

Rekreatif Etkinliklere Katılan Bireylerin Sosyal Problem Çözme Düzeylerinin İncelenmesi

Davut ATILGAN¹

ÖZET

Amaç: Bireylerin rekreatif faaliyetlere katılabilmek için zaman ayırabilmesi günümüzde en önemli etken olmaktadır. Birçok birey zaman ayırma konusunda zorluk yaşamaktadır. Zaman ayırabilmenin yanında istenilen düzeyde bütçenin olması da yapılacak etkinliğin verimini sağlamada önemli bir faktördür. Bu çalışmanın amacı, rekreatif etkinliklere katılan bireylerin sosyal problem çözme düzeylerini ve farklı değişkenler bakımından anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemektir.

Yöntem: Bu çalışmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmanın örneklemini 2023 yılında Kahramanmaraş ilinde rekreatif etkinliklere katılan bireylerden oluşan 174 katılımcıdır. Araştırmaya katılımda gönüllü katılım kriteri esas alınmıştır. Verilerin toplanması için araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ve Eskin ve Aycan (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan Sosyal Sorun Çözme Envanteri kullanılmıştır. Elde edilen veriler JAMOVI 2.3.16.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılacak testlerin belirlenmesi için yapılan normallik testi sonucunda verilerin skewness değerinde dağılım normal olduğu için değişkenler arasındaki farklılaşmayı belirlemede t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), anlamlı bulunan F değeri için fark olan grupları belirlemede ise Post-Hoc testleri kullanılmıştır. İstatistikî analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak seçilmiştir.

Bulgular: Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin aritmetik ortalamada sosyal sorun çözme puanı ortalamalarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların cinsiyet, yaş ve öğrenim durumu değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; gelir düzeyi değişkeninde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç: Bu araştırma sonucu ile rekreatif etkinliklere katılan bireylerin sosyal sorun çözme puan düzeyleri ve demografik değişkenler bakımından anlamlı farklılıklar olup olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif, Rekreatif etkinlik, Sosyal problem

ABSTRACT

Investigation of the Social Problem Solving Levels of Individuals Participating in Recreative Activities

Purpose: The most important factor today is that individuals can spare time to participate in recreational activities. Many individuals have difficulty finding time. In addition to being able to allocate time, having a budget at the desired level is also an important factor in ensuring the efficiency of the event. The aim of this study is to determine the social problem solving levels of individuals participating in recreational activities and whether there is a significant relationship in terms of different variables.

Method: Descriptive scanning method was used in this study. The sample of this research is 174 participants, consisting of individuals participating in recreational activities in Kahramanmaraş province in 2023. Participation in the research was based on voluntary participation criteria. To collect data, a demographic information form prepared by the researcher and the Social Problem Solving Inventory adapted into Turkish by Eskin and

¹ Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, davutatilgan@ksu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8475-4488

Aycan (2009) were used. The obtained data were analyzed using the JAMOVİ 2.3.16.0 package program. As a result of the normality test performed to determine the tests to be used in the research, since the distribution in the skewness value of the data was normal, t-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were used to determine the differentiation between the variables, and Post-Hoc tests were used to determine the groups with differences for the significant F value. In statistical analysis, the significance level was chosen as $p < 0.05$.

Results: It was determined that the arithmetic mean social problem solving score of individuals participating in recreational activities was high. There was a statistically significant difference in the gender, age and education level variables of the participants; It was concluded that there was no statistically significant difference in the income level variable

Conclusion: The result of this research determined whether there were significant differences in terms of social problem solving score levels and demographic variables of individuals participating in recreational activities.

