

## Rekreatif Etkinliklere Katılan Yetişkin Bireylerde Rekreasyon Fayda Düzeylerinin İncelenmesi<sup>1</sup>

Esra KÜRKCÜ-AKGÖNÜL<sup>1</sup> Mihriay MUSA<sup>2</sup> Çağlar BOZKURT<sup>1</sup> Mehmet BAYANSALDUZ<sup>1</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1323027>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi,  
Necat Hepkon Spor  
Bilimleri Fakültesi,  
İzmir/Türkiye

<sup>2</sup>Uşak Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi,  
Uşak/Türkiye

### Öz

Bu çalışma, yetişkinlerin katıldıkları rekreatif etkinliklerin, bireylere sağladığı rekreasyon fayda düzeyini belirlemek ve etkili faktörleri tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya, kolayda örneklem yöntemi ile belirlenen, rekreatif etkinliklere katılan 87 kadın ve 105 erkek toplam 192 kişi (yaş:29,08±10,31) katılmıştır. Rekreatif etkinliklerin fayda düzeyini belirlemek için "Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizi, tanımlayıcı istatistik, "Mann Whitney U testi" ve "Kruskal Wallis" testi yapılarak değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda, katılımcıların RFÖ toplam puanlarının 96,42±18,07 olduğu; alt boyut puanlarından fiziksel fayda (FF) puanının 28,38±5,40, ruhsal fayda (RF) puanının 32,51±6,31, sosyal fayda (SF) puanının ise 35,54±7,22 olduğu bulunmuştur. Çalışma durumuna ve rekreatif etkinliklere katılım yılına göre, RFÖ, FF, RF ve SF puanlarında, eğitim durumuna göre sadece RFÖ puanında anlamlı fark olduğu (p<0,05); ancak cinsiyet, ekonomik durum ve günlük serbest zaman süresine göre RFÖ, FF, RF ve SF puanlarında anlamlı fark olmadığı (p>0,05) görülmüştür. RFÖ, FF, RF, SF puanlarının; çalışan bireylerin çalışmayanlara, 4 yıl ve üzerinde rekreatif etkinliklere katılım gösterenlerin daha az katılım yılına sahip olanlara, lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin lisans ve altındaki eğitim düzeyine sahip bireylere, serbest zaman süresi 4 saat ve altında olan bireylerin serbest zaman süresi 8 saatten fazla olan bireylere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, yetişkinlerin rekreatif etkinliklerden fayda sağladığı; elde edilen faydanın, eğitim düzeyi yüksek, çalışma hayatı olan, uzun süredir rekreatif etkinliklere katılan ve serbest zaman süresi az olan bireylerde daha fazla olduğu görülmüştür. Buna göre, rekreatif etkinlikler ile yetişkin bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak özgürleştiği düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Fiziksel Fayda, Rekreatif Etkinlik, Rekreasyonel Fayda, Ruhsal Fayda, Sosyal Fayda.

### Sorumlu Yazar:

Esra KÜRKCÜ  
AKGÖNÜL  
esra.kurkcuakgonul@deu.edu.tr

## Investigation of Leisure Benefit Levels in Adults Participating in Recreational Activities

### Abstract

This study was conducted to determine the level of recreational benefit provided to individuals by the recreational activities in which adults participate and to determine the effective factors. A total of 192 men and women (age: 29.08±10.31), participating in recreational activities, participated to research. "Recreation Benefit Scale (RFÖ)" was used and data analysis was evaluated using descriptive statistics, "Mann Whitney U test" and "Kruskal Wallis" test. Participants' total LBS scores 96.42±18.07; physical benefit (PB) score 28.38±5.40, mental benefit (MB) score 32.51±6.31, and the social benefit (SB) score 35.54±7.22 was found. A significant difference in LBS, PB, MB and SB scores according to employment status and year of participation in recreational activities; and only in LBS score according to education level (p<0.05). However, no significant difference in LBS, PB, MB and SB scores according to gender, economic status and daily free time (p>0.05). It was determined that LBS, PB, MB and SB scores were higher on working individuals compared to non-working, those who participate in recreational activities for 4 years or more compared to fewer years of participation, individuals who have a graduate education are compared to bachelor's degree or less, individuals who have 4 hours or less of daily free time compared to 8 hours or more. As a result, adults benefit from recreational activities; it has been observed that the benefit obtained is higher in individuals who have high level of education, working life, participating in recreational activities for a long time and having less free time. Accordingly, it is thought that adult individuals become free both physically and mentally with recreational activities.

