



■ Orijinal Makale / Original Article ■

Rekreasyon ve Yaşam Kalitesi: Bibliyometrik Bir Perspektiften Uluslararası Araştırma Eğilimleri Recreation and Quality of Life: International Research Trends from a Bibliometric Perspective

Gamze DERYAHANOĞLU^{ACDE}

Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

<https://orcid.org/0000-0001-5186-3453>

Mert AYRANCI^{ABCDE}

Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

<https://orcid.org/0000-0003-4289-3049>

Mustafa ARICI^{ⓈADE}

Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

<https://orcid.org/0000-0002-6459-8326>

*A Çalışma Deseni (Study Design) - B Verilerin Toplanması (Data Collection) - C Veri Analizi (Statistical Analysis) -
D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation) - E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)*

Ⓢ Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Mustafa ARICI, mustafaarici@hitit.edu.tr,

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval,
Yok/No

Özet

Bu çalışma, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde analiz etmeyi amaçlamaktadır. Web of Science veri tabanında "Recreation" ve "Quality of Life" anahtar kelimeleri kullanılarak 2000-2024 yılları arasında yayınlanmış 1702 araştırma incelenmiştir. Bibliyometrik analiz ve VOSviewer yazılımı aracılığıyla yapılan incelemeler, literatürdeki anahtar temalar, yazarlar arasındaki iş birliği ağları ve ülkeler bazındaki akademik üretim eğilimlerini ortaya koymuştur. Bulgular, rekreasyonun fiziksel, zihinsel ve sosyal refah üzerindeki olumlu etkilerini destekleyen geniş bir literatür yelpazesini göstermektedir. Özellikle belirli yazarların ve ülkelerin bu alanda öne çıktığı, uluslararası düzeyde etkili çalışmalar gerçekleştirdiği görülmektedir. Anahtar kelime analizi, "quality of life" ve "recreation" gibi terimlerin literatürdeki merkezi rolünü vurgulamaktadır. Yapılan araştırma rekreasyon ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi disiplinler arası bir perspektiften ele alarak, bu alandaki literatürün geniş bir analizini sunmaktadır. Ortaya konulan bulgular, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin yaşam kalitesini artırmadaki potansiyelini ve bu alandaki araştırma boşluklarını belirlemeye yönelik önemli ipuçları sağlamaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmaların, farklı kültürel ve sosyoekonomik bağlamlarda rekreasyonun etkilerini daha derinlemesine incelemesi gerektiği sonucuna varılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Rekreasyon, yaşam kalitesi, bibliyometrik analiz, web of science*

Abstract

This study aims to comprehensively analyze the effects of recreational activities on individuals' quality of life. A total of 1,702 studies published between 2000 and 2024 were reviewed using the Web of Science database, focusing on the keywords "Recreation" and "Quality of Life." Through bibliometric analysis and the use of VOSviewer software, the study revealed key themes in the literature, collaboration networks among authors, and trends in academic production by country. The findings demonstrate a broad spectrum of literature supporting the positive impact of recreation on physical, mental, and social well-being. Notably, specific authors and countries have emerged as leaders in this field, producing influential studies on an international level. The keyword analysis underscores the central role of terms like "quality of life" and "recreation" within the literature. This research offers a comprehensive analysis of the existing literature on the relationship between recreation and quality of life from an interdisciplinary perspective. The findings provide valuable insights into the potential of recreational activities to enhance individuals' quality of life and identify research gaps in this area. The study concludes that future research should delve deeper into the effects of recreation across different cultural and socioeconomic contexts.

Key Words: Recreation, quality of life, bibliometric analysis, web of science

Extended Summary

Introduction and Aim: Recreation has become an indispensable part of modern life as an important activity that supports the physical, mental and social well-being of individuals. Intense work pace and increasing stress level are among the main factors that negatively affect the quality of life of individuals. Therefore, recreation activities play an important role in protecting individuals from these negative effects and increasing the overall quality of life (Caner, 2024). In the literature, it is widely emphasised that recreation strengthens physical health, psychological well-being and social ties, thus making significant contributions to quality of life (Sevil, 2015; Karavelioğlu, 2024).

This study aims to evaluate the contributions of recreation to quality of life from a bibliometric perspective and to reveal research trends in this field. Bibliometric analysis method is an effective tool to identify the main trends, key themes and research gaps in the scientific literature. Research in recent years shows that recreation is becoming increasingly important in improving the quality of life of individuals

Material & Method: Various analysis methods can be used to examine the contribution of recreational activities to quality of life. For example, methods such as meta-analysis, content analysis and thematic analysis are among the frequently used approaches to evaluate the existing literature. However, in this study, the rich bibliometric analysis possibilities offered by the Web of Science database and the powerful visualisation capabilities of VOSviewer yazılım were used. Web of Science plays a critical role in revealing the main trends, effective studies and important research gaps in this field by providing a comprehensive scanning and analysis of scientific literature (Özdağoğlu, 2022). As a result of the search conducted on the Web of Science database on 01.08.2024 using the keywords 'Recreation' AND 'Quality of Life' with the 'all fields' option, a total of 1702 studies conducted in different disciplines between 2000 and 2024 were reached. These studies were analysed in detail based on various criteria such as authors, number of citations, journal categories, countries, institutions and keywords. VOSviewer computer programme was used in the data analysis process. VOSviewer visually maps the links and relationships between scientific publications, allowing researchers to grasp these relationships more easily. The detailed and aesthetically rich visualisation tools offered by this software help to clearly identify key themes, research clusters and collaborations between authors (Dereli, 2024). These visualisations obtained with VOSviewer make it possible to present the findings of the research in a more understandable and impressive way and provide important clues that will guide future research. For this reason, the use of VOSviewer in this study both increases the methodological soundness of the research and reinforces its visual appeal.