Keywords: Recreational, Recreational activity, Social problem

GİRİŞ

Günümüzde rekreasyon faaliyetlerine duyulan ilgi, teknolojik gelişimlere bağlı olarak ortaya çıkan daha fazla serbest zamanların oluşması rekreasyon faaliyetlerine olan talebi de arttırmıştır. Rekreasyon da insanların serbest zamanlarında yaptıkları bu faaliyetleri ifade eden bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Rekreasyon faaliyetlerinde gönüllü katılım esastır. Rekreasyon faaliyetleri serbest zaman içinde yapılır ve yaş, cinsiyet gözetmeksizin bireylerin bu aktivitelere katılımlarına imkan verir. Rekreasyon faaliyetleri açık alanda olduğu gibi kapalı alanda da uygulanır ve iklim şartlarından bağımsızdır. Rekreasyon bireylere kişisel ve sosyal özellikler kazandır ve bireylerin fiziksel, zihinsel, toplumsal ve duygusal yönden gelişimine ve mutlu olmasına imkan sağlar (Türker, 2019). Örnek olarak Atılgan'ın (2020) yürüttüğü çalışmada, COVID-19 pandemisi sırasında rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin genellikle orta düzeyde olduğunu göstermekte, cinsiyetler arası mutluluk düzeylerinde belirgin bir farklılık olmadığını, ancak spor branşları ve yaş grupları açısından dikkate değer farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte serbest zamanda algılanan özgürlüğün, yaşam memnuniyeti ve mutlulukla anlamlı pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermektedir (Tükel ve Temel, 2020). Farklı bir çalışmada Covid-19 sürecinde aktif spor yapan katılımcıların psikolojik sağlık puanlarının anlamlı olarak yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, Covid-19 öncesinde kültürel ve sanatsal etkinliklerde aktif olan katılımcıların psikolojik sağlık puanları da yüksek bulunmuştur (Tükel, 2021). Bir rekreasyon deneyiminin, bir kişinin yaşam koşullarını iyileştirmesi veya bir grup, toplum veya çeşitli oluşumlarla olan ilişkilerini güçlendirmesi rekreasyonel fayda olarak bilinir (Cuenca-Amigo ark., 2017).

Rekreasyonel etkinliklere katılım bağlamında sınırlılıklar ve engeller ile karşılaşılan günümüz kentlerinde (Demirel ve Harmandar, 2009), sağlığın korunması ve geliştirilmesine yönelik yaşam standartları ile beraber sosyal gelişimin sağlanabilmesinin yolu olarak bilimsel ve sanatsal etkileşim olması gerekliliğine dikkat çekilmektedir (İnfal, 2016). Aksu ve arkadaşları tarafından (2022) gerçekleştirilen çalışmada, ciddi serbest zaman aktivitelerine katılımın pozitif ve negatif karşılıklılık tutumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, trekking ve kickboks katılımcıları arasında, pozitif ve negatif karşılıklılık tutumları açısından anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Trekking katılımcılarının pozitif karşılıklılık ortalamaları, kickboks katılımcılarına göre önemli ölçüde yüksek bulunurken, cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerle de bu tutumlar arasında belirgin ilişkiler tespit edilmiştir. Kocaekşi ve arkadaşları (2012) ise bireylerin veya toplumun rekreatif faaliyetlere katılabilmesi ya da katıldıkları faaliyetleri daha iyi şartlarda yapabilmesi için bazı şartların oluşması gerektiğini belirtmiştir. Birinci şart zaman, yeterli ekonomik güç ve rekreatif faaliyetlerinin yapılabileceği alanların olması olarak belirtilmiştir. Bu anlamda Twilley ve arkadaşları tarafından (2022) yılında yürütülen çalışma, açık alan rekreasyonuna katılanların, kapalı alan rekreasyonu yapanlara göre öznel iyi oluş puanlarında anlamlı bir farklılık olduğunu ve açık alan rekreasyon katılımcılarının boş zaman tatmininde daha yüksek puanlar aldığını göstermiştir.

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 arttırmasını sağlayabilmektedir (Bielinis ark., 2019).

Problem, kişinin işlevselliğini sürdürebilmesi için çözmesi gereken ama engellerin olduğu ya da etkili bir çözüm yönteminin hazırda olmadığı durumları yansıtır (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2004). Problemler ve çevre göz önüne alındığında sosyal problem çözme becerisi problem çözme kavramının bir alt basamağıdır (Yüksel, 2012). İnsanlar yaşadığı hayat boyunca birçok problemle yüz yüze gelmektedir ve karşılaştıkları bu problemlere farklı çözüm yolları üretmektedirler. Probleme bakış açısı ve üretilen çözüm sadece karşılaşılan problemin yapısıyla değil kişinin yaşadığı sosyal çevre ile de doğrudan bağlantılıdır (Bilgin, 2010).