**Keywords:** Physical Benefit, Recreational Activity, Recreational Benefit, Mental Benefit, Social Benefit.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:  
05.07.2023

Kabul Tarihi:  
13.09.2023

Online Yayın Tarihi:  
29.10.2023

## Giriş

Serbest zaman aktivitesi, bireylerin kendi iradeleriyle hareket ettikleri süre içinde yaptıkları, ekonomik kazanç elde etme çabası içermeyen, kişilerin kendi tercihlerine göre yaptıkları aktivitelerdir (Kocaer ve Yaşartürk, 2022). Dolayısıyla serbest zaman faaliyetlerine yönelik ilgi düzeyinin artması bu etkinliklerden çeşitli faydaların sağlanabileceğini akla getirmektedir. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine gönüllü olarak katıldıktan sonra elde ettikleri fiziksel, sosyal, eğitimsel, estetik ve psikolojik faydalar (Heintzman, 2009) ve bir rekreasyon deneyiminin, bir kişinin yaşam koşullarını iyileştirmesi veya bir grup, toplum veya çeşitli oluşumlarla olan ilişkilerini güçlendirmesi rekreasyonel fayda olarak bilinir (Cuenca-Amigo vd., 2017).

Son yıllarda bireylerde artan psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunların çözümü için sağlık kuruluşlarına olan talep kurumlar üzerinde önemli bir yük oluşturmuştur. Bunun doğrultusunda uzmanlar, psikolojik, fiziksel ve sosyal sağlığı iyileştirmek veya hafifletmek için yaygın olarak erişilebilir düşük maliyetli fırsatlara yönelik artan bir taleple karşı karşıyadır (Lackey vd., 2021). Rekreasyonel faaliyetler yetişkin bireylere stresten kurtulma, fiziksel sağlık, ruh sağlığı, sosyalleşme ve kişisel gelişim gibi çok sayıda fayda ve katkı sağlayabilir. Grup sporları veya grup fitness dersleri gibi sosyalleşme faaliyetleri, sosyalleşme ve topluluk kurma fırsatları oluşturabilmektedir. Yoga, meditasyon, yürüyüş ve spor gibi faaliyetler yetişkinlerin stresi azaltmasını, fiziksel sağlığını korumasını, ruh halini iyileştirmesini, kaygı ve depresyonu azaltmasını ve genel refahını artırmasını sağlayabilmektedir (Bielinis vd., 2019). Yüzme, koşma, bisiklete binme ve takım sporları gibi fiziksel aktiviteler kardiyovasküler egzersiz sağlar ve güç ve dayanıklılık oluşturmaya yardımcı olabilmektedir (Usmonov, 2020). Resim yapmak, bahçeyle uğraşmak ve dans etmek gibi zihinsel sağlık faaliyetlerinin ruh sağlığına faydaları olduğu bilinmektedir. Yeni bir dil öğrenmek, aşçılık dersi almak veya yeni bir spor denemek gibi kişisel gelişim faaliyetleri bireylerin kişisel ve entelektüel olarak gelişmesine yardımcı olabilmektedir (Siedentop ve Van der Mars, 2022).

Yapılan rekreatif etkinliklerden elde edilen fayda düzeyinin artması, bireylerin rekreasyon faaliyetlerine daha sık veya daha yüksek yoğunlukta katıldıklarında deneyimleyebilecekleri ek veya güçlendirilmiş olumlu sonuçları ifade eder. Örneğin, daha önce orta düzeyde fiziksel aktivite yapan bir kişi daha güçlü ve daha sık egzersiz yapmaya başlarsa, gelişmiş kardiyovasküler sağlık, artan kas gücü ve daha iyi ruh hali gibi artan faydalar yaşayabilir. Buna ek olarak, bir toplum daha fazla rekreasyon tesisi ve programına yatırım yaparsa, sağlık sonuçlarının iyileşmesi, sosyal bağlantıların artması ve yaşam kalitesinin yükselmesi gibi artan faydalarla karşılaşabilir. Genel olarak artan rekreasyon faydaları, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde rekreasyon faaliyetlerine katılım

sıklığının veya yoğunluğunun artmasından kaynaklanabilecek olumlu sonuçları ifade eder (Penedo ve Dahn, 2005; Pratt, 2021; Stensel vd., 2021). Bu bağlamda bu araştırma rekreatif etkinliklere katılan yetişkin bireylerde rekreasyon fayda düzeyinin incelenmesini amaçlamaktadır.

## Gereç ve Yöntem

Araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamına uygun hareket edilmiştir.

### *Araştırmanın Modeli*

Bu araştırma, rekreatif etkinliklere katılan yetişkin bireylerin, etkinliklerden sağladıkları fayda düzeyini ortaya koymak ve etkili faktörleri belirlemek amacı ile yapılmış tanımlayıcı bir araştırmadır. Bir durum ya da olaya ilişkin nedenler, bu nedenlere etki eden değişkenlerin tespitine yönelik araştırmalara nedensel karşılaştırma çalışmaları adı verilir. Bu nedenle çalışmada, deneysel olmayan ve mevcut durumun ortaya konulması amacıyla yapılan, nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2018).

