



Öznel İyi Oluş ve Rekreasyonel Fayda Algısı: Akademisyenler Üzerine Bir İnceleme

Gönül Göker¹

Öz

Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanırken, fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan olumlu katkılar sağlamaktadır. Bu çalışmanın amacı, akademisyenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin rekreasyonel fayda algıları üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın evrenini Türkiye'deki üniversitelerde görev yapan ve düzenli olarak rekreasyonel etkinliklere katılan akademisyenler oluşturmaktadır. Örneklem seçimi ise olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden "Kolayda Örnekleme" yöntemidir. Anket formu çevrimiçi ortamda oluşturulmuş ve e-posta yoluyla akademisyenlere ulaştırılmıştır. Araştırmaya toplam 519 akademisyen katılmış ve anket verileri SPSS programı ile analiz edilmiştir. Araştırmanın sonuçları, akademisyenlerin fiziksel, psikolojik ve sosyal rekreasyon fayda düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasında güçlü ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle sosyal fayda boyutunun önemli bir artış gösterdiği belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, demografik faktörlerin de öznel iyi oluş ve rekreasyon fayda düzeylerinde belirgin farklılıklar yarattığı görülmüştür. Akademisyenler, boş zamanlarının büyük bir kısmını ev etkinlikleri ile geçirirken, açık hava etkinliklerine katılım oranlarının düşük olduğu gözlemlenmiştir. Çalışma, özellikle 25-45 yaş arası akademisyenler için, üniversiteler ve yerel yönetimlerin rekreasyonel etkinlikleri teşvik edici biçimde artırması gerektiğini önermektedir. Ayrıca akademisyenlerin iyi oluş düzeylerinin artmasının, öğrencilerle olan iletişimlerini de olumlu yönde etkileyebileceği belirtilmiştir. Bu araştırma, yalnızca akademisyenler için değil, diğer profesyonel meslek grupları için de önemli çıkarımlar sunmaktadır. Öznel iyi oluşun artırılması ve rekreasyonel faydaların desteklenmesi, bireylerin iş verimliliğini artırırken genel yaşam kalitesine de olumlu katkılar sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyonel Fayda, Öznel İyi Oluş, Etkinlik, Akademisyen, Mutluluk

Göker, G. (2025). Öznel İyi Oluş ve Rekreasyonel Fayda Algısı: Akademisyenler Üzerine Bir İnceleme. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 14(3), 1683-1706. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1654939>

| | |
|---|------------|
| Geliş Tarihi | 10.03.2025 |
| Kabul Tarihi | 09.08.2025 |
| Yayın Tarihi | 30.09.2025 |
| *Bu CC BY-NC lisansı altında açık erişimli bir makaledir. | |



2025, 14 (3), 1683-1706 | Research Article

Subjective Well-Being and Perception of Recreational Benefits: A Study on Academicians

Gönül Göker¹

Abstract

Recreational activities allow individuals to make efficient use of their free time, while also providing positive contributions in terms of physical, psychological and social aspects. The aim of this study is to examine the effect of academicians' subjective well-being levels on their perception of recreational benefits. The universe of the study consists of academicians working at universities in Turkey and regularly participating in recreational activities. The sample selection is the "Convenience Sampling" method, which is one of the non-probability sampling methods. The survey form was created online and sent to academicians via e-mail. A total of 519 academicians participated in the study and the survey data were analyzed with the SPSS program. The results of the study revealed that there are strong relationships between academicians' physical, psychological and social recreation benefit levels and their subjective well-being. It was determined that the social benefit dimension in particular showed a significant increase. In addition, it was observed that demographic factors also created significant differences in subjective well-being and recreation benefit levels. While academicians spend most of their free time with home activities, it was observed that their participation rates in outdoor activities were low. The study suggests that universities and local governments should encourage recreational activities, especially for academics between the ages of 25-45. It was also stated that increasing the well-being levels of academics could positively affect their communication with students. This study offers important implications not only for academics but also for other professional groups. Increasing subjective well-being and supporting recreational benefits will increase individuals' work efficiency and contribute positively to their overall quality of life

Keywords: Recreational Benefit, Subjective Well-being, Activity, Academician, Happiness

Göker, G. (2025). Subjective Well-Being and Perception of Recreational Benefits: A Study on Academicians. Journal of the Human and Social Science Researches, 14(3), 1683-1706. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1654939>

| | |
|---|------------|
| Date of Submission | 10.03.2025 |
| Date of Acceptance | 09.08.2025 |
| Date of Publication | 30.09.2025 |
| *This is an open access article under the CC BY-NC license. | |

Giriş

Orta Çağ'da mutluluk, Tanrı'nın lütfuyla elde edilen ruhani bir mesele iken aydınlanma çağı ile daha seküler hale gelmiş ve haz odaklılığa vurgu yapılmıştır. Faydacı felsefe anlayışı, 19. yüzyılda mutluluğu hazla eşitlemiş ve modern çağda mutluluk, "iyi hissetmek" olarak anlaşılmaktadır. Mutluluğun tanımlanması zor olsa da günümüzde bilimsel inceleme için "öznel iyi oluş" kavramı karşımıza çıkmaktadır (Kesebir ve Diener, 2008:118). Öznel iyi oluş, "Kendimi iyi hissediyorum" gibi ifadelerle dile getirilir ve yaşam memnuniyeti, sosyal ve duygusal refahın kişisel değerlendirmelerini kapsar (McCabe ve Johnson 2013: 44).

Rekreasyon ise insanların stresle başa çıkmalarına yardımcı olmanın yanı sıra, sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerine, sosyal ilişkiler kurmalarına ve psikolojik iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yaratılmasına katkıda bulunur. Bu bağlamda bireylerin yaşadıkları deneyimlerin ve gerçekleştirdikleri aktivitelerin faydaları aynı zamanda öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesine de olanak tanır.

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden yenilenme sağlayan etkinlikleri ifade eder. Akademisyenlerin yoğun iş temposu dikkate alındığında, bu tür etkinliklerin onlar için önemli kazanımlar sunduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda araştırmada, akademisyenlerin rekreasyonel fayda algıları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bu araştırmanın konusunu, düzenli olarak rekreasyonel etkinliklere katılan akademisyenlerin rekreasyonel fayda algıları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki oluşturmaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın temel sorusu şu şekildedir: "Rekreasyonel etkinliklere düzenli olarak katılan akademisyenlerin rekreasyonel fayda algıları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki var mıdır?" Bu soruya yanıt aramak amacıyla, araştırmada akademisyenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin rekreasyonel fayda algıları üzerindeki etkisini incelemek temel amaç olarak belirlenmiştir. Literatürde genellikle rekreasyonel etkinliklerin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerine odaklanan çalışmalar bulunmasına karşın, rekreasyonel fayda algısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan araştırmalara sınırlı sayıda rastlanmaktadır. Ayrıca, rekreasyonel fayda algısına ilişkin çalışmaların büyük çoğunluğunun Türkçe kaynaklı olması, bu araştırmayı uluslararası literatür açısından özgün kılmaktadır. Öte yandan, rekreasyon yazınında öznel iyi oluş çoğunlukla bir sonuç olarak ele alınırken, bu çalışmada öznel iyi oluşun çevresel deneyimlerin algılanmasında etkili olabilecek bir psikolojik kaynak işlevi görebileceği düşüncesi ön plana çıkarılmıştır.

1. Kavramsal Çerçeve

1.1. Rekreasyonel Fayda

Rekreasyon, Latince'de "yenilenme" veya "yeniden yaratılma" anlamına gelen "recretio" kelimesinden türetilmiş ve aynı anlamı taşıyan terimdir (Karaküçük, 2008: 59). Rekreasyon, bireylerin iş ve diğer zorunlu faaliyetler dışında, serbest zamanlarında yaptıkları fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak kendilerini tatmin edici etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Butler, 1959: 3; Meyer, 1969: 29). Bayer (1992:205) rekreasyonu, sosyal etkinlikler ve kişisel doyum sağlanan deneyimler olarak ifade ederken, Gray ve Pelegrino (1973: 7), bunun estetik bir deneyim olduğunu, insanlar için duygusal tatmin ve başarı arayışını içerdiğini vurgular. Rossman ve Schlatter (2000:11) ise, rekreasyonu, kişisel

gelişim ve zevk amacıyla yapılan etkinlikler olarak tanımlar. Gülez (1990:132)'e göre, rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında dinlenme ve canlılık hissi elde etmek amacıyla gerçekleştirildikleri etkinliklerdir.

Tarihsel süreçte rekreasyon anlayışı önemli bir değişim geçirmiştir. İlk çağlarda hayatta kalma çabası ön plandayken, tarım devrimiyle birlikte boş zaman etkinlikleri çeşitlenmiş, Antik Yunan ve Roma'da özellikle soylular arasında yaygınlaşmıştır. Orta Çağ'da boş zaman dini ritüellere indirgenmiş; Rönesans ve Sanayi Devrimi sonrası ise kültürel ve sanatsal etkinlikler ön plana çıkmıştır. Günümüzde ise bireyler boş zamanlarını spor, sanat, müzik ve doğa temelli etkinliklerle değerlendirmekte, özellikle açık hava aktivitelerine yönelmektedir (Çınar, 2002; Karaçar ve Göker, 2019; Büyük ve Kömürcü Sarıbaş, 2021).

