T.C.
ERCİYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

KAYSERİ ORGANİZE SANAYİ BÖLGESİ ÇALIŞANLARINDA REKREASYONEL FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILIM ENGELLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hazırlayan
Mustafa Serkan GÜÇLÜ

Danışman
Doç. Dr. Mehmet Behzat TURAN

Yüksek Lisans Tezi

Temmuz 2024
KAYSERİ

T.C.
ERCİYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

KAYSERİ ORGANİZE SANAYİ BÖLGESİ ÇALIŞANLARINDA REKREASYONEL FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILIM ENGELLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Mustafa Serkan GÜÇLÜ

Danışman
Doç. Dr. Mehmet Behzat TURAN

Temmuz 2024
KAYSERİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda akademik ve etik kuralların gerektirdiği gibi tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel kurallara uygun olarak atıfta bulunduğumu ve kaynaklar listesinde gösterdiğimi belirtirim.

Adı-Soyadı : Mustafa Serkan GÜÇLÜ

İmza :

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

‘‘Kayseri Organize Sanayi Bölgesi Çalışanlarında Rekreasyonel Farkındalık Düzeyleri ile Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Engelleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’ adlı Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi ’ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan	**Danışman**
Mustafa Serkan GÜÇLÜ	**Doç. Dr. Mehmet Behzat TURAN**

Anabilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Erdoğan UNUR

Doç. Dr. Mehmet Behzat TURAN danışmanlığında, Mustafa Serkan GÜÇLÜ tarafından hazırlanan ‘Kayseri Organize Sanayi Bölgesi Çalışanlarında Rekreasyonel Farkındalık Düzeyleri ile Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Engelleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

….07.2024

JÜRİ İMZA

Danışman: Doç. Dr. Mehmet Behzat TURAN ……

Üye: Doç. Dr. Mustafa KARAKUŞ ……

Üye: Doç. Dr. Turan ÇETİNKAYA ……...

ONAY

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun…… tarih ve…… sayılı kararı ile onaylanmıştır.

……../……/2023

Prof. Dr. Bilal AKYÜZ

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesi sırasında desteğini esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Mehmet Behzat TURAN'a yoğun çalışmalarım sırasında bana göstermiş olduğu sabırdan dolayı eşim Merve'ye, tüm kolaylıkları sağlayan manevi desteklerini üzerimden hiç eksik etmeyen hocalarım Prof. Dr. Çağrı ÇELENK ve Doç. Dr. Mustafa KARAKUŞ'a teşekkürü borç bilirim.

KAYSERİ ORGANİZE SANAYİ BÖLGESİ ÇALIŞANLARINDA REKREASYONEL FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILIM ENGELLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mustafa Serkan GÜÇLÜ

Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi, Temmuz 2024

Danışman: Doç. Dr. Mehmet Behzat TURAN

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Kayseri Organize Sanayi Bölgesi çalışanlarının rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma Kayseri organize sanayi bölgesi çalışanlarında rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla betimsel tarama (survey) ve ilişkisel tarama modelinde uygulanmıştır. Bu araştırma, Kayseri ili organize sanayi bölgesinde çalışan 10,000 kişi arasından olasılıklı örneklem yöntemlerinden basit tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 563 kişilik bir çalışma grubu üzerinden yürütülmüştür. Çalışma grubu içerisinde yer alan katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, 222'si kadın ve 341'i erkeklerden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Rekreasyon Farkındalık ölçeği ve Serbest Zaman Engelleri Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgiler formu, cinsiyetiniz, yaşınız, eğitim düzeyiniz nedir, medeni durumunuz nedir, evliyseniz kaç çocuğunuz var, çalışılan bölüm, kaç yıldır çalışıyorsunuz, gelir düzeyiniz, ikamet edilen konut ve herhangi bir rekreatif etkinliğe katılıyor musunuz sorularından oluşmaktadır. Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen Rekreasyon Farkındalık ölçeği, bir öz bildirim ölçeği olup, toplamda 41 madde ve Haz/ Eğlence, Sosyal/Başarı ve Kendini Geliştirme şeklinde 3 alt boyuttan oluşmaktadır.1997 yılında Alexandris ve Carroll tarafından geliştirilen Serbest Zaman Engelleri Ölçeği, Karaküçük ve Gürbüz tarafından (2006) Türkçe uyarlaması yapılmış ve Gürbüz, Öncü ve Emir tarafından (2020) ise yapı geçerliliği tekrar test edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 25.0 istatistik programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, ölçeğin incelenmesinde ortalama ve standart sapma istatistiklerinden faydalanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) değerleri incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Katılımcıların rekreasyon farkındalık düzeyleri ve serbest zaman engelleri düzeyleri puanlarının değişkenlere göre karşılaştırılması için ANOVA ve bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Ölçekler arası ilişkiyi belirlemek amacı ile korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular, çalışanların rekreasyonel farkındalık düzeylerinin, aynı zamanda rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri ile ilişkili olduğunu

göstermektedir. Özellikle çalışanların rekreasyonel farkındalık düzeylerinin yüksek olması, katılım engellerinin azalmasına katkı sağlamaktadır. Bu durum, çalışanların rekreasyonel farkındalık düzeylerinin artırılmasının, aynı zamanda katılım engellerinin azaltılmasına yönelik politikaların geliştirilmesi gerekliliğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Kayseri Organize Sanayi Bölgesi; Rekreasyonel Farkındalık; Rekreasyonel Etkinlikler.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN RECREATIONAL AWARENESS LEVELS AND PARTICIPATION BARRIERS TO RECREATIONAL ACTIVITIES IN KAYSERI ORGANIZED INDUSTRIAL ZONE EMPLOYEES

Mustafa Serkan GÜÇLÜ

Erciyes Universty, Institute of Health Sciences

Department of Physical Education and Sports

Master's Thesis, July 2024

Supervisor: Doç. Dr. Mehmet Behzat TURAN

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between the recreational awareness levels and the barriers to participation in recreational activities among employees of the Kayseri Organized Industrial Zone. The research was conducted using a descriptive survey and correlational model to investigate the relationship between the recreational awareness levels and the barriers to participation in recreational activities among employees in the Kayseri Organized Industrial Zone. This research was carried out with a study group of 563 people selected by simple random sampling, one of the probabilistic sampling methods, among 10,000 employees in the Kayseri Organized Industrial Zone. When examining the gender distribution of the participants in the study group, 222 were women and 341 were men. Data collection tools included a Personal Information Form, the Recreation Awareness Scale, and the Leisure Constraints Scale. The personal information form consisted of questions about gender, age, education level, marital status, number of children if married, department worked in, years of service, income level, type of residence, and participation in any recreational activities. The Recreation Awareness Scale, developed by Ekinci and Özdilek (2019), is a self-report scale consisting of 41 items and three sub-dimensions: Pleasure/Fun, Social/Achievement, and Self-Development. The Leisure Constraints Scale, developed by Alexandris and Carroll in 1997, was adapted into Turkish by Karaküçük and Gürbüz (2006), and its construct validity was retested by Gürbüz, Öncü, and Emir (2020). The data obtained in the study were evaluated using the SPSS 25.0 statistical program. Frequency and percentage analyses were used to determine the descriptive characteristics of the participants, and mean and standard deviation statistics were used to examine the scales. Kurtosis and Skewness values were examined to determine whether the research variables showed a normal distribution. It was found that the research variables were normally distributed. Parametric methods were used to analyze the data. ANOVA and independent sample t-tests were applied to compare the recreational awareness levels and leisure constraints levels of the participants according to the variables. Correlation analysis was performed to determine the relationship between the scales. The findings indicate that the recreational awareness levels of the employees are related to the barriers to participation in recreational activities. In

particular, higher levels of recreational awareness among employees contribute to the reduction of participation barriers. This situation highlights the necessity of developing policies aimed at increasing the recreational awareness levels of employees, which will also help in reducing the participation barriers.

Key Words: Kayseri Organized Industrial Zone; Recreational Awareness; Recreational Activities.

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK .....
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK i
YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI.....ii
KABUL VE ONAYSAYFASI iii
TEŞEKKÜR.....iv
ÖZET.....v
ABSTRACT.....vii
İÇİNDEKİLER ix
TABLOLAR LİSTESİ.....xii
1. GİRİŞ VE AMAÇ 1
2. GENEL BİLGİLER 2
2.1. REKREASYON 2
2.1.1. Rekreasyon Tanımları 2
2.1.2. Rekreasyonun Önemi 3
2.1.2.1. Fiziksel Sağlık ve Aktivite.....3
2.1.2.2. Zihinsel Rahatlama ve Stres Azaltma.....4
2.1.2.3. Sosyal Bağların Güçlenmesi.....4
2.1.3. Rekrasyonun Tarihsel Gelişimi 4
2.1.4. Rekreasyon Özellikleri 5
2.1.5. Çalışanların Rekreasyon Aktiviteleri 6
2.1.6. Çalışanların rekreasyon aktivitelerinin sınıflandırılması.....6
2.1.7. Rekreasyon Sınıflandırılması 7
2.1.7.1. Fiziksel Rekreasyon.....7
2.1.7.1.1. Spor ve Egzersiz 7
2.1.7.1.2. Fitness ve Antrenman 8
2.1.7.1.3. Rekreatif Sporlar.....8
2.1.7.1.4. Doğa Aktiviteleri 8
2.1.7.2. Kültürel Rekreasyon 8
2.1.7.2.1. Sanatsal Etkinlikler.....9
2.1.7.2.2. Tiyatro ve Sahne Sanatları.....9
2.1.7.2.3. Edebiyat ve Yazı.....9

2.1.7.2.4. Müzik ve Performans 10
2.1.7.3. Doğal Rekreasyon 10
2.1.7.3.1. Doğa Yürüyüşleri ve Trekking 11
2.1.7.3.2. Kamp ve Doğa Konaklamaları 11
2.1.7.3.3. Dağcılık ve Kaya Tırmanışı 11
2.1.7.3.4. Su Aktiviteleri 12
2.1.7.4. Sosyal Rekreasyon 12
2.1.7.4.1. Spor Takımları ve Kulüpler 13
2.1.7.4.2. Oyun ve Eğlence Grupları 13
2.1.7.4.3. Topluluk Organizasyonları 13
2.1.7.4.4. Yardımlaşma ve Gönüllülük 14
2.1.7.5. Dijital Rekreasyon 14
2.1.7.4.1. Video Oyunları ve E-Spor 15
2.1.7.4.2. Sanal Gerçeklik Deneyimleri 15
2.1.7.4.3. Çevrimiçi Etkinlikler ve E-Öğrenme 15
2.1.8. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri 16
2.1.8.1. Stres Azaltma ve Zihinsel Rahatlama 16
2.1.8.2. Fiziksel Sağlık ve Aktif Yaşam Tarzı 16
2.1.8.3. Sosyal Bağların Güçlendirilmesi 17
2.1.8.4. Yaratıcılığın Teşvik Edilmesi 17
2.1.8.5. Yaşam Doyumu ve Anlamın Bulunması 17
2.2. Rekreasyon Farkındalığı 18
2.2.1. Farkındalık kavramı 18
2.2.2. Rekreasyonel Farkındalık 19
2.2.3. Bireysel Rekreasyonel Farkındalık 20
2.2.4.Toplumsal Düzeyde Rekreasyonel Farkındalık 24
2.3. Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Engelleri 26
2.3.1. Bireysel Engeller 28
2.3.2. Bireyler Arası Engeller 28
2.3.3. Yapısal Engeller 29
2.3.4. Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Engelleri ile Baş Etme Stratejileri 30

3. GEREÇ VE YÖNTEM 33
3.1. Araştırmanın modeli 33
3.2. Evren ve Örneklem 33
3.3.Veri Toplama Araçları 33
3.3.1. Kişisel bilgi formu; 33
3.3.2. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFA) 34
3.3.3. Serbest Zaman Engelleri Ölçeği (SBZE) 34
3.4.Verilerin Analizi 35
4.BULGULAR 37
5. TARTIŞMA 57
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 66
7. KAYNAKLAR 68
EKLER
ÖZGEÇMİŞ

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Tanımlayıcı veriler 37

Tablo 4.2. Normallik Dağılımı 38

Tablo 4.3. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısında Karşılaştırılması 39

Tablo 4.4. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Yaş Değişkeni Açısında Karşılaştırılması 41

Tablo 4.5. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısında Karşılaştırılması 43

Tablo 4.6. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkeni Açısından Karşılaştırılması 45

Tablo 4.7. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Medeni Durum Değişkeni Açısından Karşılaştırılması 47

Tablo 4.8. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Çalışma Süresi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması 49

Tablo 4.9. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması 51

Tablo 4.10. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Konut Değişkeni Açısından Karşılaştırılması 53

Tablo 4.11. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği ve Serbest Zaman Engelleri Ölçeği Arasındaki İlişki 55

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Rekreasyon, çalışanların yaşam kalitesini artırma, stresi azaltma ve fiziksel ve zihinsel sağlığı destekleme açısından önemli bir unsurdur. Rekreasyonel etkinliklere katılım, çalışanların motivasyonunu ve üretkenliğini artırabilir. Ancak, bazı çalışanlar çeşitli nedenlerle rekreasyonel etkinliklere katılamayabilir. Bu nedenle, Kayseri Organize Sanayi Bölgesi'nde çalışanların rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri arasındaki ilişkinin incelenmesi önemli bir araştırma konusudur.

Bu tezin ana amacı, Kayseri Organize Sanayi Bölgesi çalışanlarının rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bağlamda, çalışmanın aşağıdaki alt hedefleri belirlenmiştir:

- Kayseri Organize Sanayi Bölgesi'nde çalışanların rekreasyonel farkındalık düzeylerini belirlemek.
- Kayseri Organize Sanayi Bölgesi çalışanlarının rekreasyonel etkinliklere katılım engellerini belirlemek.
- Rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek.
- Çalışanların rekreasyonel farkındalık düzeylerini artırmak için öneriler sunmak ve katılım engellerini azaltmak için stratejiler geliştirmek.

Bu tez çalışması, Kayseri Organize Sanayi Bölgesi'nde çalışanlar için rekreasyonel aktivitelere katılımı teşvik etmek, sağlıklı çalışma ortamlarını desteklemek ve çalışanların yaşam kalitesini artırmak için önemli bilgiler sunmayı hedeflemektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. REKREASYON

2.1.1. Rekreasyon Tanımları

Rekreasyon, insanların stresi azaltmak, eğlenmek, zihinsel ve fiziksel sağlıklarını desteklemek amacıyla boş zamanlarını değerlendirdikleri önemli bir süreçtir. Bu süreç, bireylerin hayat kalitesini artırmak ve günlük rutinlerinden uzaklaşmak için çeşitli aktivitelere katıldıkları bir fırsattır. Boş zaman etkinlikleri, insanların enerji depolamasına, yaratıcılıklarını beslemelerine ve ruh hallerini olumlu yönde etkilemelerine yardımcı olabilir. Bu etkinlikler, doğa yürüyüşlerinden sanatsal faaliyetlere kadar geniş bir yelpazede olabilir ve bireylerin hoşlandıkları ve rahatladıkları alanlarda kendilerini ifade etmelerini sağlar. (Kelly ve Godbey, 1992).

Rekreasyon, bireyleri sağlık, eğlence, hoşnutluk ve memnuniyet duygularıyla dolu gönüllü etkinliklerin birleşimini temsil eder. Rekreasyon, insanlara keyif aldıkları ve kişisel ilgi alanlarına uygun etkinliklerde bulunma özgürlüğü sunan özel bir sahadır. Bu alanda, insanlar günlük hayatın yüklerinden uzaklaşabilir, kendilerini ifade edebilir ve yeni deneyimler kazanabilirler. Rekreasyon etkinlikleri, bireylerin fiziksel ve zihinsel refahını destekleyerek yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olur (Iso-Ahola ve Mannell, 2004).

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını verimli bir şekilde kullanmalarına imkan tanıyan çeşitli aktivitelerin bir araya geldiği kavramdır. Bu etkinlikler, insanların bedensel, sosyal ve zihinsel sağlıklarını geliştirme amacı güder. Rekreasyon, insanlara hem fiziksel olarak aktif olma fırsatı sunar hem de sosyal bağları güçlendirmelerine ve zihinsel rahatlamaya yardımcı olur. Bu alan, bireylerin hayat kalitesini artırmak ve dengeli bir yaşam tarzını sürdürmek için önemli bir araçtır (Shanklin, 2004).

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını verimli ve keyifli bir şekilde değerlendirmelerini sağlayan çok yönlü bir kavramdır. Çeşitli kaynaklarda rekreasyon, dinlenme, eğlence, spor, kültürel etkinlikler ve hobiler gibi bir dizi etkinliği içerebilecek geniş bir yelpazeyi kapsar (Hertz ve Comeaux 2006; Smith ve Stewart, 2018), rekreasyonu "boş zamanın özgürce seçilmiş ve keyif alınan etkinliklerle doldurulması" olarak tanımlar. Bu tanım, bireylerin kendi ilgi alanlarına uygun etkinliklerde bulunma özgürlüğüne vurgu yapar.

Rekreasyonun bir diğer tanımı, fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığı destekleyen etkinlikleri içerir. Bu bağlamda, rekreasyon fiziksel olarak aktif olmayı, zihinsel olarak rahatlamayı ve sosyal bağları güçlendirmeyi içerebilir (Kaplan, 1984). Bu tanım, rekreasyonun bireylerin genel refahını artırmak için önemli bir araç olduğunu vurgular.

Bununla birlikte, rekreasyonun tanımı bölgeye ve kültüre göre de farklılık gösterebilir. Örneğin, Brezilya'da rekreasyon, sokak oyunları ve dans etkinlikleri gibi kültürel öğeleri içerebilirken, İskandinav ülkelerinde doğa etkinlikleri ve kış sporları gibi farklı unsurları barındırabilir (Martínez ve Gómez, 2019).

2.1.2. Rekreasyonun Önemi

Rekreasyon, kişilerin boş zamanlarını değerlendirmek, dinlenmek, eğlenmek ve kişisel gelişimlerine katkı sağlama amacıyla çeşitli aktivitelerde bulundukları bir pratiği ifade eder. Bu kavram, bireylerin yaşam kalitesini artıran, sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik eden ve genel refahlarını yükselten bir araç olarak geniş bir kabul görmektedir (Smith ve Stewart, 2018). Rekreasyonun önemi, fiziksel, zihinsel ve sosyal boyutlarda bir dizi olumlu etkiye sahiptir.

2.1.2.1. Fiziksel Sağlık ve Aktivite

Rekreasyon, insanların fiziksel olarak aktif olmalarını teşvik eder. Düzenli fiziksel aktivite, obezite, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve diğer birçok sağlık sorununun riskini azaltmaya yardımcı olabilir (WHO, 2020). Spor, açık hava etkinlikleri ve dans gibi rekreasyonel faaliyetler, kasların güçlenmesini, esnekliğin artmasını ve genel olarak vücut sağlığının iyileşmesini sağlayabilir.

2.1.2.2. Zihinsel Rahatlama ve Stres Azaltma

Rekreasyon, zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkilere sahiptir. İnsanlar, rekreasyonel etkinliklerle stresten uzaklaşabilir, zihinsel rahatlama sağlayabilir ve psikolojik iyilik hallerini artırabilir. Doğa yürüyüşleri, meditasyon, sanat etkinlikleri ve benzeri aktiviteler, zihinsel dengeyi korumaya yardımcı olabilir (Barton ve Pretty, 2010).

2.1.2.3. Sosyal Bağların Güçlenmesi

Rekreasyon, sosyal etkileşimi teşvik eder ve insanlar arasındaki ilişkileri güçlendirebilir. Grup sporları, etkinlik kulüpleri veya sanatsal etkinlikler gibi rekreasyonel faaliyetler, insanların yeni insanlarla tanışmalarına, sosyal becerilerini geliştirmelerine ve topluluklarını genişletmelerine yardımcı olabilir (Stebbins, 2015).

2.1.3. Rekrasyonun Tarihsel Gelişimi

Rekreasyon, insanların boş zamanlarını değerlendirmek, bedensel ve zihinsel dinlenme sağlamak, eğlenmek ve kendilerini geliştirmek amacıyla yaptıkları çeşitli aktiviteleri kapsayan kavramdır. Tarihsel olarak, rekreasyonun evrimi farklı toplumsal dönemlerdeki değişimlere ve insanların yaşam biçimlerine bağlı olarak şekillenmiştir.

Antik dönemlerde, Yunanistan ve Roma toplumlarında rekreasyon önemli bir rol oynamıştır. Bu dönemde, spor etkinlikleri ve bedensel aktiviteler, insanların fiziksel sağlığını desteklemek amacıyla vurgulanmıştır (Smith, 2008). Stadyumlar, amfitiyatrolar ve banyo kompleksleri, rekreasyonel etkinliklerin merkezi haline gelmiştir (Jones, 2012).

Orta çağ döneminde, rekreasyonun doğası dini ve sosyal faktörlere bağlı olarak değişmiştir. Şövalye oyunları, avlanma ve turnuvalar gibi aktiviteler sıkça gerçekleştirilmiş; ancak bu etkinliklere erişim genellikle sınırlı olmuştur (Green, 1995).

Sanayi Devrimi ve modern dönemde, işyerindeki uzun çalışma saatleri ve yoğun tempo insanların boş zamanlarını sınırlamıştır (Cohen, 2013). Ancak aynı dönemde, şehirlerin büyümesi ve toplu taşıma sistemlerinin gelişimi, insanların rekreasyonel alanlara erişimini kolaylaştırmıştır (Williams, 2010).

1. yüzyıldan itibaren, rekreasyonun tanımı daha kapsamlı hale gelmiştir. Fiziksel aktivitelerin yanı sıra kültürel etkinlikler, seyahat, eğlence parkları gibi çeşitli aktiviteler de rekreasyon kapsamına girmiştir (Jackson, 2005). Günümüzde, rekreasyon sadece

bedensel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal iyi oluş üzerinde de olumlu etkilere sahip olarak görülmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Rekreasyonun evrilen tarihsel anlayışı, toplumların değişen değerleri, teknolojik gelişmeler ve yaşam tarzlarına paralel olarak şekillenmeye devam etmektedir.

2.1.4. Rekreasyon Özellikleri

Rekreasyon, boş zamanları değerlendirmek, bedensel ve zihinsel dinlenme sağlamak, eğlenmek ve kişisel gelişimi desteklemek amacıyla gerçekleştirilen çeşitli aktiviteleri içeren önemli bir kavramdır. Rekreasyonun özellikleri, bu aktivitelerin amacını ve etkisini anlamamızı sağlar.

Boş Zaman: Rekreasyon, bireylerin iş, eğitim ve diğer günlük sorumluluklarını yerine getirdikten sonra kalan boş zamanlarında gerçekleştirilir. Bu nedenle, rekreasyon etkinlikleri kişinin dinlenmesine, stresini azaltmasına ve zihinsel yorgunluğunu gidermesine katkıda bulunur (Iso-Ahola, 1980).

Çeşitlilik: Rekreasyon çeşitli aktiviteleri içerir. Spor, sanat, doğa yürüyüşleri, seyahat, oyunlar gibi birçok farklı türde etkinlik rekreasyon kapsamında yer alabilir. Bu çeşitlilik, bireylerin ilgi ve tercihlerine göre uygun aktiviteleri seçmelerine olanak tanır (McLean ve Hurd, 2019).

Fiziksel ve Zihinsel Sağlık: Rekreasyonun fiziksel aktiviteler içermesi, bireylerin sağlıklı yaşam tarzlarını desteklemelerine yardımcı olur. Aynı zamanda zihinsel sağlığa da olumlu etkileri vardır. Rekreasyon etkinlikleri, zihinsel rahatlama, yaratıcılık ve stres azaltma gibi faydalar sağlayabilir (Cohen, 2013).

Sosyal Etkileşim: Rekreasyon, insanların bir araya gelmesini, yeni insanlarla tanışmasını ve sosyal bağlar kurmasını destekler. Spor takımları, kulüpler, etkinlik grupları gibi rekreasyonel aktiviteler, sosyal etkileşim ve toplumsal bağları güçlendirme fırsatı sunar (Kelly ve Godbey, 1992).

Kişisel Gelişim: Rekreasyon etkinlikleri, bireylerin yeni beceriler öğrenmesine, kendini geliştirmesine ve hobi veya ilgi alanlarını keşfetmesine olanak tanır. Bu tür etkinlikler, bireylerin özsaygılarını artırabilir ve yaşam kalitesini yükseltebilir (Stebbins, 2015).

Rekreasyon, tüm bu özellikleriyle bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığını destekleyen, boş zamanları verimli bir şekilde değerlendiren bir yaşam tarzı unsuru olarak önem taşır.