### *Araştırma Grubu*

Araştırma evrenini, rekreatif etkinliklere katılan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Belirlenen evrende, ihtiyaç duyulan örneklem sayısına kolayda örneklem yöntemi ile ulaşılmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2018). Ölçek kullanılan araştırmalarda, en az örneklem miktarının ölçme aracındaki madde sayısına göre değişeceği savunulmaktadır. Buna göre, Catell (1978) en az örneklem miktarının ölçme aracındaki toplam madde sayısının 3-6 katı olmasının yeterli olduğunu, Hair ve arkadaşları (2010) en az 5 katı olması gerektiğini bildirmişlerdir. Bu doğrultuda, araştırmada kullanılan ölçeğin 24 madde olması sebebiyle, araştırmaya en az 72 - 144 kişinin katılması gerekmektedir. Mevcut araştırmaya, en az bir yıldır düzenli olarak rekreatif etkinliklere katılan, 18 yaş ve üzeri, 87 kadın, 105 erkek olmak üzere toplam 192 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ait veriler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri İle İlgili Tanımlayıcı İstatistik

Değişken	Grup	f	%	Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	87	45,31	Çalışma durumu	Evet	112	58,33
	Erkek	105	54,69		Hayır	80	41,67
Yaş	18-24	89	46,35	Rekreatif etkinliklere katılma yılı	0-1 yıl	61	31,77
	25-39	67	34,89		2-3 yıl	25	13,02
	≥40	36	18,76		≥4 yıl	106	55,21
Eğitim durumu	İlkokul	6	3,12	Ekonomik durum	İyi değil	17	8,85
	Ortaokul	8	4,17		Orta	120	62,50
	Lise	55	28,64		İyi	51	26,56
	Lisans	117	60,95		Çok iyi	4	2,09

	Lisansüstü	6	3,12				
<b>Medeni durum</b>	Evli	51	26,56	<b>Günlük serbest zaman</b>	<4 saat	63	32,81
	Bekar	141	73,44		4-8 saat	103	53,65
					>8 saat	26	13,54

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ) ve “Kişisel Bilgi Formu-KBF” kullanılmıştır.

#### *Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ)*

Araştırma verileri, Ho (2008) tarafından geliştirilmiş olan ve Türk popülasyonuna Akgül ve ark. (2018) tarafından uyarlanmış olan “Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ)” ile toplanmıştır. RFÖ, toplamda 24 maddeden ve fiziksel fayda (FF) (1-7 madde), psikolojik/ruhsal fayda (RF) (8-15 madde) ve sosyal fayda (SF) (16-24 madde) olmak üzere 3 tane alt boyuttan oluşmaktadır. RFÖ için Cronbach alfa değeri 0,83 olup, alt boyutlar için, iç tutarlılık katsayıları 0,80-0,86 arasında değişmektedir. Cronbach alfa katsayıları, FF için 0,81 değerinde, RF için 0,80 değerinde ve SF için 0,86 değerinde olduğu bulunmuştur. Ölçeğin ve alt boyutlarının mevcut araştırma örneklemini üzerindeki Cronbach alfa değeri 0,88 olup, alt boyutlar için ise iç tutarlılık katsayıları 0,81-0,85 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Cronbach alfa katsayıları, fiziksel fayda için 0,85 değerinde, psikolojik/ruhsal fayda için 0,83 değerinde ve sosyal fayda için 0,81 değerinde olduğu bulunmuştur. Ölçek 5’li likert tipinde değerlendirmeye sahip olup, ölçekte yer alan ifadeler, (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Tamamen Katılıyorum şeklindedir. Ölçekten elde edilecek olan en yüksek puan 120, en düşük puan ise 24 olarak hesaplanmıştır. Ölçek puanı 0-24 arasında ise çok az fayda, 24-48 arasında ise hafif fayda, 48-72 arasında ise orta düzeyde fayda, 72-96 arasında ise iyi düzeyde fayda, 96-120 arasında ise çok iyi düzeyde fayda sağladığı söylenebilir. Bu bağlamda, ölçekten elde edilen puanların yüksek olması rekreasyonel faydanın yüksek olması anlamına gelmektedir (Akgül vd., 2018).