Bireyin çevresiyle kurduğu ilişki de sağlıklı bir iletişim kurabilmesi için öncelikle kendisinin farkında olmalıdır. Kendisinin farkında olmayan kendisini tanımayan kişinin diğer insanları anlayıp sağlıklı bir iletişim kurması beklenemez (Yüksel, 2012). İnsanlar rekreasyon etkinlikleriyle başarılı olma, kendini ifade etme, paylaşımlarını artırma, takdir edilme, yeni tecrübeler kazanma imkanları bulabilmektedir (Türker, 2019). Özer ve arkadaşlarının (2009) gerçekleştirdikleri araştırmada, öğrencilerin okudukları kitap türleri, üye oldukları sosyal kulüpler ve ilgilendikleri spor dallarının problem çözme becerileri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada, öğrencilerin okul dışı katıldıkları kursların, özellikle halk oyunları kurslarına katılanların, problem çözme becerilerinin diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Özer ve ark., 2009). Başka bir araştırmada, satranç, voleybol ve akıl oyunları gibi rekreatif etkinliklerin öğrencilerin problem çözme becerileri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, voleybol ve akıl oyunlarına katılan öğrencilerin problem çözme becerilerinde anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymuştur. Ancak, satranç etkinliğine katılan öğrencilerde önemli bir gelişme gözlemlenmiştir, bu grup ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık sergilemiştir (Türker, 2019).

Sosyal problem çözme, D’Zurilla ve Nezu’ya (2002) göre; “kişinin günlük yaşamda karşılaştığı problem durumlarında etkili başa çıkma yollarını bulmak üzere kendisinin oluşturduğu bilişsel-davranışsal-duyuşsal bir süreçtir.” Bu bakış açısına göre birey yaşadığı çevreden ve günlük hayatında iletişime girdiği herkesten etkilenmektedir. Günlük rutinde insan birçok stres verici durumla karşılaşmakta ve bunlarla etkili bir şekilde başa çıkmaktadır (Çekici, 2009).

Bu çalışmanın amacı, rekreatif etkinliklere katılan bireylerin sosyal problem çözme düzeylerini ve belirlenen bağımsız değişkenler bakımından anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemektir. Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara cevaplar aranmaktadır.

1-) Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin aritmetik ortalamada sosyal sorun çözme puanı ortalamalarının hangi düzeydedir?

2-) Katılımcıların cinsiyet değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

3-) Katılımcıların yaş değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

4-) Katılımcıların gelir düzeyi değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

5-) Katılımcıların öğrenim durumu değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma deseni betimsel nitelikte olup, rekreatif etkinliklere katılan bireylerin sosyal problem çözme düzeyleri incelenmiştir.

Bu çalışmada “tarama modeli” düşünülerek araştırmanın modeli oluşturulmuştur. Tarama modeli, diğer bir ifade ile tarama yöntemi, geçmişte ya da mevcut durumun var olduğu şekliyle betimlenebildiği gibi ayrıca araştırmaya konu olan durumu, bireyi ya da olguyu kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlayabilmek ve mevcut durumu değiştirmeden gözlemleyebilmektir, şeklinde açıklanmaktadır (Karasar, 2009; Karasar, 2012).

Katılımcılar

Bu araştırmanın örneklem grubunu 2023 yılında Kahramanmaraş'ta rekreatif etkinliklere katılan bireylerden oluşan 174 katılımcı oluşturmaktadır.

Tablo 1. Araştırma örneğine dahil edilen katılımcı bilgileri

Demografik Değişkenlere Göre		N	%
Cinsiyet	Kadın	78	44.8
	Erkek	96	55.2
Yaş	18-30 yaş arası	36	20.7
	31-40 yaş arası	40	23
	41 yaş ve üzeri	98	56.3
Gelir Düzeyi	Yüksek	55	31.6
	Orta	72	41.4
	Düşük	47	27
Öğrenim Durumu	İlkokul- Ortaokul	81	46.6
	Lise	54	31
	Lisans ve Lisansüstü	39	22.4

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan rekreatif etkinliklere katılan bireylerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve öğrenim durumu sorularından oluşan “Demografik Bilgiler Formu” kullanılmıştır.