Rekreasyon, çeşitli açılardan farklı türlere ayrılmaktadır. İşlevsel olarak; ticari, sosyal, kültürel, sanatsal, fiziksel ve turistik gibi gruplara ayrılırken, katılım biçimine göre aktif, pasif ve ettirgen türleri bulunmaktadır. Ayrıca yaş, katılımcı sayısı, milliyet gibi kriterlere göre de farklılaşabilir. Mekânsal olarak ise kapalı alan (spor salonu, yüzme havuzu) ve açık alan (doğa yürüyüşü, kamp, dağcılık) rekreasyonu olarak sınıflandırılır. Tüm bu türler bireylerin fiziksel ve zihinsel iyilik hâline katkı sağlamaktadır (Karaküçük, 2005; Hazar, 2003; Hacıoğlu vd., 2009; Gül, 2014; Göker, 2018; Doğançlı, 2019).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre rekreasyon, temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra özellikle kendini gerçekleştirme aşamasında önemli hâle gelmektedir (Parlak, 2023). Rekreasyonel faaliyetler bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimine katkı sağlarken, iş verimliliğini artırmakta ve çevresel sürdürülebilirliği desteklemektedir (Karademir, 2022; Munusturlar, 2016). Ulukan ve Ulukan (2024:63), rekreasyonel faaliyetlerin engelli bireylerde fiziksel gelişimi desteklediğini, psikolojik sorunları azalttığını ve sosyal aidiyeti güçlendirdiğini vurgularken; Yaşar ve Direkçi (2025:25) ise bu faaliyetlerin ek olarak ekonomik kalkınmayı da desteklediğini, toplumsal etkileşimi ve hoşgörüyü artırarak sosyal bütünleşmeyi yükselttiğini belirtir.

Hung (2012), rekreasyonun faydalarını fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak sınıflandırırken, Bammel ve Burrus-Bammel (1996) ise bu faydaları, fizyolojik, sosyal, rahatlama, eğitim, psikolojik ve estetik faydalar olarak altı kategoriye ayırmıştır (Akt. Akgül, vd., 2018:26). Zorba ve Yermakhanov (2022) rekreasyonu; dinlenme, eğlenme, fiziksel ve ruhsal gelişim gibi dört temel fonksiyonda değerlendirip bireyler için fiziksel etkinliklerin eğlence, dinlenme ve gelişim kaynağı olduğunu ifade etmişlerdir.

İngiltere'de 2019 yılında gerçekleştirilen Monitor of Engagement with the Natural Environment (MENE) anketine dayanan verilere göre, doğa temelli fiziksel aktiviteler kalp hastalığı, diyabet, inme, meme ve kolon kanseri ile majör depresyon gibi altı hastalık türünün riskini azaltmakta; bu da sağlık sistemine yıllık yaklaşık 108,7 milyon £ tasarruf sağlamaktadır (Grellier vd., 2024:8). Doğal ortamlarda fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, yalnızca bireysel sağlık açısından değil, toplumsal ve ekonomik düzeyde de önemli kazanımlar vadetmektedir. Tayvan'da yürütülen bir araştırmada, orman rekreasyonunun yaşam kalitesi ve doyumunu üzerinde olumlu etkileri olduğu; bu etkilerin özellikle sağlık, içgörü ve öğrenme boyutlarında yoğunlaştığı belirlenmiştir (Li ve Wang, 2012). Benzer bulgulara ABD'de ulaşılmış, dağ bisikleti, kaya tırmanışı ve akarsu sporlarının hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde güçlü katkılar sunduğu saptanmıştır (Zwart ve Ewert, 2022).

Rekreasyonel faaliyetlerin bireyler üzerindeki etkisine yönelik pek çok araştırma yapılmıştır. Ersöz vd., (2023), üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fayda farkındalık düzeyleri yükseldikçe fiziksel aktivite düzeylerinin de arttığını saptamış; ayrıca farkındalığın cinsiyet ve öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Güzel Gürbüz vd., (2022) ise sosyal medya kullanımı ile akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkide rekreasyon farkındalığının kısmi bir aracılık rolü oynadığını belirlemiştir. Bu bulgu, farkındalık düzeyinin bireylerin akademik ve günlük yaşamdaki davranışları üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Rekreasyonun psikososyal etkilerini ele alan araştırmalar da dikkat çekmektedir. Geng vd. (2023), bisiklet sürücülerinin boş zaman aktivitelerine katılımının fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar sağladığını ve bu faydaların genel öznel iyi oluşlarını artırdığını ortaya koymuştur. Ayrıca, yaş değişkeninin boş zaman katılımı ile faydalar arasındaki ilişkiyi anlamlı biçimde modere ettiği belirlenmiştir. Rekreasyonun tüketici davranışlarıyla ilişkisi ise Ayyıldız-Durhan vd., (2022) tarafından incelenmiş; araştırma, rekreasyonel farkındalık ile rekreasyonel ürün satın alma davranışı arasında zayıf ancak olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu durum, bireylerin farkındalık düzeyinin artmasının tüketim eğilimlerini etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Son olarak, Eskiler vd., (2019) ekstrem sporcularla yaptıkları çalışmada boş zamanın sağladığı faydalar ile boş zaman memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki olduğunu, ayrıca memnuniyetin büyük ölçüde bu faydalar tarafından açıklandığını ifade etmiştir. Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, rekreasyonel katılımın bireylerin fiziksel sağlığı, zihinsel dengesi, sosyal ilişkileri ve hatta davranışsal eğilimleri üzerinde çok yönlü ve olumlu etkiler yarattığı açıkça görülmektedir.

1.2. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamına dair hissettiği olumlu ve olumsuz duyguları, kendi değerlendirmeleri doğrultusunda anlamlandırmasıyla ilgilidir. Mutluluk ise bireyin yaşamından memnuniyet duyma durumu olup, yalnızca olumsuzlukların yokluğuyla değil; aynı zamanda olumlu duyguların, tatminin ve anlamın varlığıyla da şekillenir. Bu çerçevede öznel iyi oluş, bireyin kendi deneyimlerine dayalı bir içsel değerlendirme sürecidir (Diener, 1984: 543). İyi oluş ve yaşam tatmini; sağlık ve uzun hayat, iş, gelir, sosyal çevre ile ilişkilidir. Ayrıca iyi oluş bireylerin başarıyı yakalamalarına fayda sağlamaktadır (Lyubomirsky vd., 2005: 803).

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamından hem bilişsel hem de duygusal düzeyde tatmin sağlanmasıyla ilişkilendirilmektedir. Duygusal iyi oluş, pozitif duyguların baskınlığı ve negatif duyguların azlığı ile tanımlanırken; bilişsel iyi oluş, bireyin yaşamını genel olarak olumlu değerlendirmesini ifade eder (Akin, 2015: 1). Bu çerçevede, boş zaman tatmini bireylerin boş zaman etkinliklerinden elde ettikleri pozitif duygular aracılığıyla öznel iyi oluşlarını desteklemektedir. Rekreasyonel faaliyetlere katılım, bireyin beklentileri ile elde ettiği deneyimler arasındaki olumlu fark üzerinden tatmin duygusunu artırarak hem duygusal hem de bilişsel iyi oluşa katkı sağlamaktadır (Kavlak, Düzgün, Karaçar ve Zararsız, 2021:76).

Bilişsel iyi oluşa göre kişi yaşam memnuniyetini ve yaşam kalitesini uzun vadeli kriterlere göre değerlendirirken, duygusal değerlendirmelerde ise anlık duygusal durumları ölçer ve olumlu ile olumsuz etkilere bakılmaktadır. Ayrıca iyilik hali kısa vadeli zevk ve mutluluğa odaklanan hedonik ve kişisel gelişim ile anlamlı yaşam ve

erdemini vurgulayan ödomonik iyilik halleriyle de iki türe ayrılmaktadır (Parsons, vd., 2019: 3). Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerde sosyal ilişkilerin, iş yaşamının ve sağlık durumunun daha iyi olduğu görülmektedir. Bu bireylerin daha fazla sosyal destek aldıkları, iş yaşamında daha yüksek başarı ve memnuniyet düzeylerine ulaştıkları, ayrıca daha sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmelerine olanak sağlandığı belirtilmektedir. İyi oluşun, çevresel faktörler ve bireysel tutumlarla ilişkili olduğu ve birçok olumlu sonuca zemin hazırladığı ifade edilmektedir (Gencer, 2018: 2623). Bu bağlamda, bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan desteklenmesini sağlayan rekreasyonel faaliyetlerin, hem hedonik hem de ödomonik iyi oluşa katkı sunduğu ve yaşam kalitesinin artırılmasına olanak sağladığı söylenebilir.

Alanyazında, öznel iyi oluş ve rekreasyonel katılım konularında yapılan araştırmalar bu iki kavramın birbiriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Biswas-Diener vd., (2010), Amerika ve Danimarka örneklerinden yola çıkarak gelir eşitliği, güvenlik hissi ve güçlü sosyal destek sistemlerinin bireylerin yaşam memnuniyetini artırdığını ortaya koymuştur. Duygusal dengenin sağlandığı toplumlarda öznel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Korobeinikova vd., (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivite, sosyal destek, farkındalık programları ve dengeli beslenmenin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını anlamlı biçimde artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Mackenzie ve Hodge (2019) de macera rekreasyonunun bireylerin özerklik, yetkinlik, ilişkisellik ve anlamlılık gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşıladığı ve bu yolla öznel iyi oluşu desteklediğini vurgulamışlardır.