#### *Kişisel Bilgi Formu (KBF)*

Rekreatif etkinliklere katılan, yetişkin bireylerle ilgili kişisel bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda katılımcılara, yaş, cinsiyet, rekreatif etkinliklere katılma süresi, rekreatif etkinlik türü, ekonomik gelir düzeyi, eğitim düzeyi, günlük serbest zaman süresi ve medeni durum ili ilgili toplam 11 soru yöneltilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada, verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin normalliği çarpıklık ve basıklık ve Shapiro Wilk test değerlerine göre belirlenmiştir. Verilerin tanımlayıcı

istatistikleri frekans ve yüzde değeri olarak hesaplanmıştır. Bağımsız değişkenlere göre puanlama düzeyi, aritmetik ortalama, bağımsız değişkenler kapsamında dağılım ise frekans ile hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5/+1,5 dışında (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve Shapiro Wilk değerleri 0,05'ten küçük olduğundan, verilerin normal dağılım göstermediği saptanmıştır. Bu doğrultuda, bağımsız değişkenlere göre bağımlı değişkenin farklılık gösterip göstermediğine “Mann Whitney U” testi ve “Kruskall Wallis” testi ile bakılmıştır ve anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  kabul edilmiştir.

### ***Araştırmanın Etiği***

Araştırmada kullanılan ölçeklerin izni, geçerlik güvenirliği yapılan araştırmacılardan; ayrıca araştırmanın yapılabilmesi için Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan gerekli izinler 04.01.2023 tarih ve 2023/01-22 sayılı karar ile alınmıştır. Etik kurul onayı sonrasında gönüllülük esasına göre, uygulama çevrimiçi yapılmıştır.

### **Bulgular**

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların serbest zamanda yaptıkları rekreatif etkinliklerin, spor yapmak, dans etmek, kitap okumak, dikiş dikmek, oyun oynamak, yürüyüş yapmak, müzik dinlemek, şarkı söylemek, kamp yapmak ve sinemaya gitmek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların RFÖ' den aldıkları ölçek ve alt boyut puanlarına ait tanımlayıcı istatistik Tablo 2' de sunulmuştur.

Tablo 2

Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistik

	<b>n</b>	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>	<b>Min</b>	<b>Maks</b>
<b>RFÖ</b>	192	96,42	18,07	24,0	120,0
<b>FF</b>	192	28,38	5,40	7,0	35,0
<b>RF</b>	192	32,51	6,31	8,0	40,0
<b>SF</b>	192	35,54	7,22	9,0	45,0

Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma, Min: Minimum, Maks: Maksimum, RFÖ: Rekreasyon fayda ölçeği, FF: Fiziksel fayda, RF: Ruhsal fayda, SF: Sosyal fayda

Tablo 2'deki verilere göre, rekreatif etkinliklerin yetişkin bireylere çok iyi düzeyde fayda ( $X_{RFÖ}=96,42$ ), çok iyi düzeyde fiziksel fayda ( $X_{FF}=28,38$ ), çok iyi düzeyde ruhsal fayda ( $X_{RF}=32,51$ ), ve iyi düzeyde sosyal fayda ( $X_{SF}=35,54$ ) sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyete ve çalışma durumuna göre RFÖ ölçek ve alt boyut puanlarına ait istatistiksel farklar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

## Cinsiyete ve Çalışma Durumu Ölçek Ve Alt Boyut Puanlarına Ait İstatistiksel Fark

		n	SO	ST	U	Z	p	
RFÖ	Cinsiyet	Kadın	87	94,12	8188,50	4360,50	-,542	,588
		Erkek	105	98,47	10339,50			
	Çalışma durumu	Evet	112	109,15	12225,00	3063,00	-3,744	,000*
		Hayır	80	78,79	6303,00			
FF	Cinsiyet	Kadın	87	98,90	8604,00	4359,00	-,554	,580
		Erkek	105	94,51	9924,00			
	Çalışma durumu	Evet	112	105,02	11762,00	3526,00	-2,559	,011*
		Hayır	80	84,58	6766,00			
RF	Cinsiyet	Kadın	87	95,84	8338,50	4510,50	-,151	,880
		Erkek	105	97,04	10189,50			
	Çalışma durumu	Evet	112	107,28	12015,50	3272,50	-3,221	,001*
		Hayır	80	81,41	6512,50			
SF	Cinsiyet	Kadın	87	91,19	7933,50	4105,50	-1,215	,224
		Erkek	105	100,90	10594,50			
	Çalışma durumu	Evet	112	107,80	12074,00	3214,00	-3,363	,001*
		Hayır	80	80,68	6454,00			

\*p<0,05, SO: Sıra ortalaması, ST: Sıra toplamı, RFÖ: Rekreasyon fayda ölçeği, FF: Fiziksel fayda, RF: Ruhsal fayda, SF: Sosyal fayda

Tablo 3'te elde edilen bulgular ve yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda, rekreatif etkinliklere katılan bireylerin, RFÖ ölçek ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır (p>0,05); ancak çalışma durumuna göre puanların, çalışanların lehine, anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir (p<0,05).