Sosyal Sorun Çözme Envanteri

Katılımcıların sosyal problem çözme düzeylerini belirlemek amacıyla sosyal problem çözme ölçeği kullanılmıştır. Sosyal Sorun Çözme Envanteri D’Zurilla ve arkadaşları (2002)

tarafından oluşturulmuş ve daha sonra gözden geçirilerek yenilenmiştir. Türkçe'ye uyarlanan Gözden Geçirilmiş Sosyal Sorun Çözme Envanteri-Kısa Form 25 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 0 (hiç uygun değil) ile 4 (tamamen uygun) arasında olacak şekilde beşli olarak derecelendirilmektedir. Gözden Geçirilmiş Sosyal Sorun Çözme Envanteri uzun ve kısa formu Eskin ve Aycan (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Test tekrar test katsayıları ise .61 ile .73 değerleri arasındadır (Eskin ve Aycan, 2009). Bu çalışmada ise Sosyal Sorun Çözme Envanteri için iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri istatistik yazılım programı JAMOVI 2.3.16.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılacak testlerin belirlenmesi için elde edilen puanlarının normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık katsayısı yöntemiyle (Büyüköztürk, 2018; Hair, 2013; Kline, 2011), incelenmiştir. Yapılan normallik testi sonucunda verilerin skewness değeri "Sosyal Sorun Çözme Envanteri'nde .941 olarak bulunmuştur. Dağılım normal olduğu için değişkenler arasındaki farklılaşmayı belirlemede t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), anlamlı bulunan F değeri için fark olan grupları belirlemede ise Post-Hoc testleri kullanılmıştır. İstatistikî analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak seçilmiştir.

BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen veriler analiz edilerek aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların sosyal sorun çözme envanteri aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Ölçek-Faktör	N	Min-Max	\bar{X}	SS
Sosyal Sorun Çözme Envanteri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	174	0-4	3.10	.55

Tablo 2. incelendiğinde katılımcıların aritmetik ortalamada sosyal sorun çözme puanı ortalamalarının yüksek olduğu tabloda görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların sosyal sorun çözme envanterinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumları ilişkisiz örneklem için t-Testi bulguları

Ölçek	Cinsiyet	\bar{X}	SS	t	p
Sosyal Sorun Çözme Envanteri	Kadın	2.98	.43	-2.481	.014*
	Erkek	3.19	.62		

*($p < 0,05$)

Tablo 3. incelendiğinde yapılan analizler sonucunda cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların Sosyal Sorun Çözme Envanterinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. [$t(172) = -2.481, p < .(05)$]. Erkek katılımcıların sosyal sorun çözme puanlarının kadın katılımcıların sosyal sorun çözme puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların sosyal sorun çözme envanterinin yaş ve gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşma durumları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

		Ölçek ve Değişkenler	\bar{X}	SS	F	p	Fark olan gruplar (Post-Hoc Testi)
Sosyal Sorun Çözme Envanteri	Yaş	18-30 yaş (a)	2.88	.32	7.52	.001*	c – a, b
		31-40 yaş (b)	2.96	.46			
		41 yaş ve üzeri (c)	3.23	.62			
	Gelir Düzeyi	Yüksek (a)	3.20	.62	2.99	.053	–
		Orta (b)	3.12	.54			
		Düşük (c)	2.94	.46			

*($p < 0,05$)

Tablo 4. incelendiğinde yaş değişkeni açısından katılımcıların yaş değişkeni ($F=7.52; p=.001; p < 0,05$.) Sosyal Sorun Çözme Envanterinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 41 yaş ve üzeri katılımcıların sosyal sorun çözme puanlarının 18-30 yaş ile 31-40 yaş grubu katılımcılara göre anlamlı bir biçimde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Gelir düzeyi değişkeninde ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak gelir düzeyi yüksek olan grubun orta ve düşük gelir düzeyi gruplara göre sosyal sorun çözme puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların sosyal sorun çözme envanterinin öğrenim durumu değişkenine göre farklılaşma durumları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

		Değişkenler	\bar{X}	SS	F	p	Fark olan gruplar (Post-Hoc Testleri)
Öğrenim Durumu		İlkokul- Ortaokul (a)	2.88	.40	13.158	.000*	c – a, b
		Lise (b)	3.10	.47			
		Lisans ve Lisansüstü (c)	3.39	.69			

*($p < 0,05$)

