



## Kırsalda Düzenlenen Rekreatif Aktivitelerin Kadınların Sosyal Sermaye ve Yaşam Doyumuna Etkisi

Nazlı Deniz ÖZ<sup>1</sup>, Faik ARDAHAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID ID: 0000-0001-9187-8596

<sup>2</sup> Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID ID: 0000-0002-5319-2734

### Öz

### Original Article

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 18.05.2023

Kabul Tarihi: 06.10.2023

Online Yayın Tarihi: 21.10.2023

**Keywords:** Rekreatif, Köy ve Rekreatif, Sosyal Sermaye, Yaşam Doyumu.

Bu çalışmanın amacı, Karatepe köyünde yaşamını sürdüren kadınların rekreatif aktiviteye katılım ile sosyal sermaye ve yaşam doyum düzeylerinin gösterdiği değişim ve gelişimi incelemektir. Araştırmanın örneklemini Antalya Konyaaltı ilçesine bağlı Karatepe Köyünde yaşayan çalışmaya gönüllü olarak katılım gösteren 34 kadın ( $X_{yaş}=39,67\pm 7,66$ ) oluşturmaktadır. Çalışma dört aylık periyotta haftada üç gün bir saat pilates egzersizi, uygulama yapılan her ay, ayda bir defa tüm köyün katılımına açık olan ve yüksek oranda katılımın gerçekleştiği bir kermes ve uygulamanın son bir ayında tüm köyün katılım gösterdiği, hazırlıkları iki ay süren, belirli bir konu üzerinde köy çocuklarının doğaçlama replik oluşturarak oynadığı bir tiyatro ve hava durumu göz önüne alınarak her hafta Cuma akşamları gerçekleştirilen altı açık hava sineması etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Etkinlikler köye bağlı KAR-DER (Karatepe Mahallesi Kültür Dayanışma ve Yaşatma Derneği) salon ve alanlarında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği; Onyx ve Bullen (2000) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Ardahan (2012) tarafından yapılan Sosyal Sermaye Ölçeği kullanılmıştır. Ölçümlerin analizinde veriler normal dağılım gösterdiğinden grupların ön-son test değerleri arasındaki fark parametrik testlerden paired sample t testi ile sorgulanmıştır. Araştırma sonucunda; katılımcıların sosyal sermaye ölçeği alt boyut puanlarının tümünde ve yaşam doyum ölçeği puanlarında son test lehine anlamlı sonuçlar bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu sonuçlar göstermektedir ki rekreatif temelli aktivite ve egzersizler kişilerin sosyal sermaye düzeylerinde ve yaşam doyum düzeylerinde olumlu etkilemektedir.

## The Effect of Rural Recreational Activities on Women's Social Capital and Life Satisfaction Levels

### Abstract

### Original Makale

#### Article Info

Received: 18.05.2023

Accepted: 06.10.2023

Online Published: 21.10.2023

The aim of this study is to examine the change and development of women living in Karatepe village, their participation in recreational activities, and their social capital and life satisfaction levels. The sample of the study consists of 34 women ( $X_{age}=39.67\pm 7.66$ ) who voluntarily participated in the study living in Karatepe Village of Antalya Konyaaltı district. The study included one-hour pilates exercise three days in a week for a period of four months, one bazaar open to the participation of the whole village, once a month, and one bazaar where the application was made, and the last day of the application. One theater where the whole village participated in one month, the preparations lasted for two months, where village children play improvised lines on a certain subject, and six open air theaters held every Friday evening, taking into account the weather conditions, cinema events. The activities were held in the halls and areas of KAR-DER (Karatepe Neighborhood Culture Solidarity and Sustenance Association) affiliated to the village. In the study, Life Satisfaction Scale was developed by Diener et al. (1985) and adapted in Turkish by Köker (1991) to determine life satisfaction levels as a data collection tool; The Social Capital Scale developed by Onyx and Bullen (2000) and Turkish validity and reliability made by Ardahan (2012) was used to determine social capital levels. Since the data showed normal distribution in the analysis of the measurements, the difference between the pre-post test values of the groups was questioned with the paired sample t test, one of the parametric tests. As a result of the research; Significant results were found in favor of the post-test in all of the participants' social capital scale sub-dimension scores and life satisfaction scale scores ( $p<0.05$ ). These results show that recreational-based activities and exercises can be said to have positive effects on people's social capital levels and life satisfaction levels.

**Anahtar kelimeler:**  
Recreation, Rural and Recreation, Social Capital, Life Satisfaction.

**Sorumlu Yazar:** Nazlı Deniz ÖZ

**E-mail:** [denizyilmaz@selcuk.edu.tr](mailto:denizyilmaz@selcuk.edu.tr)

Bu çalışma 26-29 Ekim 2018 tarihinde Amsterdam'da düzenlenmiş olan Bilge Kağan I. International Science Congress'de sunulan "The Effect of Recreational Activities on Social Capital and Life Satisfaction: Karatepe Village Women's Example" isimli çalışmanın geliştirilmiş halidir.

## **GİRİŞ**

Sosyal Sermaye son yıllarda ortaya çıkan en popüler sosyolojik kavramlardan biridir ve toplumsal ve bireysel sağlık, refah ve anlaşılabilir ilişkilere katkı sağladığı söylenebilir (Enfield ve Nathaniel, 2013; Putnam, 2000). Sosyal Sermaye teorisi, “sosyal” terimlerinden yola çıkarak, ilişkilere dayanan olumlu insan etkileşimlerinin ve değere sahip olan etki ve bilgiyi ifade eden bütünün önemine atıfta bulunur; eğitim düzeyi, sağlık durumu, ekonomik refah, suç oranlarında düşüş ve demokratik katılım gibi sonuçları açıklamak için giderek artan sayıda alana uygulanmıştır (Putnam, 2000). Sosyal sermayenin temel fikri, bireylerin karşılıklı fayda elde etmek için birbirleriyle etkileşime girip iş birliği yapmalarını sağlayan sosyal bağlantıların önemini anlaşılmıştır (Miracle, 2013).