Eğitim durumu ve rekreatif etkinliklere katılma yılı göre ölçek ve alt boyut puanlarına ait istatistiksel farklar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

## Eğitim Durumu ve Rekreatif Etkinliklere Katılma Yılına Göre Ölçek ve Alt Boyut Puanlarına Ait İstatistiksel Fark

		n	SO	X <sup>2</sup>	sd	p		
RFÖ	Eğitim durumu	İlkokul	6	68,50	9,986	4	,041*	
		Ortaokul	8	79,50				
		Lise	55	89,99				
		Lisans	117	99,16				
		Lisansüstü	6	154,92				
	Rekreatif etkinliklere katılma yılı	0-1 yıl	61	79,20	15,419	2	,000*	
		2-3 yıl	25	78,76				
		≥4 yıl	106	110,64				
	FF	Eğitim durumu	İlkokul	6	75,50	9,399	4	,052
			Ortaokul	8	70,88			
Lise			55	90,44				
Lisans			117	99,44				
Lisansüstü			6	149,83				
Rekreatif etkinliklere katılma yılı		0-1 yıl	61	77,94	15,409	2	,000*	
		2-3 yıl	25	83,02				
		≥4 yıl	106	110,36				
Eğitim		İlkokul	6	82,83	9,286		,054	

RF	durumu	Ortaokul	8	73,69	4			
		Lise	55	88,96				
		Lisans	117	99,45				
		Lisansüstü	6	152,08				
	Rekreatif etkinliklere katılma yılı	0-1 yıl	61	83,46	11,447	2	,003*	
		2-3 yıl	25	77,60				
		≥4 yıl	106	108,46				
	SF	Eğitim durumu	İlkokul	6	78,17	7,681	4	,104
			Ortaokul	8	80,63			
			Lise	55	90,25			
Lisans			117	98,77				
Lisansüstü		6	149,00					
Rekreatif etkinliklere katılma yılı	0-1 yıl	61	83,67	11,602	2	,003*		
	2-3 yıl	25	76,70					
	≥4 yıl	106	108,55					

\*p<0,05, SO: Sıra Ortalaması, RFÖ:Rekreasyon fayda ölçeği, FF: Fiziksel fayda, RF:Ruhsal fayda, SF:Sosyal fayda

Tablo 4'teki sonuçlar ve yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda, bireylerin eğitim durumuna göre RFÖ puanlarında, grupların sıralama ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunurken ( $p<0,05$ ); ölçek alt boyut puanlarında, grupların sıralama ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Eğitim durumu lisansüstü olan bireylerin, rekreatif etkinliklerden **daha fazla** fayda sağladığı (SO=154,92); ancak eğitim durumu ilkokul olan bireylerin **daha az** fayda sağladığı (SO=68,50) saptanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda ayrıca, bireylerin rekreatif etkinliklere katılma yılının, hem RFÖ hem de alt boyut puanları üzerine anlamlı etkisi olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu sonuç doğrultusunda, rekreatif etkinliklere 4 yıl ve üzeri katılım sağlayan bireylerin, rekreatif etkinliklerden daha fazla fayda sağladığı bulunmuştur (SO=110,64; SO=110,36; SO=108,46; SO=108,55). Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin, hem RFÖ hem de alt boyutlardan sağladığı faydanın, medeni durum, serbest zaman süresi ve ekonomik göre anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

## Tartışma

Bu araştırmanın amacı, rekreatif etkinliklerin 18 yaş ve üzeri yetişkinlere sağladığı rekreasyon fayda düzeyinin incelenmesidir. Elde edilen bulgulara göre, rekreatif etkinliklerin yetişkin bireylere çok iyi düzeyde fayda, çok iyi düzeyde fiziksel ruhsal ve sosyal fayda sağladığı tespit edilmiştir. Özellikle vücut formu, enerji seviyesi ve zihinsel stres durumunda olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca rekreatif etkinliklerin, yetişkin bireylerde iletişim becerilerini geliştirmeleri için yeni deneyim/bilgi kazanma/işbirliği/ takım çalışması durumlarında olumlu yönde etkileyen önemli faktörlerden olduğu görülmektedir. Bu faaliyetlerin kişisel başarıya ulaşmada olumlu etkisi bulunurken, stresten uzaklaşarak potansiyellerini gerçekleştirmelerine de imkân sağladığı düşünülmektedir. Yetişkin bireylerin rekreatif etkinliklerle tecrübe kazanmaları ve yeni şeyler

