

Rekreasyonel Etkinliklere Katılan Bireylerin Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitelerine Etkisi: Ardahan Yalnızçam Kayak Merkezi Örneği

Sürgün KILIÇ¹, Sertaç ERCİŞ²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 04.09.2025
Kabul Tarihi: 11.10.2025
Online Yayın Tarihi:
11.10.2025

Anahtar Kelimeler:

Mutluluk, Rekreasyon,
Rekreatif etkinliklere
katılım sıklığı, Yaşam
kalitesi

DOI:

10.55238/seder.1777946

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Ardahan Yalnızçam Kayak Merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin rekreatif katılım sıklığı düzeylerinin mutluluk ve yaşam kalitelerine etkisini incelemektir. **Gereç ve Yöntem:** Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Ardahan Yalnızçam Kayak Merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan 735 gönüllü birey oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, “Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği”, “Yaşam Kalitesi Ölçeği” kullanılmıştır. Veri analizinde bağımsız t testi, one-way ANOVA, Pearson korelasyon çarpımı testi ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. **Bulgular:** Araştırmada, rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarının yüksek, mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete ve aylık gelir durumuna göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Yaşa, öğrenim durumu ve çalışma yılına göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ve yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mutluluk puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Medeni duruma göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ve mutluluk puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ile mutluluk ve yaşam kalitesi arasında; yaşam kalitesi ve mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Rekreatif etkinliklere katılım sıklığının mutluluk ve yaşam kalitesi düzeyini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. **Sonuç:** Bulgular, rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu ve anlamlı etkileri olduğunu göstermektedir.

The Effect of Participation Frequency of Individuals Participating in Recreational Activities on Happiness and Quality of Life: Ardahan Yalnızçam Ski Center Example

Abstract

Article Info

Received: 04.09.2025
Accepted: 11.10.2025
Online Published:
11.10.2025

Keywords:

Happiness, Recreation,
Frequency of participation
in recreational activities,
Quality of life

Aim: The purpose of this study is to examine the effect of the frequency of recreational participation on the happiness and quality of life of individuals participating in recreational activities at the Ardahan Yalnızçam Ski Center. **Method:** A correlational survey method was used in the study. The sample of the study consisted of 735 volunteers who participated in recreational activities at the Ardahan Yalnızçam Ski Center. The “Recreational Activity Participation Frequency Scale,” “Oxford Happiness Scale,” and “Quality of Life Scale” were used as data collection tools. In data analysis, independent t-tests, one-way ANOVA, Pearson correlation coefficient tests, and simple linear regression analysis were used. **Results:** The study found that the frequency of participation in recreational activities was high, while happiness and quality of life scores were moderate. No significant differences were found in the frequency of participation in recreational activities, happiness, and quality of life scores based on gender and monthly income. Significant differences were found in recreational activity participation frequency and quality of life scores based on age, educational status, and years of work, but no significant differences were found in happiness scores. No significant differences were found in recreational activity participation frequency and happiness scores based on marital status, but significant differences were found in quality of life scores. A positive and significant relationship was found between the frequency of participation in recreational activities and happiness and quality of life, as well as between quality of life and happiness. It was determined that the frequency of participation in recreational activities positively affects happiness and quality of life levels. **Conclusion:** The findings indicate that the frequency of participation in recreational activities has positive and significant effects on happiness and quality of life.

¹ Ardahan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetimi ABD, Ardahan/ Türkiye. E-mail: surgunkilic@ardahan.edu.tr ORCID: 0009-0001-5896-7850

² Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetimi ABD, Erzurum/ Türkiye. E-mail: sertac@atauni.edu.tr ORCID: 0000-0003-2966-4049

* Bu çalışma “Rekreasyonel Etkinliklere Katılan Bireylerin Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitelerine Etkisi: Ardahan Yalnızçam Kayak Merkezi Örneği” başlıklı Doktora tezinden üretilmiştir.