Sosyal sermaye son yıllarda disiplinlerarası çalışmalarda incelenmiş, sosyal ve siyasal anlamda çeşitli çalışmalara konu olmuştur. Birçok araştırma göstermektedir ki, sosyal sermaye düzeyi yüksek toplumlar daha başarılı, daha güvenli, daha sağlıklı ve daha mutlu toplumlardır (Woolcok, 1998). Bu toplumlar daha iyi yönetilen, iyi işler bulabilen, kamusal yarar gözetebilen ve kamu yararına olan projelerde liderlik vasfı alabilen, çözüm odaklı ve mevcut durumu en iyi şekilde değerlendirebilen bireyler yetiştirmektedir (Gökçe vd., 2009). Bu nedenle sosyal sermaye kavramı zaman içerisinde gittikçe artan bir etkiye sahip olmaya başlamıştır. Bazı toplumların ve örgütlerin başarı ve başarısızlıklarının altında sosyal sermaye düzeylerinin yüksek veya düşük olması gösterilmektedir (Kapu, 2008). Sosyal sermaye düzeyi geliştiği takdirde suç önlemede, güvenliğin sağlanmasında, eğitsel başarıda, ekonomik kalkınmada (Woolcok, 1998) ve sosyal bütünleşmede önemli katkıları bulunmaktadır (Altun, 2011).

Rekreasyon ve spor alan araştırmacıları, rekreasyon ve sosyal sermaye arasındaki ilişkinin önemini vurgulamışlardır (Arai, 2000; Forsell vd., 2018). Bireyin veya toplumun sosyal sermaye seviyelerinin yükseltilmesi için; toplum rekreasyonu, boş zaman hizmetlerinin sağlanması ve rekreasyon faaliyetleri önemli unsurlar olarak kabul edilir, araç olarak kullanılabilir (Arai, 2000; Glover ve Hemingway, 2005).

Aydoğdu'nun (2010) çalışmasında sosyal sermaye kavramının toplumsal ölçüde gelişimi için gereklilikler belirtmiştir. Rekreasyon faaliyetlerinin başkalarına güven duygusu, farklılığa tolerans, bir yerin refahı veya sosyal kulüplere, rekreasyonel organizasyonlara veya sivil toplum kuruluşlarına üye olmanın önemli olduğunu ifade etmiştir. Ardahan (2014b), bir sermaye türü olarak sosyal sermaye nin ekonomik sermaye, kültür sermayesi, fiziksel sermaye, sağlık sermayesi gibi tüm toplumlar tarafından paylaşılan ve yatırım yapılan, tüm sosyal ilişkiler, sosyal ağlar, resmi ve gayri resmi sosyal kuruluşlar tarafından oluşturulan ve desteklenen bir sermaye olduğu sonucuna varmıştır. Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin liderlik yeteneklerini artırmalarına, sosyal ağlar oluşturmalarına, bir yere, bazı misyonlara, bazı resmi/gayri resmi hareketlere ait olmalarını geliştirmelerine ve artırmalarına yardımcı olur (Ardahan, 2018). Heral (2006), rekreasyonel faaliyetlerin sosyal birlikteliği artırmaya yardımcı olduğunu, birbirlerini tanıyıp tanımamaları fark etmeksizin aynı misyonu destekleyen bireyleri uyum içerisinde çalışmaya/katılıma motive ettiğini ifade etmiştir.

Ardahan (2012) sosyal sermayenin alt boyutlarını “Yerel Komiteye Katılım”, “STK üyeliği”, “Sosyal Konularda İnisiyatif”, “Güven Çevre”, “Güven İnsan”, “Komşuluk İlişkisi”, “Sosyal

Temsilcilik”, “Başkalığa Tolerans” ve Bir Yere Aidiyet” olarak belirtmiştir. Tüm bu olgu ve durumlar rekreatif etkinliğe katılım sonucunda olumlu yönde değişim gösterebilmektedir. Rekreasyon faaliyetleri bireyleri resmi spor veya rekreasyon kulüplerinde veya resmi olmayan, sosyal medya grupları gibi, platformlarda bir araya getirir, tanışmalarını ve ilişki kurmalarını bir amaç için birleşmelerine katkı sağlar. Bu yolla bireylerin öz güvenleri gelişir, farklılığa tolerans düzeyleri artar, bir yere aidiyetleri oluşur ve bağlılık sağlanır, misyon edinir, güvenli insan ve çevre için inisiyatif alma/ temsil gücüne ulaşır (Ardahan, 2012, 2014a, 2014b, 2014c, 2018). Tüm bunların yanı sıra rekreatif etkinlikler, toplumsal ilişkilerin, bireyler arası ilişkilerin, sosyal ağların geliştirilmesi yoluyla sosyal entegrasyonun desteklenmesinde ve anti-sosyal davranıştan uzaklaşılması demokrasi açısından önemlidir (Tezcan, 1985).

### **Yaşam Doymu ve Rekreasyon İlişkisi**

Doym kavramının, yaşam doymu, boş zaman doymu, rol ve evlilik doymu, iş doymu, mesleki doym, duygusal doym, sosyal doym ve ekonomik doym gibi birçok türü vardır. Yaşam doymu beklentilerin karşılama düzeyi olarak tarif edilmektedir (Ardahan, 2018). Yaşam doymunun bir başka tanımı ise, kişinin sahip olmak istediği şeylerin ve mevcutta sahip olduklarının karşılaştırılmasıyla meydana çıkan sonuç veya durumdur (Altay ve Avcı, 2009). Luthans (1994) ve Diener (1984) yaşam doymunu bireyin yaşamına ilişkin algısı ve duygusal tepkileri olarak tanımlamaktadır. Diener (1984), yaşam doymunun kişinin hayatındaki kişisel standartları ve hayat şartları doğrultusunda değişebilecek dinamik bir yapı olduğunu söylemiştir. Yaşam doymu açıklanırken ekonomik, ailevi, sağlık ve işle ilgili faktörlerin yanı sıra, serbest zaman aktiviteleri ve serbest zamandan duyulan tatmin de ele alınmalıdır (Yaşartürk vd., 2017).