Result and Discussion: The research results show that studies on recreation and quality of life have gained increasing momentum over the years and are centred around specific authors and countries. The findings of the Co-Author Analysis revealed that authors such as Engebretsen, Lars; Ross, Ewa M.; and Spindler, Kurt are among the most published authors in this field. In particular, Ross, Ewa M. received 4235 citations, emphasising the central role of this author in the literature. In addition, Lohmander's 3727 citations and authors such as Ekdahl, who managed to receive 2711 citations in only 2 publications, show that the studies in this field have a wide academic impact. When the connection strengths between authors are analysed, it is seen that names such as Spindler, Kurt (63) and Huston, Laura (48) have strong academic networks. These findings show that most of the research in the field of recreation and quality of life is centred around certain authors and that the collaboration between these authors is strong. In conclusion, this study provides important insights into understanding the multidimensional nature of the relationship between recreation and quality of life. The findings highlight the important role of recreation in enhancing individuals' quality of life and analyse research trends in this field in depth. This study reveals that research on recreation and quality of life has a wide international impact and that research in this field is becoming increasingly important.

1. GİRİŞ

Rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal refahlarını destekleyen önemli bir aktivite olarak modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Yoğun iş temposu ve artan stres düzeyi, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen temel faktörler arasında yer almaktadır. Bu nedenle, rekreasyon faaliyetleri, bireylerin bu olumsuz etkilerden korunmasında ve genel yaşam kalitesinin artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Caner, 2024). Literatürde, rekreasyonun özellikle fiziksel sağlığı, psikolojik iyilik halini ve sosyal bağları güçlendirdiği, bu sayede yaşam kalitesine anlamlı katkılarda bulunduğu yaygın olarak vurgulanmaktadır (Sevil, 2015; Karavelioğlu, 2024).

Bu çalışma, rekreasyon ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi bibliyometrik bir perspektifle değerlendirmeyi ve bu alandaki araştırma eğilimlerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bibliyometrik analiz yöntemi, bilimsel literatürdeki ana eğilimleri, kilit temaları ve araştırma boşluklarını tespit etmek için etkin bir araçtır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, rekreasyonun bireylerin yaşam kalitesini artırmada giderek daha fazla önem kazandığını göstermektedir. Örneğin, Bishop-Fitzpatrick ve ark., (2017), rekreasyonel faaliyetlerin stres yönetiminde ve zihinsel sağlığı desteklemede önemli etkiler yarattığını belirtmiştir. Ayrıca, Murmu ve Saha (2021), rekreasyonun sosyal bağlılık ve toplumsal uyum üzerindeki katkılarını incelemiş ve bu etkilerin bireylerin genel yaşam kalitesine olumlu yansıdığını vurgulamıştır. Rekreasyonun bireylerin yaşam kalitesine olan etkilerini daha geniş bir perspektiften ele almak hem akademik çalışmalar hem de politika yapıcılar için önemli çıkarımlar sağlayabilir (Patten ve ark., 2013).

Rekreasyonel faaliyetlerin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri, bireylerin yalnızca fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal iyilik hallerini de kapsayan geniş bir yelpazeyi etkilemektedir. Özellikle stres yönetimi, depresyonla başa çıkma ve genel ruh halinin iyileştirilmesi gibi psikolojik faktörlerde rekreasyonun oynadığı rol giderek daha fazla kabul görmektedir (Patten ve ark., 2013). Türkiye'de yapılan çalışmalar da bu bulguları desteklemekte ve rekreasyonel aktivitelerin bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır (Zorba ve Yermekhanov, 2022). Örneğin, Yazgeç (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, rekreasyon aktivitesi olarak sportif faaliyetlere katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, rekreasyonun bireylerin günlük yaşamlarındaki stres faktörlerini hafifletmede ve genel iyilik hallerini artırmada kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Bununla birlikte, rekreasyonel faaliyetlerin sosyal bağları güçlendirme ve toplumsal uyumu artırma potansiyeli, özellikle yerel topluluklar ve aile birimleri içinde önemli olduğu görülmektedir. Toplum merkezlerinde, parklarda ve spor tesislerinde düzenlenen rekreasyonel aktiviteler, farklı yaş gruplarından ve sosyoekonomik geçmişlerden bireyleri bir araya getirerek, topluluk içinde daha güçlü bir sosyal ağ oluşturulmasına katkıda bulunmaktadır (Özçalı, 2024). Bu tür sosyal etkileşimler, bireylerin yalnızlık ve izolasyon hissini azaltmakta, karşılıklı destek ve dayanışma duygusunu pekiştirmektedir (Aksu ve ark., 2022). Özellikle Türkiye gibi geleneksel toplum yapısına sahip ülkelerde, bu tür sosyal bağların güçlendirilmesi, toplumsal refahın artırılmasında kritik bir öneme sahip olabilir. Dolayısıyla, rekreasyonun yaşam kalitesine olan katkıları, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine olanak tanımaktadır.