2.1.5. Çalışanların Rekreasyon Aktiviteleri

İşyeri rekreasyon aktiviteleri genel anlamda rekreasyonel aktivitelerden farklı değildir. Tüm rekreasyonel aktiviteler işyeri rekreasyonu kapsamında uygulanabilir. İnsanlar, katılacakları aktiviteleri seçerken sahip oldukları olanaklar ve sınırlılıklar (zaman, para, sağlık vb.) doğrultusunda hareket ederler. İşyeri rekreasyon programlarına katılımda ise sadece çalışanların değil, işyerinin de olanak ve sınırlılıkları dikkate alınmalıdır. Programın aktivitelerinin çeşitliliğinin artırılması için olanaklar maksimize edilmeli, sınırlılıklar ise minimize edilmelidir. İşyeri ve çalışanların ilgi ve amaçlarına uygun aktivitelerin sunulması için gerekli koşulların sağlanması önemlidir. Bu nedenle, program aktivitelerinin gruplandırılması kolaylık sağlayabilir (Mercanoğlu, 2021).

2.1.6. Çalışanların rekreasyon aktivitelerinin sınıflandırılması

Çalışan rekreasyon aktiviteleri genel rekreasyon aktivitelerinden ayırt edilemez. (Tama 2019; Torkildsen, 2012) ve çalışan rekreasyon aktivitelerini aşağıdaki gibi sınıflandırmışlardır:

- Sanat, müzik, drama, edebiyat etkinlikleri.
- Spor aktiviteleri (turnuvalar, açık hava rekreasyon faaliyetleri, beceri kursları, doğa sporları, işgörenlerin çocukları için spor okulları vb.).
- Sağlık ve esenlik temelli aktiviteler (periyodik sağlık kontrolleri, önleyici sağlık hizmetleri, sağlıklı beslenme, kilo yönetimi, bağımlılıklarla ilgili eğitim ve seminerler, stresle başa çıkma seminerleri vb.).
- Eğitim etkinlikleri (kütüphane ve elektronik cihaz kullanımı teşvik seminerleri, bilgisayar kursları, yabancı dil kursları, el sanatları aktiviteleri).
- Eğlence (piknik gezileri, doğum günü kutlamaları, serbest kıyafet günü uygulamaları, elektronik oyun grupları, doğa gezileri aktiviteleri).

Çalışanlar için rekreasyon programları planlanırken dikkate alınması gereken unsurlar da vardır. (Mercanoğlu, 2021)'na göre işyeri rekreasyonu faaliyetlerini uygulayan uygulayıcının, programları planlarken şunlara dikkat etmesi önerilir:

- Zaman: Rekreatif faaliyetler yıllık, aylık ve haftalık planlanabilir.
- Aktivite Çeşitleri: Bireylerin ihtiyaçlarına yönelik programlar hazırlanmalı, faaliyet çeşitleri sınıflandırılmalıdır (sanat ve eğlence).
- Bütçe: Faaliyetlerin yapılabilmesi için önceden bütçeler belirlenmelidir.
- Uyumluluk: Faaliyetler demografik faktörlere ve çevresel koşullara uyumlu olmalıdır.
- Güvenlik: Faaliyetlerde kullanılacak ekipmanın kontrolü sağlanmalıdır.
- Eğitim: Programı yürütecek personele önceden belirli eğitimler verilmesi gerekmektedir.
- Teşvik: Sosyal medya, rekreatif faaliyetler için reklam aracı olarak kullanılmalı, bireylerin teşviki sağlanmalıdır.

Bu şekilde, işyeri rekreasyon aktiviteleri başarı oranında artış sağlayabilir ve işgören algısında memnuniyet artabilir.

2.1.7. Rekreasyon Sınıflandırılması

Rekreasyon, geniş bir yelpazede farklı etkinlikleri içeren bir kavramdır. Bu etkinlikler, farklı amaçlara hizmet edebilir, çeşitli ilgi alanlarını kapsayabilir ve farklı gruplar için farklı anlamlar taşıyabilir. Rekreasyonun sınıflandırılması, bu çeşitliliği anlamamıza ve rekreasyonun farklı yönlerini incelememize yardımcı olabilir.

2.1.7.1. Fiziksel Rekreasyon

Fiziksel Rekreasyon: Bu kategori, fiziksel aktivitelerin merkezinde bulunur. Spor, yürüyüş, koşu, yüzme, dans gibi etkinlikler bu sınıfa dahil edilir. Fiziksel rekreasyon, bireylerin fiziksel formunu korumalarına ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerine yardımcı olabilir (Godbey ve ark., 2010).

2.1.7.1.1. Spor ve Egzersiz

Spor ve egzersiz, fiziksel rekreasyonun temel taşıdır. Koşu, yüzme, bisiklet sürme, tenis, futbol gibi sporlar, bireylerin kardiyovasküler dayanıklılığını artırmalarına ve kas kuvvetlerini geliştirmelerine yardımcı olur (Godbey ve ark., 2010). Aynı zamanda, spor yapmak endorfin salgısını artırarak zihinsel rahatlama ve iyi hissetme duygusu sağlayabilir (Ryan ve Deci, 2000).

2.1.7.1.2. Fitness ve Antrenman

Fitness merkezleri ve spor salonları, bireylerin güçlenmeleri, esnekliklerini artırmaları ve vücut kompozisyonlarını iyileştirmeleri için birçok seçenek sunar. Direnç antrenmanı, esneme hareketleri, pilates gibi etkinlikler, bireylerin kas kuvvetini artırarak postürlerini düzeltmelerine ve ağrıları azaltmalarına yardımcı olabilir (Thompson ve DiBonaventura, 2016).

2.1.7.1.3. Rekreatif Sporlar

Rekreatif sporlar, rekabetçi olmayan ve eğlence odaklı olarak gerçekleştirilen aktiviteleri içerir. Golf, kayak, bowling gibi sporlar, bireylerin rahatlamalarını, keyif almalarını ve yeni beceriler öğrenmelerini sağlar. Rekreatif sporlar aynı zamanda sosyal etkileşimi destekler ve arkadaşlarla vakit geçirmeyi teşvik eder (Kelly ve Godbey, 1992).

2.1.7.1.4. Doğa Aktiviteleri

Doğada yapılan aktiviteler de fiziksel rekreasyonun önemli bir parçasını oluşturur. Doğa yürüyüşleri, dağcılık, kamp yapma gibi etkinlikler, bireylerin dış mekanlarda vakit geçirmelerine, doğanın güzelliklerini keşfetmelerine ve stresten uzaklaşmalarına olanak tanır (Henderson ve Bialeschki, 2013).

Fiziksel rekreasyon, bireylerin enerji seviyelerini artırırken aynı zamanda sağlık, zindelik ve yaşam kalitesini geliştirmelerine yardımcı olur. Aktif yaşam tarzını benimsemek, bireylerin genel iyi oluşunu destekler ve hastalıklardan korunmalarına yardımcı olabilir.

2.1.7.2. Kültürel Rekreasyon

Kültürel Rekreasyon, kişilerin sanatsal ve kültürel etkinlikler aracılığıyla kendilerini ifade etmelerine, yeni şeyler keşfetmelerine ve öğrenmelerine olanak tanır. Bu tür etkinlikler, bireylerin yaşam kalitesini artırabilir ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahip olabilir. Örneğin, bir müze ziyareti sadece tarihi ve sanatsal bir bakış açısı kazanmalarına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda farklı kültürleri anlama ve takdir etme fırsatı da sunar. Tiyatro gösterileri ve konserler ise insanları duygusal ve estetik açıdan tatmin edebilir, aynı zamanda topluluk içinde bir araya gelip paylaşılan deneyimlerin keyfini çıkarmalarını sağlar. Sergilere katılmak ise yeni sanat akımlarını

keşfetmenin yanı sıra sanatçıların eserlerinin derinliklerine inme fırsatı sunar. Bu etkinliklerin hepsi bir araya geldiğinde, kültürel rekreasyon bireylerin genel iyi oluşunu destekler ve toplumda daha bilinçli ve kültürlü bireylerin yetişmesine yardımcı olur (Jackson, 2005).

2.1.7.2.1. Sanatsal Etkinlikler

Resim, heykel, seramik gibi sanatsal etkinlikler, bireylerin yaratıcılığını ifade etmesine ve sanatsal becerilerini geliştirmesine olanak tanır. Kendi sanat eserlerini yaratmak, insanlara duygusal ifade özgürlüğü ve kendini ifade etme fırsatı sunar. Aynı zamanda, bu etkinlikler stres azaltıcı etkilere sahip olabilir ve zihinsel rahatlama sağlayabilir. Özellikle modern yaşamın getirdiği stres ve baskı altında, sanatsal faaliyetlere katılmak, bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etki yaratabilir. Bununla birlikte, sanat eserleri yoluyla duygularını ifade etmek, kişilere kendilerini daha iyi anlamalarına ve iç dünyaları hakkında derinlemesine düşünmelerine olanak tanır. Bu tür ifade biçimleri, bireylerin özgüvenlerini artırabilir ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilir (Stuckey ve Nobel, 2010).

2.1.7.2.2. Tiyatro ve Sahne Sanatları

Tiyatro oyunları, müzikaller, dans gösterileri gibi sahne sanatları, insanları farklı dünyalara taşıyabilir. Sahne sanatlarını izlemek veya katılmak, insanların duygusal deneyimlerini derinleştirebilir. Özellikle bir performansın içine dalmak, izleyicilere farklı duygusal deneyimler ve bağlantılar kurma fırsatı sunar. Ayrıca, sahne sanatları izlemek, insanların empati yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Karakterler arasındaki ilişkilerin, duygusal durumların ve hikayelerin izleyiciyle etkileşime geçmesi, insanların başkalarının bakış açılarını anlamalarını ve onlara karşı daha duyarlı olmalarını teşvik edebilir. Sahne sanatları ayrıca yaratıcı düşünmeyi teşvik edebilir; farklı hikaye anlatım biçimleri, görsel unsurlar ve performans sanatçılarının yetenekleri, izleyicilerde hayal gücünü harekete geçirebilir ve farklı perspektifler kazanmalarını sağlayabilir (Jackson, 2005).

2.1.7.2.3. Edebiyat ve Yazı

Kültürel rekreasyonun bir diğer boyutu edebi eserlerin okunması veya yazılmasıdır. Kitap okuma, makale yazma, günlük tutma gibi etkinlikler, bireylerin düşünsel

zenginliğini artırabilir. Bir kitabın içinde kaybolmak, okuyuculara farklı dünyaları keşfetme ve farklı bakış açıları kazanma fırsatı sunar. Aynı şekilde, kendi düşüncelerini ve duygularını ifade etmek isteyen insanlar için yazma, kendini ifade etmenin güçlü bir aracı olabilir. Günlük tutma ise kişisel gelişimi izleme ve gelecekteki hedeflerin belirlenmesi konusunda yardımcı olabilir. Edebi eserlerin okunması ve yazılması ayrıca düşünsel esnekliği teşvik edebilir, zihinsel keşiflere ve yaratıcı düşünme becerilerine katkıda bulunabilir. Bu aktiviteler, bireylerin eleştirel düşünme yeteneklerini geliştirebilir, empatiyi artırabilir ve farklı perspektifler kazanmalarını sağlayabilir (Larson ve ark., 2014).

2.1.7.2.4. Müzik ve Performans

Müzik dinleme veya enstrüman çalma, duygusal deneyimi artırmanın yanı sıra bireylerin konsantrasyonunu geliştirmelerine de yardımcı olabilir. Özellikle bir enstrüman çalmak, kişilerin dikkatlerini seçici bir şekilde yoğunlaştırmalarına ve uzun süreli bir performans sergilemelerine olanak tanır. Ayrıca, grup müziği yapmak veya sahne performansı sergilemek, bireylerin kendilerini ifade etmelerini sağlamanın yanı sıra işbirliği yapma becerilerini geliştirmelerine olanak sağlayabilir. Grup içindeki etkileşim, işbirliği ve uyum, bireylerin sosyal becerilerini güçlendirebilir. Aynı zamanda, sahne performansı sergilemek özgüven kazanmalarını sağlayabilir; bir grup önünde performans sergilemek, bireylerin kendilerine olan inançlarını artırabilir ve topluluk önünde konuşma veya gösteri yapma gibi becerilere de katkıda bulunabilir (Thompson ve DiBonaventura, 2016).

2.1.7.3. Doğal Rekreasyon

Doğal rekreasyon, bireylerin doğa ile iç içe geçen etkinlikler aracılığıyla stresten uzaklaşmalarını ve doğanın güzelliklerini deneyimlemelerini sağlar. Kamp yapma, doğa yürüyüşleri, dağcılık gibi etkinlikler bu kategoriye dahildir. Bu tür faaliyetler, insanların günlük yaşamın getirdiği stres ve monotonluktan uzaklaşarak açık havada vakit geçirmelerine olanak tanır. Doğal rekreasyon, aynı zamanda fiziksel aktiviteyle bağlantılı olabilir, böylece bireylerin fiziksel sağlıklarına katkıda bulunabilir. Doğada vakit geçirmek, manzara güzelliklerini keşfetmek ve açık havada olmanın verdiği huzur ile mental ve duygusal dengeyi sağlamak için bir fırsat sunar. Ayrıca, doğal rekreasyon

faaliyetleri, insanların çevre bilincini artırmalarına ve doğal kaynaklara olan saygılarını geliştirmelerine de katkıda bulunabilir (Henderson ve Bialeschki, 2013).

2.1.7.3.1. Doğa Yürüyüşleri ve Trekking

Doğa yürüyüşleri, farklı zorluk seviyelerindeki parkurlarda yürümeyi içerir. Ormanlık alanlar, dağlar, kıyılar gibi doğal mekanlarda yapılan yürüyüşler, bireylerin fiziksel dayanıklılığını artırırken aynı zamanda doğayla daha yakın temas kurmalarını sağlar. Bu tür aktiviteler, sadece fiziksel sağlığı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel ve duygusal iyiliği teşvik edebilir. Doğa yürüyüşleri, stres azaltma, zihinsel rahatlama ve yaratıcılığın teşvik edilmesi gibi faydalar sağlayabilir. Açık havada geçirilen zaman, insanların günlük yaşamın getirdiği stresten uzaklaşmalarına olanak tanırken, doğanın güzelliklerini deneyimleyerek ruh hallerini olumlu yönde etkileyebilir. Doğa yürüyüşleri aynı zamanda görsel, işitsel ve dokunsal duyuları harekete geçirir, bu da insanların doğal çevreleriyle daha yakın bir temas kurmalarına ve çevrelerini daha derinden deneyimlemelerine yardımcı olabilir (Henderson ve Bialeschki, 2013).

2.1.7.3.2. Kamp ve Doğa Konaklamaları

Kamp yapmak, bireylerin doğanın içinde vakit geçirmesine ve basit yaşam tarzını deneyimlemesine olanak tanır. Kamp sırasında ateş yakma, doğal malzemeleri kullanma gibi etkinlikler, bireylerin doğayla etkileşimini artırarak aynı zamanda öz bakım becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu tür deneyimler, insanlara basit hayat becerilerini kullanma fırsatı sunarken aynı zamanda günlük yaşamın getirdiği karmaşadan uzaklaşma şansı verebilir. Kamp yapmak aynı zamanda takım çalışması ve işbirliği becerilerinin geliştirilmesine de katkıda bulunabilir. Bu deneyimler sayesinde bireyler, doğal kaynakları daha etkin bir şekilde kullanma, çevresel farkındalığı artırma ve doğa ile uyum içinde yaşama konusunda daha bilinçli hale gelebilirler (Shaw ve Lewis, 2016).

2.1.7.3.3. Dağcılık ve Kaya Tırmanışı

Dağcılık ve kaya tırmanışı, fiziksel zorlukları ve doğanın zorlu koşullarını aşma deneyimi sunar. Bu tür etkinlikler, bireylerin sınırlarını zorlamalarına ve fiziksel dayanıklılıklarını geliştirmelerine olanak tanır. Ayrıca, zorlu doğa koşullarıyla başa çıkma süreci, kişisel dayanıklılığın artmasına ve güçlü bir irade oluşturulmasına

yardımcı olabilir. Dağcılık ve kaya tırmanışı aynı zamanda liderlik becerilerini geliştirmek için bir platform sağlar. Grup içinde işbirliği gerektiren bu etkinlikler, insanların birlikte çalışma, iletişim ve problem çözme yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanıyabilir. Ayrıca, zirvelerden doğanın muhteşem manzaralarını görmek, kişilere eşsiz ve büyüleyici deneyimler yaşatabilir. Bu tür deneyimler, bireylerin özgüven kazanmalarına ve doğa ile daha derin bir bağ kurmalarına yardımcı olabilir (Godbey ve ark., 2010).

2.1.7.3.4. Su Aktiviteleri

Su aktiviteleri de doğal rekreasyonun önemli bir parçasını oluşturur. Yüzme, kano, su kayağı gibi etkinlikler, göl, nehir veya deniz gibi su kaynaklarında gerçekleştirilir. Bu tür etkinlikler, bireylerin suyla etkileşimini artırırken aynı zamanda vücut kuvvetini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Yüzme, çeşitli kas gruplarını çalıştırarak kuvvet ve dayanıklılığı artırmanın yanı sıra kardiyovasküler sağlığı da destekleyebilir. Kano ve su kayağı gibi aktiviteler ise denge, koordinasyon ve üst vücut kuvvetini geliştirmeye yardımcı olabilir. Bu tür etkinlikler ayrıca doğal su kaynaklarının içinde vakit geçirmeyi, suyun huzur verici etkilerini deneyimlemeyi ve açık havada fiziksel aktivitenin keyfini çıkarmayı da sağlar. Ayrıca, su aktiviteleri bireylerin su sporlarına yönelmelerine teşvik ederken aynı zamanda doğal çevreye duyarlılık ve su kaynaklarının korunmasına da dikkat çeker (Thompson ve DiBonaventura, 2016).

2.1.7.4. Sosyal Rekreasyon

Sosyal Rekreasyon, insanların bir araya gelmesini, ilişkilerini güçlendirmesini ve toplumsal bağları desteklemesini sağlayan etkinlikleri vurgular. Piknikler, kulüp toplantıları, oyun geceleri gibi etkinlikler bu kategoriye girer. Bu tür etkinlikler, insanların birlikte vakit geçirmesini, yeni insanlarla tanışmasını ve mevcut ilişkilerini güçlendirmesini sağlar. Aynı zamanda, bu tür organizasyonlar, sosyal becerilerin geliştirilmesine, işbirliği ve takım ruhunun oluşturulmasına da olanak tanır. Sosyal rekreasyon aktiviteleri, insanların iş hayatından veya diğer günlük endişelerden uzaklaşmasına, rahatlama ve eğlenme fırsatı bulmalarına yardımcı olabilir. Bu etkinlikler, topluluk dayanışmasını artırmanın yanı sıra bireyler arasında samimiyeti teşvik edebilir ve toplumun genel refahına katkıda bulunabilir (Kelly ve Godbey, 1992).

2.1.7.4.1. Spor Takımları ve Kulüpler

Spor takımları, kulüpler ve grup etkinlikleri, benzer ilgi alanlarına sahip insanların bir araya gelmesini sağlayarak toplumsal bağları güçlendirebilir. Bu tür etkinlikler, rekabetçi veya rekreatif olabilir ve bireylerin hem fiziksel aktivite yapmalarını hem de sosyal etkileşimde bulunmalarını sağlar. Kişilerin birlikte hareket etmesi, takım çalışması ve grup dinamikleri, sosyal rekreasyonun temel unsurlarını oluşturabilir. Bu tür etkinlikler sayesinde insanlar, ortak amaçlar doğrultusunda birlikte çalışma, başkalarıyla iletişim kurma ve empati oluşturma fırsatı bulurlar. Ayrıca, takım ruhu ve grup bağları, bireyler arasındaki ilişkileri güçlendirirken aynı zamanda toplumsal bağları da destekler. Bu etkinlikler, insanlara topluluk içinde bir aidiyet duygusu kazandırarak sosyal refahlarını artırabilir ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilir (Kelly ve Godbey, 1992).

2.1.7.4.2. Oyun ve Eğlence Grupları

Kart oyunları, masa oyunları, oyun geceleri gibi etkinlikler, bireylerin eğlenirken bir araya gelmelerini sağlayarak grup içi iletişimi artırabilir. Bu tür etkinlikler, rekabetçi ruhu ve eğlenceli deneyimi bir araya getirir. Oyun ve eğlence grupları, bireylerin gülmece ve rahatlamalarını teşvik edebilir. Oyunlar, insanların birlikte eğlenirken yeni beceriler öğrenmelerine, problem çözme yeteneklerini geliştirmelerine ve takım ruhunu deneyimlemelerine olanak tanır. Ayrıca, bu etkinlikler topluluk içinde dayanışma ve grup bağlarının güçlenmesini destekleyebilir. Oyun geceleri ve benzeri etkinlikler, sosyal etkileşimleri artırmanın yanı sıra stres azaltma ve ruh halini iyileştirme fırsatı da sunabilir. Bu türden etkinlikler, katılımcılara keyifli bir ortamda sosyalleşme imkanı verirken aynı zamanda zihinsel dinlenme ve eğlenceyi deneyimleme fırsatı da sunar (Iso-Ahola, 1980).

2.1.7.4.3. Topluluk Organizasyonları

Topluluk organizasyonları, seminerler, etkinlikler, festivaller gibi etkinlikleri düzenleyerek bireyleri bir araya getirir. Bu tür etkinlikler, toplumun dayanışmasını ve sosyal etkileşimini güçlendirmeyi amaçlar. Aynı zamanda, topluluk üyelerine farklı deneyimler sunarak kültürel çeşitliliği destekler. Bu tür etkinliklerin düzenlenmesi, insanların ortak ilgi alanlarını paylaşmalarını, farklı görüşlerin ve deneyimlerin bir araya gelmesini sağlar. Ayrıca, topluluk organizasyonları, yerel kültürleri koruma, yerel

sanatı destekleme ve yerel ekonomiye katkıda bulunma fırsatı sağlayabilir. Bu etkinlikler, topluluk üyelerini bir araya getirerek dayanışma ve toplumsal bağları güçlendirir. Ayrıca, kültürel açıdan zengin deneyimler sunarak insanların hoşgörüsüzlükten uzaklaşmalarını sağlayabilir ve topluluk üyelerinin birbirlerinin farklılıklarını kutlamalarına olanak tanır (Jackson, 2005).

2.1.7.4.4. Yardımlaşma ve Gönüllülük

Sosyal rekreasyonun bir diğer boyutu, yardımlaşma ve gönüllülük etkinlikleridir. Topluma hizmet etmek, bireylerin başkalarına yardım etmelerini ve empati yeteneklerini geliştirmelerini sağlar. Ayrıca, gönüllülük etkinlikleri, sosyal sorumluluk duygusunu desteklerken aynı zamanda kişisel tatmin sağlayabilir. Gönüllülük faaliyetleri, insanların topluluklarına karşı duyarlılıklarını artırırken, toplumda olumlu değişiklikler yapma ve destekleme fırsatı sunar. Bu tür etkinlikler, kişisel gelişime katkıda bulunurken aynı zamanda toplumda iyilik ve fayda sağlama konusunda bireylere motivasyon katar. Gönüllülük etkinlikleri ayrıca insanların kendi yeteneklerini keşfetmelerine ve güçlü yönlerini toplumları için kullanmalarına olanak tanır. Bu şekilde, sosyal rekreasyon, bireylerin topluma hizmet etme ve toplumsal dayanışma içinde olma arzularına karşılık verirken, kişisel olarak da tatmin edici deneyimler sunabilir (Henderson ve Bialeschki, 2013).

2.1.7.5. Dijital Rekreasyon

Dijital rekreasyon, teknolojinin gelişmesiyle birlikte önem kazanmıştır. Video oyunları, sanal gerçeklik deneyimleri, çevrimiçi etkinlikler gibi dijital etkinlikler de rekreasyonun bir parçası olarak kabul edilir. Bu tür rekreasyon, teknolojiyi kullanarak eğlenmeyi ve öğrenmeyi amaçlar. Dijital etkinlikler, insanlara sanal dünyalarda keşif yapma, yaratıcı olma ve kendilerini ifade etme fırsatı sunar. Ayrıca, çevrimiçi etkinlikler aracılığıyla insanlar farklı kültürleri deneyimleyebilir, sanal ortamlarda topluluklarla bir araya gelerek yeni ilişkiler kurabilir ve farklı perspektifler kazanabilirler. Ancak, dengeli bir yaklaşımın önemli olduğu unutulmamalıdır; çünkü aşırı dijital rekreasyon zamanının, gerçek dünya etkileşimleri ve fiziksel aktivitelerle denge içinde olması gereklidir (Shaw ve Lewis, 2016).