Giriş

Rekreasyon, insanların boş zamanlarını değerlendirmek, dinlenmek, eğlenmek ve fiziksel aktivitelerde bulunmak için yaptıkları faaliyetlerin genel adıdır. Bu kavram, bireylerin streslerini azaltmalarına, sağlıklarını korumalarına, sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olmaktadır (Tütüncü, 2012).

Rekreasyonel etkinlikler kişinin ilgi, yetenek ve ihtiyaçlarına göre değişebilir. Fiziksel aktivite, doğa yürüyüşleri, kampçılık, piknik yapma, balık tutma, bisiklete binme, yüzme gibi açık hava etkinlikleri rekreasyon etkinliklerine örnek olarak verilebilir (Öztürk, 2018). Ayrıca sosyalleşme, kültürel etkinlikler, sanatsal etkinlikler (resim yapma, müzik çalma, yazma vb.), hobiler, el işleri, kitap okuma, film izleme gibi iç mekan etkinlikleri de rekreasyonel faaliyetlere dahildir. Rekreasyonel etkinlikler çoğunlukla boş zamanlarda gerçekleştirilir ve spor ve egzersiz aktiviteleri, kültürel aktiviteler, açık hava aktiviteleri, sosyal aktiviteler ve hayatımıza zevk, neşe, eğlence ve anlam katmak amacıyla yapılan benzer aktiviteleri kapsar (Pressman ve ark., 2009).

Rekreasyonel etkinlikler, insanların ruh sağlığını koruması, sosyal ilişkilerini güçlendirmesi, fiziksel formda kalması ve yaşamın streslerinden uzaklaşması için önemli olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca, rekreasyonun ekonomik ve çevresel yararları da bulunmaktadır. Turizm endüstrisi, rekreasyonel etkinliklerin yaygınlaşmasıyla büyümekte ve bu da yerel ekonomilere katkı sağlamaktadır. Doğa ile iç içe aktiviteler, çevrenin korunması ve insanların doğaya olan bağlılığını artırması bakımından da önemlidir (Gstaettner ve ark., 2018).

Rekreasyonel faaliyetlere katılım, yaş, cinsiyet, aile/medeni durum, sosyoekonomik konum (Curvers ve ark., 2018; Galenkamp ve ark., 2016) ve refahla ilgili kısıtlamalar (Galenkamp ve ark., 2016, Ihle ve ark., 2017) gibi faktörlerden etkilenir. Ayrıca, yapısal çevre, bireylerin yakın çevredeki tesis ve buluşma noktalarına erişim gibi rekreasyonel faaliyetlere katılım düzeyini etkileyebilir (Travert ve ark., 2019). Bu nedenle, rekreasyonel faaliyetlere katılımdaki sosyoekonomik eşitsizlikler, örneğin bireylerin veya mahallelerin finansal kaynaklarındaki farklılıklar, kültürel normlar veya evden uzakta faaliyetlere katılım olanaklarını etkileyen yaşam kalitesi koşulları gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Sosyo-ekonomik konum ile yaşam kalitesi sonuçları arasındaki ilişki, düşük sosyo-ekonomik konumun daha kötü yaşam kalitesi sonuçları ile ilişkili olduğu için iyi bilinmektedir (Berkman ve ark., 2014).

Gözlemsel çalışmalar, rekreasyonel faaliyetlere katılımın çalışan yetişkinler (Winwood ve ark., 2007), orta yaşlılar (Takeda ve ark., 2015) ve yaşlılar (Curvers ve ark., 2018) arasında daha iyi yaşam ve refah ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ergenler arasında ise, son zamanlarda yapılan çalışmalar, eğlence faaliyetlerine katılımın akademik stresi azalttığını ve refah algısını iyileştirdiğini ortaya koymuştur (Zhang ve Zheng, 2017). Ayrıca, duygusal gerginliği yüksek seçilmiş gruplar arasında, rekreasyonel etkinlikler, kendi değerlendirmelerine göre iyi yaşam ve refahın iyileşmesi ile ilişkilendirilmiştir (Goodman ve ark., 2017). Rekreasyonel aktivitelere katılımın mutluluk, yaşam kalitesi ve refah üzerindeki etkisinin bir dizi yolla gerçekleşmesi beklenir:

1) Sosyal etkileşim fırsatları sunar ve böylece sosyal memnuniyeti artırır ve destekleyici ilişkiler kurar.