Bu araştırmanın literatüre sağlayacağı en önemli katkılardan biri, rekreasyon ve yaşam kalitesi arasındaki çok boyutlu ilişkiyi bibliyometrik bir analizle derinlemesine incelemek olacaktır. Bibliyometrik analiz yöntemi, literatürdeki anahtar temaları, en etkili çalışmaları ve gelecekteki araştırmalar için potansiyel alanları belirleme konusunda önemli ipuçları sunmaktadır. Bu sayede, rekreasyon alanında yapılan çalışmalara daha stratejik bir bakış açısı kazandırılacak ve bu alandaki araştırma boşlukları daha net bir şekilde ortaya koyabilir. Elde edilecek bulgular hem akademik dünya hem de politika yapıcılar için, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik daha etkili stratejiler geliştirilmelerine yardımcı olacaktır.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli

Rekreasyonel faaliyetlerin yaşam kalitesine olan katkılarını incelemek için çeşitli analiz yöntemleri kullanılabilir. Örneğin, meta-analiz, içerik analizi ve tematik analiz gibi yöntemler, mevcut literatürü değerlendirmede sıkça başvurulan yaklaşımlar arasındadır. Ancak bu çalışmada, Web of Science veri tabanının sunduğu zengin bibliyometrik analiz olanakları ve VOSviewer yazılımının güçlü görselleştirme yetenekleri kullanılmıştır. Web of Science, bilimsel literatürün kapsamlı bir şekilde taranmasını ve analiz edilmesini sağlayarak, bu alandaki ana eğilimleri, etkili çalışmaları ve önemli araştırma boşluklarını ortaya çıkarmada kritik bir rol oynamaktadır (Özdağoğlu, 2022).

Bu araştırmada Web of Science veri tabanının kullanılması, yalnızca geniş kapsamlı bir literatür taraması yapmak için değil, aynı zamanda etik ve yayın kalitesi açısından yüksek standartların sağlanması için de kritik bir öneme sahiptir. Web of Science, dünya genelindeki en prestijli akademik dergileri ve konferans

bildirilerini içeren kapsamlı bir veri tabanı olarak, sadece nitelikli ve titizlikle değerlendirilen çalışmalarını bünyesine dahil eder. Bu, araştırma sonuçlarının güvenilir ve geçerli kaynaklar üzerine inşa edilmesini garanti ederken, aynı zamanda bilimsel bütünlüğü koruma açısından da önemli bir avantaj sağlayabilir. Web of Science'da yer alan yayınlar, sıkı bir hakem değerlendirme sürecinden geçmekte olup, bu da çalışmanın dayandığı temelin sağlam ve güvenilir olmasını sağlar. Ayrıca, bu veri tabanının kullanılması, araştırmanın uluslararası düzeyde kabul görmüş bir kalite standardına uygun olarak yürütüldüğünü gösterir ve sonuçların bilim dünyasında daha geniş bir yankı bulmasını sağlar. Bu nedenle, Web of Science veri tabanı, etik yayıncılık ilkelerine bağlı kalarak, araştırmanın bilimsel değerini ve yayın kalitesini üst düzeye çıkarmada kritik bir rol oynamaktadır.

Verilerin Toplanması

01.08.2024 tarihinde Web of Science veri tabanında "Recreation" AND "Quality of Life" anahtar kelimeleri kullanılarak "tüm alanlar" seçeneği ile yapılan tarama sonucunda, 2000 yılı ile 2024 yılı arasında farklı disiplinlerde gerçekleştirilmiş toplam 1702 araştırmaya ulaşılmıştır. Elde edilen bu çalışmalar, yazarlar, atıf sayıları, dergi kategorileri, ülkeler, kurumlar ve anahtar kelimeler gibi çeşitli kriterler üzerinden detaylı bir şekilde incelenmiştir.

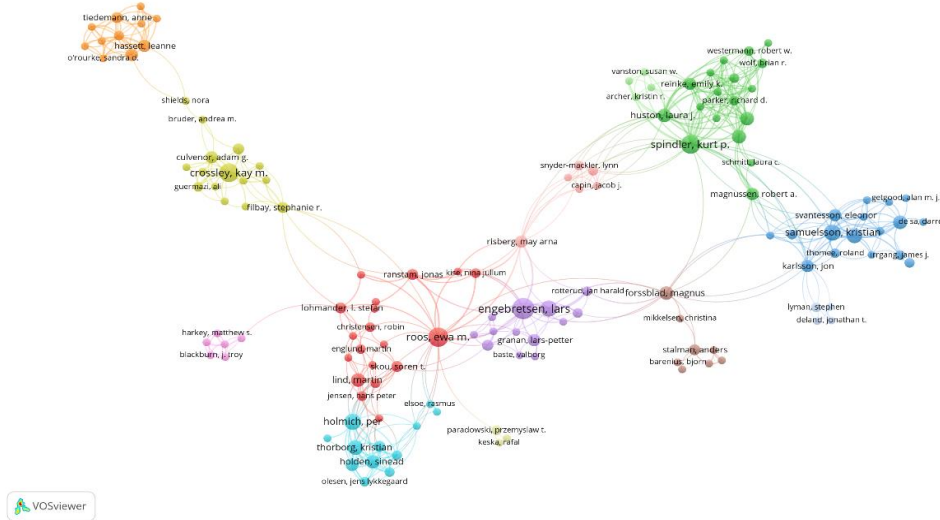
Verilerin Analizi

Verilerin analiz sürecinde VOSviewer bilgisayar programından yararlanılmıştır. VOSviewer, bilimsel yayınlar arasındaki bağlantıları ve ilişkileri görsel olarak haritalandırarak, araştırmacıların bu ilişkileri daha kolay kavramasına olanak tanır. Bu yazılımın sunduğu detaylı ve estetik açıdan zengin görselleştirme araçları, özellikle literatürdeki anahtar temaların, araştırma kümelerinin ve yazarlar arasındaki iş birliklerinin net bir şekilde ortaya konulmasına yardımcı olur (Dereli, 2024). VOSviewer ile elde edilen bu görselleştirmeler, araştırmanın bulgularını daha anlaşılır ve etkileyici bir şekilde sunmayı mümkün kılmakla birlikte, gelecekteki araştırmalara yön verecek önemli ipuçları sağlar. Bu sebeple, VOSviewer'ın bu çalışmada kullanılmış olması, araştırmanın hem metodolojik sağlamlığını artırmakta hem de görsel çekiciliğini pekiştirmektedir.