Akova vd. (2019), ise tam tersi olarak rekreasyonel deneyimin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiş ve bu etkinin düşük düzeyde olduğunu (%31,1) ortaya koymuştur. Öte yandan, Ayhan vd. (2023) rekreasyonel akış deneyimi ile mental iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu ve bu deneyimlerin bireylerin ruhsal durumlarını kısmen olumlu etkilediğini belirtmiştir. Pressman vd. (2009), keyifli boş zaman etkinliklerine düzenli katılımın hem psikolojik hem de fizyolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre, bu tür etkinliklere katılan bireylerde daha düşük kortizol düzeyleri, daha sağlıklı fizyolojik göstergeler ve daha yüksek pozitif duygular gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, Shah vd. (2017) de rekreasyonel faaliyetlerin psikolojik iyi oluşu artırdığını ve bireylerin psikolojik baskı düzeylerini azalttığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, rekreasyonel etkinliklerin bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerinde çok yönlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Rekreasyon literatüründe öznel iyi oluş genellikle bir çıktı olarak ele alınırken, söz konusu çalışmada çevresel deneyimlerin algısında etkili bir psikolojik kaynak olabileceği öne sürülmüştür. Yüksek iyi oluş düzeyine sahip bireylerin sosyal etkileşimlere daha açık ve çevresel uyaranlara daha duyarlı oldukları varsayılmaktadır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli kapsamında yürütülmüş nicel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki mevcut ilişkileri açıklamaya yönelik bir araştırma desenidir (Bekman, 2022: 250). Bu bağlamda araştırma, akademisyenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile rekreasyonel fayda algıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı ve öznel iyi oluşun rekreasyonel fayda algısı üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıkların incelenmesi

de çalışmanın alt amaçları arasındadır. Araştırma modeli, öznel iyi oluşun çevresel deneyimlerin algılanmasında etkili olabileceği yönündeki kuramsal çerçeveye dayalı olarak oluşturulmuştur. Çankırı Karatekin Üniversitesi Fen, Matematik ve Sosyal Bilimler Etik Kurulu'nun 25-10-2024 tarihli toplantısında 46 nolu karar ile etik onay alınmıştır.

2.2. Araştırma Problemi ve Hipotezler

Literatürde rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin hem psikolojik hem de sosyal iyi oluşlarına katkı sağladığı gösterilmiştir. Öznel iyi oluş; yaşamdan memnuniyet, pozitif duyguların sıklığı ve negatif duyguların azlığı ile ilişkilidir. Rekreasyonel fayda algısı bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaları ne ölçüde algıladıklarını ifade eder. Bu doğrultuda çalışmada aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

Ana Hipotezler

H1: Akademisyenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile rekreasyonel fayda algısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Akademisyenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin rekreasyonel fayda algısı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

Alt Hipotezler

H1a: Öznel iyi oluş düzeyleri ile fiziksel fayda algısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H1b: Öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik fayda algısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H1c: Öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal fayda algısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H2a: Öznel iyi oluş düzeyleri, fiziksel fayda algısını anlamlı düzeyde etkiler.

H2b: Öznel iyi oluş düzeyleri, psikolojik fayda algısını anlamlı düzeyde etkiler.

H2c: Öznel iyi oluş düzeyleri, sosyal fayda algısını anlamlı düzeyde etkiler.

2.3. Çalışma Grubu (Evren ve Örneklem)

Araştırmanın evrenini, Türkiye genelindeki üniversitelerde görev yapan akademisyenler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise araştırmacının erişim sağladığı ve çevrim içi anket formunu gönüllü olarak yanıtlayan 519 akademisyen oluşturmuştur.

Veri toplamada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme, ulaşılması kolay bireylerin dahil edildiği, pratik ancak evreni temsil gücü sınırlı bir olasılıksız örnekleme türüdür (Ural ve Kılıç, 2013: 45). Bu kapsamda anketler, araştırmacının kişisel ve profesyonel ağı aracılığıyla e-posta yoluyla katılımcılara ulaştırılmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada iki ölçek kullanılmıştır:

Rekreasyonel Fayda Ölçeği (Ho, 2008; Türkçeye uyarlayan: Akgül vd., 2018): 5'li Likert tipi, toplam 24 maddeden ve üç alt boyuttan (fiziksel, psikolojik ve sosyal) oluşmaktadır.

Akgül vd. (2018) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, ölçeğin üç faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiş; uyum indekslerinin (GFI = .96, CFI = .95, RMSEA = .075) kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı .903, alt boyutlara ait Cronbach alfa değerleri ise .83 ile .89 arasında bulunmuştur. Bu çalışmada yapılan analizde ise ölçeğin alt boyutları için Cronbach alfa değerleri .932 ile .945 arasında değişmektedir.

Oxford Mutluluk Ölçeği (Hills ve Argyle, 2002; Türkçeye uyarlayan: Doğan ve Çötök, 2011): 7 maddeden oluşan 5'li Likert tipi, tek faktörlü bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik katsayısı .74, test-tekrar test güvenilirliği ise .79'dur. Yapı geçerliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleriyle test edilmiş; doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin iyi düzeyde uyum gösterdiği belirlenmiştir ($\chi^2/sd = 2.77$, GFI = .97, CFI = .95, RMSEA = .074)

Anket formu çevrim içi ortamda hazırlanarak e-posta yoluyla akademisyenlere ulaştırılmış; veriler 01.11.2024 – 15.12.2024 tarihleri arasında toplanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 25.0 programı ile analiz edilmiştir. Demografik özellikler frekans ve yüzde dağılımları ile değerlendirilmiştir. Ölçeklerin güvenilirliği Cronbach Alpha katsayısı ile test edilmiştir.

Araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla:

- Pearson korelasyon analizi (değişkenler arası ilişkiyi belirlemek için),
- Basit doğrusal regresyon analizi (öznel iyi oluşun rekreasyonel fayda algısı üzerindeki etkisini belirlemek için),
- Bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA (demografik değişkenlere göre fark olup olmadığını test etmek için) uygulanmıştır.
- Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

3. Bulgular

Tablo 1. Akademisyenlerin Demografik Özellikleri

| Demografik Özellikler | Gruplar | n | % |
|---|---------------------------|-----|-------|
| Cinsiyet | Kadın | 315 | 60,70 |
| | Erkek | 204 | 39,30 |
| Yaş | 25-35 | 91 | 17,50 |
| | 36-45 | 177 | 34,10 |
| | 46-55 | 193 | 37,20 |
| | 56 ve üzeri | 58 | 11,20 |
| Medeni Durum | Evli | 314 | 60,50 |
| | Bekar | 205 | 39,50 |
| Boş zaman etkinlikleri için günlük ayırdığınız süre | 1 saatten az | 145 | 27,90 |
| | 1-2 saat | 167 | 32,20 |
| | 3-4 saat | 153 | 29,50 |
| | 5 saat ve üzeri | 54 | 10,40 |
| Boş zamanların değerlendirildiği alanlar | Açık alanlar | 93 | 17,90 |
| | Ev | 179 | 34,50 |
| | Spor tesisi | 76 | 14,60 |
| | Kafe ve eğlence mekanları | 73 | 14,10 |
| | AVM | 58 | 11,20 |

| | | |
|--------|-----|--------|
| Diğer | 40 | 7,70 |
| Toplam | 519 | 100,00 |

Araştırma kapsamında toplam 519 akademisyene ulaşılmıştır. Katılımcıların %60,7'sini kadınlar (n=315), %39,3'ünü ise erkekler (n=204) oluşturmaktadır. Akademisyenlerin çoğunluğunun 46-55 yaş aralığında olduğu (%37,2; n=193) tespit edilirken, büyük bir kısmının evli olduğu (%60,5; n=314) görülmüştür. Katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları incelendiğinde, %32,2'sinin günlük olarak 1-2 saat boş zaman ayırdığı ve %34,5'inin ise bu boş zamanlarını ağırlıklı olarak evde geçirdiği belirlenmiştir. Bu veriler, akademisyenlerin demografik özellikleri ile boş zaman aktivitelerine ayırdıkları süre ve mekan tercihleri hakkında önemli bilgiler sunmaktadır.

Tablo 2. Verilerin Dağılımı

| Ölçümler | Madde Sayısı | Merkezi Eğilim | | | Basıklık-Çarpıklık | | Cronbach Alpha |
|------------------|--------------|----------------|--------|------|--------------------|-----------|----------------|
| | | Ort. | Medyan | s.s | Basıklık | Çarpıklık | |
| Öznel iyi oluş | 7 | 23,06 | 26,00 | 6,90 | -0,793 | -0,680 | 0,900 |
| Fiziksel fayda | 7 | 3,43 | 3,57 | 1,00 | -1,127 | -0,347 | 0,932 |
| Psikolojik fayda | 8 | 3,31 | 3,38 | 1,04 | -0,874 | -0,453 | 0,945 |
| Sosyal fayda | 9 | 3,63 | 3,89 | 0,97 | -0,283 | -0,966 | 0,940 |

Cronbach alfa katsayısı 0 ile 1 arasında değişmektedir. Katsayının 0.80–1.00 aralığında olması testin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu, 0.60–0.80 aralığında oldukça güvenilir olduğunu, 0.40–0.60 aralığında güvenilirliğin düşük olduğunu ve 0–0.40 aralığında ise testin güvenilir olmadığını göstermektedir (Alpar, 2006). Akademisyenlerin öznel iyi oluş düzeyi ve rekreasyonel fayda alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik düzeyleri incelendiğinde, ölçümlerin yüksek düzeyde güvenilir olduğu belirlenmektedir.