öğrenmeleri mümkündür. Bu sayede yetişkin bireylerin hayat standartlarını artıracak bilgi birikimi edinerek yaşamlarını daha keyifli hale getireceği söylenebilir. Daha önce yapılan araştırmalar bu sonucu desteklemektedir. Örneğin Devine (2004), boş zaman aktivitelerine katılım sağlayan engelli bireyler üzerinde yaptığı bir çalışmada, insanların birbirleriyle daha rahat ve daha keyifli bir iletişim kurabilme, eşit düzeyde ilişki kurabilme ve bir gruba dâhil olabilme duygusunun, sosyal kabulün karakteristikleri arasında olduğunu bildirmiştir. Chao (2013) yaptığı çalışmada, kişilerin mutluluğuna olumlu yönde etki eden değişkenlerden birinin, serbest zaman etkinliklerine katılım ve serbest zaman faaliyetlerinin faydaları olduğunu rapor etmiştir. Koçyiğit vd., (2018), "Rekreasyon etkinlikleri ile sosyalleşmenin iletişim becerilerini doğrudan ve önemli ölçüde etkilediğini" belirtmişlerdir. Çalışmamız araştırma sonuçları cinsiyet bazında incelendiğinde, RFÖ ölçek ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu çalışmanın bulgularına paralel olarak, Ertüzün vd., (2020) yaptıkları çalışmada, katılımcıların rekreatif etkinliklerden sağladıkları psikolojik, fiziksel ve sosyal faydanın, alt boyut puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığını tespit etmişlerdir. Jackson ve Henderson'ın (1995) araştırma sonuçları, zaman, bilgi ve para gibi faktörler nedeniyle kadınların rekreatif etkinliklere katılmada zorlandığını veya katılım derecesinin erkeklere göre daha düşük olduğunu göstermiştir. Bittman ve Wajcman' a göre (2000), kadınların erkeklere göre daha az zamana sahip olduğu, bu nedenle kadınların daha az rekreatif faaliyetlere katıldıkları görülmektedir. Yapılan araştırmalar çalışmamızı desteklemektedir ve sonuç olarak rekreatif faaliyetlerin bireylerin hayat tarzına hem fiziksel hem de ruhsal açıdan fayda sağladığı söylenebilir. Rekreatif etkinliklere katılımda, zaman ayırabilme açısından kadınların erkeklere göre daha dezavantajlı olduğu düşünülmektedir; ancak buna rağmen elde edilen faydanın kadın veya erkeklerde aynı düzeyde olduğu çıkarımı yapılabilir.

Araştırmamız çalışma durumuna göre incelendiğinde, RFÖ ve alt boyut puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Rekreatif aktivitelere katılan bireylerin özellikle hafta içi fiziksel olarak yorulmaları, yaşadıkları ruhsal sorunlardan, iş yerindeki uyuşukluktan kurtulmaları, enerjilerini geri kazanmaları ve işe daha uyumlu olmaları yönünde olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç rekreatif faaliyetlerin insanların psikolojik ve bedensel sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Rekreatif aktivitelere katılımın, bireylerin yorgunluklarını atmalarını sağladığı gibi ruhsal sorunlarını azaltmayı da desteklediği belirlenmiştir. Aynı zamanda bu faaliyetler uyuşukluklardan kurtularak katılımcılara yeniden işe daha uyumlu hale gelme imkânını sağlamaktadır. Boş vakit etkinliklerinin devamlılığı, çalışan kişilerin kendilerini mutlu hissetmesi, keyifle vakit geçirmesi, özgürleşmeleri ve yeni arkadaşlık edinme avantajları sağlamaktadır. Özışık'ın (1998) çalışmasında rekreatif etkinliklerin en önemli etkisinin önem sırasına göre, %94,5 ile katılımcıların dinlenmesini, eğlenmesini ve heyecanlanmasını sağlaması olarak belirlenmiştir. Alparlan vd., (2003) yaptıkları çalışmada, boş



zaman etkinliklerinin katılımcılar arasında dinlendirici ve sakinleştirici bir etkiye sahip olduğunu tespit etmiştir. Yetiş (2008) yaptığı çalışmada, boş zaman etkinliklerinin çoğunun rahatlatıcı, dinlendirici ve iş stresini azaltıcı etkisi olduğunu belirtmiştir.

Mevcut araştırma sonuçları eğitim durumuna göre incelendiğinde, rekreatif etkinliklerin lisansüstü eğitim almış yetişkin bireyler için çok iyi düzeyde fayda sağladığı tespit edilmiştir. Bulgular, özellikle rekreatif etkinliklere katılan yetişkin bireylerin zihinsel stresten kurtulma ve rahatlama açısından önemli faydalar sağladığını göstermektedir. Bunun nedeninin, eğitim durumu yükseldikçe insanların bilinçli tercihlerde bulunarak, zihinsel sıkıntılardan kurtulup rahatlama yollarını rekreatif etkinliklerle sağlaması olduğu düşünülmektedir.