Tablo 5. incelendiğinde katılımcıların öğrenim durumu ($F=13.158; p=.000; p < 0,05$.) değişkeni açısından Sosyal Sorun Çözme Envanterinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Öğrenim durumu değişkeninde eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olan katılımcıların sosyal sorun çözme puanlarının eğitim düzeyi ilkokul-ortaokul ve lise grubu katılımcılara göre anlamlı bir biçimde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, rekreatif etkinliklere katılan bireylerin sosyal problem çözme düzeylerini ve bu düzeylerin demografik değişkenlerle ilişkisini incelemektir. Bu bölümde, elde edilen bulguların geniş bir perspektifte tartışılması ve bu bulguların literatürdeki yerinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin aritmetik ortalamada sosyal sorun çözme puanı ortalamalarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, özellikle rekreatif aktivitelerin bireylerin sosyal ve psikolojik sağlıkları üzerindeki olumlu etkileri bağlamında önem taşımaktadır. Rekreatif etkinlikler, bireylerin stresle başa çıkma, iletişim becerileri geliştirme ve sosyal etkileşim kurma gibi alanlarda fayda sağlayabilir. Bu bağlamda, çalışmanın bulguları mevcut literatürle uyumlu görünmektedir. Örneğin, rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Yaşartürk ve ark., 2017). Rekreatif faaliyetlerin bireylerin problem çözme yeteneklerini artırdığına dair kanıtlar bulunmaktadır (Özen, 2017; Birol, 2015). Bu etkinlikler, bireylerin sosyal etkileşim becerilerini ve zaman yönetimini geliştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda sıkıntı ve stresle başa çıkma yeteneklerini de güçlendirebilir (Sone ve ark., 2017; Sinha ve Kapur, 2021). Ayrıca, fiziksel aktivitenin sosyal etkileşimler üzerinde olumlu etkileri olduğu da gösterilmiştir (Di Bartolomeo ve Papa, 2019). Aile içinde yapılan rekreatif etkinliklerin, aile üyeleri arasındaki sosyal becerileri ve problem çözme yeteneklerini iyileştirdiği de belirtilmiştir (Berrett, 2010). Bu bulguların ışığında, rekreatif etkinliklere katılımın bireylerin sosyal sorun çözme becerilerini artırdığı sonucuna varılabilir.

Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği alt boyutlarından psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunda serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılanlar lehine bir sonuç elde edilmiştir. Ayrıca yaşam doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutları arasında da pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir (Elçi, Doğan ve Gürbüz, 2019). Rousseau ve Vallerand (2008) yetişkin bireylerin katıldıkları aktivitelere olan bağlılıkları ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada; yaşam doyumu ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki tespit etmişlerdir.

Cinsiyet değişkeni bakımından erkek katılımcıların sosyal sorun çözme puanlarının kadın katılımcıların sosyal sorun çözme puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu bulgu, sosyal beceriler ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen mevcut literatürle uyumlu görünmektedir. Örneğin, bir çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki

incelenmiş ve cinsiyet değişkenine göre farklılıklar belirlenmiştir (Erdemli ve Yaşartürk, 2020). Kürkcü Akgönül ve ark., (2023), ise araştırmalarında rekreasyon fayda ölçüğünde cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık bulunmadığını saptamıştır.

Yaş değişkeninde 41 yaş ve üzeri katılımcıların sosyal sorun çözme puanlarının 18-30 yaş ile 31-40 yaş grubu katılımcılara göre anlamlı bir biçimde yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Yaşın sosyal beceriler ve problem çözme yetenekleri üzerindeki etkisi, çeşitli çalışmalarda incelenmiştir. Örneğin, Yiğiter ve Bayazıt (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, rekreatif fiziksel aktivitelere katılımın problem çözme becerileri üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Bu çalışma, yaşın problem çözme becerileri üzerinde önemli bir etken olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, Aquino (2023) tarafından yapılan bir başka çalışma, rekreatif aktivitelerin bireylerin kognitif yeteneklerini ve problem çözme becerilerini arttırdığını belirtmektedir. Bu anlamda değerlendirildiğinde özellikle, yaşlı bireylerin sosyal sorun çözme becerilerinin genç yetişkinlere göre daha gelişmiş olabileceği düşünülmektedir. Bu, yaşlı bireylerin hayat tecrübelerinin ve olgunlaşmanın, problem çözme ve sosyal beceriler üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir.

Bu bulgular, yaşın sosyal beceriler ve problem çözme yetenekleri üzerindeki etkisinin daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle, yaşlı bireylerin sosyal sorun çözme becerilerinin genç yetişkinlere göre daha gelişmiş olabileceği düşünülmektedir. Bu, yaşlı bireylerin hayat tecrübelerinin ve olgunlaşmanın, problem çözme ve sosyal beceriler üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir.

Kürkcü Akgönül ve ark., (2023), Rekreatif etkinliklerin yetişkin bireylere çok iyi düzeyde fayda ve çok iyi düzeyde fiziksel ruhsal ve sosyal fayda sağladığını tespit etmiştir.

