

# Düzenli Olarak Spor Yapan Bireylerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşama Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Mehmet KOÇ 

Cuma ECE 

Semra ÇETİN 

Murat ŞEN 

Sakarya Uygulamalı Bilimler  
Üniversitesi- Spor Bilimleri  
Fakültesi- Rekreasyon Bölümü,  
Sakarya, Türkiye

## Investigation of the Relationship Between Recreational Awareness and Living Levels of Individuals Regularly Doing Sports According to Various Variables

### Öz

Bu araştırmanın amacı; spor yapan bireylerin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaşama bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek ve demografik değişkenlerin üzerinde etkili olup olmadığını belirlemektir. Araştırmanın örneklemini Türkiye Sakarya İlinde ikamet eden 264 erkek, 182 kadın olmak üzere toplam 446 bireyden oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen "Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFÖ)" ile Uğur ve Akın, 2015 tarafından geçerlilik güvenirliği yapılan ve beşli derecelendirme ölçeği olan "Yaşam Bağlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde pearson korelasyon, bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin rekreasyon farkındalık ve yaşama bağlılık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet ve gelir durumu değişkeni açısından rekreasyon farkındalık ve yaşama bağlılığı arasında anlamlı fark bulunmazken, spor türü değişkeninin açısından haz-eğlence alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Pearson korelasyon analizi sonucunda katılımcıların rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaşama bağlılık düzeyleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak rekreasyon farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşama bağlılık düzeyleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşama bağlılık, rekreasyon farkındalığı, spor

### ABSTRACT

The aim of this study is to determine the relationship between recreational awareness levels of individuals who do sports and their levels of commitment to life and to determine whether demographic variables are effective on them. The research sample consists of a total of 446 businesses, 264 men, and 182 people residing in Sakarya, Turkey. As a data collection tool in the research, the "Recreation Awareness Scale" developed by Ekinci and Özdilek (2019) and the "Life Engagement Scale," a five-point rating scale, whose validity and reliability was validated by Uğur and Akın, 2015, were used. Pearson's correlation, independent sample *t*-test, and one-way analysis of variance were used to analyze the data. It was determined that the recreational awareness levels of the participants were above the average in all sub-dimensions and their level of commitment to life. While there was no significant difference between recreational awareness and commitment to life in terms of gender and income status of the individuals participating in the research, a statistically significant difference was found in the pleasure-entertainment sub-dimension in terms of the sport type variable. As a result of Pearson's correlation analysis, it was determined that there was a relationship between the recreational awareness levels of the participants and their level of commitment to life. As a result, it has been determined that individuals with high recreational awareness levels have an effect on their level of life engagement.

**Keywords:** Life engagement, recreation awareness, sports

Geliş Tarihi/Received: 16.10.2021

Kabul Tarihi/Accepted: 16.02.2022

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

Mehmet KOÇ

E-mail: kocmmtt@gmail.com

Cite this article as: Koç, M., Ece, C., Çetin, S., & Şen, M. (2022). Investigation of the Relationship Between Recreational Awareness and Living Levels of Individuals Regularly Doing Sports According to Various Variables. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(2):49-53.