3. BULGULAR

Ortak Yazar Analizi (Co-authorship of Authors)

Bir yazarın minimum 2 makalesi göz önüne alınmış ve en az 2 atıf alan çalışmalar analize dahil edilmiştir. Bu kapsamda rekreasyon ve yaşam kalitesi alanında, Lars Engebretsen (14), Ewa M. Roos (12) Kurt Spindler (11) yayın yapmıştır. Atıf sayısı göz önüne alındığında ise Ross 4235 atıf, Lohmander 3727 atıf Ekdahl ise sadece 2 yayın ile 2711 atıf aldığı görülmüştür. Analizlere ek olarak, yazarların bağlantı güçleri incelenmiş ve Kurt Spindler (63) Laura J. Huston (48), Lars Engebretsen (42) olduğu görülmüştür. Yapılan analize göre tek bir kümede 19 yazarın ve 528 bağlantısı olduğu görülmüştür. Bu bağlara ait şekil Şekil 1' de yer almıştır.



Şekil 1. Yazarlar arası İş Birliğini Gösteren Ortak Yazar Bağları

Yazar Atf Analizi

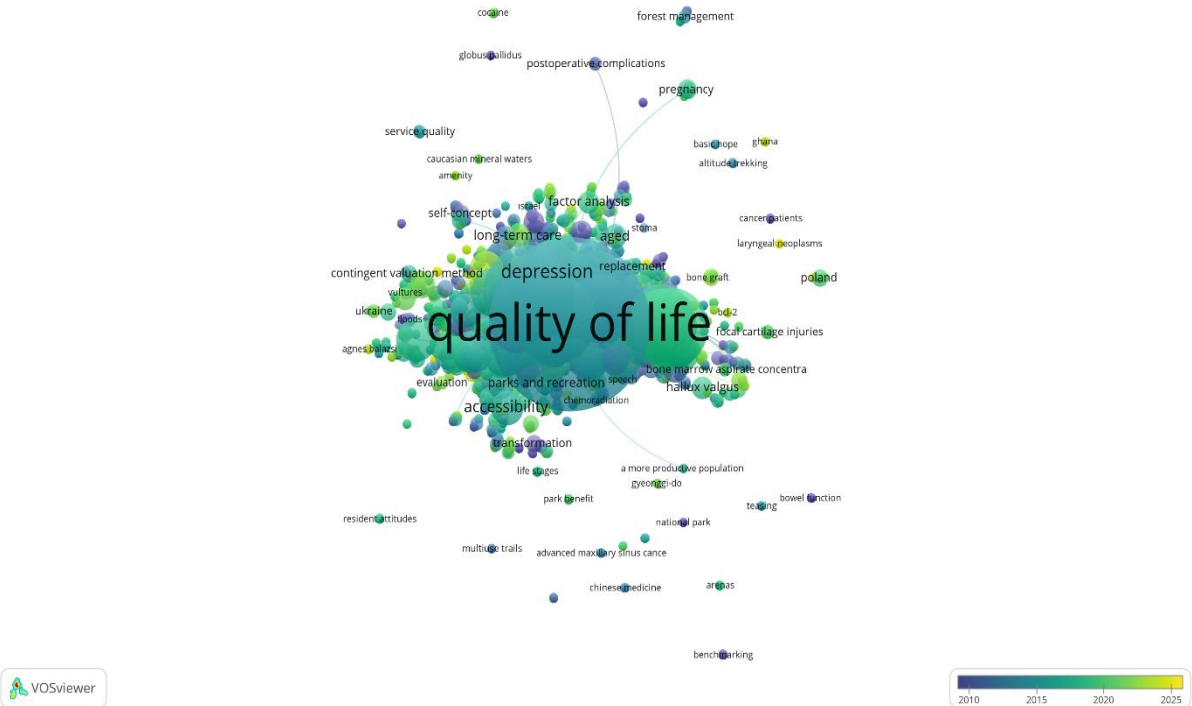
Yazar atf analizinde, dahil etme ve dışlama kriteri olarak makale başına bir atıf ve atıf başına bir makale değerlendirmesi seçilmiştir. Birbirleriyle bağlantılı olduğu görülen 2215 birim üzerinden yapılan analiz sonucunda, 282 küme, 19790 bağlantı ve toplam bağlantı gücü 23704 olduğu tespit edilmiştir. Yazarlara ait atıf bağları Şekil 2' de verilmiştir.



Şekil 2. Yazarlara Ait Atıf Bağları

Anahtar Kelime Analizi

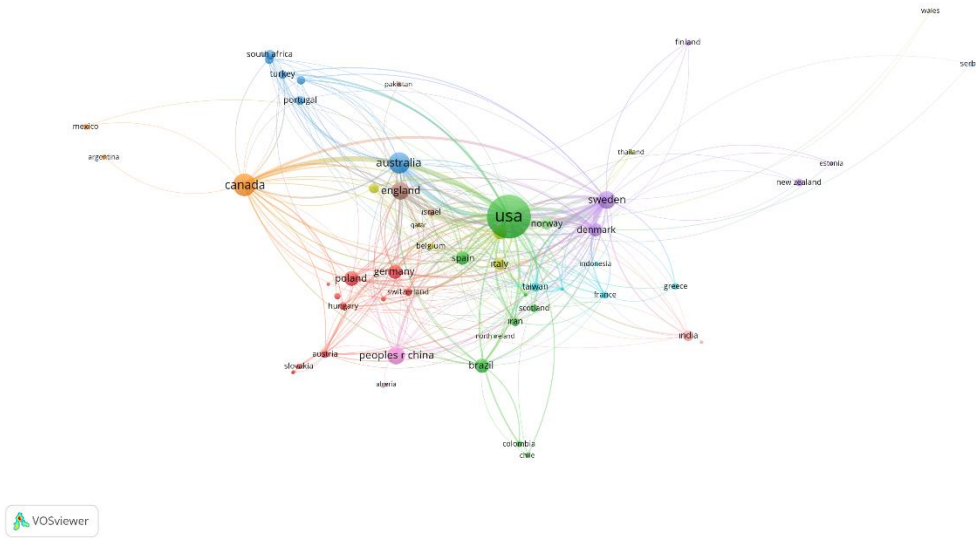
Yapılan analiz sonucunda, 1. Sırada quality of life (287), 2. Sırada recreation (92), 3. Sırada ise physical activity (77) anahtar kelimelerinin kullanıldığı dikkat çekmektedir. Şekil 3'te en sık kullanılan anahtar kelime bağlarına yer verilmiştir.



