

Antalya İlinde Rekreasyon Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini ve Rekreasyon Fayda Düzeylerinin İncelenmesi

¹Onur Özdemir^{ORCID}, ²Zühal Kılınç^{ORCID}

¹Batman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Batman, Türkiye.

²Batman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Batman, Türkiye.

Özet. Bu araştırma, spor alanında rekreasyonel amaçlarla faaliyet gösteren bireylerin yaşam tatminleri ile rekreasyonel fayda düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Ana amaca ek olarak rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminleri ve rekreasyon fayda düzeyleri cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş, gelir düzeyi ve medeni durum değişkenlerine göre incelenmiştir. Araştırmada, Antalya ilinde rekreasyonel amaçlı spor yapan toplam 410 katılımcıdan 123'ü kadın ve 287'si erkek örneklem grubu olarak belirlenmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Demografik Bilgi Formu", "Yaşam Tatmini Ölçeği" ve "Rekreasyon Fayda Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-testi, tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) ve Pearson Korelasyon analizi gibi yöntemler uygulanmıştır. Sonuçlar, yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanların ve rekreasyon fayda ölçeğinden alınan puanların cinsiyet değişkenine göre, gelir düzeyi değişkenine göre ve medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymuştur. Ayrıca yaşam tatmini ile yaş arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkan bir diğer analiz sonucudur. Araştırmanın ana problemine yönelik yapılan Pearson korelasyon analiz sonucu ise rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri ile rekreasyon fayda düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar kelimeler: Rekreasyon, Serbest Zaman, Yaşam Tatmini.

Examination of Life Satisfaction And Recreation Benefit Levels of Individuals Who Do Sports for Recreational Purposes in Antalya Province

Abstract. This research aims to examine the relationship between life satisfaction and recreational benefit levels of individuals operating for recreational purposes in the field of sports. In addition to the main purpose, life satisfaction and recreation benefit levels of individuals who do sports for recreational purposes were examined according to gender, education level, age, income level and marital status variables. In the study, out of a total of 410 participants who do recreational sports in Antalya, 123 were female and 287 were male as the sample group. "Demographic Information Form", "Life Satisfaction Scale" and "Recreation Benefit Scale" were used as data collection tools in the research. Methods such as descriptive statistics, t-test, one-way analysis of variance (One Way Anova) and Pearson Correlation analysis were applied to analyze the data. The results revealed that the scores obtained from the life satisfaction scale and the recreation benefit scale differed significantly according to gender variable, income level variable and marital status variable. In addition, another analysis result revealed that there is a positive, low-level significant relationship between life satisfaction and age. The result of the Pearson correlation analysis conducted for the main problem of the research revealed that there is a positive, low-level significant relationship between the life satisfaction levels of individuals who do sports for recreational purposes and their recreation benefit levels.

Keywords: Recreation, Leisure Time, Life Satisfaction.

Giriş

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler arasında serbest zaman kavramı, ciddi anlamda önem kazanmakta ve sanayileşmenin verdiği iş yoğunluğundan dolayı bireylerin güncel yaşamları içerisinde varlığını ve önemini de artırarak daha da belli etmeye, devam ettirmektedir. Zaman kavramı giderek önem kazandıkça, iş dışındaki zaman ya da serbest zaman

da giderek daha önemli hale geliyor ve etkin bir şekilde değerlendiriliyor. Özellikle sanayileşmeyle birlikte otomasyonun getirdiği çalışma saatlerinin kısalması, ücretli izinler gibi değişiklikler bireylerin serbest zamanlarının artmasına neden olmuştur. Bu durum çalışma dışı saatlere değer verilmesi sorunu gündeme getiriyor (Karaman, 2015). Rekreasyon kavramını geniş bir yelpazede düşünecek olursak

✉ O. Özdemir, fishman.onur@hotmail.com

Geliş Tarihi: 06 Mayıs 2024– Kabul Tarihi: 26 Mayıs 2024 – Yayınlanma Tarihi: 30 Haziran 2024

Atıf için: Özdemir, O., Kılınç, Z. 2024. Antalya İlinde Rekreasyon Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini ve Rekreasyon Fayda Düzeylerinin İncelenmesi, Ulus Kinesyol Derg. 5(1), 1-10.

yelpazelerden bir tanesi de rekreasyon ve spor olgusudur. Bireylerin fiziksel aktivitelerinin kısıtlanmasından dolayı sağlık problemlerinin yanında psikolojik bunalımlarını ortaya çıkarmış, bundan dolayı rekreasyon ve spor olgusu ortaya çıkmış ve bunun akabinde sporu devlet politikası haline getirilerek gençlik spor bakanlığı kurarak somut bir politika atmış oldu.