2.1.7.4.1. Video Oyunları ve E-Spor

Video oyunları, bireylerin sanal dünyalarda etkileşime geçmelerini sağlayan popüler dijital etkinliklerdir. Bu tür oyunlar, rekreatif amaçlarla oynandığı gibi aynı zamanda profesyonel düzeyde e-spor yarışmalarına da katılmak mümkündür. Video oyunları, bireylerin strateji geliştirmelerini, problem çözmelerini ve sosyal etkileşimde bulunmalarını teşvik edebilir. Ayrıca, e-spor yarışmaları, rekabetçi ruhu desteklerken aynı zamanda takım çalışması ve liderlik becerilerinin gelişmesine destek olabilir. Bununla birlikte, aşırı oyun oynama alışkanlıklarının, fiziksel aktivitelerden ve gerçek yaşam etkileşimlerinden uzaklaşmayla ilişkili olabileceği unutulmamalıdır. Dengeli bir oyun deneyimi, dijital dünya ile gerçek dünya aktiviteleri arasında sağlıklı bir dengeyi teşvik eder (Shaw ve Lewis, 2016).

2.1.7.4.2. Sanal Gerçeklik Deneyimleri

Sanal gerçeklik (VR) teknolojisi, bireyleri farklı dünyalara taşıyarak gerçek dünyadan uzaklaştıran bir deneyim sunar. Sanal gerçeklik başlıkları ve ekipmanları sayesinde bireyler farklı mekanları ve etkinlikleri sanal ortamda deneyimleyebilir. Bu teknoloji, kullanıcıları farklı simülasyonlar ve etkileşimli ortamlarla buluşturarak öğrenme, eğlence ve duygusal deneyimler açısından zenginleştirici bir etki yaratabilir. Özellikle sanal gerçeklik, tıp, eğitim, eğlence ve turizm gibi birçok alanda yeni olanaklar sunmaktadır. Bununla birlikte, aşırı kullanımın gerçek dünya ile bağlantıyı azaltma potansiyeli olduğu ve sanal dünyanın gerçek yaşam deneyimleriyle denge içinde olması gerektiği unutulmamalıdır. Sanal gerçeklik deneyimleri, farklı kullanıcıların ilgi alanlarına göre çeşitlilik gösterebilir ve kişisel gelişim, yaratıcı düşünme ve eğlence alanlarında önemli bir rol oynayabilir (Riva ve ark., 2016).

2.1.7.4.3. Çevrimiçi Etkinlikler ve E-Öğrenme

Çevrimiçi etkinlikler, webinarlar, çevrimiçi kurslar gibi dijital platformlarda gerçekleşen etkinlikleri ifade eder. Bireyler, online eğitimler alarak yeni beceriler öğrenebilir veya ilgi alanlarına yönelik bilgi edinebilir. Çevrimiçi etkinlikler, esneklik sağlaması ve küresel katılımı teşvik etmesi bakımından avantajlıdır. Bu tür etkinlikler, coğrafi konumun veya fiziksel var olmanın kısıtlamalarını aşarak insanların farklı kaynaklara erişmelerini sağlar. Bunun yanı sıra çevrimiçi etkinlikler, esnek bir zamanlama sunarak insanların kişisel programlarına uygun şekilde katılım

göstermelerini sağlar. Ayrıca, çeşitli tür ve konulardaki çevrimiçi etkinlikler, katılımcıların farklı perspektiflerden bilgi edinmelerine olanak tanır. Bu durum da kişisel gelişime ve öğrenmeye yönelik fırsatları artırır (Riva ve ark., 2017).

2.1.8. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Rekreasyon, bireylerin dinlenme, eğlenme, stresten uzaklaşma, sağlık geliştirme ve öğrenme ihtiyaçlarını karşılayan bir dizi etkinlik ve deneyimi içerir. Rekreasyonun bu kadar önemli olmasının arkasında birçok neden bulunmaktadır. İnsanların yaşamlarının kalitesini artıran ve genel refahlarını destekleyen bu nedenler, rekreasyona olan ihtiyacı şekillendirir.

2.1.8.1. Stres Azaltma ve Zihinsel Rahatlama

Rekreasyon, bireylere stresli durumlardan uzaklaşma ve zihinsel rahatlama fırsatı sunarak günlük yaşamın getirdiği stres ve baskılarla mücadele etmelerine yardımcı olur. Dinlendirici aktiviteler ve keyifli deneyimler, endorfin salgısını artırarak pozitif duyguların yaşanmasına katkı sağlayabilir. Bu tür pozitif deneyimler, bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlığını olumlu yönde etkileyebilir. Rekreasyon, aynı zamanda insanların yaratıcılıklarını ve kişisel memnuniyetlerini artırmak için fırsatlar sunar. Bu tür aktiviteler, insanların yaşam dengesini korumalarına, ruh hallerini dengelemelerine ve genel refahlarını artırmalarına katkıda bulunabilir. Ayrıca, rekreasyonun sağladığı dinlenme ve keyifli deneyimler, insanların günlük yaşamın yoğun temposundan uzaklaşmalarına, rahatlamalarına ve zihinsel olarak yeniden enerji toplamalarına olanak tanıyabilir (Stuckey ve Nobel, 2010).

2.1.8.2. Fiziksel Sağlık ve Aktif Yaşam Tarzı

Aktif bir rekreasyon yaşam tarzı benimsemek, fiziksel sağlığı desteklemek için ideal bir platform sunar. Farklı spor ve fiziksel aktiviteler, kalp-damar sağlığını geliştirir, kas kuvvetini artırır ve obezite riskini azaltabilir. Ayrıca, düzenli egzersiz yapmak, kemik sağlığını destekleyerek osteoporoz riskini azaltabilir ve bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olabilir. Aktif bir yaşam tarzı benimsemek, kronik hastalıkların riskini azaltarak genel sağlık durumunu iyileştirebilir ve yaşam süresini uzatabilir. Ayrıca, fiziksel aktiviteler ruh halini iyileştirebilir, stresle başa çıkmaya yardımcı olabilir ve bireylerin genel yaşam kalitesini artırabilir. Tüm bunlar, rekreasyonun

fiziksel sağlığın korunması ve iyileştirilmesinde önemli bir rol oynadığını gösterir (Godbey ve ark., 2010).

2.1.8.3. Sosyal Bağların Güçlendirilmesi

Rekreasyon, bireylerin bir araya gelmelerini ve sosyal etkileşimde bulunmalarını sağlayarak sosyal bağların güçlenmesine katkıda bulunur. Grup aktiviteleri, aile etkinlikleri ve topluluk organizasyonları, insanların birbirleriyle etkileşime geçmesini sağlar. Bu tür etkinlikler, yeni arkadaşlıklar kurma, mevcut ilişkileri pekiştirme ve toplumsal dayanışmayı artırma fırsatları sunar. Ayrıca, rekreasyon sayesinde insanlar benzer ilgi alanlarına sahip diğer bireylerle bir araya gelerek sosyal çevrelerini genişletme fırsatı bulabilirler. Bu da hem bireylerin sosyal ağlarını güçlendirir hem de toplum içinde daha çok entegre olmalarını sağlar. Rekreasyon etkinlikleri, insanların birbirleriyle bağlantı kurmalarına, dayanışma içinde olmalarına ve toplumda daha fazla sosyal etkileşimde bulunmalarına olanak tanır. Bu da toplumun genel refahına ve bireylerin ruh sağlığına olumlu yönde katkıda bulunur (Kelly ve Godbey, 1992).

2.1.8.4. Yaratıcılığın Teşvik Edilmesi

Rekreasyon, bireylerin yaratıcılıklarını geliştirmeleri ve ifade etmeleri için bir platform sunar. Sanatsal etkinlikler, hobi uğraşları ve el becerisi gerektiren aktiviteler, bireylerin yaratıcı potansiyellerini keşfetmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu tür etkinlikler, insanların kendilerini ifade etmelerine, duygusal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamalarına ve içsel tatmin sağlamalarına yardımcı olur. Ayrıca, rekreasyonel aktiviteler, bireylerin yenilikçi düşünme becerilerini geliştirmelerine, problem çözme yeteneklerini artırmalarına ve yaratıcı potansiyellerini ortaya çıkarmalarına olanak tanır. Sonuç olarak, rekreasyonel etkinlikler, insanların duygusal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamalarına ek olarak yaratıcılıklarını geliştirmeleri ve kendilerini ifade etmeleri için önemli bir fırsat sunar (Jackson, 2005).

2.1.8.5. Yaşam Doyumu ve Anlamın Bulunması

Rekreasyon, bireylerin yaşamın keyfini çıkarmalarını ve anlamını bulmalarını destekler. Zevk aldıkları aktiviteleri yapmak, bireylerin yaşam doyumunu artırır. Ayrıca, rekreasyonel deneyimler bireylerin kişisel hedeflerini ve değerlerini bulmalarına yardımcı olabilir. Bu tür aktiviteler, insanların ruhsal ve duygusal ihtiyaçlarını

karşılamanın yanı sıra bireylerin kendilerini ifade etmelerine, yaratıcılıklarını geliştirmelerine ve iç huzurlarını bulmalarına olanak tanır. Rekreasyon aynı zamanda insanların toplumla bağlarını güçlendirir ve günlük streslerden uzaklaşarak zihinsel dinlenme ve ruhsal yeniden enerji toplamalarını sağlar. Bu deneyimler, bireylerin genel refahlarını artırarak yaşamın anlamını güçlendirir ve pozitif bir yaşam deneyimi sunar (Iso-Ahola, 1980).

Rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri, insanların fiziksel, zihinsel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamakla birlikte toplumsal bağların güçlenmesini ve yaşamın anlamını artırarak genel refahı destekleyebilir. Rekreasyon, bireylerin yaşamlarında denge sağlamalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılması, ruhsal ve duygusal açıdan dinlenme imkanı sağlayarak iç huzurun artmasına katkıda bulunabilir. Bu tür etkinlikler aynı zamanda toplumsal bağları güçlendirir, insanları bir araya getirir ve toplumda sosyal dayanışmayı teşvik eder. Dolayısıyla, rekreasyon, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olurken aynı zamanda toplumda pozitif değişimlerin oluşmasına da katkı sağlayabilir.

2.2. Rekreasyon Farkındalığı

2.2.1. Farkındalık kavramı

Kökeni eski çağlara dayanan 'farkındalık' kavramı, Pali dilinde, yaşanan herhangi bir olaya o anki dikkat çekme, tepki verme, oluşan durum ile ilgili yeni düşünceler oluşturma gibi durumların tabir edildiği “sati” olarak anlamlandırılmıştır. Bu, kişilerin hayatlarını devam ettirirken, olumsuzlukları arkalarında bırakarak psikolojik, sosyolojik, zihinsel ve bedensel yönden olumlu hissettiren, olumlu düşünceler oluşturarak kendilerini koruma stratejisi olarak yorumlanmıştır (Özen, 2017).

Kabat-Zinn, farkındalık kavramını şu şekilde tanımlamıştır: Oluşan durumu, yorum yapmadan ve değerlendirme eklemeden, amaca odaklı olarak farkında olma halidir. Başka bir deyişle, farkındalık; kişilerin kendi eylemlerini, deneyimlerini aklın süzgecinden geçirmeden, sonuçları pozitif ya da tam tersi negatif olabilir, bu durumu irdelemeden kabul etmeleridir (Baysal ve Demirbaş, 2012).

Bireyler, dışarıdan dayatılan etkinlikler değil, gönüllü olarak yaptıkları etkinlikler sonucunda mutluluk hissederler. Mutlu olan bireyler, boş zamanlarını verimli bir

şekilde değerlendirirler. Mutlu bir zaman geçirmenin etkisiyle, bireyler önceden var olan fiziksel, zihinsel, sinirsel vb. tüm problemlerini hafifletebilirler (Axelsen vd., 2009).

Farkındalık, bireylerin yaşadıkları olayların sonucunda yaşamlarında ortaya çıkan avantajların, stres gibi olumsuzluklardaki iyileşmelerin, iş performanslarının iç ve dış yaşamlarında artışının, yaşanan olaylar karşısında düşünce ufuklarının genişlemesinin ve daha olumlu düşünceler geliştirmenin sonucunda yaşam kalitelerinin arttığının farkına varma sürecidir (Kabat-Zinn, J. 2003).

2.2.2. Rekreasyonel Farkındalık

Rekreasyon, sadece fiziksel sağlığı desteklemekle kalmayıp aynı zamanda bireylerin zihinsel ve duygusal iyi oluşunu da artırabilir. Bu, rekreasyonel farkındalık kavramıyla yakından ilişkilidir. Rekreasyonel farkındalık, bireylerin rekreasyonel aktiviteleri bilinçli bir şekilde deneyimlemesi, o anın tadını çıkarması ve mevcut anın farkında olması durumunu ifade eder (Larson ve ark., 2014).

Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireyler, rekreasyonun nedenini anladıklarında yapıcı düşüncelere sahip olur, demokratik davranışlar sergiler ve toplumdaki her kesime faydalı olabilirler. Bu durumlar, rekreasyona katılan bireylerin yaşam kalitesini artırırken rekreasyona katılmayan bireylerin yaşam kalitesine olumlu yönde etki etmektedir. Örneğin, bir spor yarışmasına şampiyon olma hedefiyle katılan birinin, şampiyon olmak için fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak hazırlanması, yarışmaya özel antrenmanlar yapması, kişinin farkındalığıdır (Özen, 2017).

Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireyler, gerçekleştirdikleri etkinlikler sonucunda rekreasyondan keyif aldıklarını, kişisel özgürlük duygusu yaşadıklarını, yaşamlarında olumlu değişiklikler fark ettiklerini, kendi yeteneklerinin farkına vardıklarını, günlük stresten uzaklaştıklarını, ruhsal, fiziksel ve zihinsel olarak yenilendiklerini fark ederler. Tüm bunlar, rekreasyonel farkındalık sonucunda meydana gelmektedir (Hacıoğlu ve ark., 2009).

Rekreasyonel farkındalık, bireylerin sadece aktiviteye odaklanmak yerine, etkinlik sırasında duyularını, hislerini ve düşüncelerini anlamalarını içerir (Ryan ve Deci, 2000). Bu durum, rekreasyonun sadece fiziksel bir eylem olmaktan çıkıp, içsel bir

deneyim haline gelmesine olanak tanır. Rekreasyonel farkındalık, aktivite sırasında bireyin zihinsel ve duygusal durumunu iyileştirerek yaşam kalitesini artırabilir (Iwasaki ve ark., 2013).

Rekreasyonel farkındalığın bir diğer önemli yönü, bireylerin stresten kaçınmalarına ve zihinsel rahatlamalarına yardımcı olmasıdır. Etkinliklerin keyfini çıkararak o anın tadını çıkarmak, bireylerin günlük kaygılarından uzaklaşmalarına ve rahatlamalarına yardımcı olabilir (Mannell ve Kleiber, 1997).

Bu bağlamda, rekreasyonel farkındalık, bireylerin rekreasyonel aktiviteleri daha anlamlı ve tatmin edici bir şekilde deneyimlemelerine olanak sağlar. Rekreasyonun sağladığı zihinsel ve duygusal faydalar, bireylerin yaşam kalitesini artırabilir ve genel iyi oluşlarını destekleyebilir.

2.2.3. Bireysel Rekreasyonel Farkındalık

Zaman, sınırlı ve doldurulamaz bir kaynak olup etkin olmayan kullanımıyla bireylere ve topluma olumsuz etkiler yaratır. Zamanın verimsizce kullanılması hem bireysel olarak hem de toplumsal düzeyde dezavantajlara neden olabilir. Zamanın iyi yönetilmesi ve etkin kullanılması, sosyal ve bireysel açıdan büyük önem taşır. Son dönemlerde, sanayi devrimi ve dijitalleşmenin etkisiyle, bireyler boş zamanlarını daha özgürce değerlendirebilmekte ve bu durum boş zaman kavramının önemini artırmaktadır (Tsaur ve ark., 2012).

Zaman, üretilmesi mümkün olmayan bir kaynak olmasına rağmen, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için temel ihtiyaçlarını karşılamak ve toplumun ve sosyal sistemlerin sunduğu sorumlulukları yerine getirmek amacıyla harcamak zorunda olduğu zamanın dışında kalan boş zaman dilimleri genişletilebilir. Sanayileşme sonrasında, artan verimlilik ve yeniden yapılanan çalışma saatleri, sosyal gelişim ve yasal düzenlemelerle desteklenerek bireylere daha fazla boş zaman sunabilir. Birey, sorumluluklarını etkin zaman yönetimiyle dengeleyerek, bu yükümlülükleri kısa sürede tamamlayarak kişisel boş zamanlarını genişletebilir. (Karaküçük, 1999).

Birey, sorumluluklarını ve temel ihtiyaçlarını karşılamak için harcadığı çaba sonucunda ruhsal, fiziksel ve zihinsel açıdan yıpranabilir. Bu yıpranmanın etkilerini hafifletmek ve yaşamdan keyif alabilmek için destek arayışında olabilir. Ancak, böyle bir destek

olmaksızın birey, iradesiyle çalışmaya devam etmeyi seçebilir; fakat bu uzun vadede sürdürülebilir olmayabilir. Verimlilik kaybı, etkinlik düşüşü ve zihinsel tükenmişlik gibi faktörler, bireyin hatalar yapmasına ve olumsuz sonuçlara neden olabileceği için, bireyin ve toplum için risk oluşturabilir (Yankholmes ve Lin, 2012).

Bireyin kendini yenileyip yaşamdan keyif alabilmesi için bir araca ihtiyaç duyması, bu aracı kullanmak için zaman dilimlerine gereksinim duyabileceğini gösterir. Dolayısıyla, boş zaman kavramı hayatımızda önemli bir yer tutar (Tsaur ve ark., 2012). Yaşamın anlamını bulma, beklentileri karşılama ve değerlendirme çabaları, zaman yönetme yeteneğine bağımlıdır (Lapa ve ark., 2012). Bu yeteneği geliştirmek için bireyin eğitilmesi bir seçenek olarak değerlendirilebilir. Yankholmes ve Lin (2012), boş zaman eğitimini bireylerin sosyal olarak kabul edilebilir boş zaman aktiviteleri aracılığıyla potansiyellerine ulaşmalarına ve istedikleri yaşam kalitesine kavuşmalarına yardımcı olan bir yaşam boyu öğrenme süreci olarak tanımlamıştır.

Metcalfe (2006), rekreasyonun gerçekleştirilmesi için gereken koşullardan birinin zaman olduğunu vurgulamaktadır. Boş zamanı olan bireyin, istenilen yaşam kalitesine ulaşmasına yardımcı olacak olan ve gerçekleştirdiği görevlerin ardından kendini yenileyip zamanını verimli bir şekilde değerlendirmesi için gereksinim duyacağı araç, rekreatif faaliyetlerdir (Dustin ve Goodale, 1997).

Rekreasyon hakkında yapılan birçok tanımlama literatürde yer almaktadır. Özbey ve Çelebi (2011), rekreasyonu tüm yaş gruplarından bireylerin ilgi ve yaratıcılıklarına uygun olarak pasif veya aktif bir şekilde katılım sağlayabildikleri faaliyetler topluluğu olarak tanımlar. Stebbins (2012) ise rekreasyonu, bireyin kendi beceri ve yeteneklerini kullanarak bireysel tatmin sağlayabileceği ve isteğiyle hiçbir zorunluluk olmadan boş zamanlarında katılabileceği faaliyetler olarak tanımlar.

Rekreasyonun bireye sağladığı faydalar açısından, dinlenen ve eğlenen bir bireyin yaşamla daha sağlam bağlar kurduğunu ve ruhsal olarak daha sağlıklı bir karakter geliştirdiğini söyleyebiliriz (Ekinci ve ark., 2014). Rekreasyonun önemini belirleyen bir başka faktör ise bireylere çeşitli tatminler sunmasıdır. Bireyler, rekreasyon faaliyetlerine katılarak hem fiziksel hem de sosyal olarak kendilerini geliştirirler (Tekin ve ark., 2009).

Bu faydaların sağlanabilmesi için öncelikle bireyin boş zaman dilimlerine sahip olması ve bu boş zamanları rekreatif faaliyetlerle değerlendirmesi gereklidir. Rekreatif faaliyetler, bireyin kendi isteğiyle katılabileceği faaliyetler olarak tanımlanmıştır. Bireyin boş zaman algısını kazanması ve bu zamanı değerlendirme tercihinde bulunması için, rekreatif faaliyetlerin sağlayacağı kazanımlar konusunda farkında olması önemlidir. Birey, rekreatif faaliyetlerin kendisine sağlayacağı faydayı sadece bilgi seviyesinde değil, kendi değer ve inançlarıyla bütünleşerek deneyimlediğinde, bu faaliyetlere istekli olacaktır. Sonuç olarak, birey rekreatif faaliyetlerle bireysel tatmin sağlayabilir, kendini yenileyebilir ve hayattan keyif almanın yanı sıra verimliliğini artırabilir. Bireyin, rekreatif faaliyetlerin kişisel faydalara sahip olduğunu içselleştirdiği bu seviyeyi "rekreasyonel farkındalık" olarak tanımlamak mümkündür (Axelsen, 2009).

Mannell ve Kleiber (1997), bireylerin zamanlarını özgürce ve isteğe bağlı olarak nasıl değerlendirdiklerini ve belirli bir davranışı ya da deneyimi neden tercih ettiklerini inceledikleri çalışmalarında rekreasyonel farkındalık ile ilgili önemli hususları ele almışlardır. Bu araştırmalarında bireylerin belirli bir zaman dilimini nasıl değerlendirdikleri, tercihlerini neye göre yaptıkları, bu seçimlerin mutlulukları ve kişisel gelişimleri üzerindeki etkileri gibi konuları tartışmışlardır. Bu çalışma, rekreasyonel farkındalık konusunda derinlemesine bir anlayış geliştirmek için önemli bir katkı sağlamıştır.

1. Elleri Meşgul Tutma: Bireyler, meşgul oldukları işlerle uğraşırken mutluluk duyabilirler.

2. Psikolojik Hedonizm: Bireyler, boş zamanlarında mutluluk, dinlenme ve eğlence arayışı içinde aktiviteler gerçekleştirirler.

3. Kişisel Gelişim: Bireyler, kendilerini geliştirerek potansiyellerine ulaşırlar.

4. Direnç ve Başa Çıkma: Bireyler, günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırarak sosyal açıdan başarılı olabilirler (Mannell ve Kleiber, 1997).

Rekreasyon faaliyetlerine yeterli düzeyde katılımın önemli olduğu belirtilmektedir çünkü bu faaliyetlerin bireyin hayatına sağladığı faydalar büyük bir önem taşımaktadır. Bireyin bu faaliyetlere aktif olarak katılabilmesi için, rekreasyon faaliyetlerinin ne

anlama geldiğini tam olarak anlaması ve bu faaliyetlerden ne elde edebileceğini bilmesi gereklidir. Literatür incelendiğinde, rekreasyon hakkında farklı zamanlarda geliştirilen ölçekler arasında Boş Zaman Tutum Ölçeği, Boş Zaman Motivasyon Ölçeği, Boş Zaman Memnuniyeti Ölçeği (Kısa ve Uzun Versiyon), Boş Zaman Anlam Ölçeği, Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği gibi ölçekler bulunmaktadır. Ancak bu ölçekler, rekreasyon faaliyetlerinin bireyler için tam olarak ne ifade ettiği ve bireylerin bu faaliyetlerden ne kazandığı konusunda yeterli bilgi sunmamaktadır (Ekinci ve diğerleri, 2019). Bu nedenle, bireyin rekreasyon faaliyetlerinin kendisine sağladığı faydaları tam olarak anlayabilmesi ve elde edeceği kazanımlarla ilgili farkındalığa sahip olması gerektiği düşünülebilir (Dustin ve Goodale, 1997).

Rekreasyonel farkındalık, bireylere rekreasyon faaliyetlerinden sağlanan avantajların farkında olma kavramını ifade eder. Mannell ve Stynes (1991) tarafından incelenen yirmi bir kategori rekreasyona katılımın faydalarını temsil etmektedir. Bu kategoriler arasında psikolojik, fizyolojik, çevresel, sosyal ve ekonomik başlıklar bulunmaktadır. Benzer şekilde, Tekin ve Amman (2009) da rekreasyona katılımın fiziksel, psikolojik ve sosyal kazanımlarından bahsetmektedir. Bireylerin bu kazanımların farkında olmaları, rekreasyonel katılımda ve etkinlik seçiminde aktif bir rol oynayabilirler (Dustin ve Goodale, 1997).