Yaşam doymu; sosyal ilişkiler, iş hayatı, fiziksel sağlık, kazanç vb. bağlamlarda kişinin kendi yaşamını değerlendirmesidir (Diener ve Lucas, 1999). Yaşam doymunu daha yüksek olduğunda daha yüksek mutluluk, refah, iyilik ve boş zaman doymu kazanacağı şeklinde ele alınmalıdır (Yaşartürk vd., 2017). Tüm bu tatminler birbirlerinden etkilenmektedir. Aralarında pozitif bir ilişki vardır. Aynı zamanda tüm bu doymular bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal yaşamını/sağlıklı, mesleki ve sosyal etkileşimini, iyilik halini ve mutluluğunu etkiler ve bunlardan etkilenir (Ardahan, 2018, Taylor vd., 2015). Rekreasyon bilinci yüksek, ciddi ve aktif rekreasyonel yaşama sahip bireyler, bu bilince sahip olmayanlara göre daha sağlıklı, yaşam doymu daha yüksek, daha mutludur (Turgut, 2012). Rekreasyon, yaşamı değerlendiren ve ona anlam katan ruhsal bir davranıştır. Bu açıdan bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal yaşamları açısından rekreasyona ihtiyaçları vardır. Bireyler birçok nedenden dolayı rekreasyonel etkinliklere katılabilirler (Yılmaz, 2007; Ardahan vd., 2016).

Rekreasyon alanyazınında, yaşam doymu ile rekreasyonel etkinliklere katılım arasındaki ilişkiye odaklanan birçok çalışma bulunmaktadır ve sonuçlar, yaşam doymu ile rekreasyonel etkinliklere katılım arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Pek çok araştırmacı, rekreasyonun bir ihtiyaç olduğunu ve Maslow'un “Fiziksel İhtiyaçları”, “Güvenlik İhtiyaçları”, “Aidiyet ve Sevgi İhtiyaçları”, “Saygı İhtiyaçları” ve “Kendini Gerçekleştirme” ihtiyaçlarını karşıladığı zaman doym, zindelik, esenlik ve mutluluk verdiğini/arttırdığını

kabul etmektedir (Sirgy, 1986). Yaşam doyumu düzeyi, bireyin iyilik halini, mutluluğunu etkiler ve bunlardan etkilenir. Aralarında karşılıklı pozitif bir ilişki vardır (Ardahan, 2014c).

İnsanların serbest zaman ihtiyaçları hem rekreasyonel etkinliklere katılım derecesini hem de bu katılımdan elde edilen yaşam doyumu düzeyini olumlu yönde etkiler. Bu nedenle rekreasyonel etkinliklere sadece eğlenmek ya da dinlenmek için değil, aynı zamanda rekreasyonel etkinliklerin yaşam doyumu üzerindeki etkisi de dikkate alınarak katılmalı ve teşvik edilmelidir. Bireyin yaşam kalitesi düzeyini etkileyen faktörlere bakıldığında ise toplanma, gelişme ve yerine getirme için sağlanan boş zaman etkinlikleri ile katkı sağlanmaktadır. Bu etkinlikler aracılığıyla yaşam doyumu düzeyinin oluşturulduğu alan çalışmaları desteklenmektedir. Yaşam doyumu düzeyi yüksek olan bireyler, daha kaliteli ve üretken bir yaşama katkı olarak rekreasyonel faaliyetlerin farkında olacaktır (Yaşartürk vd., 2017; Hemingway, 1996). Rekreasyon, iyi bir yaşam sürmenin ve yaşamı zenginleştirmenin önemli anahtarlarından biridir. Bu yaşam merdiveninde tırmanmanın ilk adımı bilinçtir. Bu örgün veya yaygın eğitimin kurulması için gereklidir. Eğitim, bireylerin resmi (doğrudan okulda) ve/veya gayri resmi (dolaylı olarak okul dışında) toplum yaşamında yerlerini almaları için gerekli bilgi, beceri ve kavrayışları edinmelerine yardımcı olmak olarak tanımlanabilir. Eğitimin amacı, uzun bir eğitim sürecinde hayata uyum sağlamak ve sosyal, duygusal, fiziksel, psikososyal gelişime katkıda bulunmaktır. Gelişmiş ülkelere baktığımızda bu ülkelerdeki eğitim seviyesinin yüksek olduğunu görmekteyiz. Bu eğitim düzeyindeki toplumlarda teknik bilgi, bilgi teknolojisi, fiziksel sermaye, sosyolojik yetenekler, refah, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu artar. Gelişmiş toplumlarda, insanlar daha fazla boş zamana ve daha yüksek bilinç düzeyine sahiptir ve kaynaklarını rekreasyonel yaşamları için (kişisel ve sosyal faydalar, sosyal ve kültürel gelişim, eğlence, daha fazla mutluluk, sağlık, refah ve yaşam doyumu) temel ihtiyaçlarından daha fazla harcayabilirler.

Örgün eğitimin yanı sıra aile, arkadaş grupları, hobi grupları, rekreasyon merkezleri, sivil toplum kuruluşları, gönüllü topluluklar ve kuruluşlar, spor kulüp ve kuruluşları (Barsbuğa ve ark., 2019), turizm kuruluşları, okul dışında da rekreasyon eğitimi vermek mümkündür. (Hazar, 2014). Rekreasyon bir ihtiyaç olarak kabul edilebilir. Bilindiği gibi Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi ihtiyaçların önceliğini tanımlar. Rekreasyon alanı ve etkinliği içerisinde her düzeyde ihtiyaçtan söz edilebilir (İbrahim ve Cordes, 2002). Eğer bir birey acıkımsa ilk, acil ve temel adım yemek yemesidir. Ancak eğer kişi aç değilse ve yakın ve uzak gelecekle ilgili aç kalmaktan çekinmiyorsa kişinin beklentisi rekreasyon olarak kabul edilen gastronomidir. İkinci önemli ihtiyaç ve insanlar kazançlarının büyük bir kısmını güvenceli ev satın alarak güvenli bir ortam oluşturmak için harcadılar. Rekreasyon, güvenlik ortamının ve konutun güvenlik düzeyinin oluşturulmasına yardımcı olmayabilir, ancak komşuluk ilişkilerinin oluşturulması ve geliştirilmesi, komşuları bir araya getirerek başkalarına güvenme ve birbirlerini tanımaları ve farklılıklara karşı hoşgörü üzerinde olumlu etkileri vardır. Üçüncü ihtiyaç ise ait olma ve sevgi ihtiyacıdır ve rekreasyon, sivil toplum kuruluşlarına üye olma, bir gruba veya misyona ait olma, yerel topluluğa katılım olarak bu ihtiyacı olumlu yönde etkilemektedir. Rekreasyon, sosyal kariyer, lider olma, sosyal bağlamın temsilcisi olma, tanınmayı artırma gibi dördüncü ihtiyaç, saygınlık ihtiyaçlarını karşılamak için fırsatlar yaratmaya/geliştirmeye yardımcı olur. Son ve en üst ihtiyaç ise kendini gerçekleştirmedir ve rekreasyon, ciddi boş zaman etkinliklerine sahip olmak ve/veya bunlara katılmak olarak bu