İllerimizin ve nüfusumuzun fazla olmasından dolayı gençlik spor bakanlığı halka yeteri kadar sağlıklı hizmet sunamadığından dolayı belediyelere bağlı spor birimleri kurularak gençlik spor bakanlığının yükünü hafifleterek halka daha sağlıklı bir spor ortamı sunmaya çalışmıştır. Bunun dışında üniversiteler, belediyeler, gençlik spor il müdürlükleri ile iş birliği içerisinde girerek kapsamlı projeler dâhilinde sorunun üstesinden gelinmek istenmiştir.

Modern anlamda fizyolojik psikolojik sosyolojik baskılardan kurtulmanın en etkili yöntemlerinden bir tanesi de rekreasyonel faaliyetlere katılmaktır. Bu anlamda rekreasyon ve spor et tırnak ilişkisi içerisinde düşünülerek bir bütün olarak algılanmalıdır. Yaşam tatmini olgusu ve rekreasyonel yarar kavramları burada devreye girmektedir. Kesin olarak tanımlamak güç olsa da, yaşam tatmini, bireyin bir tüm olarak kendi yaşamının genel standardını olumlu yönde olarak değerlendirmesinin derecesidir. Başka bir deyişle, bireyin kendi yönlendirdiği hayatından ne kadar çok hoşlandığıdır ve kavram, bireyin genel olarak hayatı ile alakalı duygularını anlatım etmektedir. Yaşam tatmini, hayatın muayyen alanlarından tatmin (iş, aile vb.) benzer biçimde bir seviyede değerlendirilebileceği benzer biçimde hayatın geneli içinde değerlendirilebilmektedir. Çünkü yaşam tatmini, yaşam hakkındaki genel duyguları da yansıtmakta ve duygusal mutluluğun bir ölçüsü olarak da görülmektedir (Aşan ve Erenler, 2008). Rekreasyonel fayda kavramı ise aktiviteye katılan bireylerin bu aktiviteler sırasında hissettikleri

pozitif onları keyiflendiren etkiler olarak tanımlanmak mümkündür (Driver, 1990). Rekreasyonel fayda kavramı subjektif olup bireysel tecrübeler ile alakalıdır. Rekreasyonel fayda kavramı sosyoloji, psikoloji ve fizyoloji alanlarında alanlarında da kendine oldukça yer bulmuş, bolca tartışılıp araştırılmıştır. Bu aktivitelere katılan kişilerin bedensel ve mental sağlıklarının iyileşmesine, ihtiyaç duydukları duyguların karşılık bulmasına yardımcı olmaktadır (Akt: Yalçınkaya ve ark., 2019).Yapılan birçok çalışmada rekreatif faaliyetlerde bulunan kişilerin toplumsal sağlığa olumlu faydaları görülmüştür bu bağlamda bireyler rekreatif faaliyetlerde bulunmuşlardır (Gürbüz ve Karaküçük, 2007).

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma modelimiz ilişkisel genel tarama modelidir. Bu model, geçmişte veya günümüzde mevcut olan durumları gerçekte olduğu gibi açıklamayı amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. İncelenen olay, kişi ya da nesnenin kendi terimleriyle olduğu gibi tanımlanmasına çalışılır. Tarama modelleri iki kategoriye ayrılır: genel tarama modelleri ve örnek olay incelemesi tarama modelleri. İki genel tarama modeli vardır: tekli tarama modelleri ve ilişkisel tarama modelleri. İlişki tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ortak değişkenliğin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Kuzu, 2013).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Antalya ilinde rekreasyonel amaçlı spor yapan bireyler oluşturacaktır. Örneklem evrenden seçkisiz seçilmiştir. Toplam 410 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcıların yaşları incelendiğine minimum 18, maksimum 40 aralığında olduğu anlaşılmıştır $X=22,24$; $Ss=4,38$).

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu, Tez çalışmasında kullanılması planlanan bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Hazırlanan demografik bilgi formu aracılığıyla, katılımcılarla ilgili cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş, gelir düzeyi, mesleklerine ve medeni durumlarına ait bilgiler elde edilmesi amaçlanmıştır.

Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ), Katılımcıların rekreatif faaliyetlerden sağladığı faydaları ölçmek için Ho (2008) tarafından geliştirilen ve Akgül, vd. (2016) tarafından Doğrulayıcı Faktör Analizi ile tekrar test edilen 'Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ)' veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Özgün ölçek 5'li Likert tipi bir ölçek olup, 24 36

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri			
Demografik Özellikler	Kategoriler	n	%
Cinsiyet	Erkek	287	70
	Kadın	123	30
Eğitim Düzeyi	Lise	27	6,6
	Lisans	214	52,2
	Yüksel Lisans	146	35,6
	Doktora	23	5,6
Gelir Düzeyi	1-7.500	199	48,5
	7.501-12.000	48	11,7
	12.001-30.000	81	19,8
	30.001 ve üstü	82	20
Medeni Durum	Evli	41	10
	Bekar	369	90

madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar (a) Fiziksel (7 madde), (b) Psikolojik (8 madde) ve (c) Sosyal (9 madde) alt boyut şeklindedir.

