



T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

REKREASYON ANABİLİM DALI

REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI VE  
YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ: ALANYA HALKI ÖRNEĞİ

Yüksek Lisans Tezi

Harun AYTEMUR

Danışman  
Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR

ALANYA  
2024



T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI VE  
YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ: ALANYA HALKI ÖRNEĞİ

Yüksek Lisans Tezi

Harun AYTEMUR

Rekreasyon Anabilim Dalı

Rekreasyon Yüksek Lisans Programı

Danışman

Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR

ALANYA

2024

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Harun AYTEMUR “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Alanya Halkı Örneği” başlıklı tezi 18/07/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek “Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği”nin ilgili maddeleri uyarınca, Rekreasyon Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

	Unvanı-Adı Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı) :	Doç Dr. Veli Ozan ÇAKIR	.....
Üye	: Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ	.....
Üye	: Doç. Dr. Mehmet DEMİREL	.....

Prof. Dr. Kemal VATANSEVER

Enstitü Müdürü

## ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

.....  
Harun AYTEMUR

## TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans öğretimi boyunca desteğini esirgemeyen değerli tez danışman hocam Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR'a,

Bu çalışmanın konusunun belirlenmesinde ve çalışma sürecinin her aşamasında, değerli bilgilerini, tecrübelerini ve desteğini esirgemeyen, öğrencisi olmaktan mutluluk duyduğum değerli hocam Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ'e,

Gerek bu çalışma boyunca gerekse hayatımın en stresli ve karamsar olduğum zamanlarında, bana her zaman umut kaynağı olan, desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, her zaman cesaret veren, sabrı, anlayışı ve hoşgörüsü ile varlığını biran olsun eksik hissetmediğim kıymetli eşim Dr. Aslı Erkal AYTEMUR'a,

Bu çalışma boyunca bitmek bilmez sorularına sabırla cevap veren ve bilgisini paylaşmaktaki cömertliği ve hoşgörüsü ile yanımda olan her daim neşe veren karakteri ile değerli desteğini esirgemeyen kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Elvan Deniz YUMUK'a,

Eğitim hayatımda benden desteğini esirgemeyen ve fikirlerini paylaşan Prof. Dr. Yavuz YILDIZ ve Prof. Dr. Işık BAYRAKTAR'a,

Verdiği destek için Doç. Dr. Eren LEHİMLER'e,  
Yüksek lisans tez jürimde bulunan ve değerli katkıları olan kıymetli hocam Doç. Dr. Mehmet DEMİREL'e,

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyeleri ve çalışanlarına,

Okul hayatım boyunca desteklerini hiç esirgemeyen aileme,

Ve Türkiye Cumhuriyeti Devletinin kurucusu Ulu Önderimiz Mustafa Kemal ATATÜRK'e teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Harun AYTEMUR

## ÖZET

### REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ: ALANYA HALKI ÖRNEĞİ

Harun AYTEMUR

Rekreasyon Anabilim Dalı

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,

Temmuz, 2024 (91 Sayfa)

Çalışmada Alanya’da yerleşik olarak yaşayan bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumlarına etken olan faktörlerin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Antalya ili Alanya ilçesinde bulunan bireyler oluştururken, çalışma grubunu ise Alanya’da serbest zaman etkinliklerine katılan kolayda örneklem metodu ile seçilen bireyler içerisinden 203 erkek ve 224 kadın olmak üzere 427 gönüllü birey oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak “Yaşam Doyum Ölçeği”, “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgiler ve rekreasyon katılımları yer alan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik dağılımları belirlemek için yüzde ve frekans, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları, değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenebilmesi için t testi ve ANOVA testi, gruplar arası farklılıkların belirlenebilmesi için ise TUKEY testinden faydalanılmıştır. Ayrıca Pearson korelasyon testi ile ölçeklerin ortalama puanları arasındaki ilişki, regresyon testi ile de etki seviyesi belirlenmiştir. Ölçeklerin güvenilirliklerinin tespit edilebilmesi için Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, anlamlılık düzeyi 0,05 olarak dikkate alınmıştır. Bulgular, çeşitli demografik değişkenlere göre YDÖ ve RASÇÖ’da anlamlı farklılıkların bulunduğunu ve YDÖ ve RASÇÖ arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, yaşam doyumu düzeyindeki bir birimlik artış, rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı düzeyinde 0,36’lık bir artışa neden olmaktadır.

**Anahtar Sözcükler:** Serbest Zaman, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları, Yaşam Doyumu, Sağlık çıktısı, Alanya

## ABSTRACT

### PERCEIVED HEALTH OUTCOMES IN RECREATION AND LIFE SATISFACTION: THE CASE OF ALANYA PEOPLE

Harun AYTEMUR

Department of Recreation

Graduate School of Alanya Alaaddin Keykubat University,

July, 2024 (91 Pages)

The study aims to compare the factors influencing perceived health outcomes and life satisfaction in the participation of individuals living in Alanya in recreational activities based on demographic variables. While the sample of the study consisted of individuals in Alanya district of Antalya province, the study group consisted of 427 volunteer individuals, 203 men and 224 women, among the individuals selected by convenience sampling method who participated in leisure time activities in Alanya. Data collection tools used in the study include the "Life Satisfaction Scale," the "Perceived Health Outcomes in Recreation Scale," and a personal information form developed by the researcher that includes demographic information and recreation participation details. To determine the distribution of participants' personal information, percentages and frequencies were used whereas to assess whether the data follow a normal distribution, skewness and kurtosis coefficients were analyzed. To determine the differences between variables, t-tests and ANOVA tests were employed, and to determine group differences, the TUKEY test was used. Additionally, Pearson correlation analysis was done to examine the correlation between the mean scores of the scales, and regression analysis was used to determine the impact level. Cronbach's Alpha internal consistency coefficients were calculated to assess the reliability of the scales. In statistical analysis and interpretation of the data, a significance level of 0.05 was considered. The findings indicate significant differences in Life Satisfaction Scale (LSS) and Perceived Health Outcomes in Recreation Scale (PHORS) according to various demographic variables, with a moderate positive correlation between LSS and PHORS. Furthermore, an increase of one unit in life satisfaction leads to a 0.36 increase in perceived health outcomes in recreation.

**Keywords:** Leisure, Perceived Health Outcomes in Recreation, Life Satisfaction, Health outcome, Alanya.

## İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	ii
TEŞEKKÜR .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar LİSTESİ .....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	x
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Araştırmanın Amacı .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Araştırmanın Önemi .....</b>	<b>3</b>
<b>1.3. Problem Cümlesi .....</b>	<b>3</b>
<b>1.4. Sayıtlar (Varsayım).....</b>	<b>3</b>
<b>1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....</b>	<b>4</b>
<b>1.6. Araştırmanın Hipotezleri .....</b>	<b>4</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1. Serbest Zamanın Kavramı .....</b>	<b>6</b>
2.1.1. Serbest Zamanın Tarihsel Süreçteki Değişimi .....	8
2.1.2. Serbest Zaman Katılımını Etkileyen Faktörler .....	9
<b>2.2. Rekreasyon Kavramı .....</b>	<b>12</b>
2.2.1. Rekreasyonun Özellikleri .....	12
2.2.2. Rekreasyonel Etkinliklerin Çeşitleri.....	13
2.2.3. Rekreasyon İhtiyacı .....	17
2.2.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	18
2.2.5. Yerel Yönetimler ve Rekreasyon .....	19
2.2.6. Rekreasyon Faaliyetlerinin Yerel Yönetimler ile İlişkisi .....	20
<b>2.3. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları .....</b>	<b>21</b>
2.3.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının Alt Boyutları.....	22
2.3.2. Sağlık Tutumu .....	23
2.3.3. Algılanan Sağlık Çıktısı .....	23
2.3.4. Sağlık İnancı .....	24
2.3.5. Rekreasyonel Faaliyetler ve Sağlık İlişkisi .....	24
<b>2.4. Yaşam Doyumu Kavramı .....</b>	<b>25</b>

2.4.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler .....	26
2.4.2. Yaşam Doyumunun Etkilediği Alanlar .....	28
2.4.3. Alanyazında Yaşam Doyumu .....	28
<b>2.5. Alanya’da Bulunan Serbest Zaman Kaynakları.....</b>	<b>30</b>
2.5.1. İlçenin Kültür Varlıkları .....	31
2.5.2. Alanya Çevresinde Görülecek Yerler .....	33
2.5.3. Alanya Çevresindeki Deniz ve Kara Mağaraları .....	34
2.5.4. Alanya’daki Antik Kentler .....	35
2.5.5. Alanya’daki Müzeler .....	36
2.5.6. Alanya’daki Yaylalar .....	36
2.5.7. Alanya’nın Plaj Varlığı .....	37
2.5.8. Alanya’da Mesire Alanları .....	39
2.5.9. Alanya’da Spor ve Spor Alanları .....	42
2.5.10. Alternatif Aktivite Türleri .....	45
<b>3. MATERYAL VE YÖNTEM.....</b>	<b>47</b>
<b>3.1. Araştırma Grubu .....</b>	<b>47</b>
<b>3.2. Veri Toplama Araçları .....</b>	<b>47</b>
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu .....	47
3.2.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) .....	48
3.2.3. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) .....	48
<b>3.3. Verilerin Toplanması .....</b>	<b>48</b>
<b>3.4. Verilerin Analizi .....</b>	<b>49</b>
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>50</b>
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>59</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>68</b>
6.1. Sonuç .....	68
6.2. Bulgulara Göre Öneriler .....	69
6.3. Genel Öneriler .....	69
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>71</b>
<b>7. EKLER .....</b>	<b>86</b>
<b>Ek 1: Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, YDÖ, RASÇÖ) .....</b>	<b>86</b>
<b>Ek 1: Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, YDÖ, RASÇÖ) (Devam).....</b>	<b>87</b>
<b>Ek 1: Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, YDÖ, RASÇÖ) (Devam).....</b>	<b>88</b>
<b>Ek 2: Etik Kurul İzni.....</b>	<b>89</b>



## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 3.1.</b> Ölçek puanlarının dağılımı.....	<b>49</b>
<b>Tablo 4.1.</b> Katılımcıların cinsiyete göre farklılaşmayı gösterir t-testi tablosu .....	<b>50</b>
<b>Tablo 4.2.</b> Katılımcıların medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları .....	<b>50</b>
<b>Tablo 4.3.</b> Katılımcıların meslek değişkenine göre t-testi sonuçları .....	<b>51</b>
<b>Tablo 4.4.</b> Katılımcıların kulüplere üyelik değişkenine göre t-testi sonuçları .....	<b>51</b>
<b>Tablo 4.5.</b> Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları .....	<b>52</b>
<b>Tablo 4.6.</b> Katılımcıların çalışma durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları .....	<b>52</b>
<b>Tablo 4.7.</b> Katılımcıların refah düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları .....	<b>53</b>
<b>Tablo 4.8.</b> Katılımcıların haftalık serbest zaman süresi (saat) değişkenine göre ANOVA sonuçları.....	<b>54</b>
<b>Tablo 4.9.</b> Katılımcıların fiziksel aktivitelere haftalık katılım sıklığı değişkenine göre ANOVA sonuçları .....	<b>55</b>
<b>Tablo 4.10.</b> Katılımcıların aktivite ve egzersizlere katılım kişi değişkenine göre ANOVA sonuçları.....	<b>55</b>
<b>Tablo 4.11.</b> Katılımcıların egzersiz süresi değişkenine göre ANOVA sonuçları.....	<b>56</b>
<b>Tablo 4.12.</b> Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları.....	<b>57</b>
<b>Tablo 4.13.</b> YDÖ ile RASÇÖ arasındaki ilişki sonuçları.....	<b>58</b>
<b>Tablo 4.14.</b> RASÇÖ'nin YDÖ üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları .	<b>58</b>

## SİMGELER VE KISALTMALAR

RASÇÖ:	Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları
YDÖ:	Yaşam Doyum Ölçeği
TDK:	Türk Dil Kurumu
WHO:	Dünya Sağlık Örgütü
ALTİD:	Alanya Turistik İşletmeciler Derneği
ALTAV:	Alanya Turizm ve Tanıtma Vakfı
TFF:	Türkiye Futbol Federasyonu
UEFA:	Avrupa Futbol Federasyonu Birliği



## 1. GİRİŞ

Modern teknolojinin gelişmeleri doğrultusunda bireylerin serbest zamanlarının giderek arttığı bir gerçektir (Güngörmüş ve Yenel, 2020; Roberts, 2018). Ayrıca teknolojinin gelişimiyle birlikte hızlı kentleşmenin etkisi de bedensel gücün birim iş sayısında azalma meydana getirmiştir. Buna bağlı olarak, bireylerin serbest zamanlarındaki artışa ters orantıda serbest zaman değerlendirme alanlarının azalmasına ve fiziksel aktivite düzeylerindeki düşüşün ortaya çıkmasına neden olduğu görülmektedir. Teknolojik araçlara bağımlılığın bireylerin fiziksel aktivite eksikliğine ve dolayısıyla sağlık yönünde olumsuz etkileri önem arz etmektedir (Şarvan vd., 2018; Ding vd., 2015). Ancak teknolojik gelişmelerin pasif serbest zaman etkinliklerinin artırdığı gerçeğinin yanı sıra özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde serbest zaman kavramının yoğun bir şekilde yayıldığı; bireylerin dinlenme, eğlenme ve kendilerini geliştirme amaçlı yaptıkları etkinliklerin niceliği ve niteliği son yıllarda hızla artmaktadır. Bu değişimlerin ise serbest zaman etkinliklerine duyulan ilgiyi (Gürbüz ve Henderson, 2014; Sarol, 2017) ve katılım sıklığını arttırdığı gözlemlenmektedir (Sharaievska, 2017).

Başka bir şekilde ifade edildiğinde, rekreasyon aktivitelerinin çeşitli psikolojik ve fiziksel amaçlara ulaşmaya aracı olan davranışsal uğraşlar olduğu, eksikliği hissedilen bir durumda bu durumun giderilmesi için rekreasyon aktivitelerine katılım amacı güdüldüğü bilinmektedir (Manfredo vd., 1996). Temel bir insan ihtiyacı olan serbest zamanların bireylere fiziksel ve zihinsel olarak rahatlama sağlamanın yanı sıra (Nagla, 2006), insanların olumsuz hislerine neden olan faktörlerden kurtulup kendilerini iyi hissedebilmek amacıyla katıldıkları aktiviteler günümüz şartlarında birer ihtiyaca dönüşmüştür (Yurcu, 2017). Park ve Kim (2008) ise, serbest zamanların bireyler için fiziksel, sosyal, duygusal ve psikolojik gibi çeşitli yönlerden faydaların elde edilmesini kolaylaştıran olumlu bir güç olarak kabul edildiğini belirtmiştir.

Maslow'un ihtiyaçlar teorisine göre ise, insanlar fizyolojik ihtiyaçlarını karşılandıklarında daha yüksek bir memnuniyet ve kendilerini gerçekleştirme arayışı içerisinde olacakları (Kuo, 2013), bu nedenle de serbest zaman ihtiyacı insanların belirli etkinliklere katılması ve bundan da memnuniyet veya memnuniyetsizlik olarak bir sonuç elde edileceği öngörülmektedir (Demir ve Demir (2014). İnsanlar serbest zaman aktivitelerine haz almak ve aldığı haz sonucunda da doyum elde etmek için katılırlar (Çelik, 2011). Bireylerin serbest zaman deneyimlerinden elde ettikleri zevk veya memnuniyet derecesi anlamına gelen serbest zaman doyumunu, genellikle bireylerin

duyguları, bilinçleri ve bilinçdışı arzularının tatmin edilmesinden kaynaklanmaktadır (Lee ve Fang, 2013). Diğer bir deyişle, serbest zaman katılımı bireylerin beklentilerini karşılıyorsa, serbest zaman doyumunu gerçekleştirmektedir (Choi ve Fu, 2015). Serbest zaman aktivitelerine katılımda belirleyici faktörlerden biri olan serbest zaman tutumu (Freire ve Fonte, 2007; Castro ve Carreira, 2015), bireylerin serbest zamanlara ve serbest zaman aktivitelerine yönelik düşüncelerini, duygularını ve davranışlarına yönelik algılarını, bilgilerini ve duygularını oluşturan olumlu ya da olumsuz eğilimler olarak tanımlanmaktadır (Freire ve Teixeira, 2018).

Tambağ (2013)'a göre Türk vatandaşlarının sağlık sorunlarının üstesinden gelebilmeleri ve yaşam doyum düzeylerini geliştirebilmeleri için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından birisi olarak kabul edilen fiziksel aktivitelere katılım sağlamaları gerekmektedir. Türkiye Cumhuriyeti sınırları içinde yaşayan Türk toplumunun benzer sağlık problemlerini aşabilmeleri için yaşam doyum seviyeleri ile sağlıklı yaşam biçimlerini davranışa dönüştürerek geliştirmeli ve fiziksel aktivitelere katılımları sağlanmalıdır.

Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı yaşam için yaş gruplarına bir takım sağlıklı yaşam tavsiyelerinde bulunmaktadır. Bu tavsiyelere uyan bebekler, çocuklar, ergenler ve yetişkinler;

- Beden, zihin, kalp sağlığı,
- Hatalıkların önlenmesi (kardiyovasküler, diyabet, kanser vb.)
- Anksiyete ile depresyon
- Sağlıklı büyüme
- Beceri geliştirme

gibi olumlu kazanımları elde edeceğini ana hatlarıyla ifade etmiştir. Tavsiyelere uyan bireylerde ölüm oranının daha düşük olduğu belirtilmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2024).

Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları özellikle fiziksel etkinliklerin fizyolojik ve psikolojik etkileri düşünüldüğünde belirli sağlık sorunlarının önüne geçilmesi, sağlığın korunması ve psikolojik iyi oluş elde edilerek yaşam doyuma giden yolun açılması sürecinde serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel etkinliklerin önemi daha da artmaktadır.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Çalışmada Alanya’da yerleşik olarak yaşayan bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumlarına etken olan faktörlerin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır.

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Rekreasyonun olumlu etkileri düşünüldüğünde Alanya’da yaşayan bireylerin katıldıkları rekreasyon aktiviteleri, bu aktivitelerin bireylerin yaşam kalitelerini geliştirip geliştirmediği, fiziksel, sosyal, duygusal ve psikolojik yönünün de belirlenmesi açısından son derece önemlidir. Araştırmadan elde edilecek çıktıların Alanya’da yapılacak akademik çalışmalara örnek oluşturacak nitelikte olması açısından orijinal bir çalışmadır. Bu amaçla, araştırmada Alanya’da yaşayan bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımlarındaki algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumlarına etken olan faktörlerin belirlenmesi ve bu faktörlerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, serbest zaman süresi (haftalık), çalışma durumu, fiziksel aktivitelere katılım durumları vb. değişkenlere göre karşılaştırılması sonrasında da alanyazın doğrultusunda çeşitli öneriler sunulması hedeflenmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular alanyazına, yerel yönetimlere ve araştırmacılara katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.3. Problem Cümlesi**

Alanya’da yaşayan bireylerin katıldıkları rekreasyon aktiviteleri, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu kapsamında bireylerin yaşam kalitelerini geliştirip geliştirmediği, fiziksel, sosyal, duygusal ve psikolojik yönünü de etkilemekte midir?

### **1.4. Sayıtlar (Varsayım)**

- Seçilen örneklem grubunun evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.
- Araştırmaya Alanya’da yaşayan bireylerin ölçme araçlarına gerçek durumlarını ve düşüncelerini yansıtacak şekilde içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.
- Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılacaktır.

## 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma Alanya’da yaşayan bireyleri kapsamaktadır.
- Araştırma uygulama değerlendirme süreci 2022 Haziran- 2023 Ekim dönemi ile sınırlandırılmıştır.

## 1.6. Araştırmanın Hipotezleri

**H1a:** Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H1b:** Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H2a:** Medeni durum değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H2b:** Medeni durum değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H3a:** Meslek değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H3b:** Meslek değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H4a:** Üyelik Durumu değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H4b:** Üyelik Durumu değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H5a:** Eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H5b:** Eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H6a:** Gelir durumu değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H6b:** Gelir durumu değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H7a:** Refah düzeyi değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H7b:** Refah düzeyi değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık ıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H8a:** Haftalık serbest zaman süresi (saat) değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H8b:** Haftalık serbest zaman süresi (saat) değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık ıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H9a:** Fiziksel aktivitelere haftalık katılım sıklığı değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H9b:** Fiziksel aktivitelere haftalık katılım sıklığı değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık ıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H10a:** Aktivite ve egzersizleri kimlerle yapma süresi değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H10b:** Aktivite ve egzersizleri kimlerle yapma süresi değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık ıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H11a:** Egzersiz yapma süresi değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H11b:** Egzersiz yapma süresi değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık ıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H12a:** Fiziksel aktivitelere katılma durumu değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H12b:** Fiziksel aktivitelere katılma durumu değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık ıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.

**H13a:** Katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık ıktıları ile yaşam doyum düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

**H13b:** Katılımcıların yaşam doyum düzeylerine rekreasyonda algılanan sağlık ıktıları pozitif yönde etki etmektedir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Serbest Zamanın Kavramı

‘Serbest zaman’ kelimesi, İngilizce karşılığı ‘leisure’ olan, köken olarak Latince ‘licere’, Fransızca ‘loisir’ kelimesinden türetilmiş (Torkildsen, 2005), Yunanca’da ise ‘schole’ kelimesi olarak bilinmektedir. Torkildsen’e göre; Latince dilindeki ‘licere’, Fransızca dilindeki ‘loisir’ ile İngilizce dilindeki ‘leisure’ kelimesi ‘izin verilmiş olmak’ veya ‘özgür olmak’ anlamında kullanılıyor (Torkildsen, 1999). Serbest zaman kavramı ise alanyazında alanın araştırmacıları tarafından farklı şekilde tanımlanmıştır. Bunun sebebi ise bireyin içerisinde yaşadığı toplumun kültürel yönü, yetiştirilme tarzı çeşitli şekillerde ortaya çıkmasından kaynaklanmaktadır.

Alanyazında başlıca tanımlara bakıldığında;

- Kılbaş Köktaş (2001)’a göre serbest zaman; insanların hayatlarında iş ve diğer zorunlu faaliyetlerin dışında kalan zaman dilimini özgür iradeleri ile kendi istekleri doğrultusunda diledikleri kullanması olarak tanımlanmaktadır.
- Tezcan (1994)’a göre serbest zaman; bireyin engellerden kurtulduğu ve kişisel ilgi ve tercihlerine göre belirlediği etkinliklere katıldığı, hür olduğu iş haricinde geçirdiği zaman dilimidir.
- Broadhurst (2001), serbest zamanı, bireyin bir günlük zaman dilimi içerisinde kişinin kendi tercihleri doğrultusunda yöneldiği aktivitelerde geçirdiği zamanın süresi olarak tanımlanmıştır.
- Güngörmüş (2007) ise serbest zamanın önemine ‘‘toplumsal yaşamda önemli bir yer tutan serbest zamanlar, günümüz toplumunda varlığına en çok ihtiyaç duyulan bir alanı oluşturmaktadır. Endüstrileşmiş ya da endüstrileşmekte olan tüm toplumlarda iş saatleri kısaltmakta, böylece sahip olunan serbest zaman giderek artmaktadır.’’ şeklinde vurgu yapmıştır.
- Serbest zamanın değerlendirilmesi hem bireylerin hem de toplumların gelişmişlik düzeyinin bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Serbest zamanları iyi değerlendirmek, mutluluk ve memnuniyete giden yolu gösteren içsel kaynakların yakalanabilmesini, bilim, sanat ve müziği zevk için yapılacak fırsatlar meydana getirmesini sağlayabilmektedir. Tüm bunların aksine serbest zamanların kötüye kullanılması, işsizlik sonucunda can sıkıntısından kurtuluş için uyuşturucu ve isyanları hoş görerek toplumda bozulmalar ve ahlaksızlıklar meydana getirebilmektedir. Bu nedenle zamana karşı meydan okuyabilmek için serbest

zamanlarımızı akıllıca bir yöntemle bir ödül gibi kullanmalıyız (Özbey ve Çelebi, 2003).

Aslan (2005), serbest zamanın nüfus içerisinde eşit olamayan bir şekilde dağıldığını belirterek, belirli sınıflandırmaların serbest zaman süresine olan etkilerinden bahsetmektedir. Bu sınıflandırmalara bakacak olursak;

- Yaş: Bireylerin yaşlara üretim sistemi içerisinde yer alıp almadıklarını belirleyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Benzer şekilde, yaş bireylerin eğitim sistemi içerisindeki yerini de belirlemektedir. Bu durumda, çalışma hayatı içerisinde bulunan nüfusun serbest zaman süresinin daha az olduğu buna karşın eğitim sistemi içerisindeki gençlerin serbest zaman süresinin daha uzun olduğu söylenebilir.
- Medeni durum: Bireylerin medeni durumu; yani evli ya da bekar olması serbest zaman sürelerini etkileyebilen faktörlerdir. Evli bireylerin aile ile bağlantılı zorunluluklarından kaynaklı olarak daha az bir serbest zaman süreleri olduğu görülmektedir.
- Eğitim seviyesi: Bireylerin eğitim seviyelerinin serbest zamanları ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Bireyin mesleği ve meslek dışı gerçekleştirdiği ek çalışma zamanları serbest zamanı süresi üzerinde olumsuz bir etki bıraksa da eğitim seviyesindeki artışın serbest zaman ile ilgili bilinçte de artışa neden olduğu belirtilmektedir.

Serbest zaman dilimi, bireylerin kendi istekleri doğrultusunda diledikleri faaliyetleri yapabilecekleri, kendilerini geliştirebilecekleri ve dinlenebilecekleri bir fırsat sunar. Yetim (2005), serbest zamanı açıklarken bireyin çıkar ilişkisi kurmadan istek ve iradesiyle kişisel becerilerini geliştirebilir, rahatlama, bilgi edinme, dinlenme gibi ruhsal ve fiziksel arzularında doyuma varma, toplumsal sürece hizmet anlamında devam ederek ahlaksal inancın kurallarını yerine getirme, yaratıcı becerilerini geliştirmek olarak ifade etmiştir. Serbest zaman faaliyetlerinde ortaya çıkan artışla bireylerin tercih ettiği aktivitelerin niceliğinde hızlı bir yükselme olmuştur. Bu aktiviteler amacı olan, bir şahsa devredilemeyen, isteğe bağlı olan kişiye haz vererek canlı tutan, öznel doyum temelinde, aktif veya pasif katılımın yapıldığı; her türlü sosyal, fiziksel, ruhsal ve zihinsel aktiviteler olarak önümüze çıkmaktadır (Güngörmüş ve Yenel 2020). Buradan hareketle serbest zaman, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için önemli bir araçtır. Bu zaman diliminde, bireyler sosyal etkileşimde bulunabilir, hobileriyle ilgilenebilir, spor yapabilir, seyahat edebilir, dinlenebilir ve diğer faaliyetlerde bulunabilir. Serbest zaman, kişilerin hayat kalitesini artırabilir ve stresi azaltabilir.

Ayrıca, serbest zaman aktiviteleri, kişinin kendisini geliştirmesi için fırsatlar sunar ve öğrenme sürecine katkıda bulunabilir. Bu nedenle, serbest zaman faaliyetleri, insanların refahını artırmak ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmak için önemli bir araçtır. Örneğin, bir kişi için serbest zaman, spor yapmak veya yürüyüşe çıkmak gibi fiziksel aktiviteler yapmak anlamına gelebilirken, diğer bir kişi için serbest zaman, kitap okumak veya müzik dinlemek gibi daha sakin aktiviteler yapmak anlamına gelebilir. Bu nedenle, serbest zaman, insanların hayatında önemli bir yer tutar ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek için gereklidir. Güngörmüş (2007), teknolojinin serbest zaman aktivitelerinde bir devrim gerçekleştirdiğini ifade etmiştir.

### **2.1.1. Serbest Zamanın Tarihsel Süreçteki Değişimi**

Bugün bildiğimiz serbest zaman kavramı tarihsel süreç içerisinde değişimler geçirmiş ve bireylerin günümüzdeki serbest zamanlarını elde etmesi oldukça uzun ve yorucu bir süreci getirmiştir. Antik toplumlardan günümüze kadar incelediğimizde serbest zaman hem anlam hem de katılım olarak eğlence ve dinlenme gibi kavramları içerse de (Demirel, 2020) oldukça büyük farklılıklar göstermektedir. Antik Yunan devletlerinde serbest zaman incelendiğinde, schole ve otium kavramlarının karşılığı olarak serbest zamanın karşımıza çıktığı görülmektedir (İbrahim, 1982). Antik Roma'da ise serbest zamanın daha çok soyluların hakkı olarak görüldüğü ifade edilmektedir (Korstanje, 2009). Temelde bu iki antik devlet arasında serbest zaman kavramı açısından çok büyük farklar yoktur; fakat, en temel farkın Antik Yunan'da felsefe, edebiyat ve toplum kurallarının çocuklarda öğrenilmesi üzerine bir yatkınlık varken, Antik Roma'da daha çok askeri bazlı etkinliklerin ve soyluların eğlendirilmesi üzerine bir yatkınlığın olduğu görülmektedir (Toner, 2013).

Batı kültürü açısından incelendiğinde, Orta Çağ'da serbest zamanın Hristiyanlığın yayılmasının da etkisiyle biraz daha dini bir yapıya geçtiği görülmektedir (Juniu, 2009). Ne var ki, Türk kültürü açısından serbest zaman bu dönemlerde saray ve halk adına da farklılıklar gösterirken, temelinde birlik ve beraberlik oluşmasına katkı sağlayan sanat ve spor etkinliklerinin varlığından söz edilmektedir (Sevengil, 1985). Ancak, bir hak ve ihtiyaç olarak serbest zamanın varlığından sanayi devrimi sürecinden önce bahsetmek mümkün değildir. Sanayi devrimi sonrasında, çalışma saatlerinin fazlalığı ve işçilerin ihlal edilen hakları birçok yazarın eleştirisine maruz kalmıştır. Karl Marx, serbest zamanın bireylerin gelişimi için kullanılacak bir süreç olduğunu ve verimli bir toplum için bu sürenin insani şartlara uygun olması gerektiğini belirtmektedir (Marx, 1973).

Sanayi devrimi sonrasında gerçekleşen çalışma saatlerindeki düzenleme ve rekreasyon hareketi ile bireylerin serbest zamanı miktarı ve kalitesindeki gelişim sayesinde (Kraus, 1971) bugün serbest zamanlar içerisindeki rekreasyonel etkinliklerden söz edebilir hale gelinmiştir.