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

## Giriş

Günümüzde rekreasyon farkındalığının her geçen gün arttığı bilinmektedir. Serbest zaman kavramının ortaya çıkmasında en büyük etken iş yükünün azalmasıdır. İş yükünden geri kalan zamanı daha doğru ve verimli kullanmak için insanoğlu arayışlara başlamış ve rekreasyon görüşü ortaya çıkmıştır. Rekreasyon kavramı, Latince yeniden yapılanma, yaratılma ve yenilenme anlamına gelmektedir. Literatürde rekreasyonun kavramı, farklı araştırmacılar tarafından farklı açılırlarla ele alınarak açıklanmaktadır. Rekreasyonel farkındalık, rekreasyonel aktivitelerin bireylere sağladığı avantajların farkındalığı ile ilgili bir kavramdır. Literatür incelendiğinde, Mannell ve Stynes (1991) rekreasyona katılımın faydalarını yirmibir kategoride incelemişlerdir. Bu kategoriler ise çevresel etkenler, fizyolojik, sosyal, psikolojik ve ekonomik etkenler olarak sıralanmıştır (Mannell & Stynes, 1991). Rekreasyon iki farklı hizmet sunmaktadır; bunlar ise kar amacı güdmeden ve kar amaçlı rekreasyon hizmetleridir. Kar amacıyla bulunan turizme rekreasyon alt boyutlarına girmiştir. Diğer rekreasyon çeşitleri ise fonksiyonel ya da eysensel olarak bölünmektedir. (McLean & Hurd, 2015). Bundan dolayı rekreasyonun çok çeşitlilik göstermesi ve geniş yelpazede bulunarak spor, sağlık, sosyoloji, planlama, turizm ve psikoloji gibi farklı disiplinler çatısı altında akademik çalışmalar yapılmasına olanak sağlanmıştır. Bundan dolayı rekreasyon aktiviteleri sosyo-psikolojik ve çok çeşitli disiplinli bir bakış açısından değerlendirilmesi gerekmektedir (Godbey et al., 2005). Farkındalık, beynin zihinsel algısını ve öğrenme aşamalarını desteklemelidir. Farkındalık en başta bilişsel bir süreç olduğu bilinmektedir (Langer & Moldoveanu, 2017). Bir başka tanım olarak farkındalık, bireyde bilinç disiplini olarak tanımlanmaktadır. Bu disiplin; bireyde var olan bilinci yukarı çekmek ve zihinde düşünülüp biçimlendirilmiş spesifik zihinsel eğitimleri göstermektedir (Walsh, 1980). Ayrıca zihin dikkat ve farkındalığı içermektedir. Çevresel etkenler dışında bireyin içsel durumu da bireyde farkındalık oluşmasında etkilidir. Farkındalığa odaklanmanın en büyük etkeni ise dikkattir. Birey çevresel etkenler maruz kalmadan da olayların ve nesnelere farkına varabilir (Brown & Ryan 2003). Bireyin rekreasyon farkındalığı ise rekreasyonel faaliyetlerin yararları hakkında oluşan bilgilerin farkında olması olarak nitelendirilebilir. Ayrıca rekreasyon bireyde oluşturduğu bir çok faydaların bireylerin kişisel gelişiminde büyük etken olduğu bilinmektedir. Rekreasyon farkındalığına sahip olan bireyler sosyal ve kişisel gelişiminde bireyde kazanımlar sağlamaktadır (Ekinci, 2017).

Rekreasyon aktiviteler katılımın sosyalleşme etkisi ve bireyin kişisel gelişime doğrudan etkisi olduğu bilinmektedir. Artan iş zamanından geri kalan süreçte rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin yeni bir sosyal hayat edinmesi arkadaşlık kurması ve aile bağlarının kuvvetlenmesinde büyük etkisi olduğu bilinmektedir (Hamilton Smith, 1991).

Bireyin var olduğu çevrede yaşamın anlamlı hale getirmesi ve çevresindeki olup biteni farkına varması bireyin diğer canlılardan ayıran en temel özelliğidir. Bireyin içinde bulunduğu yaşamdan ne beklemediği, ne amaçla uğruna yaşadığı ve neden burada olduğuna dair sorulara bulduğu cevaplar bireyin yaşam anlamına dair ipuçları oluşturmaktadır. (Erol and Ahmet 2015). Çok sayıda araştırma konusu olan hedef belirleme, amaçlılık, yaşam gayeleri gibi kavramların önemi yaşama bağlılık ile birlikte ele alındığında önemi daha da yükselmektedir (ECE, 2021). Rekreasyon aktiviteye katılımın yaşamsal bütünlük içerisinde bireyin yaşama karşı pozitif tutumlar geliştirmesine kaynak oluşturduğu düşünülmektedir. Son dönemlerde yapılan birçok çalışma spor ve rekreasyonel

faaliyetlerin birey üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna varılmıştır (Gaudreau & Antl, 2008; Mahan III et al., 2015; Poulsen et al., 2006). Yapılan araştırmalar sonucunda sporun insanların yaşamları üzerinde etkisi olduğu söylenmektedir.

Tüm bu ilişkisel yapı çerçevesinde düzenli spor yapan bireylerin "rekreasyon farkındalık ile yaşama bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek ve demografik değişkenlerin üzerinde etkisi var mıdır?" sorusu bu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır. Bu probleme bağlı olarak bu araştırmanın amacı: bireylerin rekreasyon farkındalık ve yaşam bağlılık düzeylerinin incelenmesidir.