Yaşam Tatmini Ölçeği, Yaşam tatminini ölçmek amacıyla Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Bekmezci ve Mert (2013) tarafından uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Ölçek, “ideallerime yakın bir hayatım var, hayat koşullarım mükemmeldir, hayatımdan memnunum, şimdiye kadar hayattan istediğim önemli şeylere sahip oldum, tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim” ifadelerini içeren 5 maddeden oluşmaktadır. Her madde için “kesinlikle katılmıyorum” ile “tamamen katılıyorum” arasında değişmek üzere 1’den 7’ye kadar seçenek sunulmuştur

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde, örneklemin, demografik değişkenlere göre dağılımını ortaya koymak amacıyla frekans ve yüzdelik hesaplamalar yapılmıştır. Yapılan normallik analizlerinde dağılımın normal olduğu anlaşılmış, verilere bağımsız iki grup ortalamaları arasında karşılaştırmalar için t-testi, ikiden fazla grup ortalamalarının analizinde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve ilişki düzeylerini belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyine $p < 0.05$ hata payı ile bakılmıştır.

Bulgular

Bulgular bölümünde araştırma problemine ve alt problemlerine ilişkin istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2.

Ölçeklere ait istatistiksel tanımlayıcı ve normallik testi bilgileri.

Ölçek ve Alt boyutlar	n	X	Ss	Basıklık	Çarpıklık
YTÖ Toplam	410	21,81	7,45	-,109	-865
Fiziksel Alt Boyut	410	29,40	4,09	-1,311	4,855
Psikolojik Alt Boyut	410	32,92	4,84	-1,089	3,303
Sosyal Alt Boyut	410	36,61	6,13	-,988	2,092
RFÖ Toplam	410	99,40	13,42	-1,313	4,894

Tablo 2 incelendiğinde; Araştırmada kullanılan Yaşam Tatmini Ölçeği Toplamı ve Regreasyon Fayda Ölçeği alt boyutlarına ait X (Aritmetik Ortalama), SS (Standart Sapma), basıklık ve çarpıklık değerleri görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına yönelik yapılan normallik testi sonuçlarına göre basıklık ± 1 ve çarpıklık değerleri ± 5 arasında bulunmuştur. Literatüre bakıldığında bu değerler arasındaki sonuçların desteklendiği anlaşılmış ve normal

dağılım varsayımını karşılamaktadır. Birçok araştırmada çarpıklıkta $\pm 2,0$; basıklıkta 7,0 mutlak değerine bakılarak reel uygulamada kolaylık sağlaması amacıyla kabul edilebileceği belirtilmiştir (Dimitrov, 2012; Glynn ve Woodside, 2009; Kim, 2013). Bryne (2010)’da çarpıklığın -2 ile +2 arasında ve basıklığın -7 ile +7 arasında olması durumun da verilerin normal kabul edildiğini ileri sürmüştür.

Tablo 3.

Rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin “Cinsiyet” değişkenine göre yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeyi puanlarına yönelik bağımsız gruplar T testi sonuçları.

Ölçek ve Alt boyutlar	Cinsiyet	n	X	Ss	t	Sd	p
YTÖ Toplam	Kadın	287	19,46	6,72	-11,17	408	0,00
	Erkek	123	27,32	6,05			
Fiziksel Alt Boyut	Kadın	287	29,62	4,09	1,68	408	0,10
	Erkek	123	28,88	4,08			
Psikolojik Alt Boyut	Kadın	287	33,16	4,74	-1,49	408	0,14
	Erkek	123	33,94	5,05			
Sosyal Alt Boyut	Kadın	287	35,59	5,89	-5,31	408	0,00
	Erkek	123	38,98	6,03			
RFÖ Toplam	Kadın	287	98,37	12,90	-2,38	408	0,02
	Erkek	123	101,80	14,33			

$p < 0,05$

Tablo 3 incelendiğinde; YTÖ “Cinsiyet” değişkenine göre toplam puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($t_{(408)} = -11,17$; $p < 0,05$). Farklılık incelendiğinde kadınların puanlarının ($X = 19,46$; $Ss = 6,72$), erkeklerin puanlarından ($X = 27,32$; $Ss = 6,05$) anlamlı şekilde düşük olduğu bulunmuştur. RFÖ “Fiziksel” alt boyutu puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($t_{(408)} = 1,68$; $p > 0,05$). Aynı ölçeğin “Psikolojik” alt boyutu puanlarında da anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($t_{(408)} = -1,49$; $p > 0,05$). Aynı ölçeğin diğer alt boyutu olan “Sosyal”

alt boyutu puanlarında ise diğer alt boyutların aksine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($t_{(408)} = -5,31$; $p < 0,05$). Farklılık incelendiğinde kadınların puanlarının ($X = 35,59$; $Ss = 5,89$), erkeklerin puanlarından ($X = 38,98$; $Ss = 6,03$) anlamlı şekilde düşük olduğu bulunmuştur. Gene RFÖ genel toplam puanlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($t_{(408)} = -11,17$; $p < 0,05$). Farklılık incelendiğinde kadınların puanlarının ($X = 98,37$; $Ss = 12,90$), erkeklerin puanlarından ($X = 101,80$; $Ss = 14,33$) anlamlı şekilde düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.