Gelir düzeyi değişkeninde ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak gelir düzeyi yüksek olan grubun sosyal sorun çözme puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çıkmaz, (2020), rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin benlik saygısının aylık gelir durumlarına göre değişmediğini belirlemiştir.

Gelir düzeyi ve sosyal beceriler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, genellikle ekonomik durumun bireylerin sosyal etkileşimlerini ve problem çözme yeteneklerini etkileyebileceğini göstermektedir. Yapılan çalışmada, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin genellikle daha geniş sosyal ağlara ve kaynaklara erişimi olduğu, bu durumun da sosyal becerilerin gelişimine katkı sağlayabileceği belirtilmiştir (Biol, 2015). Ancak, bu ilişki her zaman doğrusal olmayabilir ve çeşitli sosyoekonomik faktörler tarafından etkilenebilir (Munusturlar, 2017).

Bu bulgular, gelir düzeyinin sosyal beceriler üzerinde dolaylı bir etkiye sahip

olabileceğini göstermektedir. Ancak, bu sonuçların bireysel farklılıklar ve çevresel faktörler göz önünde bulundurularak değerlendirilmesi önemlidir.

Öğrenim durumu değişkenine göre eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olan katılımcıların sosyal sorun çözme puanlarının eğitim düzeyi ilkokul-ortaokul ve lise grubu katılımcılara göre anlamlı bir biçimde yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Bu bulgu, mevcut literatürdeki çalışmalarla uyumludur. Motschnig-Pitrik (2005) yükseköğretimin kişisel gelişimi, yaratıcılığı, kişilerarası becerileri ve problem çözme yeteneklerini geliştirdiğini belirtmiştir. Ayrıca, Ali, Rosli, Sujadi, Usodo ve Perdana (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, Malezya'da yüksek eğitim seviyelerinin eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirdiği gösterilmiştir. Lee-Post (2019) ise işletme lisans öğrencilerinde yükseköğretimin sayısal ve problem çözme becerilerini geliştirdiğini belirtmiştir.

Bu çalışmalar, yükseköğretimin bireylerin sosyal sorun çözme becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Dolayısıyla, rekreatif etkinliklere katılan bireyler arasında lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların, daha düşük eğitim seviyelerine sahip katılımcılara göre daha yüksek sosyal sorun çözme puanlarına sahip olmaları bakımından bu literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.

Kürkcü Akgönül ve ark., (2023) çalışmalarında; 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.

Parker (2009) "The RAP: Bir Rekreatif Etkinlikler Projesi, Akademik Hizmet-Öğrenim Kursu ve Nitel Araştırma Çalışması" adlı çalışmada, bu tür bir katılımın yetişkinlerin bu sosyal becerileri geliştirmesine yardımcı olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, Crompton, Vedlitz ve Lamb (1981) "Ergenler arasında rekreatif aktivite kümelenmesi" adlı çalışmalarında uzun süreli rekreatif aktiviteyi artıran sosyal ilişkiler ve takım çalışması ile ilişkilendirmişlerdir. Ayrıca Mosina ve Matajjs (2020), bir tür rekreatif faaliyet olan sağlık gruplarına katılımın 45-54 yaş arası yetişkinler arasında popüler olduğunu ve sosyal ilişki gelişimine yardımcı olduğunu gözlemlemiştir. Blinde ve McClung (1997) da

rekreasyonel faaliyetlere katılan fiziksel engelli bireyler için sosyal etkileşimlerin genişlediğini ve diğer bağlamlarda sosyal faaliyetlerin başlatıldığını belirtmiştir.

Bu bulgular, çeşitli demografik özellikler ve koşullar arasında tutarlıdır ve rekreasyonel faaliyetlerin sosyal becerileri ve ilişkileri geliştirmede geniş bir uygulanabilirliği olduğunu gösterdiği düşünülebilir.

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 (Kürkcü Akgönül ve ark., 2023).

SONUÇ

Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları, rekreatif etkinliklerin bireylerin sosyal sorun çözme becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynadığını ve bu etkinliklerin çeşitli demografik özelliklere sahip bireyler için faydalı olabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, rekreatif etkinliklerin sosyal ve psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerini daha da derinlemesine anlamamıza yardımcı olabilir ve bu tür etkinliklerin teşvik edilmesi için güçlü bir temel oluşturabilir.