Likert formatında oluşturulan ölçeklerde elde edilen puanların yorumlanmasında, yanıt düzeylerinin hesaplanmasında 0.8 puanlık aralık ($4/5 = 0.80$) kullanılmaktadır. Buna göre, Likert yapısındaki bir ölçeğin başlangıç puanı olan 1'in üzerine 0.8'lik puan aralığı eklenerek her ölçüm düzeyine karşılık gelen aralıklar hesaplanmaktadır. Bu kapsamda 1.00–1.80 aralığı "çok düşük", 1.81–2.60 aralığı "düşük", 2.61–3.40 aralığı "orta", 3.41–4.20 aralığı "yüksek" ve 4.21–5.00 aralığı ise "çok yüksek" düzeyi temsil etmektedir. Eğer değerlendirme ölçek toplam puanı üzerinden yapılmaktaysa, bu aralıkların madde sayısı ile çarpılması gerekmektedir (Durmaz, 2020).

Akademisyenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin 23.06 ± 6.90 ile orta düzeyde olduğu belirlenmektedir. Rekreasyonel fayda alt boyutları incelendiğinde; psikolojik fayda düzeyinin 3.31 ± 1.04 ile orta düzeyde, fiziksel fayda (3.43 ± 1.00) ve sosyal fayda (3.63 ± 0.97) boyutlarının ise yüksek düzeyde olduğu tespit edilmektedir.

3.1. Araştırmanın Hipotezine Ait Sonuçlar

Araştırmanın birinci hipotezinin incelenmesi için ölçümler arasındaki ilişkiye pearson korelasyon analiziyle bakılmıştır.

Tablo 3. Ölçümler Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Bulguları

| Ölçümler | Öznel iyi oluş | Fiziksel fayda | Psikolojik fayda | Sosyal fayda |
|----------------|----------------|----------------|------------------|--------------|
| Öznel iyi oluş | r p | 1 | | |

| | | | | | |
|------------------|---|--------|--------|--------|--------|
| Fiziksel fayda | r | 0,537 | 1 | | |
| | p | 0,001* | | | |
| Psikolojik fayda | r | 0,536 | 0,664 | 1 | |
| | p | 0,001* | 0,001* | | |
| Sosyal fayda | r | 0,692 | 0,672 | 0,709 | 1 |
| | p | 0,001* | 0,001* | 0,001* | 0,001* |

*p<0.05; Pearson korelasyon analizi

Korelasyon analizinde değişkenler arasındaki ilişkilerin düzeyi, Fowler, Jarvis ve Chevannes (2021) tarafından önerilen sınıflamaya göre değerlendirilmektedir. Buna göre, korelasyon katsayısının 0.80–1.00 aralığında olması çok yüksek, 0.60–0.79 aralığında yüksek, 0.40–0.59 aralığında orta, 0.20–0.39 aralığında zayıf ve 0.00–0.19 aralığında ise çok zayıf ya da ilişkisiz düzeyde kabul edilmektedir.

Bu sınıflama doğrultusunda yapılan analiz sonuçları şu şekildedir:

H1a: Öznel iyi oluş ile fiziksel fayda arasında $r = 0.537$ ($p < 0.05$) düzeyinde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkinin etki büyüklüğü $r^2 = 0.288$ olup, fiziksel faydanın öznel iyi oluş varyansının yaklaşık %29'unu açıkladığı görülmektedir.

H1b: Öznel iyi oluş ile psikolojik fayda arasında $r = 0.536$ ($p < 0.05$) düzeyinde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Etki büyüklüğü $r^2 = 0.287$ 'dir (%29).

H1c: Öznel iyi oluş ile sosyal fayda arasında $r = 0.692$ ($p < 0.05$) düzeyinde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Etki büyüklüğü $r^2 = 0.479$ olup, yaklaşık %48'lik bir varyans açıklanmaktadır.

Ek olarak alt boyutlar arasındaki ilişkiler de güçlü bulunmuştur:

Fiziksel fayda ile psikolojik fayda arasında $r = 0.664$ ($p < 0.05$); $r^2 = 0.441$

Fiziksel fayda ile sosyal fayda arasında $r = 0.672$ ($p < 0.05$); $r^2 = 0.452$

Psikolojik fayda ile sosyal fayda arasında $r = 0.709$ ($p < 0.05$); $r^2 = 0.503$

Tüm bu bulgular, araştırmada ele alınan değişkenler arasında pozitif yönlü anlamlı ve güvenilir yapısal ilişkiler olduğunu göstermektedir. Buna göre akademisyenlerin öznel iyi oluş düzeyleri arttıkça fiziksel ve psikolojik fayda algıları orta düzeyde; sosyal fayda algısı ise yüksek düzeyde artmaktadır. Bu doğrultuda H1 ve alt hipotezleri (H1a, H1b, H1c) kabul edilmiştir.

Araştırmanın ikinci hipotezini test etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizinin temel varsayımları olan normal dağılım, değişkenler arasında doğrusal ilişkinin bulunması, çoklu doğrusal bağlantının olmaması ve otokorelasyon probleminin bulunmaması koşulları analiz öncesinde test edilmiştir. Bu kapsamda kullanılan varsayımlar aşağıda belirtilmiştir:

“Basit doğrusal regresyon analizinin uygulanabilmesi için, değişkenlerin normal dağılım göstermesi, değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin bulunması, çoklu doğrusal bağlantının (multicollinearity) olmaması ve bağımlı değişkenin hata terimleri arasında otokorelasyon bulunmaması gerekmektedir” (Field, 2005).

Araştırmada, normal dağılıma ilişkin bulgular Tablo 2’de, değişkenler arası ilişki durumu ise Tablo 3’te sunulmaktadır. Ayrıca her regresyon modeli için Durbin-Watson değeri 1–3 aralığında olduğundan otokorelasyon bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 4. Öznel İyi Oluş Düzeyinin Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Fayda Üzerindeki Etkisine Ait Regresyon Sonuçları

| Ölçümler | B | s.h | t | p |
|---|-------|-------|--------|--------|
| Sabit | 1,645 | 0,129 | 12,728 | 0,001* |
| Öznel iyi oluş | 0,078 | 0,005 | 14,467 | 0,001* |
| Bağımsız: Öznel İyi Oluş, Bağımlı: Fiziksel Fayda | | | | |
| F:209,291; p<0.05; R ² :0,289; Durbin Watson:1,251 | | | | |
| Sabit | 1,443 | 0,135 | 10,700 | 0,001* |
| Öznel iyi oluş | 0,081 | 0,006 | 14,427 | 0,001* |
| Bağımsız: Öznel İyi Oluş, Bağımlı: Psikolojik Fayda | | | | |
| F:208,139; p<0.05; R ² :0,287; Durbin Watson:1,377 | | | | |
| Sabit | 1,398 | 0,107 | 13,065 | 0,001* |
| Öznel iyi oluş | 0,097 | 0,004 | 21,803 | 0,001* |
| Bağımsız: Öznel İyi Oluş, Bağımlı: Sosyal Fayda | | | | |
| F:475,353; p<0.05; R ² :0,479; Durbin Watson:1,629 | | | | |

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin fiziksel fayda algısı üzerindeki etkisinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t = 14.467$; $p < 0.01$). Öznel iyi oluş düzeyi, fiziksel fayda algısındaki varyansın %28.9'unu açıklamaktadır ($R^2 = 0.289$). Araştırma modeline ait regresyon modeli şu şekildedir:

$$\text{Fiziksel Fayda Algısı} = 1.645 + 0.078 \times \text{Öznel İyi Oluş}$$

Bu modele göre, öznel iyi oluş düzeyindeki bir birimlik artışın, fiziksel fayda algısında 0.078 birimlik bir artışa neden olduğu görülmektedir. Regresyon eşitliği incelendiğinde öznel iyi oluş düzeyinin fiziksel fayda üzerinde 0,078 birimlik pozitif bir etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin psikolojik fayda algısı üzerindeki etkisinin de pozitif yönlü ve anlamlı olduğu bulunmuştur ($t = 14.427$; $p < 0.01$). Öznel iyi oluş düzeyi, psikolojik fayda algısındaki varyansın %28.7'sini açıklamaktadır ($R^2 = 0.287$). Regresyon modeli aşağıdaki gibidir:

$$\text{Psikolojik Fayda Algısı} = 1.443 + 0.081 \times \text{Öznel İyi Oluş}$$

Bu modele göre, öznel iyi oluş düzeyindeki bir birimlik artış, psikolojik fayda algısında 0.081 birimlik bir artışa yol açmaktadır.

Benzer şekilde, katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin sosyal fayda algısı üzerindeki etkisinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t = 21.803$; $p < 0.01$). Öznel iyi oluş düzeyi, sosyal fayda algısındaki varyansın %47.9'unu açıklamaktadır ($R^2 = 0.479$). İlgili regresyon modeli aşağıdaki gibidir:

$$\text{Sosyal Fayda Algısı} = 1.398 + 0.097 \times \text{Öznel İyi Oluş}$$

Model, öznel iyi oluşta meydana gelen bir birimlik artışın, sosyal fayda algısında 0.097 birimlik bir artışa neden olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular doğrultusunda, akademisyenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda algısı boyutları üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkileri olduğu belirlenmiş; dolayısıyla H2 ve alt hipotezler (H2a, H2b, H2c) kabul edilmiştir.