- 2) Stresi dengeleyebilecek şekilde gevşemeye, rahatlamaya ve “pili şarj etmeye” yardımcı olur.
- 3) Anlamli faaliyetlere katılmak yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olabilir.
- 4) Fizyolojik ve bilişsel işlevleri artırır.
- 5) Yerel toplulukta sosyal bağları ve uyumu artırır (Delhey ve ark., 2016).

Araştırmalar, tatmin edici rekreasyon deneyimlerinin öznel refah ve mutluluk üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir (Lee ve ark., 2023; Twilley ve ark., 2022). Rekreasyon, her birey için öznel bir deneyim olarak görülür (Cockerill, 1995), bu durum insanların mutluluk düzeyini etkileyebilir, ki bu da hayatın nihai amacı olarak görülür (Alexandrova, 2005). Mutluluk, kişilik, ruh sağlığı durumu, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, medeni durum, fiziksel yetkinlik ve yaşam tarzı gibi birçok konu ile kapsamlı bir anlam ve yoğun bir ilişki içindedir (Bailey ve Fernando, 2012).

Fiziksel aktivite, bireylerin toplumdaki sosyal ilişkilerini güçlendirir ve yaşam kalitesini artırır, bu da kişinin mutluluk düzeyine olumlu katkılar sağlar (Merkas, 2011). Birçok eğlence uzmanı, bir kişinin mutluluğunun yaklaşık %50'sinin genetik faktörler tarafından, %10'unun ise psiko-sosyal durum tarafından belirlendiğini düşünmektedir (Lyubomirsky, 2007). Geri kalan %40 ise fiziksel aktivitelerle elde edilir. Mutluluk, bilişsel edinimin olumlu bir bileşeni olarak tanımlanabilir; genellikle tatmin ve keyif tarafından şekillendirilen ve bireyin genel refahını yansıtan öznel bir zihin durumudur (Veenhoven, 2010). Mutluluk, temel insan ihtiyaçlarının bir parçası olarak ulaşılması gereken en temel yaşam hedeflerinden biridir (Diener ve ark., 2002). Olumlu etkilerinin yanı sıra, fiziksel aktivite ile mutluluk arasında güçlü bir ilişki vardır (Hills ve Argyle, 1998). Sosyal yaşamın bir parçası olarak fiziksel aktivitelere katılan bireyler, daha yüksek düzeyde öznel mutluluğa sahip olabilirler (Balish ve ark., 2016). Yapılan çalışmalar, fiziksel aktivitenin insan sağlığında depresyonu azalttığını (Ströhle, 2009) ve mutluluk düzeyini ve yaşam kalitesini artırdığını göstermiştir (Baker ve Palmer, 2006).

Yaşam kalitesi, bir kişinin yaşamının genel refah ve iyi oluşunu yansıtan bir kavramdır. Bu, fiziksel, duygusal, sosyal, ekonomik ve çevresel faktörlerin bir araya gelmesiyle belirlenir. İyi bir yaşam kalitesine sahip olmak, insanların temel ihtiyaçlarını karşılaması, sağlıklı ilişkiler geliştirmesi, amaçlar ve hedefler belirlemesi, kendini gerçekleştirme ve topluma katkıda bulunması anlamına gelir (Akyüz ve ark., 2017; Bal ve Gülcan, 2014).