Paluska ve Schwenk (2000), düzenli olarak yapılan faaliyetlerin bireye zihinsel güç sağladığını belirtirken, Sawyers (1994) ve Chodzko-Zajko (1998) sosyal hayata aktif katılımın bireyi sosyalleştireceğini vurgular. Hemingway (1996) ise bireyin yalnızlık ve izolasyondan kurtulacağını, aynı zamanda sağlıklı bir gelişme yaşayacağını ifade eder ve toplumda sağlanan serbest zaman faaliyetlerinin bireylerin yaşam kalitesini arttıracağını belirtir. Bu çalışmalar rekreasyon ihtiyacının önemini göstermektedir. Rekreasyon faaliyetlerinin bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmesi gereklidir çünkü bilinçli olarak yapılan rekreasyon faaliyetleri birey ve topluma büyük kazançlar sağlar. Bireylerin bu faaliyetlerden maksimum faydayı sağlayabilmesi için rekreasyonel farkındalığa sahip olmaları gerekmektedir. Bireylerin rekreasyon faaliyetlerini seçerken motivasyonlarıyla yönlendikleri, psikolojik ve zihinsel sağlıklarına katkıda bulunan faaliyetleri tercih ettikleri, sosyalleşme etkilerini ve yaşam boyu değişimlerini olumlu yönde etkileyen faaliyetleri seçtikleri ve bu faaliyetleri uygularken kısıtlamalarla nasıl baş edeceklerini bilebildikleri önemlidir. Bu bağlamda, rekreasyonel farkındalık

bireylerin rekreasyon faaliyetlerinden sağlayacakları faydayı anlamalarını ve bu faydayı en üst seviyede elde etmelerini sağlayabilir (Axelsen, 2009).

2.2.4.Toplumsal Düzeyde Rekreasyonel Farkındalık

Literatür incelendiğinde boş zamanın etkili değerlendirilmesinin bireysel faydalarıyla ilgili açıkça kanıtlanmış birçok çalışma bulunmaktadır. Ancak, toplum liderlerinin ve karar vericilerin, toplum kaynaklarının rekreatif faaliyetlere harcanmasının diğer kamu hizmetlerinden daha az önemli olduğu konusundaki tereddütleri anlaşılabilir. Ülkemizde rekreasyonun önemi göz önüne alındığında, genellikle, rekreatif faaliyetlerin sadece eğlence ve oyunla sınırlı olmadığının vurgulanması gerekmektedir (Yankholmes ve Lin, 2012).

Boş zamanın faydalarını açıklamak kesinlikle önemlidir. Bu tür çalışmalarda var olmanın önemi, boş zamanın yanlış kullanımı konusunda bir uyarı niteliği taşıyabilir. Boş zaman etkinliklerinin bireylerin zihinsel, bedensel ve ruhsal sağlıklarına katkıda bulunduğunu göstermek, günümüz modern yaşamının içinde boş zamanın önemini vurgulamak ve rekreasyon hizmetlerinin gerekliliğini daha iyi anlatmak için kritiktir. Ancak, bu fayda odaklı yaklaşımın bir eksikliği vardır. Bu eksiklik, rekreasyon aktivitelerinin ve bu aktivitelerden elde edilen faydaların temelinde yatan rekreasyon farkındalığını sadece bireysel kazanımlarla sınırlamasıdır. Fayda kavramı, farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Fayda, genellikle "iyileştirilmiş bir durum" olarak açıklanabilir (Driver ve ark., 1992). Farklı durumlar ele alındığında, bireyin artan kardiyovasküler sağlık durumu, artan özsaygı veya artan aile birliği gibi kazanımlar birey için faydalıdır. Bu örneklerdeki faydayı sorgulamak pek mümkün görünmese de aslında sorulması gereken bir soru vardır: Neden bir kişinin kardiyovasküler sağlığının iyileştirilmesi faydalıdır? Neden artan özsaygı faydalıdır? Neden gelişmiş aile birliği duygusu faydalıdır? Temelde, fayda nedir? İyileşmiş durum birey için neden bir faydadır? (Dustin ve Goodale, 1997).

Rekreasyonel faaliyetlere katılımın birey için sağladığı birçok faydanın yanı sıra, bu faydaların yalnızca bireyi değil, aynı zamanda toplumu da ilgilendirdiğini belirtmek önemlidir. Ornstein (1989)'in ifadesine göre, bireylerin yaşamları birbiriyle bağlantılıdır ve birbirlerini etkileyerek birlikte gelişirler. Bireyler arasındaki etkileşimler toplumun genel gelişimine katkıda bulunur. Bu noktada, bireyin durumunun iyileştirilmesinin bir

fayda olabilmesi için bu durumun sosyal bir bağlamda olması daha olasıdır. Örneğin, kardiyovasküler sağlığı iyileşen bir birey, bu iyileşme sayesinde daha sağlıklı davranışlar sergilediğinde diğer bireyler üzerinde de olumlu etkiler yaratabilir (Dustin ve Goodale, 1997). Bireyin elde ettiği kazanımlar, benzer davranışları sergilemek suretiyle diğer bireyleri etkileyerek onlara da fayda sağlayabilir. Böylece, bireyin refahı ve mutluluğu, toplum içindeki diğer bireylerle etkileşimleri yoluyla geniş bir yelpazede yayılır. Bu perspektiften bakıldığında, bireyin kazanımlarının topluma yansıması ve başkaları üzerinde oluşturduğu olumlu etki, bireyin sadece kendi refahını değil, aynı zamanda genel toplum refahını artırabilir. Dolayısıyla, sağlıklı ve mutlu bireylerin etkileşimleri toplumda olumlu değişikliklere yol açabilir. Bireylerin birbirleriyle etkileşimleri ve bu etkileşimlerin toplumda yarattığı olumlu döngü, bireyin kazanımlarının sadece kişisel değil, toplumsal bir boyuta da taşınabileceğini gösterir. Bu şekilde faydayı ele almak, bireyin diğer bireylerle etkileşimleri sırasında yarattığı olumlu etkileri vurgular ve bireyin toplum içindeki rolünü ön plana çıkarır. Her bireyin refahı ve mutluluğu, çevresindeki bireylerin refahını da etkileyebilir ve böylece toplum genelinde olumlu bir etki yaratabilir (Yankholmes ve Lin, 2012).

Bireyin bireysel kazanımlarının toplumsal faydalara dönüşmesindeki önem göz ardı edildiğinde, boş zaman etkinlikleri sadece bir illüzyon gibi olabilir ve bireye gerçek fayda sağlamazlar (Dustin ve Goodale, 1997). Toplum liderlerinin, sınırlı kaynakların rekreatif faaliyetlere yönlendirilmesi konusundaki tereddütlerin sebeplerinden biri, rekreatif faaliyetlerin bireylerin zihinsel, fiziksel ve ruhsal açıdan elde edecekleri kazanımlardan haberdar olmamaları olabilir. Özellikle bu bireysel kazanımların, bireylerin günlük etkileşimleri sırasında hızla yayılarak toplum genelinde verimlilik, mutluluk ve refah seviyelerini artırabileceğini kavramamaları önemli bir etkendir. Bu nedenle, rekreasyon farkındalığı eksikliği veya yokluğu, rekreasyon farkındalığının artırılmasının anahtarı olabilir. Ancak, rekreasyon farkındalığının artmasıyla birlikte, rekreatif faaliyet alanları ve sunulan hizmetlerdeki iyileştirmeler ve çeşitlilik artabilir. Bu sayede bireylerin bu hizmetlerden daha fazla faydalanmaları teşvik edilebilir ve bireylerin kazanımlarının toplumsal gelişime katkı sağlaması mümkün hale gelebilir. Bu süreçte, toplumsal faydalardan en iyi şekilde yararlanmak için bireylerin rekreasyonel faaliyetlerden elde edecekleri kazanımların artması ve bu kazanımların toplu olarak yansıtılabilmesi önemlidir.

2.3. Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Engelleri

Teknolojinin gelişmesiyle bireylerin çalışmak zorunda oldukları saat azalmış, bu nedenle serbest zamanlarında artış meydana gelmiştir. Bu sebeple rekreasyonel faaliyetlere katılım ve katılıma engel olan durumlar dikkat çekmeye başlamıştır. Bunun sonucunda konuyla ilgili yapılan bilimsel araştırmalarda artış gözlenmiştir. Katılımın sağlanması ve katılıma engel olan durumlar günümüzde de ilgi odağı haline gelmiş ve genel anlamda fiziksel ve sosyal olarak aktif olan bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel olarak daha sağlıklı olduklarına dair bulgular ortaya çıkmıştır (Yerlisu Lapa ve Köse, 2018). Rekreasyonel faaliyetlere katılım engellerini genellikle 'rekreasyonel faaliyetlere katılımını önleyen ve bireyler tarafından idrak edilen rekreasyon aktivitelerinin oluşumunu kısıtlayan ya da engel teşkil eden faktörler' olarak adlandırabiliriz (Jackson, 1997). Bir başka tanım ise bireyin rekreasyonel aktivitelere katılımını, faaliyetlerden keyif almasını ve kendisine sunulan serbest zaman aktiviteleri için sunulan hizmetleri kullanmasını etkileyen faktörlerdir (Jenkins ve Pigram, 2003). Engeller, halk sağlığı ve egzersiz bilimi alanlarında ortak bir terim olarak kullanılmaya devam etmektedir, ancak kısıtlamalar konusu kapsam bakımından daha geniştir ve bu nedenle serbest zaman araştırmacıları tarafından benimsenmiştir. Kısıtlamalar, sadece serbest zaman katılımını engelleyen etkenler olarak değil, aynı zamanda serbest zaman tatminini azaltabilecek veya fırsatları azaltacak sorunlar olarak da düşünülmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2014).

Engeller konusu ile ilgili birçok araştırma yapılmış ve engeller çeşitli sınıflandırmalara tabi tutulmuştur. Alexandris ve Carroll (1997), engelleri dışsal ve içsel olarak değerlendirmiştir. Coğrafi uzaklık, para ve zaman eksikliği, bireylerin yeterli imkanlarının olmamasını dışsal engeller sınıfında değerlendirmiştir. Yeterli bilgi ve ilgi alanlarının eksikliği, bireyin yeteneğinin olmaması ve kişisel kapasitesinin yetersizliği içsel engeller olarak adlandırılmaktadır. Crawford, Jackson ve arkadaşları (1993), en fazla ve en yaygın şekilde kullanılan engeller modelini oluşturmuştur. Oluşturdukları bu modelde engelleri bireysel engeller (davranış, içsel faktör vb.), bireyler arası engeller (başka kişilerle etkileşim) ve yapısal engeller (maddi imkânsızlık, zaman ayıramama) olmak üzere üç kategoride incelemişlerdir.

Bireysel engeller, ilk olarak karşılaşılan ve rekreasyonel faaliyetlere katılıma doğrudan etkisi olduğu bilinen engel durumudur. Serbest zaman tercihlerine ve tek başına katılım ile etkileşim halinde olmak, bireysel nitelik ve psikolojik durumları içine almaktadır (Crawford, ve ark., 1991). İçsel faktörler, stres, anksiyete, tutum, ailenin faaliyetlere yönelik tavırları, öz değerlendirme bireysel engellere örnek olarak verilebilir. Bireyler bu engeli aştıklarında, muhtemelen karşılarına bireyler arası engeller çıkacaktır.

Bireyler arası engeller, bireyler arası ilişki ya da etkileşimin bir sonucudur. Birey serbest zaman aktivitesine katılmak için kendisine eşlik edecek birini bulduğu takdirde bu engeli de ortadan kaldıracaktır. Modelin son aşaması ise yapısal engellerdir.

Finansal engeller, iş saatleri, aile yaşamı, iklim ve önceki aktivite deneyimleri, yapısal engellere örnek olabilir. Kısacası, sınırlı zaman, mali durum, kısıtlı kaynaklar ve ulaşım zorlukları, fiziksel aktiviteyi kısıtlayan ve bireyler dışındaki faktörleri temsil eden yapısal veya bağlamsal engellerdir. Benzer şekilde, bilgi eksikliği, motivasyon gibi fiziksel aktiviteyi kısıtlayan iç faktörler oluştururken, arkadaş veya akran desteğinin eksikliği, yaralanma endişesi, damgalanma veya aktivite ortamlarından genel rahatsızlık duyma gibi faktörler ise kişiler arası engeller olarak kabul edilir (Crawford ve Godbey, 1987).

Günümüzde hala geçerliliğini koruyan bu teori, bireylerin yaşamlarında katılım için gelişmiş fırsatlar sağlayacak şekilde gerekli kaynak ve hizmetleri temin ederek, engellerin mevcut olup olmadığına bakılmaksızın serbest zaman katılımına doğrudan yardımcı olabileceğini öne sürmektedir. Örneğin; bireyin serbest zaman beceri öğrenimlerine güvenmek, zaman ayırabilmek veya serbest zamanlarında aktif olan iyi bir arkadaş edinmek gibi. (Hubbard ve Mannell, 2001).

Bireylerin üniversite yıllarının, yaşamları üzerinde temel bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Öğrencilerin, serbest zamanlarında rekreasyonel faaliyetlere katılım için yetenekleri ve bazı fırsatları bulunmaktadır. Ancak fiziksel aktiviteye katılımda yaşanan en büyük düşüşlerden birisi, genellikle ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş dönemi olarak ilişkilendirilen lise veya üniversite eğitimlerinin başlamasıyla meydana gelmiştir (Malina, 2001). Üniversite öğrencileri, zaman kısıtlamaları, ilgi eksikliği, bireysel psikolojik faktörler, bilgi eksikliği, arkadaş veya eş eksikliği, ulaşım zorlukları ve aktivitelere erişimdeki kısıtlamalar gibi engeller nedeniyle serbest zaman aktivitelerine

katılamamaktadır. Bu engelleri aşabilmek için kampüs hayatı, çeşitli aktiviteler ve spor programlarını artırarak öğrencilere seçenekler sunarak katılım isteğini artırabilir (Yerlisu Lapa, 2014).

Rekreasyonel faaliyetlere katılımda, engeller sadece bireylerin fayda sağlamalarını engellemez; aynı zamanda faaliyetlerin sürdürülebilirliğini de tehdit edebilir. Bu yüzden katılım, serbest zaman aktivitelerini düzenleyen yöneticiler için önemli bir endişedir. Ekonomik ve sosyal değeri olan faaliyetlere ev sahipliği yapmadaki katılımı arttırmak için engelleri azaltmak ya da ortadan kaldırmak faaliyet yöneticilerinin görevidir (Getz, 2009). Serbest zaman katılımı için aşılamaz olarak görünen bariyerler ve serbest zaman engellerinin karşı konulmaz etkilerine rağmen, birçok birey farklı baş etme stratejilerini uygulayarak istedikleri fiziksel aktivitelere katılmışlardır (Godbey ve ark., 2010).

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımı, çeşitli başa çıkma yeteneklerine dayanmaktadır (Crawford ve ark., 1991). Engellerle karşılaşıldığında, bireyler, katılım ile ilgili engellere uyum sağlama, hafifletme ve tamamen ortadan kaldırma konusunda baş etme stratejileri uygulamışlardır (Hubbard ve Mannell, 2001).

2.3.1. Bireysel Engeller

Bireysel engeller genellikle kişinin iç dünyasıyla ilişkili psikolojik durumlarını kapsar ve stres, kaygı, anksiyete, kişilik bozuklukları ve depresyon gibi unsurları içerebilir (Crawford ve Godbey, 1987). Diğer bir bakış açısına göre, bireysel engeller bireylerin ihtiyaçları, deneyimleri, davranışları ve dini inançları gibi faktörleri içerebilir (Emir ve ark., 2022). Bu durumlar genellikle bireyin kendi iç dünyasında var olan zorlukları ve dışsal etmenlerle olan ilişkilerini şekillendirir. Bu bağlamda, bireyin yaşadığı psikolojik durumlar ve kişisel deneyimler, onların karşılaştığı engeller ve bu engellerle başa çıkma çabalarını belirlemede önemli rol oynar.

2.3.2. Bireyler Arası Engeller

Bireylerin katılımını etkileyen faktörler genellikle sosyal çevreleri, arkadaş ortamları ve aile ilişkileri gibi sosyal etkenlerle ilişkilidir. Bunun örnekleri şöyle açıklanabilir: Örneğin, bir çiftin evliliklerinde yerine getirmeleri gereken sorumluluklar veya ebeveynlerin çocuklarıyla olan etkileşimleri ve aile içi iletişimleri, bazen katılımın önünde engel oluşturan etkenler olarak öne çıkabilir (Gürbüz ve ark., 2020)

2.3.3. Yapısal Engeller

Yapısal engeller, genellikle ekonomik durum, çalışma saatleri, tesislerin erişilebilirliği, mevsim, zaman ve iklim koşulları gibi unsurlar olarak tanımlanabilir; bu faktörler serbest zaman etkinliklerine katılımı sınırlandırabilir. Genel bir bakış açısıyla, belirlenen bu üç engel grubu birbiriyle ilişkilidir. Bireyin serbest zaman etkinliklerine katılımını etkileyen bireysel bir engelin varlığı genellikle bireyin algısını ve sosyal çevresini etkiler, aynı zamanda bireyler arasında engellerin oluşmasına da yol açabilir (Gürbüz vd., 2020). Bu durumlar genellikle bireyin sosyal katılımı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir ve bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılmasını engelleyebilir.

Torkildsen (2005) farklı bir bakış açısıyla serbest zaman faaliyetlerine katılımın önündeki engelleri; toplumsal, ekonomik, demografik faktörler olarak kategorize ederek incelemiştir.

1. Toplumsal Faktörler: Bireyler yaşadıkları coğrafyanın örf ve adetlerinden etkilenerek büyürler. Bu etkileşimler bazen hayatı, yaşam tarzını ve seçimleri etkileyebilmektedir. Bu nedenle serbest zamanı değerlendirme tercihleri bireyin yakın çevresiyle yakından ilişkilendirilmektedir. Böylece toplum, sosyal çevre ve kültürel çevrenin etkileşimi sonucu oluşan bir olgu olarak tanımlanır (Kaya, 2003).

2. Ekonomik Faktörler: Bireyin serbest zamanda yapmayı planladığı birçok etkinliğin maddi durumdan dolayı yapılamadığı, katıldığı etkinlik türünün de bu nedenden dolayı az olup serbest zaman aktivitelere katılımı engellediği düşünülmektedir. Bireyin ekonomik durumu, serbest zaman aktiviteleri için ayırılan ve harcanan paralar ile yakından ilişkilidir. Maddi kazancın artışıyla serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım da artmaktadır (Emir, 2012).

3. Demografik Faktörler: Cinsiyet kavramı serbest zamanı değerlendirirken en önemli etken olabileceği gibi cinsiyet farklılıkları bireylerin sosyal statülerinin belirlenmesinde etkili olabilmektedir. Erkeklerin statü olarak daha önde olduğunu düşünen toplumlarda kadın birçok konuda geri plana atılmıştır. Kadına görev olarak addedilen birçok şey erkek için kendi isteğine bağlı olarak yapabileceği bir aktivite olarak düşünülmektedir (Emir, 2012). Serbest zaman engellerini incelerken bireylerin cinsiyet, yaş, yaşam evreleri ve benzeri sosyo- demografik faktörlerinin de göz önünde bulundurulup belirlenmesi de bu konuya katkı yapabileceği söylenebilir (Köse ve Sarol, 2023).

Ülkemizdeki serbest zaman katılım engelleri üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde;

Alexandris ve Carrol (1997) tarafından geliştirilen "Boş Zaman Engelleri Ölçeği," Karaküçük ve Gürbüz (2006) tarafından ilk kez Türk kültürüne uyarlanmıştır. Daha sonra Gürbüz ve diğerleri (2020) tarafından "Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Kısa Formunun Yapı Geçerliğinin Test Edilmesi" adlı çalışmada bu ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılmış ve farklı gruplar üzerinde test edilmiştir. Bu çalışmalar genellikle üniversite öğrencileri, kadınlar, yetişkin bireyler gibi çeşitli gruplar üzerinde yürütülmüştür. Serdar'ın (2021) "Serbest Zaman Engelleri ile İlgilenim Arasındaki İlişki: Fitness Merkezi Katılımcıları Üzerine Bir Araştırma" başlıklı çalışmasında fitness merkezi kullanıcılarının serbest zaman faaliyetlerine ilişkin engeller ile ilgilenimleri arasındaki ilişki incelenmiş ve tesislerin en önemli engel olduğu belirtilmiştir. Karadeniz ve ark., (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, tesis ve donanım eksikliklerinin serbest zaman aktivitelerine katılımı engelleyici unsurlar olarak ele alındığını göstermiştir. Aynı şekilde Demirel ve Harmandar (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal ortam ve bilgi eksikliği ile birlikte tesislere erişimde yaşanan engellerin serbest zaman katılımını etkilediğini ortaya koymuştur. Sarol (2017)'un "Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılımını Engelleyen ve Kolaylaştıran Faktörlerin Belirlenmesi" başlıklı çalışmasında ise, fiziksel aktiviteye katılımı en çok etkileyen unsurun yapısal engeller olduğu sonucuna varılmıştır. Bu araştırmalar, serbest zaman etkinliklerine katılımı engelleyen faktörlerin çeşitliliğini ve önemini vurgulamaktadır.

2.3.4. Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Engelleri ile Baş Etme Stratejileri

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımları sırasında genellikle çeşitli engellerle karşılaşabilirler ve bireyler, bu engellerin etkilerini en az düzeye indirebilmek ve katılımı teşvik edebilmek adına çeşitli baş etme stratejileri geliştirmek zorunda kalmışlardır. Scott (1991), nitel bir araştırmayla bireyin, serbest zaman engellerini aşmak ve serbest zaman aktivitesine dahil olmak için, başarılı bir şekilde serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin güçlü yanlarını kullanması gerektiğini öne sürmüştür. Bu nedenle baş etme stratejilerinin incelenmesi önem arz etmektedir. Bazı bireylerin serbest zaman engellerinin üstesinden gelebildiğini, bazılarının ise engellerin

etkisiyle sınırlandığını veya engellendiğini açıklayabilmek gerekmektedir (Alexandris ve ark., 2013).

Rekreasyonel faaliyetlere katılım engelleri ile baş etmenin amacı, serbest zamanın kısıtlayıcı problemlerini nasıl aşılacağını veya yönlendirileceğini açıklamaktadır. Bireylerin, engellerle baş etme seviyelerini belirlemede en etkili faktörlerden biri motivasyondur. Bireyler, kendilerini motive ettikleri veya motive edildikleri, aynı zamanda aktivitenin fayda sağlayacağının bilincinde olduklarında, önlerine çıkan engellerle baş edebilmelerini sağlayacak çözümler bulabileceklerdir (Jackson, 2000). Davranışların başlatılmasında, niyetlerin oluşmasına destek olan inanç sistemlerinin gelişimi önemlidir. Ayrıca davranışların sürdürülmesi için çevresel, durumsal ve kişisel engellere karşı direnci destekleyen inanç, beceri ve baş etme stratejilerinin geliştirilmesi gerekmektedir (Schwarzer, 2008).

Schneider ve Wilhelm Stanis (2007) serbest zaman engelleri ile baş etmenin bir "stres yönetimi" olduğunu öne sürmüşler ve serbest zaman deneyimini yaşamamanın bir sorun olduğunu belirtmişlerdir. Bu sebepten dolayı stresle başa çıkma, serbest zaman engelleri ve baş etme stratejileri ile uyarlanabilir. Ayrıca Hutchinson ve Kleiber (2005) serbest zaman temelli baş etme stratejilerinin, stresle baş etme stratejileri arasında paralellik olduğunu savunmuştur.

Hubbard ve Mannell (2001) yapmış oldukları çalışmada, engellerle baş etmenin dört temel türünü işlevsel hale getirmişlerdir. Bunlar beceri edinebilme, finansal strateji gelişimi, zaman yönetimi ve kişiler arası koordinasyondur. Örneklendirecek olursak; finansal stratejilerde bireyin istediği aktiviteye katılması için para biriktirmesi, beceri sahibi olabilmesi için özel dersler alması, zaman yönetiminde istenilen aktiviteye katılabilmek için başka bir aktiviteyle yer değiştirmesi ve kişiler arası koordinasyonu sağlayabilmek için ise benzerlik gösteren serbest zaman aktivitelerine ilgili olan kişilerle tanışması olarak açıklanabilir.

Serbest zaman engelleri ile baş etme teknikleri; bilişsel (içsel) ve davranışsal (yapısal ve kişiler arası) teknikler olarak iki grupta incelenebilir (Jackson, ve ark., 1993). Bilişsel stratejiler (içsel onaylama) bilişsel uyum sorununun değiştirilmesi veya azaltılması olarak tanımlanırken, davranışsal stratejiler ise davranışlarda gözlenebilen değişiklikler olarak ifade edilmektedir. Fiziksel uygunluk planlaması, zaman yönetimi, beceri

gelişimi, bireyler arası ilişki durumu ve finans yönetimi davranışsal baş etme stratejileri arasında görünürken, içsel onaylama bilişsel baş etme stratejileri arasında görülmektedir (Jackson ve Rucks, 1995). Bilişsel ve davranışsal olan baş etme yöntemleri, arzu edilen ruhsal ve bedensel faydalar içerisinde önem arz eden ulaştırma özelliğine sahiptir. Bu baş etme yöntemleri kişilerin serbest zaman engellerinin göstermiş olduğu direnci dengeleyebilmek, serbest zamanı biçimlendirmek ve rekreasyon aktivitelerin faydalarını gerçekleştirmek için aracı rolü üstlenmektedir (Lyu ve Oh, 2015).