3.2. Araştırmanın Alt Amaçlarına Ait Sonuçlar

Akademisyenlerin öznel iyi oluş düzeyi ve rekreasyonel fayda alt boyutlarının demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla analizler yapılmıştır. İki gruptan oluşan demografik değişkenler için bağımsız örneklem t-testi, üç ve daha fazla gruba sahip demografik değişkenler için ise tek yönlü ANOVA analizi uygulanmıştır.

Tablo 5. Demografik Özelliklerin Öznel İyi Oluş Düzeyi ile Karşılaştırılması

| Demografik Özellikler | Gruplar | Öznel iyi oluş Ort±s.s | F/t | p | Scheffe |
|---|---------------------------|------------------------|-----------|--------|---------|
| Cinsiyet | Kadın | 22,82±6,80 | t:-0,998 | 0,319 | |
| | Erkek | 23,44±7,04 | | | |
| Yaş | 25-35 | 21,37±7,48 | F:18,354 | 0,001* | 1,2<3,4 |
| | 36-45 | 20,97±7,16 | | | |
| | 46-55 | 24,59±6,07 | | | |
| | 56 ve üzeri | 27,00±4,43 | | | |
| Medeni Durum | Evlü | 20,95±7,22 | t:-10,044 | 0,001* | |
| | Bekar | 26,28±4,86 | | | |
| Boş zaman etkinlikleri için günlük ayırdığınız süre | 1 saatten az | 23,06±6,64 | F:0,481 | 0,695 | |
| | 1-2 saat | 23,21±6,45 | | | |
| | 3-4 saat | 23,27±7,25 | | | |
| | 5 saat ve üzeri | 22,02±7,91 | | | |
| Boş zamanların değerlendirildiği alanlar | Açık alanlar | 22,97±6,94 | F:0,491 | 0,783 | |
| | Ev | 23,17±6,56 | | | |
| | Spor tesisi | 23,84±7,04 | | | |
| | Kafe ve eğlence mekanları | 22,27±8,04 | | | |
| | AVM | 23,33±6,65 | | | |
| Diğer | 22,37±6,28 | | | | |

*p<0.05; t: Bağımsız örneklem t-testi; F: Tek yönlü anova analizi

Akademisyenlerin yaş gruplarının öznel iyi oluş düzeylerinden aldığı puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığının incelenmesi için yapılan scheffe testi sonucu ortalamalar incelendiğinde farklılığın yaş 25-35 ve 36-45 olan akademisyenler ile 46-55 ve 56 ve üzeri olan akademisyenler arasında olduğu ve yaş 25-35 ve 36-45 olan akademisyenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. ANOVA sonucunda anlamlı fark saptanan değişkenlerde, gruplar arası farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Scheffé post-hoc testi uygulanmıştır. Scheffé testi, grup büyüklüklerinin eşit olmaması durumunda tercih edilen güvenilir bir çoklu karşılaştırma yöntemidir ve istatistiksel hata riskini azaltması açısından yaygın olarak kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2007).

Akademisyenlerin medeni durum gruplarının öznel iyi oluş düzeylerinden aldığı puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Ortalama puanlar incelendiğinde bekar akademisyenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin evli olan akademisyenlerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Demografik Özelliklerin Rekreasyonel Fayda Alt Boyutları İle Karşılaştırılması

| Demografik Özellikler | Gruplar | Fiziksel fayda | Psikolojik fayda | Sosyal fayda |
|--|---------------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| | | Ort±s.s | Ort±s.s | Ort±s.s |
| Cinsiyet | Kadın | 3,32±1,00 | 3,26±1,06 | 3,58±0,99 |
| | Erkek | 3,61±0,97 | 3,37±1,00 | 3,70±0,93 |
| | t | -3,287 | -1,216 | -1,426 |
| | p | 0,001* | 0,224 | 0,155 |
| Yaş | 25-35 | 3,17±1,07 | 3,25±1,21 | 3,35±1,06 |
| | 36-45 | 3,37±1,11 | 3,25±1,15 | 3,40±1,07 |
| | 46-55 | 3,50±0,90 | 3,32±0,90 | 3,82±0,82 |
| | 56 ve üzeri | 3,83±0,66 | 3,51±0,80 | 4,13±0,46 |
| | F | 5,850 | 0,959 | 14,642 |
| | p | 0,001* | 0,412 | 0,001* |
| | Scheffe | 4>1,2 | | 1,2<3,4 |
| Medeni Durum | Evli | 2,89±0,90 | 2,95±1,09 | 3,28±1,06 |
| | Bekar | 4,26±0,40 | 3,85±0,66 | 4,16±0,43 |
| | t | -23,795 | -11,794 | -13,032 |
| | p | 0,001* | 0,001* | 0,001* |
| Boş zaman etkinlikleri için ayırdığınız süre | 1 saatten az | 3,39±1,02 | 3,30±1,00 | 3,59±0,98 |
| | 1-2 saat | 3,55±0,99 | 3,42±1,02 | 3,66±0,94 |
| | 3-4 saat | 3,40±0,98 | 3,26±1,06 | 3,69±0,98 |
| | 5 saat ve üzeri | 3,27±1,04 | 3,09±1,12 | 3,45±0,99 |
| | F | 1,406 | 1,585 | 0,925 |
| | p | 0,240 | 0,192 | 0,428 |
| Boş zamanların değerlendirildiği alanlar | Açık alanlar | 3,52±1,00 | 3,32±1,04 | 3,68±0,93 |
| | Ev | 3,43±0,97 | 3,33±1,04 | 3,63±0,92 |
| | Spor tesisi | 3,43±0,97 | 3,44±0,97 | 3,71±0,92 |
| | Kafe ve eğlence mekanları | 3,41±1,10 | 3,23±1,12 | 3,50±1,07 |
| | AVM | 3,26±1,04 | 3,14±1,02 | 3,67±1,04 |
| | Diğer | 3,56±0,95 | 3,27±1,11 | 3,54±1,04 |
| | F | 0,615 | 0,651 | 0,532 |
| p | 0,688 | 0,661 | 0,752 | |

*p<0.05; t: Bağımsız örneklem t-testi; F: Tek yönlü anova analizi

Akademisyenlerin cinsiyet gruplarına göre fiziksel fayda boyutlarından aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). Ortalama puanlar incelendiğinde, erkek akademisyenlerin fiziksel fayda düzeylerinin kadın akademisyenlere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Akademisyenlerin yaş gruplarına göre fiziksel fayda boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucunda, 56 yaş ve üzeri akademisyenler ile 25–35 ve 36–45 yaş gruplarındaki akademisyenler arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, 56 yaş ve üzeri akademisyenlerin fiziksel fayda düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Akademisyenlerin yaş gruplarına göre sosyal fayda boyutlarından aldıkları puanlar arasında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Scheffe testi sonuçlarına göre, farklılığın 25–35 ve 36–45 yaş grupları ile 46–55 ve 56 yaş ve üzeri gruplar arasında olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, 25–35 ve 36–45 yaş aralığındaki akademisyenlerin sosyal fayda düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Akademisyenlerin medeni durumlarına göre fiziksel fayda boyutlarından aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). Ortalama puanlar incelendiğinde, bekar akademisyenlerin fiziksel fayda düzeylerinin evli akademisyenlere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Akademisyenlerin medeni durumlarına göre psikolojik fayda boyutlarından aldıkları ortalama puanlar arasında da anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Ortalama puanlar incelendiğinde, bekar akademisyenlerin psikolojik fayda düzeylerinin evli akademisyenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Akademisyenlerin medeni durum gruplarına göre sosyal fayda boyutlarından aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Ortalama puanlar incelendiğinde, bekar akademisyenlerin sosyal fayda düzeylerinin evli akademisyenlere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, akademisyenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin rekreasyonel fayda algısı (fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlar) üzerindeki etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, öznel iyi oluş düzeyinin her üç fayda boyutunda da anlamlı ve pozitif yönlü etkiler yarattığını göstermektedir. Regresyon analizleri sonucunda, fiziksel ve psikolojik fayda düzeylerinin orta düzeyde; sosyal fayda düzeyinin ise yüksek düzeyde etkilendiği belirlenmiştir. Ayrıca, verilerin normal dağıldığı, değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu ve otokorelasyonun bulunmadığı tespit edilmiştir.

Demografik değişkenler açısından değerlendirildiğinde, akademisyenlerin yaş ve medeni durumlarına göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. 25–35 ve 36–45 yaş gruplarındaki akademisyenlerin öznel iyi oluş düzeyleri, 46 yaş ve üzeri gruplara kıyasla daha düşük; bekar akademisyenlerin ise evli olanlara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet, yaş ve medeni duruma göre fayda algılarında da benzer şekilde anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Erkekler kadınlara kıyasla; 56 yaş ve üzeri akademisyenler ise daha genç gruplara göre daha yüksek fiziksel fayda algısına sahiptir. Bekar akademisyenlerin ise tüm fayda boyutlarında evli akademisyenlere göre daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür.