Katılımcıların “Gelir Düzeyi” “değişkenine göre ölçek toplam ve alt boyutlarının puanlarına yönelik betimsel istatistikleri ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları.

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Gelir Düzeyi	n	X	SS	f	Sd	p	Bonferroni
YTÖ	1. 7500 altı	199	18,34	6,42	40,63	3 406	0,000	1<2<3<4,
	2. 7501-12.000	48	22,10	7,07				
	3. 12001-30.000	81	25,73	6,89				
	4. 30.000 üstü	82	26,22	6,24				
Fiziksel Alt Boyut	1. 7500 altı	199	29,61	3,84	,48	3 406	0,70	-
	2. 7501-12.000	48	28,90	4,42				
	3. 12001-30.000	81	29,37	4,18				
	4. 30.000 üstü	82	29,20	4,45				
Psikolojik Alt Boyut	1. 7500 altı	199	32,89	4,50	3,39	3 406	0,018	1<3
	2. 7501-12.000	48	32,48	4,91				
	3. 12001-30.000	81	34,62	4,96				
	4. 30.000 üstü	82	33,93	5,27				
Sosyal Alt Boyut	1. 7500 altı	199	34,65	5,74	16,85	3 406	0,000	1<4<3
	2. 7501-12.000	48	36,67	4,97				
	3. 12001-30.000	81	39,26	6,06				
	4. 30.000 üstü	82	38,72	6,12				
RFÖ Toplam	1. 7500 altı	199	97,15	12,17	5,32	3 406	0,001	1<4<3
	2. 7501-12.000	48	98,04	12,01				
	3. 12001-30.000	81	103,25	14,16				
	4. 30.000 üstü	82	101,84	15,21				

$p < 0,05$

Tablo 4 incelendiğinde; YTÖ toplam puanlarında gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [$F_{(3,406)} = 40,63$; $p = ,00$]. Post-Hoc test sonuçlarına göre; Gelir düzeyi 7.500 TL’ nin altında olanların toplam puanları ($X = 18,34$; $Ss = 6,42$), gelir düzeyi 7.501 TL ile 12.000 TL arasında olanlardan ($X = 22,10$; $Ss = 7,07$), 12.001 TL ile 30.000 TL arasında olanlardan ($X = 25,73$; $Ss = 6,89$) ve gelir düzeyi 30.000 TL’ den fazla olanlardan ($X = 26,22$; $Ss = 6,24$) olanlardan anlamlı düzeyde düşüktür ($p < ,05$). RFÖ “Psikolojik Alt Boyutu” puanlarında gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [$F_{(4,405)} = 3,39$; $p = ,018$]. Post-Hoc test sonuçlarına göre; Gelir düzeyi 7.500 TL’ nin altında olanların toplam puanları ($X = 32,89$; $Ss = 4,50$), gelir düzeyi 12001-30.000 TL arasında olanlardan ($X = 34,62$; $Ss = 4,96$) anlamlı düzeyde düşüktür ($p < ,05$). “Sosyal Alt Boyutu” puanlarında gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [$F_{(4,405)} = 16,85$; $p = ,00$]. Post-Hoc test sonuçlarına göre; Gelir düzeyi 7.500 TL’ nin altında

olanların toplam puanları ($X = 34,65$; $Ss = 5,74$), 30.000 TL’ den fazla olanlardan ($X = 38,72$; $Ss = 6,12$) ve gelir düzeyi 12001-30.000 TL arasında olanlardan ($X = 39,26$; $Ss = 6,06$) anlamlı düzeyde düşüktür ($p < ,05$). RFÖ genel toplam puanlarına bakıldığında ise gruplar arasındaki fark gene anlamlı bulunmuştur [$F_{(4,405)} = 5,32$; $p = ,001$]. Post-Hoc test sonuçlarına göre; Gelir düzeyi 7.500 TL’ nin altında olanların toplam puanları ($X = 97,15$; $Ss = 12,17$), 30.000 TL’ den fazla olanlardan ($X = 101,84$; $Ss = 15,21$) ve gelir düzeyi 12001-30.000 TL arasında olanlardan ($X = 103,25$; $Ss = 14,16$) anlamlı düzeyde düşük olduğu anlaşılmaktadır ($p < ,05$).