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Çalışma, nicel araştırma desenine göre yürütülmüştür. Evren hakkında genel bir yargıya varmak için taramanın tüm evren veya örnek üzerinde yapılacağı evrensel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2012).

### Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Türkiye Sakarya İlinde ikamet eden düzenli spor yapan (264 erkek, 182 kadın) katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada cinsiyet, ikamet bölgeleri ve aile aylık gelir düzeyleri içeren kişisel bilgi formu ile rekreasyon farkındalık ve yaşama bağlılık ölçeği kullanılmıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği 41 maddelik ve üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Alt boyutları ise sırasıyla haz ve eğlence, sosyal başarı ve kendini geliştirmedir. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipinde değerlendirilmiştir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık güvenilirliği ,94 ve alt boyutlarının tutarlılık güvenilirlikleri şu şekilde bulunmuştur: haz/eğlence ,88, sosyal/başarı 90 ve kendini geliştirme ,88 olarak bulunmuştur (Ekinci & Ozdilek, 2019).

### İstatistiksel Analiz

Veri analizi için SPSS 25,0 paket programı kullanıldı. Elde edilen verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını değerlendirmek için basıklık ve çarpıklık değerleri kontrol edilerek, değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu ve verilerin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir (DeCarlo, 1997). Buna göre iki grup için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grubu karşılaştırmak için tek yönlü ANOVA ve iki ölçekten elde edilen verileri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

## Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş grupları, spor türü aylık gelir düzeyleri ile rekreasyon farkındalık ve yaşama bağlılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığını ve katılımcılara ait ortalama değerlere ilişkin analiz sonuçları verilmiştir (Tablo 1-6).

**Tablo 1.**

*Katılımcılara Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

Değişken	N	M	SS
Yaşama Bağlılık	446	4,1581	0,76085
Rekreasyon Farkındalık	446	3,9865	0,75538
Haz-Eğlence	446	3,9989	0,76032
Sosyal-Başarı	446	3,9170	0,82779
Kendini Geliştirme	446	3,9888	0,81412

**Tablo 2.**  
Katılımcılara Ait Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Özellikler	Kategoriler	F	%
Cinsiyet	Erkek	264	59,2
	Kadın	182	40,8
Yaş	16-21	126	28,3
	22-27	142	31,9
	28-32	59	13,2
	33 ve Üstü	119	26,7
Spor Türü	Bireysel Sporlar	186	41,7
	Takım Sporlar	260	58,3
Aylık Gelir	Düşük	64	14,3
	Orta	345	77,4
	Yüksek	37	8,3
Toplam		446	100

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların rekreasyon farkındalık düzeyleri ve yaşama bağlılık düzeylerinin ortalama değerleri yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde katılımcılara ait yaşama bağlılık ölçeğinin ortalama puanları arasında cinsiyet değişkenine bağlı olarak yapılan t testi sonucunda ( $t = -0,852, p > ,05$ ) farklılık tespit edilmemiştir. Rekreasyon Farkındalık ölçeğinin ( $t = -1,206, p > ,05$ ), Haz-Eğlence ( $t = -1,040, p > ,05$ ), Sosyal-Başarı ( $t = -1,234, p > ,05$ ) ve Kendini Geliştirme ( $t = -0,833, p > ,05$ ) alt boyutlarında elde edilen ortalama değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 4 incelendiğinde katılımcılara ait yaşama bağlılık ölçeğinin ortalama puanları arasında spor türü değişkenine bağlı olarak yapılan t testi sonucunda ( $t = 0,075, p > ,05$ ) farklılık tespit edilmemiştir. Rekreasyon Farkındalık ölçeğinin ( $t = -1,464, p > ,05$ ), Sosyal-Başarı ( $t = -1,522, p > ,05$ ) ve Kendini Geliştirme ( $t = -0,579, p > ,05$ ) alt boyutlarında elde edilen ortalama değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken, Haz-Eğlence

**Tablo 3.**  
Katılımcılar Rekreasyon Farkındalık Ölçeğinin Alt Boyutları ve Yaşama Bağlılık Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi

Değişken	Cinsiyet	N	M	SS	t	p
Yaşama Bağlılık	Erkek	264	4,1326	0,73959	-0,852	,395
	Kadın	182	4,1951	0,79127		
Rekreasyon Farkındalık	Erkek	264	3,9508	0,74088	-1,206	,229
	Kadın	182	4,0385	0,77506		
Haz - Eğlence	Erkek	264	3,9678	0,74374	-1,040	,059
	Kadın	182	4,0440	0,78363		
Sosyal-Başarı	Erkek	264	3,8769	0,80575	-1,234	,218
	Kadın	182	3,9753	0,85766		
Kendini Geliştirme	Erkek	264	3,9621	0,77905	-0,833	,405
	Kadın	182	4,0275	0,86319		
Toplam		446				

\* $p < ,05$ .

**Tablo 4.**  
Katılımcılar Rekreasyon Farkındalık Ölçeğinin Alt Boyutları ve Yaşama Bağlılık Ölçeğinin Spor Türü Değişkenine Göre T Testi

Değişken	Spor Türü	N	M	SS	t	p
Yaşama Bağlılık	Bireysel Sporlar	186	4,1613	0,80088	,075	,940
	Takım Sporları	260	4,1558	0,73243		
Rekreasyon Farkındalık	Bireysel Sporlar	186	3,9247	0,82182	-1,464	,144
	Takım Sporları	260	4,0308	0,70232		
Haz-Eğlence	Bireysel Sporlar	186	3,9113	0,83111	-2,008	<b>,045</b>
	Takım Sporları	260	4,0615	0,70029		
Sosyal-Başarı	Bireysel Sporlar	186	3,8441	0,92701	-1,522	,129
	Takım Sporları	260	3,9692	0,74630		
Kendini Geliştirme	Bireysel Sporlar	186	3,9624	0,85341	-0,579	,563
	Takım Sporları	260	4,0077	0,78594		
Toplam		446				

\* $p < ,05$ .

**Tablo 5.**  
Katılımcılar Rekreasyon Farkındalık Ölçeğinin Alt Boyutları ve Yaşama Bağlılık Ölçeğinin Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi

Değişken	Gelir Durumu	N	M	SS	f	p
Yaşama Bağlılık	Düşük	64	4,2266	0,77628	,413	,662
	Orta	345	4,1406	0,77372		
	Yüksek	37	4,2027	0,60621		
Rekreasyon Farkındalık	Düşük	64	3,8906	0,79915	,853	,427
	Orta	345	4,0116	0,69037		
	Yüksek	37	3,9189	1,16377		
Haz ve Eğlence	Düşük	64	3,7969	0,83912	2,741	,066
	Orta	345	4,0275	0,70708		
	Yüksek	37	4,0811	1,02411		
Sosyal Başarı	Düşük	64	3,7969	0,88065	1,494	,226
	Orta	345	3,9536	0,76489		
	Yüksek	37	3,7838	1,21072		
Kendini Geliştirme	Düşük	64	3,8750	1,01575	1,364	,257
	Orta	345	4,0232	0,72299		
	Yüksek	37	3,8649	1,15859		
Toplam		446				

\* $p < ,05$ .

**Tablo 6.**  
Rekreasyon Farkındalığı ve Yaşama Bağlılığı Betimsel İstatistikleri ve Pearson Korelasyon Sonuçları

Boyutlar	N	M	SS	Yaşama Bağlılık
Rekreasyon Farkındalık	446	3,9865	0,75538	,113* ,017
Haz-Eğlence	446	3,9989	0,76032	,046 ,333
Sosyal Başarı	446	3,9170	0,82779	,094* ,047
Kendini Geliştirme	446	3,9888	0,81412	,103* ,030
Yaşama Bağlılık	446	4,1581	0,76085	1