Bu bağlamda, aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Erkek ve bekar akademisyenlerin fiziksel fayda düzeylerinin daha yüksek olması, bu grupların ilgili etkinliklere daha fazla katılım gösterdiğini düşündürmektedir.
- Bekar akademisyenlerin tüm fayda boyutlarında daha yüksek algıya sahip olmaları, boş zaman fazlalığı ve sorumluluk yükünün daha az olmasıyla açıklanabilir.
- 25–45 yaş gruplarındaki bireylerin fiziksel ve sosyal fayda düzeylerinin, daha ileri yaştaaki akademisyenlere göre daha düşük olması, yaşam deneyimi ve sosyal etkileşim ihtiyacıyla ilişkilendirilebilir.
- 56 yaş ve üzeri akademisyenlerin daha yüksek fiziksel ve sosyal fayda algıları, yaşla birlikte rekreasyona yönelimin ya da ihtiyaç düzeyinin arttığını göstermektedir.

Bununla birlikte, fiziksel aktivitelere ayrılan sürenin sınırlı olması ve evde geçirilen boş zamanın yüksekliği, akademik iş yükü ve ev içi sorumlulukların etkisini ortaya

koymaktadır. Terfi süreçleri, akademik rekabet ve kariyer baskısı gibi unsurların akademisyenlerin fiziksel ve psikolojik iyilik hallerini sınırlayabileceği değerlendirilmektedir. Özellikle 45 yaş sonrası dönemde, akademisyenlerin daha yüksek öznel iyi oluş ve fayda algısına sahip olmaları, kişisel ve mesleki tatminin artışı işaret etmektedir.

Son olarak, araştırma verilerinin kolayda örnekleme yöntemiyle toplanmış olması, bulguların evren geneline doğrudan genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Ancak mevcut örneklemden elde edilen sonuçların, öznel iyi oluşun rekreasyonel fayda boyutları üzerindeki etkisini ortaya koyma açısından anlamlı veriler sunduğu düşünülmektedir.

Söz konusu çalışma, akademisyenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda algıları üzerinde anlamlı etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Özellikle sosyal fayda boyutunun daha yüksek düzeyde etkilenmesi, akademisyenlerin toplumsal etkileşim, aidiyet ve sosyal bağ kurma ihtiyaçlarını rekreasyon yoluyla daha yoğun biçimde karşıladıklarını göstermektedir.

Literatürde genellikle rekreasyonel etkinliklerin öznel iyi oluşa katkı sağladığı yönünde bir kurgu benimsenmişken, bu çalışmada farklı bir bakış açısı geliştirilmiştir. Araştırmanın temel dayanağı, öznel iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin çevresel uyaranlara daha olumlu tepki verdiği, sosyal etkileşimlere daha açık olduğu ve deneyimlerini daha pozitif biçimde algıladığı yönündeki bulgudur. Bu çerçevede, öznel iyi oluş yalnızca bir sonuç değil, aynı zamanda çevresel deneyimlerin algılanması ve değerlendirilmesinde etkili olan bilişsel-duygusal bir kaynak olarak ele alınmıştır. Araştırma bulguları da bu yaklaşımı destekler niteliktedir.

Bu bulgu, Satılmış vd., (2022)'nin rekreasyon farkındalığı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, sosyal başarı ve eğlence boyutları ile yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki bulmalarıyla örtüşmektedir. Benzer biçimde, Twilley vd., (2022)'nin DRAMMA modeli çerçevesinde açık hava etkinliklerinin kapalı alanlara göre daha yüksek öznel iyi oluş sağladığını tespit ettikleri bulgular, özellikle genç akademisyenlerin evde zaman geçirme eğilimleri ve düşük iyi oluş düzeyleriyle doğrudan ilişkilidir.

Araştırmanın ortaya koyduğu bir diğer bulgu, fiziksel ve psikolojik fayda boyutlarının da öznel iyi oluşla orta düzeyde ilişkili olduğudur. Bu sonuç, Ogabor vd., (2024)'nin rekreasyonun öznel iyi oluş ve iş tatmini üzerindeki etkilerini ortaya koyduğu çalışma ile paralellik göstermektedir. Ayrıca, Fancourt vd., (2021)'nin önerdiği "Çok Seviyeli Boş Zaman Mekanizmaları Çerçevesi", söz konusu çalışmada değerlendirilen fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda boyutlarını hem bireysel hem de toplumsal düzeyde açıklayarak teorik bir temel sunmaktadır.

Söz konusu çalışmada, yaş, cinsiyet ve medeni durum gibi demografik değişkenlerin öznel iyi oluş ve fayda düzeyleri üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığı görülmüştür. Genç akademisyenlerin (25–45 yaş) düşük iyi oluş düzeylerine sahip olması, artan iş yükü, belirsizlik ve akademik rekabetle ilişkilendirilmektedir. Bu durum, Santini vd., (2021)'nin yoğun iş baskısı altındaki bireylerde rekreasyonun olumlu etkilerinin azaldığını belirttikleri bulgularla örtüşmektedir. Aynı şekilde, Zhang vd., (2021)'nin yaşlı yetişkinlerde boş zaman etkinliklerinin sosyal destek aracılığıyla ruh sağlığını dolaylı olarak iyileştirdiğini göstermiştir. Bu durum, çalışmada 56 yaş ve üzeri akademisyenlerin daha yüksek fiziksel ve sosyal fayda algısına sahip olmaları ile benzerlik göstermektedir.

Medeni durum açısından, bekar akademisyenlerin evlilere kıyasla tüm fayda boyutlarında daha yüksek algıya sahip olmaları, Özdemir ve Kılınc (2024)'ın medeni durum, cinsiyet ve gelir gibi değişkenlerin rekreasyonel fayda ve yaşam tatmini üzerinde anlamlı farklar yarattığını ortaya koyan bulgularıyla desteklenmektedir. Öztürk (2022)'ün çalışmasında ise cinsiyet ve medeni duruma göre anlamlı fark gözlenmemiştir; bu durum söz konusu çalışmanın bulgularıyla çelişmektedir ancak örneklem farklılığı ve bağlamsal etkenler bu farkı açıklayabilir. Benzer biçimde, Ece vd., (2021)'nin çocuklarla yürüttükleri araştırmada yüksek fayda farkındalığına rağmen orta düzeyde mutluluk saptanmış, bu durum yaşa bağlı farkındalığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisini sınırladığını göstermiştir. Buna karşın, söz konusu çalışmada yetişkin bireylerde farkındalık ve iyi oluş ilişkisi çok daha belirgindir.

Sosyal fayda boyutunun en güçlü ilişkiyi göstermesi, Sarol vd., (2024)'nin rekreasyonel etkinliklerin algılanan sağlık çıktıları üzerindeki olumlu etkilerine ve psikolojik dayanıklılığın bu ilişkideki kısmi aracılık rolüne dair bulgularıyla da örtüşmektedir. Bayram vd., (2025) ise rekreasyonel akış deneyimi ile sosyal-duygusal refah ve tekrar katılım niyeti arasında anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir; bu da sosyal fayda algısının rekreasyonel davranışları sürdürülebilir kılmada kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Yıldız (2025) ise rekreasyon amaçlı spor etkinliklerine katılan bireylerde etkinlik doyumu ile öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki tespit etmiş, ayrıca kadınların daha yüksek doyum yaşadığını ve yüksek gelir algısı ile spor geçmişinin iyi oluşu artırdığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, söz konusu çalışmada bekar bireylerin ve yüksek fiziksel fayda algısına sahip erkek akademisyenlerin daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olmalarıyla örtüşmektedir.

Doğa temelli rekreasyonun bağlamsal etkilerini inceleyen Rosa vd. (2024), ABD ve Brezilya'da olumlu sonuçlar elde edildiğini, buna karşın İspanya'da etkilerin sınırlı ya da olumsuz olduğunu belirtmiştir. Söz konusu çalışmanın Türkiye bağlamında gerçekleştirilmiş olması ve sosyal fayda algısının yüksek düzeyde çıkması, kültürel yapının sosyal ilişkiler, topluluk hissi ve ortak hareket etme değerlerini ön planda tutmasıyla ilişkilendirilebilir. Holland vd. (2018)'nin, doğada gerçekleştirilen rekreasyonel etkinliklerin sosyal, psikolojik ve eğitsel katkılarına vurgu yapmaları da bu bulguyu destekler niteliktedir.

Karademir (2023) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada rekreasyonel farkındalık düzeyinin artmasıyla birlikte mental iyi oluşun yükseldiğini belirtmiştir. Her ne kadar farklı bir örneklem grubuyla gerçekleştirilmiş olsa da, Karademir'in bulguları rekreasyonun iyi oluş üzerindeki genel etkisini ortaya koyması açısından mevcut araştırmayla benzeşmektedir. Benzer şekilde, Demirel vd. (2021)'nin pandemi döneminde öğrencilerin yaşam kalitesi ile farkındalık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki tespit ettiği çalışmaları da, mevcut araştırmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Bu bağlamda, çalışma; öznel iyi oluşun demografik değişkenlere göre farklılık gösterdiğini, sosyal fayda boyutunun en güçlü ilişkiyi sunduğunu ve akademik baskıların rekreasyonel fayda düzeyini sınırlayıcı bir etki yaratabileceğini ortaya koyarak literatüre anlamlı bir katkı sunmaktadır.