Bu çalışmanın kapsamı ve önemi daha net bir şekilde ortaya konulabilmesi için, aşağıdaki limitasyonlar ve gelecek çalışmalar için önerileri ele almak önemlidir:

Araştırma örnekleminin yalnızca Kahramanmaraş ilindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerden oluşması, bulguların genelleştirilebilirliğini sınırlamaktadır. Gelecek çalışmalarda farklı bölgelerden ve çeşitli sosyoekonomik arka planlara sahip katılımcıları içeren daha geniş bir örneklem grubu kullanılabilir. Ayrıca araştırma betimsel tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Gelecekte, daha kapsamlı ve çeşitli yöntemlerin (örneğin, deneysel tasarımlar veya uzun süreli takip çalışmaları) kullanılması, rekreatif etkinliklerin sosyal problem çözme üzerindeki etkisini daha derinlemesine anlamayı sağlayabilir.

Çalışmada cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerin etkisi incelenmiştir. Gelecek çalışmalarda, bu demografik değişkenlerin yanı sıra, katılımcıların kişilik özellikleri, kültürel arka planları ve önceki deneyimlerinin de rekreatif etkinliklerin faydaları üzerindeki etkisini incelemek faydalı olabilir.

Çalışmada spesifik rekreatif etkinliklere odaklanılmamıştır. Gelecek çalışmalarda, farklı türdeki rekreatif etkinliklerin (örneğin, takım sporları, bireysel sporlar, sanatsal ve

kültürel etkinlikler vb.) sosyal problem çözme becerileri üzerindeki etkilerinin karşılaştırılması, bu etkinliklerin özgün katkılarını daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Bu araştırma, rekreatif etkinliklerin sosyal problem çözme becerileri üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymakta ve bu konuda daha derinlemesine araştırmalar yapılmasının gerekliliğini vurgulamaktadır.

KAYNAKLAR

- Atılğan, D. (2020). Investigation of happiness levels of individuals actively exercising for recreational purposes during the covid-19 outbreak. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 1(1). <https://doi.org/10.53016/jerp.v1i1.1>
- Aksu, H. S., Çuhadar, A., ve Arıcı, M. (2022). An Examination of Positive and Negative Reciprocity Norms as to Serious Leisure Activities and Demographic Variables. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 33-47. <https://doi.org/10.53016/jerp.v3i2.45>
- Ali, A., Rosli, D., Sujadi, I., Usodo, B., & Perdana, F. (2017). Mastering the soft skills in the implementation of work based learning among community college students. *Journal of Physics: Conference Series*, 795(1), 012004. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/795/1/012004>
- Aquino, J. M. D. (2023). Assessing the role of recreational activities in physical education participation of college students in one state university in Laguna Philippines. *International Journal of Multidisciplinary Sciences*, 1(2), 190-204. <https://doi.org/10.37329/ijms.v1i2.2506>
- Berrett, K. (2010). The relationship between family recreation and relatedness in children and their families. Brigham Young University.
- 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.
- Bilgin, A. (2010). Üniversite öğrencilerinin çeşitli değişkenlere ve denetim odağına göre problem çözme beceri algıları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim bilimleri, rehberlik ve Psikolojik danışma Anabilim Dalı, İstanbul.
- Biröl, S. S. (2015). Problem solving skills of people doing sporty recreation activities in Karaman Province. *Educational Research and Reviews*, 10(12), 1713-1721. <https://doi.org/10.5897/ERR2015.2335>
- Blinde, E., & McClung, L. (1997). Enhancing the physical and social self through recreational activity: accounts of individuals with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14, 327-344. <https://doi.org/10.1123/APAQ.14.4.327>
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. 24. Basım. Ankara: Pegem Akademi.
- Crompton, J., Vedlitz, A., & Lamb, C. (1981). Recreational activity clustering among adolescents.. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 52(4),449-57. <https://doi.org/10.1080/02701367.1981.10607890>