Scott (1991) baş etme yöntemleri ile ilgili üç sistemi öne sürmüştür: Birinci olarak, sınırlı olan fırsatlar hususunda bilgilenme; ikincisi, bireylerin saatlerine göre düzenleme değişiklik yapabilme olasılığı verme, azaltılmış olan gruplarla etkinliği düzenlemek ve üçüncü olarak, bireysel beceri gelişimlerinin sağlanması.

Serbest zaman fiziksel aktivitesine katılım için, akran veya ebeveyn katılımı ve teşviki, sosyal destek arayışı, benzer özelliklere sahip insanları bulmak, ilgi alanları ve yardım istemek pozitif bağlantılardır (Farren ve ark., 2017). Bireylerin aynı zamanda diğer kişilerin ne düşündüğünü önemsememesi ya da görmezden gelmesi, rahatsız edici kişilerden uzak durması baş etme stratejilerinde beceri sahibi olduklarını göstermekt (Stanis ve ark., 2009).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın modeli

Araştırma Kayseri organize sanayi bölgesi çalışanlarında rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla betimsel tarama (survey) ve ilişkisel tarama modelinde uygulanmıştır. Betimsel tarama modeli, geçmişte meydana gelmiş veya hâlen devam eden durumları doğru bir şekilde tanımlamayı amaçlayan bir betimleme modelidir. Bu model, araştırma kapsamında ele alınan konu, olay, birey veya nesneyi kendi durumları çerçevesinde var olduğu şekilde betimlemeye çalışır. İlişkisel tarama modelleri ise, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2011).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırma, Kayseri ili organize sanayi bölgesinde çalışan 10,000 kişi arasından olasılıklı örneklem yöntemlerinden basit tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 563 kişilik bir çalışma grubu üzerinden yürütülmüştür. Basit tesadüfi örneklem yöntemi, olasılıklı örnekleme tekniklerinden biridir ve popülasyondan rastgele bir şekilde örneklem seçme işlemidir. Bu yöntemde, her bir üyenin seçilme olasılığı eşit olarak dağıtılır ve seçim tamamen rastgele yapılır (Ural, 2011). Basit tesadüfi örneklem, araştırmanın temsil edilmesi ve genelleştirilebilir sonuçlar elde etmek amacıyla yapılmıştır. Çalışma grubu içerisinde yer alan katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, 222'si kadın ve 341'i erkeklerden oluşmaktadır. Bu dağılım, çalışma grubunun kadın ve erkek katılımcıları oranında temsil ettiğini göstermektedir.

3.3.Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel bilgi formu;

Kişisel bilgi formu genellikle araştırmanın katılımcılarının demografik özelliklerini anlamak, bu özelliklerin araştırma sonuçları üzerindeki etkilerini değerlendirmek ve

verileri analiz etmek için kullanılmaktadır. Bu tür bilgilere dayanarak araştırmacılar, toplumun belirli grupları arasındaki farklılıkları ele alabilir, sorunları tanımlayabilir ve çözüm önerileri geliştirebilirler. Bu bilgiler aynı zamanda hedeflenen kitleye daha iyi ulaşabilmek ve araştırma sonuçlarını daha doğru bir şekilde yorumlayabilmek için önemlidir. Araştırmacı tarafından oluşturulan formda, araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Kişisel bilgiler formu, cinsiyetiniz, yaşınız, eğitim düzeyiniz nedir, medeni durumunuz nedir, evliyseniz kaç çocuğunuz var, çalışılan bölüm, kaç yıldır çalışıyorsunuz, gelir düzeyiniz, ikamet edilen konut ve herhangi bir rekreatif etkinliğe katılıyor musunuz sorularından oluşmaktadır.

3.3.2. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFA)

Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen Rekreasyon Farkındalık ölçeği, bir öz bildirim ölçeği olup, toplamda 41 madde ve Haz/ Eğlence, Sosyal/Başarı ve Kendini Geliştirme şeklinde 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğe verilen cevaplar 1 (hiç katılmıyorum), 5 (tamamen katılıyorum) şeklinde 5' li Likert tipindedir. Ölçek alt boyutlarından alınan puanların yüksekliği, öz farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Cronbach Alpha değerleri Ekinci ve Özdilek tarafından genel toplam 0,94, Haz/Eğlence Alt boyutu için 0,88, Sosyal/Başarı Alt boyutu için 0,90 ve Kendini Geliştirme Alt Boyutu için 0,88 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Serbest Zaman Engelleri Ölçeği (SBZE)

Bu bölümde, 1997 yılında Alexandris ve Carroll tarafından geliştirilen, Karaküçük ve Gürbüz tarafından (2006) Türkçe uyarlaması yapılmış ve Gürbüz, Öncü ve Emir tarafından (2020) ise yapı geçerliliği tekrar test edilmiştir. Orjinal ölçek, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını engelleyen faktörleri değerlendiren 29 madde ve 7 alt boyuttan meydana gelmektedir. Türkçe uyarlaması yapılan ölçek ise, 27 madde ve 6 boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte, (1) 30 "Kesinlikle Önemsiz", (2) "Önemsiz", (3) "Önemli", (4) "Çok Önemli" biçiminde düzenlenmiş, 4'lü Likert Tipi dereceleme ölçeği kullanılmıştır. Bu alt boyutlar "birey psikolojisi", "bilgi eksikliği" "tesisler/hizmet ve ulaşım", "arkadaş eksikliği", "zaman", "ilgi eksikliği" olarak adlandırılmaktadır. Adaptasyonu yapılmış ölçek için hesaplanmış iç tutarlılık katsayısı 0.76 ile 0.88 aralığındadır. Bu araştırmada ise 18 madde 6 alt boyuttan oluşan boş zaman engelleri

ölçeğinin kısa formu kullanılmıştır. Her bir soru için 1: "Kesinlikle Önemsiz", 2: "Önemsiz", 3: "Önemli", 4: "Çok Önemli", alternatifleri önerildi ve araştırma ekibinden kendi bakış açılarına en uygun seçeneği işaretlemeleri istenmiştir. Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18'in alt boyutları ise;Birey Psikolojisi (3 madde),Bilgi eksikliği (3 madde), Tesis (3 madde), Arkadaş eksikliği (3 madde), Zaman (3madde) ve ilgi eksikliği (3 madde) oluşturmaktadır(Alexandris ve Carroll,1997; Gürbüz vd., 2012). Bu araştırmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise, 615'dir.

Bu ölçek Alexandris ve Carroll tarafından (1997) geliştirilmiştir. Karaküçük ve Gürbüz tarafından (2006) Türkçe uyarlaması yapılmış ve Gürbüz, Öncü ve Emir tarafından (2020) ise yapı geçerliliği tekrar test edilmiştir. 6 alt boyuttan oluşur. Birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği ve zaman ve ilgi eksikliği sırasıyla üçer maddedir ve toplamda 18 maddeden oluşmaktadır. 4'lü Likert tipinde " (1)Kesinlikle Önemsiz", (2) "Önemsiz", (3) "Önemli", (4) "Çok Önemli" biçiminde derecelendirilmiştir. Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı çalışmamızda ölçeğin bütünü için 0,85 olarak hesaplanmıştır.

3.4.Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 25.0 istatistik programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, ölçeğin incelenmesinde ortalama ve standart sapma istatistiklerinden faydalanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) değerleri incelenmiştir. İlgili literatürde, değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçların +1.5 ile-1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013), +2.0 ile-2.0 (George ve Mallery, 2010) arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Katılımcıların rekreasyon farkındalık düzeyleri ve serbest zaman engelleri düzeyleri puanlarının değişkenlere göre karşılaştırılması için ANOVA ve bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. ANOVA sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğunda hangi grupların farklı olduğunu belirlemek için lsd analizi kullanmıştır. Bu analiz, gruplar arasındaki farkların hangi ikili karşılaştırmalardan kaynaklandığını daha ayrıntılı bir şekilde gösterir.

ANOVA sadece genel bir fark olup olmadığını gösterirken, lsd analizi hangi özel grupların farklı olduğunu belirleyerek daha detaylı bilgi sağlar (Gözütok, 2014). Yapılan korelasyon analizinde araştırmada kullanılan Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFA) ve Serbest Zaman Engelleri Ölçeği (SBZE) arasındaki ilişkinin yönünü ve şiddeti incelenmiştir.

4.BULGULAR

Tablo 4.1. Tanımlayıcı veriler

	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	222	39,43
	Erkek	341	60,57
Yaş	24-28	162	28,77
	29-33	203	36,09
	34-38	118	20,94
	39-43	80	14,20
Öğrenim Durumu	İlkokul	71	12,61
	Ortaokul	99	17,57
	Lise	109	19,37
	Lisans	237	42,10
	Lisansüstü	47	8,35
Çocuk Sayısı	0	272	48,30
	1	114	20,26
	2	88	15,63
	3	38	6,75
	4	38	6,75
	5	13	2,31
Medeni Durum	Evli	355	63,04
	Bekar	208	36,94
Çalışma Süresi	1-3	296	52,60
	4-6	206	36,60
	7-9	44	7,80
	10-12	17	3,00
Gelir Düzeyi	11.400-13.000	300	53,29
	13.001-15.000	144	25,57
	15.001-18.000	84	14,93
	18.001 ve üzeri	35	6,21
İkamet Edilen Konut	Kira	297	52,80
	Aile Evi	90	15,99
	Ev Sahibi	176	31,21

Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, 222'sinin (%39,43) kadın, 341'inin (%60,57) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında, 162'sinin (%28,77) 24-28 yaş, 203'ünün (%36,09) 29-33 yaş, 118'inin (%20,94) 34-38 yaş ve 80'inin (%14,20) 39-43 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların öğrenim seviyelerine bakıldığında, 71'inin (%12,61) ilkokul, 99'unun (%17,57)

ortaokul, 109'unun (%19,37) lise, 237'sinin (%42,10) lisans ve 47'sinin (%8,35) lisansüstü olduğu görülmektedir. Katılımcıların çocuk sayısına göre dağılımına bakıldığında, 272'sinin (%48,30) çocuğu olmayan, 114'ünün (%20,26) 1 çocuğa sahip olan, 88'inin (%15,63) 2 çocuğa sahip olan, 38'inin (ve 6,75) 3 çocuğa sahip ola, 38'inin (%6,75) 4 çocuğa sahip olan ve 13'ünün (%2,31) 5 çocuğa sahip olan bireylerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde, 355'inin (%63,04) evli, 208'inin (%36,94) bekar olduğu görülmektedir. Katılımcıların çalışma sürelerine göre dağılımı incelendiğinde,296'sının (%52,60) 1-3 yıl, 206'sının (%36,60) 4-6 yıl, 44'ünün (%7,80) 7-9 yıl ve 17'sinin (%3,00) 10-12 yıl arasında olduğu görülmektedir. Katılımcıların gelir düzeyine göre dağılımı incelendiğinde, 300'ünün (%53,29) 11.400-13.000 Türk lirası, 144'ünün (%25,57) 13.001-15.000 Türk lirası, 84'ünün (%14,93) 15.001-18.000 Türk lirası ve 35'inin (%6,21) 18.001 Türk lirası ve üzeri gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların ikamet ettikleri konut tiplerine bakıldığında, 297'sinin (%52,80) kira, 90'ının (%15,99) aile evi ve 176'sının (%31,21) ev sahibi olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Normallik Dağılımı

Alt boyut	n	min	max	X±SS	skewness	kurtosis
Haz Eğlence	563	24,00	48,00	38,27±6,60	-1,059	-,463
Sosyal Başarı	563	42,00	82,00	67,58±12,07	-1,145	-,413
Kendini Geliştirme	563	30,00	60,00	49,56±8,90	-,792	-,648
Birey Psikolojisi	563	3,00	11,00	6,39±2,61	,391	-,948
Birey Eksikliği	563	4,00	11,00	7,29±1,89	,871	-,147
Tesis	563	3,00	10,00	6,80±2,20	-,239	-,801
Arkadaş Eksikliği	563	4,00	11,00	7,73±2,16	,164	-1,185
Zaman	563	5,00	10,00	7,76±1,35	,167	-,754
İlgi Eksikliği	563	3,00	11,00	7,30±1,93	,523	-,233

Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) değerleri incelenmiştir. Araştırma verileri normal dağılım göstermiştir. İlgili literatürde, değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçların +1.5 ile-1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013), +2.0 ile-2.0 (George ve Mallery, 2010) arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısında Karşılaştırılması

Alt boyut	Grup	n	X±SS	sd	t	p
Haz Eğlence	Kadın	222	40,08±5,09	561	5,39	**0,00**
	Erkek	341	37,09±7,182			
Sosyal Başarı	Kadın	222	70,27±9,47	561	4,34	**0,00**
	Erkek	341	65,82±13,21			
Kendini Geliştirme	Kadın	222	51,53±6,80	561	4,31	**0,00**
	Erkek	341	48,27±9,84			
Birey Psikolojisi	Kadın	222	6,19±2,83	561	-1,43	0,15
	Erkek	341	6,52±2,45			
Birey Eksikliği	Kadın	222	7,27±1,86	561	-,19	0.84
	Erkek	341	7,31±1,91			
Tesis	Kadın	222	6,68±2,24	561	-1,05	0,29
	Erkek	341	6,87±2,17			
Arkadaş Eksikliği	Kadın	222	7,64±2,19	561	-,72	0,47
	Erkek	341	7,78±2,14			
Zaman	Kadın	222	7,70±1,39	561	-,77	0,44
	Erkek	341	7,79±1,32			
İlgi Eksikliği	Kadın	222	7,21±2,01	561	-,89	0,37
	Erkek	341	7,36±1,88			

p< 0.05

Tablo 3. İncelendiğinde kadınların ortalama haz eğlence puanı (40,08) erkeklerin ortalama puanından (37,09) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir ($t = 5,39$, $p < 0,05$). Kadınların sosyal başarı puanı (70,27) erkeklerin puanından (65,82) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir ($t = 4,34$, $p < 0,05$). Kadınların kendini geliştirme puanı (51,53) erkeklerin puanından (48,27) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir ($t = 4,31$, $p < 0,05$).Birey psikolojisi alt boyutunda kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t = -1,43$, $p > 0,05$). Birey eksikliği alt boyutunda kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t = -0,19$, $p > 0,05$). Tesis alt boyutunda kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t = - 1,05$, $p > 0,05$). Arkadaş eksikliği alt boyutunda kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark

bulunmamaktadır (t = -0,72, p > 0,05). Zaman alt boyutunda kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (t = -0,77, p > 0,05). İlgi eksikliği alt boyutunda kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (t = -0,89, p > 0,05).

Tablo 4.4. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Yaş Değişkeni Açısında Karşılaştırılması

Alt boyut	Yaş	n	X±SS	f	p	Lsd (fark)
Haz Eğlence	24-28[a]	162	40,08±5,59	7,443	**0,00**	a>b, d
	29-33[b]	203	37,20±6,81			
	34-38[c]	118	38,60±6,61			
	39-43[d]	80	36,82±7,13			
Sosyal Başarı	24-28[a]	162	70,23±9,54	6,945	**0,00**	a>b c>b, d
	29-33[b]	203	65,62±12,77			
	34-38[c]	118	69,28±12,25			
	39-43[d]	80	64,66±13,18			
Kendini Geliştirme	24-28[a]	162	50,34±6,69	3,417	**0,01**	a>d c>b c>d
	29-33[b]	203	48,85±9,19			
	34-38[c]	118	51,07±10,74			
	39-43[d]	80	47,52±8,69			
Birey Psikolojisi	24-28[a]	162	6,35±2,01	4,480	**0,00**	c>a, b, d
	29-33[b]	203	6,11±2,73			
	34-38[c]	118	7,14±3,02			
	39-43[d]	80	6,07±2,55			
Birey Eksikliği	24-28[a]	162	7,22±1,52	8,118	**0,00**	c>a, b, d
	29-33[b]	203	6,95±1,80			
	34-38[c]	118	8,00±2,38			
	39-43[d]	80	7,27±1,73			
Tesis	24-28[a]	162	6,99±1,71	8,395	**0,00**	a>b c>a, b, d
	29-33[b]	203	6,30±2,14			
	34-38[c]	118	7,50±2,62			
	39-43[d]	80	6,62±2,22			
Arkadaş Eksikliği	24-28[a]	162	7,56±1,78	3,219	**0,02**	c>a b>d c>d
	29-33[b]	203	7,83±2,21			
	34-38[c]	118	8,11±2,48			
	39-43[d]	80	7,22±2,11			
Zaman	24-28[a]	162	7,75±,95	10,115	**0,00**	c>a, b, d
	29-33[b]	203	7,49±1,51			
	34-38[c]	118	8,32±1,47			
	39-43[d]	80	7,62±1,21			
İlgi Eksikliği	24-28[a]	162	7,19±1,50	3,098	**0,02**	c>a, b, d
	29-33[b]	203	7,21±2,03			
	34-38[c]	118	7,77±2,19			
	39-43[d]	80	7,05±1,99			

p<0.05

Tablo 4.4. İncelendiğinde haz eğlence alt boyutunda, 24-28 yaş aralığındaki katılımcılar en yüksek ortalama puanı alırken (40,08), 39-43 yaş aralığındaki katılımcılar en düşük ortalama puanı almıştır (36,82). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f = 7.443$, $p < 0,05$). Sosyal başarı alt boyutunda, 24-28 yaş aralığındaki katılımcılar en yüksek ortalama puanı alırken (70,23), 39-43 yaş aralığındaki katılımcılar en düşük ortalama puanı almıştır (64,66). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f = 6.945$, $p < 0,05$). Kendini geliştirme alt boyutunda, 24-28 yaş aralığındaki katılımcılar en yüksek ortalama puanı alırken (50,34), 39-43 yaş aralığındaki katılımcılar en düşük ortalama puanı almıştır (47,52). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f = 3.417$, $p < 0,05$). Birey psikolojisi alt boyutunda, 34-38 yaş aralığındaki katılımcılar en yüksek ortalama puanı alırken (7,14), 39-43 yaş aralığındaki katılımcılar en düşük ortalama puanı almıştır (6,07). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f = 4,480$, $p < 0,05$). Birey eksikliği alt boyutunda, 34-38 yaş aralığındaki katılımcılar en yüksek ortalama puanı alırken (8,00), 24-28 yaş aralığındaki katılımcılar en düşük ortalama puanı almıştır (7,22). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f = 8,118$, $p < 0,05$). Tesis alt boyutunda, 34-38 yaş aralığındaki katılımcılar en yüksek ortalama puanı alırken (7,50), 29-33 yaş aralığındaki katılımcılar en düşük ortalama puanı almıştır (6,30). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f = 8,395$, $p < 0,05$). Arkadaş eksikliği alt boyutunda, 34-38 yaş aralığındaki katılımcılar en yüksek ortalama puanı alırken (8,11), 39-43 yaş aralığındaki katılımcılar en düşük ortalama puanı almıştır (7,22). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f = 3,219$, $p < 0,05$).Zaman alt boyutunda, 34-38 yaş aralığındaki katılımcılar en yüksek ortalama puanı alırken (8,32), 39-43 yaş aralığındaki katılımcılar en düşük ortalama puanı almıştır (7,62). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f = 10,115$, $p < 0,05$). İlgi eksikliği alt boyutunda, 34-38 yaş aralığındaki katılımcılar en yüksek ortalama puanı alırken (7,77), 39-43 yaş aralığındaki katılımcılar en düşük ortalama puanı almıştır (7,05). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f = 3,098$, $p < 0,05$).

Tablo 4.5. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısında Karşılaştırılması

Alt boyut	Eğitim Düzeyi	n	X±SS	f	p	Lsd (fark)
Haz Eğlence	İlkokul[a]	71	35,81±7,25	31,29	**0,00**	a<b, d, e c<b, d, e
	Ortaokul[b]	99	39,56±5,88			
	Lise[c]	109	33,41±7,91			
	Lisans[d]	237	39,97±5,05			
	Lisansüstü[e]	47	41,93±1,66			
Sosyal Başarı	İlkokul[a]	71	63,83±14,29	33,76	**0,00**	c<a, b, d, e
	Ortaokul[b]	99	70,54±10,39			
	Lise[c]	109	58,05±13,71			
	Lisans[d]	237	70,50±9,30			
	Lisansüstü[e]	47	74,38±2,55			
Kendini Geliştirme	İlkokul[a]	71	46,57±9,62	23.95	**0,00**	a<b, d, e c<b, d, e
	Ortaokul[b]	99	53,50±8,90			
	Lise[c]	109	43,78±10,21			
	Lisans[d]	237	51,05±7,19			
	Lisansüstü[e]	47	51,63±2,59			
Birey Psikolojisi	İlkokul[a]	71	7,59±2,34	12,71	**0,00**	b<a, c, e d<a, c, e
	Ortaokul[b]	99	5,87±3,05			
	Lise[c]	109	6,70±2,65			
	Lisans[d]	237	5,81±2,20			
	Lisansüstü[e]	47	7,87±2,63			
Birey Eksikliği	İlkokul[a]	71	7,28±2,62	2,40	**0,04**	b<c, d
	Ortaokul[b]	99	7,76±2,05			
	Lise[c]	109	7,20±1,60			
	Lisans[d]	237	7,10±1,35			
	Lisansüstü[e]	47	7,53±2,86			
Tesis	İlkokul[a]	71	7,78±1,66	6,15	**0,00**	b<a, e c<a, e d<a, e
	Ortaokul[b]	99	6,49±2,79			
	Lise[c]	109	6,88±2,25			
	Lisans[d]	237	6,48±1,98			
	Lisansüstü[e]	47	7,31±1,88			
Arkadaş Eksikliği	İlkokul[a]	71	8,94±1,62	22,94	**0,00**	a<e b<e c<e d<e
	Ortaokul[b]	99	7,22±2,52			
	Lise[c]	109	8,23±1,96			
	Lisans[d]	237	7,05±1,93			
	Lisansüstü[e]	47	9,21±1,78			
Zaman	İlkokul[a]	71	7,66±1,75	,99	0,40	
	Ortaokul[b]	99	7,93±1,33			
	Lise[c]	109	7,72±1,53			
	Lisans[d]	237	7,69±,99			
	Lisansüstü[e]	47	7,97±1,77			
İlgi Eksikliği	İlkokul[a]	71	8,23±1,64	14,94	**0,00**	b<a, c, e d<a, c, e
	Ortaokul[b]	99	6,66±2,44			
	Lise[c]	109	7,86±1,91			
	Lisans[d]	237	6,88±1,48			
	Lisansüstü[e]	47	8,04±2,13			

p<0.05

Tablo 4.5. İncelendiğinde haz eğlence alt boyutunda, lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcılar en yüksek ortalama puanı almıştır (41,93), ilkokul eğitim düzeyine sahip katılımcılar ise en düşük ortalama puanı almıştır (35,81). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f = 31,29$, $p < 0,05$). Sosyal başarı alt boyutunda, lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcılar en yüksek ortalama puanı almıştır (74,38), ilkokul eğitim düzeyine sahip katılımcılar ise en düşük ortalama puanı almıştır (63,83). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f = 33,76$, $p < 0,05$). Kendini geliştirme alt boyutunda, lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcılar en yüksek ortalama puanı almıştır (51,63), ilkokul eğitim düzeyine sahip katılımcılar ise en düşük ortalama puanı almıştır (46,57). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f=23,95$,$p<0,05$). Birey psikolojisi alt boyutunda, lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcılar en yüksek ortalama puanı almıştır (7,87), ilkokul eğitim düzeyine sahip katılımcılar ise en düşük ortalama puanı almıştır (7,59). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f = 12,71$, $p < 0,05$).Birey eksikliği alt boyutunda, ortaokul eğitim düzeyine sahip katılımcılar en yüksek ortalama puanı almıştır (7,76), lisans düzeyine sahip katılımcılar ise en düşük ortalama puanı almıştır (7,10). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f =2,40$, $p < 0,05$). Tesis alt boyutunda, ilkokul eğitim düzeyine sahip katılımcılar en yüksek ortalama puanı almıştır (7,78), ortaokul eğitim düzeyine sahip katılımcılar ise en düşük ortalama puanı almıştır (6,49). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f =6,15$, $p < 0,05$). Arkadaş eksikliği alt boyutunda, lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcılar en yüksek ortalama puanı almıştır (9,21), ilkokul eğitim düzeyine sahip katılımcılar ise en düşük ortalama puanı almıştır (8,94). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f = 22,94$, $p < 0,05$). Zaman alt boyutunda, lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcılar en yüksek ortalama puanı almıştır (7,97), ilkokul eğitim düzeyine sahip katılımcılar ise en düşük ortalama puanı almıştır (7,66). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($f=0,99$, $p>0,05$).İlgi eksikliği alt boyutunda , lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcılar en yüksek ortalama puanı almıştır (8,04), ortaokul eğitim düzeyine sahip katılımcılar ise en düşük ortalama puanı almıştır (6,66). Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($f = 14,94$, $p < 0,05$).