Mutluluk ve yaşam kalitesi, insanın hayatındaki önemli kavramlardır ve birbirleriyle sıkı bir şekilde ilişkilidirler. Mutluluk, genellikle yaşam kalitesini artırırken, olumlu duygular insanların zorluklarla başa çıkmasına, stresi azaltmasına ve yaşamdan daha fazla keyif almasına yardımcı olur. Ancak, mutluluk ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki karmaşıktır ve sadece mutlu olmak yaşam kalitesini belirlemek için yeterli değildir (Ulukan ve Esenkaya, 2020). Dolayısıyla, yaşam kalitesi, sadece mutlulukla değil, aynı zamanda sağlık, ilişkiler, iş memnuniyeti, kişisel gelişim ve toplumsal katkı gibi birçok farklı faktörle de ilişkilidir. Bu bağlamda mutluluk ve yaşam kalitesi, insanların hayatlarını anlamlı kılan ve onlara refah sağlayan önemli kavramlardır. Her iki kavram da birbirleriyle yakından ilişkilidir ve insanların yaşamlarını daha tatmin edici, anlamlı ve dolu dolu yaşamalarına yardımcı olur (Tooper ve Özpolat, 2023).

Rekreatif etkinliklerin mutluluk ve yaşam kalitesine olumlu etkilerinin olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (Balish ve ark., 2016; Güven ve Yavuz, 2018; Yavuz, 2019; Zhang ve Chen, 2019). Bu çalışmalar,

rekreatif etkinliklerin neden önemli olduğuna dair teorik kanıtlar sunmaktadır. Mevcut literatür ele alındığında özellikle Ardahan bölgesi özelinde bir çalışma yapılmamış olması bu araştırmanın temelini teşkil etmektedir. Kayak merkezindeki rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin yaşam kalitesi ve yaşam memnuniyeti üzerine çalışmaların yapılması rekreasyon hizmetlerini organize eden kuruluşların yönetim stratejisini teşvik etme açısından büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçların bireylere sosyo-ekonomik, yaş, cinsiyet, eğitim durumlarına göre yöneticilere, turizmcilere, araştırmacılara rekreasyonel etkinlikleri çeşitlendirme açısından farkındalık oluşturacağı düşünülmektedir. Literatürde rekreasyonel etkinliklere katılımın mutluluk ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi çeşitli örneklerle incelenmiş olsa da, Türkiye'nin kuzeydoğusundaki kış turizmi merkezlerinde bu konuda yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı, Ardahan Yalnızçam Kayak Merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin rekreatif katılım sıklığı düzeylerinin mutluluk ve yaşam kalitelerine etkisini incelemektir. Araştırmanın alt amaçları aşağıda verilmiştir:

1. Kayak merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi düzeyleri nasıldır?
2. Kayak merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin cinsiyete göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Kayak merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin yaşa göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Kayak merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin öğrenim durumuna göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Kayak merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin medeni duruma göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Kayak merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin çalışma yılına göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Kayak merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin aylık gelir durumuna göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. Kayak merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları arasındaki ilişki nasıldır?
9. Kayak merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarının mutluluk puanlarını yordama düzeyi nasıldır?
10. Kayak merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarının yaşam kalitesi puanlarını yordama düzeyi nasıldır?

Materyal ve Yöntem

Araştırmada, rekreatif etkinliklere katılım sıklığının mutluluk ve yaşam kalitesiyle ilişkisini incelemek amacıyla ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama, "İki ya da daha fazla değişken

arasındaki var olan değişimi veya bu değişimin derecesinin belirlenmesini amaçlayan araştırma yaklaşımıdır.” (Karasar, 2020).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, Ardahan ilinde bulunan Yalnızçam Kayak Merkezinde 2025 kış sezonu (15 Aralık-15 Nisan) tarihlerinde yapılan rekreatif etkinliklere katılan, Ardahan İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü verilerine (<https://ardahan.ktb.gov.tr/TR-55808/istatistikler.html>) dayanarak ortalama 27000 yerli ve yabancı turistten oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklem büyüklüğünü belirlemek için yapılan GPower analizi sonucunda; %95 istatistiksel güç ve $\alpha=.05$ anlamlılık düzeyinde, correlation point biserial model analizi ile 0.20 Cohen’in f etki büyüklüğünü tespit etmek için gereken en küçük örneklem genişliği 379 olarak hesaplanmıştır. Buna göre analize dahil edilen 735 rekreatif etkinliklere katılan bireylerin sayısının örneklem büyüklüğü için yeterli olduğu görülmüştür.