ihtiyacı karşılamaktadır. Köylüler ile kent merkezinde yaşayan bireylerin boş zaman kısıtlamaları farklıdır (Öz ve Ardahan, 2018). Bunlara ek olarak sosyal huzursuzluk, yetersiz sosyal ilişkiler, farklı nedenlerle (işsizlik, terör, fiziksel faktörler vb.) yaşam doyumu düşüktür ve buna bağlı sorunlar artmıştır (Ardahan, 2014a; Aydoğdu, 2010). Öz ve Ardahan (2018), bu köydeki köylülerin boş zaman kısıtlamalarını incelemiştir. Onları şöyle bildirdi; “İlgisiz Olmak”, “Yetenek Algısı”, “Aile ve Başkalarının Baskısı”, “Birey Psikolojisi”, “Zaman Eksikliği”, “Bilgi Eksikliği”, “Sosyal Bağlantı/Arkadaşlık Eksikliği”, “Fiziksel Algısı ve Sağlıklı”, “Pahalı Bul” ve “Aileden Kaynaklı Nedenler”. Birisi bu kısıtlamaları kırmak veya devre dışı bırakmak istemezse, engel olarak kalacaktır. Ancak bunlarla ortak bir amaç oluşturduklarında serbest zaman engelleri ile başa çıkma stratejilerini bulmak zorunda kalacaklar.

Günümüzde, sosyal ilişkilerin yetersizliği, yaşam doyumunun farklı sebepler ile düşüklüğü (işsizlik, terör, fiziksel unsurlar vs.) ve buna bağlı sorunlar artarak gündemde yer almaktadır. Bir yandan çalışma hayatının bireye ve hayatına hükmetmesi neticesinde boş zaman değerlendirme için zaman yaratılamaması ve rekreatif etkinlik araçlarına ulaşımın zorlaşması dolayısıyla sosyal ilişkiler için zaman bulunamaması, diğer yandan işsizlik sorunu nedeniyle sosyal ilişkilere mali kaynak ayrılmasında zorluk çekilmesi karşılaşılan problemlerdir. Özellikle kentleşmenin ve toplu yaşamın olduğu yerlerde kişilerin hayatını sürdürdükleri ortamlarda çevresindekiler ile etkileşimlerini gerçekleştirme ve sürdürme olanağının bulunmaması sosyal sermayenin verimliliğini etkilemektedir (Ardahan, 2014; Aydoğdu, 2010).

Bireyler yaşadıkları kentte toplumsal ilişkilere ve kamusal alanlara sahip çıkmalı, kentsel yönetim süreçlerine ve yaşadıkları muhite ait her türlü karara katılmayı istemeli, sivil toplum kuruluşlarına üye olmalı, yönetimlerinde görev almalı, kendi misyonuna uygun gönüllü faaliyetlerde bulunmalı ve kente sahip çıkmalıdır. Bireyleri bir araya getirmek, bir arada tutmak, bir arada birçok etkinlikler yaparak sosyalleşmek ve yakınlaşmak, anlamlı ve doyumlulu sosyal ilişki kurgulamak için rekreasyon bir araç olarak kullanılabilir. Rekreasyonel etkinliklere aktif veya pasif katılım bireyleri heterojen kent yapısı içinde nispeten homojenleştirecek ve toplumsal tabakalaşmada tabakaları birbirine giderek yakınlaştıracaktır (Ardahan, 2014).

Yaşam doyumu sosyal ilişkiler, iş yaşamı, fiziksel sağlık, kazanç gibi bağlamlarda kişinin kendi yaşamını değerlendirmesidir (Diener ve Lucas, 1999). Alan yazının desteklediği ve deneysel çalışmaların belirttiği üzere yaşam doyumu ve rekreatif etkinliğe katılım arasında ciddi derecede anlamlı bir ilişki vardır. Nitekim Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi içerisinde yer alan ve kendini gerçekleştiren birey olma sürecinde mutlak yer teşkil eden “ait olma ihtiyacı” benlik saygısını, optimal duygu durumunu, sosyal süreçlerin içerisinde bizzat yer almanın getirdiği öz güven ve öz farkındalık düzeylerinin gelişiminde olmazsa olmazlardır. Tüm bu olgular yaşam doyum düzeyini direk etkileyen unsurlardır (Sirgy, 1986).

## **YÖNTEM**

### **Çalışma tasarımı**

Bu çalışmanın amacı, Antalya il merkezine 15 km uzaklıkta bulunan ve şehir merkezi ile orta düzeyde aktif ulaşım ağına sahip olan Karatepe Köyü'nde rekreasyonel aktivitelerin

köylü kadınlarının sosyal sermaye ve yaşam doyumu düzeylerine etkisini incelemektir. Çalışma kapsamında Karatepe muhtarı ve Karatepe Mahalle Kültürü Dayanışma ve Sürdürülebilirlik Derneği (KAR-DER) başkanı ile ön bilgilendirme, bir kez verimlilik ve iki kez de süreç planlaması için koordinasyon toplantısı yapıldı. Taslak tanıtıldı ve etkinlikler hakkında bilgi verildi. Etkinliklerin hangi mekânlarda yapılabileceği belirlendi. Ardından köylü kadınları, erkekleri ve çocukları bilgilendirme için KAR-DER'e davet edildi. Toplantıda; Karatepe muhtarı, KAR-DER başkanı ve çalışma yöneticisi ve tüm katılımcılara çalışma ve yapılacak olan rekreasyon faaliyetler hakkında bilgi verildi. Katılımcı bireyler ayrıntılı olarak bilgilendirilmiş, planlanan rekreasyon etkinliklerine katılmaları için motive edilmiş ve materyallerle desteklenmiş, etkinliklerin zamanı köylülerin serbest zaman dilimlerinde gerçekleştirilebilecek şekilde düzenlenmiştir. Çalışmada; 12 hafta boyunca haftada üç gün birer saat, tüm kadınlara açık olarak pilates yapıldı.