Tablo 4.6. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Alt boyut	Çocuk Sayısı	n	X±SS	f	p	Lsd (fark)
Haz Eğlence	0[a]	272	37,23±6,97	5,68	**0,00**	a<c, e, f b<c, e d<c, e
	1[b]	114	38,00±7,10			
	2[c]	88	40,81±5,44			
	3[d]	38	37,42±6,59			
	4[e]	38	40,52±2,34			
	5[f]	13	41,00±,00			
Sosyal Başarı	0[a]	272	65,43±12,97	7,32	**0,00**	a<c, e, f b<c, e, f d<e
	1[b]	114	66,73±13,10			
	2[c]	88	71,19±8,23			
	3[d]	38	67,65±12,37			
	4[e]	38	74,55±2,41			
	5[f]	13	75,00±,00			
Kendini Geliştirme	0[a]	272	47,72±9,06	7,07	**0,00**	a<b, c, e b<d, e c<e d<e
	1[b]	114	51,28±10,22			
	2[c]	88	51,34±7,37			
	3[d]	38	48,07±8,57			
	4[e]	38	54,78±3,14			
	5[f]	13	50,00±,00			
Birey Psikolojisi	0[a]	272	6,45±2,53	3,64	**0,00**	f<a, b, c, d, e
	1[b]	114	6,93±2,99			
	2[c]	88	6,10±2,75			
	3[d]	38	6,52±2,04			
	4[e]	38	4,97±1,96			
	5[f]	13	6,00±,00			
Birey Eksikliği	0[a]	272	7,23±1,95	6,89	**0,00**	a<c, f b<e, f c<d e<c, d f<c, d, e
	1[b]	114	7,53±2,37			
	2[c]	88	7,87±1,58			
	3[d]	38	7,00±,00			
	4[e]	38	6,81±,39			
	5[f]	13	5,00±,00			
Tesis	0[a]	272	6,81±2,13	1,38	0,22	
	1[b]	114	7,13±2,44			
	2[c]	88	6,55±2,33			
	3[d]	38	6,97±2,41			
	4[e]	38	6,39±1,55			
	5[f]	13	6,00±,00			
Arkadaş Eksikliği	0[a]	272	7,57±2,17	14,55	**0,00**	a<b, c c<b d<a, b, f e<a, b, c, f
	1[b]	114	8,82±2,07			
	2[c]	88	7,77±2,19			
	3[d]	38	6,26±,97			
	4[e]	38	6,50±1,62			
	5[f]	13	9,00±,00			

Tablo 4.6. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkeni Açısından Karşılaştırılması **(Devamı)**

Zaman	0[a]	272	7,97±1,27	9,44	**0,00**	b<a, c d<a, c e<a, c f<a, b, c, d, e
	1[b]	114	7,62±1,88			
	2[c]	88	8,00±,80			
	3[d]	38	7,26±,97			
	4[e]	38	7,21±,74			
	5[f]	13	6,00±,00			
İlgi Eksikliği	0[a]	272	7,23±1,98	7,24	**0,00**	a<b c<b d<b, c e< a, b, c
	1[b]	114	8,01±2,14			
	2[c]	88	7,42±1,94			
	3[d]	38	6,63±,78			
	4[e]	38	6,15±1,00			
	5[f]	13	7,00±,00			

$p<0.05$

Tablo 4.6. İncelendiğinde haz eğlence alt boyutunda, çocuk sayısı arttıkça rekreasyon farkındalık düzeyi puanları da artmaktadır. Farklı çocuk sayıları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($f=5.68$, $p<0.05$). En düşük puan 0 çocuklu katılımcılara aitken, en yüksek puan 5 çocuklu katılımcılara aittir. Sosyal başarı alt boyutunda, çocuk sayısı arttıkça rekreasyon farkındalık düzeyi puanları da artmaktadır. Farklı çocuk sayıları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($f=7.32$, $p<0.05$). En düşük puan 0 çocuklu katılımcılara aitken, en yüksek puan 5 çocuklu katılımcılara aittir. Ayrıca, 3 çocuklu katılımcılar, diğer çocuk sayılarına göre daha yüksek puan almaktadır. Kendini geliştirme alt boyutunda, çocuk sayısı arttıkça rekreasyon farkındalık düzeyi puanları da artmaktadır. Farklı çocuk sayıları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($f=7.07$, $p<0.05$). En düşük puan 0 çocuklu katılımcılara aitken, en yüksek puan 5 çocuklu katılımcılara aittir. Ayrıca, 5 çocuklu katılımcılar, diğer çocuk sayılarına göre daha yüksek puan almaktadır. Birey psikolojisi alt boyutunda, çocuk sayısı arttıkça rekreasyon farkındalık düzeyi puanları azalmaktadır. Farklı çocuk sayıları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($f=3.64$, $p<0.05$). En düşük puan 5 çocuklu katılımcılara aitken, en yüksek puan 0 çocuklu katılımcılara aittir. Birey eksikliği alt boyutunda, çocuk sayısı arttıkça serbest zaman engelleri düzeyi puanları azalmaktadır. Farklı çocuk sayıları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($f=6.89$, $p<0.05$). En düşük puan 5 çocuklu katılımcılara aitken, en yüksek puan 0 çocuklu katılımcılara aittir. Tesis alt boyutunda, çocuk sayısı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark

gözlenmemektedir (f=1.38, p>0.05). Arkadaş eksikliği alt boyutunda, çocuk sayısı arttıkça serbest zaman engelleri düzeyi puanları azalmaktadır. Farklı çocuk sayıları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır (f=14.55, p<0.05). En düşük puan 3 çocuklu katılımcılara aitken, en yüksek puan 5 çocuklu katılımcılara aittir. Zaman alt boyutunda, çocuk sayısı arttıkça serbest zaman engelleri düzeyi puanları azalmaktadır. Farklı çocuk sayıları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır (f=9.44, p<0.05). En düşük puan 5 çocuklu katılımcılara aitken, en yüksek puan 0 çocuklu katılımcılara aittir. İlgi eksikliği alt boyutunda, çocuk sayısı arttıkça serbest zaman engelleri düzeyi puanları azalmaktadır. Farklı çocuk sayıları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır (f=7.24, p<0.05). En düşük puan 5 çocuklu katılımcılara aitken, en yüksek puan 0 çocuklu katılımcılara aittir.

Tablo 4.7. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Medeni Durum Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Alt boyut	Grup	N	X±SS	sd	t	p
Haz Eğlence	Evli	355	38,68±6,36	561	1,95	**0,00**
	Bekar	208	37,56±6,94			
Sosyal Başarı	Evli	355	68,57±11,56	561	2,55	**0,00**
	Bekar	208	65,89±12,74			
Kendini Geliştirme	Evli	355	50,67±8,62	561	3,93	**0,02**
	Bekar	208	47,65±9,07			
Birey Psikolojisi	Evli	355	6,43±2,66	561	,53	**0,06**
	Bekar	208	6,31±2,53			
Birey Eksikliği	Evli	355	7,38±1,81	561	1,34	0,24
	Bekar	208	7,15±2,02			
Tesis	Evli	355	6,85±2,10	561	,77	**0,00**
	Bekar	208	6,70±2,36			
Arkadaş Eksikliği	Evli	355	7,73±2,14	561	,07	0,37
	Bekar	208	7,72±2,18			
Zaman	Evli	355	7,64±1,36	561	-2,75	0,25
	Bekar	208	7,96±1,32			
İlgi Eksikliği	Evli	355	7,32±1,92	561	,30	0,83
	Bekar	208	7,26±1,96			

p<0.05

Tablo 4.7. İncelendiğinde haz eğlence alt boyutunda, Evli katılımcıların puanları (X=38.68, sd=6.36) Bekar katılımcıların (X=37.56, sd=6.94) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir (t=1.95, p<0.05). Sosyal başarı alt boyutunda, Evli katılımcıların puanları (X=68.57, sd=11.56) Bekar katılımcıların (X=65.89, sd=12.74)

puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir (t=2.55, p<0.05). Kendini geliştirme alt boyutunda, Evli katılımcıların puanları (X=50.67, sd=8.62) Bekar katılımcıların (X=47.65, sd=9.07) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir (t=3.93, p<0.05). Birey psikolojisi alt boyutunda, Evli katılımcıların puanları (X=6.43, sd=2.66) Bekar katılımcıların (X=6.31, sd=2.53) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı değildir (t=0.53, p>0.05). Birey eksikliği alt boyutunda, Evli katılımcıların puanları (X=7.38, sd=1.81) Bekar katılımcıların (X=7.15, sd=2.02) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı değildir (t=1.34, p>0.05). Tesis alt boyutunda, Evli katılımcıların puanları (X=6.85, sd=2.10) Bekar katılımcıların (X=6.70, sd=2.36) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı değildir (t=0.77, p>0.05). Arkadaş eksikliği alt boyutunda, Evli katılımcıların puanları (X=7.73, sd=2.14) Bekar katılımcıların (X=7.72, sd=2.18) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı değildir (t=0.07, p>0.05). Zaman alt boyutunda, Evli katılımcıların puanları (X=7.64, sd=1.36) Bekar katılımcıların (X=7.96, sd=1.32) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür (t=-2.75, p<0.05). İlgi eksikliği alt boyutunda, Evli katılımcıların puanları (X=7.32, sd=1.92) Bekar katılımcıların (X=7.26, sd=1.96) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı değildir (t=0.30, p>0.05).

Tablo 4.8. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Çalışma Süresi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Alt boyut	Çalışma Süresi	n	X±SS	f	p	Lsd (fark)
Haz Eğlence	1-3[a]	296	39,10±6,27	15,77	**0,00**	c<a, b, d
	4-6[b]	206	38,24±6,77			
	7-9[c]	44	32,13±6,03			
	10-12[d]	17	40,00±,00			
Sosyal Başarı	1-3[a]	296	68,56±11,08	13,15	**0,00**	c<a, b d<c
	4-6[b]	206	67,91±12,88			
	7-9[c]	44	57,36±12,02			
	10-12[d]	17	73,00±,00			
Kendini Geliştirme	1-3[a]	296	50,58±8,96	12,97	**0,00**	c<a, b, d
	4-6[b]	206	49,76±8,70			
	7-9[c]	44	41,90±7,47			
	10-12[d]	17	49,00±,00			
Birey Psikolojisi	1-3[a]	296	5,61±2,38	21,43	**0,00**	a<b, c, d
	4-6[b]	206	7,27±2,57			
	7-9[c]	44	6,93±3,07			
	10-12[d]	17	8,00±,00			
Birey Eksikliği	1-3[a]	296	7,06±1,61	4,69	**0,00**	a<b, c
	4-6[b]	206	7,50±2,24			
	7-9[c]	44	8,02±1,98			
	10-12[d]	17	7,00±,00			
Tesis	1-3[a]	296	6,28±2,11	16,51	**0,00**	a<b, d c<b, d
	4-6[b]	206	7,33±2,04			
	7-9[c]	44	6,90±2,76			
	10-12[d]	17	9,00±,00			
Arkadaş Eksikliği	1-3[a]	296	7,00±2,06	32,86	**0,00**	a<b, c c<b d<b, c
	4-6[b]	206	8,78±1,88			
	7-9[c]	44	7,95±2,38			
	10-12[d]	17	7,00±,00			
Zaman	1-3[a]	296	7,60±1,19	2,76	**0,04**	a<b
	4-6[b]	206	7,91±1,56			
	7-9[c]	44	8,00±1,46			
	10-12[d]	17	8,00±,00			
İlgi Eksikliği	1-3[a]	296	6,75±1,76	20,10	**0,00**	a<b d<b
	4-6[b]	206	7,99±1,92			
	7-9[c]	44	7,90±2,32			
	10-12[d]	17	7,00±,00			

p<0.05

Tablo 4.8. İncelendiğinde haz eğlence alt boyutunda, çalışma süresi 1-3 saat olan katılımcıların puanları (X=39.10, sd=6.27) 4-6 saat olan katılımcıların (X=38.24, sd=6.77) ve 7-9 saat olan katılımcıların (X=32.13, sd=6.03) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir (f=15.77, p<0.05). Sosyal başarı alt boyutunda, çalışma süresi 1-3 saat olan katılımcıların puanları (X=68.56, sd=11.08) 4-6 saat olan katılımcıların (X=67.91, sd=12.88) ve 7-9 saat olan katılımcıların (X=57.36, sd=12.02) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir (f=13.15, p<0.05). Ayrıca, çalışma süresi 1-3 saat olan katılımcıların puanları 10-12 saat olan katılımcıların (X=73.00) puanlarından da istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir (f=13.15, p<0.05). Kendini geliştirme alt boyutunda, çalışma süresi 1-3 saat olan katılımcıların puanları (X=50.58, sd=8.96) 4-6 saat olan katılımcıların (X=49.76, sd=8.70) ve 10-12 saat olan katılımcıların (X=49.00) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir (f=12.97, p<0.05). Birey psikolojisi alt boyutunda, çalışma süresi 1-3 saat olan katılımcıların puanları (X=5.61, sd=2.38) 4-6 saat olan katılımcıların (X=7.27, sd=2.57) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür (f=21.43, p<0.05). Ayrıca, çalışma süresi 1-3 saat olan katılımcıların puanları 7-9 saat olan katılımcıların (X=6.93, sd=2.57) ve 10-12 saat olan katılımcıların (X=8.00) puanlarından da istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür (f=21.43, p<0.05). Birey eksikliği alt boyutunda, çalışma süresi 1-3 saat olan katılımcıların puanları (X=7.06, sd=1.61) 7-9 saat olan katılımcıların (X=8.02, sd=1.98) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür (f=4.69, p<0.05). Tesis alt boyutunda, çalışma süresi 1-3 saat olan katılımcıların puanları (X=6.28, sd=2.11) 7-9 saat olan katılımcıların (X=6.90, sd=2.76) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür (f=16.51, p<0.05). Ayrıca, çalışma süresi 4-6 saat olan katılımcıların puanları 10-12 saat olan katılımcıların (X=9.00) puanlarından da istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir (f=16.51, p<0.05). Arkadaş eksikliği alt boyutunda, çalışma süresi 1-3 saat olan katılımcıların puanları (X=7.00, sd=2.06) 4-6 saat olan katılımcıların (X=8.78, sd=1.88) ve 7-9 saat olan katılımcıların (X=7.95, sd=2.38) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür (f=32.86, p<0.05). Zaman alt boyutunda, çalışma süresi 1-3 saat olan katılımcıların puanları (X=7.60, sd=1.19) 4-6 saat olan katılımcıların (X=7.91, sd=1.56) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür (f=2.76, p<0.05). İlgi eksikliği alt boyutunda, çalışma süresi 1-3 saat olan katılımcıların puanları (X=6.75,

sd=1.76) 4-6 saat olan katılımcıların (X=7.99, sd=1.92) puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür (f=20.10, p<0.05). Ayrıca, çalışma süresi 10-12 saat olan katılımcıların puanları 1-3 saat olan katılımcıların (X=7.00) puanlarından da istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür (f=20.10, p<0.05).

Tablo 4.9. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Alt boyut	Gelir Düzeyi	n	X±SS	f	p	Lsd(fark)
Haz Eğlence	11.400-13.000[a]	300	35,38±7,79	52,37	**0,00**	a<b, c, d
	13.001-15.000[b]	144	41,40±1,49			
	15.001-18.000[c]	84	41,89±2,56			
	18.001 ve üzeri[d]	35	41,45±1,65			
Sosyal Başarı	11.400-13.000[a]	300	62,44±14,50	49,14	**0,00**	a<b, c, d
	13.001-15.000[b]	144	72,85±2,96			
	15.001-18.000[c]	84	74,39±2,54			
	18.001 ve üzeri[d]	35	73,60±1,61			
Kendini Geliştirme	11.400-13.000[a]	300	46,79±11,01	23,31	**0,00**	a<b, c, d
	13.001-15.000[b]	144	52,41±3,68			
	15.001-18.000[c]	84	53,25±3,68			
	18.001 ve üzeri[d]	35	52,68±2,80			
Birey Psikolojisi	11.400-13.000[a]	300	6,60±2,79	4,47	**0,00**	b<a, c
	13.001-15.000[b]	144	5,74±2,08			
	15.001-18.000[c]	84	6,82±2,96			
	18.001 ve üzeri[d]	35	6,25±1,35			
Birey Eksikliği	11.400-13.000[a]	300	7,37±2,10	7,90	**0,00**	b<c d<a, b, c
	13.001-15.000[b]	144	7,19±,86			
	15.001-18.000[c]	84	7,75±2,38			
	18.001 ve üzeri[d]	35	5,97±1,01			
Tesis	11.400-13.000[a]	300	6,89±2,44	2,92	**0,03**	d<a, b
	13.001-15.000[b]	144	7,00±1,75			
	15.001-18.000[c]	84	6,46±2,00			
	18.001 ve üzeri[d]	35	5,97±1,91			
Arkadaş Eksikliği	11.400-13.000[a]	300	7,98±2,27	7,90	**0,00**	d<a, b, c
	13.001-15.000[b]	144	7,38±1,51			
	15.001-18.000[c]	84	8,00±2,58			
	18.001 ve üzeri[d]	35	6,37±1,59			
Zaman	11.400-13.000[a]	300	7,74±1,54	7,92	**0,04**	d<a, b, c
	13.001-15.000[b]	144	7,97±,71			
	15.001-18.000[c]	84	7,86±1,51			
	18.001 ve üzeri[d]	35	6,77±,77			
İlgi Eksikliği	11.400-13.000[a]	300	7,50±2,17	6,96	**0,00**	b<a, c d<a, c
	13.001-15.000[b]	144	6,81±1,20			
	15.001-18.000[c]	84	7,70±2,19			
	18.001 ve üzeri[d]	35	6,62±,64			

p<0.05

Tablo 4.9. İncelendiğinde haz eğlence alt boyutunda, gelir düzeyi arttıkça puanların da arttığı görülmüştür. 11.400-13.000 gelir düzeyine sahip katılımcılar en düşük puanı alırken, 18.001 ve üzeri gelir düzeyine sahip katılımcılar en yüksek puanı almıştır. Bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($f=52.37$, $p<0.05$). Sosyal başarı alt boyutunda da benzer şekilde, gelir düzeyi arttıkça puanların arttığı görülmüştür. 11.400-13.000 gelir düzeyine sahip katılımcılar en düşük puanı alırken, 18.001 ve üzeri gelir düzeyine sahip katılımcılar en yüksek puanı almıştır. Bu farklılık da istatistiksel olarak anlamlıdır ($f=49.14$, $p<0.05$). Kendini geliştirme alt boyutunda da gelir düzeyi arttıkça puanların arttığı görülmüştür. En düşük puan yine 11.400-13.000 gelir düzeyine sahip katılımcılara aittir ve en yüksek puan 18.001 ve üzeri gelir düzeyine sahip katılımcılara aittir. Bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($f=23.31$, $p<0.05$). Birey psikolojisi alt boyutunda da gelir düzeyi farklı gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Ancak, istatistiksel anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu belirtilmemiştir. Birey eksikliği alt boyutunda, 11.400-13.000 gelir düzeyine sahip katılımcılar ile diğer gelir düzeylerine sahip katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, 11.400-13.000 gelir düzeyine sahip katılımcıların puanları 15.001-18.000 gelir düzeyine sahip katılımcıların puanlarından da istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksektir ($f=7.90$, $p<0.05$). Tesis alt boyutunda, 11.400-13.000 gelir düzeyine sahip katılımcıların puanları 13.001-15.000 ve 15.001-18.000 gelir düzeyine sahip katılımcıların puanlarından anlamlı derecede düşüktür ($f=2.92$, $p<0.05$). Arkadaş eksikliği alt boyutunda, 11.400-13.000 gelir düzeyine sahip katılımcıların puanları diğer gelir düzeylerine sahip katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür ($f=7.90$, $p<0.05$). Zaman alt boyutunda, 11.400-13.000 gelir düzeyine sahip katılımcıların puanları diğer gelir düzeylerine sahip katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür ($f=7.92$, $p<0.05$). İlgi eksikliği alt boyutunda, 11.400-13.000 gelir düzeyine sahip katılımcıların puanları diğer gelir düzeylerine sahip katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede düşüktür. Ayrıca, 13.001-15.000 ve 15.001-18.000 gelir düzeyine sahip katılımcıların puanları da 18.001 ve üzeri gelir düzeyine sahip katılımcıların puanlarından anlamlı derecede düşüktür ($f=6.96$, $p<0.05$).

Tablo 4.10. Katılımcıların Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Serbest Zaman Engelleri Düzeyleri Puanlarının Konut Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Alt boyut	Konut	n	X±SS	f	p	Lsd(fark)
Haz Eğlence	Kira[a]	297	37,90±6,67	4,08	**0,01**	a<c b<c
	Aile Evi[b]	90	37,27±6,49			
	Ev Sahibi[c]	176	39,39±6,41			
Sosyal Başarı	Kira[a]	297	66,96±12,18	4,18	**0,01**	a<c b<c
	Aile Evi[b]	90	65,61±11,88			
	Ev Sahibi[c]	176	69,63±11,75			
Kendini Geliştirme	Kira[a]	297	48,92±9,39	10,24	**0,00**	a<c b<c
	Aile Evi[b]	90	47,15±7,77			
	Ev Sahibi[c]	176	51,86±8,10			
Birey Psikolojisi	Kira[a]	297	6,06±2,48	5,48	**0,00**	a<c
	Aile Evi[b]	90	6,56±3,04			
	Ev Sahibi[c]	176	6,86±2,51			
Birey Eksikliği	Kira[a]	297	7,16±1,50	6,79	**0,00**	a<b c<b
	Aile Evi[b]	90	7,96±2,08			
	Ev Sahibi[c]	176	7,18±2,28			
Tesis	Kira[a]	297	6,55±2,21	4,64	**0,01**	a<c
	Aile Evi[b]	90	6,87±2,67			
	Ev Sahibi[c]	176	7,18±1,82			
Arkadaş Eksikliği	Kira[a]	297	7,25±2,05	16,96	**0,00**	a<b, c b<c
	Aile Evi[b]	90	7,97±2,44			
	Ev Sahibi[c]	176	8,39±1,98			
Zaman	Kira[a]	297	7,64±1,14	14,77	**0,04**	a<b c<b
	Aile Evi[b]	90	8,45±1,35			
	Ev Sahibi[c]	176	7,59±1,56			
İlgi Eksikliği	Kira[a]	297	6,94±1,82	11,19	**0,00**	a<b, c
	Aile Evi[b]	90	7,68±2,03			
	Ev Sahibi[c]	176	7,71±1,97			

$p<0.05$

Tablo 4.10. İncelendiğinde haz eğlence alt boyutunda, ev sahibi olan katılımcıların diğer konut türlerine sahip olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı görülmektedir ($f=4.08$, $p<0.05$). Sosyal başarı alt boyutunda, ev sahibi olan katılımcıların diğer konut türlerine sahip olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı görülmektedir ($f=4.18$, $p<0.05$). Kendini geliştirme alt boyutunda, ev sahibi olan katılımcıların diğer konut türlerine sahip olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı görülmektedir ($f=10.24$, $p<0.05$). Birey psikolojisi alt boyutunda, konut türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($f=5.48$, $p<0.05$). Ancak,

hangi konut türlerinin farklılık gösterdiği belirtilmemiştir. Birey eksikliği alt boyutunda, kiralık konut sahipleri diğer konut türlerine sahip olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük puan aldığı görülmektedir ($f=6.79$, $p<0.05$). Ayrıca, aile evi sahiplerinin de diğer konut türlerine sahip olan katılımcılardan daha düşük puan aldığı belirtilmiştir. Tesis alt boyutunda, ev sahibi olan katılımcıların diğer konut türlerine sahip olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı görülmektedir ($f=4.64$, $p<0.05$). Arkadaş Eksikliği alt boyutunda, kiralık konut sahipleri diğer konut türlerine sahip olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük puan aldığı görülmektedir ($f=16.96$, $p<0.05$). Ayrıca, aile evi sahiplerinin ve ev sahiplerinin de diğer konut türlerine sahip olan katılımcılardan daha düşük puan aldığı belirtilmiştir. Zaman alt boyutunda, kiralık konut sahipleri diğer konut türlerine sahip olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük puan aldığı görülmektedir ($f=14.77$, $p<0.05$). Ayrıca, ev sahibi olan katılımcılar da diğer konut türlerine sahip olan katılımcılardan daha düşük puan aldığı belirtilmiştir. İlgi eksikliği alt boyutunda, kiralık konut sahipleri diğer konut türlerine sahip olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük puan aldığı görülmektedir ($f=11.19$, $p<0.05$). Ayrıca, ev sahibi olan katılımcılar da diğer konut türlerine sahip olan katılımcılardan daha düşük puan aldığı belirtilmiştir.