İleriki çalışmalara yönelik öneriler:

Gelecek çalışmalarda, demografik değişkenlerin öznel iyi oluş ile rekreasyonel fayda algısı arasındaki ilişkide aracılık veya düzenleyici rol oynayıp oynamadığı

incelenmelidir. Öznel iyi oluşun çok boyutlu doğası, DRAMMA gibi teorik modellerle daha kapsamlı biçimde ele alınabilir. Ayrıca, farklı kültürel ve kurumsal bağlamlarda yapılacak model testleri, sonuçların genellenebilirliğini artıracaktır.

Benzer ilişkilerin farklı meslek grupları, akademik disiplinler ve sosyoekonomik çevrelerde test edilmesi, rekreasyonun meslekler arası etkilerini ortaya koyma açısından önem taşımaktadır. Genç ve orta yaş akademisyenlerde gözlemlenen düşük öznel iyi oluş düzeyleri, artan iş yükü ve sınırlı boş zamanla ilişkilendirilebilir. Bu nedenle, yaş ve kariyer evresi gibi faktörlerin ileriki çalışmalarda dikkate alınması gerekmektedir.

Son olarak, çalışmanın sınırlılıkları doğrultusunda yorum yapılması önem arz etmektedir. Öznel beyanlara dayalı veri toplama yöntemi, bireysel algı farklılıkları ve sosyal istenilirlilik gibi yanlılıklara yol açabilir. Ayrıca, bulgular Türkiye'deki akademik ve toplumsal bağlamda elde edilmiş olup, farklı ülkelerde yürütülecek benzer araştırmalar farklı sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle, ileriki çalışmalarda çeşitli kültürel ve kurumsal bağlamları kapsayan karşılaştırmalı araştırmalara yer verilmesi önerilmektedir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler:

Araştırmanın bulguları, üniversite yönetimleri, politika yapıcılar ve yerel yöneticiler açısından bazı somut uygulamalara işaret etmektedir. Öncelikle, akademisyenlerin iyi oluş düzeylerinin desteklenmesi için üniversitelerin psikososyal sağlığı önceleyen rekreasyon politikaları geliştirmesi önemlidir. Kampüs içi fiziksel ve sosyal etkinlik alanlarının artırılması, bu yönde atılacak temel adımlardan biridir. Akademik personelin düzenli aralıklarla iyi oluş düzeylerinin değerlendirilmesi ve buna göre iyileştirici uygulamaların hayata geçirilmesi, hem bireysel sağlığa hem de akademik üretkenliğe katkı sağlayacaktır.

Toplumsal düzeyde ise, akademisyenlerin bireysel sağlık ve yaşam dengesi ihtiyaçlarının desteklenmesi, yükseköğretim sisteminin sürdürülebilirliği açısından kritik bir unsurdur. Medeni durum ve yaş gruplarına bağlı olarak farklılaşan ihtiyaçlara göre tasarlanacak rekreatif destek mekanizmaları, hedef odaklı uygulamalar geliştirilmesini kolaylaştırabilir. Üniversiteler ile yerel yönetimlerin iş birliği içinde doğa yürüyüşleri, açık hava etkinlikleri ve mevsimlik doğa kampları gibi uygulamalar planlamaları önerilmektedir. Özellikle doğa temelli ve grup odaklı etkinliklerin hem fiziksel hem de sosyal fayda algısını güçlendirme potansiyeli bulunmaktadır.

| | |
|------------------------------|---|
| Değerlendirme | İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme |
| Etik Beyan | <p>Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.</p> <p>Bu araştırma için Çankırı Karatekin Üniversitesi Fen, Matematik ve Sosyal Bilimler Etik Kurulu'nun 25-10-2024 tarihli toplantısında 46 nolu karar ile etik onay alınmıştır. Anket formu çevrimiçi ortamda oluşturulmuş ve e-posta yoluyla akademisyenlere ulaştırılmıştır. Anket formu girişinde "gönüllülük esası" olduğuna dair bilgilendirme yapılmıştır.</p> |
| Benzerlik Taraması | Yapıldı – Ithenticate |
| Etik Bildirim | itobiad@itobiad.com |
| Çıkar Çatışması | Çıkar çatışması beyan edilmemiştir. |
| Finansman | Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır. |
| Peer-Review | Double anonymized - Two External |
| Ethical Statement | <p>It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.</p> <p>For this research, ethical approval was obtained with decision number 46 at the meeting of Çankırı Karatekin University Science, Mathematics and Social Sciences Ethics Committee dated 25-10-2024. The questionnaire form was created online and delivered to academics via e-mail. At the entrance of the questionnaire form, information was given that it was 'voluntary'.</p> |
| Plagiarism Checks | Yes - Ithenticate |
| Conflicts of Interest | The author(s) has no conflict of interest to declare. |
| Complaints | itobiad@itobiad.com |
| Grant Support | The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research. |

Kaynakça | References

- 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), 25-35
- Akın, A. (2015). Öznel İyi Olma. Akın, A. ve Akın, Ü. (Editörler)*Psikolojide Güncel Kavramlar I: Pozitif Psikoloji*.(1-4) Nobel yayıncılık.
- Akova, O., Şahin, G., ve Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: Y kuşağı üzerinde bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 124-139.
- Alpar, R. (2003). *Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemlere giriş 1*, (2. Baskı), Nobel Yayın Dağıtım.
- Ayhan, C., & Alanoglu, Ş. (2023). The effect of recreational flow experience on mental well-being in fitness participants. *Journal of Social Sciences and Education*, 6(2), 346-360.
- Ayyıldız Durhan, T., Kayhalak, F. ve Kurtipek, S. (2022). Rekreasyon farkındalığının rekreasyonel satın alma tarzları üzerine etkisi, *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 460-477.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *BEÜ SBE Derg*.7(1), 231-274.
- Bayer, M. Z. (1992). *Turizme Giriş*, İstanbul: İşletme Fakültesi Yayınları, 205
- Bayraktar, C., ve Acuner, S., (2024). Rekreasyonel Spor ve İyi Oluş İlişkisi (Trabzon Örneği). ASAD 8. Uluslararası Spor Araştırmaları Kongresi. (pp.396-402). Trabzon, Turkey
- Bayram, A., Yalcin, İ., Sahin, E., Ekinci, N. E., Talaghir, L. G. ve Iconomescu, T. M. (2025). Rekreasyonel akış deneyiminin ve refahın yeniden katılım niyeti üzerindeki rolü: Rekreasyonel spor katılımcıları. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1574337>
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: ilişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258.
- Biswas-Diener, R., Vitterso, J., ve Diener, E. (2010) The Danish effect: Beginning to explore high wellbeing in Denmark, *Social Indicators Research* 97(2), 229-246.
- Butler, C. G. (1959). *The World of the Honeybee*. London: Collins, 3
- Büyük, Ö. ve Kömürçü Sarıbaş, S. (2021). Açık alan rekreasyonu olarak geçmişten günümüze etkinlikler. Gaberli, Ü ve Yağmur, Y. (Editörler) *Açık ve Kapalı Alan Rekreasyonu*. (ss.213-237). Nobel yayınevi
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (7. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Çınar, H. S. (2002). Rekreasyon kavramı ve tarihsel süreç içerisinde gelişimi. *Popüler Bilim Dergisi*, 99, 22-24.

Demirel, M., Kaya, A., Budak, D., Bozođlu, M. S. ve Er, Y. (2021). Effect of covid-19 pandemic on recreational awareness and quality of life. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 23(2), 197-207.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *American Psychological Association*, 95 (3), 542-575.

Doğan T. ve Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172.

Doğanlı, S. (2019). Rekreasyon ve animasyona ilişkin temel kavramlar. Yayla, Ö. ve Karaçar, E. (Ed.) *Rekreasyon Yönetimi (Güncel Animasyon Uygulamaları)*, (ss. 1-15). Detay yayıncılık,

Durmaz, Y. (2020). *Vakıf üniversitelerinde okuyan öğrencilerin kişilik özelliklerinin içgüdüsel satın alma davranışları üzerindeki etkisinin yapısal eşitlik modeli ile belirlenmesi* (Tez no. 644854) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü].

Ece, C., Çetin, S., Şen, M., Senger, K. ve Koç, M. (2022). The relationship between recreation awareness and happiness levels of children in Turkey, *The Annals of Applied Sport Science*, 10 (3), 1-8.

Ekinci, N. E., ve Ozdilek, C. (2019). Investigation of University Students' Awareness of Recreational Activities, *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2), 53-66.

Ersöz, Y., Yildirim, İ., and Zeytun, R. (2023). Investigation of university students' recreation benefit awareness and physical activity levels. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education*, 5(2), 158-169.

Eskiler, E., Yıldız, Y. ve Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16-20. <https://doi.org/10.15314/tsed.522984>

Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS* (2.baskı). Sage Publications.

Fowler, J., Jarvis, P. ve Chevannes, M. (2021). *Practical Statistics for Nursing and Health Care*. John Wiley & Sons.

Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., & Walker, E. (2021). How leisure activities affect health: A narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 329-339. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30384-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30384-9)

Geng, W., Wan, Q., Wang, H., Dai, Y., Weng, L., Zhao, M., Lei, Y. ve Duan, Y. (2023). Leisure involvement, leisure benefits, and subjective well-being of bicycle riders in an urban forest park: The moderation of age. *Forests*, 14(8), <https://doi.org/10.3390/f14081676>

Gencer, N., (Çeviren) (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638. <https://doi.org/10.17218/hititsosbil.457382>

Göker, G. (2018). *Açık alanda yapılan doğa temelli rekreatif etkinlikler ve destinasyon markalaşması: Ilgaz Dağı Milli Parkı örneği*. (Tez no.502489) [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Gray, D., Pelegrino, D. (1973). *Reflections on the Park and Recreation Movement*. Dubuque: McGraw-Hill Higher Education, 7.