- 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. <https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1217493>
- Çekici, F. (2009). Problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme grubunun üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri, öfkeyle ilgili davranış ve düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye.
- Çıkmaz, C. (2020). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Demirel, M., ve Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.
- D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M. ve Maydeu-Olivares, A. (2002). *Manual for the Social Problem Solving Inventory-Revised*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems.
- D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M. ve Maydeu-Olivares, A. (2004). *Manual for the social problem solving inventory-revised*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems.
- Di Bartolomeo, G., & Papa, S. (2019). The effects of physical activity on social interactions: The case of trust and trustworthiness. *Journal of Sports Economics*, 20(1), 50-71. <https://doi.org/10.1177/1527002517717299>
- Elçi, G. Doğan, M. Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(3), 93-106. <https://doi.org/10.18826/useeabd.536833>
- Erdemli, E., ve Yaşartürk, F. (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyi ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1871-1882.
- Eskin, M. ve Aycan, Z. (2009). Gözden geçirilmiş sosyal sorun çözme envanteri'nin Türkçe'ye (Tr-SSÇE-G) uyarlanması güvenilirlik ve geçerlik analizi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(23), 1-10.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate data analysis: Pearson Education Limited*.
- İnfal, S. (2016). Halk sağlığı esenlik ölçeği: Türkçe versiyonu geçerlik ve güvenilirlik çalışması ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Karasar, N. (2009). *Araştırmalarda rapor hazırlama*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kocaekşi, S., Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, V. O., & Çeliksoy, M. A. (2012). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. (S. Kocaekşi (ed.)). *Anadolu Üniversitesi*.
- Kline, R.B. (2011) *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press, New York.
- Kürkcü Akgönül, E., Musa, M., Bozkurt, Ç. ve Bayansalduz, M. (2023). Rekreatif etkinliklere katılan yetişkin bireylerde rekreasyon fayda düzeyinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1),113-124 . <https://doi.org/10.38021/asbid.1323027>

- Lee-Post, A. (2019). Developing numeracy and problem-solving skills by overcoming learning bottlenecks. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 11(3), 398-414. <https://doi.org/10.1108/JARHE-03-2018-0049>
- Mosina, O., & Matajjs, M. (2020). On the implementation of recreational activities in the context of social work. 119-124. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2020-25-185-119-124>.
- Motschnig-Pitrik, R. (2005). Person-Centered E-Learning in Action: Can Technology Help to Manifest Person-Centered Values in Academic Environments?. *Journal of Humanistic Psychology*, 45, 503-530. <https://doi.org/10.1177/0022167805279816>
- Munusturlar, S. (2017). The effect of recreational services offered by municipalities on leisure education levels of women. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 170-180.
- Özen, G. (2017). Examining the effect of artificial wall climbing as a leisure time activity on undergraduate's problem-solving skills. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1). 39-48. <https://doi.org/10.24289/ijsser.283585>
- Özer, B., Gelen, İ., Öcal, S. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının günlük problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(12), 235-257.
- Parker, K. (2009). The RAP: A Recreational activities project, academic service-learning course and qualitative research study. *The International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 20(3), 404-412.
- Rousseau, F. L. ve Vallerand, R. J. (2008). An examination of the relationship between passion and subjective well-being in older adults. *Int. J. Aging and Human Development*, 66(3), 195-211. <https://doi.org/10.2190/AG.66.3>
- Sinha, T., & Kapur, M. (2021). When Problem Solving Followed by Instruction Works: Evidence for Productive Failure. *Review of Educational Research*, 91(5), 761-798. <https://doi.org/10.3102/00346543211019105>
- Sone, T., Kawachi, Y., Abe, C., Otomo, Y., Sung, Y. W., Sung, Y. & Ogawa, S. (2017). Attitude and practice of physical activity and social problem-solving ability among university students. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 22:18(1). <https://doi.org/10.1186/s12199-017-0625-8>
- Tükel, Y. & Temel, A. S. (2020). Examining the levels of freedom, life satisfaction and happiness perceived by college students in leisure time. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 6(4), 668-678. <https://doi.org/10.46328/ijres.v6i4.1451>
- Tükel, Y. (2021). Covid 19 sürecinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 6(1).
- Türker, M. (2019). *Rekreasyona katılımın problem çözme becerilerine etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir.*
- Türker, M. (2019). *Rekreasyona katılımın problem çözme becerilerine etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Ankara.*
- Twilley, D., Hunter Holland, W., & Morris, L. (2022). Investigating Recreation Activity Type on College Students' Subjective Well-being and Leisure Satisfaction. *Journal of Education & Recreation Patterns (JERP)*, 3(2). <https://doi.org/10.53016/jerp.v3i2.73>

- Yaşartürk, F., Akyüz, H., ve Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239-252.
- Yiğiter, K., & Bayazıt, B. (2013). Impact of the recreational physical activities on university students' problem solving skills and self-esteem in Turkey. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 2(3), 424-429.
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 80-92.