( $t = -1,040$ ,  $p < ,05$ ) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde katılımcılara ait yaşama bağlılık ölçeğinin ortalama puanları arasında gelir durumu değişkenine bağlı olarak yapılan testi sonucunda ( $F = ,413$ ,  $p > ,05$ ) farklılık tespit edilmemiştir. Rekreasyon Farkındalık ölçeğinin toplam ortalamaları ( $F = ,853$ ,  $p > ,05$ ), Haz-Eğlence ( $F = 2,741$ ,  $p > ,05$ ), Sosyal-Başarı ( $F = 1,494$ ,  $p > ,05$ ) ve Kendini Geliştirme ( $F = 1,364$ ,  $p > ,05$ ) alt boyutlarında elde edilen ortalama değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 6'e göre, yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda Rekreasyon Farkındalık Ölçeği ile Yaşama Bağlılık ( $r = ,113$ ,  $p < ,05$ ) arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği alt boyutlarında haz-eğlence ile yaşama bağlılık ( $r = ,046$ ,  $p > ,05$ ) arasında ilişki bulunmamıştır. Sosyal-Başarı ( $r = -0,094$ ,  $p < ,05$ ) ve Kendini Geliştirme ( $r = ,103$ ,  $p < ,05$ ) alt boyutları arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

## Tartışma

Yapılan çalışmada elde edilen sonuçlar (Tablo 1, 2,3,4,5,6) gösterilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin rekreasyon farkındalık ve yaşama bağlılık düzeyleri yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1). Yapılan analizler sonucunda (Ekinci, 2017; Chin-Tsai, 2013; Sabancı, 2016; Yue 2012) yapılan çalışmalar çalışmamızla paralellik göstermektedir. Tablo 1'de araştırmaya katılan bireylerin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaşama bağlılık düzeylerinin genel ortalamasının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Rekreasyon aktivitelere katılım sıklığı fazla olan bireylerin rekreasyon farkındalık düzeylerinde daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Örneklem kapsamındaki bireylerin elde edilen veriler sonucunda yaşama bağlılık düzeylerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından yapılan test sonucunda rekreasyon farkındalık ve yaşama bağlılık düzeyleri arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > ,05$ ). Elde edilen sonuçlar doğrultusunda cinsiyet değişkeninin rekreasyon farkındalığı ve yaşama bağlılık üzerinde önemli bir etken olmadığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin spor türü değişkeni açısından yapılan test sonucunda bireylerin takım sporlarıyla uğraşan bireylerin haz-eğlence alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuşken, yaşama bağlılık ve rekreasyon farkındalık genel ortalamaları ve sosyal başarı—kendini geliştirme alt boyutlarından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ekinci (2017) yaptığı çalışmada spor yapan bireylerin haz ve eğlence alt boyutların daha yüksek olduğu tespit etmiştir (Ekinci, 2017). Üstün ve Aktaş (2020) yılında yaptıkları çalışmada spor yapanların spor yapmayanlara göre rekreasyon farkındalıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir (Üstün & Üstün, 2020). Spor yapan bireylerin rekreasyon farkındalığı daha yüksek olduğu ve bireylerin beraber yaptığı aktiveler daha fazla kaynaşmayı sağladığı ve bundan dolayı katılan bireylerde haz-eğlence duygusunun daha ön plana çıktığı düşünülmektedir. Gelir durumu değişkeni açısından yapılan test sonucunda rekreasyon farkındalık ve yaşama bağlılık arasında istatistiksel olarak farklılık tespit edilmemiştir. Huebner ve ark (2006) yaptığı çalışma gelir durumunun yaşam doyumu arasında farklılık göstermediğini tespit etmiştir (Funk et al., 2006). Araştırmada elde edilen sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Rekreasyon farkındalık ve yaşama bağlılık arasında zayıf düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r = ,113, p < ,05$ ). Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin yaşamı daha fazla önemseydiği, yaşamdan daha fazla haz aldıkları ve yaşama bağlılıklarının yüksek olduğu düşünülmektedir.

## Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak araştırmada düzenli spor yapan bireylerin rekreasyon farkındalık ve yaşama bağlılık arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin rekreasyon farkındalık haz-eğlence alt boyutlarından spor türü değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farkın ise takım sporları yapan bireyler lehine sonucuna ulaşılmıştır. Takım sporlarıyla uğraşan bireylerin bireysel sporlar uğraşan bireylere göre daha eğlence deneyime sahip oldukları söylenebilir. Farklı örneklem kapsamındaki bireylere ya da farklı demografik bilgilere sahip olan bireyler üzerinde çalışmalar yapılabilir.