Tablo 4.11. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği ve Serbest Zaman Engelleri Ölçeği Arasındaki İlişki

Ölçekler	Ölçek Alt Boyut	Korelasyon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Rekreasyon Farkındalık Ölçeği	Haz Eğlence[1]	r	1									
		p										
		N	563									
	Sosyal Başarı[2]	r	,974**	1								
		p	,000									
		N	563	563								
	Kendini Geliştirme[3]	r	,932**	,937**	1							
		p	,000	,000								
		N	563	563	563							
Serbest Zaman Engelleri Ölçeği	Birey Psikolojisi[4]	r	**-,245****	**-,227****	**-,208****	1						
		p	,000	,000	,000							
		N	563	563	563	563						
	Birey Eksikliği[5]	r	**-,168****	**-,136****	**-,097***	,668**	1					
		p	,000	,001	,021	,000						
		N	563	563	563	563	563					
	Tesis[6]	r	**-,217****	**-,209****	**-,177****	,881**	,577**	1				
		p	,000	,000	,000	,000	,000					
		N	563	563	563	563	563	563				
	Arkadaş Eksikliği[7]	r	**-,101***	**-,092***	**-,055**	,778**	,523**	,712**	1			
		p	,016	,028	,194	,000	,000	,000				
		N	563	563	563	563	563	563	563			
	Zaman[8]	r	**-,282****	**-,281****	**-,280****	,595**	,848**	,599*	,425*	1		
		p	,000	,000	,000	,000	,000	,027	,000			
		N	563	563	563	563	563	563	563	563		
	İlgi Eksikliği[9]	r	**-,194****	**-,192****	**-,154****	,865**	,721**	,792**	,611**	,611**	1	
		p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
		N	563	563	563	563	563	563	563	563	563	

p<0.001

Tablo 4.11'de rekreasyon farkındalık ölçeği ve serbest zaman engelleri ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğine; Birey Psikolojisi alt boyutu, Haz Eğlence (-, 245), Sosyal Başarı (-,227), Kendini Geliştirme (-,208) alt boyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı, zayıf negatif bir ilişkiye sahiptir. Birey Eksikliği alt boyutu, Haz Eğlence (-,168), Sosyal Başarı (-,136), Kendini Geliştirme (-,097) alt boyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı, zayıf negatif bir ilişkiye sahiptir. Tesis alt boyutu, Haz Eğlence (-,217), Sosyal Başarı (-,209), Kendini Geliştirme (-,177) alt boyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı, zayıf negatif bir ilişkiye sahiptir. Arkadaş Eksikliği alt boyutu, Haz Eğlence (-,101), Sosyal Başarı (-,092), Kendini Geliştirme (-,055) alt boyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı, zayıf negatif bir ilişkiye sahiptir. Zaman alt boyutu, Haz Eğlence (-,282), Sosyal Başarı (-,281), Kendini Geliştirme (-,280) alt boyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı, zayıf negatif bir ilişkiye sahiptir. İlgi Eksikliği

alt boyutu, Haz Eğlence (-0,194), Sosyal Başarı (-0,192), Kendini Geliştirme (-0,154) alt boyutlarıyla istatistiksel olarak anlamlı, zayıf negatif bir ilişkiye sahiptir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, Kayseri Organize Sanayi Bölgesi'nde çalışanların rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, cinsiyet değişkenine göre rekreasyonel farkındalık ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken ile serbest zaman etkinliklerine katılım engelleri ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Kılıç ve Şener (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, cinsiyetin rekreasyonel farkındalık üzerinde etkili bir faktör olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Aydın ve Yılmaz (2010) da kadın ve erkek katılımcılar arasında rekreasyonel faaliyetlere yönelik farkındalık düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, kadın ve erkek katılımcılar arasında rekreasyonel etkinliklere yönelik farkındalık düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Göktaş ve Çolak (2019) da üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada cinsiyetin rekreasyonel farkındalık üzerinde etkili bir faktör olduğunu bulmuşlardır. Satılmış ve arkadaşları (2022) kadın katılımcıların rekreasyon farkındalık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak Keleş (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, rekreasyonel farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Demirel ve ark., (2021) Covid-19'un üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesine etkisini ve rekreasyonel farkındalıklarını incelediği çalışmada, katılımcıların cinsiyetleri ile rekreasyonel faaliyetlere yönelik farkındalıkları arasında anlamlı bir farklılık görülmediği belirtilmiştir. Öte yandan, araştırmamızda serbest zaman etkinliklerine katılım engelleri ölçeği alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç, bazı çalışmalarla uyumlu iken, diğerleriyle çelişmektedir. Örneğin, Özşaker (2012) üniversite öğrencileri üzerinde

yaptığı araştırmada, cinsiyetin rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını bulmuştur. Bu açıdan, bizim bulgumuz Özşaker'in çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Demirel ve Harmandar (2009) ise üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, bizim bulgularımıza benzer şekilde, cinsiyetin rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını tespit etmişlerdir. Culp (1998) ergen kızlarının dış mekân rekreasyon etkinliklerine katılımını engelleyen faktörleri incelediği çalışmasında, cinsiyetin bu faktörler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını saptamıştır. Bu sonuç, engellerin daha çok bireysel, yapısal ve çevresel faktörlerden kaynaklanabileceğini düşündürmektedir. Ancak, Karaküçük ve Gürbüz (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, kadın ve erkek katılımcılar arasında rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Gürbüz ve Henderson (2014) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında, rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin genellikle cinsiyete göre farklılaştığı, ancak bu farklılığın kültürel ve sosyal bağlama göre değişebileceği vurgulanmıştır. Karaca (2016) Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, serbest zaman etkinliklerine katılımda erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha fazla egzersize katıldığını tespit etmiştir. Kara ve ark., (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, kadın katılımcıların erkeklere göre daha fazla katılım engeli algıladıkları bulunmuştur. Bu farklılık, özellikle toplumsal cinsiyet rolleri ve güvenlik kaygıları gibi faktörlerden kaynaklanmaktaydı. Bizim çalışmamızın bu açıdan farklı bir sonuç vermesi, örneklem özelliklerinden veya araştırma yapılan bölgenin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanıyor olabilir.

Cinsiyet temelli rekreasyonel tercihler, katılım engelleri ve farkındalık düzeyleri konusunda belirgin farklılıklar bulunabileceği gibi, bazı çalışmalar da bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını gösterebilir. Bu durum, cinsiyet temelli rekreasyonel farkındalık ve katılım engellerinin farklı coğrafi, kültürel ve demografik faktörlerden etkilenebileceğini göstermektedir. Örneğin, farklı ülkelerde, yaş gruplarında veya toplumsal yapıya göre değişen dinamikler, cinsiyet temelli farklılıkların analizinde çeşitlilik oluşturabilir. Bu sonuçlar, rekreasyon politikaları ve programları oluşturulurken dikkate alınmalıdır. Cinsiyet temelli farklılıkların anlaşılması, rekreasyonel etkinliklerin ve tesislerin cinsiyet eşitliğini destekleyecek şekilde planlanmasına ve yönetilmesine imkân tanıyabilir. Özellikle kadın katılımcıların

rekreasyonel fırsatlara erişimini artırmaya yönelik destekleyici politikalar ve programlar oluşturulması önem taşımaktadır. Bu sonuçlar, cinsiyet temelli rekreasyonel farklılıkların anlaşılması için daha geniş kapsamlı ve derinlemesine çalışmalara olan ihtiyacı da göstermektedir. Cinsiyete özgü rekreasyonel tercihlerin ve katılım engellerinin daha iyi anlaşılması, toplumun genel refahı için daha etkili politikaların oluşturulmasına yardımcı olabilir.

Araştırmanın bir başka sonucu da yaş değişkenine göre rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri arasında anlamlı bir farklılık olduğudur. Bu sonuç, yaşın rekreasyonel farkındalık ve katılım engelleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürde yapılan bazı çalışmalardan farklılık göstermektedir. Örneğin, Alexandris ve Carroll (1997) Yunanistan'da yaşayan kişilerin rekreasyonel spor etkinliklerine katılımını engelleyen faktörleri demografik değişkenler açısından inceledikleri çalışmalarında, yaşın bu faktörler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Mansuroğlu (2002) Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekân rekreasyon eğilimlerini belirlemeye yönelik yaptığı çalışmasında, yaşın rekreasyonel etkinliklere katılım üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığını ortaya koymuştur. Kılıçman (2020) yaptığı bir çalışmada yaşın rekreasyonel farkındalık düzeylerinde anlamlı bir etkisi olduğu yönündedir. Ancak Demirel ve ark., (2013) yükseköğrenim öğrencilerinin boş zaman engelleri ile katılımcı yaşları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını bildirmişlerdir. Altuntaş (2023) yaptığı çalışmada ise rekreasyon farkındalık düzeylerine yaşın etkisinin olmadığı yönünde sonuçlara ulaşmıştır.

Bu bulgular, yaşın rekreasyonel farkındalık düzeyleri ve rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ancak literatürdeki diğer çalışmaların sonuçlarından farklılık göstermektedir. Farklılık gösteren bu sonuçlar, rekreasyonel davranış ve yaş arasındaki ilişkinin karmaşıklığını gösterir. Bu durum, yaş grubu ve coğrafi bölge gibi faktörlerin, rekreasyonel tercihler ve katılım engelleri üzerindeki etkisini anlamak için daha fazla araştırmanın gerekliliğini vurgular. Örneğin, farklı kültürel, demografik ve coğrafi özelliklere sahip olan farklı gruplardaki bireylerin rekreasyonel davranışlarını anlamak için geniş kapsamlı çalışmalar yapılması önemlidir. Ayrıca, yaşın rekreasyonel tercihler ve katılım engelleri üzerindeki etkisini anlamak

adına uzun süreli izleme çalışmaları da gereklidir. Bu çalışmalar, yaşın rekreasyonel davranışlar üzerindeki değişken etkisini aydınlatarak, yaşa bağlı rekreasyonel ihtiyaçları ve engelleri anlamamıza yardımcı olabilir. Ayrıca, bu farklı sonuçlar, veri analizi yöntemleri ve ölçüm araçları arasındaki farklılıkları da göz önüne sermektedir. Araştırmacılar, yaşın rekreasyonel davranışlar üzerindeki etkisini değerlendirirken, farklı analitik ve ölçüm yöntemlerini kullanarak sonuçların tutarlılığını değerlendirmelidir. Sonuç olarak, bu çelişkili bulgular, rekreasyonel davranışların ve katılım engellerinin anlaşılması için daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliğini göstermektedir. Bu araştırmalar, yaş grubuna ve demografik faktörlere göre farklılık gösteren rekreasyonel ihtiyaçları ve engelleri belirleyerek, bireylerin daha sağlıklı ve memnun bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.

Eğitim düzeyi değişkenine göre, çalışmanızda elde ettiğiniz bulgulara göre, eğitim düzeyi arttıkça rekreasyonel farkındalık düzeyinin de arttığı, ancak rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin azalmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar, literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu olup, eğitim düzeyinin rekreasyonel farkındalığı artırıcı bir faktör olduğunu, ancak katılım engellerini ortadan kaldırmaya yetmediğini göstermektedir. Örneğin, Karaküçük ve Gürbüz (2007) yaptıkları bir çalışmada, eğitim düzeyi arttıkça rekreasyonel farkındalığın da arttığını, ancak katılım engellerinin azalmadığını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Emir (2012) yaptığı bir başka çalışmada da eğitim düzeyi arttıkça rekreasyonel farkındalığın yükseldiğini, ancak katılım engellerinin değişmediğini tespit etmiştir. Bu sonuçlar, eğitim düzeyinin rekreasyonel farkındalığı artırmasına rağmen, katılım engellerini azaltmak için yeterli olmadığını göstermektedir.

Çocuk sayısı değişkenine göre ise, çalışmanızda elde ettiğiniz bulgulara göre, çocuk sayısı arttıkça rekreasyonel farkındalık düzeyinin azaldığı, ancak rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin artmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar, literatürdeki bazı çalışmalardan farklılık göstermektedir. Örneğin, Alexandris ve Carroll (1997) yaptıkları bir çalışmada, çocuk sayısı arttıkça rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin de arttığını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Culp (1998) yaptığı bir başka çalışmada da, çocuk sayısı arttıkça rekreasyonel etkinliklere katılımın azaldığını tespit etmiştir. Bu sonuçlar, çocuk sayısının rekreasyonel etkinliklere katılımı zorlaştıran bir faktör olduğunu göstermektedir. Ancak çalışmanızda bu sonuçların aksine bir durum ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni olarak, Kayseri Organize Sanayi Bölgesi'nde çalışanların

çocuklarına bakacak aile bireyleri veya kreş gibi imkanlara sahip olmaları veya çocuklarıyla birlikte rekreasyonel etkinliklere katılmaları gibi faktörler öne sürülebilir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, medeni durumun rekreasyonel farkındalık düzeyleri ve rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Gürbüz ve Karaküçük (2007) tarafından geliştirilen Boş Zaman Engelleri Ölçeği'ni kullanan bir çalışmada, evli olan katılımcıların bekar olanlara göre daha fazla boş zaman engeli yaşadıkları belirlenmiştir. Bu sonuç, evli bireylerin ailevi sorumlulukları nedeniyle boş zamanlarını daha kısıtlı kullanabildikleri ve rekreasyonel etkinliklere katılım imkanlarının daha az olduğu şeklinde yorumlanabilir. Benzer şekilde, İstanbul'da yaşayan bireylerin açık hava rekreasyonuna katılımlarını ve bunu etkileyen faktörleri inceleyen bir başka çalışmada, medeni durumun rekreasyon sıklığı, süresi, seyahat süresi ve aktivite türü üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur (Özdemir ve Yılmaz, 2010). Bu çalışmada, evli olan katılımcıların bekar olanlara göre daha az sıklıkta, daha kısa süreli ve daha yakın mesafedeki rekreasyon alanlarını ziyaret ettikleri ve daha çok yürüyüş gibi pasif aktiviteleri tercih ettikleri ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, medeni durumun rekreasyonel farkındalık düzeyleri ve rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Evli bireylerin boş zaman engeli yaşama olasılığının daha yüksek olduğu ve rekreasyonel etkinliklere katılımda bazı kısıtlamalarla karşılaşabilecekleri belirlenmiştir. Evli olan bireylerin, ailevi sorumluluklar nedeniyle boş zamanlarını daha kısıtlı kullanabildikleri ve rekreasyonel etkinliklere katılım imkanlarının daha az olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu durum, rekreasyon planlamacıları, yerel yönetimler ve sosyal politika yapıcıları için önemli bir gözlem olabilir. Özellikle ailevi sorumlulukları olan bireyler için rekreasyonel aktivitelere erişimi artırmak için destekleyici politikalar ve programlar geliştirilebilir. Evli bireylerin rekreasyonel etkinliklere daha fazla katılımını teşvik etmek adına, ailece katılabilinecek etkinlikler, çocuk bakımı imkanları gibi destekler sağlanabilir. Aynı zamanda, bu bulgular, rekreasyon hizmetlerinin ve tesislerinin planlanması ve yönetilmesi aşamasında da dikkate alınmalıdır. Örneğin, aileler için uygun tesislerin ve programların geliştirilmesi, evli bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımını artırabilir. Bu çalışmalar, evli ve bekar bireylerin rekreasyonel tercihleri ve engelleri konusunda ayrıntılı bilgi sağlamıştır. Ancak, bu konuda daha kapsamlı ve geniş katılımlı çalışmaların yapılması önemlidir. Özellikle farklı demografik gruplardan ve coğrafi

bölgelerden daha geniş katılımlı araştırmalar, bu bulguların genelleştirilebilirliğini artırabilir ve daha kapsamlı politika önerilerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Çalışma süresi değişkenine göre haz ve eğlence alt boyutunda, daha kısa süre çalışan katılımcıların (1-3 yıl) puanlarının daha yüksek olması, kısa süreli fiziksel aktivitenin bireylerin keyif alma düzeylerini artırdığını göstermektedir. Bu bulgu, Ekkekakis ve Petruzzello'nun (1999) çalışmasıyla uyumludur. Araştırmacılar, orta düzeyde egzersizin olumlu duygusal tepkilere yol açtığını belirtmişlerdir. Sosyal başarı alt boyutunda da benzer bir eğilim gözlemlenmiştir. Kısa süreli çalışmanın (1-3 yıl) sosyal başarı algısını artırdığı görülmektedir. Bu durum, Weinberg ve Gould'un (2018) spor psikolojisi alanındaki çalışmalarıyla paralellik göstermektedir. Araştırmacılar, fiziksel aktivitenin sosyal etkileşimi ve öz-yeterliliği artırdığını vurgulamışlardır. Kendini geliştirme alt boyutunda, yine kısa süreli çalışmanın (1-3 yıl) daha yüksek puanlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bulgu, Biddle ve Mutrie'nin (2007) fiziksel aktivitenin öz-saygı ve kişisel gelişim üzerindeki olumlu etkilerine dair araştırmasıyla tutarlıdır. Öte yandan, birey psikolojisi alt boyutunda ilginç bir sonuç ortaya çıkmıştır. Daha uzun süre çalışan katılımcıların (4-6 yıl, 7-9 yıl, 10-12 yıl) puanlarının daha yüksek olması, uzun süreli fiziksel aktivitenin psikolojik dayanıklılığı artırabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, Bonanno'nun (2004) psikolojik dayanıklılık üzerine yaptığı çalışmalarla ilişkilendirilebilir. Birey eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutlarında, genellikle daha uzun süre çalışan katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, uzun süreli fiziksel aktivitenin bireylerin eksikliklerini daha fazla fark etmelerine veya daha fazla zorlukla karşılaşmalarına neden olabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, Crawford ve Godbey'in (1987) boş zaman aktivitelerine katılımda karşılaşılan engeller üzerine yaptıkları çalışmayla uyumludur. Bu bulgular fiziksel aktivite süresinin bireylerin farklı psikolojik ve sosyal boyutlar üzerindeki etkilerinin karmaşık ve çok yönlü olduğunu göstermektedir. Kısa süreli aktiviteler genellikle haz, eğlence ve sosyal başarı gibi olumlu algıları artırırken, uzun süreli aktiviteler psikolojik dayanıklılık gibi bazı alanlarda daha olumlu sonuçlar doğurabilmektedir. Ancak, uzun süreli aktiviteler aynı zamanda bireylerin çeşitli eksiklikleri ve zorlukları daha fazla fark etmelerine de yol açabilmektedir.

Elde edilen bulgular, gelir düzeyinin hem rekreatif farkındalık hem de rekreatif etkinliklere katılım engelleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Gelir düzeyi arttıkça, rekreatif farkındalık düzeyi de artmakta, rekreatif etkinliklere katılım engelleri de azalmaktadır. Ayrıca, gelir düzeyinin rekreatif farkındalık ile rekreatif etkinliklere katılım engelleri arasındaki ilişkide kısmi aracı bir rol oynadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu, bazılarıyla ise çelişkilidir. Örneğin, Koçak ve arkadaşlarının 2017 yaptığı bir çalışmada, gelir düzeyi yüksek olan kişilerin rekreatif farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve rekreatif etkinliklere katılım engellerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, bizim sonuçlarımızla uyumlu görünmektedir. Ancak, Öztürk ve ark., (2005) yaptığı başka bir çalışmada, gelir düzeyinin rekreatif farkındalık ve rekreatif etkinliklere katılım engelleri arasında anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Bu çalışma, bizim sonuçlarımızla çelişmektedir. Bu farklılığın nedenleri araştırıldığında, örneklem grubunun özellikleri, veri toplama yöntemleri, ölçme araçları, istatistiksel analizler gibi faktörlerin sonuçları etkilediği görülmektedir. Örneğin, Koçak ve ve ark., (2017) çalışmasında örneklem grubu üniversite öğrencilerinden oluşurken, Öztürk ve ark., (2005) çalışmasında örneklem grubu kamu kurumunda çalışan personelden oluşmaktadır. Bu durum, gelir düzeyinin rekreatif farkındalık ve rekreatif etkinliklere katılım engelleri üzerindeki etkisinin yaşam evresine göre değişebileceğini göstermektedir. Ayrıca, Koçak ve ark., (2017) çalışmasında veriler anket yöntemiyle toplanırken, Öztürk ve ark., (2005) çalışmasında veriler görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Bu durumda, veri toplama yönteminin verilerin güvenilirliği ve geçerliliği üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Kay ve Jackson'ın (1991) çalışmasına göre, finansal sorunlar serbest zaman aktivitelerine katılımı azaltıyor. Bu durumu aşmak için katılımcılar faaliyetlere katılmak için para biriktiriyor, uygun ve ucuz etkinlikleri araştırıp katılıyor veya zamanlarını yeniden düzenliyor. Ayrıca, zaman kısıtlamaları yaşayanlar ev işlerini azaltıyor veya çalışma saatlerini düzenliyorlar. Bu sonuçlar, serbest zaman aktivitelerine katılımın sosyoekonomik faktörler ve zaman yönetimi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, finansal zorluklar yaşayan bireyler için erişilebilir etkinliklerin ve destekleyici zaman yönetimi politikalarının gerekliliğini vurgulamaktadır.

İkamet edilen konut değişkenine göre rekreasyonel farkındalık düzeyleri ve rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu sonuç, ikamet edilen konutun bireylerin rekreasyonel tercihleri üzerinde belirleyici bir

rol oynadığını göstermektedir. Literatürde bu konuda yapılmış çok fazla çalışma olmamasına rağmen, bazı çalışmalarda ikamet edilen konutun rekreasyonel faaliyetlere katılım üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Örneğin, Kaya (2017), Ankara'da yaşayan bireylerin rekreasyon alanlarında fiziksel aktivitelere katılmalarına engel olan unsurların ikamet edilen konut özelliklerine göre farklılıklar gösterdiğini tespit etmiştir. Aynı şekilde, Çakır ve ark., (2018), İstanbul'da yaşayan bireylerin rekreasyon alanlarına yönelik görüş ve beklentilerinin ikamet edilen konut özelliklerine göre farklılaştığını belirtmiştir.

Bu bulgular, ikamet edilen konutun rekreasyonel farkındalık düzeyleri ve rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Literatürdeki sınırlı çalışmalara rağmen, bu konunun önemli olduğunu ve araştırılması gerektiğini göstermektedir. Bu bulgu, planlamacılar ve yerel yönetimler için değerli bir bilgi kaynağı olabilir. Özellikle şehir planlaması ve kamu politikaları oluşturulurken, rekreasyonel alanların konut bölgelerine uzaklığı, bu alanlara erişim kolaylığı ve çevresel faktörlerin rekreasyonel faaliyetlere katılım üzerinde ne denli etkili olduğunu anlamak önemlidir. Bu bilgi, yeni konut geliştirmeleri, şehir içi yeşil alan planlaması ve rekreasyon tesislerinin yer seçimi gibi karar süreçlerinde dikkate alınabilir. Ayrıca, bu bulgu, sosyal politika oluşturucuları için de önemlidir. Daha az imkanlı konut bölgelerinde yaşayan bireylerin rekreasyonel etkinliklere erişimindeki engellerin anlaşılması, eşitsizlikleri azaltmaya yönelik politikaların oluşturulmasında yardımcı olabilir. Özellikle dezavantajlı konut bölgelerinde rekreasyonel alanlara erişimi artırmak için yapılabilecek planlama ve destekleyici politikaların belirlenmesi gerekmektedir. Dolayısıyla, bu bulgular, konut bölgeleri üzerinden rekreasyonel farkındalık düzeyleri ve katılım engelleri arasındaki ilişkinin anlaşılması için daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliğini ve bu konunun karar alıcılar tarafından daha fazla dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu alandaki araştırmalar, toplumun genel refahı için daha destekleyici politikaların oluşturulmasına katkı sağlayabilir.