Tablo 1. Araştırmada rekreatif etkinliklere katılan bireylere ait demografik bilgiler.

Değişken	Düzye	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	425	57,8
	Kadın	310	42,2
Yaş	15-20 yaş	160	21,8
	21-30 yaş	297	40,4
	31-40 yaş	91	12,4
	41-50 yaş	150	20,4
	51 ve üstü yaş	37	5,0
Medeni durum	Evli	458	62,3
	Bekar	214	29,1
	Dul	63	8,6
Öğrenim durumu	İlköğretim	48	6,5
	Ortaöğretim	27	3,7
	Lise	62	8,4
	Ön lisans	164	22,3
	Lisans	400	54,4
Çalışma yılı	1-4 yıl	304	41,4
	5-8 yıl	105	14,3
	9-12 yıl	100	13,6
	13-16 yıl	103	14,0
	17 ve üstü yıl	123	16,7
Aylık gelir durumu	10 bin-20 bin	288	39,2
	21 bin-30 bin	146	19,9
	31 bin-40 bin	120	16,3
	41 bin-50 bin	116	15,8
	51 bin ve üstü	65	8,8

Tablo 1’ e göre araştırmada kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin cinsiyete göre dağılımları 425’i (%57,8) erkek, 310’u (%42,2) kadındır. Yaşa göre dağılımları 160’ı (%21,8) 15-20 yaş, 297’si (%40,4) 21-30 yaş, 91’i (%12,4) 31-40 yaş, 150’si (%20,4) 41-50 yaş, 37’si (%5,0) 51 ve üstü yaşır. Medeni durumlarına göre dağılımları 458’i (%62,3) evli, 214’ü (%29,1) bekar, 63’ü (%8,6) duldur. Öğrenim durumuna göre dağılımları 48’i (%6,5) ilköğretim, 27’si (%3,7) ortaöğretim, 62’si (%8,4) lise, 164’ü (%22,3) önlisans, 400’ü (%54,4) lisans mezunudur. Çalışma yılına göre dağılımları 304’ü (%41,4) 1-4 yıl, 105’i (%14,3) 5-8 yıl, 100’ü (%13,6) 9-12 yıl, 103’ü (%14,0) 13-16 yıl, 123’ü (%16,7) 17 ve üstü

yıldır. Aylık gelir durumuna göre dağılımları 288'i (%39,2) 10 bin-20 bin, 146'sı (%19,9) 21 bin-30 bin, 120'si (%16,3) 31 bin-40 bin, 116'sı (%15,8) 41 bin-50 bin, 65'i (%8,8) 51 bin ve üstü gelire sahiptir.

Verilerin Toplanması

Araştırma öncesinde, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 19.04.2024 tarihli oturumunda E-70400699-050.02.04-2400132121 sayılı, 2024/4 Fakülte Etik Kurulu Kararı sonucunda etik kurul onayı alınmıştır. Veri toplama araçlarını kullanabilmek için ölçek sahiplerinden mail yoluyla ölçek kullanım izni alınmıştır. Veriler araştırmacı tarafından kolayda örnekleme yöntemi ile 15/12/2024-15/04/2025 tarihleri arasında yüz yüze görüşme yapılarak toplanmıştır. Veri toplama aşamasında katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş, katılımın gönüllü olduğu ve ölçek doldurma esnasında çalışmadan ayrılacakları bildirilmiştir. Bireylerin ölçekleri ortalama 10 dakikada doldurduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada 'Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği', 'Oxford Mutluluk Ölçeği' ve 'Yaşam Kalitesi Ölçeği' kullanılmıştır.

Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği

Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklıklarını belirlemek amacıyla Güven ve Yavuz (2018) tarafından oluşturulan bir ölçektir. Ölçekte, doğada gerçekleştirilen aktiviteler, gönüllü yapılan aktiviteler, yakın çevre ile yapılan aktiviteler, seyahat aktiviteleri, entelektüel aktiviteler, sanatsal ve kültürel aktiviteler, diğer bireysel yapılan aktiviteler olmak üzere yedi madde bulunmaktadır. Rekreatif aktivitelere katılım sıklığı 5'li Likert tipi derecelendirme (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sıklıkla, 5=Her zaman) ile değerlendirilmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,71 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Ölçeği

Araştırmada, Kim ve ark. (2015) tarafından geliştirilip Demirbaş (2020) tarafından Türk diline uyarlanan yaşam kalitesi ölçeği ve Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilip Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türk diline uyarlanan Oxford mutluluk ölçeğinin geçerlilik ve güvenirliği Demirbaş (2020) tarafından yapılan birleştirilmiş versiyonu kullanılmıştır. Birleştirilmiş ölçek 5'li Likert tiplidir (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sıklıkla, 5=Her zaman). Ölçeğin ilk 28 maddesi mutluluk alt boyutunu, son altı maddesi yaşam kalitesi alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı mutluluk alt boyutu için 0,87, yaşam kalitesi alt boyutu için .83 olarak raporlanmıştır. Bu çalışmada ise sırayla 0,71 ve 0,93 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin normallik değerleri çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Araştırmada ölçeklerden elde edilen verilerin güvenirlik katsayısına ilişkin Cronbach Alfa değerlerine bakılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özelliklerinin tespitinde frekans ve yüzde analizleri kullanılmıştır. Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerini tespit etmek için aritmetik ortalama ve standart sapma analizi yapılmıştır. Bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, çalışma yılı ve aylık gelir durumu değişkenlerine göre ölçeklerden aldıkları puanlarda farklılaşmayı belirlemek için bağımsız t testi ve one-way ANOVA analizi yapılmıştır. Gruplar arasındaki anlamlı farklılığı belirlemek için Tukey analizi yapılmıştır. Ayrıca bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve

yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon çarpımı testi yapılmıştır. Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığının mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerini yordayıp yordamadığını belirlemek için ise basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p=0,05$ ve $p=0,01$ olarak alınmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 23,0 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayılarının $-2,0$ ve $+2,0$ aralığında olduğu tespit edilmiş, verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilerek (Tabachnick ve Fidell, 2013) parametrik analizler yapılmıştır. Araştırmada bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerini belirlemede ortalama ve standart sapma analizinden yararlanılmıştır. Sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi düzeyleri.

Değişkenler	N	En küçük değer	En büyük değer	\bar{X}	SS
Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı	735	1.00	5,00	3,44	0,75
Mutluluk	735	1.14	4,75	3,11	0,39
Yaşam kalitesi	735	1.00	5,00	3,35	0,84

Tablo 2 incelendiğinde, bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarının ($3,44 \pm 0,75$) yüksek, mutluluk puanlarının ($3,11 \pm 0,39$) orta ve yaşam kalitesi puanlarının ($3,35 \pm 0,84$) orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Araştırmada bireylerin cinsiyete göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Bireylerin cinsiyete göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	P
Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı	Erkek	425	3,43	0,72	-0,453	0,650
	Kadın	310	3,46	0,79		
Mutluluk	Erkek	425	3,14	0,37	1,917	0,056
	Kadın	310	3,08	0,42		
Yaşam kalitesi	Erkek	425	3,36	0,79	0,091	0,928
	Kadın	310	3,35	0,89		

$p<0,05^*$

Tablo 3 incelendiğinde, bireylerin cinsiyete göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ($t= -0,453$, $p= 0,650$), mutluluk ($t= 1,917$, $p= 0,056$) ve yaşam kalitesi ($t= 0,091$, $p= 0,928$) puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Araştırmada bireylerin yaşa göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Bireylerin yaşa göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarının one-way ANOVA sonuçları.