### **2.1.2. Serbest Zaman Katılımını Etkileyen Faktörler**

Serbest zaman aktivitelerine katılımı etkileyen demografik, toplumsal ve ekonomik faktörler, bireylerin zamanlarını ve kaynaklarını nasıl kullanacaklarına dair karar verme sürecinde rol oynayan bir dizi faktördür. Bireylerin serbest zaman katılımı literatürde farklı bakış açıları ile incelenmiştir. Bu farklı yaklaşımlardan ilki serbest zaman engelleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Serbest zaman engelleri bireylerin hissettikleri belirli durumlara göre serbest zaman etkinliklerine katılmama ya da katılamama durumunu ifade etmektedir (Crawford ve Godbey, 1987). Bu durumlar ise bireysel, bireylerarası ve yapısal engeller olarak sınıflandırılmıştır (Temir ve Gürbüz, 2012). Bireylerin serbest zaman katılımının sadece engellerle açıklanamayacağı benzer durumların serbest zaman kolaylaştırıcıları olarak karşımıza çıktığı görülmektedir (Raymore, 2002). Bu durumda, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımında sadece negatif faktörlerin değil aynı zamanda pozitif faktörlerin de dikkate alınması gerektiği söylenebilir. Buradan hareketle, Demirel ve Harmandar (2009) serbest zaman etkinliklerine katılımın, bireyler üzerinde pozitif etkiler sağlamasına rağmen, çeşitli engel teşkil eden faktörlerden sebebi ile pozitif etki yaratan etkinliklere katılmadıklarını ifade etmiştir. Bu faktörler üç temel başlıkta açıklanmaktadır.

- Demografik Özellikler

Gül (2014), serbest zaman aktiviteye katılımında kişilerin tercihlerini etkileyen en temel faktörün demografik yapı ile alakalı olduğunu ifade etmiştir. Serbest zaman etkinliklerine katılımı etkileyen demografik faktörler bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, yerleşim yeri, medeni durumu, sosyal statüsü ve kişisel zevkleri gibi faktörler ile ifade edilir (Güngörmüş vd., 2014; Gürbüz ve Henderson, 2011; Hesam, 2008).

Yaş faktörü bireyin yaşam çizgisi süresinde kişinin yaş durumuna göre serbest zaman etkinliklerine katılımında ve tercihlerinde farklılıklar yaratabilir (Demir ve Demir, 2006). Örneğin, bir birey çocukluk yıllarında serbest zamanlarını oyun alanlarında değerlendirirken, gençlik yıllarında daha dinamik etkinlikleri sosyal mekanlarda değerlendireme eğiliminde olabilir. İleri yaş grubu döneminde ise yoğun hareket gerektiren fiziksel eğlencelerden daha çok durağan etkinlik türlerine yönelebilir.

Cinsiyetin serbest zaman etkinliklerine katılım noktasında engelleyici bir unsur olarak öne çıktığı bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Toplumun iki cinsiyet grubuna yüklediği bazı kurallar vardır. Bu kurallar geleneksel toplumlarda çok katı bir şekilde öne çıkmaktadır (Tel, 2007). Ardahan (2016), ev işleri ve çocuk bakımı gibi bir takım günlük işlerin kadından beklenilmesinin kadının serbest zaman katılımını büyük oradan etkilediğini ifade etmiştir.

Bir diğer faktör ise yerleşim yeridir. Bireyin yaşadığı bölge, bireyin etkinlik tercihlerini belirlemede farklı yaş ve sosyoekonomik durum da göz önünde bulundurulduğunda önemli bir etkiye sahiptir (Liu, Kemperman ve Timmermans, 2020). Çağdaş sanayileşmiş toplumlarda, ekonomik refahın genel seviyesi arttıkça, bireylerin yaşam kalitesi yükselmektedir. Bu noktada eğitim oldukça önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin yaşam kalitelerini artırma arzusu ve opsiyonel kaynaklara zaman ve para olarak bütçe ayırma istekleri bireyin eğitim düzeyi ile ilişkili olarak kabul edilmektedir. Eğitim ve gelir değişkenleri serbest zaman etkinliklerine katılımında önemli ölçüde etkilidir. Bunun nedeni olarak finansal kaynakların serbest zaman tercihlerinde ve fırsatların yakalanmasında destekleyici unsur olması, eğitim seviyesinin ise serbest zamana yönelik sosyalleşmede önemli etki yaratmasıdır. Lucas (1990)'ın Amerika'da yer alan vahşi yaşam parkına gelen ziyaretçiler üzerine yaptığı çalışmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun üniversite mezunu olduğunu gözlemlemiştir. Eğitim seviyesi düşük bireylerin milli parkları ziyaret etmek için yeterli düzeyde aktivite becerilerine sahip olmadıklarını veya bu tür yerlerin tarihini bilmediklerini ifade etmektedir. Bu nedenle, eğitim ve serbest zaman faaliyetlerine katılım arasında pozitif bir ilişki olduğu varsayılmaktadır. Medeni durum da serbest zaman etkinliklerine katılımı etkileyen bir faktördür. Evli bireyler, genellikle sosyal etkinliklere daha fazla katılırken, bekar bireyler daha fazla spor ve gezi etkinliğine katılmaktadır.

- Toplumsal Faktörler

Serbest zaman katılımını etkileyen bir diğer husus ise toplumsal faktörlerdir. Serbest zamanı değerlendirmede ve katılımında bireyin sosyal iletişimi, ailesi, arkadaş yapısı, toplumsal normlar, kültürel durumu ve ekonomik etkiler gibi konuları kapsamaktadır. Özkalp (2004), bireylerin dünyaya gözlerini açtığı ilk günden beri içinde yaşadığı toplumun dil, din, yemek yeme, sosyal yaşantı, manevi değerler ve yazılı olmayan kurallar dahil kültürel olarak bireye aktarıldığı belirtilmiştir. Sofranko ve Nolan (2009), serbest zamanı değerlendirme biçimi açısından ailenin tercih ettiği serbest zaman

aktiviteleri ile aile içinde yaşayan bireylerin paralel bir tutum sergilediğini ifade etmiştir. Toplumun yaşam biçimini kültürel aktarımlar ile benimseyen bireyin eğlence, sanat ve spor gibi serbest zaman değerlendirme biçimi hem ülkeden ülkeye hem de yaşadığı ülke içinde farklılıklar gösterebilmektedir (Tel, 2007). Yukarıdaki anlatıma dayanarak bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimlerinde ve etkinlik seçiminde kültür, sosyal sınıf ve aile önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

- Ekonomik Faktörler

Toplumsal faktörlerin yanı sıra serbest zaman etkinlik katılımını ve etkinlik tercihlerini etkileyebilecek faktörlerden bir tanesi de ekonomik faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin yaşamlarını sürdürebilmek adına temel gereksinimlerini karşıladıktan sonra, eğer aylık gelirini arttırabiliyorsa bireyler bu artan gelir ile serbest zaman aktivitelerine katılım gösterebilirler (Demir ve Demir, 2006). Gelir düzeyleri farklı olan bireylerin tercih ettikleri serbest zaman aktiviteleri arasında da farklılıklar bulunabilmektedir (Kaya, 2003).

Searle ve Jackson (1985) yapmış oldukları çalışmada, bireylerin gelir düzeyleri ile serbest zaman faaliyetlerini tercih etmeleri arasında bir ilişkinin olduğunu belirlemiştir. Gratton (2001) bilimsel çalışmalar sonucunda, insanların rekreasyon aktivitelerine katılımı etkileyen birçok sebep belirtmiş ve en başta gelen temel nedenin ise para olduğunu ifade etmiştir. Johnson vd. (2001)'nin açık rekreasyon alanları üzerine gerçekleştirdikleri bilimsel bir araştırmada, insanların para miktarının düşük olmasının bireyi kısıtlayan bir sorun olduğunu belirtmiştir.

Yukarıdaki bilgiler ışında Türkiye'de yapılan araştırmalarda ise geliri az olan insanlar para gerektirmeyen veya az miktarda para gerektiren etkinliklere yönelirken, geliri yüksek olan kabul edilen insanların seviye olarak daha üst kabul edilen etkinliklere yöneldiği tespit edilmektedir (Argan, 2007). Örneklerle açıklamak gerekirse, geliri yüksek olan insanların avcılık, koleksiyonculuk, tenis, opera, golf, atlı sporlar ve yatçılık vb. serbest zaman etkinliklerine yöneldiği, gelir düzeyi az olan bireylerin ise; piknik yapma, televizyon izleme, kahveye gitme, maça gitme ve sinemaya gitme gibi az ücretli etkinliklere katılım sağlamaktadır (Taşpınar, 2013). Sonuç olarak, serbest zaman etkinliklerine ayırabilecekleri bütçe de bir faktördür. Bazı bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmak için yeterli maddi kaynağı olmayabilir, bu nedenle etkinliklere katılımı kısıtlı olabilir.

## 2.2. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyonun günümüzde ülkemizde ve dünyada genel geçer kabul edilen evrensel bir tanımı bulunmamasıyla birlikte alanyazında konuyla ilgili çok fazla çalışma vardır. Rekreasyonun başlıca tanımına değinmeden önce rekreasyonun kelime anlamına bakmakta önem arz etmektedir. Rekreasyon kökeni Latince kökenli “recreatio” kelimesinden gelmektedir. İngilizce’de “recreate” kelimesinden türemiş olup (Torkildsen, 2012), Türk Dil Kurumu (TDK) sözlük anlamında “yenilenme, yeniden yaratılma” anlamı taşımaktadır (TDK, 2024). Rekreasyonun kelime anlamından yola çıkarak alanyazında yapılan tanımlarda kavramsal açıdan bakıldığında Güngörmüş (2007), sadece serbest zamanda yapılan, bireye göre bir amacı bulunan, kişisel tatmin ve gönüllülük esasına dayalı, başkasına devredilemeyen, bireyi canlandıran ve mutluluk veren, aktif ve pasif olarak yapılan ve her türlü fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal etkinlikler olarak tanımlamaktadır.

Koçyiğit ve Yıldız (2014) rekreasyonu; insanların strese girmesi ve olumsuz çevre koşullarından negatif yönde etkilenmesi sonucu kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığını tekrardan kazanma ve iyi oluşun devamlılığını sağlama, bunu sağlar iken de zevk ve haz almak amacıyla yaptığı, zorunlu ihtiyaçlar dışında kalan serbest zamanda bağımsız ve gönüllü olarak yaptığı etkinlikler olarak ifade etmektedir. Kılbaş (2010), özgür irade ile kişilerin hayatın sıkıcılığından ve tek düzenliğinden kurtulmak için bireysel ve grup halinde katıldığı aktiviteler olarak tanımlamaktadır. McLean vd. (2008), rekreasyonu kişinin tamamıyla kendisini kendi gibi hissettiği özgür alan zaman olarak vurgulamaktadır. Buradan hareketle, serbest zaman kavramı üzerinde birçok çalışmanın yapıldığı alanyazında rekreasyon kavramının tanımı üzerinde ortak bir tanım birliğine varmanın oldukça zor olduğu görülmektedir (Madrigal, 2006). Rekreasyon, bireylerin serbest zamanını yaratıcı bir şekilde kullanmasını (Gray, 1990) ve bireylerin farklı şekillerde karşılayamadıkları ihtiyaçlarını karşılamalarını (Pantzar ve Shove, 2005) ifade etmektedir.

### 2.2.1. Rekreasyonun Özellikleri

Ülkemizde ve dünyada rekreasyonun alanyazında farklı araştırmacılara tarafından özellikleri mevcuttur. Ülkemizde Gürbüz (2020) rekreasyonun özelliklerini şu şekilde sıralamıştır.

- Rekreasyon kişiseldir; bu nedenle aktiviteler bireysel tatmin odaklı olmalıdır.

- Rekreasyonun anlamı bireysel farklılık gösterir; aktivitenin anlamı tutum ve düşüncelere göre değişebilir.
- Rekreasyon özgürlükle ilgilidir; katılımcı aktivite seçiminde özgür olmalı ve katılım sonrasında özgürlük hissi oluşmalıdır.
- Rekreasyon canlandırıcıdır; bu nedenle aktivitelerin anlık bir değeri olmalı, yeni ve teşvik edici olmalıdır.
- Rekreasyon anlık tatmin sağlar; birey katılım sonucundaki zevk veya hazzı aktivitenin hemen içinde veya bitiminde deneyimler.
- Rekreasyon bir aktivite gerektirir; birey fiziksel, sosyal, entelektüel veya ruhsal herhangi bir aktiviteye katılabilir, bu nedenle programlar kapsayıcı ve herkese açık olmalıdır.
- Rekreasyon yaratıcıdır; bu nedenle programlar planlanırken aktivitelerin yaratıcılığı artırmadaki muhtemel potansiyeli dikkate alınmalıdır.
- Rekreasyon deneyim gerektirir; bu nedenle katılımcılara aktiviteyi en yüksek noktada deneyimleme fırsatı sunulmalıdır.
- Rekreasyon rutinin değişmesini sağlar; günlük yaşam içindeki aktivitelerden farklı olmalıdır.
- Rekreasyon sosyal açıdan yararlı ve sağlıklıdır; bireyin ve toplumun gelişimine katkıda bulunur.

Yukarıda verilen bilgilerden hareketle, rekreasyonel etkinliklerin fizyolojik, psikolojik, sosyal ve toplumsal alanlarda etkili olabileceği söylenebilir. Bu nedenle, rekreasyonel etkinliklerle ilgili her bir özelliği kişi kendine göre değerlendirmekte ve buna göre özgür seçimini uygulamaktadır.

### **2.2.2. Rekreasyonel Etkinliklerin Çeşitleri**

Rekreasyonun çeşitleri konusu alanyazında Rekreasyonun türleri ile sınıflandırması başlıkları ile isimlendirilmiştir. Rekreasyonun sınıflandırılması, bir dizi farklı ölçüt ve nedenin etkileşimi nedeniyle alanyazında oldukça karmaşık bir yapıdadır. Bu nedenle, rekreasyonun birçok farklı yönü olduğu düşünüldüğünde, net bir sınıflandırma yapmak oldukça zor olabilmektedir (Birol, 2014). Rekreasyonun sınıflandırılması, çeşitli ölçütler veya farklı fonksiyonlara dayalı olarak gerçekleştirilmektedir. İnsanlar, belirli amaçlar doğrultusunda rekreasyonel etkinliklere katılma arzusu içinde bulunmaya ihtiyaç duyabilmektedir. Bu istekler çeşitli rekreasyon türlerini ortaya çıkarmaktadır. Kişilerin çeşitli istek ve tercihleri, farklı rekreatif etkinlik

türlerinin oluşmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle, net bir şekilde bir ekip ya da sınıflandırma yapmak zor olabilmektedir (Akbulut, 2020).

Bu doğrultuda uluslararası literatürde, Tribe (1995)'in sınıflandırmasında üç farklı kategori bulunmaktadır.

### **1. Ev dışında gerçekleştirilen rekreasyonel aktiviteler;**

- Bahis veya kumar gibi oyunlara katılım
- Hobiler
- Eğlence etkinlikleri
- Spor içerikli aktiviteler
- Yeme içme aktiviteleri
- Ziyaretler

### **2. Evde gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler**

- Bahçe işleri ile ilgilenmek
- Çeşitli hobiler ve egzersizler
- Film/dizi izlemek
- Kitap veya dergi okumak
- Müzik dinlemek
- Oyun oynamak
- Radyo dinlemek

### **3. Seyahat ve turizmle ilgili rekreatif faaliyetler:**

- Pansiyon, otel veya apart otel gibi konaklama yerlerinde bulunmak
- Herhangi bir rotaya seyahat etmek

Ülkemizde yapılan bir çalışmada Ardahan vd. (2016) ise rekreasyonel aktivitelerin çok yönlü olması nedeniyle alanyazında kavramın sınıflandırılmasına yönelik farklı çalışmaların yapıldığı ifade ediyor. Araştırmalarda rekreasyonel aktivitelerin çeşitli şekillerde alt başlıklar altında gruplandırılmasının bir faaliyetin hangi amaçla yapıldığı hakkında katılımcılara bilgi verilmesi amacıyla gerçekleştirildiği söylenebilir.

Ardahan vd. (2016) çalışmasındaki sınıflandırma ise şu şekildedir.

- Eylem çeşidine göre; aktif ve pasif katılımı gerçekleştirilen aktiviteler.
- Mekânsal sınıflandırmaya göre; kapalı ve açık alanlarda yapılabilen aktiviteler.

- Yapılış amacına göre; dinlenme, sportif, kültürel, toplumsal, sanatsal ve turizm amacıyla gerçekleştirilen aktiviteler.
- Çeşitlik ölçütlerine göre; yaşa, katılımcı sayısına, zamana, mekâna ve sosyolojik muhtevaya göre tercih edilen aktiviteler.
- Özel işlevlerine göre; ticari, sosyal, uluslararası, estetik, fiziksel ve orman rekreasyonu olarak gerçekleştirilen aktiviteler.
- Sanayi devrimi sonrası ortaya çıkan alt dallara göre; turizm, sağlık, park, işyeri, kampüs, hastane rekreasyonu şeklinde yapılan aktiviteler.
- Yerel sınıflandırma göre; kentsel ve kırsal şeklinde gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri.
- Yapısal sınıflandırmaya göre; mücadele, rekabetçi ve yaratıcılık gerektiren rekreasyon aktiviteleri.
- Yaşam biçimine göre; ciddi boş zaman ve gündelik yapılan aktiviteler.

Ciddi boş zaman kavramı ise rekreasyonel etkinliklerin farklı özelliklerini ve bireylerin bu etkinliklere katılım biçimlerini gösteren ayrıca bireylerin özgür iradesi ve kişisel becerileri doğrultusunda katıldıkları serbest zaman etkinlikleri türlerinin farklı bir bakış açısından açıklanabilmesini sağlamaktadır. Stebbins (2007) tarafından ortaya atılan ciddi serbest zaman kuramı ya da ciddi serbest zaman perspektifi öncelikle bir dizi önermelerin sunulduğu sonrasında bir kuram haline dönüşen bir formdadır. Ciddi serbest zaman perspektifi kısaca serbest zamanın üç farklı formunu birlikte sentezleyen, ayırt edici özelliklerini ve benzerliklerini ortaya koyan teorik çerçeve olarak tanımlanabilir (Üstün, 2016).

Stebbins (2007), serbest zaman etkinlik türlerini üç formda ele almıştır. Bu formlar “Kayıtsız Serbest Zaman”, “Ciddi Serbest Zaman” ve “Proje Tabanlı Serbest Zaman” olarak ifade edilmektedir. Bunlardan biri, kayıtsız serbest zaman etkinlikleridir. Kayıtsız serbest zaman etkinlikleri, kişinin belirli bir hedef veya amacı olmadan, sadece zevk almak veya kendini ifade etmek için yapılan etkinliklerdir. Stebbins’e göre kayıtsız serbest zaman etkinlikleri şu şekilde belirtilmiştir (Stebbins, 1997).

- Oyun (amatör oyunlar dâhil)
- Dinlenme (oturmak, uyumak, amaçsızca gezmek)
- Pasif eğlence (TV, müzik dinlemek)
- Aktif eğlence (şans oyunları, parti oyunları)
- Sosyal etkileşim (piknik ve kamp yapmak)

- Duyusal dürtüler (yemek, içmek, geziye çıkmak)
- Kayıtsız gönüllük
- Eğlenceli aerobik etkinliği

Bu etkinliklerin ortak özelliği, kişinin belli bir amacı veya hedefi olmaksızın keyif almak veya rahatlamak için yapılmalarıdır. Bu etkinlik türü ciddi serbest zamana göre daha az önemlidir. Kariyer odaklı olmayan kayıtsız serbest zaman etkinliklerinde sonuca hızlı bir şekilde ulaşılabilmektedir. Kayıtsız serbest zaman etkinlikleri az veya hiç eğitim gerektirmeden yapılan etkinlikler olup zamansal olarak kısa sürelidir. Bunun yanında yapılan etkinlikten keyif alınır, sıradan ve geçicidir.

Kayıtsız serbest zaman etkinliklerinin bazılarında fayda sağlanabilir. Yoğunluk içermeyen Kayıtsız serbest zaman etkinliklerinden yaratıcılık, yenilenme ve keşif gibi yararlar elde edilebilir. Dinlenme faydası sağlayan bu etkinlikler yoğun bir şekilde yapıldığında bireyin dayanıklılığını artırabilir, bireyler arası iletişimi güçlendirebilir ve bireysel gelişim sağlayabilir. “Eğitici eğlence” kayıtsız serbest zaman etkinliklerinin en önemli ayağını oluşturmaktadır. Bu aktiviteler müzik dinleme, film izleme, televizyon, makaleler ve kitap okuma gibi benzeri topluca katılınan eğlence anlayışı olarak öne çıkar. “Katılımcılar bu aktiviteleri yaparken bağlı oldukları ve yaşadıkları toplumun sosyal ve fiziksel yönlerinin farkına varmaktadır. Bir cümleyle durumu özetlemek icap ederse, tek solukta hem eğlendirilirler hem de eğitilirler” (WLO, 2001).

Ciddi zaman etkinlikleri ise amatör, gönüllü ve hobiciler olmak üzere 3 türe ayrılmaktadır. Amatör türün alt türleri sanat, spor, bilim ve eğlence olarak bilinmektedir. Gönüllü türün alt türleri ise popüler, fikir tabanlı, materyal, bitkiler, hayvanlar ve çevreseldir. Son olarak hobiciler türün alt türleri ise koleksiyoncular, tamirciler, rekabetçi olmayan etkinlikler, spor, oyun, yarışmacılar ve liberal sanatçılar şekilden ayrılmaktadır (Stebbins, 1998). Bu etkinlik türü kayıtsız serbest zaman ile proje tabanlı serbest zaman etkinlik türlerinden ayıran özellikleri ise;

- Sabır
- Uzun süren fayda
- Kariyer gelişimi
- Kendine özgü değerler
- Çaba
- Eğitim
- Bilgi

- Yetenek
- Etkinlik ile özdeşleşmedir.

Etkinliği gerçekleştiren bireyler kişisel ve sosyal kazanımlar elde edebilir. Proje tabanlı serbest zaman kısa süreli, makul ölçülerde karmaşık (komplike), tek seferli veya ara sıra uğraşılabilen buna rağmen katılımcısını geliştiren ve yaratıcı olabilen etkinliklerdir (Stebbins, 2007). Proje tabanlı serbest zaman etkinliklerinin alt türleri ise tamir etmek, liberal sanatlar, etkinliklere katılım, gönüllük, sanat projeleri ve geçici projeler olarak ifade edilmektedir. Ayrıt edici özellikleri ise etkinlikler karmaşık ve kısa süreli yapılmaktadır. Yaratıcı, plan ve yetenek gerektiren bu etkinlik türü bir defaya mahsus veya tesadüf eseri yapılmaktadır. Etkinliklerin faydası ciddi serbest zaman kazanımları ile benzerdir.

### **2.2.3. Rekreasyon İhtiyacı**

İhtiyaçlar konusu, üzerinde yıllarca durulan ve araştırılma yapılmaya ihtiyaç hissedilen bir bilimsel çalışma alanı olmuştur (Rodriguez vd., 2008). Tutar (2018)'a göre, ihtiyaçlar konusunu birincil ve ikincil ihtiyaçlar olmak üzere iki ana grupta adlandırmış, birincil ihtiyaçları fizyolojik, ikincil ihtiyaçların ise sosyal ve psikolojik olduğunu ifade etmiştir. İnsanları rekreasyonel etkinlikleri çekici hale getiren ve yönelten sebebin, insanların güdülerinden ve ihtiyaç duymasından kaynaklanmaktadır (Argan, 2007). Rekreasyon etkinliklerinin fiziksel, psikolojik ve toplumsal faydası kişinin rekreasyona duyduğu ihtiyacın temelini oluşturmaktadır (Kleiber, 1999). Rekreasyon olgusu kişilerin ihtiyaç duyduğu etkinlik gereksinimleri gibi zorunluluk teşkil etmeyen fakat yaşamları için son derece önemli olan bir bakış açısı haline gelen ihtiyaçlar temelinde şekillenmektedir (Argan, 2007). Rekreasyon ihtiyacının, birey üzerindeki etkisini anlayabilmek için birçok sebep ve faktörden dolayı analiz etmek gerektirmektedir (Kleiber, 1999).

Rekreasyon ihtiyacı konusunda değinirken Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile İbn-i Haldun ihtiyaçlar teorisine değinmek gerekir. İnsanı harekete geçiren ve bir şeyler yapmaya yönelten temel güdünün ihtiyaçlar olduğu bilim insanlarının birçoğu tarafından kabul edilmektedir. İhtiyaçları ilk ortaya atan İbn-i Haldun'dur ama konuyu geniş kapsamlı değerlendirip sınıflamasını yapan Maslow olmuştur (Ardahan ve Lapa, 2011).

İbn Haldun ihtiyacı kemali, zaruri ve haci olarak üç başlık altında ele almıştır. Zaruri ihtiyaçlar insanın yaşamını sürdürebilmek için güvenlik ve beslenme olan

ihtiyaçtır. Hacı ihtiyaçlar, zorunlu olmayan fakat varlığı insanı huzur bulduran, gelecekteki zorunlu ihtiyaçlarını karşılayacak olan unsurlardır. Kemali ihtiyaçları, gelecekteki gereksinimlerini karşılamış insanların düşünsel ve estetik endişelerini tatmin etme ihtiyacıdır (Acat ve Köşgeroğlu, 2006).

Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidini beşe bölmüş ve her bir bölümün kendi içinde bir ilişkiye sahip olduğunu savunmuştur (Maslow, 1943). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, insanlar öncelikle temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra güvenlik ihtiyacı duyarlar. Daha sonra sosyal ilişkiler, saygı görme ve başarı ihtiyacı gelir (Öztekin, 2005).

Günümüzde, insanların kent yaşamından doğaya doğru bir eğilim gözlemlenmektedir. İbn-i Haldun'un "kemali ihtiyaçlar" kategorisi, Maslow'un kendini gerçekleştirme güdüsüyle örtüşmektedir. Bireyler, rekreasyonel etkinliklere katılarak bu son aşamada kendilerini gerçekleştirirler, yani kemal ihtiyaçlarını karşılarlar. (Kalkan, 2012).

#### **2.2.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri**

19. yüzyılda sanayileşme ile büyüyen kentlerde yaşayan insanların çalışma ve yaşam tarzlarında büyük bir değişme olmuş, sanayileşme yoğun ve stresli bir çalışmayı beraberinde getirmiş, bunula birlikte kentlerde ortaya çıkan çevre ve gürültü kirliliği gibi faktörler insanları bu stres ortamından kurulma ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Süreç içinde teknolojiye gelişmelerin üretim tekniklerini değiştirmesi sonucu insanların iş yerlerinde bulunduğu sürelerin azalmasına neden olmuş ve bunun sonucunda da insanlar rekreatif faaliyetlere streslerinden kurtulmak için yönelmiştir (Kılbaş ve Köktaş, 2004). Alanyazına bakıldığında rekreasyon ihtiyaçları konusunda önemli çalışmaları bulunan rekreasyonel faaliyetlere duyulan temel ihtiyaçları şu şekilde sıralamıştır (Torkildsen, 2005).

- Güvenlik,
- Yaratıcılık,
- Macera, rahatlama, kaçış ve fantezi gibi yeni deneyimler,
- Hâkimiyet (başkalarını yönlendirmek, kontrolde tutmak),
- Sorumluluk ve sosyal etkileşim (başkalarıyla birlikte olmak ve etkileşim),
- Zihinsel aktivite (farkındalık ve anlamak),
- Tanımlama ve teşhis koymak,
- Başkalarına hizmet etmek (ihtiyaç duyulma ihtiyacı),

- Fiziksel aktivite ve zindelik.

Ülkemizde ise rekreasyon ihtiyaçları konusunda alanyazına bakıldığında araştırma yapan bilim insanları bulunmaktadır. Bunlardan Koçyiğit ve Yıldız (2014), rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerini kişisel ve toplumsal olarak ikiye ayırmıştır.

Kişisel Nedenler:

- Fiziki sağlık gelişimi yaratması
- Yaratıcılığı geliştirmesi
- Kişiyi sosyalleştirmesi
- Bireyi mutlu etmesi
- Ruhsal sağlık kazandırması
- Ekonomik hareketi sağlaması
- Çalışma başarısı ve iş verimini yükseltmesi
- Bireysel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlaması

Toplumsal Nedenler:

- Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması
- Toplumda demokratikleşme oluşumuna imkân sağlaması

### **2.2.5. Yerel Yönetimler ve Rekreasyon**

Yerel yönetimler, merkezi yönetim modelinden farklı olarak yereldeki problem ve taleplere çözüm üretme sorumluluğu bulunmaktadır. Demokratik bir yapı içinde olma özelliği bulunan yerel yönetimlerin topluma hizmet etme gibi yükümlülükleri bulunmaktadır (Aydın, 2008). Bu anlamda, yerel yönetimler demokratik yöntemle yönetilen coğrafyada hayat sürdüren insanların ortak ihtiyaçlarını yerine getirmek için yetki organları halk tarafından tayin edilen, kanunlarla görevlerinin sınırları belirlenmiş, özel bütçeli ve personeli bulunan kamu tüzel kişilerdir (Ulusoy ve Akdemir, 2012).

Yerel yönetimler temel anlamda belirli sınırlar içerisinde hayat sürdüren bir milletin yarar sağlayabileceği bölgesel ve ortak nitelikteki görev ve hizmetleri yerine getiren kuruluşlardır (Ersöz, 2011). Başka bir tanımda ise, yerel yönetimler merkezi yönetimin yetkilerinin aktarıldığı âdem-i merkeziyet şekliyle de ifade edilir (Keleş, 2000). Türkiye’de ise, temeli anayasa olmak üzere yerel yönetimlerin yetki ve sorumlulukları kanun ve yönetmeliklerle sınırları belirlenmiştir. Türkiye’de yerinden yönetim kurumları köyler, il özel idareleri ve belediyeler olarak ele alınmaktadır. Bu

kurumların yetki ve sorumlulukları kanun ve yönetmelikler ile kesin olarak çizilmiştir (Önder ve Batal, 2018).

### **2.2.6. Rekreasyon Faaliyetlerinin Yerel Yönetimler ile İlişkisi**

Kentleşme ve teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, insanların yaşamlarında daha fazla zorlulukla karşılaşmaları, serbest zamanın toplum içindeki önemini artırmaktadır (Sönmezoğlu vd., 2014). Yetim ve Sabırlı (2019) araştırmasında, “günümüz yaşam koşullarının insana yüklediği sorumlulukların giderek ağırlaşması ve buna bağlı sosyal ilişkilerin azalması, ekonomik koşullar ve hareketsiz yaşam insan hayatını olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuz etkilerin azaltılmasında rekreasyon etkinlikleri büyük bir öneme sahiptir.” şeklinde rekreasyonel faaliyetlerin önemine vurgu yapmıştır.