Hergüner' in (1993) yapmış olduğu araştırma sonucuna göre, bireylerin eğitim düzeyi arttıkça boş zaman etkinliklerine katılımın arttığı, etkinlik seçiminin ve aktiflik derecesinin de eğitim düzeyi ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Karakullukçu'nun (2009) çalışmasında, eğitim seviyesi düşük olan kişilerin serbest zaman aktivitelerini tek başlarına yapma olasılıklarının daha yüksek olduğu ve eğitim seviyesi yükseldikçe birlikte yapılan aktivitelerin arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca, bireylerin boş zaman tercihlerinin eğitim düzeyi arttıkça değiştiği de tespit etmiştir. Tezcan'ın (2007) bulgularına göre eğitim düzeyi ile rekreatif etkinliklere katılım arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmada elde edilen diğer bir bulgu ise, spor yaşının, rekreatif etkinliklerden sağlanan fayda düzeyine göre, hem RFÖ hem de alt boyut puanları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğudur. Bu sonuç doğrultusunda, spor yaşı 4 yıl ve üzeri olan bireylerin, rekreatif etkinliklerden daha fazla ve çok iyi düzeyde fayda sağladığı tespit edilmiştir. Bunun nedeni ise spor yaşı 4 yıl ve üzeri olan yetişkinler için rekreatif aktivitelerin fiziksel gelişmeye yol açması, uyku kalitesini iyileştirmesi/arttırması, günlük işlerin yarattığı uyuşukluğu gidermesi, zihni tazelemesi, keyifli bir ruh hali sağlaması, gevşemeye yardımcı olması ve psikolojik stresin kalkmasına yardımcı olmasıdır. Ayrıca, rekreatif etkinlikler, sosyal ilişkiler geliştirmelerine, yeni arkadaşlar edinmelerine, işbirliği ve takım çalışmasını geliştirmelerine yardımcı olabilecek önemli faktörlerden görülmektedir. Gücal ve Kara (2015) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların çoğunun düzenli olarak sportif aktiviteler yaptıklarını, serbest zaman aktivitelerinin sıkılıp bir şeyler yapmak için önemli bir araç olduğunu ve doyum düzeyini artırdığını belirtmişlerdir. Willis ve Campbell (1992), uzun süreli fiziksel aktivite yapan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada, katılımcıların eğlenceli buldukları için bu aktivitelere devam ettikleri sonucuna varmışlardır. Kuruç (2015), üç yılı aşkın süre devam eden rekreasyonel egzersizin etkisini ölçtüğü çalışmada, sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüş, sosyal/eğlence ve beceri gelişimi boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Güngörmüş (2007), hem spor amaçlı hem de eğlence amaçlı etkinliklere katılımın, çalışma verimini artırması, stresten uzaklaştırması ve sağlık

faydaları sağlaması nedeniyle, bu tür etkinliklerin uygulanma amacını artırdığını bildirmiştir. Süzer (2000), spor yapmanın ya da serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılmanın birçok sağlık sorununu önlediğini rapor etmiştir.

## **Sonuç**

Çalışmanın bulguları ışığında, rekreatif etkinliklerin yetişkin bireylere çok iyi düzeyde fayda ve çok iyi düzeyde fiziksel ruhsal ve sosyal fayda sağladığı tespit edilmiştir. Özellikle rekreatif etkinliklerin, çalışan, eğitim durumu yüksek, rekreatif etkinliklere dört yıl ve üzeri sürede katılan bireyler üzerinde faydalı olduğu görülmüştür. Eğitim durumu yükseldikçe insanların bilinçli tercihlerde bulunarak zihinsel sıkıntılardan kurtulup rahatlama yollarını rekreatif etkinliklerle sağladığı düşünülmektedir. Rekreatif etkinliklere katılma yılı dört yıl ve üzeri olan yetişkinler için rekreatif aktivitelerin sosyal ilişkiler geliştirmelerine, yeni arkadaşlar edinmelerine ve işbirliğini/takım çalışmasını geliştirmelerine yardımcı olabilecek önemli faktörlerden biri olduğu tespit edilmiştir. Rekreatif aktivitelere katılan çalışan bireylerin özellikle hafta içi fiziksel olarak yorulmaları, yaşadıkları ruhsal sorunlardan, iş yerindeki uyuşukluktan kurtulmaları, enerjilerini geri kazanmaları ve işe daha uyumlu olmaları yönünde olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak rekreatif etkinlikler ile yetişkin bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak özgürleştiği düşünülmektedir.

## **Öneriler**

Bu çalışmada, 18 yaş ve üzeri yetişkinler için cinsiyet, çalışma durumu, eğitim durumu ve spor yaşı bakımından rekreatif aktivitelerin sağladığı rekreasyonel fayda düzeyi incelenmiştir. Gelecekteki araştırmalarda, kişisel ve sosyo-psiko-fiziksel gelişimi destekleyen, değişen zaman dilimlerindeki son trendler hakkında bilgi veren yeni alternatif rekreatif etkinlik programları üzerinde çalışılabilir.