**Hasta Onamı:** Yazılı onam bu çalışmaya katılan katılımcılardan alınmıştır.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Yazar Katkıları:** Fikir – C.E.; Tasarım – M.K.; Denetleme – S.Ç.; Kaynaklar – M.Ş.; Malzemeler – C.E.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – M.Ş.; Analiz ve/veya Yorum – M.K.; Literatür Taraması – S.Ç.; Yazıyı Yazan – C.E.; Eleştirel İnceleme – M.K.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Author Contributions:** Concept – C.E.; Design – M.K.; Supervision – S.Ç.; Funding – M.Ş.; Materials – C.E.; Data Collection and/or Processing – M.Ş.; Analysis and/or Interpretation – M.K.; Literature Review – S.Ç.; Writing – C.E.; Critical Review – M.K.

**Declaration of Interests:** The authors declare that they have no competing interest.

**Funding:** The authors declared that this study has received no financial support.

## Kaynaklar

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848. [CrossRef]
- Chin-Tsai, K. (2013). Leisure involvement, leisure benefits, quality of life, and job satisfaction. A case study on 2011 creating sports island plan in ChiaYi City, Taiwan held by sports affairs council, executive yuan. *International Review of Management and Business Research, 2*(2), 421.
- Decarlo, L. T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological Methods, 2*(3), 292–307. [CrossRef]
- Ece, C., Çetin, S., & Koç, M. (2021). Comparison of individuals preparing for the special talent exam of the Faculty of Sports Sciences and Fine Arts of Universities according to various variables. *Sayı Issue, 68*.
- Ekinci, N. E. (2017). *Üniversite Öğrencilerin Rekreatif Etkinlikler hakkındaki Farkındalıklarının Araştırılması* [Doktora Tezi]. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ekinci, N. E., & Ozdilek, C. (2019). Investigation of university students' awareness of recreational activities. *International Online Journal of Educational Sciences, 11*(2). [CrossRef]
- Funk, B. A., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2006). Reliability and validity of a brief life satisfaction scale with a high school sample. *Journal of Happiness Studies, 7*(1), 41–54. [CrossRef]
- Gaudreau, P., & Antl, S. (2008). Athletes' broad dimensions of dispositional perfectionism: Examining changes in life satisfaction and the mediating role of sport-related motivation and coping. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*(3), 356–382. [CrossRef]
- Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M., & Payne, L. L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American Journal of Preventive Medicine, 28*(2), 150–158. [CrossRef]
- Hamilton Smith, E. (1991). *Recreation benefits: The benefit-based approach to recreation planning; why wellness; personal/social relationships and wellness*.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* [Scientific research method]. Ankara: Nobel Yayınları.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2017). *The construct of mindfulness*.
- Mahan III, J. E., Seo, W. J., Jordan, J. S., & Funk, D. (2015). Exploring the impact of social networking sites on running involvement, running behavior, and social life satisfaction. *Sport Management Review, 18*(2), 182–192. [CrossRef]
- Mannell, R. C., & Stynes, D. J. (1991). A retrospective: The benefits of leisure. *Benefits of Leisure, 461–473*.
- Mclean, D. D., & Hurd, A. R. (2015). *Recreation and leisure in modern society*.
- Poulsen, A. A., Ziviani, J. M., & Cuskelly, M. (2006). General self-concept and life satisfaction for boys with differing levels of physical coordination: The role of goal orientations and leisure participation. *Human Movement Science, 25*(6), 839–860. [CrossRef]
- Sabancı, G. (2016). *Öğretim Elemanlarının Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi*. Konya, Türkiye: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Uğur, E., & Akin, A. (2015). Yaşam Bağlılığı Ölçeği Türkçe formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4*(2), 424–432. [CrossRef]
- Üstün, Ü. D., & Üstün, N. A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklerin Faydaları hakkındaki Farkındalıklarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 7*, 38–48.
- Walsh, R. N. (1980). The consciousness disciplines and the behavioral sciences: Questions of comparison and assessment. *American Journal of Psychiatry, 137*(6), 663–673. [CrossRef]
- Yue, G. (2012). The relationship between leisure involvement of remote control plane activities and leisure benefits. *University of the Great Leaf School of Management. Master Thesis, 13*, 30.27–34.40.