Belirli bir bölgede yaşayan insanların sağlık durumlarını, yaşam kalitelerini ve ekonomik koşullarını geliştirmekten ve garanti altına almakta sorumlu olan yerel yönetimler, insanların serbest zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirebilmesini sağlamakla görevlidir (Ağaoğlu, 2013). Bu sebeple, yerel yönetimlerin hedefi, toplumun her kesimi için fiziksel, zihinsel, ekonomik veya sosyal açıdan tatmin edici serbest zaman aktiviteleri sunmaktır (Turgutkaya, 2018). Diğer bir ifadeyle, belediyeler, yetki ve sorumluluklarında yaşamlarını sürdüren yerel sakinlerin temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra onların rahatlamaları ve hareketsiz hallerini dinamik bir şekilde kullanmalarına fırsat verecek, serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirebilecekleri alanlar ve tesislerin oluşturulması ve işletilmesi belediyelerin öncelikli görevidir (Kırtepe, 2015). Bu bakış açısına uyumlu olarak, bireylerin fiziksel olarak aktif olma düzeylerinin artırılması, toplum içinde aktif rekreasyon olanakları sunmayı amaçlayan kuruluşların öncelikleri arasında bulunmaktadır (Beaton ve Funk, 2008).

Özdağ vd. (2010)'ne göre, yerel yönetimlerin önemli sorumluluklarından bir tanesi de bireylerin yaratıcılıklarını geliştirme, fiziksel gelişim, dinlenme ve sosyalleşme gibi ihtiyaçlarına karşılık verebilmek için rekreasyonel programlar ile hizmetler sunmaktır. Yerel yönetimler tarafından halka sunulacak rekreasyon programları ve hizmetleri, çeşitli hedef kitlelere yönelik çeşitli rekreasyon hizmetlerini içermelidir (Esenkaya, 2010).

Toplumun ihtiyaçlarındaki öncelikler, eğlence tercihlerindeki çeşitlilikler ve ekonomik, sosyal ve kültürel değişimler göz önünde bulundurulmalıdır çünkü bu faktörler rekreasyon programları ve hizmetleri etkilemektedir. Bu değişen talep ve beklentilere cevap veren rekreasyon programları, halkın serbest zaman aktivitelerine

katılımını teşvik etmede önemli bir rol oynamaktadır (Mersinli, 2009). Bunu yanı sıra, yerel yönetimler hem düşük gelirli hem de yüksek gelirli bireylere, iş sahibi olanlarla işsizler gurubunda bulunanlara da hizmet sunmakla yükümlüdürler (Sarıbaş, 2010).

### 2.3. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları

Rekreasyonun yararları ile rekreasyon deneyim teorisi, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları kavramının bireylerin fiziksel etkinliklere eksik katılmalarından dolayı yaşam ve sağlık standartlarıyla ilgili duydukları tedirginlik katılımcıların kendi bakış açılarına göre değerlendirilmesi gerektiğini belirlemektedir (Gomez vd., 2016). Rekreasyonun yararları üzerine alanyazın bilimsel olarak yaptığı araştırmalarla önde gelen katkılar sunan isimlerden Driver ve Brown (1975), rekreasyonun faydalarına yönelik kurgulanan modelde kişinin rekreasyonel etkinlik türlerine yönelik güdülerini, beklentilerini ve önceki deneyimlerini incelemiş ve etkinlik katılımı sonucunda elde edilen önemli çıkarımlara ulaşmıştır (Brown, 2016).

Bekar (2019) rekreasyon faaliyetlerine katılan kişilerin ortaya koydukları isteği, maddi durumları, kişilik özelliği, çevresel nedenler ve etkinliği türü gibi pek çok unsurun faaliyetten beklenen yarar algısına etki ettiğini ifade etmiştir. Günümüzde insanlar serbest zamanlarında sıkça rekreatif faaliyetlerde bulunduğu ve bu faaliyetlere katılım amaçlarının ise farklılık gösterdiği alanyazında yer almaktadır. Kişilerin rekreatif etkinliklere katılmalarına sıhhat, dış görünüm, eğlence, rekabet, sosyalleşme ve yeteneklerini geliştirme gibi konular etkilidir. Brown (2016) ile Bekar (2019), etkinlik katılımı sonucunda aktivitelerin sağlık yönünden ne gibi yararları algıladıklarını şu maddelerle belirtmiştir.

Bu maddelere değinmek gerekirse;

- Daha kötü bir koşulun önlenmesi ve istenilen bir durumda olma haline yol açan iyileştirilmiş durum,
- Arzu edilen bir durumun sürdürülmesi ve buna bağlı olarak istenmeyen bir koşulun önlenmesi,
- Yeterli kanaatte bir psikolojik deneyimin gerçekleşmesi şeklinde ifade edilmiştir (Gomez vd., 2016).

Temel olarak nitelendirilen bu üç kapsam “Serbest Zaman Faydaları Tipolojileri” şeklinde ifade edilmiş olup rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği (RASÇÖ)’nin kurgusunu oluşturmak için yapılmıştır. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları çalışmalarına yön verecek olan ölçekse Driver tarafından 1977’de ortaya konan ve

motivasyon teorilerine dayandırılan “Rekreasyon Deneyimi Tercihi” ölçeğidir (Gomez vd., 2016). 1975 yılındaki çalışmalarla bu konulara yön veren Driver ve Brown (1975), serbest zaman faydalarının modellerini kurgularken kişilerin güdülerini, beklentilerini ve deneyimlerini incelemiş ve çıktı olarak bu katılımların yaşamsal deneyimlerinden bazı bölümlere yer vermiştir (Brown, 2016).

### **2.3.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının Alt Boyutları**

Serbest zaman etkinliklerine katılımın anında ve sonrasında birey üzerinde fiziksel ve ruhi olarak oluşan olumlu etkiler serbest zamanın faydası olarak bilinmektedir (Driver, 1990; Eskiler vd., 2019; Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının alt boyutları üç başlıktan oluşmaktadır. Bu alt boyutun araştırmalar sonucu elde edilen üç çıktısı olan iyileştirilmiş durum, istenmeyen koşulun önlenmesi ve psikolojik bir deneyimin gerçekleştirilmesi Driver’in “Serbest Zaman Faydaları Tipolojileri” olarak ifade edilmiştir. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları” ölçeğinin çatısını oluşturmak adına 2016 yılında Gomez vd. tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Neticede, öncü olarak nitelendirilen ölçek Driver tarafından 1977’de ortaya konan “Rekreasyon Deneyimi Tercihi Ölçeği” olarak bilinmektedir (Gomez vd., 2016).

Bu bilgiler doğrultusunda, iyileştirilmiş durum, kişinin genel fiziksel iyi oluş hali, genel sağlık durumu, vücut kas gücü ile fiziksel esnekliğinin gelişimi ifade etmektir (Kayapınar, 2021). Gomez vd. (2016), katılımcının fiziksel ve psikolojik iyilik durumlarını sürdürebilmek adına benden ve ruhi sağlıklarını korumak için etkinliklere katıldıklarını belirtmektedir. İstenmeyen koşulun önlenmesi alt boyutu insanların gündelik hayat döngüsünde ihtiyaçlarını karşılama, sağlıklı olarak yaşantılarını sürdürebilme ve yaşlanabilmeleri için düzenli bir biçimde serbest zaman faaliyetlerine ve fiziksel aktivitelere katılmaları gerektiğinin önemi alanyazında sıkça belirtilmiştir (Elçi vd., 2019). Katılımcının, hastalıklardan sakınması, kilo almayı engellemesi ve erken ölüm riskini azaltması gibi durumlardan kurtulmasına katkı sağlayacağı düşüncesi ile hareket ederek rekreasyonel etkinliklere katılması gerektiği üzerine durulmuştur (Kayapınar, 2021). Psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi alt boyutunda ise kişilerin rekreasyon aktivitelerini tercih etme nedenlerini anlamaya çalışmak, bireylerin serbest zaman davranışlarının bir aktiviteden çok, ortamdaki ruhsal, sosyal ve fizyolojik çıktıları olan deneyim olarak görülmesini kazandırmaktır (Budruk ve Stanis, 2013).

### 2.3.2. Sağlık Tutumu

Sağlık tutumu, kişinin sağlık davranışlarını pozitif veya negatif olarak görme seviyesidir (Lisham vd., 2016). Jablonowski, (2017) sağlık kavramını, hastalık veya hastalığın yoksunluğundan daha fazlası olduğunu ve bunu yanı sıra psikolojik ve fiziksel olarak iyilik hali olma şeklinde belirtmektedir. Küreselleşen dünyada tutuma yönelik çalışmalara daha önem verilmeye başlanmıştır. Tutumun insanların yaşam tarzları veya sağlık ile ilgili birçok davranışın belirlenmesinde önemli bir faktör olduğuna inanılmaktadır (Torabi vd., 2004).

İnsanların bedensel ve ruhsal sağlığı etkileyen olumlu olan ve olumsuz olan faktörlerin bilinirliği ise bilim insanları tarafından tespit edilmiştir (Huang vd., 2016). Başka bir ifadeyle, sağlık tutumu insanda sağlık davranışını etkilemekte öncelik etkendir (Glanz, 2008). Rekreatif etkinlikler yukarıda anlatılanları destekleyen faaliyetler arasında gelmektedir. "Rekreatif faaliyetler insanın yaşam standardını yükselten ve insanın hayatında anlamlı yere edinen faaliyetlerdir. Bu bakımdan dünyada insanın bulunduğu bölgelerde kişiler fiziksel, psikolojik ve toplumsal yarar için rekreatif faaliyetlere katılmaktadır" (Sevil vd., 2012).

### 2.3.3. Algılanan Sağlık Çıktısı

Algılama, kişilerin duygusal uyarıcıları anlamlı bir şekilde bilgiye dönüştürdüğü bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Hamlyn, 2017). Algılanan sağlık kavramı, insanların kendi sağlık durumlarına ilişkin algılarını ifade etmektedir (Zhang, 2019). Başka bir ifadeyle, kişilerin bireysel sağlıklarını değerlendirmesi şekliyle tanımlanmaktadır (Perrig ve Darbellay, 2004). Crown (2012) tarafından ifade edildiği üzere, sağlık algısı bireylerin fiziksel ve zihinsel refahlarına ek olarak ruhsal kazanımlarını da içerir.

Sağlık algısı ise, bireylerin sağlıklarıyla ilgili kişisel duygularının, düşüncelerinin, önyargılarının ve beklentilerinin bir bileşimi olarak açıklanmaktadır (Çapık, 2006). Bireylerin kendi sağlıklarını algılaması, sosyal ve örgütsel bağlamda işlev görme yeteneğini yansıtmaktadır (Bademli ve Lök, 2018). Bu yüzden, bireylerin kendi sağlıklarıyla ilgili olumlu inançları genellikle "iyi sağlık algısı" olarak kabul edilirken, olumsuz sağlık inançları "kötü sağlık algısı" olarak adlandırılır. Bireyin kendi sağlık algısı, sağlık davranışlarını ve sağlıkla ilgili sorumluluklarını etkileyebilir (Velderman vd., 2010).

Algılanan sağlık, sağlığın çeşitli boyutlarını yansıtarak, bireylerin biyolojik, zihinsel ve sosyal durumlarını değerlendirmelerine imkân tanımaktadır (Tuęut ve Bekar, 2008). Lee ve McCleary (2012), farklı dūşüncesel ve fiziksel koşulların kişilerin sağlık algılarını etkileyebileceğini belirtmiştir. Dięer bir ifadeyle, fiziksel olarak yapılan aktivitelerin olumlu bir sağlık algısı oluşturmasına katkıda bulunduğu (Karademas vd., 2011) ve bireylerin olumlu bir sağlık algısını etkilediği öne sürülmüştür (Honkinen vd., 2005).

#### **2.3.4. Sağlık İnancı**

Öznel bir kavram olarak, sağlık inancı bireylerin koruyucu sağlık davranışları özelinde incelendiğinde davranışın gerçekleşmesini sağlayan durumların belirlenmesinde oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Glanz vd., 2002). Literatürde sağlık inancı, bir toplumda yaşanan insanların aldıkları bakım, sağlık durumları ve sağlıklarına yön verme noktasında gösterdiği davranış, rol ve inançlarını kapsayan bir terimdir (Green vd., 2020). Lewin (1951), sağlık üzerindeki inançlar ile davranış düzeyi üzerindeki ilişkileri belirlemek amacıyla ilk kez bir davranışı incelenmiştir. İncelemenin neticesinde ise olumlu ya da olumsuz olarak kabul edilen model ortaya koymuştur.

Bu model, sağlık sorunu yaşama olasılığını, sağlık sorunlarının getirdiği ciddiyeti ve bir sağlık davranışında algılanan faydalarıyla, sağlık davranışını şekillendiren inanç kodları olarak görmüştür (Green vd., 2020). Araştırmalarda sonucunda tespit edilmiş ki, sağlık inançlarının sağlık davranışları arasında bir bağ olduğunu, bu modele göre inanç davranışlarını yaşayan ve yaşamayanları ayırt edebilmek için kullanılabileceğini gösterdiler (Rohleder, 2012).

#### **2.3.5. Rekreatyonel Faaliyetler ve Sağlık İlişkisi**

Rekreatyonel etkinliklerin olumlu faydaları insanların zihinsel ve fiziksel sağlıkları serbest zaman ve rekreatyonun araştırma alanlarına giren çalışmalardandır. Globalleşen dünyada stres insanlara en çok olumsuz duygu yaştan sebeplerden birisidir. Strese bağlı olarak psikolojik problemler en başta olmak üzere astım, depresyon, romatoid artrit, diyabet, kalp rahatsızlığı gibi sağlık sorunları ciddi bir artış göstermektedir. Bu durum sadece sağlık sorunlarına yol açmıyor aynı zamanda da stresin getirdiği negatif etkilerden ötürü tedavi maliyetlerini de yükseltmektedir (Pretty vd., 2005). Bu nedenle insanların bedensel ve ruhsal sağlıklarını tedavi etmek amacıyla ve serbest zaman etkinliklerine katılım düzeyini artırmak için bu tarz faaliyetlerin sağlığa

olan faydasını insanlara göstermek için iyi tespit edilmesi gerektiği ifade edilmiştir (Hammer ve Sauter, 2013).

Serbest zamanı insan yaşantısının günlük işlevi olarak gören Heo ve Lee (2010) serbest zaman etkinliklerine katılan insanların refah düzeyini artırma noktasında pozitif bir etken olduğunu ifade etmektedir. Tokarski (2003) ise kişisel ve yaşamsal refahı sağlayan serbest zaman etkinliklerinin insanda yaşam şekli oluşturulmasında önemli faktör olarak görmüştür. Önemli bir noktaya temas etmek gerekirse; rekreatif etkinlikleri insanların yaşamsal sağlıklarına olumlu etki eden, insanları fizyolojik ve psikolojik etkenlere karşı koruduğunu ifade etmektedir (Gerber ve Pühse, 2009). İnsanların rekreatif faaliyetlerde bulunmanın bilişsel, bedensel ve ruhi sağlık gibi birçok yönden tazelenmeyi kapsamaktadır. Serbest zaman etkinlikleri ruha iyi gelen ve sağlığı da pozitif anlamda etkilemektedir. Böylece insan yalnızlık algısından kurulus, stresin insan sağlığı üzerinde yarattığı negatif etkileri azaltmakta ve insanın iyi olma haline katkı sağlamaktadır (Gobster, 2005). Thompson vd., (2005) tarafından yapılan bir araştırmada serbest zaman faaliyetleri kişilerin ideal olarak kilo kontrolü yapmalarına katkı sunduğunu ve kronik hastalık ihtimallerini azalttığını belirtmişlerdir.

#### **2.4. Yaşam Doyumu Kavramı**

Yaşam doyumu kavramına değinmeden önce “doyum” kavramını açıklamak isabetli olacaktır. Doym; insanın ihtiyaçlarının, isteklerinin, beklentilerinin gerçekleştirilmesi durumunda ortaya çıkan duygu hali olarak ifade edilir (Deniz ve Yılmaz, 2004). Yaşam doyumu, serbest zaman aktiviteleri alanında popüler başlıklar arasında yer alır. Alanyazında ise yaşam doyumu, yaşam memnuniyeti, yaşam kalitesi gibi isimler altında çoğunlukla bilimsel çalışmalar yapılmıştır. Yaşam doyumu kavramını ilk defa Neugarten vd., (1961) araştırmalarında kullanmış, yaşam doyumunu sahip olunan ve sahip olmak istenen değerlendirme sonucunda ortaya çıkan durum olarak ifade etmişlerdir.

Alanyazında başlıca tanımlamalara bakmak gerekirse üzerinde çok fazla tanım olduğu görülmektedir. Veenhoven (1996), yaşam doyumunu ‘yaşamdan duyulan genel memnuniyeti’ ifade etmek için kullanıldığını belirtmiştir. Yaşam doyumu kavramı kişinin genel yaşam halinden mutlu veya memnun olma derecesi olarak açıklamaktadır (Lemon vd., 1972). Bir başka tanıma göre; yaşam doyumu, kişinin işi, iş dışı yaşamı ve serbest zamanı hakkındaki duygusal tepkileri, hayata karşı genel tutum (Özdevcioğlu, 2004). Yaşam doyumu, bireyin çalışma, serbest zaman ve başka zaman dilimi içindeki hayatına verdiği duygusal tepki veya tutumdur (Köker, 1991). Yaşam doyumu ise, sadece bir

duruma dair doyum değil, genele hâkim yaşantı doyumunu olarak anlaşılır. Yaşamın doğal akışında mutlu olma, moralli vb. farklı durumlardan iyi olma halidir. Yaşam doyumunu kimi araştırmacılar tarafından mutluluk kavramıyla da tanımlanır (Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşam doyumunu, kişinin hayatına yönelik beklentileri ve bu beklentilerin karşılanma düzeyi sonucu ortaya çıkan durumdur. Yaşam doyumunu, bireyin çalışma ve çalışma ortamı dışında bulunduğu zamanı ifade eder. Yaşam doyumunu ise bir insanın ne istediği ve bunu sahip oldukları ile karşılaştırmasıyla elde edilir. Yaşam doyumunu, bireyin yaşama dair beklentileri ve bunların karşılanma düzeyi ile ortaya çıkan durumdur. Bu durum, bireyin iyi bir yaşamın ne olduğu ile ilgili kendi oluşturduğu ölçütlerle, yaşamının aile, okul, arkadaş gibi alanlarındaki niteliğini bir bütün olarak değerlendirmesi ile ortaya çıkar. Yaşam doyumunu, mutluluk, moral ve iyi olma hali ile yakından ilişkilidir (Vara, 1999).

Bu tanımlamalardan yola çıkarak konuyu bilimsel çalışmalar sonucunda elde edilen veriler ışığında bazı örnekler ile desteklemek gerekirse; Doğan (2006), üniversite eğitimi alan öğrencilerin iyilik hali üzerine yaptığı çalışmasında, aile ve arkadaş çevresini yanında hisseden, egzersiz faaliyetlerde bulunan ve gelecek planlamalarına yönelik pozitif düşüncelere sahip üniversiteli öğrencilerin iyilik durumunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada ise Tuzgöl Dost (2006), üniversite öğrencilerinin subjektif iyi oluş seviyelerinin, algılanan ekonomik durumları, algılanan anne baba tutumları, fiziksel görünümünden memnun olma durumu, dinsel inançları ve denetim odakları bakımından anlamlı farklılık gösterdiğini vurgulamıştır.

#### **2.4.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler**

Yaşam doyumunu kavramında sübjektiflik söz konusu olduğu için kavram üzerinde net bir tanım ve ortak yaklaşıma varmak zordur. Yaşam doyumunu üzerine yapılan çalışmalarda birçok etkenin araştırmayı etkileyen farklı unsurlar barındırdığı görülmektedir. Alanyazında Keser (2005), Veenhoven (1991), Donovan ve Halpern, (2002), Ryff (1989), Bishop vd., (1999) ve Yetim (2003) gibi araştırmacılar yaşam doyumunu etkileyen faktörleri farklı şekilde ele almışlardır. Bu da alan üzerinde yapılan araştırmaların zorluğunu ortaya koymaktadır.

Yukarıda verilen başlıca isimlerin yaşam doyumunu etkileyen faktörleri alanyazında şu şekilde ifade edilmiştir.

Keser (2005)'e göre;

- Kişinin hayatından mutlu olması

- Yaşamı değerli bulmak
- Hedefe ulaşabilmek
- Pozitif kişilik
- Ekonomik, sosyal ilişkilerin iyi durumu

Veenhoven (1991)'e göre;

- Kişinin ülkesindeki politik istikrar durumu,
- Kişinin ülkesindeki milli gelir,
- Kişinin ülkesindeki sosyal statü, medeni hali, demografik etkenler,
- Sosyal ilişki durumu, yalnız olmamak,
- Fiziki durumu ve ruhsal sıhhati,
- Özgürlük ve öz-kontrol hissi,
- Bireysel kazanç ve yaşadığın toplumda azınlığın parçası olmama

Yetim (2003)'e göre;

- Rutin yaşamdan mutlu olmak
- Hayatın anlamlı olduğunu düşünmek
- Kişisel hedeflere ulaşmada uyum
- Pozitiflik ve kişiye özgü kimlik
- Bedensel açıdan kendini iyi hissetmek
- Ekonomik güven ölçüsü
- Sosyal ilişki durumu.

Ryff (1989, 1995) göre;

- Kişisel gelişim ögesi
- Çevresel faktörler
- Öz-benlik
- Yaşamın sübjektif amacı

Son olarak, Bishop vd. (1999)'na göre;

- Sağlık,
- İş faktörü
- Serbest zaman etkinlikleri
- Sosyal ilişkiler
- Din durumu
- Finans

- Aile durumu ve ilişkileri
- Ev yaşantısı şeklinde ifade edilmektedir.

Yaşam doyumu alanında bilimsel çalışma yürüten araştırmacıların yaşam doyumu kavramını çeşitli boyutlarıyla ele aldığı ve kategorize ettiği tespit edilmiştir.

#### **2.4.2. Yaşam Doyumunun Etkilediği Alanlar**

Alanyazın incelemesi yapıldığında yaşam doyumu kavramının çeşitli etkenlerden etkilendiği görülmektedir. Bu etkenler; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çalışma ortamları ve sosyal faktör olarak belirtilmektedir (Polat, 2014). Buna benzer olarak, Şener vd. (2007), yaşam doyumu ile çeşitli faktörler arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu faktörler arasında sosyal aktivitelere katılım düzeyi, katılımın türü, yaşam düzenlemeleri, yaş, cinsiyet, emeklilik durumu, eğitim seviyesi, gelir düzeyi, sağlık durumu, medeni durum ve aile yaşamı yer almaktadır.

Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyen önemli bir faktördür. Bu aktivitelere katılan insanlar, sosyal ilişkiler geliştirir, pozitif duygular yaşar ve yeni beceriler kazanma şansı bulurlar. Bu da genel olarak yaşam doyumlarını artırır (Zganec vd., 2011). Hawkins vd., (2004) yaptığı bir araştırmada, Avustralya ve Amerika Birleşik Devletleri'nde serbest zaman aktivitelerine katılımın, serbest zaman engelleri ve serbest zaman doyumu ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olduğu bulmuştur. Bu çalışmada, en güçlü ilişkinin serbest zaman doyumu ile yaşam doyumu arasında olduğu vurgulanmıştır.”

#### **2.4.3. Alanyazında Yaşam Doyumu**

Schmiedeberg ve Schröder (2017), serbest zaman aktiviteleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin tespitine yönelik yapılan çalışmada, serbest zaman aktivitelerinin subjektif iyi oluş üzerinde pozitif etkileri olduğunu sonucuna varılmıştır. Arkadaşlarla bir araya gelme, sportif faaliyetlerde bulunma ve tatile gitme gibi serbest zaman etkinlikleri, yaşam doyumuna pozitif etkide bulunmasının yanı sıra, bireysel olarak internet kullanımı ve TV seyretme gibi faaliyetler yaşam doyumu ile negatif ilişkili olduğunu göstermektedir.

Batıya göç eden göçmenler üzerinde gerçekleşen bir araştırmada, serbest zaman aktivitelerinin sağlık ve yaşam kalitesi üzerine yapılan bir bilimsel çalışmada serbest zaman aktivitelerinin, göçmenlerin fiziksel ve zihinsel sağlığı ile yaşam kalitesi arasında pozitif etkisi olduğu ortaya koyulmaktadır. Araştırmada özellikle, açık hava ve fiziksel

etkinliklere katılan göçmenlerin, daha yüksek fiziksel sağlık seviyelerine sahip oldukları belirlenmektedir. Diğer yandan, ev içi ve sosyal aktivitelere katılımın, ruh sağlığı ile olumlu bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Ayrıca, açık hava aktiviteleri, fiziksel aktiviteler ve ev içi/sosyal aktiviteler gibi farklı türdeki etkinliklerin, yaşam doyumunun önemli belirleyicileri olduğu bulundu. Göçmenler arasındaki farklı türdeki serbest zaman etkinliklerinin, göçmenlerin farklı sağlık ve yaşam doyumunu ile olumlu bir şekilde ilişkili olabileceği de görülmektedir (Kim vd., 2018).

Gökçe (2008) yaşam doyumunu ve çeşitli demografik değişkenler açısından bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinin belirlenebileceğini belirlemiştir. Ayrıca araştırmada, serbest zaman doyumunun iş doyumunu, stres düzeyi veya motivasyon düzeyi gibi başlıkları da karşılaştırarak yaşam doyum düzeylerini belirlemede bir araştırma ortaya koymuştur. Araştırmada verilerin analizinde ortalama, standart sapma, pearson korelasyon analizi ve çok yönlü varyans analizi tekniklerinden yararlanılmış ve ortaya çıkarılan bulgulardan önemli sonuçlar elde edilmiştir.

Yerlisu Lapa vd. (2012)'ne göre, Kayseri'de yaşayan beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman motivasyonu ile yaşam doyum düzeyleri arasında pozitif anlamda bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Özellikle, cinsiyet, aktiviteye katılım sıklığı ve aktivite türü gibi faktörlere bağlı olarak, motivasyon ve yaşam doyum düzeylerinin değişebileceği tespit edilmiştir. Yapılan bir araştırmada, serbest zaman ve yaşam doyumunu arasındaki karmaşık ilişkiyi daha iyi anlamak amacıyla yapılmıştır. Her iki teorik perspektif için destek sağlamıştır, ancak daha katılım sağlanan aktiviteler ile tatmin edilen ihtiyaçlar arasında, güçlü bir ilişki bulunmuştur (Rodriguez vd., 2008).

Türkiye'de yapılan bir başka çalışmada, Kırıkkale'de çalışan kamu personellerinin serbest zaman doyumunu ve mutluluk düzeylerinin demografik değişkenlere göre yönelik ilişkinin tespiti yapılmıştır. Araştırmanın ilk bölümünde demografik değişkenleri belirlemeye yönelik bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmaya katılanların mutluluk düzeyleri ve serbest zaman etkinliklerinde doyum durumunu belirlemek için iki farklı ölçek kullanılmıştır. Analizlerin yapılmasının sonucunda yapılan değerlendirmede katılımcıların yeterli egzersiz alanları bulamadığı, serbest zamanlarını değerlendirmekte zorlandığı ve bu nedenle sıklıkla ev içi ve sosyal etkinliklere katılarak zamanını değerlendirdiği tespit edilmiştir (Öztaş, 2018).

Elde edilen bulgulara göre araştırma grubunun, ildeki rekreasyonel alanlarının yeterli olmadığı, serbest zamanlarının sürelerinin değerlendirilmede güçlük çektikleri, bu zamanlarında daha çok ev içi ve sosyal aktivitelere katılarak değerlendirildiğini

belirtmişlerdir. Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörlerin başında “rahatlama” faktörün yer aldığı ve “fizyolojik” faktörün ise sıralamanın sonunda yer aldığı, ayrıca mutluluk puanlarının ortalamasının üstünde olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcıların serbest zaman doyum ile mutluluk arasındaki ilişki için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, pozitif ve düşük yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

## **2.5. Alanya’da Bulunan Serbest Zaman Kaynakları**

Antalya’nın Alanya ilçesi Akdeniz bölgesinde Akdeniz iklim kuşağının etkisi altında bir şehirdir. Tipik Akdeniz ikliminin görüldüğü şehirde yazları sıcak ve kurak, kışları ise ılık ve yağışlı geçmektedir. Alanya’nın doğusunda Gazipaşa ve kendi adını taşıyan Alanya Körfezi yer alır. Güneyinde kesiminde Akdeniz, batı tarafında Manavgat, kuzey yönünde Toroslar bulunur. Kuzey yönünün yüksekliği 600 metre ile 2000 – 3000 metre arasında yüksek dağlık alanlardan oluşmaktadır. Alanya, kıyı çizgisi boyunca alçakta kalan bölümlerinde ovalar yer alır. Yüksek kesimlerde yaylalar bulunur ve dik yamaçlı bir coğrafi özelliğe sahiptir.

2.085 kilometrekare yüz ölçümüne sahip Alanya, 36 derece 33 dakika kuzey enlemi ve 32.01 derece doğu boylamında yer alması dolayısıyla 4 mevsim belirgin olarak yaşanmaktadır. İklim özelliğinden dolayı bölgede 4 mevsim özelliğindeki bitkiler ve tarım ürünleri ile tropikal iklim kuşağında yetişen tarım ürünleri yetiştirilmektedir. Bunlardan bazıları yeni dünya, nar, kahve, ceviz, ananas, guava, avokado, hünnap ve bahçe süs bitkileridir.

Alanya’da mevsim özelliklerinin tarıma elverişli olmasından dolayı turfanda sebze ve meyvelerinin yanı sıra muz da tarım ürünü olarak öne çıkmaktadır. Alanya’da narenciye ürünleri sıklıkla görülmektedir. İklimin uygun olmasından ve endemik tropikal iklim özelliği görülmesinden kaynaklı Alanya’da ejder meyvesi, mango, avokado, pasiflora, papaya gibi bitkiler sıklıkla yetiştirilmektedir (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023a).

1950’li dönemde evlerini pansiyon şeklinde kiralamayla Alanya’da turizm faaliyeti başlamıştır. 1980’den itibaren ise yerli ve yabancı ziyaretçilerin sıklıkla uğradığı önemli destinasyonlardan biri olan Alanya turizm olarak da önemli bir gelişme kat etmiştir. Alanya’da deniz, kum, güneş ekseninde turizm sektörünün faaliyetleri yaygın olarak devam etmektedir. Destinasyonun coğrafi konumu, iklimi, toprak yapısı, tarihi ve kültürel varlıkları, ulaşım ve alt yapı imkanları, ulusal ve uluslararası alanda

sağlamış olduğu imajı vb. özellikleri Alanya’da önemli alternatif turizm türlerinin uygulanabilirliği açısından önemli faktörlerdir (Uyar ve Gölge, 2022).

### 2.5.1. İlçenin Kültür Varlıkları

İlçenin kültür varlıkları; Alanya Kalesi, Kızılkule, Tershane, Tophane, Ehmedek, İç kale, Süleymaniye Camisi, Bedesten, Ağaoğlu Hacı Mehmet Konağı olarak sayılabilmektedir.