Şekil 3. Anahtar Kelime Bağları

Ülkelere Ait Atıf Analizi

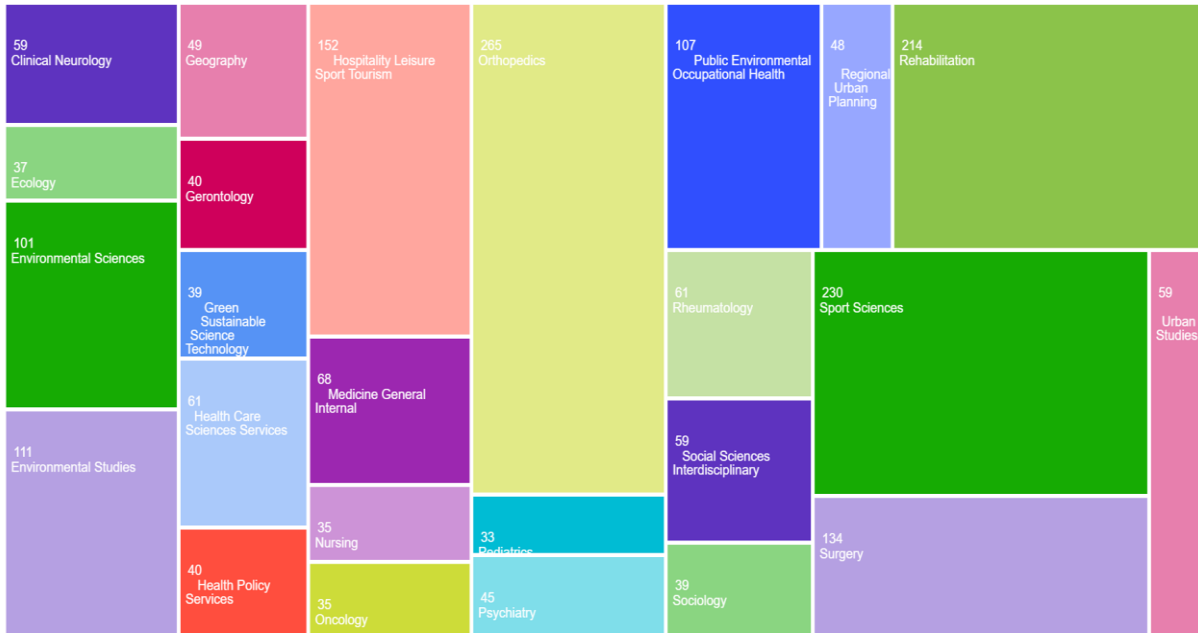
Yayınlanmış olan çalışmaların ülkelerine göre aldıkları atıflara dair ağ haritası oluşturulmuştur. Oluşturulan ağ haritası kapsamında her bir ülke tarafından en az 1 eser yayınlanması ve en az 1 atıf alınması koşuluyla aralarında ilişki bulunan 57 gözlem birimi üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, 13 küme, 341 bağlantı ve 1771 toplam bağlantı gücü tespit edilmiştir. En fazla atıf alan ülkeler sırasıyla ABD (19.387 atıf), İsveç (9.192 atıf), Kanada (5.541 atıf), Avustralya (4.077 atıf), İngiltere (3.287 atıf)' dir. Atıf sayılarına ülkelerin yapmış olduğu araştırma sayısı ise sırasıyla, ABD (559), İsveç (92), Kanada (156), Avustralya (131), İngiltere (92)' dir. Analize ilişkin ağ haritası Şekil 4' de sunulmuştur.



Şekil 4. Ülkelere Ait Atıf Analizinin Ağ Haritası

Web of Science Kategorileri

Web of Science üzerinden yapılan analizler neticesinde, 1707 araştırmanın en çok çalışılan kategoriler kapsamında sırasıyla, Ortopedi, Spor Bilimleri ve Rehabilitasyon kategorisinde olduğu en az çalışılan kategoriler kapsamında ise Onkoloji, Hemşirelik ve Ekoloji gibi kategorilerin olduğu görülmektedir. Diğer kategorilere ait bilgiler Şekil 5' de sunulmuştur.



Şekil 5. Araştırmaların Yapıldığı Web of Science Kategorileri

Araştırma Türleri

Araştırma türlerine ait yapılan analiz sonuçlarında, 1.475 araştırmanın makale, 140 araştırmanın bildiri, 104 araştırmanın ise derleme kapsamında olduğu görülmektedir. Diğer araştırma türlerine ait bilgiler Şekil 6' de sunulmuştur.