Tablo 5.

Katılımcıların yaşam tatmini ölçeği ve rekreasyon fayda ölçeği puanları arasında pearson korelasyon analizi sonuçları (n=410)

Ölçek ve Alt Boyutları		1	2	3	4	5
YTÖ Toplam (1)	r	1	0,16**	0,34**	0,47**	0,39**
	p		0,00	0,00	0,00	0,00
Fiziksel Alt Boyut (2)	r		1	0,78**	0,56**	0,84**
	p			0,00	0,00	0,00
Psikolojik Alt Boyut (3)	r			1	0,74**	0,93**
	p				0,00	0,00
Sosyal Alt Boyut (4)	r				1	0,89**
	p					0,00
RFÖ Toplam (5)	r					1
	p					

** p<.01

*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde iki ölçek ve alt boyutları arasında anlamlı ama düşük düzeyde, RFÖ ve alt

boyutları arasında ise hem anlamlı hem de iyi düzeyde ilişki olduğu anlaşılmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın birinci alt problemi rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın birinci alt problemine yönelik yapılan t-testi analizi sonuçları rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Araştırma bulgularına göre erkek katılımcıların yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanların kadın katılımcıların aldıkları puanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde mevcut araştırma bulguları ile paralellik gösteren araştırmaların olduğu görülmektedir. Örneğin, Sayı tarafından 2023 yılında yapılan araştırmaya 42 kadın, 114 erkek olmak üzere toplam 156 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Araştırma bulgularına göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir şekilde farklılık göstermiştir. Erkek beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmini ölçeğinden aldığı puanlar kadın beden eğitimi öğretmenlerinin puanlarına göre daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Engin tarafından 2022 yılında yapılan araştırmaya 293 kadın, 292 erkek olmak üzere 585 profesyonel sporcu katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Kadın sporcuların puanlarının erkek sporcuların puanlarına göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Alan yazın taraması yapıldığında yaşam tatmini ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu da ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Özpolat tarafından 2023 yılında yapılan

araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 149 kadın, 211 erkek olmak üzere toplam 360 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Aksaray tarafından 2021 yılında yapılan araştırmaya gençlik merkezlerine üye olan 279 kadın, 284 erkek olmak üzere toplam 563 birey katılmıştır. Araştırma bulgularına göre yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Baygül tarafından 2021 yılında yapılan araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesinin Spor Yöneticiliği bölümünde okuyan 256 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Bu araştırma sonucunda rekreasyon amaçlı spor yapan erkek bireylerin yaşam tatmini ölçeğinden aldığı puanlar daha yüksek bulunmuştur. Günümüzde rekreasyon amaçlı spor yapılabilecek mekanlar göz önünde bulundurulduğunda erkek katılımcıların daha rahat bir şekilde erişim sağlayabilecekleri ve spora katılım noktasında daha rahat hareket edebilecekleri düşünülebilir. Bu varsayımdan yola çıkılarak erkek katılımcıların daha fazla rekreasyon amaçlı spor yapabildikleri düşüncesi ile birlikte psikolojik olarak iyi hissetmesine yol açabileceği ve duygu durumunu pozitif etkileyebileceği düşünülebilir. Bu durumun erkek katılımcılarda yaşam tatmini düzeylerinin daha yüksek çıkmasına yol açabilir.

Araştırmanın diğer bir problemi rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşp

farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın birinci alt problemine yönelik yapılan t-testi analizi sonuçları rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Araştırma bulgularına göre erkek katılımcıların yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanların kadın katılımcıların aldıkları puanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde mevcut araştırma bulguları ile paralellik gösteren araştırmaların olduğu görülmektedir. Örneğin, Sayı tarafından 2023 yılında yapılan araştırmaya 42 kadın, 114 erkek olmak üzere toplam 156 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Araştırma bulgularına göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir şekilde farklılık göstermiştir. Erkek beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmini ölçeğinden aldığı puanlar kadın beden eğitimi öğretmenlerinin puanlarına göre daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Engin tarafından 2022 yılında yapılan araştırmaya 293 kadın, 292 erkek olmak üzere 585 profesyonel sporcu katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Kadın sporcuların puanlarının erkek sporcuların puanlarına göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Alan yazın taraması yapıldığında yaşam tatmini ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu da ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Özpolat tarafından 2023 yılında yapılan araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 149 kadın, 211 erkek olmak üzere toplam 360 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Aksaray tarafından 2021 yılında yapılan araştırmaya gençlik merkezlerine üye olan 279 kadın, 284 erkek olmak üzere toplam 563 birey katılmıştır. Araştırma bulgularına göre yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Baygül tarafından 2021 yılında yapılan araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesinin Spor Yöneticiliği bölümünde okuyan 256 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Bu araştırma sonucunda rekreasyon amaçlı spor yapan erkek bireylerin yaşam tatmini ölçeğinden aldığı puanlar daha yüksek bulunmuştur. Günümüzde rekreasyon amaçlı spor yapılabilecek mekanlar göz önünde