Değişkenler	Yaş	N	\bar{X}	SS	Sd	F	p	Tukey
Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı	15-20	160	3,33	0,79	4	5,691	0,000*	31-40> 15-20, 21-30, 41-50, 51 ve üstü
	21-30	297	3,43	0,74	730			
	31-40	91	3,76	0,73	734			
	41-50	150	3,44	0,69				
	51 ve üstü	37	3,27	0,73				
Mutluluk	15-20	160	3,08	0,43	4	0,620	0,648	-
	21-30	297	3,11	0,41	730			
	31-40	91	3,12	0,35	734			
	41-50	150	3,13	0,32				
	51 ve üstü	37	3,18	0,40				
Yaşam kalitesi	15-20	160	3,27	0,80	4	4,326	0,002*	31-40> 15-20, 21-30, 41-50
	21-30	297	3,28	0,88	730			
	31-40	91	3,66	0,76	734			
	41-50	150	3,36	0,82				
	51 ve üstü	37	3,51	0,69				

p<0,05*

Tablo 4 incelendiğinde, bireylerin yaşa göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı [F(4,730)= 5,691, p<0,05] ve yaşam kalitesi [F(4,730)= 4,326, p<0,05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mutluluk [F(4,730)= 0,620, p>0,05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarına bakıldığında, 31-40 yaş (\bar{X} = 3,76, SS = 0,73) puanlarının 15-20 yaş (\bar{X} = 3,33, SS = 0,79), 21-30 yaş (\bar{X} = 3,43, SS = 0,74), 41-50 yaş (\bar{X} = 3,44, SS = 0,69) ve 51 ve üstü yaş (\bar{X} = 3,27, SS = 0,73) puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yaşam kalitesi puanlarına bakıldığında, 31-40 yaş (\bar{X} = 3,66, SS = 0,76) puanlarının 15-20 yaş (\bar{X} = 3,27, SS = 0,80), 21-30 yaş (\bar{X} = 3,28, SS = 0,88) ve 41-50 yaş (\bar{X} = 3,36, SS = 0,82) puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada bireylerin medeni duruma göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Bireylerin medeni duruma göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarının one-way ANOVA sonuçları.

Değişkenler	Medeni durum	N	\bar{X}	SS	Sd	F	p	Tukey
Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı	Evli	458	3,41	0,75	2	1,922	0,142	-
	Bekar	214	3,53	0,71	732			
	Dul	63	3,37	0,85	734			
Mutluluk	Evli	458	3,11	0,42	2	2,116	0,121	-
	Bekar	214	3,15	0,35	732			
	Dul	63	3,04	0,29	732			
Yaşam kalitesi	Evli	458	3,31	0,87	2	4,985	0,007*	Bekar> Evli, Dul
	Bekar	214	3,50	0,75	732			
	Dul	63	3,19	0,81	734			

p<0,05*

Tablo 5 incelendiğinde, bireylerin medeni duruma göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı [F(2,732)= 1,922, p>0,05] ve mutluluk [F(2,732)= 2,116, p>0,05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, yaşam kalitesi [F(2,732)= 4,985, p<0,05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; yaşam kalitesi puanlarına bakıldığında, bekar bireylerin (\bar{X} = 3,50, SS = 0,75) puanlarının evli (\bar{X} = 3,31, SS = 0,87) ve dul bireylerin (\bar{X} = 3,19, SS = 0,81) puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada bireylerin öğrenim durumuna göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Bireylerin öğrenim durumuna göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarının one-way ANOVA sonuçları.

Değişkenler	Öğrenim durumu	N	\bar{X}	SS	Sd	F	P	Tukey
Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı	İlköğretim	48	3,21	0,85	5	8,224	0,000*	Lise> İlköğretim, Ortaöğretim, Ön lisans, Lisans
	Ortaöğretim	27	3,08	0,80	729			
	Lise	62	3,92	0,73	734			
	Ön lisans	164	3,39	0,79				
	Lisans	400	3,43	0,68				
Mutluluk	Lisansüstü	34	3,64	0,74		0,794	0,554	-
	İlköğretim	48	3,11	0,41	5			
	Ortaöğretim	27	3,08	0,35	729			
	Lise	62	3,19	0,49	734			
	Ön lisans	164	3,09	0,43				
Yaşam kalitesi	Lisans	400	3,11	0,36		6,173	0,000*	Lise> İlköğretim, Ön lisans, Lisans
	Lisansüstü	34	3,16	0,33				
	İlköğretim	48	3,12	0,87	5			
	Ortaöğretim	27	3,30	0,81	729			
	Lise	62	3,77	0,82	734			
Yaşam kalitesi	Ön lisans	164	3,28	0,91		6,173	0,000*	Lise> İlköğretim, Ön lisans, Lisans
	Lisans	400	3,31	0,78				
	Lisansüstü	34	3,77	0,72				