Şekil 6. Web of Science Veri tabanında Yapılmış Olan Araştırma Türleri

Araştırmaların Web Of Science Veri Tabanı Üzerindeki İndeksleri

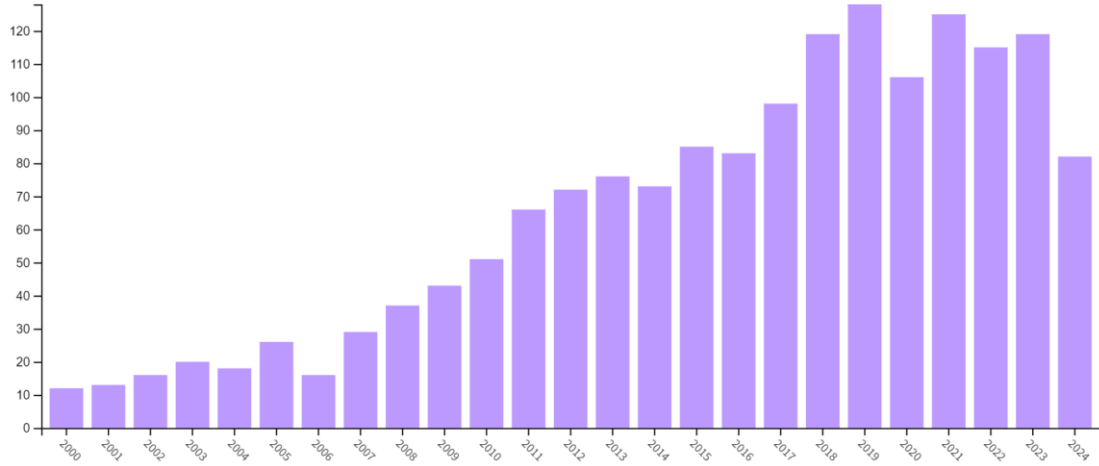
Yapılan araştırmaların 953'ünün Science Citation Index Expanded (SCI-EXPANDED), 626'sının Social Sciences Citation Index (SSCI), 360'ının ise Emerging Sources Citation Index (ESCI) kapsamında olduğu görülmektedir. Geriye kalan araştırmaların indekslenmesine ait bilgilere Şekil 7' de yer verilmiştir.



Şekil 7. Araştırmalara Ait İndeksler

Araştırmaların Yapıldığı Yıllar

Web of Science veritabanı üzerinde yayınlanan araştırmaların yayın yıllarına göre yoğunluğunu belirlemek için yapılan analiz kapsamında en çok yayının 128 araştırma ile 2019 yılında yapıldığı görülürken, en az yayınının 12 araştırma ile 2000 yılında yapıldığı görülmüştür. 2007 yılından itibaren ise yapılan araştırmalarda gelecek yıllar üzerinde önemli artışlar görülmüştür. Yayın yıllarına ait bilgilere Şekil 8' de yer verilmiştir.



Şekil 8. Web of Science Veri Tabanı Üzerinde Yapılmış Yayın Yılları

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, "Recreation" ve "Quality of Life" anahtar kelimeleri kullanılarak Web of Science veri tabanında 2000-2024 yılları arasında yayınlanmış 1702 araştırmayı kapsamlı bir şekilde analiz etmiştir. Elde edilen veriler, rekreasyon ve yaşam kalitesi konusundaki bilimsel üretimin yıllar içinde nasıl evrildiğini, hangi disiplinlerde yoğunlaştığını ve bu alandaki araştırma eğilimlerini net bir şekilde ortaya koymuştur. Çalışmada kullanılan bibliyometrik yöntemler, özellikle VOSviewer yazılımı ile yapılan görselleştirmeler, literatürdeki anahtar temaları ve yazarlar arasındaki iş birliğini görsel olarak haritalandırarak bu alanın dinamiklerini anlamamıza olanak sağlamıştır.

Ortak Yazar Analizi bulguları, rekreasyon ve yaşam kalitesi alanında belirli yazarların öne çıktığını ve bu yazarlar arasında güçlü bir iş birliği ağına var olduğunu göstermiştir. Örneğin, Lars Engebretsen, Ewa M. Roos ve Kurt Spindler gibi yazarlar, bu alanda en fazla yayın yapanlar arasında yer almakta ve aynı zamanda atıf sayıları açısından da önemli bir etkiye sahip oldukları görülmektedir. Ewa M. Roos'un 4235 atıf alması, bu yazarın literatürdeki merkezi rolünü ve bu alandaki katkılarının geniş bir kitle tarafından tanındığını göstermektedir. Bu durum, rekreasyon ve yaşam kalitesi konularının interdisipliner yapısı göz önüne alındığında, bu yazarların çalışmalarının çeşitli disiplinlerde ve farklı akademik çevrelerde yankı bulduğuna işaret etmektedir.

Yazar Atıf Analizi ise bu alanda yapılan çalışmaların geniş bir etki alanına sahip olduğunu ve bu etkiyi belirli yazarların çalışmaları üzerinden yoğunlaştırdığını ortaya koymaktadır. 282 küme ve 19790 bağlantı üzerinden yapılan analiz, bu yazarlar arasında yoğun bir atıf ağı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Özellikle Ewa M. Roos ve Lohmander gibi yazarların, sadece bu alandaki bilimsel katkıları nedeniyle değil, aynı zamanda disiplinler arası çalışmalara yaptıkları katkılar nedeniyle geniş çapta atıf aldıkları görülmektedir. Bu durum, rekreasyon ve yaşam kalitesi üzerine yapılan çalışmaların sadece spor bilimleri (Gayman ve ark., 2022) veya halk sağlığı (Litwiller ve ark., 2021) ile sınırlı kalmadığını, sosyoloji (Elnur, 2024), psikoloji (Kang ve ark., 2020) ve eğitim (Orme, 2020) gibi farklı alanlarla da güçlü bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelime Analizi sonucunda, "quality of life", "recreation" ve "physical activity" anahtar kelimelerinin bu alanda en sık kullanılan terimler olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, yaşam kalitesi, rekreasyon ve fiziksel aktivite arasındaki güçlü ilişkiyi ve bu temaların literatürdeki merkezi rolünü vurgulamaktadır (Zorba ve Yermekhanov, 2022; Kartal ve ark., 2020). "Quality of life" anahtar kelimesinin en fazla kullanılan terim olması, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin yaşam kalitesini artırmadaki önemini ve bu konunun akademik araştırmaların odak noktası haline geldiğini göstermektedir (Johnstone ve Whyte, 2024; Satılmış ve Ekinci, 2022). Ayrıca, "physical activity" anahtar kelimesinin üçüncü sırada yer alması, fiziksel aktivitelerin rekreasyon ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayan çalışmaların literatürdeki önemini yansıtmaktadır (Marquez ve ark., 2020).