- Alanya Kalesi

Türkiye’nin en önemli kültür varlıklarından birisi olan Alanya Kalesi, Türkiye’deki orta çağ kale eserleri arasında en iyi korunan ve günümüze kadar ulaşmış eserlerden birisidir. Alanya Kalesi’nin etrafında bulunan surların uzunluğu 6,5 kilometre olmak ile yarımada görüntüsündeki kalenin denizden yüksekliği 250 metredir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2023a). Kale, 1221 yılında Anadolu Selçuklu Sultanı I. Alaaddin Keykubat’a savaşmadan teslim edilmiştir. Sultan Keykubat, kalenin adını Alaiye olarak değiştirmiştir. Milattan önce 4. yüzyılda kalenin bilinen ilk ismi Korakesium’dur. Alanya Kalesi tarih boyunca Helenistik, Roma, Bizans, Selçuklu ve Osmanlı medeniyetleri tarafından ele geçirilmiştir. Döneminde Akdeniz’in en işlek ticaret faaliyetlerinin yapıldığı limandır (Alanya Belediyesi, 2023a). Kale bir bütün olarak ele alındığında birçok tarihi eserlerde farklı medeniyetlerin izleri görülmektedir. Surlar, Sarnıçlar, Kızılkule, Ehmedek, Tophane, İç Kale, Süleymaniye Camisi, Manastır Kompleksi, Bedesten, Sitti Zeynep Türbesi, Akbeşe Sultan Mescidi, Tersane, Andızlı Cami, kalenin başlıca yapılarıdır (Alanya Belediyesi, 2023a). UNESCO Dünya Kültür Mirası daimî listesine girmesi için girişimlerin sürdüğü Alanya Kalesi yerli halkın ve yabancı turistlerin sıkça uğradığı yerlerden birisidir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018).

- Kızılkule

Sultan I. Alaaddin Keykubat tarafından 1226 yılında yaptırılan Kızılkule, sekizgen yapısı ve kiremit rengindeki kırmızı taşlardan almıştır. Kulenin yüksekliği 33 metredir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2023b). Çapı 29 metre olan kule 5 katlıdır. Kule, savaş zamanlarında denizden üzerinden gelecek saldırılarda limanı ve tersaneyi korumak maksatlıya yapılmıştır (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018). Çok iyi korunarak günümüze kadar gelmeyi başaran Kızılkule’nin belirli bölümleri etnografya müzesi olarak hizmet vermektedir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2023c). Tarihi yapıda zaman zaman resim sergisi, klasik müzik konseri gibi kültür ve sanat

etkinlikleri de gerçekleştirilmektedir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018). Kuleye giriş ücretlidir ve ziyarete açıktır.

- Tershane

Dönemim hükümdarı I. Alaaddin Keykubat tarafından 1227 yılında inşa ettirilmiştir. Selçuklular için önemli bir konuma sahip bu tersane, Selçukluların Akdeniz'deki ilk tersanesi olduğu biliniyor (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018). Alaaddin Keykubad tarafından yaptırılan Tersane'de gemi yapımı ve tamiri yanında, yelkenler ve diğer gemi malzemeleri de üretiliyordu. 1960'lı yıllara kadar da kullanımına devam edilen Tersane, günümüzde gemi ve denizcilik müzesi olarak hizmet vermektedir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2023d).

- Tophane

Tophane, 1227 senesinde tersanenin güvenliğini sağlamak için yapılmıştır. Denizden 10 metre yüksekliğindedir. Tersanenin hemen yanında bir alandır. Kesme taştan üç katlı ve dikdörtgen planlı yapıdadır. Kaynaklar top dökülen yer olarak geçmektedir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018).

- Ehmedek

Alanya Kalesi'nin kuzeyinde bulunan yapı, karadan gelen saldırılara önlemek amacıyla yapılmıştır. İki ayrı bölümden oluşur ve üçer kule şeklinde inşa edilmiştir. Kızılkule'den bir sene sonra hellenistik dönem yapıların üzerine büyük taşlar konularak yapılmıştır. Yapı, I. Alaadin Keykubat'ın emriyle yapılmıştır. Osmanlı Padişahı Kanuni Sultan Süleyman zamanında meydana gelen Ehmedek ciddi zarar görmüştür (Alanya Belediyesi, 2023d).

- İç Kale

Yarımadanın kuzeybatı bölgesinde İç Kale bulunur. Ayrıca İç Kale'de askeri tesisler, talimhane, sarnıçlar, klişe, Selçuklu eserleri, Adamatacağı gibi tarihi eserler vardır (Türkiye Kültür Portalı, 2003a). Sultan Alaaddin Keykubat'ın sarayı bu bölümde yer alır. Konum olarak çok yüksek olması dolayısıyla "seyirlik" adı verilen terastan seyir yapılmaktadır (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018).

- Süleymaniye Camisi

Süleymaniye Camisi 1231 senesinde Sultan Alaaddin Keykubat döneminde yapılmıştır. Bir süre sonra yıkılan cami 16. yüzyılda Kanuni Sultan Süleyman tarafından yeniden restore ettirilmiştir. Süleymaniye Camisi döneminde "Alaaddin Cami" ve "Kale

Cami” isimleriyle bilinir. Tek minareli olarak caminin yapımında moloz taş, sekizgen kasnak ve kare olarak yapılmıştır (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018).

- Bedesten

Süleymaniye Camisi’nin güneybatısında bulunan dikdörtgen görünümlü bir yapıdır. Ana giriş kapısı doğu yönünde olan yapının inşaatında moloz taş ve tuğla kullanılmıştır. Alanya Belediyesinin kaynaklarında yapının ahır ve depo olarak kullanıldığı varsayılmaktadır (Alanya Belediyesi, 2023d).

- Ağaoğlu Hacı Mehmet Konağı

Alanya Belediyesi tarafından restore edilen Ağaoğlu Konağı, Alanya Belediyesi çocuk kütüphanesi ve masal evi olarak hizmet vermektedir (Alanya Belediyesi, 2023d).

### 2.5.2. Alanya Çevresinde Görülecek Yerler

Alanya çevresinde görülecek yerler; Hıdırellez Kilisesi, Şarapsa Hanı, Alara Kalesi ve Alarahan olarak sayılabilmektedir.

- Hıdırellez Kilisesi (Hagios Georgios)

Kilise, Alanya 15 kilometre uzaklıkta şehrin kuzeybatısında Hacı Mehmetli Köyü’ndedir. Yapı, dikdörtgen şeklindedir. Restore edilen kilisenin 1873 yılında yapıldığını gösteren kitabesi Alanya Müzesi’nde bulunmaktadır (Tay, 2022).

- Şarapsa Hanı

Şarapsa Hanı 1237-1246 yıllarından Selçuklu Sultanı II. Gıyâseddin Keyhüsrev tarafından yapıldığı bilinmektedir. Gerçek adı Şerefza Hanı olarak bilinen tarihi yapının bölgedeki Şarapsa Hanı olarak ifade edilir. Kervansaray olarak bilinen yapı, Alanya’nın 15 kilometre uzaklıkta Alanya’nın batı yönünde kalır ve Alanya-Antalya güzergahı üzerindeki Konaklı mahallesindedir (Bakkal, 2019).

- Alara Kalesi

Alanya-Antalya karayolunun 37 kilometre batı yönünde yer alır. Denizden uzaklığı 9 kilometredir. Alara Kalesi, Alara Çayı’nın hemen yanında yüksek bir tepenin üzerinde bulunur. Alanya Kalesi’nin fethinden sonra Sultan Alaaddin Keykubat’ın emriyle savaşılmadan fethedilmiştir. Sultan I. Alâeddin Keykubat tarafından kalenin denize bakan yönünde Alara Han yapılmıştır (Karademir, 2019).

- Alarahan

Kaynaklara göre Alarahan’ın 1231-1232 yılları arasında yapıldığı bilinmektedir. Antalya-Alanya güzergâhında, Okurcalar mahallesindeki Çakallar köyündedir.

Alara ay'nın hemen yanında bulunana yapı dikdörtgen görünümlü bir mimariye sahiptir (Türkiye Kültür Portalı, 2003b).

### 2.5.3. Alanya Çevresindeki Deniz ve Kara Mağaraları

Alanya'da yerli vatandaşlar ve turistlerin ziyaret ettiği deniz ve kara mağaraları bulunmaktadır. Korsanlar Mağarası, Aşıklar Mağarası ve Fosforlu Mağarası deniz bölümünde yer alırken Damlataş Mağarası, Dim Mağarası ve Kadınini Mağarası kara bölümünde yer alır (Akış, 2007).

- Korsanlar Mağarası

Alanya Kalesi'nin bulunduğu yarımadaanın Damlataş yönünde yer almaktadır. Eski tarihlerde korsanların kullandığı yer olarak bilinmektedir. Rivayetlere göre mağranın içinden gizli bir yolun kaleye ulaştığından söz edilir. Turistik tekneler ile gidilen mağaraya küçük tekneler ile de içinde kadar girilebiliyor (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023b) Erişim

- Aşıklar Mağarası

Yarımadaanın her iki yamacından girişi vardır. 75 metre uzunluğa sahiptir. Tekneler ile ulaşımın sağlandığı mağara alçak tavanlı olması dolayısıyla eğilerek içine girilir. Turistik amaçlı olan mağaranın bir yönünden girilir ve Damlataş tarafından denize atlanır (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023b).

- Fosforlu Mağarası

Damlataş tarafında bulunan mağaraların bir diğeri fosforlu mağaradır. Tekneler ile ulaşım sağlanır ve boyutu küçük tekneler mağara içerisine girmektedir. Mağaranın yapısından kaynaklı geceleri mağara içine yansıyan ay ışığı mağara içinde fosfor gibi parlar (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023b).

- Rambo Mağarası

Limana en uzak deniz mağarasıdır. 13 metre derinlikte ve 6-7 metre uzunluğundadır. Dalış bakımından uygun olan mağaraya bir tünel vasıtasıyla ulaşılır. Mağara içinde hava boşluğu vardır. Sarkıt ve dikit bulunur. En az 15 metre en fazla 34 metre derinliği bulunmaktadır. Dalış yapılan mağarada deniz canlılarını da görmek mümkündür (Antalya Valiliği, 2023).

- Damlataş Mağarası

Bir kara mağarası olan Damlataş Mağarası, 1948 yılında dinamit patlatılması sonucu keşfedilmiştir. Mağara içinde jeolojik şekillerden sarkıt, dikit ve sütün

bulunmaktadır. Astım hastalığına iyi geldiği düşünülen Damlatış Mağarası yerli ve yabancı turistlerin uğrak noktalarından birisidir (Aygen, 1992).

- Dim Mağarası

Bir kara mağarası olan Dim Mağarası Alanya ilçesinin 12 kilometre doğusunda ve Cebel-i Reis olarak bilinen dağının yamacında bulunur. Eski zamanlarda insanların sığınak olarak kullanılmasından ötürü halk "Gâvurini Mağarası" olarak yerel bir isme de sahiptir. Mağara içinde jeoloji şekiller yer almaktadır. Turizme kazandırılan mağara yerli ve yabancı turistlerin ziyaretine açıktır (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2023b).

- Kadınini Mağarası

Bir kara mağarası olan Kadınini Mağarası Oba Mahallesi'ndedir. Üst paleolitik ve eski tunç çağı zamanlarından kalma insan iskeletleri bulunmuştur. Mağara, Kültür ve Turizm Bakanlığı uhdesindedir (Alanya Belediyesi, 2023d).

#### **2.5.4. Alanya'daki Antik Kentler**

Alanya ilçesinde Colybrassus, Hamaxia, Syedra ve Leartes antik kentleri bulunmaktadır.

Colybrassus: Colybrassus Antik Kenti, Alanya'nın Güzelbağ mahallesindedir. Alanya şehir merkezine 30 kilometre uzaklıktadır (Göret Özdemir, 2013). Ayasofya adıyla da bilinen antik kentte, Helenistik, Roma ve Bizans dönemlerinin izleri bulunur. Tarihi öneme sahip bu antik kentte mezar, lahit ve tapınak bulunur (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2023c).

Hamaxia: Hamaxia Antik Kenti, Alanya'nın kuzeybatı yönünde Elikesik mahallesi sınırları içinde yer alır. Şehir merkezine 6 kilometre uzaklıkta bulunan bu kentin bir diğer adı ise Sinek Kalesi olarak kaynaklarda belirtilmiştir (Göret Özdemir, 2013). Bilinen kaynaklara göre antik kentte geç hellenistik dönemi ifade eden mezar steli bulunmuştur (Turgut, 2021). Varlığını devam ettiren yapıların bulunduğu Hamaxia Antik kentinde, havuz, oturma alanları, eksedra, dini kompleksi ve nekropol yer almaktadır (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2023d).

Syedra: Syedra Antik Kenti, Alanya'nın 20 kilometre güneydoğu tarafındadır. Seki mahallesi içinde bulunan kentin denizden yüksekliği 400 metredir. Dağlık bir yapıya sahip olan kentin askeri olarak savunulması kolay olmuştur. Kentte su kaynakları bulunmaktadır. Dağlık Kilikia bölgesinin kentleri arasında olan Seydra, konumu gereği Kıbrıs, Doğu Akdeniz ve Kuzey Afrika ile ticaretin yapıldığı güzergâhlardan birisi

olabileceği kaynaklarda ifade edilmiştir. 1891 ile 1892 yılları arasında Heberdey ve Wilhelm tarafından ilk araştırmaların yapıldığı kentte, kazı çalışmaları 2020 senesinden itibaren halen H. Ertuğ Ergürer gözetiminde yapılmaya devam etmektedir (Şengül, 2022).

Leartes: Laertes Antik kenti; Dim vadisinde bulunan Cebel-i Reis Dağı'nın güney yamacında yer alır. Kentin denizden yüksekliği 850 metredir. Alanya şehir merkezine uzaklığı 25 kilometredir. Dağlık Kilikya denen bölgesinin sınırları içinde bulunur. Kentte, agora, exedra, hamam, sarnıçlar, tiyatro, evler, tapınaklar gibi önemli tarihi kalıntılar bulunur (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2023e). Bu önemli kentlerin yanı sıra Iotape (Aytap) Antik kenti, Pisarissos, Marassos, Augae, Naula, Kibra gibi antik kentlerin varlığı bulunmaktadır (Göret Özdemir, 2013).

### **2.5.5. Alanya'daki Müzeler**

Tarih ve kültür bakımından zengin olan Alanya'da müzeler önemli bir yer tutmaktadır. Antalya'nın Alanya ilçesinde birçok müze vardır. Alanya Müzesi, Atatürk Evi ve müzesi, Herbaryum, Pazar kapısı, Gemici mescidi, İpek evi, Kültür evi, Kent müzesi, Mecveddin Sarnıcı, İçkale, Ehmedek, Kızılkule, Tersane müze varlığı olarak bilinmektedir. (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023c). Bunun yanı sıra Hüseyin Azakoğlu kent müzesi ve Kent Belleği Merkezi adı altında müze varlığı bulunmaktadır (Alanya Belediyesi, 2023d). Kaynaklara göre; Alanya Gazeteciler Cemiyeti tarafından "Medya Müzesi" nin oluşturulması için bir çalışma başlatılmıştır (Gerçek Alanya, 2023). Alanya Turistik İşletmeciler Derneğine (2023c) göre, Alanya'daki müzeler yaz döneminde 08.00 ile 19.00 arasında kış döneminde ise 08.00 ile 17.00 saat aralığında hafta içi ziyaret edilmektedir.

### **2.5.6. Alanya'daki Yaylalar**

Torosların eteğinde olan Alanya'nın dağlık alanlarının varlığının fazla olmasına paralel olarak Alanya'da yaylaların varlığı oldukça fazladır. Yaylaların fazla olması dolayısıyla da yaylar yerli halkın ve yabancı turistlerin önemli ziyaret noktalarıdır. Alanya'daki yaylaların varlığı ise şu şekildedir.

- Çinoğlu yaylası (600 metre) – (Alanya'ya 20 kilometre)
- Gedevet yaylası (1.050 metre) – (Alanya'ya 25 kilometre)
- Türктаş yaylası, (600 metre), (Alanya'ya 29 km)
- Mahmutseydi yaylası, (750 metre) (Merkeze 25 kilometre)
- Türbelinas (Dereköy) yaylası (1000 metre)- (Şehir merkezine 30 kilometre)

- Pınarbaşı, Gözüküçüklü, Kaş, Sapadere, Tokar ve Söğüt yaylaları (Alanya'ya 30-45 kilometre).
- Mahmutlar (Gödre) yaylası (1.600 metre) (Alanya'ya 52 kilometre)
- Gökbel yaylası (2.050 metre) (Alanya'ya 60 kilometre) (Saruhan, 2019).

Bazı yaylalar sadece dönemsel olarak kullanılırken bazı yaylarda ise geçici olmayan yerleşimler mevcuttur. Alanya'da Gökbel, Gözüküçüklü, Mahmutlar, Tokar Kaş, Söğüt ve Sapadere yaylaları kampçılık yapma şartları elverişlidir. Yaylaların birçoğuna safari turları düzenlenmekte ve piknik yerleri, pazar yerleri, restoran, lokanta, bakkallar, kafe gibi hizmet verilen yerler bulunmaktadır (Saruhan, 2019).

### 2.5.7. Alanya'nın Plaj Varlığı

Alanya İlçesi'nde; çeşitli plajlar, Kleopatra plajı (Damlataş), Keykubat plajı, Alara plajı, İncekum plajı, Avsallar plajı, Türkler ve Payallar plajı, Konaklı plajı, Begonvil ve Portakal plajları, Kestel plajı, Mahmutlar plajı, Demirtaş plajı, Ulaş plajı bulunmaktadır.

Plajlar: Alanya'nın batı yönünde 36, doğu yönünde 24 olmak üzere toplamda 100 kilometreyi bulan, geniş kumsallardan oluşan plaj varlığı bulunmaktadır. Alanya kenti gibi ilçe sınırları içinde yer alan plajlar dünyada tanınırlığı yüksek bilinen plajlardır. Alanya Kalesi'nin de üzerinde yer aldığı tarihi yarımadanın batı yönünde Kleopatra plajı, yarımadanın doğu yönünde ise Keykubat ve Begonvil plajları halkın ve turistlerin en çok ilgi gösterdiği plajların başında gelmektedir. Yine Alanya'nın batısı olarak adlandırılan bölgede Ulaş, Alara, İncekum, Avsallar, Türkler, Payallar, Konaklı; doğu gölgesi olarak adlandırılan Oba, Tosmur, Kestel, Mahmutlar, Kargıcak, Demirtaş plajları da yerel halk ve turistler tarafından ilgi gösterilen diğer plajlarından başında gelmektedir.

Yerel halkın ve turistlerin en çok tercih ettiği Alanya plajlarının en önemli özellikleri ise şu şekildedir.

- Plajlar mavi bayraklıdır.
- Girişler ve duş ücretsizdir.
- Şezlonglar ücretlidir. Kiralamak zorunlu değildir.
- Şemsiye ücretlidir. Kiralamak zorunlu değildir.
- Güvenliğe önem verilir.
- Yüzme alanlarının sınırı bellidir. Bu alanlara deniz taşıtlarının girmesi yasaktır.

- Su sporlarının yapımına uygundur (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023d).

Kleopatra Plajı (Damlataş): Kleopatra plajı Alanya ilçe merkezinde Alanya Kalesi'nin batı yamacında yer alır. Dünya standartlarına göre düzenlenmiş plajın bitişinde yeşil alan varlığı bulunmaktadır (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023d). Damlataş plajı insanı büyüleyen bir güzelliğe sahip olmakla birlikte sahile çok yakın konumda turizm amaçlı oteller yer almaktadır. Sahili ise çok geniştir (Alanya Belediyesi, 2023e). Dünyaca ünlü tanınırlığa sahip bu plajın uzunluğu ise 2 kilometredir. İsmi, Mısır Kraliçesi Kleopatra'dan aldığı rivayet edilir. Plaja girişler ücretsizdir (Gezinomi, 2023) Kleopatra plajı hem yerlilerin hem de turistlerin en çok tercih ettiği plajların başında geliyor. Plajda, yüzmenin dışında su sporları ile yamaç paraşütü yapılmaktadır. (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018).

Keykubat Plajı: Alanya'nın en önemli plajlarından. Alanya ilçe merkezinde Alanya Kalesi'nin doğu yamacında yer alır. Keykubat plajı 3 kilometre uzunluğunda geniş bir kumsala sahiptir. Plajın etrafında niteliği yüksek tesisleri bulunmakta ve eğlenme amaçlı birçok imkân bulunmaktadır (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018). Plaj, uluslararası standartlara uygun olarak düzenlenmiştir. Plajın gerisinde yüzme amaçlı havuzlar bulunmaktadır (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023d).

Alara Plajı: Alanya'nın batı bölgesinde bulunur. 2 kilometre uzunluğunda sahil şeridi bulunan plaj, Alara Çayı'nın ağız kısmından başlar ve Karaburun Koyu'na kadar gitmektedir. Plajı kumsaldır. Turistik işletmeler tarafından uluslararası standartlara göre düzenlenmiştir. Koyda küçük bir adacık bulunmaktadır (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023d).

İncekum Plajı: İncekum plajı Avsallar mahallesindedir. Alanya istikametinden Antalya yolunun 26. kilometresinde yer alır (Alanya Belediyesi, 2023e). Plaj yaklaşık 1 kilometre sahil şeridine sahiptir. Sığ bir denize sahip olan İncekum plajı ortalama 5 metreden itibaren kademeli olarak derinleşir (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023d). Alanya için özel bir yere sahip olan bu plaj orman varlığı ile iç içe olması dolayısıyla piknik yapacaklar için mesire alanları bulunmaktadır (Alanya Belediyesi, 2023e).

Avsallar Plajı: Kumsal bir plaj yapısına sahip Avsallar plajı, İncekum Burnu ile Fuğla Koyu sınırları içindedir. Yaklaşık 3 kilometre sahile sahiptir. Plajda yeme içme hizmetleri veren restoran ile kafeteryalar vardır. Çeşitli aktivitesi olan plajın kayalık bölümünde ise dalış yapılabilmektedir (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023d).

Türkler ve Payallar Plajı: Fuğla Burnu'ndan itibaren başlayan Türkler ve Payallar plajının bazı alanları kayalık bazı alanları ise kumsaldır. Doğal bir yapıya sahip olan plajın sadece turistik tesislerin bulunduğu yerlere el değmiştir (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023d).

Konaklı Plajı: Plajın uzunluğu yaklaşık 10 kilometredir. Sahil şeridi boyunca kumsal bir yapıya sahiptir. Yer yer küçük kayalıklar bulunur. Su sporlarının yapıldığı plajda turistik büfeler de yer alır (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023d).

Begonvil ve Portakal Plajları: Oba Çayı ve Dim Çayı arasında kalan bölgeyi kapsamaktadır. Plajı kumsaldır. Plaj, uluslararası standartlarda uygun olarak düzenlenmiştir (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023d). Alanya Kalesi'nin doğusunda kalır. Mavi bayrağı bulunan plajın, su sporları ve rüzgâr sörfü yapılmaktadır (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018i).

Kestel Plajı: Yaklaşık iki kilometre uzunluğunda ve kumsaldır. Kıyıda plaj hizmeti veren büfeler vardır (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023d).

Mahmutlar Plajı: Plaj, Alanya'nın doğu tarafından yer alan Mahmutlar mahallesi sınırları içinde yer alır. 10 kilometre sahil şeridinde sahip bir plajdır. Plajda, kum ve kum kayaları bulunur. Turistik hizmet için plaj büfeler bulunur (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023d).

Demirtaş Plajı: Genel anlamda doğal bir plaj olarak bilinir. Uzun bir plajdır. Turistik hizmet için yer yer büfeler bulunur (Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023d).

Ulaş Plajı: Antalya-Alanya yolunun tüneller bölgesinde yer alır. Şehir merkezine 5 kilometre uzaklıktadır. Denize girilebilecek küçük bir koyu vardır. Plajın arka bölümünde ise mesire alanı bulunur. Restoran hizmeti vardır (Alanya Belediyesi, 2023e).

### **2.5.8. Alanya'da Mesire Alanları**

Alanya'da İncekum Tabiat Parkı, Alanya Kent Ormanı, Emirgan Ulaş Mesire Alanı, Türkler Piknik ve Mesire Alanı, Mahmutlar Mesire Alanı, Dim Çayı, Sapadere Kanyonu, Bektaş Seyir Terası, Devlet Bahçeli Yaşam Alanı, Çıplaklı Yaşam Alanı ve diğer alanlar olarak sayılabilmektedir.

İncekum Tabiat Parkı: Alanya'ya 23 kilometre uzaklıkta Avsallar mahallesinde bulunan İncekum Tabiat Parkı Antalya-Alanya yolu üzerindedir. Yerli ve yabancı turistler ile yerel halkın uğrak noktası olan İncekum Tabiat Parkı günü birlik ziyarete açık bir kamp alanıdır (Sarı, 2010). İncekum Orman Kampı adıyla da bilinen yer 156

dönümdür. Çam ağaçlarının gölgesinde karavan alanı, çadır alanı, günübirlik piknik alanları, alkolsüz restoranı, marketleri, spor ve su sporları gibi aktivitelerde yapılabilmektedir (İncekum Orman Parkı, 2023). İncekum Tabiat Parkı'na özel araçla veya toplu ulaşım ile gidilebilmektedir.

**Alanya Kent Ormanı:** Alanya'nın Asmaca mahallesi Kızılalan Mevkii'nde yer alan Kent Ormanı D–Tipi Mesire ve Rekreasyon Alanı vatandaşların yoğun uğrak noktası arasındadır. Piknik ve mangal yapılan yerlerin arasında bulunan Kent Ormanı Mesire alanında eğlenceli vakit geçirebilmek için tasarlanmıştır. Alanda piknik masaları, masa tenisleri, oyun alanları gibi birçok olanak bulunmaktadır (Alanya Belediyesi, 2023e). Son dönemde Kent Ormanı D–Tipi Mesire ve Rekreasyon Alanı'na macera parkı açılmıştır. 10 bin metrekare alanı kapsayan macera parkında İçerisinde kır lokantası, idari bina, yöresel ürünler satış yeri, çocuk oyun alanı, skyrider, karsız kayak, yüksek halatlı parkur, alçak halatlı parkur, bagjump, çocuk oyun grupları, dev salıncak, tırmanma duvarı, halatlı salıncak, restoran, at ahırları ve pisti, paintball, 200 metrelik çift hatlı teleferik zipline, otopark, trekking ve doğa yürüyüşü yapmaya uygun yürüyüş yolları bulunmaktadır (Alanya Belediyesi, 2023e).

**Emirgan Ulaş Mesire Alanı:** Konumuyla Alanya'ya yakın olan Emirgan Ulaş Mesire alanını denize kıyısı olan bir bölgedir. Antalya-Alanya yolunun tüneller bölgesinde yer alır. Şehir merkezine 5 kilometre uzaklıktadır. Denize girilebilecek küçük bir koyu vardır. Plajın arka bölümünde ise mesire alanı bulunur. Restoran hizmeti vardır (Alanya Belediyesi, 2023e).

**Türkler Piknik ve Mesire Alanı:** Çok amaçlı olarak kullanılan ve vatandaşların yoğun olarak tercih ettiği Türkler Piknik ve Mesire Alanı Alanya'nın batı gölgesinde bulunmaktadır. Piknik ve mangal yapılabilen bu yer hafta sonları vatandaşlar tarafından ilgi gösterilmektedir. Konumu itibariyle yerleşim yerine çok yakındır. Vatandaşlar piknik ve mangalın yanı sıra spor ve yürüyüş yapabilmektedir (Yeni Alanya, 2010).

**Mahmutlar Mesire Alanı:** Alanya'nın Mahmutlar mahallesi sınırları içinde olan Mahmutlar Mesire Alanı vatandaşların uğrak noktalarından bir değeridir. Piknik ve Mangal yapılabilen bu alanda piknik masaları, 2 adet yapay şelalesi, tuvaleti, mescidi, kafesi, oto parkı bulunmaktadır (Yeni Alanya, 2012).

**Dim Çayı:** Alanya'nın merkezine yaklaşık 15 kilometre uzaklıkta bulunan Dim Çayı, serin suları ve doğal güzelliği ile özellikle sıcak yaz günlerinde ziyaretçi çekmektedir. Doğanın muhteşem dokusuyla çevrili Dim Çayı'nda yüzmek, dinlenmek ve balık tutmak için birçok olanak bulunmaktadır. Ayrıca, macera ve adrenalin tutkunlarının

tercih ettiği rafting sporu da Dim ayı'nda yapılabilmektedir (Antalya İl Kùltür ve Turizm Mùdùrlùđù, 2018).

Sapadere Kanyonu: Alanya'nın Sapadere Kùyù'nde bulunan ve aynı adı taşıyan çayın kaynağındaki kanyon, yaklaşık 400 metrelik yüksekliğiyle etkileyici bir doğa harikasıdır. İçinde bir Őelaleye de ev sahipliği yapan kanyonda, elik ve ahşap yùrüyüŐ platformlarıyla ziyaretçilerin rahatça dolaŐmaları sağlanmaktadır. Bu özellikleriyle Sapadere Kanyonu, doğa ve macera tutkunlarına çevreyle bütùnleŐme deneyimi sunmaktadır (Antalya İl Kùltür ve Turizm Mùdùrlùđù, 2018). 2022 yılında Sapadere Kanyonu'nda ekoturizm yùrüyüŐ parkuru hayata geçirildi. 3 bin 358 metrelik dev parkur, yaklaşık 3 saatlik bir yùrüyüŐün ardından tamamlanabilmektedir (Alanya Belediyesi, 2022).

Bektaş Seyir Terası: Alanya Seyir Terası Bektaş mahallesinde bulunmaktadır. Buradan Alanya'nın tamamı kuŐ bakıŐı ile görùlmektedir. Vatandaşlar tarafından sıklıkla ziyaret edilen bu yerde piknik yapma alanları yer almaktadır (AlanyaGo, 2024).

Devlet Bahçeli Yaşam Alanı: Devlet Bahçeli Yaşam Alanı, Alanya Belediyesi Büyük Hasbahçe mahallesi TavŐandamı mevkiinde yer almaktadır. Rekreasyon alanı olarak da tasarlanan bu alan 50.000 metrekarelik bölgeye yapılmıştır. İçerisinde otopark, yöresel satış atölyeleri, yeme içme birimleri, seyir platformları, ahşap gezinti platformları, piknik alanları, ocuk oyun alanları ve 400 kişilik amfi bulunmaktadır (Alanya Belediyesi, 2024).

Çıplaklı Yaşam Alanı: Çıplaklı mahallesinde bulunan yaşam alanı 8 bin 945 metrekarelik alan üzerine kurulmuŐtur. Çıplaklı Yaşam Alanı, vatandaşların zaman geçirebilecekleri, deđiŐik konseptlerde yeni nesil ocuk oyun alanları, engelsiz oyun alanları, mangal ve pergoleli piknik alanları vatandaşlar tarafından sıklıkla tercih edilmektedir. Alan içinde ihtiyaçların karŐılandığı büfe bulunmaktadır. Kapsamlı olarak tasarlanan alanda konsept salıncak, tahterevallı, dış mekân spor aletleri, tırmanma oyun grupları, orijinal ölçülerde basketbol sahası, dış mekân masa tenisleri de görùlmektedir (Alanya Belediyesi, 2018c).