Çalışmanın ana tasarımında yetişkin draması etkinliği planlansa da katılımcıların çocuk dramasına yönelik beklentileri süreçte tanımlandığında etkinliğin hedef kitlesi değişmiştir. Çocuk dramaları, aileleri bir araya getirmek ve yakınlaştırmak için en önemli eğlence etkinliklerinden olmuştur. Tüm bunlar sosyal ve fiziksel olarak tüm katılımcıları birbirine yakınlaştırmıştır. Rekreasyon aktiviteleri toplam bilgilendirme toplantılarından itibaren 16 hafta (4 ay) devam etmiş, çalışmanın sonunda üç ay düzenli pilates egzersizine ve rekreasyonel aktivitelere katılan 34 kadın katılımcıya son ölçümler yapılmıştır. Tüm etkinlikler KAR-DER'in salon ve bahçesinde gerçekleştirilmiştir. KAR-DER'in köylü için iki işlevi vardır. Birincisi Cemevi; köylüler bir araya gelip dua ederler. İkincisi, bir sivil toplum kuruluşudur. Bütün köylüler cemevi olarak kabul ederler. Ancak bu çalışma ile ikinci işlev ön plana çıkmıştır. Ayrıca her cuma akşamı küçük kermesler içeren altı kez açık hava sineması etkinliği yapılmıştır ve tüm köylülerin katılımına açık planlanmıştır. Tüm bunların yanı sıra köyde yaşayan çocuklar için, hazırlıkları iki ay süren 20 çocuğun düzenli pratiklerini içeren çocuk tiyatroları sahnelenmiştir. Açık hava sinemasının amacı tüm köylüleri bir araya getirmek olmuştur. Bazı katılımcılara çay, kahve, pide, kek ve diğer bazı yöresel yemekleri satmaları için imkân tanınmış bu yolla KAR-DER'e destek sağlanmıştır. Tüm bu etkinliklerin sonunda bir açık hava festivali ile kermes düzenlenmiş, bu kermese herkesin katkı sağlaması amaçlanmış ve gün boyunca yerel halk tarafından bazı açık hava oyunları ve yerel oyunlar oynanmıştır.

### **Katılımcılar**

Çalışmalara katılmak üzere dâhil edilme kriterleri a) gönüllü olmak, b) sürekli katılım sağlayabilmek, c) ikamet yeri Karatepe köyü olmak d) Fiziksel aktivitelere katılmaya engel tanımlı bir rahatsızlığı bulunmamak olarak bildirilmiştir. Bu çalışmanın bazı kısıtlılıkları söz konusudur ve bu katılımcı seçimine etki etmiştir. Katılımcılara verilen bilgi doğrultusunda dâhil edilme kriterlerini karşılayabilecek bireylerin sadece kadınlardan oluşturulması mümkün olmuştur. Gönüllü katılımcılarımızın tamamı yaşları birbirine yakın, çalışan, evli ve çocuklu kadınlardır. Bu durum farklı demografik değişkenlere göre değerlendirme imkânımızı sınırlamıştır. Etkinlikler hakkında gönüllü kadın katılımcılar bilgilendirilmiş ve rekreasyonel etkinliklere aktif olarak katılan 41 kadın ile ön test yapılmıştır. Karatepe Köyü'nde yaşayan kadınlardan 34'ü ( $X_{yaş}=39,67\pm 7,66$ ) gönüllü olarak pilates etkinliğine düzenli katılım sağlamışlardır.

### Veri toplama araçları

Sosyal Sermaye Ölçeği: kırsal kesim katılımcılarının sosyal sermaye algılarını belirlemek için Onxy ve Bullen (2000) tarafından geliştirilen ve Ardahan (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Ölçek öz bildirim dayalıdır ve 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin “Yerel Komiteye Katılım”, “Komşuluk İlişkisi”, “Aidiyet Duygusu”, “Farklılıklara Hoşgörü”, “Sivil Toplum Kuruluşu (STK) Üyeliği”, “İnsana Güven”, “Güvenli Ortam”, “Toplumsal Konularda İnisiyatif” ve “Toplumsal Temsil” olmak üzere dokuz boyutu bulunmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler kesinlikle Kesinlikle Evet (4), Sıklıkla Evet (3), Sıklıkla Hayır (2) ve Kesinlikle Hayır (1) şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar Sosyal sermaye algısının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerliliği Açımlayıcı Faktör Analizi ile incelenmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0.58 ile 0.89 arasında değişmektedir. Ölçeğin geneli için hesaplanan alfa katsayısı 0,71'dir (Ardahan, 2012).

Yaşam Doyumu Ölçeği: bireylerin, Yaşam doyumu düzeylerini belirlemede, Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen, Yetim (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Yaşam doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. 5 maddeden oluşan ölçek; 7’li Likert tipinde hazırlanmış, puanlama da buna göre yapılmıştır. Likert seçenekleri “Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kısmen Katılmıyorum (3)”, “Kararsızım (4)”, “Kısmen Katılıyorum (5)”, “Katılıyorum (6)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (7)” şeklinde sıralanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan ise 35’dir.