Grellier, J., White, M. P., Bell, S., Brousse, O., Elliott, L. R., Fleming, L. E.,... Lovell, R. (2024). Valuing the health benefits of nature-based recreational physical activity in England. *Environment International*, 187, <https://doi.org/10.1016/j.envint.2024.108667> .

Gül, T. (2014). *Rekreasyona Giriş*. Yaylı, A., (Editör) *Boş zaman ve Rekreasyon*, Ankara: Detay Yayıncılık, 2-62.

Güleöz, S. (1990). Orman içi rekreasyon potansiyelinin saptanması için geliştirilen bir değerlendirme yöntemi, *İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 40(2), 132-147.

Güzel Gürbüz, P., Işıkgöz, M. E., Esentaş Deveci, M., & Yavaş Tez, Ö. (2022). The mediating role of recreation awareness in the relationship between facebook attachment strategies and academic progress behaviors of university students., *Research in Sports Science*, 12(2), 24-33

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., Dinç, Y. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi "Örnek Animasyon Uygulamaları"*. (2. Baskı). Detay Yayıncılık.

Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. Detay Yayıncılık

Hazar, A. (2009). *Rekreasyon ve Animasyon*. Detay Yayıncılık.

Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being, *Personality and Individual Differences*, 33 (7), 1073-1082.

Ho, T. K. (2008). A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at Ping-Tung City and country in Taiwan (Unpublished doctoral dissertation). United States Sports Academy, Daphne, AL

Holland, W. H., Powell, R. B., Thomsen, J. M., & Monz, C. A. (2018). A systematic review of the psychological, social, and educational outcomes associated with participation in wildland recreational activities. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 10(3), 197–211. <https://doi.org/10.18666/IOREL-2018-V10-I3-8382>

Hung, H. J. (2012). A study on leisure benefits breaking through leisure activities. *Journal of National Taiwan Normal University*, 3(4), 77-92, <https://doi.org/10.3390/ijerph182010790>

Karaçar, E. ve Göker, G. (2019). Boş zaman ve rekreasyonun tarihsel gelişimi. Yayla, Ö. ve Karaçar, E. (Ed.) *Rekreasyon Yönetimi (Güncel Animasyon Uygulamaları)*. Detay yayıncılık, 19-26.

Karademir, D. C. (2022). *Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez no.713427)[Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Karaküçük S. (2005). *Rekreasyon*. Gazi Kitapevi, 59-229.

Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. Gazi Kitabevi.

Kavlak, T., H., Düzgün, E., Karaçar, E. ve Zararsız, F., H. (2021). Tiyatro Oyuncularının Boş Zaman Tatminleri ve Yaşam Doyumları Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 8(1), 73-93.

Kesebir, P., ve Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions, *Perspectives on Psychological Science*, 3, 117-125

Korobeinikova L, Yermakova T, Korobeynikov G, Vitenko D. (2024). Recreational and rehabilitation aspects of psychological health and well-being of students: a systematic review. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*, 3(2):70–85. <https://doi.org/10.15561/phycult.2024.0204>

Kürkçü-Akgönül, E., Musa, M.,Bozkurt, Ç.ve Bayansalduz, M. (2023). Rekreatif etkinliklere katılan yetişkin bireylerde rekreasyon fayda düzeylerinin incelenmesi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 113-124.

Li, C.-L., ve Wang, C.-Y. (2012). The factors affecting life satisfaction: Recreation benefits and quality of life perspectives. *Sports & Exercise Research*, 14(4), 407–418. <https://doi.org/10.5297/ser.1404.001>

Lyubomirsky, S., King, L., ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?, *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.

Mackenzie, S. H. ve Hodge, K. (2019): Adventure recreation and subjective well-being: a conceptual framework, *Leisure Studies*, <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.157747>

McCabe S, Johnson S (2013) The happiness factor in tourism: subjective well-being and social tourism, *Annals of Tourism Research*, 41:42–65. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2012.12.001>

Meyer, H. D., Brightbill, C. K., Sessoms, H. D. (1969). *Community Recreation*. Prentice-Hall Publisher, 29-34.

Munusturlar, S. (2016). Boş zaman ve rekreasyon kavramı. Akyıldız Munusturlar, M. (Editör) *Rekreasyon Yönetimi*, Anadolu University Yayınları, 2-26.

Ogapor, J. O., Irem, N., E., Apie, M., A., Bepeh, M., I., Aduma, P. O. ve Aminu, S. S. (2024). influence of recreational activities on stress, subjective wellbeing and job satisfaction among lecturers in university of Calabar, *Global Journal of Educational Research*, 23(1), 31-41, <https://dx.doi.org/10.4314/gjedr.v23i1.4>

Özdemir, O., & Kılınc, Z. (2024). Antalya ilinde rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeylerinin incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 5(1), 1–10.

Öztürk, Y. (2022) Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma, *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1237-1250.

Parlak, T. (2023). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin rekreasyon fayda algıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez no.801432) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Parsons, H., Mackenzie, S. H., Filep, S. ve Brymer, E. (2019). Subjective well-being and leisure. Filho, W. L., Wall, T., Azul, A. M., Brandli, L. ve Özyayar, P. G. (Eds.) *Encyclopedia of the UN Sustainable Development Goals: Good Health and Well-being*. (pp.1-10) Springer

Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725–732. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181ad7978>

Rosa, C. D., Larson, L. R., Collado, S. ve Menuchi, M. R. T. P. (2024). Associations between well-being and nature-based recreation: A cross-sectional study among adults in the United States, Brazil, and Spain. *Journal of Environmental Psychology*, 99. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102438>

Rossman R.J. ve Schlatter E.B. (2000). *Recreation programming design leisure experiences*, (Third Edition). United States: Sagamore Publishing

Santini, Z. I., Koushede, V. J., Hinrichsen, C., Nelausen, M. K., Madsen, K. R., Meilstrup, C., Koyanagi, A. ve Nielsen, L. (2021). Challenging leisure activities and mental health: Are they more beneficial for some people than for others? *Mental Health and Social Inclusion*. <https://doi.org/10.1108/MHSI-06-2021-0033>

Sarol, H., Polat, S. Ç. ve Ekinci, E. (2024). Perceived health outcomes of recreation and happiness: Exploring the mediating role of resilience. *Frontiers in Public Health*, 12, <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1383367>

Satılmış, S. E., Ekinci, N. E., & Güler, Y. (2022). Pandemi sürecinde bireylerin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 769-784, <https://doi.org/10.3802/lasbid.1161540>

Shah, A. J., Khan, A., Rehman, H. U., Roman, S., Khan, M. J., Waqas, M., ve Ahmad, K. (2017). Impact of recreational activities upon psychological wellbeing. *International Journal of Physical Education and Sports*, 2(6), 19–23.

Twilley, D., Holland, W. H., & Morris, L. (2022). Investigating recreation activity type on college students' subjective well-being and leisure satisfaction. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, 3(2), 175-192. <https://doi.org/10.53016/jerp.v3i2.73>

Ulu, E. K. (2022). *Aşçılarda akış deneyimi, iş tatmini ve öznel iyi oluş ilişkisi* (Tez no. 734506) [Doktora Tezi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Ulukan, H., & Ulukan, M. (2024). Engelli sporcularda rekreasyonel faaliyetlerin önemi. İ. Kara & E. Çinbulak (Eds.), *Spor bilimlerinde güncel araştırmalar ve uygulamalar* (ss. 61–68). Duvar Desing Yayıncılık.

Ural, A., & Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi* (4. baskı). Detay Yayıncılık.

Wheatley, D. ve Bickerton, C. (2017). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *Journal of Cultural Economics*, 41, 23–45

Yaşar, Y. ve Direkçi, V. (2025). Rekreasyon yönetimi: Türkiye ve dünya perspektifi. M. Gönen, M. A. Ceyhan, ve Z. Çakır (Eds.), *Sporda güncel araştırmalar: Fiziksel, psikolojik ve sosyal perspektifler* (ss. 24–36). Duvar Yayıncılık.

Yıldız, A. (2025). Rekreasyonel spor yapan bireylerin iyi oluş ve etkinlik doyum düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]

Yurdakul, E. M., Karaçar, E., Çilesiz, E., Atak, O. & Ünal, A. (2025). The Impact of Therapeutic Recreation Practices on the Quality of Life, Mental Well-Being and Self-Esteem of Young Adults. *Researches on Multidisciplinary Approaches (Romaya Journal)*, 5(1), 52-66.

Zhang, C., Qing, N. ve Zhang, S. (2021). The impact of leisure activities on the mental health of older adults: The mediating effect of social support and perceived stress. *Journal of Healthcare Engineering*, 2021, <https://doi.org/10.1155/2021/6264447>

Zorba, E. ve Yermakhanov, B. (2022). Rekreasyonda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 8 (1), 182-197.

Zwart, R., ve Ewert, A. (2022). Human health and outdoor adventure recreation: Perceived health outcomes. *Forests*, 13, 869. <https://doi.org/10.3390/f13060869>