Diğer: Vatandaşlar tarafından tercih edilen Avsallar C Tipi, Bilaller C Tipi, inođlu C Tipi, Demirtaş C Tipi, Gedevet C Tipi, Gökebelen C Tipi, Kargıayı C Tipi, Konaklı C Tipi, Tırlar C Tipi, Tùrkler C Tipi, Okurcalar C Tipi, Çandır Tepe C Tipi, Ilıca Mesire Alanı, Suluođlu Mustafa YurttaŐ Park ve Mesire Alanı, Gùzelbađ Őahin Tepesi Mesire Alanı, Cıkcilli Seyir Terası mesire alanları olarak bilinmektedir (Alanya Özgùr Medya, 2020).

### 2.5.9. Alanya’da Spor ve Spor Alanları

Alanya’da spor ve spor alanları; bisiklet, SUP ve Dalga Sörfü, yamaç paraşütü, trekking, tekne turları safari, şnorkelle ve tüplü dalış, nehir rafting, Oba spor kompleksi, Mahmutlar Spor Tesisi, Kestel Spor Kompleksi, Alanya Belediyespor Kapalı Spor Salonu, Alanya Belediyesi Olimpik Kapalı Yüzme Havuzu, 75. Yıl Spor Salonu, Atatürk Spor Salonu, Alanya Oba stadyumu, Alanya Milli Egemenlik Stadı ve diğer tesisler olarak sayılabilmektedir.

Bisiklet: Alanya’da yerli ve yabancı turistler, zamanları değerlendirmek açısından bisiklet sürmek önemli serbest zaman etkinliklerindedir. Buna paralel olarak Alanya’da şehrin birçok noktasında kesintisiz ve mesafesi uzun bisiklet yolları görülmektedir. Alanya’da bulunan bisiklet rotaları şu şekilde tespit edilmiştir. Alanya’nın ilk Prestij Caddesi olarak bilinen Alaiye Caddesinde 2 kilometre uzunluğunda bisiklet yolu bulunmaktadır. Alaiye Caddesi’nin bittiği noktadan Saray Polis Merkezi yönü ile Alanya Vergi Dairesi yönüne daha sonradan bisiklet yolları yapılarak bisiklet yolu ağı genişletilmiştir (Sabah, 2021a). Kadıpaşa mahallesi ile Kızlarpınarı mahallesine yeni projeler ile bisiklet yolu ağı genişletilerek tüm yukarıda belirtilen bisiklet yolları birbirine bağlandığı tespit edilmiştir.

Kestel, Mahmutlar, Kargıcak etabında bisiklet yolu tamamlanarak kullanıma açıldığı tespit edilmiştir. Bu etap sahil bandını kapsamaktadır. İkinci bir etap olan Kestel İsa Küçülmez ile Mahmutlar Atatürk Caddesini kapsayan bir bisiklet yolunun kullanıma açıldığı bilinmektedir. Konaklı, Payallar, Türkler Yaşam alanı olarak bilinen ve bisiklet yolu, piknik alanları, yürüyüş parkuru, çocuk oyun alanları, plaj voleybolu, fitness alanları ve spor aktivitelerinin yapıldığı alandaki bisiklet yolunun uzunluğu 4 kilometre olarak tespit edilmiştir (Alanya Belediyesi, 2023c). Oba Sahil Yolu projesi olarak bilinen projede ise sahil düzenlemesi ve 2.5 kilometrelik bisiklet yolu projesi devam etmektedir (Alanya Belediyesi, 2023b).

SUP ve Dalga Sörfü: Dalga sörfü ve stand-up paddleboarding (SUP), ülkemizde Alanya’da popüler bir şekilde yapılmaktadır. Sörf odaklı internet siteleri, Alanya’nın dünya çapında önemli bir dalga sörfü merkezi olduğunu vurgulamaktadır. Uluslararası Dalga Sörfü Federasyonu (ISA), Türkiye’yi 72 ülke arasında dalga sörfü yapılabilecek ülkeler arasında saymış ve ilerleyen zamanlarda uluslararası yarışmaların Alanya’da gerçekleştirilebileceğini belirtmiştir. Ayrıca, Alanya’da SUP yaparken tarihi yarımadaı

ve mağaraları denizden keşfetme imkânı bulunmaktadır (Alanya Turizm ve Tanıtma Vakfı, 2022).

**Yamaç Paraşütü:** Coğrafya ve iklimin müsait olmasından kaynaklı olarak Alanya'nın birkaç bölgesinde yamaç paraşütü kalkış noktaları bulunmaktadır Alanya Turistik İşletmeciler Derneği, 2023e). Alanya Yassı Tepe'de yamaç paraşütüne yönelik uçuş aktiviteleri düzenlemektedir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2024).

**Trekking:** Alanya doğa sporları açısından zengin bir destinasyonda sahiptir. Alanya'da bu amaçla 19 tane yürüyüş ve trekking, bisiklet, Offroad/araç parkur, 12 tane olmak üzere 31 rota mevcuttur. Rotalar toplamda 2240 kilometrekarelik bir alanı kapsamaktadır (Alanya Turizm ve Tanıtma Vakfı, 2022).

**Tekne Turları** Alanya'da iskele konumunda Alanya Yat Limanı, batı konumuna Alanya Marina (Türk ve Seydioğulları, 2018) ve Türkler mahallesinde Türkler Yat Limanı olmak üzere üç adet liman bulunmaktadır (Sabah, 2021b). Tekne Turları turizm sezonu boyunca ağırlıklı olarak Nisan ve Ekim ayları arasında yapılmaktadır. Sezonda haftanın 7 günü hizmet verilmektedir. Turu düzenleyen firmalar ücretsiz servis hizmeti sunmaktadır. Her bölgenin tur rotası farklı olsa da Alanya Tekne Turu, Tersane, Alanya Kalesi çevresindeki mağaralar, Kleopatra Plajı, Ulaş Plajı'dır (AlanyaTours, 2024a). Manavgat'a kadar gidilen özel seferler düzenlenmektedir. Gündüz turlarının yanı sıra geceleri de ya ışığında düzenlenmektedir. Balık avlamaya yönelikte turlar bulunmaktadır (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018).

**Safari:** Alanya turizminde jeep safariler aktivite araçlarından birisi olarak bilinmektedir. Özel tur olarak veya turistler kendi imkanları ile bu aktiviteyi gerçekleştirebilmektedir. Turlar kişiye doğa ile iç içe keyifli bir gün yaşatmaktadır (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018). Alanya'da jeep safari turu Toros dağlarında Landrover jeepleriyle yapılmaktadır. İnsanları keyif aldığı doğa ve macera turu için bireysel ve toplu gruplar halinde katılabilir. Belirlenen rota boyunca belirli duraklarda durularak Alanya'nın doğal güzellikleri müşteriye gösterilir. Turda öğle yemeği ile servis hizmeti verilmektedir (TourAlanya, 2024).

**Şnorkelle ve Tüplü Dalış:** Alanya'da su altı dalışları turizminin önemli parçalarından bir tanesidir. Dalış noktaları şehir merkezine yakın ve kale etrafında bulunmaktadır. Yıllık genel olarak 50 bin dalışın gerçekleştiği bilinmektedir. Dalış yapılan yerler su altı zenginliğine sahip olmakla birlikte mağaralar ve Akdeniz fokları bölgeyi ön plana çıkarmaktadır. Alanya'da Akvaryum, Amfora, Korsan, Teras, Orta Mağara, Aşıklar Mağarası, Doğu ve Batı Dilvarda, Fosforlu Mağara, Kırıkaş, Tünel, Rambo ve Yapay

Resif gibi 13 dalış noktası yer almaktadır (Antalyainfo, 2024). Ayrıca, uzman rehberler gözetiminde dalışlar da yapılmaktadır. Dalış esnasında birçok deniz canlısını görmek mümkündür (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018).

**Nehir Rafting:** Alanya'da Rafting Turu, Köprülü Kanyon Milli Parkı içinde olan Köprü çayda yapılmaktadır. 14 kilometre uzunluğunda olan parkurda rafting alanında uzman personel gözetiminde gerçekleştirilmektedir. Sağlık sorunu bulunmayan her yaş grubu aktiviteye katılabilmektedir. Zorluk derecesi ortaya seviye olan 3'tür (AlanyaTours, 2024b). Ayrıca Alanya'da Uçan Su Şelalesi ve Alara Çayı rafting açısından dikkat çekmektedir. Bu iki bölgede sal veya bot gibi su araçları kullanılarak çeşitli aktiviteler yapılabilmektedir (Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018).

**Oba Spor Kompleksi:** Oba mahallesinde yapımı devam eden Oba Spor Kompleksi'nin proje alanı 20 bin metrekare olarak planlanmıştır. Yapım aşamasında olan projenin içinde yarı olimpik yüzme havuzu da bulunmaktadır. Büyük bir bölümü yapılan proje tamamlandığında ulusal ve uluslararası müsabakalar yapılabilecek. Proje bölge halkının spor faaliyetlerini yapabileceği bir alan olarak tasarlanmakla birlikte 18 branşa hizmet verebilecek (Alanya Belediyesi, 2022a).

**Mahmutlar Spor Tesisi:** Mahmutlar mahallesinde bulunan Mahmutlar Spor Tesisi'nin proje alanı 20 dönüm alana tasarlanmıştır. Yapım aşamasına olan ve belirli bölümleri tamamlanan projenin içerisinde futbol sahası, soyunma odaları, 750 seyirci kapasiteli tribün, duş alanları, hakem odaları, idari ofisler alanı yer almaktadır. Farklı yaş gruplarının spor yapabileceği tesiste son dokunuşlar yapılarak hizmete açılması planlanmaktadır (Alanya Belediyesi, 2022b).

**Kestel Spor Kompleksi:** Alanya Belediyesi tarafından Kestel mahallesinde yaptırılan Kestel Spor Kompleksi futbol sahası çocukların ve gençlerin iyi bir spor eğitimi alabilmeleri ve yaz okulları için tasarlanmıştır (Alanya Belediyesi, 2016).

**Alanya Belediyespor Kapalı Spor Salonu:** Alanya Belediyespor Kapalı Spor Salonu gençlerin spor yapabilmesi ve spor eğitimlerini alabilmesi için yapılmıştır. Tesiste, basketbol ve voleybol alt yapı takımları antrenman yapmaktadır ve yaz okulları faaliyetleri yürütülmektedir (Büyük Alanya, 2023).

**Alanya Belediyesi Olimpik Kapalı Yüzme Havuzu:** Alanya Belediyesi Olimpik Kapalı Yüzme Havuzu, üyelerine ve sporculara haftanın her günü hizmet sunmaktadır. Yaz ve kış dönemlerinde çocuklara ve yetişkinlere yüzme eğitimi verilmektedir. Havuzda 1000 seyirci kapasiteli tribün bulunmakta olup, 25 metre genişliğinde ve 50 metre uzunluğundadır. Ayrıca, havuzda 10 parkur yer almaktadır (Alanya Cup, 2024).

75. Yıl Spor Salonu: 650 seyirci kapasiteli bir basketbol sahasıdır. Salonun ölçüleri ise 20 metre genişliğinde ve 40 metre uzunluğundadır (Alanya Cup, 2023). Zemin, federasyonun istediği standartlardadır. Salonda Alanya Belediyespor'un maçları oynanmaktadır (Alanya Belediyesi, 2015).

Atatürk Spor Salonu: 1.600 seyirci kapasiteli standart bir basketbol sahasıdır. 28 metre genişliğinde ve 15 metre uzunluğundadır. Salonun ölçüleri ise 28 metre genişliğinde ve 48 metre uzunluğundadır (Alanya Cup, 2024).

Alanya Oba Stadyumu: Alanyaspor futbol takımı tarafından kullanılan stadyum, Oba mahallesinde bulunmaktadır. 10.128 seyirci kapasitesine sahip stadyumun bütün bölümleri kapalı tribünden oluşmaktadır. Stat, UEFA ve TFF kriterlerine uygundur (Alanyaspor, 2024).

Alanya Milli Egemenlik Stadı: Antalya İli Alanya İlçesi Oba mahallesinde bulunan Milli Egemenlik Stadı yerel ve uluslararası müsabakalar için 1622 seyirci kapasitelidir. Stat, 105m x 68m ölçülerindedir. Stat günümüzde 3. Lig'de bulunan Kestel Spor Kulübü tarafından kullanılmaktadır (Transfermarkt, 2024).

Diğer Tesisler: Alanya'da birçok tesis varlığı bulunmaktadır. Bu tesisler, Zimbitlik Tenis Kortu, Kestel Futbol Sahası, Kestel Tenis Kortu, Türkler Futbol Sahası, Konaklı Futbol Sahası, Oba Sadullahoğlu Sahası, İncekum Futbol Sahası, Avsallar Spor Salonu, Jandarma Tenis Kortu, Park Alanya Tenis Kortları, Vergi Dairesi Tenis Kortu, Zimbitlik Spor Tesisleri, Cengiz Urfalıoğlu Stadı, Cıkçilli Tenis Voleybol Basketbol Sahaları, Damlataş Tenis Kortları, Emişbeleni Spor Tesisi gibi spor alanları bulunmaktadır (Alanya Cup, 2024).

#### **2.5.10. Alternatif Aktivite Türleri**

Alanya'da alternatif aktivite türleri; hobi bahçesi, el sanatları atölyesi ve tiyatro, olarak sayılabilmektedir.

Hobi Bahçesi: Elikesik mahallesinde 77 bin metrekare alana inşa edilen Hobi Bahçesi ve Tropikal Meyve Tanıtım Merkezi çalışmalar sürmektedir. Vatandaşların stres atmasının yanında üretim amaçlı olarak kullanılması planlanmaktadır. 14 bin metrekaresi açık sera şeklinde 55 bin metrekaresi ise hobi evlerinden oluşması planlanmaktadır. Proje birçok hizmeti içinde barındıracak (Alanya Belediyesi, 2023e).

El Sanatları Atölyesi: Alanya Belediyesi'nin, İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Halk Eğitimi Merkezi iş birliği ile Alanya merkezde, doğu ve batı mahallelerinde el sanatları kursları vermektedir. Kurslarda, Hüsn-i Hat, yağlı boya resim, ahşap boyama,

çocuk ve yetişkin giysi dikimi, ev tekstili hazırlama, boyacı çini işleme, seramik biçimlendirme, ipek kozası çiçek yapımı, tabii kumaş çiçek yapımı, iğne oyası, kâğıt rölyef yapımı, geleneksel el nakışları, amigurimi oyuncak bebek yapımı, tığ örgü çanta yapımı, dekoratif ev aksesuarları gibi kurslar verilmektedir (Alanya Belediyesi, 2022).



### 3. MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmamızın bu bölümünde araştırmanın evreni, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin sayısal sonuçlar ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini Antalya ili Alanya ilçesinde bulunan bireyler oluştururken, çalışma grubunu ise Alanya’da serbest zaman etkinliklerine katılan kolayda örneklem metodu ile seçilen bireyler içerisinde yaş ortalamaları 203 erkek ve 224 kadın olmak üzere 427 gönüllü birey oluşturmuştur.

#### 3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak; Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe çevirisi Yetim (1991) tarafından gerçekleştirilen ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan “Yaşam Doyum Ölçeği”, katılımcıların serbest zaman aktivitelerinden algıladıkları sağlık çıktılarını ölçmek amacıyla, Gomez vd., (2016) tarafından geliştirilen ve Yerlisu Lapa vd., (2017) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği”, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, araştırmaya konu olan çalışma grubu hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olacak olan yaş, cinsiyet, eğitim durumu, serbest zaman süresi, gelir seviyesi, fiziksel aktivitelere katılım durumu vb. tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir.

Demografik değişkenleri belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Hazırlanan form katılımcıların bilgilerini kolaylıkla aktarabileceği şekilde hazırlanmıştır. Kişisel bilgilerin sorulduğu alanı tamamlayan katılımcılar sırasıyla; kişisel bilgi formu, YDÖ ve RASÇÖ’yü cevaplamışlardır. Katılımcılardan ölçek içerisindeki formları eksiksiz şekilde cevaplandırmaları istenmiştir. Toplamda arkalı ve önlü tek sayfadan oluşan ölçek formları “ekler” bölümünde yer almaktadır.

##### 3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, serbest zaman süresi (haftalık), çalışma durumu, fiziksel aktivitelere katılım durumu vb. gibi demografik bilgileri tespit etmek amacıyla kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

### 3.2.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği”nin Türkçe’ye uyarlanması işlemlerini içermektedir. Ölçeğin özgün formu bir faktör, beş madde ve likert tipinde 7’li derecelendirmeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir. Her bir madde 7’li derecelendirilmiş cevaplama sistemine (1: Kesinlikle Katılmıyorum – 7: Tamamen Katılıyorum) göre değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Diener vd., (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe çevirisi Köker (1991), Yetim (1991) ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak saptanmıştır. Yapılan faktör analizi sonuçları, Yaşam Doyumu Ölçeği’nin orijinal ölçekte olduğu gibi, tek faktörlü bir yapı gösterdiğini ve yine özgün ölçekte olduğu gibi 5 maddeden oluştuğunu ortaya koymuştur.

### 3.2.3. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)

Gomez vd. tarafından 2016 yılında geliştirilen “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği”nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği Yerlisu Lapa vd. (2017; 2020) tarafından yapılmıştır.

16 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları sırasıyla; (1) “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi”, (2) “daha kötü bir durumun önlenmesi” ve (3) “iyileştirilmiş durum” şeklindedir. 7’li likert tipi üzerinden hesaplanan ölçekteki maddeler; 1 “kesinlikle beni ifade etmiyor”, 7 “tamamen beni ifade ediyor” şeklinde cevaplanmaktadır (Yerlisu Lapa vd., 2017, Yerlisu Lapa vd., 2020). Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin maddeler sırasıyla “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” alt boyut (1-7 maddeler), “daha kötü bir durumun önlenmesi” alt boyut (8-12 maddeler) ve “iyileştirilmiş durum” alt boyut ise (13-16 maddeler)’dir. Ölçeğin güvenilirliğini gösteren Chronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin geneline ilişkin 0,91 iken, alt faktörlerine ilişkin ise sırası ile 0,89 (psikolojik deneyimin gerçekleşmesi) ile 0,81 (daha kötü bir durumun önlenmesi) ve 0,91 (iyileştirilmiş durum) arasında değişmekte olup, ölçeğin güvenilirlik bakımından yeterli olduğunu göstermektedir.

### 3.3. Verilerin Toplanması

Çalışmadan önce ölçme araçlarının kullanılması için gerekli izinler (EK 1-2) ve Etik Kurulu onayı (EK) alınmış, sonrasında katılımcılara onay formları doldurtulmuştur (EK 4). Veriler katılımcılar tarafından ortalama 10-15 dakika içerisinde cevaplanmıştır.

Verilerin gönüllülük esasına göre cevaplanması sağlanmıştır. Veri toplama süreci sonunda, katılımcılardan toplam 456 geri dönüş alınmıştır. Eksik ve hatalı doldurulan veriler ayrıştırılarak; toplam 427 katılımcı yanıtı IBM SPSS 25 programına aktarılmış ve analiz için hazır aşamaya getirilmiştir.

### 3.4. Verilerin Analizi

Katılımcıların gönüllü olarak doldurduğu anketlerden 29 tanesi eksik ve yanlış doldurulduğu için işleme alınmamış ve toplamda 427 katılımcı yanıtı değerlendirilmiştir. Kaydedilen verilerin çözümlenmesinde ise SPSS (Statistical Package for Social Sciences 25.0) programından yararlanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik dağılımları belirlemek için yüzde ve frekans, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları, değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenebilmesi için t test, ANOVA testi gruplar arası farklılıkların belirlenebilmesi için ise TUKEY testinden faydalanılmıştır. Ayrıca korelasyon testi ile ölçeklerin ortalama puanları arasındaki ilişki, regresyon testi ile etki seviyesi belirlenmiştir. Ölçeklerin güvenilirliklerinin tespit edilebilmesi için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, anlamlılık düzeyi 0,05 olarak dikkate alınmıştır.

**Tablo 3.1.** Ölçek puanlarının dağılımı

Ölçekler	Madde Sayısı	N	Min	Max	Ort.	SS	Çar.	Bas.	C. Alpha
YDÖ	5		1	7	4,10	1,32	-0,07	-0,62	0,87
RASÇÖ	16		1	7	4,43	1,49	-0,30	-0,58	0,97
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi (RASÇÖ)	7	427	1	7	4,55	1,47	-0,36	-0,28	0,96
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi (RASÇÖ)	5		1	7	4,04	1,85	-0,17	-1,06	0,95
İyileştirilmiş Durumlar (RASÇÖ)	4		1	7	4,68	1,77	-0,50	-0,68	0,97

Katılımcıların ölçek toplam/alt boyut ortalama puanları ve iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde, sırasıyla (YDÖ=4,10; 0,87), (RASÇÖ=4,43; 0,97), (psikolojik deneyimin gerçekleşmesi=4,55; 0,96)", (daha kötü bir durumun önlenmesi=4,04; 0,95) ve (iyileştirilmiş durumlar=4,68, 0,97) olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre ölçeklerin güvenilir olduğu, ayrıca basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında ise normal dağılım sergilediği sonucuna varılmıştır.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada yer alan katılımcıların yaşam doyumu ile rekreasyonda algılanan sağlık düzeyleri ortalamalarının demografik değişkenler ile bağlantılı farkını gösteren t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları bulunmaktadır. Ayrıca korelasyon testi ile ölçeklerin ortalama puanları arasındaki ilişki, regresyon testi ile etki seviyesi belirlenmiştir.

**Tablo 4.1.** Katılımcıların cinsiyete göre farklılaşmayı gösterir t-testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	df	t	p
YDÖ	Erkek	203	4,01	1,33	425	-1,31	0,70
	Kadın	224	4,18	1,31			
RASÇÖ	Erkek	203	4,37	1,45	425	-0,70	0,06
	Kadın	224	4,47	1,54			
PDG (RASÇÖ)	Erkek	203	4,42	1,40	425	-1,84	0,08
	Kadın	224	4,68	1,53			
DKDÖ (RASÇÖ)	Erkek	203	4,05	1,82	425	0,07	0,26
	Kadın	224	4,04	1,88			
İD (RASÇÖ)	Erkek	203	4,70	1,72	425	0,23	0,16
	Kadın	224	4,66	1,82			

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

Tablo 4.1’deki verilere göre, katılımcıların YDÖ [ $t=-1,31$ ;  $p=0,70$ ] ile RASÇÖ toplam ortalama [ $t=-0,70$ ;  $p=0,70$ ] ile RASÇÖ’nin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [ $t=-1,84$ ;  $p=08$ ], “daha kötü bir durumun önlenmesi” [ $t=0,07$ ;  $p=0,26$ ] ve “iyileştirilmiş durumlar” alt boyut ortalama puanları arasında “cinsiyet” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir [ $t=0,23$ ;  $p=0,16$ ].

**Tablo 4.2.** Katılımcıların medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları

Değişken	Medeni durum	N	Ort.	Ss	df	t	p
YDÖ	Evli	110	4,53	1,20	425	4,20	0,00
	Bekar	317	3,95	1,33			
RASÇÖ	Evli	110	4,82	1,26	425	3,60	0,00
	Bekar	317	4,29	1,54			
PDG (RASÇÖ)	Evli	110	4,83	1,26	425	2,49	0,01
	Bekar	317	4,46	1,53			
DKDÖ (RASÇÖ)	Evli	110	4,63	1,59	425	4,27	0,00
	Bekar	317	3,84	1,89			
İD (RASÇÖ)	Evli	110	5,06	1,45	425	2,94	0,00
	Bekar	317	4,55	1,85			

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

Tablo 4.2’deki verilere incelendiğinde, katılımcıların YDÖ [ $t=4,20$ ;  $p=0,00$ ] ile RASÇÖ toplam ortalama [ $t=3,60$ ;  $p=0,00$ ] ile RASÇÖ’nin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [ $t=2,49$ ;  $p=0,01$ ], “daha kötü bir durumun önlenmesi” [ $t=4,27$ ;  $p=0,00$ ] ve “iyileştirilmiş durumlar” alt boyut ortalama puanları arasında “medeni durum”

değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir [ $t=2,94$ ;  $p=0,00$ ]. Bu farklılıklar bütün değişkenlerde evliler lehine anlamlıdır.

**Tablo 4.3.** Katılımcıların meslek değişkenine göre t-testi sonuçları

Değişken	Meslek	N	Ort.	Ss	df	t	p
YDÖ	Kamu	196	4,13	1,30	425	0,38	0,44
	Özel Sektör	231	4,07	1,33			
RASÇÖ	Kamu	196	4,47	1,45	425	0,58	0,22
	Özel Sektör	231	4,39	1,53			
PDG (RASÇÖ)	Kamu	196	4,58	1,42	425	0,27	0,25
	Özel Sektör	231	4,54	1,52			
DKDÖ (RASÇÖ)	Kamu	196	4,10	1,79	425	0,59	0,42
	Özel Sektör	231	3,99	1,89			
İD (RASÇÖ)	Kamu	196	4,76	1,71	425	0,81	0,37
	Özel Sektör	231	4,61	1,81			

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

Tablo 4.3 incelendiğinde, katılımcıların YDÖ [ $t=0,38$ ;  $p=0,44$ ] ile RASÇÖ toplam ortalama [ $t=0,58$ ;  $p=0,22$ ] ile RASÇÖ'nin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [ $t=0,27$ ;  $p=0,25$ ], “daha kötü bir durumun önlenmesi” [ $t=0,59$ ;  $p=0,42$ ] ve “iyileştirilmiş durumlar” alt boyut ortalama puanları arasında “meslek” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir [ $t=0,81$ ;  $p=0,37$ ].

**Tablo 4.4.** Katılımcıların kulüplere üyelik değişkenine göre t-testi sonuçları

Değişken	Üyelik durumu	N	Ort.	Ss	df	t	p
YDÖ	Evet	133	4,08	1,26	425	-0,19	0,18
	Hayır	294	4,10	1,34			
RASÇÖ	Evet	133	4,50	1,47	425	0,73	0,97
	Hayır	294	4,39	1,50			
PDG (RASÇÖ)	Evet	133	4,62	1,52	425	0,68	0,50
	Hayır	294	4,52	1,45			
DKDÖ (RASÇÖ)	Evet	133	4,16	1,87	425	0,92	0,95
	Hayır	294	3,98	1,83			
İD (RASÇÖ)	Evet	133	4,71	1,75	425	0,26	0,53
	Hayır	294	4,66	1,77			

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

T testi sonuçlarına göre , katılımcıların YDÖ [ $t=-0,19$ ;  $p=0,18$ ] ile RASÇÖ toplam ortalama [ $t=0,73$ ;  $p=0,97$ ] ile RASÇÖ'nin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [ $t=0,68$ ;  $p=0,50$ ], “daha kötü bir durumun önlenmesi” [ $t=0,92$ ;  $p=0,95$ ] ve “iyileştirilmiş durumlar” alt boyut ortalama puanları arasında “kulüplere üyelik” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir [ $t=0,26$ ;  $p=0,53$ ].

**Tablo 4.5.** Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları

Değişken	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
YDÖ	Lise ve Öncesi <sup>1</sup>	71	4,48	1,18	2-424	16,33	0,00	1>2
	Lisans <sup>2</sup>	283	3,85	1,31				3>2
	Lisansüstü <sup>3</sup>	73	4,69	1,23				
RASÇÖ	Lise ve Öncesi <sup>1</sup>	71	4,62	1,45	2-424	3,58	0,02	3>2
	Lisans <sup>2</sup>	283	4,29	1,55				
	Lisansüstü <sup>3</sup>	73	4,76	1,23				
PDG (RASÇÖ)	Lise ve Öncesi <sup>1</sup>	71	4,65	1,51	2-424	1,97	0,14	-
	Lisans <sup>2</sup>	283	4,46	1,53				
	Lisansüstü <sup>3</sup>	73	4,83	1,18				
DKDÖ (RASÇÖ)	Lise ve Öncesi <sup>1</sup>	71	4,27	1,76	2-424	2,52	0,08	-
	Lisans <sup>2</sup>	283	3,90	1,90				
	Lisansüstü <sup>3</sup>	73	4,37	1,66				
İD (RASÇÖ)	Lise ve Öncesi <sup>1</sup>	71	4,99	1,69	2-424	5,32	0,00	3>2
	Lisans <sup>2</sup>	283	4,49	1,83				
	Lisansüstü <sup>3</sup>	73	5,13	1,47				

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

Tablo 4.5 incelendiğinde, katılımcıların YDÖ [ $F_{(2-424)}= 16,33$ ;  $p=0,00$ ] ve RASÇÖ'ne ilişkin toplam ortalama [ $F_{(2-424)}= 3,58$ ;  $p=0,02$ ] ve RASÇÖ'nin "iyileştirilmiş durumlar" alt boyut ortalama puanları arasında "eğitim durumu" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir [ $F_{(2-424)}= 5,32$ ;  $p=0,00$ ].

Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, YDÖ'ne ilişkin "lise ve öncesi" ve "lisansüstü" eğitimi alan grubun toplam ortalama puanları "lisans" eğitimi alan grubun toplam ortalama puanlarından ve RASÇÖ toplam ortalama ve RASÇÖ'nin "iyileştirilmiş durumlar" alt boyutunda ise "lisansüstü" eğitimi alan grubun toplam ortalama puanları "lisans" eğitimi alan grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ayrıca RASÇÖ'nin "psikolojik deneyimin gerçekleşmesi" [ $F_{(2-424)}= 1,97$ ;  $p=0,14$ ] ve "daha kötü bir durumun önlenmesi" [ $F_{(2-424)}= 2,52$ ;  $p=0,08$ ] alt boyut ortalama puanları arasında "eğitim durumu" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 4.6.** Katılımcıların çalışma durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları

Değişken	Çalışma durumu	N	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
YDÖ	Çalışmıyorum <sup>1</sup>	230	4,00	1,28	2-424	1,75	0,18	-
	Yarı Zamanlı Çalışıyorum <sup>2</sup>	72	4,11	1,50				
	Tam Zamanlı Çalışıyorum <sup>3</sup>	125	4,28	1,26				
RASÇÖ	Çalışmıyorum <sup>1</sup>	230	4,32	1,51	2-424	1,68	0,19	-

	Yarı Zamanlı Çalışıyorum <sup>2</sup>	72	4,42	1,61				
	Tam Zamanlı Çalışıyorum <sup>3</sup>	125	4,62	1,37				
	Çalışmıyorum <sup>1</sup>	230	4,48	1,49				
PDG (RASÇÖ)	Yarı Zamanlı Çalışıyorum <sup>2</sup>	72	4,68	1,69	2-424	0,64	0,53	-
	Tam Zamanlı Çalışıyorum <sup>3</sup>	125	4,60	1,30				
	Çalışmıyorum <sup>1</sup>	230	3,90	1,87				
DKDÖ (RASÇÖ)	Yarı Zamanlı Çalışıyorum <sup>2</sup>	72	3,85	1,94	2-424	3,41	0,03	2<3
	Tam Zamanlı Çalışıyorum <sup>3</sup>	125	4,40	1,72				
	Çalışmıyorum <sup>1</sup>	230	4,54	1,80				
İD (RASÇÖ)	Yarı Zamanlı Çalışıyorum <sup>2</sup>	72	4,69	1,93	2-424	1,83	0,16	-
	Tam Zamanlı Çalışıyorum <sup>3</sup>	125	4,92	1,59				

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

Tablo 4.6'daki ANOVA bulgularına göre, katılımcıların sadece RASÇÖ'nin "daha kötü bir durumun önlenmesi" alt boyut ortalama puanları arasında "çalışma durumu" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir [ $F_{(2-424)} = 3,41$ ;  $p=0,03$ ]. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçları "çalışma durumu" değişkenine göre "tam zamanlı çalışan" grubun alt boyut ortalama puanları "yarı zamanlı çalışan" grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

YDÖ [ $F_{(2-424)} = 1,75$ ;  $p=0,18$ ] ve RASÇÖ'ne ilişkin toplam ortalama [ $F_{(2-424)} = 1,68$ ;  $p=0,19$ ] ve RASÇÖ'nin "psikolojik deneyimin gerçekleşmesi" [ $F_{(2-424)} = 0,64$ ;  $p=0,53$ ] ve "iyileştirilmiş durumlar" [ $F_{(2-424)} = 1,83$ ;  $p=0,16$ ] alt boyut ortalama puanları arasında "çalışma durumu" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4.7.** Katılımcıların refah düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları

Değişken	Refah düzeyi	N	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
YDÖ	Çok Kötü/Kötü <sup>1</sup>	127	3,17	1,10				
	Normal <sup>2</sup>	204	4,20	1,17	2-424	84,34	0,00	1<2, 1<3
	İyi/Çok İyi <sup>3</sup>	96	5,12	1,02				
RASÇÖ	Çok Kötü/Kötü <sup>1</sup>	127	4,04	1,57				
	Normal <sup>2</sup>	204	4,40	1,42	2-424	11,71	0,00	1<2, 1<3
	İyi/Çok İyi <sup>3</sup>	96	4,99	1,37				
PDG (RASÇÖ)	Çok Kötü/Kötü <sup>1</sup>	127	4,19	1,54				
	Normal <sup>2</sup>	204	4,48	1,44	2-424	13,87	0,00	1<2, 1<3
	İyi/Çok İyi <sup>3</sup>	96	5,19	1,27				
DKDÖ (RASÇÖ)	Çok Kötü/Kötü <sup>1</sup>	127	3,62	1,96				
	Normal <sup>2</sup>	204	4,10	1,71	2-424	6,14	0,00	1<2, 1<3
	İyi/Çok İyi <sup>3</sup>	96	4,48	1,89				
İD (RASÇÖ)	Çok Kötü/Kötü <sup>1</sup>	127	4,30	1,89				
	Normal <sup>2</sup>	204	4,64	1,69	2-424	9,04	0,00	1<2, 1<3
	İyi/Çok İyi <sup>3</sup>	96	5,29	1,62				

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

ANOVA sonuçları incelendiğinde, katılımcıların tüm ölçek toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanları (YDÖ [ $F_{(2-424)}= 84,34$ ;  $p=0,00$ ], RASÇÖ [ $F_{(2-424)}= 11,71$ ;  $p=0,00$ ], RASÇÖ'nin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [ $F_{(2-424)}= 13,87$ ;  $p=0,00$ ], “daha kötü bir durumun önlenmesi” [ $F_{(2-424)}= 6,14$ ;  $p=0,00$ ] ve “iyileştirilmiş durumlar” [ $F_{(2-424)}= 9,04$ ;  $p=0,00$ ]) arasında “refah düzeyi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Post-hoc analizi sonuçlarına göre tüm ölçek toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanlarında refah düzeyini “iyi/çok iyi” ve “normal” olarak hisseden grubun alt boyut ortalama puanları “çok kötü/kötü” olarak hisseden grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.8.** Katılımcıların haftalık serbest zaman süresi (saat) değişkenine göre ANOVA sonuçları

Değişken	Haftalık serbest zaman süresi	N	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
YDÖ	1-5 saat <sup>1</sup>	106	4,09	1,44	3-423	0,17	0,92	-
	6-10 saat <sup>2</sup>	130	4,11	1,37				
	11-15 saat <sup>3</sup>	75	4,18	1,19				
	16 saat $\geq^4$	116	4,04	1,22				
RASÇÖ	1-5 saat <sup>1</sup>	106	4,49	1,49	3-423	0,22	0,88	-
	6-10 saat <sup>2</sup>	130	4,41	1,40				
	11-15 saat <sup>3</sup>	75	4,31	1,56				
	16 saat $\geq^4$	116	4,44	1,55				
PDG (RASÇÖ)	1-5 saat <sup>1</sup>	106	4,54	1,43	3-423	0,07	0,98	-
	6-10 saat <sup>2</sup>	130	4,53	1,49				
	11-15 saat <sup>3</sup>	75	4,51	1,49				
	16 saat $\geq^4$	116	4,61	1,50				
DKDÖ (RASÇÖ)	1-5 saat <sup>1</sup>	106	4,22	1,82	3-423	0,67	0,57	-
	6-10 saat <sup>2</sup>	130	4,08	1,68				
	11-15 saat <sup>3</sup>	75	3,87	1,94				
	16 saat $\geq^4$	116	3,94	1,99				
İD (RASÇÖ)	1-5 saat <sup>1</sup>	106	4,74	1,69	3-423	0,47	0,70	-
	6-10 saat <sup>2</sup>	130	4,63	1,72				
	11-15 saat <sup>3</sup>	75	4,51	1,85				
	16 saat $\geq^4$	116	4,79	1,83				

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

Tablo 4.8'deki verilere göre, katılımcıların tüm ölçek toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanları (YDÖ [ $F_{(3-423)}= 0,17$ ;  $p=0,92$ ], RASÇÖ [ $F_{(3-423)}= 0,22$ ;  $p=0,88$ ], RASÇÖ'nin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [ $F_{(3-423)}= 0,07$ ;  $p=0,98$ ], “daha kötü bir durumun önlenmesi” [ $F_{(3-423)}= 0,67$ ;  $p=0,57$ ] ve “iyileştirilmiş durumlar” [ $F_{(3-423)}= 0,47$ ;  $p=0,70$ ]) arasında “haftalık serbest zaman süresi (saat)” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 4.9.** Katılımcıların fiziksel aktivitelere haftalık katılım sıklığı değişkenine göre ANOVA sonuçları

Değişken	Fiziksel aktivitelere haftalık katılım sıklığı	N	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
YDÖ	1-2 kez <sup>1</sup>	259	3,92	1,29	2-424	6,13	0,00	1<2, 1<3
	3-4 kez <sup>2</sup>	115	4,35	1,32				
	5 kez $\geq^3$	53	4,43	1,33				
RASÇÖ	1-2 kez <sup>1</sup>	259	4,19	1,47	2-424	8,53	0,00	1<2, 1<3
	3-4 kez <sup>2</sup>	115	4,79	1,47				
	5 kez $\geq^3$	53	4,80	1,45				
PDG (RASÇÖ)	1-2 kez <sup>1</sup>	259	4,34	1,48	2-424	7,73	0,01	1<2, 1<3
	3-4 kez <sup>2</sup>	115	4,95	1,40				
	5 kez $\geq^3$	53	4,77	1,46				
DKDÖ (RASÇÖ)	1-2 kez <sup>1</sup>	259	3,82	1,76	2-424	4,93	0,00	1<2, 1<3
	3-4 kez <sup>2</sup>	115	4,34	1,96				
	5 kez $\geq^3$	53	4,48	1,90				
İD (RASÇÖ)	1-2 kez <sup>1</sup>	259	4,39	1,73	2-424	9,11	0,00	1<2, 1<3
	3-4 kez <sup>2</sup>	115	5,07	1,82				
	5 kez $\geq^3$	53	5,24	1,59				

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

Tablo 4.9'deki analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların tüm ölçek toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanları (YDÖ [ $F_{(2-424)}= 1,75$ ;  $p=0,18$ ], RASÇÖ [ $F_{(2-424)}= 1,75$ ;  $p=0,18$ ], RASÇÖ'nin "psikolojik deneyimin gerçekleşmesi" [ $F_{(2-424)}= 0,64$ ;  $p=0,53$ ], "daha kötü bir durumun önlenmesi" [ $F_{(2-424)}= 1,83$ ;  $p=0,16$ ] ve "iyileştirilmiş durumlar" [ $F_{(2-424)}= 1,83$ ;  $p=0,16$ ]) arasında "fiziksel aktivitelere haftalık katılım sıklığı" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Post-hoc analizi sonuçlarına göre tüm ölçek toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanlarında fiziksel aktivitelere haftalık "5 kez  $\geq$ " ve "3-4 kez" katılan grubun alt boyut ortalama puanları "1-2 kez" katılan grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.10.** Katılımcıların aktivite ve egzersizlere katılım kişi değişkenine göre ANOVA sonuçları

Değişken	Egzersize katılım kişi	N	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
YDÖ	Yalnız <sup>1</sup>	165	3,99	1,42	2-424	9,60	0,00	1<3, 2<3
	Arkadaş Grubu <sup>2</sup>	203	3,99	1,22				
	Aile <sup>3</sup>	59	4,79	1,13				
RASÇÖ	Yalnız <sup>1</sup>	165	4,56	1,59	2-424	6,48	0,00	2<1, 2<3
	Arkadaş Grubu <sup>2</sup>	203	4,18	1,43				
	Aile <sup>3</sup>	59	4,89	1,26				
PDG (RASÇÖ)	Yalnız <sup>1</sup>	165	4,55	1,62	2-424	2,39	0,09	-
	Arkadaş Grubu <sup>2</sup>	203	4,44	1,40				
	Aile <sup>3</sup>	59	4,92	1,19				
DKDÖ (RASÇÖ)	Yalnız <sup>1</sup>	165	4,28	1,92	2-424	9,87	0,00	2<1, 2<3
	Arkadaş Grubu <sup>2</sup>	203	3,65	1,74				

	Aile <sup>3</sup>	59	4,68	1,70				
	Yalnız <sup>1</sup>	165	4,90	1,81				
ID (RASÇÖ)	Arkadaş Grubu <sup>2</sup>	203	4,37	1,77	2-424	6,36	0,00	2<1, 2<3
	Aile <sup>3</sup>	59	5,11	1,41				

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

Tablo 4.10 incelendiğinde, katılımcıların YDÖ [ $F_{(2-424)}= 9,60$ ;  $p=0,00$ ] ve RASÇÖ'ne ilişkin toplam ortalama [ $F_{(2-424)}= 6,48$ ;  $p=0,02$ ] ve RASÇÖ'nin “daha kötü bir durumun önlenmesi” [ $F_{(2-424)}= 9,87$ ;  $p=0,00$ ] ve “iyileştirilmiş durumlar” alt boyut ortalama puanları arasında “aktivite ve egzersizlere katılım kişi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir [ $F_{(2-424)}= 6,36$ ;  $p=0,00$ ]. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, YDÖ'ne ilişkin aktivite ve egzersizlere “aile” ile katılan grubun toplam ortalama puanları “yalnız” ve “arkadaş grubu” ile katılan grubun toplam ortalama puanlarından ve RASÇÖ ve RASÇÖ'nin “daha kötü bir durumun önlenmesi” ve “iyileştirilmiş durumlar” alt boyutlarında ise aktivite ve egzersizlere “yalnız” ve “aile” ile katılan grubun toplam ortalama puanları “arkadaş grubu” ile katılan grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca RASÇÖ'nin “iyileştirilmiş durumlar” [ $F_{(2-424)}= 2,39$ ;  $p=0,09$ ] alt boyut ortalama puanları arasında “aktivite ve egzersizlere katılım kişi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4.11.** Katılımcıların egzersiz süresi değişkenine göre ANOVA sonuçları

Değişken	Egzersiz süresi	N	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
YDÖ	6 ay< <sup>1</sup>	111	3,74	1,32	3-423	4,88	0,00	1<3, 1<4
	6 ay- 1 yıl <sup>2</sup>	32	3,83	1,12				
	1-2 yıl <sup>3</sup>	43	4,20	1,56				
	2 yıl > <sup>4</sup>	241	4,28	1,26				
RASÇÖ	6 ay< <sup>1</sup>	111	3,87	1,49	3-423	8,05	0,00	1<3, 1<4
	6 ay- 1 yıl <sup>2</sup>	32	4,27	1,61				
	1-2 yıl <sup>3</sup>	43	4,85	1,48				
	2 yıl > <sup>4</sup>	241	4,62	1,41				
PDG (RASÇÖ)	6 ay< <sup>1</sup>	111	4,09	1,51	3-423	6,63	0,00	1<3, 1<4
	6 ay- 1 yıl <sup>2</sup>	32	4,33	1,60				
	1-2 yıl <sup>3</sup>	43	5,05	1,41				
	2 yıl > <sup>4</sup>	241	4,70	1,39				
DKDÖ (RASÇÖ)	6 ay< <sup>1</sup>	111	3,49	1,70	3-423	5,19	0,00	1<3, 1<4
	6 ay- 1 yıl <sup>2</sup>	32	3,85	1,93				
	1-2 yıl <sup>3</sup>	43	4,44	1,89				
	2 yıl > <sup>4</sup>	241	4,24	1,84				
İD (RASÇÖ)	6 ay< <sup>1</sup>	111	3,97	1,76	3-423	8,64	0,00	1<3, 1<4
	6 ay- 1 yıl <sup>2</sup>	32	4,71	1,77				

1-2 yıl <sup>3</sup>	43	4,99	1,69
2 yıl > <sup>4</sup>	241	4,94	1,70

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

Tablo 4.11 incelendiğinde katılımcıların tüm ölçek toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanları (YDÖ [F<sub>(3-423)</sub>= 4,88; p=0,00], RASÇÖ [F<sub>(3-423)</sub>= 8,05; p=0,00], RASÇÖ'nin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [F<sub>(3-423)</sub>= 6,63; p=0,00], “daha kötü bir durumun önlenmesi” [F<sub>(3-423)</sub>= 5,19; p=0,00] ve “iyileştirilmiş durumlar” [F<sub>(3-423)</sub>= 8,64; p=0,00]) arasında “egzersize katılım süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre tüm ölçek toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanlarında egzersizlere “2 yıl >” ve “1-2 yıl” süredir katılan grubun alt boyut ortalama puanları “6 ay<” süredir katılan grubun ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.12.** Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları

Değişken	Fiziksel aktivitelere katılım	N	Ort.	Ss	df	F	p	Fark
YDÖ	Hiç Katılmıyorum <sup>1</sup>	59	3,82	1,59				
	Düzensiz Katılıyorum <sup>2</sup>	254	4,01	1,26	2-424	5,97	0,00	1<3, 2<3
	Düzenli Katılıyorum <sup>3</sup>	114	4,45	1,26				
RASÇÖ	Hiç Katılmıyorum <sup>1</sup>	59	3,79	1,46				
	Düzensiz Katılıyorum <sup>2</sup>	254	4,31	1,49	2-424	15,87	0,00	1<3, 2<3
	Düzenli Katılıyorum <sup>3</sup>	114	5,01	1,32				
PDG (RASÇÖ)	Hiç Katılmıyorum <sup>1</sup>	59	3,96	1,46				
	Düzensiz Katılıyorum <sup>2</sup>	254	4,46	1,49	2-424	13,06	0,00	1<3, 2<3
	Düzenli Katılıyorum <sup>3</sup>	114	5,07	1,30				
DKDÖ (RASÇÖ)	Hiç Katılmıyorum <sup>1</sup>	59	3,40	1,73				
	Düzensiz Katılıyorum <sup>2</sup>	254	3,93	1,82	2-424	10,39	0,00	1<3, 2<3
	Düzenli Katılıyorum <sup>3</sup>	114	4,64	1,82				
İD (RASÇÖ)	Hiç Katılmıyorum <sup>1</sup>	59	3,97	1,71				
	Düzensiz Katılıyorum <sup>2</sup>	254	4,54	1,76	2-424	15,18	0,00	1<3, 2<3
	Düzenli Katılıyorum <sup>3</sup>	114	5,37	1,59				

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

Analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların tüm ölçek toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanları (YDÖ [F<sub>(2-424)</sub>= 5,97; p=0,18], RASÇÖ [F<sub>(2-424)</sub>= 15,87; p=0,00], RASÇÖ'nin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [F<sub>(2-424)</sub>= 13,06; p=0,00], “daha kötü bir durumun önlenmesi” [F<sub>(2-424)</sub>= 10,39; p=0,00] ve “iyileştirilmiş durumlar” [F<sub>(2-424)</sub>= 15,18; p=0,00]) arasında “fiziksel aktivitelere katılım durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre tüm ölçek toplam ortalama ve alt boyut ortalama

puanlarında fiziksel aktivitelere “düzenli katılan” grubun alt boyut ortalama puanları “hiç katılmayan” ve “düzensiz katılan” grubun ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.13.** YDÖ ile RASÇÖ arasındaki ilişki sonuçları

		RASÇÖ	PDG (RASÇÖ)	DKDÖ (RASÇÖ)	İD (RASÇÖ)
<b>YDÖ</b>	Pearson Correlation	0,41**	0,46**	0,30**	0,33**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	427	427	427	427

\*\* Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (2 kuyruklu)

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

Katılımcıların YDÖ toplam ortalama puanları ile RASÇÖ toplam ortalama (r=0,41; p=0,000), RASÇÖ “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” (r r=0,46; p=0,000), “daha kötü durumu önleme” (r=0,30; p=0,000) ve “iyileşme durumu” (r=0,33; p=0,000) alt boyut ortalama puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.14.** RASÇÖ'nin YDÖ üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları

	Standardize Edilmemiş		Standardize Edilmiş		F	R2
	Katsayılar	Std. Hata	β	T		
<b>Sabit</b>	2,49	0,18		13,67	85,65	0,17
<b>RASÇÖ</b>	0,36	0,03	0,41	9,25	0,00**	

**Bağımlı Değişken: YDÖ**

\* p<0,05. \*\* p<0,01. \*\*\* p<0,001.

Katılımcıların RASÇÖ'nin YDÖ'ni ne ölçüde etkilediğini test etmek için yapılan regresyon analizi neticesinde; bu modelin (model yok) istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı düzeylerinin yaşam doyumu düzeyi varyansının %17'sini açıklayabildiği saptanmıştır (R<sup>2</sup>=0,17; F(1,425)= 85,65; p=0.00). Elde edilen sonuçlara göre; RASÇÖ'nin YDÖ'ni istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı (β=0,41, t=13,67; p=0,00) belirlenmiştir. Yani yaşam doyumu düzeyindeki bir birimlik artış, rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı düzeyinde 0,36'lık bir artışa neden olmaktadır.

## 5. TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde, katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeyleri ile yaşam doyumu ortalamalarının demografik değişkenler ile t testi ve ANOVA sonuçlarına göre yapılan istatistiksel değerlendirmelerden elde edilen bulguların tartışılmasına yer verilmiştir.

Araştırmada “cinsiyet” değişkenine göre ölçekler incelendiğinde, katılımcıların YDÖ ve RASÇÖ’nün toplam ortalama ile RASÇÖ’nün “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi”, “daha kötü bir durumun önlenmesi” ve “iyileştirilmiş durumlar” alt boyut ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmektedir (Tablo 4.1). Elçi, Doğan ve Gürbüz (2019) çalışmalarında YDÖ ve RASÇÖ toplam ortalama puanları ve alt boyut puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmektedir. Köksal (2019) araştırmasında ulaşılan bulgulara göre, beden eğitimi öğretmenlerinin YDÖ’den aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Literatür incelendiğinde, farklı sonuçların elde edildiği çalışmalara da rastlanmaktadır. Örneğin, Cabras ve Mondo (2018) çalışmalarında kadınların erkeklere kıyasla yaşam doyumlarının daha düşük seviyede olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca, literatür incelendiğinde, Gomez ve Hill (2016)’in eyalet parklarındaki katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarını incelemek üzere gerçekleştirdikleri çalışmalarında kadın ve erkek katılımcıların RASÇÖ toplam ortalama puan ve alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık elde edememiştir.

Medeni durum değişkenine göre çalışmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların YDÖ ile RASÇÖ toplam ortalama ve RASÇÖ’nün “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi”, “daha kötü bir durumun önlenmesi” ve “iyileştirilmiş durumlar” alt boyut ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılıklar bütün değişkenlerde evliler lehine anlamlı olduğu sonucuna varılmaktadır (Tablo 4.2). Öztürk (2022) çalışmasında, medeni durum değişkeni ile YDÖ’nün toplam ortalama puanları açısından anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Çadır (2021) araştırmasında Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktısı Ölçeğinin alt boyutları olan “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi”, “daha kötü bir durumun önlenmesi” ve “iyileştirilmiş durum” ile medeni durum değişkeni arasında yapılan MANOVA analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Katılımcıların ortalama puanlarına bakıldığında “bekar” katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Çalışmada “meslek” değişkeni açısından elde edilen sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların YDÖ ve RASÇÖ toplam ortalama ile RASÇÖ’nün “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi”, “daha kötü bir durumun önlenmesi” ve “iyileştirilmiş durumlar” alt boyut ortalama puanları arasında “meslek” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucu elde edilmiştir (Tablo 4.3). Gümüş (2006) çalışmalarında özel sektörde çalışan bireylerin yaşam doyumu seviyelerini kamu sektöründe çalışanlara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. RASÇÖ açısından literatür incelendiğinde, çalışılan kurum değişkeni ile ilgili çalışmalara rastlamak pek mümkün değildir; ne var ki, Wu vd. (2016) rekreasyonel etkinliklerin bireylerin yaşam boyu iyi oluş, stresi azaltma ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesi gibi parametreler açısından oldukça önemli bir yere sahip olduğunu ve bireyin çalıştığı yerden bağımsız olarak rekreasyonel etkinliklere katılımının hem yaşam tarzı hem de sağlık durumu göstergesi olduğunu savunmaktadır.

Araştırmada “kulüplere üyelik değişkeni sonuçlarına göre, katılımcıların YDÖ ile RASÇÖ toplam ortalama ve RASÇÖ’nün “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” “daha kötü bir durumun önlenmesi” ve “iyileştirilmiş durumlar” alt boyut ortalama puanları arasında “kulüplere üyelik” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.4). Mevcut çalışmanın bulgularının aksine, Pyky vd. (2015) sedanter ve sedanter olmayan bireyler üzerinde yürüttükleri çalışmalarında, sedanter olmayan bireylerin sedanter bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek seviyede yaşam doyumuna sahip olduğunu bulmuştur. Ayrıca, Kayapınar (2021) çalışmalarında kulüp üyeliği süresi 3-4 yıl olan bireylerin 1-2 yıl olanlara göre RASÇÖ’nün PDG ve DKDÖ alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu belirtmiştir.

Çalışmada “eğitim durumu” değişkenine göre katılımcıların YDÖ ile RASÇÖ’ye ilişkin toplam ortalama ile RASÇÖ’nün “iyileştirilmiş durumlar” alt boyut ortalama puanları arasında “eğitim durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, YDÖ’ye ilişkin “lisans ve öncesi” ve “lisansüstü” eğitimi alan grubun toplam ortalama puanları “lisans” eğitimi alan grubun toplam ortalama puanlarından ve RASÇÖ toplam ortalama ve RASÇÖ’nün “iyileştirilmiş durumlar” alt boyutunda ise “lisansüstü” eğitimi alan grubun toplam ortalama puanları “lisans” eğitimi alan grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca RASÇÖ’nün “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” ve “daha kötü bir durumun

önlenmesi” alt boyut ortalama puanları arasında “eğitim durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir (Tablo 4.5).

Akyüz (2020) çalışmasında “eğitim durumu” değişkeni ile YDÖ’nün toplam ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmanın Tukey testi sonuçlarının ortalama değerlerine bakıldığında “üniversite” ve “lisansüstü” eğitim almış bireylerin ortalama puanlarının anlamlı ve yüksek olduğu sonuna varılmıştır. Serdar (2020) çalışmasında, RASÇÖ MANOVA analiz sonuçlarında RASÇÖ toplam ortalama puanları ve alt boyut puanları açısından anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ancak farklılaşmayı gösteren Tukey testi sonuçlarında ise “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi”, “daha kötü bir durumun önlenmesi” ve “iyileştirilmiş durum” alt boyutlarında “lisansüstü” mezunu olan bireylerin diğer grupların alt boyut puanlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın “çalışma durumu” ANOVA bulgularına göre, katılımcıların sadece RASÇÖ’nün “daha kötü bir durumun önlenmesi” alt boyut ortalama puanları arasında “çalışma durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçları “çalışma durumu” değişkenine göre “tam zamanlı çalışan” grubun alt boyut ortalama puanları “yarı zamanlı çalışan” grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Fors Connolly ve Gärling (2022), çalışan ve çalışmayan bireylerin yaşam doyumlarını inceledikleri çalışmalarında çalışmayan bireylerin yaşam doyumu puanlarının çalışanlara kıyasla daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ne var ki, Yumuk (2019) çalışmalarında çalışma durumu değişkenine göre YDÖ’de anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Sağlık çıktıları ile ilgili literatür incelendiğinde, Goodman, Geiger ve Wolf (2017) çalışmayan, evden düzensiz çalışan ve tam zamanlı çalışan bireylerin serbest zaman algılarını ve depresyon yatkınlıklarını inceledikleri çalışmalarında, çalışmayan bireylerin diğer gruplara kıyasla daha düşük zaman yapısı ve daha yüksek seviyede depresyon hissi bildirdiklerini ortaya koymuştur ve özellikle çalışmayan grup için rekreasyonel etkinliklerin hem fiziksel sağlık hem de mental sağlığın korunmasında sosyal ilişkileri yoluyla önemli bir rol oynadığını belirtmektedir.

YDÖ ve RASÇÖ’ye ilişkin toplam ortalama ve RASÇÖ’nün “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” ve “iyileştirilmiş durumlar” alt boyut ortalama puanları arasında “çalışma durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.6). Araştırma bulgularında çalışma durumuna göre yaşam doyumu, psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi ve iyileşmiş durumlar

boyutlarında farklılık bulunmasa da her üç boyutta da tam zamanlı ve yarı zamanlı çalışanların ölçek puanı ortalamaları, çalışmayan kişilerin ölçek puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur. Yani çalışmak her üç boyutta artışa neden olurken bu durum istatistiksel farklılığa yansımamıştır. Çalışmayan gruptaki kişiler, pasif gelir sahibi (Alanya özelinde düşünülürse örneğin oldukça yüksek gayrimenkul kira gelirleri) ve/veya emekli olabilir ve böylece ekonomik anlamda belirli bir yeterliğe sahip olarak yaşam doyumu ve diğer iki boyut açısından çalışanlarla aralarında istatistiksel farklılık oluşmamasına etki edebilir. Kayapınar (2021) “gelir durumu” değişkenine göre RASÇÖ arasındaki ilişkiye bakıldığında orta gelir grubundaki bireylerin yüksek geliri olan bireylere göre daha Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi seviyelerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Aynı çalışmanın “geliri durumu” değişkenine göre yaşam doyum arasındaki araştırmaya göre gelir düzeyi düşük olan bireylerin orta ve yüksek geliri olanlara göre yaşam doyumu seviyesinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Ardahan ve Lapa (2010) rekreasyonel etkinliklere katılımında gelir seviyesinin önemli bir etken olduğunu ve bu nedenle geliri düşük olan katılımcıların rekreatif etkinliklere yönelimini sınırlandığını ifade etmişlerdir.

Elde edilen bulgulara göre tüm ölçek toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanlarında refah düzeyini “iyi/çok iyi” ve “normal” olarak hisseden grubun alt boyut ortalama puanları “çok kötü/kötü” olarak hisseden grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Refah düzeyinin yükselmesi ile yaşam doyumu ve rekreasyonun sağlık çıktıları algısı da yüksek seviyelerde bulunmuştur. Yüksek refah insan ihtiyaçlarının karşılanmasını kolaylaştırmakta ve yapılan faaliyetlerden alınan keyfi arttırmaktadır. Ünal vd. (2001) aylık gelirlerinin yeterli olduğunu belirten kişilerin yaşam doyumlarının yeterli bulmayan kişilere göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Yıkılmaz ve Güdül (2015) sosyoekonomik düzeyini düşük düzeyde algılayanların yaşam doyumu puanları sosyoekonomik düzeyini hem orta hem de yüksek düzeyde olarak algılayanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğunu belirtmişlerdir. Park ve ark. (2019) Japonların hayatlarını değerlendirirken en önemli faktörün maddi refah (yani yaşamla ilgili ekonomik kaygılar) olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kula ve Çakar (2015) yaşam doyumu algısındaki toplam değişimi en fazla açıklama gücüne sahip bağımsız değişkenin, hanenin ekonomik durumuna göre memnuniyet seviyesi olduğunu belirtmişlerdir. Gelir durumu yüksek olunca serbest zaman artışı ve serbest zamanı daha verimli değerlendirme ihtiyacından ötürü insanlar, rekreasyonel faaliyetlere daha fazla

katılarak mevcut sağlıklarını korumaya, olası sağlık sorunlarını oluşmadan engellemeye yonelebilirler. Yaşarturk vd. (2017) araştırmalarında gelir dizeyi yuksek olan ailelerin gelir dizeyi duşuk olan ailelere gore serbest zaman etkinliklerine katılımları yaşam doyumlarını olumlu yonde etkilediği tespit edilmiştir.

Katılımcıların haftalık serbest zaman suresi (saat) değişkenine gore elde edilen veriler incelendiğinde YDÖ, RASÇÖ toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı dizeyde bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (Tablo 4.8). Literatür incelendiğinde Yumuk (2019) ve Akyüz (2020), mevcut çalışmanın bulguları ile paralel olarak YDÖ’de katılımcıların haftalık serbest zaman suresi açasından anlamlı bir farklılık elde edememiştir. Tuncer (2023) ise, çalışmalarında RASÇÖ’nün Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğunu ve anlamlı farklılığın 6-10 saat haftalık serbest zaman suresine sahip olan bireylerin 1-5 saat haftalık serbest zaman suresine sahip olan bireylerden daha yuksek skorlar elde ettiğini ifade etmektedir.