Ülkelere Ait Atıf Analizi bulguları, ABD, İsveç, Kanada, Avustralya ve İngiltere'nin bu alanda en fazla atıf alan ülkeler arasında yer aldığını göstermektedir. ABD'nin 19.387 atıf ile en fazla atıf alan ülke olması, bu ülkede yapılan araştırmaların hem miktar hem de etki açısından öncü olduğunu göstermektedir. Bu durum, ABD'nin geniş akademik kaynakları, güçlü üniversite sistemleri ve araştırma için ayrılan yüksek bütçelerle desteklenmesinden kaynaklandığı düşünülebilir (Dill, 2023). İsveç ve Kanada gibi ülkelerin de yüksek atıf sayılarına sahip olması, bu ülkelerdeki rekreasyon ve yaşam kalitesi araştırmalarının yenilikçi ve uluslararası düzeyde kabul gören çalışmalar içerdiğini göstermektedir (Raphael ve Bryant, 2004; Zingmark

ve ark., 2021). İsveç'in bu alandaki etkisi, özellikle sosyal refah politikaları ve halk sağlığına yönelik kapsamlı araştırmalarıyla ilişkilendirilebilir (Lundberg ve ark., 2008).

Web of Science Kategorileri ve Araştırma Türleri analizleri, rekreasyon ve yaşam kalitesi alanındaki araştırmaların çoğunlukla ortopedi, spor bilimleri ve rehabilitasyon gibi kategorilerde yoğunlaştığını ve bu çalışmaların büyük bir kısmının makale formatında olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, rekreasyon ve yaşam kalitesi üzerine yapılan araştırmaların disiplinler arası bir niteliğe sahip olduğunu ve bu alanın sağlık bilimleri ile güçlü bir şekilde bağlantılı olduğunu göstermektedir. Spor bilimleri ve rehabilitasyon gibi alanların öne çıkması, rekreasyonel faaliyetlerin fiziksel sağlık üzerindeki etkilerine yönelik artan ilgiye işaret etmektedir (Filbay ve ark., 2022; Li ve ark., 2022).

Araştırma sonucu, rekreasyon ve yaşam kalitesi arasındaki karmaşık ilişkiyi farklı açılardan ele alarak, bu alanda önemli bulgular sunmuştur. İncelenen veriler, rekreasyonel faaliyetlerin yalnızca bireylerin fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal refahını da güçlü bir şekilde desteklediğini ortaya koymaktadır. Belirli yazarlar ve ülkeler arasındaki yoğun iş birliği ağları, bu alandaki araştırmaların uluslararası düzeyde güçlü bir akademik etki yarattığını göstermektedir. Ayrıca, "quality of life" ve "recreation" gibi anahtar kelimelerin ön planda olması, bu konuların akademik araştırmalarda ne kadar merkezi bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Ortaya çıkan bulgular, rekreasyonun bireylerin yaşam kalitesini artırmadaki çok boyutlu rolünü ve bu alanın giderek daha fazla ilgi çektiğini göstermektedir. Bu sonuçlar, gelecekteki çalışmaların rekreasyonun farklı kültürel ve sosyoekonomik alanlarda nasıl etki gösterdiğine dair daha derinlemesine incelemeler yapılması gerektiğini işaret etmektedir.

5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın bulguları, geniş bir veri kümesine dayansa da belirli sınırlamaları bulunmaktadır. İlk olarak, araştırma sadece Web of Science veri tabanında yer alan çalışmaları kapsadığından, diğer veri tabanlarında yer alan araştırmaların dahil edilmemesi genel sonuçların tüm literatürü temsil etme kapasitesini sınırlayabilir. Ayrıca, araştırma yalnızca İngilizce dilindeki yayınları dikkate almış olup, diğer dillerdeki çalışmaların dışlanması da genellenebilirliği etkileyebilir. Son olarak, bibliyometrik analiz yöntemi, sadece yayınlar arasındaki sayısal ilişkileri incelemekte olup, çalışmalardaki içerik ve metodolojik farklılıklar göz önüne alınmamıştır. Bu sınırlamalar, elde edilen bulguların genel geçerliliği konusunda dikkatli olmayı gerektirmektedir.

Öneriler;

- Rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki uzun vadeli etkilerini inceleyen boylamsal çalışmalar yapılması önerilmektedir. Böylece bu faaliyetlerin kalıcı etkileri ve sürdürülebilirlik potansiyeli daha iyi anlaşılabilir.
- Rekreasyon ve yaşam kalitesi ilişkisini disiplinlerarası bir bakış açısıyla ele alarak, özellikle psikoloji, sosyoloji, sağlık bilimleri ve ekonomi gibi farklı alanların bu ilişkiye katkılarının araştırılması önerilmektedir. Bu disiplinlerarası çalışmalar, mevcut literatürdeki boşlukları doldurabilir ve yeni araştırma alanlarına ışık tutabilir.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

Çıkar çatışması: *Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.*

Finansal destek: *Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.*

Etik Onayı: *Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisinin** hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.*

Etik Kurul Onayı: *Bu çalışma, TR Dizin etik kurul izni gerektiren çalışma grubunda yer almamaktadır.*