## **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Etik değerlendirme kurulu: Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 04.01.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2023/01-22

## **Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı**

Araştırmanın tasarım, yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, giriş ve tartışma kısmı ile ilgili süreçler ikinci yazar, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler ise üçüncü ve dördüncü yazar, makalenin tümünde düzeltme ile ilgili süreçler birinci ve dördüncü yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

## Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

## Kaynaklar

- Akgül B. M., Ertüzün, E., ve Karaküçük, S. (2018). Rekreasyon fayda ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 5-34.
- Alparslan, T., Kılıçgil, E., ve Başpınar, E. (2013). Türk silahlı kuvvetlerine bağlı Türk Hava Kuvvetleri Komutanlığı karargâhında görev yapan askeri personelin boş zaman değerlendirmelerinde sporun yeri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 99-106.
- Bielinis, E., Bielinis, L., Krupińska-Szeluga, S., Łukowski, A., ve Takayama, N. (2019). The effects of a short forest recreation program on physiological and psychological relaxation in young polish adults. *Forests*, 10(1), 34.
- Bittman, M., ve Wajcman, J. (2000). The rush hour: The character of leisure time and gender equity. *Social Forces*, 79(1), 165-189.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Erkan Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cattell, R. (1978). *"The scientific use of factor analysis"*. New York: Plenum
- Chao, C. C. (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Tainan County. *International Research in Education*, 1(1), 29-51.
- Cuenca-Amigo, M., Aristegui, I., Cuenca, M., ve Amigo, M. L. (2017). The importance of leisure in older adults living in Spain. *Annals of Leisure Research*, 20(2), 222-239
- Devine, M. A. (2004). Being a doer instead of a viewer: The role of inclusive leisure contexts in determining social acceptance for people with disabilities. *Journal of Leisure Research*, 36(2), 137-159.
- Ertüzün, E., Gaye H., ve Enes, F. (2020). Spor merkezine üye bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 221-230.
- Gücal, A., ve Kara, F. (2015). *Serbest zamanda sıkılma algısının serbest zamana yüklenen anlamı belirlemedeki rolünün incelenmesi*. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Mersin.
- Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel sağlık spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Hair, J. F., Black, W. C., Tatham, R. L., ve Anderson, R. E. (2010). *"Multivariate data analysis"*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Heintzman, P. (2009). The spiritual benefits of leisure. *Leisure/Loisir*, 33(1), 419-445.
- Hergüner, G. (1993). *Kadınların spor yapmalarını etkileyen sosyo-kültürel faktörler: Samsun ili uygulaması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ho, T. K. (2008). *A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at PingTung City and country in Taiwan*, (Unpublished doctoral dissertation). United States Sports Academy, Daphne, AL, USA.
- Jackson, E. L., ve Henderson, K. (1995). Gender based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17(1), 31-51.
- Karakullukçu, Ö. F. (2009). *Adalet bakanlığı çalışanlarının eğitim düzeylerine göre boş zaman değerlendirme alışkanlıkları*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kocaer, G., ve Yaşartürk, F. (2022). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğe yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bartın ili örneği). *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 608-623.
- Koçyiğit, M., Erdoğan, M., Uyar, M., ve Çınar, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklerle sosyalleşme düzeylerinin iletişim becerileri ve duygusal zekâları üzerine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2), 966-988.

- Koruç, P. (2015). Does exercising for a while changes the motivation of exercise participation. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(3), 25-31.
- Lackey, N. Q., Tysor, D. A., McNay, G. D., Joyner, L., Baker, K. H., ve Hodge, C. (2021). Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 379-393.
- Özışık, Y. (1998). *Kara harp okulu öğretim elemanlarının rekreasyon sorunları üzerine*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Penedo, F. J., ve Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Pratt, M. (2021). What's new in the 2020 World Health Organization guidelines on physical activity and sedentary behavior? *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), 288.
- Siedentop, D., ve Van der Mars, H. (2022). *Introduction to physical education, fitness, and sport*. Human kinetics.
- Stensel, D. J., Hardman, A. E., ve Gill, J. M. (2021). *Physical activity and health: The evidence explained*. Routledge.
- Süzer, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 123-133.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.). Pearson, Boston.
- Tezcan, N. (2007). *Rekreasyon etkinliklerinin çalışanların performansları üzerine etkilerinin incelenmesi (Kocaeli Trakya Birlik) örneği*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Usmonov, Z. (2020). Monitoring of physical and health works in rural comprehensive schools. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(3), 13.
- Willis, J. D., ve Campbell, L. F. (1992). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Yetiş, Ü. (2008). Kamu kuruluşlarında çalışan devlet memurlarının boş zaman faaliyetlerini değerlendirme alışkanlıkları (Tugsaş örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 34-45.

---

<sup>i</sup> Bu çalışma, 18-19 Mart tarihlerinde yapılan “5. Uluslararası Palandöken Bilimsel Araştırmalar Kongresi’nde özet bildiri olarak sunulmuştur.



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.