Katılımcılardan elde edilen verilerin “fiziksel aktivitelere haftalık katılım sıklığı” değişkeni açasından analiz sonuçları incelendiğinde tüm ölçek ve alt boyutlarda anlamlı farklılıkların olduğu ve anlamlı farklılıkların fiziksel aktivitelere haftalık “5 kez  $\geq$ ” ve “3-4 kez” katılan grubun lehine olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, Kayapınar (2021) rekreasyonel tenis oynayan bireylerin haftalık tenis oynama sıklıkları açasından RASÇÖ ve alt boyutlarında anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Serdar (2020) ise çalışmalarında, haftalık fiziksel aktivite katılı değişkeni açasından RASÇÖ’nün tüm alt boyut puanlarında anlamlı farklılığın bulunduğunu ve anlamlı farklılığın fiziksel aktivitelere sık sık katılan grubun lehine olduğunu ortaya koymuştur. YDÖ açasından incelendiğinde literatürde fiziksel aktivite sıklığındaki artışın bireylerin yaşam doyumlarını da artırdığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Hermawansyah, Ariestika ve Hita, 2021; Maher, Pincus, Ram ve Conroy, 2015).

Serbest zaman etkinliğine katılma durumu değişkenine gore, katılımcıların YDÖ ve RASÇÖ’ye ilişkin toplam ortalama ve RASÇÖ’nün “daha kötü bir durumun önlenmesi” ve “iyileştirilmiş durumlar” alt boyut ortalama puanları arasında “aktivite ve egzersizlere katılım kişi” değişkenine gore istatistiksel olarak anlamlı dizeyde bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına gore, YDÖ’ye ilişkin aktivite ve egzersizlere “aile” ile katılan grubun toplam ortalama puanları “yalnız” ve “arkadaş grubu” ile katılan grubun toplam ortalama puanlarından yuksek olduğu görölmektedir (Tablo 4.10). Alanyazın incelendiğinde, Amati, Meggiolaro, Rivellini ve

Zaccarin (2018) çalışmalarında arkadaşlarla sosyal etkileşimlerin yaşam doyum ile direkt ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yücel ve Yuan (2016) ise, çalışmalarında aile ve çocukların ilişki niteliğinin yaşam doyumunu açıklama da oldukça önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Buradan hareketle, aile ile yapılacak olan rekreasyonel etkinliklerin aile bağlarını artırabileceği düşünüldüğünde yaşam doyuma da etkisinin aşikâr olduğu açıktır.

Çalışmada RASÇÖ ve RASÇÖ'nün “daha kötü bir durumun önlenmesi” ve “iyileştirilmiş durumlar” alt boyutlarında ise aktivite ve egzersizlere “yalnız” ve “aile” ile katılan grubun toplam ortalama puanları “arkadaş grubu” ile katılan grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Toptaş (2021)'a göre, aile bireylerin serbest zaman ile ilgili eğitimlerini aldıkları ilk yerdir. Ne var ki, Bullen, Monello, Cohen ve Mayer (1963), çalışmalarında obez ve obez olmayan kız çocuklarında ailelerinin fiziksel aktivite katılımlarının benzer olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir şekilde, Andrieieva vd. (2022), çalışmalarında ailenin ve aile ile katılan rekreasyonel etkinliklerin davranış belirlemede bir etkisi olmadığını savunmaktadır. Bu görüşün aksine, Holt-Lunstad vd. (2017), sosyal bağlantıların hastalık ve ölüme karşı koruma sağlamasının yanı sıra yaşam kalitesini de artırabileceğini belirtmektedir. Benzer bir şekilde, McManus, Newton, Storey ve White (2011) aileleri ve bakım verenleri ile rekreasyonel balıkçılık etkinliğine katılan çocukların ileride de rekreasyonel etkinlik katılım durumlarını sürdürme imkanları olacağını belirtmektedir.

Katılımcıların egzersiz süresi değişkenine göre yapılan ANOVA sonuçları hem YDÖ'de hem de RASÇÖ toplam ortalama ve alt boyut skorlarında anlamlı farklılık elde edildiğini göstermektedir. Elde edilen farklılık tüm ölçeklerde egzersizlere “2 yıl >” ve “1-2 yıl” süredir katılan grubun lehinedir (Tablo 4.11). Literatür incelendiğinde, spor yapma süresinin yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmuştur (Hazar ve Özpolat, 2023; Taş, 2023). Kolt vd. (2017) adolesan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmalarında fiziksel aktivite süresindeki artışı olumlu sağlık çıktıları algılamalarında etkili olduğunu bulmuştur.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım durumu değişkenine göre elde edilen bulgular, katılımcıların tüm ölçek toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanları arasında “fiziksel aktivitelere katılım durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık tüm ölçek toplam ortalama ve alt boyut ortalama puanlarında fiziksel aktivitelere “düzenli katılan” grubun lehinedir

(Tablo 4.12) Benzer şekilde, Yumuk ve Güngörmüş (2021) bireylerin fiziksel aktivite katılımının yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Tuncer (2023) çalışmalarında fiziksel aktivite yapma sıklığı yüksek olan katılımcıları RASÇÖ'nün "iyileştirilmiş durum" alt boyutundan yüksek skorlar elde ettiğini ortaya koymuştur.

Mevcut çalışma kapsamında, yaşam doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon analizi, katılımcıların YDÖ toplam ortalama puanları ile RASÇÖ toplam ortalama ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermiştir (Tablo 4.13).

Ayrıca Tablo 4.14'te, katılımcıların RASÇÖ'nün YDÖ'yü ne ölçüde etkilediğini test etmek için yapılan regresyon analizi neticesinde; bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı düzeylerinin yaşam doyumu düzeyi varyansının %17'sini açıklayabildiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre; RASÇÖ'nün YDÖ'yü istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde yordadığı ve yaşam doyumu düzeyindeki bir birimlik artış, rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı düzeyinde 0,36'lık bir artışa neden olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, Bevil vd. (1994) yaşlı bireylerin serbest zaman aktivite katılımları, yaşam doyumları ve algılanan sağlık durumları ile ilgili yürüttükleri çalışmalarında, yaşam doyumları en yüksek olan bireylerin serbest zaman aktivitelerine en çok katılan bireylerin olduğunu ortaya koymasına rağmen, serbest zaman etkinlik katılımı ile algılanan sağlık durumu arasında bir ilişkinin olmadığını bulmuştur. Ne var ki, Bak (2009) çalışmalarında serbest zaman etkinliklerinin, serbest zaman doyum ile algılanan sağlık durumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Kim vd. (2021) açık ve kapalı alan rekreasyonu katılımcısı olan Koreli yaşlı nüfus örneklemini üzerinde çalışmalarını yürütmüş ve bireylerin açık alanlarda ve evde rekreasyonel etkinlikler yapmasının mutluluk, yaşam doyum ve sağlık algılarının en güçlü yordayıcısı olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca, Serdar (2021), çalışmalarında yaşam doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasında pozitif düzeyde ve orta derece bir ilişki bulmuştur.

**Tablo. 5.1. Alt Problemlere İlişkin Hipotezlerin Kabul veya Ret Durumu**

Hipotezler	Kabul	Ret
<b>H1a:</b> Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.		-
<b>H1b:</b> Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.		-
<b>H2a:</b> Medeni durum değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	
<b>H2b:</b> Medeni durum değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	
<b>H3a:</b> Meslek değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.		-
<b>H3b:</b> Meslek değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.		-
<b>H4a:</b> Üyelik Durumu değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.		-
<b>H4b:</b> Üyelik Durumu değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.		-
<b>H5a:</b> Eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	
<b>H5b:</b> Eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	
<b>H6a:</b> Gelir durumu değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	
<b>H6b:</b> Gelir durumu değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	
<b>H7a:</b> Refah düzeyi değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	
<b>H7b:</b> Refah düzeyi değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	
<b>H8a:</b> Haftalık serbest zaman süresi (saat) değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.		-
<b>H8b:</b> Haftalık serbest zaman süresi (saat) değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.		-
<b>H9a:</b> Fiziksel aktivitelere haftalık katılım sıklığı değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	

<b>H9b:</b> Fiziksel aktivitelere haftalık katılım sıklığı değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	
<b>H10a:</b> Aktivite ve egzersizleri kimlerle yapma süresi değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	
<b>H10b:</b> Aktivite ve egzersizleri kimlerle yapma süresi değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	
<b>H11a:</b> Egzersiz yapma süresi değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	
<b>H11b:</b> Egzersiz yapma süresi değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	
<b>H12a:</b> Fiziksel aktivitelere katılma durumu değişkenine göre katılımcıların, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	
<b>H12b:</b> Fiziksel aktivitelere katılma durumu değişkenine göre katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir farklılık vardır.	+	
<b>H13a:</b> Katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile yaşam doyum düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.	+	
<b>H13b:</b> Katılımcıların yaşam doyum düzeylerine rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları pozitif yönde etki etmektedir.	+	

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Açık alanlarda yapılan macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerden elde edilen bulgular incelendiğinde, aşağıdaki sonuçların elde edildiği görülmüştür.

### 6.1. Sonuç

Mevcut çalışmada Alanya’da yerleşik olarak yaşayan bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumlarına etken olan faktörlerin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla toplanan verilerden elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir:

- Cinsiyet açısından bakıldığında, katılımcılardan kadınların sayısı çoğunluk olmasına rağmen erkek katılımcıların sayısının da oldukça yüksek olduğu görülmektedir.
- Serbest zaman etkinliklerine katılan katılımcıların büyük bir çoğunluğu bekarlardan oluşmaktadır.
- Katılımcıların çoğunluğu lisans mezunlarından oluşmaktadır. Lisansüstü mezunu olan katılımcıları lise ve öncesi mezunları olan katılımcılar takip etmektedir.
- “Çalışmayan” ve “tam zamanlı çalışan” bireyler serbest zaman etkinliklerine daha çok katılım sağladığı görülmektedir.
- Refah düzeyinin kötü olduğunu bildiren katılımcıların yaşam doyumları, normal ve iyi/çok iyi olarak bildiren katılımcılara oranla daha yüksektir. Refah düzeyi, katılımcıların yaşam doyumlarını olumsuz bir etkide bulunmaktadır.
- Bekar katılımcıların yaşam doyumları evli katılımcılara göre daha düşüktür ve evli katılımcıların yaşam doyumları bekarlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmektedir.
- Haftalık serbest zaman süresi bazında serbest zaman süresine “6-10” saatlik yanıt veren gurubun çoğunlukta olduğu görülmektedir.
- Haftalık serbest zaman süresi daha uzun olan katılımcıların yaşam doyumları ile RASÇÖ ve RASÇÖ’nün alt boyutlarını olumlu etkilediğine yönelik bir sonuca ulaşılmamıştır.
- Egzersizlere ve aktivitelere “Yalnız” ve “Ailesi” ile katılım sağlayan bireylerin yaşam doyumları ile RASÇÖ ve RASÇÖ’nün alt boyutlarını olumlu etkilediği görülmektedir.

- Egzersizlere uzun süreli katılan bireylerin egzersizlere daha az katılım sağlayan bireylerden yaşam doyumlarının daha yüksek etkilemektedir.
- Fiziksel aktivitelere düzenli katılan bireylerin düzensiz ve hiç katılmayan bireylere göre yaşam doyumları daha yüksek olduğu görülmektedir.

## 6.2. Bulgulara Göre Öneriler

- Araştırmanın bulguları eğitim durumuna göre lisans öğrencilerinin lise ve yüksek lisans seviyesindeki bireyler ile karşılaştırıldığında daha düşük skorlar elde ettiğini göstermiştir. Alanya'nın pahalı bir şehir olması yönündeki gerçeklik göz önünde bulundurulduğunda lisans öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımında güçlük çektiği söylenebilir. Bu durumda öğrencilere kampüs rekreasyon etkinlikleriyle serbest zaman katılımının artırılması önerilmektedir.
- Bulgulara göre tam zamanlı çalışan ve refah seviyesi iyi ve çok iyi olan bireylerin lehine sonuçlar elde edilmiştir. Bireylerin serbest zaman farkındalık ve serbest zaman eğitim düzeylerini artırmanın alanyazında da önemli olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu tür faaliyetlerle refah düzeyi düşük bireylerin etkinliklere katılımı sağlanmalıdır.

## 6.3. Genel Öneriler

- İnsanların sosyal hayatlarının önemli bir parçası olan rekreatif etkinliklerinin desteklenmesi noktasında yerel yönetimlerin ve üniversitelerin ağırlığı artırılmalıdır.
- Alanya'daki tesislerin vatandaşlar tarafından kullanılma sıklığı araştırılarak çıkacak sonuçlara göre üniversiteler ve kamu kurumları, şehirde yapılacak rekreatif faaliyetleri duyurarak Alanya halkını özendirmeli ve katılımlarına engel olacak sebepleri ortadan kaldırmak için çalışmalar başlatmalıdır.
- Kitle iletişim araçlarını kullanan bireylerin takip ettikleri yazılı ve görsel basında bireylerin etkileşime girdikleri paylaşımlardaki kullanılan dil konusunda basın mensuplarına rekreasyonun tanımı ve önemi hakkında eğitim verilmeli ve bu etkinliklerin topluma olan olumlu etkileri vurgulanarak bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır; gazete, dergi, televizyon ve sosyal medyada bu bilinci yaymak için dikkatli bir dil kullanılmalıdır.

- Üniversitelerde ve ortaöğretimlerde bulunan öğrenciler rekreasyonel engelleri ortadan kaldıracak şekilde bilgili olarak yetiştirilmelidir.
- Bireylerin rekreasyonel etkinliklerde fayda sağlanabilmesi ve geliştirilmesi için Üniversiteler, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Millî Eğitim Bakanlığı ve yerel yönetimlerde istihdam edilmelidir.



## KAYNAKLAR

- Acat M.B., & Köşgeroğlu N. (2006). Güdülenme kaynakları ve sorunları ölçeği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(4), 204-210.
- Ağaoğlu, Y.S. (2013). Belediye başkanlarının serbest zaman yaklaşımları. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 20-28.
- Akbulut, B. (2020). *Gençlik ve spor il müdürlüğü çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımını kolaylaştıran faktörlerin ve iş yeri rekreasyon farkındalıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Giresun.
- Akış, A. (2007). Alanya'da turizm ve turizmin Alanya ekonomisine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 15-32.
- Akyüz, F. (2020). *Rekreasyonel alanlarda etkinliklere katılan bireylerin merak ve keşfetme düzeylerinin; etkinlik ve yaşam doyumuna etkisi*. Doktora Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Alanya Belediyesi. (2015). Haberler <https://www.alanya.bel.tr/Haber/14127/ALANYA-75-YIL-SPOR-SALONU-YENILENDI>- (Erişim: 01.05.2024).
- Alanya Belediyesi. (2016). Haberler <https://www.alanya.bel.tr/Haber/17506/KESTEL-CIM-SAHA-CALISMALARI-TAMAMLANDI> (Erişim: 08.13.2024).
- Alanya Belediyesi. (2022a). Haberler <https://www.alanya.bel.tr/Haber/46372/18-FARKLI-SPOR-BRANSINA-HIZMET-VERECEK-OBA-KAPALI-SPOR-KOMPLEKSI-HIZLA-YUKSELIYOR> (Erişim: 08.13.2024).
- Alanya Belediyesi. (2022a). Haberler <https://www.alanya.bel.tr/Haber/49490/SAPADERE-KANYONUNDA-EKOTURIZM-YURUYUS-PARKURU-HAYATA-GEÇİRİLDİ> (Erişim: 29.04.2024).
- Alanya Belediyesi. (2022b). Haberler <https://www.alanya.bel.tr/Haber/51509/MAHMUTLAR-SPOR-KOMPLEKSI-NDE-GERI-SAYIM> (Erişim: 08.13.2024).
- Alanya Belediyesi. (2022b). Haberler <https://www.alanya.bel.tr/Haber/76742/EL-SANATLARI-KURSLARINA-REKOR-BASVURU> (Erişim: 02.05.2024).
- Alanya Belediyesi. (2023a). *10 yılda Alanya*. Alanya Belediyesi Yayınları.
- Alanya Belediyesi. (2023b). Haberler <https://www.alanya.bel.tr/Haber/91249/TURKLER-PAYALLAR-KONAKLI-ARASI-4-KM-LIK-REKREASYON-ALANI-HIZMETE-ACILIYOR> (Erişim: 08.13.2024).
- Alanya Belediyesi. (2023c). Haberler <https://www.alanya.bel.tr/Haber/84025/OBA-TOSMUR-ARASI-SAHIL-DUZENLEMESİ-BASLADI-2-5-KILOMETRE-ALANDA-REKREASYON-CALISMASI-YAPILACAK> (Erişim: 08.13.2024).
- Alanya Belediyesi. (2023d). Alanya. Tarihi Yerler. <https://www.alanya.bel.tr/S/403/Tarihi-Yerler> (Erişim: 12.12.2023).
- Alanya Belediyesi. (2023e). Alanya. Plajlar. <https://www.alanya.bel.tr/S/575/Damlatas-Plaji> (Erişim: 30.04.2023).
- Alanya Cup. (2024). Tesisler. <https://alanyacup.com/S/46/Tesisler> (Erişim: 01.05.2024).
- Alanya Özgür Medya. (2020). <https://www.alanyaozgurmedya.com/alanyada-piknik-yapilacak-yerler> (Erişim 29.04.2024).
- Alanya Turistik İşletmeciler Derneği. (2023a). Alanya. Coğrafya. <https://www.altid.org.tr/bilgi-hizmetleri/cografya/> (Erişim: 12.12.2023).

- Alanya Turistik İşletmeciler Derneği. (2023b). Alanya. Keşfedin. Mağaralar. <https://www.altid.org.tr/bilgi-hizmetleri/magaralar/> (Erişim:19.12.2023).
- Alanya Turistik İşletmeciler Derneği. (2023e). Alanya. Keşfedin. Müzeler. (<https://www.altid.org.tr/bilgi-hizmetleri/muzeler/>) (Erişim: 25.12.2023).
- Alanya Turistik İşletmeciler Derneği. (2023f). Alanya. Keşfedin. Plajlar. <https://www.altid.org.tr/bilgi-hizmetleri/plajlar/> (Erişim: 30.04.2023).
- Alanya Turistik İşletmeciler Derneği. (2023p). Alanya. Keyfini Çıkarın. Açık Hava ve Spor <https://www.altid.org.tr/bilgi-hizmetleri/acik-hava-ve-spor/> (Erişim: 30.04.2024).
- Alanya Turizm ve Tanıtma Vakfı (ALTAV), (2022a). Keyfini Çıkar. Açık Hava ve Spor. SUP ve dalga sörfü <https://www.alanya.com.tr/tr/acik-hava-ve-spor> (Erişim: 29.04.2024).
- AlanyaGo. (2024). Kuruluşlar kataloğu. Şehir rehberi. Alanya seyir teras <https://www.alanya-go.com/tr/catalog/org/2322-alanya-seyir-teras> (Erişim: 20.07.2024).
- Alanyaspor. (2024). Kulüp. Tesislerimiz <https://www.alanyaspor.org.tr/sayfa/tesislerimiz> (Erişim: 01.05.2024).
- AlanyaTours. (2024a). Alanya Tekne Turu <https://tr.alanyatours.net/tur/alanya-tekne-turu/> (Erişim: 01.05.2024)
- AlanyaTours. (2024b). Alanya rafting turu <https://tr.alanyatours.net/tur/alanya-rafting-turu/> (Erişim: 01.05.2024).
- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. *Genus*, 74, 1-18.
- Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Grygus, I., Zaharina, E., Vindyk, A., & Hutsman, S. (2022). The Correlation between the Level of Health-Improving and Recreational Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3),101.
- Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, (2018). T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı. Tanıtıcı Yayınlar. Alanya Tanıtım Kitapçığı. <https://antalya.ktb.gov.tr/Eklenti/89804,alanya-tanitim-kitapcigipdf.pdf> (Erişim: 12.12.2023).
- Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, (2023a). *Müzeler ve ören yerleri. Alanya Kalesi.* <https://antalya.ktb.gov.tr/TR-310806/alanya-kalesi.html> (Erişim: 12.12.2023).
- Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, (2023b). *Mağara turizmi. Dim mağarası.* <https://antalya.ktb.gov.tr/TR-68445/magara-turizmi.html> (Erişim: 21.12.2023).
- Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, (2023c). *Müzeler ve ören yerleri. Colybrassus.* <https://antalya.ktb.gov.tr/TR-312266/colybrassus.html> (Erişim: 25.12.2023).
- Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, (2023d). *Müzeler ve ören yerleri. Hamaxia.* <https://antalya.ktb.gov.tr/TR-312268/hamaxia.html>. (Erişim: 25.12.2023).
- Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, (2023e). *Müzeler ve ören yerleri. Laertes.* <https://antalya.ktb.gov.tr/TR-317578/laertes.html>. (Erişim: 25.12.2023).
- Antalya İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, (2024). *Spor turizmi.* <https://antalya.ktb.gov.tr/TR-68437/spor-turizmi.html> (Erişim: 19.07.2024).
- Antalya Valiliği (2023). *Şehir kartları. mağaralar. Alanya.* [http://www.antalya.gov.tr/kurumlar/antalya.gov.tr/Site/sehir\\_kartlari/magara/alanya\\_mgr.pdf](http://www.antalya.gov.tr/kurumlar/antalya.gov.tr/Site/sehir_kartlari/magara/alanya_mgr.pdf) (Erişim: 21.12.2023).
- Antalyainfo. (2024). Alanya Dalış Noktaları, [http://www.antalya-info.com/tr/alanya\\_dalis\\_noktasi.html](http://www.antalya-info.com/tr/alanya_dalis_noktasi.html) (Erişim: 01.05.2024).
- Ardahan, F. (2016). *Her yönüyle rekreasyon*. Detay Yayıncılık, Ankara.

- Ardahan, F., & Lapa, T. Y. (2010). Gelire ve gelinen yerleşim birimine göre öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılma ve katılmama nedenlerinin değerlendirilmesi: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 87- 96.
- Ardahan, F., & Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Ardahan, F., Turgut, T., Kalkan K. (2016). *Her yönüyle rekreasyon*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Argan, M. (2007). *Eğlence pazarlanması*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Aslan, N. (2005). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman değerlendirme eğilimi: Öğretmen yetiştiren kurumlarda karşılaştırmalı bir araştırma*. Ege Üniversitesi Yayınları (2. Baskı), İzmir.
- Aydın, M. (2008). *Sosyal politika ve yerel yönetimler*. Yedirenk Yayınları, İstanbul.
- Aygen, T. (1992). *Alanya mağaraları*, 2. Alanya Tarih ve Kültür Semineri, Alanya.
- Bademli, K., & Lök, N. (2018). Relationship between the health perception and physical activity of individuals. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 20(3), 127-131.
- Bak, H. K. (2009). A study on leisure activities, leisure life satisfaction, perceived health status and depression in the elderly. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, 12(2), 112-119.
- Bakkal, A. (2019). Antalya Selçuklu Kervansarayları. *Turkish Academic Research Review*, 4(4), 521-570.
- Beaton., A.A. & Funk., D.C. (2008). An evaluation of theoretical frameworks for studying physically active leisure. *Leisure Sciences*, 30, 53-70.
- Bekar, Ö. (2019). *Düzenli egzersiz yapan bireyleri rekreasyonel egzersize motive eden nedenler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Beşikçi, T. (2020). *Üniversite kampüslerinde rekreasyon uygulamalarının serbest zaman engelleri, kolaylaştırıcıları ve doyumunu üzerine etkileri*, Doktora Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Bevil, C. A., O'Connor, P. C., & Mattoon, P. M. (1994). Leisure activity, life satisfaction, and perceived health status in older adults. *Gerontology & Geriatrics Education*, 14(2), 3-19.
- Biröl, S. Ş. (2014). *Sportif rekreasyon uygulama politikaları üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi., Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bishop, S.L., Walling, D.P., Dott, S.G., Folkes, C.C. & Bucy, J. (1999). Refining quality of life: validating a multidimensional factor measure in the severe mentally ill. *Quality of Life Research*, 8(1-2), 151-160.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. (1. Edition). London: GBR: Routledge.
- Brown Carolla A., Francis McGuire, & Judith Voelkl. (2008). The link between successful aging and serious leisure. *Int'l. J. Aging and Human Development*, 66 (1), 73-95.
- Brown P. (2016). The benefits of leisure and recreation. *Journal of Park and Recreation Administration*, 34 (4), 103-105.
- Budruk, M. & Stanis, S.A.W. (2013). Place attachment and recreation experience preference: A further exploration of the relationship. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism* ,1(2), 51-61.
- Bullen, B. A., Monello, L. F., Cohen, H., & Mayer, J. (1963). Attitudes towards physical activity, food and family in obese and nonobese adolescent girls. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 12(1), 1-11.

- Büyük Alanya, (2023). *Alanya'da yeni kapalı spor salonu açıldı*, <https://www.buyukalanya.com/alanyada-yeni-kapali-spor-salonu-acildi/197610/> (Erişim: 30.04.2024).
- Cabras, C., & Mondo, M. (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: Gender and age differences. *Higher education*, 75, 643-654.
- Castro, V. & Carreira, L. (2015). Leisure activities and attitude of institutionalized elderly people: A basis for nursing practice. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 23(2), 307-314.
- Choi, S.H., & Fu, X. (2015). Re-Examining the Dimensionality of Leisure Motivation and Leisure Satisfaction in A Multicultural Context: Evidence from Macau. *Humanities & Social Sciences Reviews*. 3(1), 6-10.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crown, K. (2012). Health Perception. in Loue, S. & Sajatovic, M. (Eds.), *Encyclopedia of Immigrant Health*. New York, Springer, 791.
- Çadır, K. (2021). *Fitness merkezinde hizmet alan bireylerin sağlık çıktıları ile yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Çapık C. (2006). *Yoksul ve yoksul olmayan kadınlarda sağlık algısını etkileyen etmenlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çelik, G. (2011). *Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Demir C, & Demir, N. (2006). Bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılımlarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama, *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36-48.
- Demir, C. (2001). *Milli Parklarda Turizm ve Rekreasyon Faaliyetlerinin Sürdürülebilirliği: Türkiye'deki Milli Parklara Yönelik Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Demir, M., & Demir, Ş.Ş. (2014). İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Demirel, M. (2020). Serbest zaman tarihçesi. *Rekreasyon Giriş*, Atatürk Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi Yayını, Erzurum.
- Demirel, M., & Harmandar, D. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi. *International Journal of Human Sciences* 6(1), 838-846.
- Deniz, M., & Yılmaz, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Ding, D., Rogers, K., van der Ploeg, H., Stamatakis, E. & 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.

- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129
- Donovan N, and Halpern D, 2002. Life satisfaction: the state of knowledge and implications for government. GB: Prime Minister's Strategy Unit, <http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20100210043018/http://www.cabinetoffice.gov.uk/media/cabinetoffice/strategy/assets/paper.pdf>
- Driver, B. L. (1990). *The North American Experience in Measuring the Benefits of Leisure*. İçinde Smith H. E. (Ed.), *Proceedings, National Workshop on Measurement of Recreation Benefits*, Phillip Institute of Technology, Bandoora, Australia, 1-57.
- Driver, B. L., & Brown, P. J. (1975). Social psychological definition of recreation demand, with implications for recreation resource planning. *Assessing demand for outdoor recreation*.
- Driver, B.L. (1976). Toward a Better Understanding of the Social Benefits of Outdoor Recreation Participation. Southern States Recreation Research Applications Workshop: 163-189. Asheville: NC: U.S. Dept. of Agriculture, Forest Service, Southeastern Forest Experiment Station.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2024). *Fiziksel aktivite*. (<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>).
- Elçi, G., Doğan, M., & Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(3), 93-106.
- Ersöz, H.Y. (2011). *Sosyal Politikada Yerelleşme*. Yayın No: 2010-99: 57, İstanbul Ticaret Odası, İstanbul.
- Esenkaya, A. (2010). *Halkın Yerel Yönetimlerden Spor Hizmetleri Konusunda Beklentileri (Konya Örnekleri)*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Eskiler, E., Yıldız, Y. & Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16- 20.
- Fors Connolly, F., & Gärling, T. (2022). Mediators of differences between employed and unemployed in life satisfaction and emotional well-being. *Journal of Happiness Studies*, 23, 1637-1651.
- Freire, T. & Fonte, C. (2007). Escala de atitudes face ao lazer em adolescentes e jovens adultos. *Paidéia*, 17(36), 79-87.
- Freire, T. & Teixeira, A. (2018). The influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents' positive functioning: The role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 9, 1349.
- Gerber, M. & Pühse, U. (2009). Review article: do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scandinavian Journal of Public Health*, 37, 801-819.
- Gerçek Alanya, (2023). Medya müzesi için harekete geçildi. <https://www.gercekalanya.com/agc-medya-muzesi-icin-harekete-gecti> (Erişim: 25.12.2023)
- Gezinomi. (2023). Alanya'nın en ünlü ve popüler plajları listesi. <https://www.gezinomi.com/gezi-rehberi/alanya-nin-en-unlu-ve-populer-plajlari-listesi.html> (Erişim: 30.04.2023).
- Glanz, K. (2008). *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. (4TH ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Glanz, K., Rimer, B.K. & Lewis, F.M. (2002). *Health behavior and health education theory, research and practice*. San Fransisco: Wiley&Sons.

- Gobster, P. H. (2005). Recreation and leisure research from an active living perspective: Taking a second look at urban trail use data. *Leisure Sciences*, 27(5), 367-383.
- Gomez, E. ve Hill, E. (2016). First landing state park: participation patterns and perceived health outcomes of recreation at an urban-proximate park. *Journal of Park And Recreation Administration*, 34(1), 68-83.
- Gomez, E., Hill, E., Zhu, X. ve 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.
- Goodman, W. K., Geiger, A. M., & Wolf, J. M. (2017). Leisure activities are linked to mental health benefits by providing time structure: comparing employed, unemployed and homemakers. *J Epidemiol Community Health*, 71(1), 4-11.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Göret Özdemir, A. (2013). *Şehir varlıklarının şehir pazarlamasındaki önemi: Alanya örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Gratton, C. (2001). *Economics of sport and recreation*. London: Spon Pres.
- Gray, H. R. (1990). *JB Nash lecture series*. American Association for Leisure and Recreation
- Green, E.C., Murphy, E.M., & Gryboski, K. (2020). The health belief model. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*, 211-214.
- Gül, T. (2014). *Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım. Rekreasyona Giriş*. Yaylı, A. (Ed.). Ankara: Detay Yayıncılık: 1-69.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel sağlık –spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güngörmüş, H.A., & Yenel, F. (2020). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler, LAP LAMBERT Academic Publishing, ISBN:978-620-0-53083-7.
- Güngörmüş, H.A., Yenel F, & Gürbüz B. (2014). Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Güdüleyen Faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar, *International Journal of Human Sciences*, 11 (1),373-386.
- Gürbüz, B, & Henderson, K. (2011). An examination of meaning of leisure: a Turkish perspective. Paper presented at 1st international physical activity, *Nutrition and Health Congress*, 23-26 November Antalya, Turkey.
- Gürbüz, B. & Henderson, K.A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Gürbüz, B., (2020), Rekreasyon ve Rekreasyonel Katılım, Fatih Ağduman (Ed.), *Rekreasyon Giriş* içinde (s.143-144), Atatürk Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi Yayını, Erzurum.
- Haller M, Hadler M, & Kaup G. (2013). Leisure time in modern societies: a new source of boredom and stress? *Social Indicators Research*, 111(2), 403–434.
- Hamlyn, D.W. (2017). *The Psychology of Perception: A Philosophical Examination of Gestalt Theory and Derivative Theories of Perception*. New York: Routledge.
- Hammer, L. B., & Sauter, S. (2013). Total worker health and work–life stress. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 55, 25-29.