bulundurulduğunda erkek katılımcıların daha rahat bir şekilde erişim sağlayabilecekleri ve spora katılım noktasında daha rahat hareket edebilecekleri düşünülebilir. Bu varsayımdan yola çıkılarak erkek katılımcıların daha fazla rekreasyon amaçlı spor yapabildikleri düşüncesi ile birlikte psikolojik olarak iyi hissetmesine yol açabileceği ve duygu durumunu pozitif etkileyebileceği düşünülebilir. Bu durumun erkek katılımcılarda yaşam tatmini düzeylerinin daha yüksek çıkmasına yol açabilir.

Araştırmanın ikinci alt problemi rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın üçüncü alt problemine yönelik yapılan ANOVA analizi sonuçları rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Bonferroni sonuçlarına göre 30.001 ve üzeri kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının 12.001 – 30.000 kategorisinde yer alan bireylere göre, 12.001 – 30.000 kategorisinde yer alan bireylerin 7.501 – 12.000 kategorisinde yer alan bireylere göre ve 7.501 – 12.000 kategorisinde yer alan bireylerin ise 7500 ve altı kategorisinde yer alan bireylere göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir.

Alanyazında yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanların gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Aksaray tarafından 2021 yılında araştırmaya gençlik merkezlerine üye olan 279 kadın, 284 erkek olmak üzere toplam 563 birey katılmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanlar gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. 1001 – 2500 kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının 0 – 1000 kategorisinde yer alan bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Başka bir araştırma da Aydın tarafından 2019 yılında yapılmış ve araştırmaya fitness veya spor merkezlerinde çalışan 90 kadın, 334 erkek toplam 424 antrenör katılmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaşam tatmini puanları gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Söz konusu farklılaşma incelendiğinde ise 5001 TL ve üzeri kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının 4001 – 5000 TL kategorisinde yer alan bireylerin puanlarına göre, 4001 – 5000 TL kategorisinde yer alan bireylerin 3001 – 4000 kategorisinde yer alan bireylerin puanlarına göre, 3001 – 4000 kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının da 2001 – 3000 kategorisinde yer alan bireylerin puanlarına göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçların aksine yaşam tatmininin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir

şekilde farklılaşmadığı sonucunu ortaya koyan araştırmalarda alanyazında mevcuttur. Örneğin, Baygül tarafından 2021 yılında yapılan araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesinin Spor Yöneticiliği bölümünde okuyan 256 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre bireylerin yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanların sosyoekonomik durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirtilmektedir. Araştırmamızda elde edilen bulgulara göre gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam tatmini puanlarının da yüksek olduğu görülmektedir. Bireylerin gelir düzeyi yükseldikçe düşündükleri, istedikleri materyalleri alma olanaklarının ve düşüncelerini gerçekleştirme imkanlarının da arttığı düşünülebilir. Başka bir ifade ile yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin istekleri doğrultusunda hareket etme olanaklarının daha yüksek olduğu düşünülebilir. Bu doğrultuda bireylerin düşünce ve istekleri yönünde kaygı ve endişelerinin daha düşük olacağı varsayılabilir ve bu duruma bağlı olarak yaşam tatminlerinin yüksek çıkması beklenebilir.

Araştırmanın ikinci alt problemi doğrultusunda ele alınan bir diğer problem de rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyon fayda ölçeğinden aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Belirtilen amaç doğrultusunda yapılan ANOVA analizi sonuçları rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı yönündedir. Ek olarak araştırmaya katılan bireylerin rekreasyon fayda ölçeğinin psikolojik fayda alt boyutundan aldıkları puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp görülmektedir. 12.001 – 30.000 kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının 7500 ve altı kategorisinde yer alan bireylerin puanlarına göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinin sosyal boyutundan aldıkları puanlarının ve toplam ölçek puanlarının da gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp ortaya konulmaktadır. Bonferroni sonuçlarına göre 12.001 – 30.000 kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının 30.001 ve üzeri kategorisinde yer alan bireylerin puanlarına göre daha yüksek olduğu ve 30.001 ve üzeri kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının da 7500 ve altı kategorisinde yer alan bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Alanyazın taraması yapıldığında rekreasyon fayda düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşpını belirten araştırmaların mevcut olduğu görülmektedir. Örneğin, Parlak