### Araştırma Metodu ve Verilerin Analizi

Çalışma araştırma metodu olarak deneysel içeriktedir. Sistematik bir yöntem kullanmak suretiyle, belli bir müdahalenin kontrol altına alınmış koşullarda belli bir sorunun çözümünde ne derece etkili olacağını görmek için yapılmaktadır. Bu bağlamda Karatepe köyü kadın katılımcılarına (n=34) hem çalışma başında hem de sonunda etkinliklerin etki düzeylerini ölçek için sosyal sermaye ve yaşam doyumu ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılar tüm etkinliklere gönüllülük esasıyla düzenli olarak katılmışlar ve kontrol edilmişlerdir. Veriler normal dağılım parametrelerine uygun dağılım gösterdiğinden, verilerin analizinde ön ve son test değerlerinin karşılaştırılması için Paired Sample-t testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

Katılımcıların Sosyal Sermaye Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ön test - son test sonuçlarını gösteren paired sample t testi sonuçları Tablo.1’de verilmiştir. Verilere göre Sosyal sermaye ölçeği “Yerel Komiteye Katılım” (t=-15,817;p<0,01), “Güven Çevre” (t=-5,167;p<0,01), “Komşuluk İlişkisi” (t=-9,255;p<0,01), “Sosyal Temsilcilik” (t=-6,606;p<0,01), “STK üyeliği” (t=-7,404;p<0,05), “Sosyal Konularda İnisiyatif” (t=-11,750;p<0,05), “Güven İnsan” (t=-7,414;p<0,05), “Başkalığa Tolerans” (t=-11,300;p<0,05), “Bir Yere Aidiyet” (t=-11,058;p<0,05) alt boyutlarında yani Sosyal sermayeyi oluşturan unsurların tümünde son test lehine, Yaşam Doyumu Ölçeği ön-son test sonuçlarına göre (t=-5,012;p<0,01) katılımcıların yaşam doyum düzeylerinde son test lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.

**Tablo1:** Katılımcıların sosyal sermaye ölçeği alt boyutları ve yaşam doyumu ölçeği ön test- son test sonuçlarını gösteren paired sample t testi sonuçları

Sosyal Sermaye Ölçeği Alt Boyutları	Ön test X± SS	Son test X± SS	t	p
Yerel Komiteye Katılım	1,45±0,43	2,64±0,56	-15,817	0,000**

STK üyeliği	2,02±0,65	2,95±0,67	-7,404	<b>0,020*</b>
Sosyal Konularda İnisiyatif	2,58±0,51	3,50±0,39	-11,750	<b>0,001**</b>
Güven İnsan	2,21±0,58	2,92±0,55	-7,414	<b>0,001**</b>
Güven Çevre	3,35±0,58	3,66±0,45	-5,167	<b>0,000**</b>
Komşuluk İlişkisi	2,72±0,47	3,28±0,35	-9,255	<b>0,000**</b>
Sosyal Temsilcilik	2,14±0,78	2,79±0,70	-6,606	<b>0,000**</b>
Başkallığa Tolerans	2,19±0,71	3,35±0,39	-11,300	<b>0,001**</b>
Bir Yere Aidiyet	2,44±0,47	3,19±0,26	-11,058	<b>0,001**</b>
<b>Yaşam Doyumunu Ölçeği</b>	<b>4,44±0,48</b>	<b>4,71±0,42</b>	<b>-5,012</b>	<b>0,000**</b>

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

## TARTIŞMA

Bu araştırma, rekreasyon aktivitelerinin bireylerin yaşam doyumunu ve sosyal sermaye algıları üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Godbey (2000) ve Trujillo'nun (2007) sonuçlarına benzer olarak, rekreasyonel etkinliklere katılmanın günlük rutinden kaçma ve günlük stresi en aza indirme konusunda en uygun sosyal sermaye ve yaşam doyumuna olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, rekreasyonel etkinliklere katılmanın bireylerin sosyal aidiyet, kontrol, sosyal kabul edilebilirlik ve kendine güven parametrelerine etki ettiği, Yerel Topluma Katılım, Sivil Toplum Kuruluşlarına Üyelik, Yerleşimin Güvenlik Düzeyi, Çeşitliliğe Hoşgörü ve Farklılıklara Hoşgörü ile ilgili bu çalışmanın ön test ve son test farklılıkları ile kanıtlamaktadır.

Putnam, sosyal sermaye ile rekreasyon arasındaki ilişkiyi sosyal aktivitelerin ikincil veya ek bir ürünü olarak tanımlar ve Hemingway (1996) boş zamanın sosyal sermaye üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna varmıştır. Bu iki sonuç mevcut çalışmayı desteklemektedir.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi diyagramında ihtiyaç önceliği dikkat çekmektedir. Biri tatmin edilmeden diğerleri ihtiyaç olarak kabul edilemez. Birey fiziksel ihtiyacı tatmin ettiğinde güvenlik ihtiyacına, ardından "Aidiyet ve Sevgi" ihtiyacına, "Saygı ihtiyacına", Kendini gerçekleştirmeye yönelir (İbrahim ve Cordes, 2002). Güvenlik düzeyi, bireyin güvenlik algısı, ikamet etme düzeyi, başkalarına ve komşuluk ilişkilerine duyulan güven ve bu düzeyin topluma olumlu ya da olumsuz yansımalarıdır. Bireyin mutluluğu, yaşam doyumunu ve sükuneti şimdi ve gelecek beklentisi üzerinde etkisi vardır. Birey iş birliği yaptığında yakınlaşır, daha yakın ve birlikte davranır, boş zamanlarını paylaşır, toplumda güvenlik artar (Dolu vd., 2010; Kula ve Çakar, 2015). Bu, ikametinin güvenlik düzeyi, başkalarına güven ve mahalle bağlantısına ilişkin mevcut çalışmada yapılan değişiklikleri desteklemektedir. Ardahan ve arkadaşlarının (2016) belirttiği gibi rekreasyonel etkinliklere katılmanın en önemli iki faydası bir gruba/misyona ait olma ve sosyalleşmedir. Bu üçüncü ihtiyaç tarafından desteklenen Aidiyet ve Sevgi ihtiyacı, rekreasyon faaliyetine katılarak arttırılabilir (İbrahim ve Cordes, 2002). Sivil toplum kuruluşlarına üye olma, bir gruba veya misyona ait olma, komşuluk bağlantısı, yerel topluluğa katılım yaratır/yardımcı olur. Tüm bunların yaşam doyumunu, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi, kopma olgusu, benlik saygısı/saygısı, sosyal bağlanma üzerinde olumlu etkileri vardır. Bu sonuçlar mevcut çalışmanın sonucu ile örtüşmektedir. Rekreasyon, sosyal kariyer, lider olma, sosyal bağlamın temsilcisi olma, tanınmayı artırma gibi dördüncü ihtiyaç, saygınlık ihtiyaçlarını karşılamak için fırsatlar yaratmaya/geliştirmeye yardımcı olur. Son ve en üst ihtiyaç kendini gerçekleştirmedi ve rekreasyon bu ihtiyacı ciddi boş zaman etkinliklerine sahip olmak ve/veya bunlara katılmak olarak karşılar. Bir şeyin sorumluluğunu almak, bir şeye göz yummamak ve çözümün bir parçası olmak olarak tanımlanabilir. Ardahan (2013) komşuluk, çeşitliliğe tolerans ve yaşam



doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiş, bireylerin yakınlaşıp bir araya geldiklerinde daha yüksek düzeyde komşuluk bağlantısı, çeşitliliğe tolerans ve yaşam doyumunu oluşturdukları ve geliştirdikleri sonucuna varmıştır. Buna ek olarak Ardahan ve arkadaşları (2015) rekreasyonel aktivitelere katılmanın meme kanserli kadınların yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkisi olduğunu bulmuşlardır. Ardahan ve Mert (2014), açık hava etkinliklerine katılan bireylerin, katılmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını bulmuşlardır. Özcan (2017), rekreasyonel aktivitelere katılan obez kadınların, katılmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu bulmuştur. Bu sonuç, mevcut çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir.

Çalışmanın bütüncül olarak sonuçları rekreasyon uygulamalarının bireylerin ve hatta kitlelerin hayatlarında yaratılan sosyal faydaların anlamlılığını sunmaktadır. Şehir merkezine göre nispeten dezavantajlı olan grupların içerisinde düzenli olarak yapılacak etkinliklerin kitleye sosyal dönütü muazzamdır. Sosyal sermaye örüntüleri bizatihi yaşamsal sürdürülebilirlik için ihtiyacımız olan çevre ve sosyal ağların görünen yüzüdür. Bu örüntüler ile gelişecek olan ağlar yoluyla yaşam tatmin düzeyi de ciddi oranda etkilenecektir (Barbuğa vd., 2019; Arı ve Öz 2023).

Kırsal alanlarda karşılıklı yarar sağlayan kollektif eylemler için roller ve değerler tanımlanmıştır (Hitt vd, 2002). Köylerde aile ilişkilerinin daha yoğun görülmesi, birlikte hareket etme bilinci, dayanışma ve etkileşim avantaj yaratsa da rutin ile gelen bağlayıcılık bulunan ortamdan uzaklaşma isteği de doğurabilmektedir (Eşki, 2010). Günümüz teknoloji ve eve dayalı elektronik kolaylaştırıcılar köylünün kendi içindeki sosyalliğini azaltmaktadır. Bu durum uzun vadede göçe kadar sürüklenen kaçışların yolunu açmaktadır. Keleş ve arkadaşları (2015) yaptıkları çalışmada köyde kalma isteğini etkileyen en önemli unsurlar kültür, ilişkiler, köye karşı sevgi ve bağlılık, yapısal unsurlar olarak belirlenmiştir. Kişi kendi yetiştiği çevrede, kendi benzer kültüre sahip olan bireyler ile ilerlemesinin daha kolay olacağını düşünür. Köyün demografik yapısı, alışkanlıkları, teknolojiye ve kültürel devinimlere bağlı sosyalleşme düzeyleri değiştikçe yaşam doyum düzeyi etkilenir. Hem bu düzeyi en uygun düzeyde tutmak hem de halkın iletişim ve etkileşimini geliştirmek için yapılacak rekreatif etkinlikler yoluyla sosyal sermaye düzeyleri artırılabilir.

## **SONUÇ ve ÖNERİLER**

Bu çalışmada rekreasyonel etkinliklere katılımın köyde yaşayan kadınlarda sosyal sermaye alt boyutlarının hepsinde ve yaşam doyum düzeylerinde olumlu etkiler gösterdiği bulgulanmıştır. Buna göre serbest zaman aktiviteleri, zamanını doğru ve verimli değerlendiren/yöneten bireylere daha yüksek yaşam doyumunu sağladığı sonucuna ulaşılabilir. Bu sonuçlar ışığında rekreasyon bilinci bir politika haline getirilmeli ve bir kültür hareketi olarak tüm katmana yayılmalıdır. Bu sayede bireyin bireysel ve sosyal hayatı olumlu yönde etkilenir. Bu etki, bireyin yaşam doyumunu, yaşam kalitesini ve sosyal sermaye düzeyini doğrudan etkileyecektir.

Bu çalışmanın bazı kısıtlılıkları söz konusudur. Bu çalışma Antalya iline bağlı Konyaaltı ilçesi Karatepe köyü kadınlarının verileri ile sınırlıdır. Karatepe köyü sosyo-demografik yapı bakımından rekreasyonel engellerin az olduğu kırsal köylerle karşılaştırıldığında daha modern bir köy yaşantısına sahiptir. Bu kısıt farklı demografik yapılarla sahip köylerden alınacak verilerle doğrulanabilir. Bu çalışma sadece Karatepe Köyünde yaşayan, tamamı kendi