- Hawkins, B., Foose, A.K. ve Binkley, A.L. (2004). Contributions of leisure to the life satisfaction of older adults in Australia and the United States. *World Leisure Journal*, 46(2), 4–12.
- Hazar, Z., & Özpolat, Z. (2023). Fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ağrı ili örneği). *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-15.
- Heo, J. ve Lee, Y. (2010). Serious leisure, health perception, dispositional optimism, and life satisfaction among senior games participants. *Educational Gerontology*, 36 (2), 112-126.
- Hermawansyah, A., Ariestika, E., & Hita, I. P. A. D. (2021). Sport and well-being: Frequency of physical activity and life satisfaction. *Journal Sport Area*, 6(3), 377-384.
- Hesam, F. (2008). *Revisiting the Concept of Citizenship and How to Study Citizenship in Our Cities*. Tehran: Second Festival of Selecting the Best Researchers and Innovators in Urban Management.
- Holt-Lunstad, J. (2017). Friendship and health. *The psychology of friendship*, 233-248.
- Honkinen, P.K., Suominen, S.B., Valimaa, R.S., Helenius, H.Y. ve Rautava, P.T. (2005). Factors Associated with Perceived Health Among 12-Year-Old School Children: Relevance of Physical Exercise and Sense of Coherence. *Scandinavian Journal of Public Health*. 33(1), 35–41.
- Huang H.T., Kuo Y.M., Wang S.R., Wang C.F., Tsai C.H. (2016). Structural factors affecting health examination behavioral intention. *International journal of environmental research and public health*, 13(4), 395.
- İbrahim, H. (1988). Leisure, idleness and Ibn Khaldun. *Leisure Studies*, 7(1), 51-57 <https://doi.org/10.1080/02614368800390051>.
- İbrahim, H. (1982). Leisure and Islam. *Leisure studies*, 1(2), 197-210. doi: <https://doi.org/10.1080/02614368200390161> .
- İncekum Orman Pakı, (2023). <https://www.incekumormankampi.com/> (Erişim: 29.04.2024)
- Jablonowski, L. (2017). Healthy organizational culture – healthy employees? effectiveness of organizational culture on perceived health of German police officers. *International Journal of Police Science & Management*, 19(3), 205-2017.
- Johnson, C. Y., Bowker, J. M., & Cordell, H. K. (2001). Outdoor recreation constraints: An examination of race, gender, and rural dwelling. *Journal of Rural Social Sciences*, 17(1), 6.
- Juniu, S. (2009). The transformation of leisure. *Leisure/Loisir*, 33(2), 463-478.
- Kalkan A., (2012), *Açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: Antalya örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Karademas, E.C., Tsalikou, C. ve Tallarou, M. (2011). The impact of emotion regulation and illness-focused coping strategies on the relation of illness-related negative emotions to subjective health. *Journal of Health Psychology*, 16, 510-519.
- Karademir, M. (2019). Alara’da son yıllarda ortaya çıkarılan bir yapı kalıntısı üzerine gözlemler. *Akdeniz Sanat*, 13, 563-570.
- Kaya, S. (2003). *Yetiştirme yurtlarında kalan gençlerin serbest zaman değerlendirme eğilimi ve etkinliklerin sosyalleşmeye etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kayapınar, K. (2021). *Rekreasyonel tenise katılan bireylerin algılanan sağlık çıktıları, serbest zaman sıkılma algısı ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Keleş, R. (2000). *Yerinden yönetim ve siyaset*. Cem Yayınevi, Ankara.
- Keser, Aşkın. (2005), İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi, otomotiv sektöründe bir uygulama, *Kocaeli Üniversitesi İİBF Dergisi*, 4(2), 77-96.
- Kılbaş Köktaş, Ş. (2004). *Rekreasyon ve Boş Zamanları Değerlendirme*. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Kılbaş, Ş. (2001). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Anaca Yayınları, Ankara.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon – serbest zaman değerlendirme*. 4. Geliştirilmiş Baskı. Gazi Kitabevi , Ankara.
- Kırtepe, A. (2015). *Yerel yönetimlerde rekreatif etkinliklere düzenli olarak katılan ve katılmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının karşılaştırılması (Ankara büyükşehir belediyesi örneği)*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kim, J., Byon, K. K., & Kim, J. (2021). Leisure activities, happiness, life satisfaction, and health perception of older Korean adults. *Int J Mental Health Promot*, 23, 155-166.
- Kim, J., Heo, J., Dvorak, R., Ryu, J., Han, A. (2018). Benefits of leisure activities for health and life satisfaction among western migrants. *Annals of Leisure Research*, 21,47-57.
- Kleiber, D.A. (1999). *Leisure experience and human development: A dialectical interpretation*. Basic Books, Inc.
- Koçyiğit, M. & Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Science Culture and Sport. Special Issue*, 2, 211-223.
- Kolt, G. S., George, E. S., Rebar, A. L., Duncan, M. J., Vandelanotte, C., Caperchione, C. M., & Rosenkranz, R. R. (2017). Associations between quality of life and duration and frequency of physical activity and sedentary behaviour: Baseline findings from the WALK 2.0 randomised controlled trial. *PloS one*, 12(6), e0180072.
- Korstanje, M. (2009). The leisure in Ancient Rome: Chronicles of an empire rise. *Revista de Turism-Studii Si Cercetari in Turism*, 8(8), 14-21.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köksal, G. (2019). *Serbest zaman doyum ve yaşam tatmini ilişkisi: Beden eğitimi öğretmenleri örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya
- Kraus R. (1971). *Recreation and leisure in modern society*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Kula, S., & Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyum arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 6(12), 191-210.
- Kuo., C.T. (2013). A study of the correlation between leisure benefits and behavioral intentions –using Bantou arts and cultural village as an example, *International Review of Management and Business Research*, 2(4), 1065-1074.

- Lee, C.S. & Fang, W. (2013). Mediating effects of hope between leisure satisfaction and university life adjustments of Chinese students in Korea, *International Journal of Digital Content Technology and its Applications*, 7(1), 407-415.
- Lee, S. & McCleary, K. (2012). The relationship between perceived health, health attitude, and healthy offerings for seniors at family restaurants. *Cornell Hospitality Quarterly*, 54(3), 263-273.
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal Of Gerontology*, 27(4), 511-523. doi: <https://doi.org/10.1093/geronj/27.4.511>.
- Lewin, R.W. (1951). *Field theory in social science*. New York: Harper.
- Lisham, A., Bonar E. & Conner, R.E. (2016). Health attitudes and suicidal ideation among university students. *Journal of American College Health*, 64 (3), 256- 260.
- Liu, Z., Kemperman, A., & Timmermans, H. (2020). Location choice in the context of older adults'leisure-time walking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4775. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134775>.
- Lucas, R. (1990). Wilderness use and users: Trends and projections. In J.Hendee, G. Stankey, & R. Lucas (Eds.), *Wilderness management* (pp.356-390). Golden, CO: North American Press.
- Madrigal, R. (2006). Measuring the multidimensional nature of sporting event performance consumption. *Journal of Leisure Research*, 38(3), 267-292.
- Maher, J. P., Pincus, A. L., Ram, N., & Conroy, D. E. (2015). Daily physical activity and life satisfaction across adulthood. *Developmental psychology*, 51(10), 1407.
- Manfredo, M.J., Driver, B.L. & Tarrant, M.A. (1996). Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the recreation experience preference scales. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 188-213. <https://doi.org/10.1080/00222216.1996.11949770>
- Marx, K. (1973). *Grundrisse: Foundations of the Critique of Political Economy* (rough draft), trans. Martin Nicolaus (Harmondsworth, Eng.: Penguin Books, 1973), 323.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-96. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0054346> .
- McLean, D.D., Hurd A. ve Rogers N. (2008). *Kraus' recreation and leisure in modern society*. Jones & Barlett Publishers, Sudbury, MA.
- McManus, A., Newton, W., Storey, J., & White, J. (2011). *Identifying the health and well-being benefits of recreational fishing* (pp. 1-64). Centre of Excellence Sceicne Seafood & Health (CESSH) Curtin University.
- Mersinli, D. (2009). *Yerel yönetimlerde spora yönelik rekreasyon hizmetleri ve büyükşehir belediyelerinin rekreasyonel faaliyetlere olan yaklaşımlarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Nagla, M. (2006). Yoga, health and leisure: attitudes of women in Haryana. *World Leisure Journal*, 48(2), 23-34.
- Neugarten, B., Havighurst, R., & Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.
- Önder, H.A. & Batal S. (2018). Yerel yönetimlerin uluslararası spor organizasyonlarındaki rolü (EYOF 2017 - Erzurum büyükşehir belediyesi örneği). *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(2), 1053-1074.
- Özbey, S. & Çelebi, M. (2003). *Rekreasyon, spor bilimlerine giriş*, (Editör: Mirzeoğlu N.). Ankara: Bağırhan Yayınevi, 227-264.

- Özdağ, S., AYTEKİN, U. & AYKORA, E. (2010). Yerel yöneticilerin rekreatif etkinlik anlayışları ve uygulamaları. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 42-50.
- Özdevecioğlu, Mahmut. (2003), İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma, 11.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon.
- Özer, M., & Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatri Dergisi*, 6(2) 72-74.
- Özkalp E (2004). *Davranış bilimlerine giriş*, (Üçüncü Baskı). Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir, 59
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Öztekin A., *Yönetim bilimi*, Siyasal Kitabevi, Ankara, 2005. s.156.
- Öztürk, Y. (2022). Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1237-1250.
- Pantzar, M., & Shove, E. (2005). *Manufacturing leisure: Innovations in happiness, well-being and fun*. National Consumer Research Centre Publications.
- Park, J., Joshanloo, M., & Scheifinger, H. (2019). Predictors of life satisfaction in a large nationally representative Japanese sample. *Social Science Research*, 82, 45-58.
- Park, S.H. & Kim, Y. (2018). Ways of coping with excessive academic stress among Korean adolescents during leisure time. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13, 1-9.
- Perrig, P.C. & Darbellay, F. (2004). *Health and well-being: differential and developmental Aspects*. İçinde Perrig, P.C. & Stähelin, H.B. (Eds.). *Health, Life Cycle and Environment*. Lausanne: *Réalités sociales*: 1–15.
- Polat, A. (2014). Examination of the job satisfaction and burnout levels of the turkish national police personnel who carry out physical exercises and the ones who do not (example of Sakarya province). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International journal of environmental health research*, 15(5), 319-337.
- Pyky, R., Jauho, A. M., Ahola, R., Ikäheimo, T. M., Koivumaa-Honkanen, H., Mäntysaari, M., & Korpelainen, R. (2015). Profiles of sedentary and non-sedentary young men—a population-based MOPO study. *BMC Public Health*, 15, 1-10.
- Raymore, L. A. (2002). Facilitators to leisure. *Journal of Leisure research*, 34(1), 37-51.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., & Rauworth, A. (2004). Development and validation of AIMFREE: Accessibility instruments measuring fitness and recreation environments. *Disability and Rehabilitation*, 26(18), 1087-1095.
- Roberts, K. (2018). Writing about leisure. *World Leisure Journal*, 60(1), 3-13.
- Rodriguez, A., Látková, P. & Sun, Y.Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: Application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, 86,163-175.
- Rohleder, P. (2012). *Critical issues in clinical and health psychology*. London, SAGE Publications.

- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Sabah, (2021a). *Alanya'da prestij caddesi projesi tamamlandı* <https://www.sabah.com.tr/antalya/2021/06/08/alanyada-prestij-caddesi-projesi-tamamlandi> (Erişim: 29.04.2024).
- Sabah, (2021b). *Tur tekneleri alev alev yandı* <https://www.sabah.com.tr/yasam/tur-tekneleri-alev-alev-yandi-5624567> (Erişim: 01.05.2023).
- Sarı, C. (2010). Alanya ilçesinin alternatif turizm kaynakları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(1), 1-28.
- Sarıbaş, R. (2010). *Eğirdir bahçe kültürleri araştırma enstitüsü çalışanlarının rekreasyonel eğilim ve taleplerinin belirlenmesi üzerine bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Sarol, H. & Cimen, Z. (2017). Why people participate leisure time physical activity: A Turkish perspective. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 8(1), 63-72.
- Sarol, H. (2017). Examination of the constraints and facilitators to physical activity participation of individuals Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4354-4364.
- Saruhan, Z. (2019). *Alanya'da turistik ürün oluşturmada yerel halkın faaliyetleri ve turistlerin yöresel ürünlere yönelik tutumları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Schmiedeberg, C. & Schröder, J. (2017). Leisure activities and life satisfaction: An analysis with German panel data. *Applied Research in Quality of Life*, 12,137-151.
- Searle, M. S., and Jackson, E. L. (1985). Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. *Leisure Sciences*, 7(2), 227–249.
- Serdar, E. (2020). *Serbest zaman tutumu, serbest zaman doyumunu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişki*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Serdar, E. (2021). The relationship between perceived health outcomes of recreation, exercise dependence, and life satisfaction: A study with fitness center members. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(5), 5.
- Sevengil, R. A. (1985). *İstanbul Nasıl Eğleniyordu*. İletişim Yayınları, İstanbul.
- Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H., Çelik, O.V., & Çeliksoy, M.A. (2012). *Serbest zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. 1. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını; 2012.
- Sharaievska, I. (2017). Updating the family operating system: a literature review of information communication technology and family leisure. *Leisure Sciences*, 39(5), 400–414.
- Sofranko, A.J. & Nolan, M.F. (2009). Early life experiences and adult sports participation. *Journal of Leisure Research*, 41(3), 4–18.
- Sönmezoğlu, U., Polat E. ve Aycan, A. (2014). Youth center members and according to some variables levels of leisure satisfaction. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(5), 219-229.
- Stebbins, R. A., (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure studies*, 16(1), 17-25.
- Stebbins, R. A., (1998). *After work: The search for an optimal leisure lifestyle*. Detselig.

- Stebbins, R. A., (1999); *Serious leisure, leisure education, and wayward youth*. www.soci.ucalgary.ca adresinden 18.04.2024 tarihinde alınmıştır.
- Stebbins, R. A., (2007), *Serious leisure: A perspective for our time. Future Survey*, 29:9/346 (A) p.22.
- Şarvan Cengiz, Ş., Güngörmüş, H.A., & Soytürk, M. (2018). Gençlerde aktif yaşam engellerinin belirlenmesi, *16. Spor Bilimleri Kongresi, Tam Metin Kitabı*, 31 Ekim-03 Kasım, Aska Hotel, Lara-Antalya, 1434-1441.
- Şener, A., Terzioğlu, R.G. & Karabulut, E. (2007). Life satisfaction and leisure activities during retirement of men: A Turkish sample. *Aging & Mental Health*, 11(1), 30-36.
- Şengül, A. (2022). 2020 Yılı Syedra kazı çalışmalarında bulunan bir grup geç Roma dönemi seramiği. *Seramik Araştırmaları Dergisi*, (4), 166-189.
- Tambağ, H. (2013). Yaşlılarda sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam doyumu. *Mustafa Kemal Üniv. Tıp Derg.*, 4(16), 23-31.
- Taş, F. F. (2023). *Kamu personellerini rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Taşpınar, S. (2013). *İstanbul il emniyet teşkilatındaki 4 farklı departmanda görevli polislerin sportif ve rekreatif aktivite sıklıklarının yaşam kalitesi üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Tay, E. (2022). Tanzimat sonrası Antalya Sancağı'nda kilise inşaları. *Erciyes Akademi*, 36(2), 781-809.
- TDK. (2024). *Türkçe Sözlük*. Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.
- Tel, M. (2007). *Öğretim üyelerinin serbest zaman etkinlikleri üzerine sosyolojik bir araştırma (Doğu Anadolu Örneği)*. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elâziğ.
- Temir, Ö., & Gürbüz, B. (2012). Rekreasyonel aktivitelere katılımın önündeki engellerin incelenmesi, *1. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Antalya*.
- Tezcan, M. (1994). *Serbest zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi*. Atilla Kitabevi, Ankara.
- Thompson, A.M., Rehman, L.A. & Humbert, M.L. (2005). Factors influencing the physically active leisure of children and youth: a qualitative study. *Leisure Sciences*, 27, 421-438.
- Tokarski, W. (2003). Wellness and leisure theory and research findings. İçinde: *major components of quality of life*. Fu, F.H. & Leung, M.L. (Ed.) China: Hong Kong Baptist University: 156-170.
- Toner, J. P. (2013). *Leisure and ancient Rome*. John Wiley & Sons.
- Toptaş, F. (2021). *Yerel yönetimler bünyesinde çalışan antrenörlerin rekreasyonel faaliyetlere bakış açısının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Torabi, M., Chul, S.D. ve Lfeng, J. (2004). Alternate forms of health attitude scale. *American Journal of Health Behavior*, 28(2), 166-172.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and recreation management*, 4th Edition. London: E & FN Spon Press; 1999.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisureand recreation management*, (5th Edition), Routledge, London.
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and recreation management*. Routledge.
- TourAlanya, (2024). *Alanya. Alanya jeep safari*. <https://www.touralanya.com/tr/alanya-jeep-safari> (Erişim: 01.05.2024).

- Transfermarkt, (2024). Alanya Kestelspor. Stadyum. Alanya Milli Egemenlik Stadi  
<https://www.transfermarkt.com.tr/alanya-kestelspor/stadion/verein/70142>  
(Erişim: 01.05.2024)
- Tribe J. (1995). *The economics of leisure and tourism: environments, markets and impacts*. Oxford: Butterworth-Heinemann Ltd, 43.
- Tuğut., N. & Bekar, M. (2008). Üniversite öğrencilerinin sağlığı algılama durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(3), 17-26.
- Tuncer, E. (2023). *Akademik personelin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve serbest zaman doyumunu düzeylerinin incelenmesi* (Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Turgut, M. (2021). Roma döneminde Alanya'nın genel görünümü. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 8(4), 1884-1921.
- Turgutkaya, K. (2018). *Yerel yönetimlerin rekreasyon faaliyetlerinde paydaş motivasyonunun incelenmesi: Sponsor örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Tutar, H. (2018). *Davranış Bilimleri*. Güncellenmiş 4. Baskı. Seçkin Yayıncılık ,Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Türk, A., & Seydioğulları, H. S. (2018). Kent kimliğinin kent meydanlarına yansması: Alanya iskele-rıhtım bölgesi örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(Ek Suppl. 1), 205-215.
- Türkiye Kültür Portalı, (2023a). Gezilecek Yerler. Alanya Kalesi.  
<https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/antalya/gezilecekyer/alanya-kalesi>  
(Erişim:18.12.2023.)
- Türkiye Kültür Portalı, (2023b). Gezilecek Yerler. Alarahan Kalesi.  
<https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/antalya/gezilecekyer/alarahan>  
(Erişim:19.12.2023).
- Ulusoy, A., & Akdemir, T. (2012). *Mahalli İdareler. Teori-Uygulama-Maliye*. Ankara: Seçkin Yayıncılık. 20.
- Uyar, M. & Gölge, Ö. (2022). *Farklı yönleriyle Alanya'da turizm*. Detay yayıncılık, Ankara.
- Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(2), 113-118.
- Üstün, Ü. D. (2016). *Ergenleri rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden unsurların ciddi serbest zaman perspektifi açısından değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Vara, ř. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumunu ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Veenhoven, R. (1991), "Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots", in Strack, F., Argyle, M. and Schwarz, N. (eds) *Subjective Well-Being: an interdisciplinary apronca*, Great Britain: Pergamon Press, pp 7-26.
- Veenhoven, R. (1996). Happy life-expectancy: A comprehensive measure of quality-of-life in nations. *Social Indicators Research*, 39(1), 1-58.
- Velderman, M.K., Crone, M.R., Wiefferink, C.H., Reijneveld, S.A. (2010). Identification and management of psychosocial problems among toddlers by preventive child health care professionals. *European Journal of Public Health*, 20(3), 332- 338.

- WLO. (2001). "Working Document on Casual Leisure", www.worldleisure.org , adresinden 18.04.2024 tarihinde alınmıştır.
- Wu, S., Xuan, Z., Li, F., Xiao, W., Fu, X., Jiang, P., ... & Zhao, X. (2016). Work-recreation balance, health-promoting lifestyles and suboptimal health status in Southern China: a cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 13(3), 339.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239-252.
- Yeni Alanya, (2010). *Alternatif piknik merkezi: Türkler*. <https://www.yenialanya.com/haber/3764230/alternatif-piknik-merkezi-turkler> (Erişim: 29.04.2024).
- Yeni Alanya, (2012). *Mahmutlar mesire ve dinlenme yeri*. <https://www.yenialanya.com/makale/3742155/sabri-deniz/mahmutlar-mesire-ve-dinlenme-yeri> (Erişim: 29.04.2024).
- Yerlisu Lapa, T., Evren, A., & Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, x(2), 53-59.
- Yerlisu Lapa, T., Serdar E., Tercan Kaas E., & Çakır, V.O. (2017). Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri, 15. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla.
- Yerlisu Lapa, T., Serdar, E., Tercan Kaas, E., Çakır, V.O., Köse, E. (2020). Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31 (2), 83-95. doi.org/10.17644/sbd.684205.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. Yaylacık Matbaası, İstanbul.
- Yetim, A.A. & Sabırlı, T.N. (2019). Belediyelerin sunduğu rekreasyonel spor hizmetlerinden yararlanan tüketicilerin tatmin düzeylerinin cinsiyet ve etkinliklere katılma sürelerine göre incelenmesi. *GSI Journal Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sport Sciences*, 1(2), 27-39.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish University students and academicians. *Social Indicators Research*, 61 (3), 297-317.
- Yıkılmaz, M., & Güdül, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yumuk, E. D. (2019). *Heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ilişkisi: İzmir korku evleri örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Yumuk, E. D., & Güngörmüş, H. A. (2021). Modern don quixotes: Sample of horror themed escape rooms as an alternative adventure activity. *International Journal of Life science and Pharma Research. Health and Sports Sciences-2021 (Special Issue)*, 342-346.
- Yurcu, G. (2017). Kamu ve özel sektör çalışanlarının rekreatif faaliyet katılımı sonucu sağlık algıları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 10(4), 942-951.

- Yücel, D., & Yuan, A.S.V. (2016). Parents, siblings, or friends? Exploring life satisfaction among early adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, *11*, 1399-1423.
- Zganec, B.A., Merkas, M. ve Sverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: how do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, *102*(1), 81–91.
- Zhang, Z., Chen, B., & Chen, W. (2021). The mediating effect of perceived health on the relationship between physical activity and subjective well-being in Chinese college students. *Journal of American College Health*, *69*(1), 9-16.



## 7. EKLER

### Ek 1: Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, YDÖ, RASÇÖ)

#### Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu anket formu “**Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Alanya Halkı Örneği**” amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

**Serbest Zaman:** Bireyin çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan, özgürce kullanabilme ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçasıdır.

Harun AYTEMUR

ALKU Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum ( )
1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: Erkek ( ) Kadın ( )
3. Medeni Durumunuz: Evli ( ) Bekar ( )
4. Mesleğiniz (Yazınız):
5. Eğitim Durumu: İlk-Orta Öğretim ( ) Lise ( ) Lisans ( ) Lisansüstü ( )
6. Gelir getirici herhangi bir işte çalışıyor musunuz?
Çalışmıyorum ( ) Yarı zamanlı çalışıyorum ( ) Tam zamanlı çalışıyorum ( )
7. Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde “1” en düşük basamak, “5” en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçınıcı basamağında görüyorsunuz?
Çok Kötü ( ) Kötü ( ) Normal ( ) İyi ( ) Çok İyi ( )
8. Ne tür fiziksel aktivitelere katılıyorsunuz? (Birden fazla seçeneğe işaret koyabilirsiniz?)
Fitness ( ) Yüzme ( ) Tenis ( ) Basketbol ( ) Pilates ( ) Voleybol ( ) Jimnastik ( ) Spinning ( ) Step Aerobik ( ) Masa Tenisi ( ) Plaj Voleybolu ( ) Plaj Futbolu ( ) Diğer (belirtiniz)....
9. Serbest zaman sürenizi haftalık (Saat) olarak belirtiniz.
1-5 saat ( ) 6-10 saat ( ) 11-15 saat ( ) 16 saat ve üzeri ( )
10. Serbest zamanlarınızda katıldığınız fiziksel aktivitelere haftalık ortalama katılım sıklığınız nedir? 1-2 kez ( ) 3-4 kez ( ) 5-6 kez ( ) 7 kez ve üzeri ( )
11. Alanya’da herhangi bir kulübe/derneğe (sosyal-kültürel-sportif) üye misiniz? Evet ( ) Hayır ( )
12. Aktivite ve egzersizlerinizi kimlerle yapıyorsunuz? Yalnız ( ) Arkadaşlarım ( ) Ailem ( )
13. Ne kadar süredir egzersiz yapıyorsunuz. Lütfen Belirtiniz: ..... ay /veya ..... yıl
14. Fiziksel aktivitelere katılma durumunuz:
Hiç Katılmıyorum ( ) Düzenli Katılıyorum ( ) Düzensiz Katılıyorum ( )

## Ek 1: Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, YDÖ, RASÇÖ) (Devam)

<b>REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI ÖLÇEĞİ (RASÇÖ)</b>  <i>Serbest zamanlarda sportif aktivitelere katılıyorum, çünkü bu aktiviteler.....:</i>	Ölçek puanları düşükten (1), yükseğe doğru (7) puanlanmaktadır. <b>1-----2-----3-----4-----5-----6-----7</b>						
	<b>Kesinlikle Beni İfade Etmiyor</b>			<b>Tamamen Beni İfade Ediyor</b>			
1. Hayatımı daha çok takdir etmemi sağlar	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayattan daha fazla zevk almamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
3. Bana özgüven duygusu kazandırır	1	2	3	4	5	6	7
4. Kendime duyduğum saygıyı (benlik saygımı) artırır	1	2	3	4	5	6	7
5. Kim olduğum konusunda daha fazla farkında olmamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
6. Hayatımın diğer olumlu yönleri ile ilişkilidir	1	2	3	4	5	6	7
7. Hayatımdan daha fazla memnun (tatmin) olmamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
8. Diyabet (şeker) hastası olma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
9. Kilo alma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
10. Kalp krizi geçirme riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
11. Erken ölüm riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
12. Hastalanma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
13. Zindelik (fit olma) durumumu geliştirir	1	2	3	4	5	6	7
14. Genel sağlık durumumu iyileştirir	1	2	3	4	5	6	7
15. Kas gücümü geliştirir	1	2	3	4	5	6	7
16. Fiziksel esnekliğimi geliştirir	1	2	3	4	5	6	7

## Ek 1: Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, YDÖ, RASÇÖ) (Devam)

<b>YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ</b> Her bir ifadede sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretleyiniz. Çalışmadan elde edilen veriler sadece bilimsel maksatla kullanılacak olup; kişi ve kurumlarla ilgili herhangi bir değerlendirme içermeyecektir. Çalışmaya yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.	<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kısmen Katılıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Kısmen Katılıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>
1. Hayatım, her yönden ideallerime yakın	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3. Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayatımda şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

## Ek 2: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.08.2022-82515



T.C.  
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ  
REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği  
Kurulu

Sayı : E-70561447-050.01.04-82515  
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel  
Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Kararı  
hk

16.08.2022

Sayın Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR

İlgi : 16.06.2022 tarihli, 71588143--E.2669 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı yazınız ile başvurusunu yaptığınız çalışmanızla ilgili değerlendirme sonucu verilen Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 02.08.2022 tarih ve 04/03 numaralı karar ekte sunulmuştur.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ekrem KALAN  
Rektör

Ek:Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR 03 Nolu Karar (1 Sayfa)

*Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.*

Belge Doğrulama Kodu :BSF3EA13R3 Pin Kodu :29832

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/alaaddin-keykubat-uni-ebys>

T.C.

**ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**

**Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma Etiği Kurul Kararı**

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
04	11	02.08.2022

**Karar Numarası: 2022/03**

Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR'ın Araştırmanın yürütücüsü olduğu (Diğer araştırmacı – Üniversitemiz Yüksek Lisans Öğrencisi Harun AYTEMUR)"**Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Alanya Halkı Örneği**" başlıklı yüksek lisans bitirme tezi çalışmasına ait etik kurul başvurusunun görüşülmesi istemi.

Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR'ın Araştırmanın yürütücüsü olduğu (Diğer araştırmacı – Üniversitemiz Yüksek Lisans Öğrencisi Harun AYTEMUR)"**Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Alanya Halkı Örneği**" başlıklı yüksek lisans bitirme tezi çalışmasına ait etik kurul başvurusunun fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere araştırma süresince uygulanmasının **etik olarak uygun olduğuna** oybirliği ile karar verildi **02.08.2022**

**(Mazeretli)**

Prof. Dr. Özgür Kasım AYDEMİR  
Kurul Başkanı

**(e-imzalıdır)**

Prof. Dr. Kamile DEMİR  
(Kurul Başkan YRD.)

**(e-imzalıdır)**

Prof. Dr. Mehmet AK  
Üye

**(e-imzalıdır)**

Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ  
Üye

**(e-imzalıdır)**

Prof. Dr. Seymur AĞAZADE  
Üye

**(Mazeretli)**

Prof. Dr. Süleyman UYAR  
Üye

**(Mazeretli)**

Prof. Dr. Harun UÇAK  
Üye

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır..

## ÖZGEÇMİŞ

### 1.GENEL

ADI SOYADI	Harun AYTEMUR
ÜNVANI	Basın Danışmanı
ALANI	Gazetecilik
YAZIŞMA ADRESİ	

### 2. EĞİTİM

MEZUNİYET TARİHİ	DERECE	ÜNİVERSİTE-FAKÜLTE-BÖLÜM/ANABİLİM DALI
2014	Lisans	Kocaeli Üniversitesi-İletişim Fakültesi/Gazetecilik Bölümü
2024	Yüksek Lisans	Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi/Rekreasyon Ana Bilim Dalı

### 3. AKADEMİK VE MESLEKİ DENEYİM

KURUM/KURULUŞ	ŞEHİR	BÖLÜM/BİRİM	GÖREV	GÖREV DÖNEMİ
Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi	Alanya	Basın ve Halkla İlişkiler Birimi	Haber Fotoğraf	2016- ...
Alanya Postası Gazetesi	Alanya	Haber Departmanı	Muhabir	2014-2015
TV8	İstanbul	Muhabir Departmanı	Muhabir	2011-2013

### 3. UZMANLIK ALANLARI

Politika Haberciliği, Kent Haberciliği, Magazin Haberciliği, Reklam Haberciliği, Kamera ve Fotoğraf Makinesi, Video Editör, Sosyal Medya