Bilgilendirilmiş Onam: *Bilgilendirilmiş onam gerektirmeyen çalışmadır.*

7. KAYNAKÇA

- Aksu, H. S., Güneş, S. G., & Kaya, A. (2022). Covid-19 küresel salgını sürecinde rekreasyona aktif katılımın yalnızlık algısına etkisi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(2), 83-97. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.922>
- Bishop-Fitzpatrick, L., Smith DaWalt, L., Greenberg, J. S., & Mailick, M. R. (2017). Participation in recreational activities buffers the impact of perceived stress on quality of life in adults with autism spectrum disorder. *Autism Research*, 10(5), 973-982. <https://doi.org/10.1002/aur.1753>
- Caner, N. (2024). *Serbest zaman ilgilenimi ve iş doyumu: Yaşam koçları üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dereli, A. B. (2024). Vosviewer ile Bibliyometrik Analiz. *Communicata*, (28), 1-7. <https://doi.org/10.32952/communicata.1517725>
- Dill, D. D. (2023). Management and governance of the modern university: variations in the United States. In *Handbook on Higher Education Management and Governance* (pp. 96-111). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781800888074.00017>
- Elnur, A. (2024). Sanatsal Rekreasyonun Toplumsal Dinamiklerinin Bourdieu Sosyolojisi Bağlamında İncelenmesi. *Art-e Sanat Dergisi*, 17(33), 232-256. <https://doi.org/10.21602/sduarte.1480841>
- Filbay, S. R., Skou, S. T., Bullock, G. S., Le, C. Y., Räisänen, A. M., Toomey, C., ... & Emery, C. (2022). Long-term quality of life, work limitation, physical activity, economic cost and disease burden following ACL and meniscal injury: a systematic review and meta-analysis for the OPTIKNEE consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 56(24), 1465-1474. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105626>
- Gayman, A. M., Eys, M., & Coleman, T. (2022). Group dynamics in Canadian recreational team sports later in life. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102137. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102137>
- Johnstone, J. & Whyte, C. (2024). A Narrative Inquiry into Professional Quality of Life among Therapeutic Recreation Professionals Working in Long-Term Care Homes. *Therapeutic Recreation Journal*. (3) 1. 80-95. <https://doi.org/10.18666/TRJ-2024-V58-11-11438>
- Kang, S., Lee, K., & Kwon, S. (2020). Basic psychological needs, exercise intention and sport commitment as predictors of recreational sport participants' exercise adherence. *Psychology & health*, 35(8), 916-932. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1699089>
- Karavelioğlu, B. (2024). Dünya'da ve Türkiye'de Sportif Rekreasyona Bakış Açısı: Bir Derleme Çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 164-191.
- Kartal, A., Ergin, E., & Kanmış, H. D. (2020). COVID-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(COVID-19), 149-155.
- Li, W. H., Hadizadeh, M., Yusof, A., & Naharudin, M. N. (2022). Analysis of research trends on elbow pain in overhead sports: A bibliometric study based on Web of Science Database and VOSviewer. *Healthcare* (Vol. 10, No. 11, p. 2242). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112242>
- Litwiller, F., White, C., Hamilton-Hinch, B., & Gilbert, R. (2021). The impacts of recreation programs on the mental health of postsecondary students in North America: An integrative review. *Leisure Sciences*, 44(1), 96-120. <https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1483851>
- Lundberg, O., Yngwe, A. M., Stjerne, K. M., Elstad, I. J., Ferrarini, T., Kangas, O., Norström, T., Palme, J., Fritzell, J. (2008). The role of welfare state principles and generosity in social policy programmes for public health: an international comparative study. *The Lancet*, 372, 1633-1640. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61686-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61686-4)
- Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., ... & Powell, K. E. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational behavioral medicine*, 10(5), 1098-1109. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>
- Murmu, M. K., & Saha, G. C. (2021). Impact of recreational games in enhancing the quality of life of elderly adult tribals. *Saudi Journal of Sports Medicine*, 21(2), 59-63. https://doi.org/10.4103/sjsm.sjsm_17_21
- Orme, N. (2020). Education and recreation. In *Gentry culture in late-medieval England* (pp. 63-83). Manchester University Press. <https://doi.org/10.7765/9781526148261.00011>
- Özçalı, Ü. (2024). *Türkiye ve İngiltere'deki Belediyelerin Sunduğu Sportif Rekreasyon Hizmetlerinin Belirlenerek, Faydalanan Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin Araştırılması (İstanbul ve Londra Örneği)*. Doktora Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye.
- Özdağoğlu, G., Özdağoğlu, A., & Damar, M. (2022). Web Of Science Süzgecinden Yalın Üretim Araştırma Portföyü: Nereden Başlamalıyız? *Verimlilik Dergisi*, (2), 213-230. <https://doi.org/10.51551/verimlilik.900359>

- Patten, S. B., Williams, J. V., Lavorato, D. H., & Bulloch, A. G. (2013). Recreational physical activity ameliorates some of the negative impact of major depression on health-related quality of life. *Frontiers in psychiatry*, 4, 22. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00022>
- Raphael, D., & Bryant, T. (2004) The welfare state as a determinant of women's health: support for women's quality of life in Canada and four comparison nations. *Health Policy* 68-1, 63-79. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2003.08.003>
- 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.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi. Türkiye.
- Yazgeç, G. (2019) *Doğa ve Macera Rekreasyonu Etkinliklerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi: Fethiye Destinasyonu Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Türkiye.
- Zingmark, M., Ankre, R., & Wall-Reinius, S. (2021). Promoting outdoor recreation among older adults in Sweden– a theoretical and empirical foundation for the development of an intervention. *Archives of Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s13690-021-00762-6>
- Zorba, E., & Yermakhanov, B. (2022). Rekreasyonda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 443-459.