tarafından 2023 yılında yapılan araştırmaya 195 kadın, 162 erkek olmak üzere toplam 357 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutundan aldıkları puanların ve toplam ölçek puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşpını belirtmektedir. Gelir durumunu orta olarak belirten katılımcıların puanlarının gelir durumunu düşük olarak belirten katılımcılara oranla daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Karaküçük, ve arkadaşları tarafından 2019 yılında yapılan araştırmaya 114 kadın, 180 erkek olmak üzere 294 lisanslı oryantring sporcusu katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde sporcuların rekreasyonel fayda ölçeğinin psikolojik fayda alt boyutunda aldıkları puanların algıladıkları gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşpını görülmektedir. Gelir düzeyini iyi olarak belirten bireylerin puanlarının gelir düzeyini orta kategorisi ve kötü kategorisinde olarak belirten bireylerin puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yalçinkaya tarafından 2019 yılında yapılan araştırmaya 603 kadın, 739 erkek olmak üzere toplam 1342 Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutundan, psikolojik fayda alt boyutundan ve sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşpını görülmektedir. Gelir düzeyi 501 – 749 TL kategorisinde yer alan sporcuların puanlarının 500 TL ve altı kategorisinde yer alan sporcuların puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazın taraması yapıldığında rekreasyon fayda ölçeğinden alınan puanların gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, Parlak tarafından 2023 yılında yapılan araştırmaya 195 kadın, 162 erkek olmak üzere toplam 357 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda ölçeğinin psikolojik fayda alt boyutundan ve sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı vurgulanmıştır. Er tarafından 2021 yılında yapılan araştırmaya 79 madde bağımlısı birey katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinin sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu görülmektedir. Güldür ve Yaşartürk tarafından 2020 yılında yapılan araştırmaya 130 kadın okul öncesi öğretmeni katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde öğretmenlerin

rekreasyonel fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutundan aldıkları puanların, psikolojik fayda alt boyutundan aldıkları puanların, sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanların ve toplam ölçek puanlarının aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu görülmektedir. Karaküçük, ve arkadaşları tarafından 2019 yılında yapılan araştırmaya 114 kadın, 180 erkek olmak üzere 294 lisanslı oryantiring sporcusu katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde sporcuların rekreasyonel fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutundan aldıkları puanlarının, sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanlarının ve toplam ölçek puanlarının algıladıkları gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Araştırmamızın sonuçlarına bakıldığında katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinin sosyal boyutundan aldıkları puanlarının ve toplam ölçek puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Araştırma kapsamında kullanılan demografik bilgi formu incelendiğinde gelir düzeyine verilen cevaplara ve ortaya koyulan sonuçlara göre gelir düzeyini orta kategoride işaretleyen katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum gelir düzeyi orta olan bireylerin hem çalışmaya hem rekreatif aktivilere zaman ayırabildiği şeklinde yorumlanabilir. Çalışarak maddi durumunu sağlayan bireylerin rekreatif aktivitelere yönelik harcamalar yapabileceği, maddi durumu düşük olan bireylerin rekreatif aktiviteler için maddiyat ayıramadığı düşünülebilir. Ek olarak maddi durumunu yüksek tutmak için çok çalışan bireylerin rekreatif etkinlik yapmaya zaman ayıramadıkları varsayımı da söylenebilir. Belirtilen durumlar göz önünde bulundurulduğunda orta düzeyde maddi gelire sahip bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarının yüksek olduğu ve rekreasyon fayda ölçeğinden aldıkları puanların yüksek olmasında pay sahibi olduğu düşünülebilir.

Araştırmanın ana problemi rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmin düzeyleri ile rekreasyon fayda düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır. Ana probleme yönelik yapılan Pearson korelasyon analiz sonucuna göre katılımcıların yaşam tatmini puanları ile rekreasyon fayda ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yaşam tatmini ile rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük düzey bir ilişki olduğu, yaşam tatmini ile rekreasyon fayda ölçeğinin psikolojik fayda alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzey bir ilişki olduğu ve yaşam tatmini ile rekreasyon fayda ölçeğinin sosyal fayda alt boyutu

arasında pozitif yönlü orta düzey bir ilişki olduğu görülmektedir.

Alanyazında yaşam tatmini ile rekreasyon fayda düzeyi arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırmaların çok sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum araştırmanın önemini arttırmakla birlikte yeni bulgulara ışık tutabileceği yönünde yorumlanabilir. Alanyazında araştırmalar incelendiğinde bu araştırma sonuçları ile paralellik gösteren araştırma sonucu görülmektedir. Özpolat tarafından 2023 yılında yapılan araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 149 kadın, 211 erkek olmak üzere toplam 360 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşam tatmini puanları ile rekreasyon fayda ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların yaşam tatmini puanları ile rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutu ve psikolojik fayda alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Özpolat (2023)'ın araştırmasında katılımcıların yaşam tatmini puanları ile rekreasyon fayda ölçeğinin sosyal fayda alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu araştırma sonuçları katılımcıların yaşam tatmini düzeyleri ile rekreasyon fayda düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bireylerin yapmış oldukları rekreatif etkinliklerden fayda sağladıklarını düşünmeleri dolaylı yoldan bireylerin mutlu olmalarına katkı sağlayabilir. Bireylerin rekreasyonel etkinliklerden faydalanma düşünceleri ve mutlu olmaları ile birlikte yaşam tatmini düzeylerinin de artmasının bekleneceği söylenebilir.