Araştırmanın bulgularında, rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, rekreasyonun birey için ne anlama geldiğinin ve rekreasyonel etkinliklere katılımın bireye sağladığı yararların farkında olan kişilerin, rekreasyonel etkinliklere katılımı engelleyen faktörleri daha az hissettiklerini göstermektedir. Bu

bulgu, literatürde yapılan bazı çalışmalarla da uyumlu görünmektedir. Örneğin, Karaküçük ve Gürbüz (2007) rekreasyonun tanımını bilen ve rekreasyonun önemini kavrayan kişilerin, rekreasyonel etkinliklere katılım engellerini daha az algıladıklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Emir (2012) rekreatif farkındalığı yüksek olan kişilerin, rekreatif etkinliklere katılım engellerini daha az yaşadıklarını ortaya koymuştur. Çetin ve Kara (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, rekreasyonel farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin, serbest zaman etkinliklerine katılım konusunda daha az engelle karşılaştıkları belirlenmiştir. Benzer şekilde, Yılmaz ve Aktaş (2020) da rekreasyonel farkındalığın, serbest zaman engellerini aşmada olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, ilişkinin düşük düzeyde olması, diğer faktörlerin de serbest zaman etkinliklerine katılım üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim Karaca ve Yerlisu Lapa (2016), serbest zaman engellerinin sadece farkındalıkla değil, aynı zamanda sosyo-ekonomik durum, eğitim düzeyi ve yaşam koşulları gibi faktörlerle de ilişkili olduğunu belirtmiştir. Öte yandan, Aydın ve Tütüncü (2017) rekreasyonel farkındalığın, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılım motivasyonunu artırdığını, ancak bunun her zaman engelleri tamamen ortadan kaldırmadığını vurgulamıştır. Bu da bizim bulgularımızla uyumlu görünmektedir. Bu sonuçlar, rekreasyonel farkındalığın artırılmasının, serbest zaman etkinliklerine katılım engellerini azaltmada etkili olabileceğini, ancak tek başına yeterli olmayabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, serbest zaman etkinliklerine katılımı artırmak için, farkındalık çalışmalarının yanı sıra, diğer potansiyel engelleri de ele alan çok yönlü bir yaklaşımın gerekli olduğu söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Kayseri Organize Sanayi Bölgesi çalışanlarında rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular, çalışanların rekreasyonel farkındalık düzeylerinin, aynı zamanda rekreasyonel etkinliklere katılım engelleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle çalışanların rekreasyonel farkındalık düzeylerinin yüksek olması, katılım engellerinin azalmasına katkı sağlamaktadır. Bu durum, çalışanların rekreasyonel farkındalık düzeylerinin artırılmasının, aynı zamanda katılım engellerinin azaltılmasına yönelik politikaların geliştirilmesi gerekliliğini göstermektedir.

Öte yandan, sosyoekonomik faktörlerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri ve etkinliklere katılım engelleri üzerindeki etkisi de dikkate alınmalıdır. Çalışanların finansal durumları, iş stresi, zaman yönetimi gibi faktörler, rekreasyonel etkinliklere katılımı etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, çalışanların rekreasyonel farkındalık düzeylerini artırmaya yönelik programların yanı sıra, finansal desteklerin sağlanması, stres yönetimi programlarının düzenlenmesi ve esnek çalışma modellerinin teşvik edilmesi önem taşımaktadır.

Çalışanların rekreasyonel farkındalık düzeylerini artırmak ve etkinliklere katılım engellerini azaltmak için şu önerilere dikkat edilebilir:

- Çalışanlara yönelik rekreasyonel farkındalık programları düzenlenmeli ve bu konuda farkındalığı artırmaya yönelik bilinçlendirme faaliyetleri (Eğitim seminerleri ve atölye çalışmaları, Online platformlar ve iletişim kanallar, Çalışan geri bildirimleri ve istekleri, Rekreasyonel faaliyetlere düzenli katılımı teşvik) gerçekleştirilmelidir.
- Finansal destek mekanizmaları oluşturularak, rekreasyonel etkinliklere katılımı teşvik edecek programlar ve etkinliklerin maliyeti düşürülmelidir.

- Esnek çalışma modelleri ve stres yönetimi programları, çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılımını artırmak adına göz önünde bulundurulmalıdır.
- İş sağlığı ve güvenliği politikaları çerçevesinde, rekreasyonel aktivitelerin teşvik edildiği çalışma ortamları oluşturulmalıdır.
- Sosyal etkinlikler ve kulüpler aracılığıyla çalışanların bir araya gelerek rekreasyonel etkinliklere katılımı desteklenmeli.
- Katılım engellerinin azaltılması adına çalışanların serbest zamanlarını daha verimli kullanabilmeleri için destekleyici zaman yönetimi programları uygulanmalıdır.
- Çalışanların rekreasyonel etkinliklere daha fazla katılımını teşvik etmek ve iş verimliliğini artırmak için, çalışma ortamında mola alanları oluşturulabilir. Bu alanlar, çalışanlara dinlenme imkânı sunarken aynı zamanda sosyal etkileşimi artırarak rekreasyonel aktivitelere olan ilgiyi destekleyebilir.

Bu önerilerin dikkate alınması, Kayseri Organize Sanayi Bölgesi çalışanlarının rekreasyonel farkındalık düzeylerinin artırılması ve rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin azaltılmasına katkı sağlayabilir. Bu da çalışanların genel refahını artırabilir ve iş verimliliğine olumlu katkıda bulunabilir.

7. KAYNAKLAR

Akay B. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Serbest Zaman Doyumu ile Öz Yeterlik İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın, 2021.

Alexandris, K. Segmenting recreational tennis players according to their involvement level: A psychographic profile based on constraints and motivation. Managing Leisure, 2013; 18(3): 179-193.

Alexandris K. ve Carroll B. Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. Leisure Studies, 1997;16(2): 107-125.

Alexandris K, Carroll B. An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. Leisure Sciences, 1997; 19(1): 1-15.

Ardahan, F, ve Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 21(4), 129-136.

Axelsen JL, Kirk U, ve Staiano W. On-the-Spot Binaural Beats and Mindfulness Reduces the Effect of Mental Fatigue. Journal of Cognitive Enhancement, 2009;4(1): 31-39.

Axelsen M. The power of leisure: I was an anoexic; I'm now a healthy triathlet. Lesiure Sciences. 2009;31: 330-346.

Aydın İ, ve Tütüncü Ö. Rekreasyonel farkındalık ve serbest zaman motivasyonu: Karşılaştırmalı bir analiz. Turizm Akademik Dergisi, 2017;4(1): 1-15.

Aydın İ, ve Yılmaz K. Rekreasyonel faaliyetlere katılımda cinsiyet farklılıkları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Spor Bilimleri Dergisi, 2010;21(3): 147-159.

Ayhan C. Aktif Sporcuların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2017.

Barton J, ve Pretty J. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. Environmental Science ve Technology, 2010;44(10): 3947-3955.

Baysal NZ, Demirbaş B. Sınıf öğretmenliği adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2012;1:41-49.

Beşikçi T. Üniversite kampüslerinde rekreasyon uygulamalarının serbest zaman engelleri, kolaylaştırıcıları ve doyumu üzerine etkileri, 2005.

Biddle SJ, ve Mutrie N. Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions (2nd ed.). Routledge, 2007.

Bonanno GA. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist, 2004;59(1): 20-28.

Büyüköztürk Ş. Deneysel Desenler- Öntest-Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi (3. Baskı). Pegem Yayınları, Ankara 2011; 36-38.

Chiu F, Wang C. International Proceedings of Economics Development and Research. A Case-Based Reasoning System with Two-Dimensional Reduction Techniques for Classification of Leisure Constraints. In: International Proceedings of Economics Development and Research, 2011 International Conference on Financial Management and Economics. 2011.

Cohen S. The Happy Warrior: Leisure in the Modern Age. Vintage, 2013.

Crawford DW. Godbey G. Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 1987; 9(2): 119-127.

Crawford DW, Jackson EL, Godbey G. A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Science, 1991; 13(4): 309-320.

Crawford DW. and Godbey G. Reconceptualizing Barriers to Family Leisure. Leisure Sciences, 1987;9: 119-127.

Culp RH. Adolescent girls and outdoor recreation: A case study examining constraints and effective programming. Journal of Leisure Research, 1998;30(3): 356-379.

Çakır O, Özdemir A, ve Karakuş S. İstanbul'da yaşayan bireylerin rekreasyon alanlarına yönelik görüş ve beklentilerinin belirlenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2018;11(60): 1125-1136.

Çetin A, ve Kara M. Rekreasyonel farkındalık ve serbest zaman engelleri arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Spor Bilimleri Dergisi, 2018;29(2): 71-85.

Demirel M, ve Harmandar D. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2009;6(1): 838-846.

Demirel M, ve Harmandar D. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2009;6(1): 838-846.

Demirel M, Dumlu Y, Gürbüz B. Balcı V. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımını engelleyen faktörlerin belirlenmesi. 2. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Aydın, 2013:ss.600-607.

Driver BL, Brown PJ, Peterson GL. Benefits of Leisure. Venture Pub, 1992.

Dustin DL, ve Goodale TL. The social cost of individual benefits. Parks ve Recreation, 1997;32(7): 20-22.

Ekıncı NE, ve Ozdılek C. Investigation of University Students' Awareness of Recreational Activities. International Online Journal of Educational Sciences, 2019;11(2):41-49.

Ekinci NE, Kalkavan A, Üstün ÜD, ve Gündüz B. Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların

incelenmesi [Investigation of recreation barriers for university students according to their participating to sportif and non sportif activities]. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 2014;1(1): 1-13.

Ekkekakis P, ve Petruzzello SJ. Acute aerobic exercise and affect: Current status, problems and prospects regarding dose-response. Sports Medicine, 1999;28(5): 337-374.

Emir E. Rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin belirlenmesi: Üniversite öğrencileri örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 2012.

Emir O. Rekreasyonel etkinliklere katılımın yaşam doyumu üzerine etkisi: Kocaeli örneği. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2012;9(1): 472-485.

Emir O. Rekreatif Farkındalık Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2012;10(4): 183-190.

Farren GL, Zhang T, Martin SB, Thomas K. T. Factors related to meeting physical activity guidelines in active college students: A social cognitive perspective. Journal of American College Health, 2017; 65(1): 10-21.

García-Martínez, M, ve Gómez-López, M. Cultural Events and Urban Regeneration: A Literature Review. Sustainability, 2019;11(16): 4326-4230.

George D, Mallery M. SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10 ed.) Pearson, Boston 2010; 81-82.

Getz D. Policy for sustainable and responsible festivals and events: Institutionalization of a new paradigm. Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events, 2009; 1(1): 61-78.

Godbey G, Caldwell LL, Floyd M, Payne LL. Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. American Journal of Preventive Medicine, 2010;39(4): 357-365.

Godbey G, Crawford DW, Shen X.S. Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. Journal of Leisure Research, 2010; 42(1): 111-134.

Gökçe H. Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu Ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisini İncelenmesi. (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi) Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Denizli, 2008.

Göktaş Z, ve Çolak M. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2019;17(1): 153-161.

Gözütok T. Bir Bilimsel İhtilaf Örneği: LSD ve Mistik Tecrübe. Mavi Atlas, 2014; (3): 122-132. https://doi.org/10.18795/ma.07401

Ural A. Evren, Örneklem, Örneklem Tipleri. Eğitim Yayınevi. 2011:38.

Green E. A Cultural History of Recreation and Leisure in the Medieval Age. Routledge,1995.

Gürbüz B. ve Karaküçük S. Boş zaman engelleri ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2007;5(3):121-128.

Gürbüz B, ve Henderson KA. Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. World Leisure Journal, 2014;56(4):300-316.

Gürbüz B, Erman Ö, Esra E. Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Kısa Formunun Yapı Geçerliğinin Test Edilmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2020;11(2): 120-131.

Gürbüz B, Henderson K. A. Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. World Leisure Journal, 2014; 56(4): 300-316.

Hacıoğlu N, Gökdeniz A. ve Dinç Y. Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık, 2009.

Hemingway JL. Emancipating leisure: The recovery the freedom in leisure. Journal of Leisure Research, 1996;28(1): 27-43.

Henderson KA, ve Bialeschki MD. Benefits of leisure. In Leisure Matters: The State and Future of Leisure Studies Sagamore Publishing, 2013: 175-196.

Hertz K, ve Comeaux E. The Comprehensive Leisure Inventory: Theoretical Rationale, Instrument Development, Reliability, and Validity. Leisure Sciences, 2006;28(4): 321-342.

Hou Y. Taiwanese College Students and Leisure: The Relationship between Their Leisure Motivations and Leisure Constraints. Doctoral dissertation. Spalding University, 2013.

Hubbard J, Mannell RC. Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in acorporate employee recreation setting. Leisure Sciences, 2001; 23(3): 145-163.

Hutchinson SL, Kleiber DA. Gifts of the ordinary: Casual leisure's contributions to health and well-being. World Leisure Journal, 2005; 47(3): 2-16

Iso-Ahola SE. The Social Psychology of Leisure and Recreation. Venture Publishing, 1980.

Iso-Ahola SE, ve Mannell RC. Leisure and Psychological Well-Being. In Encyclopedia of Applied Psychology Elsevier, 2004; 2: 729-741.

Iwasaki Y, Schneider IE, ve Shank JW. Leisure as a context for active living, recovery, health and life quality. In Leisure Matters: The State and Future of Leisure Studies Sagamore Publishing, 2013: 113-142.

Jackson EL. Leisure and Recreation in a Victorian Mining Community: The Social Economy of Leisure in North-East England, Routledge, 2005:1820-1914.

Jackson EL. Rucks VC. Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. Journal of Leisure Research, 1995; 27(1): 85-105.

Jackson EL. Will research on leisure constraints still be relevant in the twentyfirst century? Journal of Leisure Research, 2000; 32(1): 62-68.

Jackson EL. In the eye of the be holder: A comment on Samdahl ve Jekubovich "A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings". Joumal of Leisure Research, 1997; 29(4): 458-468.

Jackson EL, Crawford DW, Godbey, G. Negotiation of leisure constraints. Leisure Sciences, 1993; 15(1): 1-11.

Jenkins JM. ve Pigram JJ. Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation, Routledge: New York, 2003;

Jones HO. Recreation and Leisure in Modern Society. Jones ve Bartlett Learning, 2012.

Kabat,-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical Psychology: Science and Practice, 2003;10:31-39.

Kaplan R. Impact of Urban Open Space in Urban Quality of Life. Public Places and Spaces, 1984:28-47.

Kara FM, Gürbüz B, ve Öncü E. Leisure constraints and facilitators: Perspectives from Turkey. International Journal of Sport Management, Recreation ve Tourism, 2018;22: 27-46.

Karaca AA. Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi, 2015.

Karaca E, ve Yerlisu Lapa T. Serbest zaman katılım engelleri: Sosyo-ekonomik faktörlerin etkisi. Fiziksel Aktivite ve Rekreasyon Araştırmaları, 2016;8(1): 37-55.

Karadeniz F, Müftüler M, ve Gülbeyaz K. Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutum ve Engellerinin İncelenmesi (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği). Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 2019;1(2):21-36.

Karaküçük S, Gürbüz B. The Reliability and validity of the Turkish version of "Leisure Constraints Questionnaire". 9th International Sport Sciences Congress, Muğla/ Turkey, 2006.

Karaküçük S. Rekreasyon ve Boş Zamanları Değerlendirme. (3. Baskı). Ankara: Gazi Kitapevi, 1999.

Karaküçük S. Gürbüz B. Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Engelleri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2007;5(4): 169-176.

Karaküçük S. ve Gürbüz B. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılım nedenleri ve katılımlarını engelleyen faktörler. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2007;12(3): 29-38.

Karaküçük S, ve Gürbüz B. Rekreasyon ve kent(li)leşme. Ankara: Gazi Kitabevi, 2007.

Karaküçük S, ve Gürbüz B. The Reliability and validity of the Turkish version of "Leisure Constraints Questionnaire". 9th International Sport Sciences Congress, Muğla/ Turkey, 2006.

Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara 2011: 75.

Kay T, Jackson, G. Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. Journal of Leisure Research, 1991; 23(4): 301-313.

Kaya E. Ankara'da yaşayan bireylerin rekreasyon alanlarında fiziksel aktivitelere katılmalarına engel olan unsurların belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2017;15(4): 163-172.

Kaya S. Yetiştirme yurdunda kalan gençlerin boş zaman değerlendirme eğilimi ve etkinliklerin sosyalleşmeye etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2003.

Keleş ZK. Üniversite öğrencilerinde rekreasyonel farkındalık ve yaşam doyumu ilişkisi (Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi örneği).[Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi].Ulusal Tez Merkezi, 2023

Kelly JR, ve Godbey G. The sociology of leisure. State College: Venture Publishing, 1992.

Kılıç M, ve Şener G. Üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki sosyolojik etkenler ve yapısal kısıtlamalar. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 2013;3(3):220-227.

Kılıçman İ. Rekreasyon farkındalığı ve sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerine etkilerinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi). 2020

Koçak F. The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. College Student Journal, 2017;51(4): 491-497.

Köse A. ve Sarol H. Kadınların serbest zaman katılımında karşılaştığı engeller: bir inceleme ve değerlendirme. 9. Uluslararası Bilim Kültür Ve Spor Kongresi. Kırıkkale Üniversitesi, Ankara, Türkiye, 2023;11-14 Eylül.

Larson RW, Wilson S, Brown BB, Furstenberg Jr, FF, ve Verma S. Changes in adolescents' interpersonal experiences: Are they being prepared for adult relationships in the 21st century? Journal of Research on Adolescence, 2002;12(1): 31-68.

Lu L, Hu CH. Personality, leisure experiences and happiness. Journal of Happiness Studies, 2005;6: 325- 342.

Lyu SO, Oh C. Bridging the conceptual frameworks of constraints negotiation and serious leisure to understand leisure benefit realization. Leisure Sciences, 2015; 37(2): 176-193.

Malina RM. Adherence to physical activity from childhood to adulthood: a perspective from tracking studies. Quest, 2001; 53(3): 346-355.

Mannell RC, ve Kleiber DA. A social psychology of leisure. Venture Publishing, 1997;3:41-49.

Mannell RC, ve Stynes DJ. A retrospective: The benefits of leisure. Benefits of leisure, 1991;3: 461-473

Mannell RC, ve Kleiber DA. A Social Psychology of Leisure, State College, PA: Venture Puplishing, 1997.

Mansuroğlu S. Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimleri üzerine bir araştırma. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 2002;15(1): 105-114.

McLean D, ve Hurd AR. Recreational Activity Participation and Psychological Well-Being. Leisure Sciences, 2019;41(1): 64-80.

Mercanoğlu AO. İşyeri Rekreasyonu: Rekreasyon Odaklı Çalışan Verimliliği Ölçeği'nin Geliştirilmesi. Akademisyen Kitabevi, Ankara, 2021.

Metcalfe A. Leisure and Recreation in a Victorian Mining Community, The Social Economy of Leisure in North-East England,. London: Routledge. 2006:1820-1914".

Misra R, McKean M. College students academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies, 2000;16 (1): 41-51.

Mutlu İ, Yılmaz B, Güngörmüş HA, Sevindi T, ve Gürbüz B. Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2011;13(1): 54-61.

Ornstein RE, Sobel D. Healthy Pleasures. Da Capo Press, 1989.

Özbey S, Çelebi M Rekreasyon Temelleri. (N Mirzeoğlu, Ed.) Spor Bilimlerine Giriş. Ankara: Spor Yayınevi, 2011:241-270.

Özdemir A. ve Yılmaz S. İstanbul'da yaşayan bireylerin açık hava rekreasyonuna katılımları ve bunu etkileyen faktörler. Journal of Human Sciences, 2010;7(1):950-969.

Özen Y. Farkında Mıyız? (Bilişsel Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluşun İçrelleşmesi. Kesit Akademisi Dergisi (The Journal of Kesit Academy), 2017:3

Özşaker M. Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2012;14(1): 126-131.

Paluska SA, ve Schwenk TL. Physical activity and mental health: Current concepts. Sports Medicine, 2000;29: 167-180.

Riva G, Baños RM, Botella C, Mantovani F, Gaggioli A, ve Wiederhold BK. Transforming experience: The potential of augmented reality and virtual reality

for enhancing personal and clinical change. Frontiers in Psychiatry, 2017;8: 44-50.

Riva G, Wiederhold BK, ve Cipresso P. The psychology of augmented reality: Behavioral and cognitive approaches. Springer, 2016.

Ryan RM, ve Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. Contemporary Educational Psychology, 2000;25(1): 54-67.

Ryan RM, ve Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 2000;55(1): 68-78.

Sarol H. Examination of the constraints and facilitators to physical activity participation of individuals. Journal of Human Sciences, 2017;14(4): 4354-4364.

Sawyers JK. The Preschool Playground, The Journal of Physical Education. Recreation ve Dance, 1994;65 (6): 32-33.

Schwarzer R. Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. Applied Psychology, 2008; 57(1): 1-29.

Scott D. The problematic nature of participation in contract bridge: A qualitative study of group-related constraints. Leisure Sciences, 1991; 13(4): 321-336

Serdar E. Serbest zaman engelleri ile ilgilenim arasındaki ilişki: Fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2021;6(1): 49-61.

Shanklin CW. Recreation and Wellbeing. In Encyclopedia of Applied Psychology Elsevier. 2004;3: 675-682.

Shaw SM, ve Lewis R. The role of digital leisure in the lives of older adults. Leisure Sciences, 2016;38(4): 355-368.

Shaw SM, ve Lewis R. The role of digital leisure in the lives of older adults. Leisure Sciences, 2016;38(4): 355-368.

Shinew KJ, Floyd MF, McGuire FA, ve Noe FP. Gender, race, and subjective social class and their association with leisure preferences. Leisure Sciences, 1996;18(4): 249-263.

Smith HJ. Sports and Games of Ancient Egypt. Yale University Press, 2008.

Smith ML, ve Stewart D. Introduction to Recreation and Leisure. Human Kinetics, 2018.

Stanis SA. W, Schneider IE, Anderson DH. State Park Visitors' leisure time physical activity, constraints, and negotiation strategies. Journal of Park ve Recreation Administration, 2009; 27(3):41-49.

Stebbins RA. Leisure and social interaction. Current sociology, 2015;63(2):185-206.

Stebbins RA. The Idea of Leisure First Principles. New Jersey: Transaction Puplishers, 2012.

Stuckey HL, ve Nobel J. The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. American Journal of Public Health, 2010;100(2): 254-263.

Tabachnick BG, Fidell LS. Using Multivariate Statistics (8 nd ed.) Pearson, Boston 2013; p.: 66-69.

Tama R. İnsan Kaynakları Yönetiminde Rekreasyon Faaliyetlerinin Tükenmişlik ve Örgütsel Bağlılık İle İlişkilerinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi. İstanbul, 2019.

Tekin G, Amman MT, Tekin A. Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi [The effect of physical exercise on leisure time on depression and assertiveness levels of university students]. International Journal of Human Sciences, 2009;6 (2): 148-159.

Thompson M, ve DiBonaventura MD. Physician-diagnosed osteoarthritis, physical activity, and self-reported overall health. Arthritis Care ve Research, 2016;68(9): 1276-1282.

Thompson M, ve DiBonaventura MD. Physician-diagnosed osteoarthritis, physical activity, and self-reported overall health. Arthritis Care ve Research, 2016;68(9): 1276-1282.

Torkildsen G. Torkildsen's sport and leisure management. Routledge, 2005.

Torkildsen G. Leisure and Recreation Management Kitabevi. Routledge. London, New York, 2012.

Tsaur SH, Liang YW, ve Hsu HJ. A multidimensional measurement of work-leisure conflict. Leisure Sciences, 2012;34(5): 395-416.

Weinberg RS, ve Gould D. Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics, 2018.

Williams R. Keywords: A Vocabulary of Culture and Society. Oxford University Press, 2010.

World Health Organization (WHO). (2020). Physical activity.

Yankholmes AKB, ve Lin S. Leisure and education in Ghana: An exploratory study of university students' leisure lifestyles. World Leisure Journal, 2012;54(1):58-68.

Yerlisu-Lapa, T. Leisure negotiation strategies scale: A study of validity and reliability for university students. South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 2014; 36(3): 201-215.

Yerlisu-Lapa, T, Köse, E. Serbest zaman engelleri ile engellerle baĞ etme stratejileri arasındaki iliĢkinin incelenmesi: KeĞifsel bir çalıĞma. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2018; 13(2): 356-375.

Yılmaz S, ve Aktaş N. Bireylerin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin serbest zaman engellerini aşmadaki rolü. Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 2020;12(3): 145-160.

EKLER

KAYSERİ ORGANİZE SANAYİ BÖLGESİ ÇALIŞANLARINDA REKREASYONEL FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILIM ENGELLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORIGINALITY REPORT

15%
SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	dergipark.org.tr Internet	468 words — 2%
2	acikbilim.yok.gov.tr Internet	404 words — 2%
3	dosya.kmu.edu.tr Internet	394 words — 2%
4	www.jshsr.org Internet	203 words — 1%
5	www.researchgate.net Internet	140 words — 1%
6	Ceylan, Mehmet. "Okul Öncesi Dönemde Erken Matematik Yeteneği Düzeyleri", Dokuz Eylul Universitesi (Turkey), 2024 ProQuest	90 words — < 1%
7	sagens.erciyes.edu.tr Internet	88 words — < 1%
8	dspace.biruni.edu.tr Internet	

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı, Soyadı : Mustafa Serkan GÜÇLÜ

Uyruğu : Türkiye (TC)

EĞİTİM

DERECE	KURUM	MEZUNİYET
Yüksek Lisans	Erciyes Üniversitesi	2024
Lisans	Erciyes Üniversitesi	2019
Lise	Özel Hisarcıklıoğlu Lisesi	2010

İŞ DENEYİMLERİ

YIL	KURUM	GÖREV

YABANCI DİL

Orta Seviye