seralarında veya köylerindeki meyve suyu fabrikasında çalışan, evli, çocuklu kadınlar ile yürütülmüştür. Dolayısıyla cinsiyete ve diğer demografik değişkenlere bağlı farklılıklar bu çalışmada araştırılmamıştır. Gelecek çalışmalarda kadın, erkek, genç, yaşlı grupların dâhil edilerek çalışmanın yenilenmesi önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Altay B. ve Avcı İ. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *dicle tıp dergisi*;36;4;275-282.
- Altun, N. (2011). Sosyal sermayenin çocuk ve genç suçluluğuna etkisi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Doktora Tezi, Sakarya.
- Arai, S. (2000). Typology of volunteers for a changing socio-political context: The impact on social capital, citizenship and civil society. *Society and Leisure*, 23, 327–352.
- Ardahan, F. (2012) Sosyal Sermaye Ölçeği Geçerlilik, Güvenirlilik Çalışması, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, vol.9, pp.773-789.
- Ardahan, F. (2014a). Bireylerin sosyal sermaye profili: Antalya örneği, *ASOS Journal, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2:38-56.
- Ardahan, F. (2014b). The Impacts of Social Capital and Some Demographic Variables on Life Satisfaction: Antalya, Kamla-Raj, *Anthropologist*, 18(3): 765-776.
- Ardahan, F. (2014c). Examining the relation between social capital, life satisfaction and academic achievement: school of physical education and sport case, Sosyal sermaye, yaşam doyumu ve akademik başarı ilişkisi: BESYO örneği. *International Journal of Human Sciences*, 11(1): 1212-1226. doi: 10.14687/ijhs.v11i1.2754
- Ardahan, F. (2018). Comparison of the social capital, life satisfaction, achievement perception and emotional intelligence level of the volunteers and non-volunteers. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.4(6):45-68. doi: 10.5281/zenodo.1249064.
- Ardahan, F. and Mert, M. (2014). Profile of the bike users and evaluation of motivational factors for cycling with respect to some demographic variables: An example from Turkey. *Türkiye Klinikleri, Journal of Sports Sciences*. 6(2): 53-57.
- Ardahan, F., Turgut, T. ve Kalkan, A.K. (2016). Her Yönüyle Rekreasyon (editör: :Faik Ardahan), Detay Yayıncılık, Ankara.
- Arı, A. ve Öz, N. D. (2023). Investigation of social capital, empathy and individual responsibility parameters in dual career athletes: an exploratory study. *Physical Education of Students*, 27(2), 89-96.
- Aydoğdu, Ç. (2010). Kalkınma Ajansları ve Toplumsal Sermaye İlişkilerinde Stratejik Yaklaşım, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Barsbuğa, Y., Yılmaz, N.D., Arı, A. (2019). Üniversiteler arası spor karşılaşmalarına katılan üniversite öğrencilerinin sosyal sermaye düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal Sermaye Düzeylerinin İncelenmesi. Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 11(1): 59–72.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Duletin*, 95, 3, 542-575.
- Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(22), 276-303.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Dolu, O., Uludağ, Ş., & Doğutaş, C. (2010). Suç korkusu: nedenleri, sonuçları ve güvenlik politikaları ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 65(01), 57-81.
- Enfield, R., & Nathaniel, K. (2013). Social capital: Its constructs and survey development. *New Directions for Youth Development*, 13, 15–30.
- Eşki, H. (2010). Sosyal sermaye, kişisel ve kurumsal gelişmeye farklı bir yaklaşım. Orion Kitapevi. İstanbul.
- Glover, T. D., & Hemingway, J. L. (2005). Locating leisure in the social capital literature. *Journal of Leisure Research*, 37, 387–401.
- Godbey, G. (2000). The future of leisure studies. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 37-41.
- Hazar, A. (2014). Rekreasyon ve Animasyon, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Hemingway, J.L. (1996). Emancipating Leisure: the Recovery the Freedom in Leisure. *Journal of Leisure Research*, 28(1), 27-43.
- Heral, I. (2006). Social Capital (In Turkish: Sosyal Sermaye), [[http://www.eastweststudies.org/tr/makale\\_detail.php?makale=58&tur=100](http://www.eastweststudies.org/tr/makale_detail.php?makale=58&tur=100)] Date Retrieved: 25.03.2019.
- Hitt, M. A., Lee, H. U. & Yucel, E. (2002). The importance of social capital to the management of multinational enterprises: Relational networks among Asian and Western firms.. *Asia Pacific Journal of Management*, 19(2-3), 353- 372.
- Ibrahim H. and Cordes K.A. (2002). *Outdoor Recreation, Enrichment For a Lifetime*. Second Edition, Sagamore Publishing, Il, p. 5-150.
- Kapu, H. (2008). Sosyal sermaye ve organizasyonların öngörü yeteneğini geliştirme gücü. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(1): 259-288.

- Keleş, Ş. , Dilmaç, M. & Dikmen, AT (2015). Sosyal Sermayenin Kırsal Alanda Yaşama İsteği Üzerinde Etkisi: Erzurum Kırsal Alanında Bir Araştırma. Sosyal Bilimlerde Uluslararası Yeni Sayılar, 1(1), 91-116.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kula, S., & Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. Bartın Üniversitesi İİ BF Dergisi, 6(12), 191-210.
- Luthans, F. (1994). Organizational Behavior. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Miracle, J.W. (2013). Higher Education In The Creation Of Individual Social Capital: A Student Organization Ethnography. University Of Pittsburgh School Of Education, published doctoral dissertation. ABD.
- Onyx, J. ve Bullen, P. (2000). Measuring social capital in five communities, Journal of Applied Behavioral Science, 36(1): 23-42.
- Öz, N.D. ve Ardahan, F. (2019). Köyde rekreasyon engelleri ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Mediterranean Journal of Humanities, 9(1), 141-151.
- Putnam, R. (2000). Bowling alone: The collapse and renewal of American community. New York: Touchstone-Simon & Schuster.
- Sirgy, M.J. (1986). A Quality-of-Life Theory Derived from Maslow's Developmental Perspective: Quality Is Related to a Progressive Satisfaction of Needs, Lower Order and Higher. American Journal of Economics and Sociology 45:329-42.
- Taylor, P., Davies, L., Wells, P., Gilbertson, J., & Tayleur, W. (2015). A review of the social impacts of culture and sport. London.
- Tezcan, M. (1985). Ülkemizde Orta Öğrenim Gençliği Açısından Boş Zamanların Değerlendirilmesi, 42.117.119.
- Turgut, T. (2012). Suya Dayalı Rekreasyon ve Antalya İlinde Suya Dayalı Rekreasyon Alanında Faaliyet Gösteren İşletmelerin Profillerini Belirlemeye Yönelik Bir Uygulama, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Trujillo, J. L. (2007). Leisure meanings, experiences and benefits: a cross-cultural analysis of young adults (Doctoral dissertation, University of Florida).
- Woolcok, M. (1998). "Social Capital and Economic Development: Toward a Theoretical Synthesis and Policy Framework. Theory and Society, 151-208.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ . (2017). Examination Of University Students' Levels Of Leisure Boredom Perception And Life Satisfaction Towards Recreative Activities. Uluslararası Kültürel Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (Uksad), 3 (Special Issue 2), 239-252.
- Yılmaz, Ş. (2007). Rekreasyon Faaliyetlerinin Yönetim Ve Organizasyonu "Antalya Bölgesindeki Beş Yıldızlı Otel İşletmelerine Yönelik Bir Uygulama", Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayımlanmış, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Yetim, U. (1993) Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. Social Indicators Research, 29, 277-289.