Sonuçlar

1. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminlerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların ortalaması erkeklerden yüksektir ve buda kadınların erkeklere göre daha çok tatmin duygusu yaşadığı anlamına gelmektedir.
2. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminlerinin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.
3. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminleri ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

1. Araştırmanın örneklem grubu dikkate alındığında Antalya ilinde rekreatif etkinliklere katılan bireylerin oluşturduğu görülmektedir. Literatüre katkı sağlaması açısından farklı örneklem grupları ile çalışılması önerilebilir.
2. Alan yazın incelendiğine yaşam tatmini ile rekreasyon fayda düzeyi değişkenlerinin bir arada ele alındığı araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Belirtilen değişkenlerin bir arada ele alındığı yeni araştırmaların yapılması önerilebilir.
3. Belirli bir rekreatif etkinlik programı hazırlanarak bireylere uygulanabilir ve bireylerin yaşam tatmini düzeyleri ile rekreatif fayda düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılabilir.

Finansal Kaynak

Bu araştırma, kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen sektörlerdeki finansman kuruluşlarından belirli bir hibe almamıştır.

Çıkar çatışmaları

Yazarların bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Etik Beyanname

Etik değerlendirme Batman Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu tarafından 31.01.202 tarih ve 51 karar numarasıyla alınmıştır.

Kaynaklar

- Akgül, B. M., Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2016). Leisure benefit scale: A study of validity and reliability. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 25-34.
- Aksaray, Ş. (2021). Gençlik merkezlerinde sportif faaliyetlere katılan bireylerin hizmet algısı ve yaşam tatmini düzeyleri (Serhat illeri örneği) (Yüksek lisans tezi). Iğdır Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Iğdır.
- Aşan, Ö., & Erenler, E. (2008). İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi. *Suleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences*, 13(2).
- Aydın, G. (2019). Örgütsel vatandaşlık davranışı, iş tatmini, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Fitness antrenörleri örneği (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Baygöl, S. (2021). Spor yöneticiliği öğrencilerinde e-spor katılımı, dijital oyun bağımlılığı, akademik başarı, problem çözme becerisi ve yaşam tatmininin incelenmesi (Batı Akdeniz örneği) (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Antalya.

- Bekmezci, M., & Mert, İ. S. (2018). Yaşam Tatmini Ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 166-177.
- Byrne, M. (2010). *Amos ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel kavramlar, uygulamalar ve programlama* (2. baskı). New York: Taylor ve Francis Grubu.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Driver, B. L. (2010). The North American experience in measuring the benefits of leisure. In *Proceedings National Workshop on Measurement of Recreation Benefits* (pp. 1-57). Bandoora, Australia: Phillip Institute of Technology.
- Engin, S. B. (2022). Benim kimliğim sporcu: Sporcuların atletik kimlik düzeyleri, erkeklik normları ve yaşam tatmini değişkenlerinin toplumsal cinsiyet perspektifinden incelenmesi (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Er, H. (2021). Madde bağımlılarına uygulanan terapatik rekreasyon aktivitelerinin yaşam kalitesi ve rekreasyon fayda düzeylerine etkisi (Yüksek lisans tezi). Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Düzce.
- Glynn, M. S., & Woodside, A. G. (2009). *Business-to-business brand management: Theory, research and executive case study exercises*. Bingley: JAI Press.
- Güldür, B., & 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.
- Gürbüz, S., & Karaküçük, B. (2007). *Rekreasyon ve kentlileşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Ho, T. K. (2008). A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at PingTung City and country in Taiwan (Unpublished doctoral dissertation). United States Sports Academy, Daphne, AL.
- Karaküçük, S., Ayyıldız-Durhan, T., Akgül, B. M., Aksın, K., & Özdemir, A. S. (2019). Oryantiring sporcularında ekosentrik, antroposentrik, antipatik yaklaşımların rekreasyon fayda ile ilişkisi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(3), 1263-1288.
- Karaman, M. (2015). Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54.
- Kuzu, A. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. TC Anadolu Üniversitesi Yayını, (190:26).

- Özpolat, Z. (2023). Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Niğde ili örneği (Yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.
- Parlak, T. (2023). Eğitim fakültesi öğrencilerinin rekreasyon fayda algıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Sayı, A. (2023). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam tatmini ve iş performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Isparta ili örneği (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Anabilim Dalı, Isparta.
- Yalçınkaya, N., Ayhan, C., & Soyer, F. (2019). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin rekreasyonel fayda algısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. In *ERPA International Congresses on Education*, Sakarya (p. 395).