p<0,05*

Tablo 6 incelendiğinde, bireylerin öğrenim durumuna göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı [F(5,729)= 8,224, p<0,05] ve yaşam kalitesi [F(5,729)= 6,173, p<0,05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mutluluk [F(5,729)= 0,794, p>0,05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarına bakıldığında, lise ($\bar{X} = 3,92$, SS = 0,73) puanlarının ilköğretim ($\bar{X} = 3,21$, SS = 0,85), ortaöğretim ($\bar{X} = 3,08$, SS = 0,80), ön lisans ($\bar{X} = 3,39$, SS = 0,79) ve lisans ($\bar{X} = 3,43$, SS = 0,68) puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yaşam kalitesi puanlarına bakıldığında, lise ($\bar{X} = 3,77$, SS = 0,82) puanlarının ilköğretim ($\bar{X} = 3,12$, SS = 0,87), ön lisans ($\bar{X} = 3,28$, SS = 0,91) ve lisans ($\bar{X} = 3,31$, SS = 0,78) puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada bireylerin çalışma yılına göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Bireylerin çalışma yılına göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarının one-way ANOVA sonuçları.

Değişkenler	Çalışma yılı	N	\bar{X}	SS	Sd	F	p	Tukey
Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı	1-4	304	3,40	0,77	4	8,420	0,000*	9-12> 1-4, 5-8, 17 ve üstü
	5-8	105	3,35	0,75	730			
	9-12	100	3,69	0,74	734			
	13-16	103	3,67	0,71				
	17 ve üstü	123	3,23	0,65				
Mutluluk	1-4	304	3,08	0,43	4	1,759	0,554	-
	5-8	105	3,12	0,43	730			
	9-12	100	3,18	0,28	734			
	13-16	103	3,10	0,39				
	17 ve üstü	123	3,15	0,31				
Yaşam kalitesi	1-4	304	3,26	0,86	4	5,823	0,000*	13-16> 1-4, 5-8, 17 ve üstü
	5-8	105	3,29	0,87	730			
	9-12	100	3,56	0,72	734			

13-16	103	3,62	0,83
17 ve üstü	123	3,23	0,75

p<0,05*

Tablo 7 incelendiğinde, bireylerin çalışma yılına göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı [F (4,730) = 8,420, p<0,05] ve yaşam kalitesi [F(4,730)= 5,823, p<0,05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mutluluk [F(4,730)= 1,759, p>0,05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarına bakıldığında, 9-12 yıl (\bar{X} = 3,69, SS = 0,74) puanlarının 1-4 yıl (\bar{X} = 3,40, SS = 0,77), 5-8 yıl (\bar{X} = 3,35, SS = 0,75), ve 17 ve üstü yıl (\bar{X} = 3,23, SS = 0,65) puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yaşam kalitesi puanlarına bakıldığında, 13-16 yıl (\bar{X} = 3,62, SS = 0,83) puanlarının 1-4 yıl (\bar{X} = 3,26, SS = 0,86), 5-8 yıl (\bar{X} = 3,29, SS = 0,87) ve 17 ve üstü yıl (\bar{X} = 3,23, SS = 0,75) puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada bireylerin aylık gelir durumuna göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Bireylerin aylık gelir durumuna göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarının one-way ANOVA sonuçları.

Değişkenler	Aylık gelir durumu	N	\bar{X}	SS	Sd	F	p	Tukey
Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı	10 bin-20 bin	288	3,36	0,78	4	2,125	0,076	-
	21 bin-30 bin	146	3,43	0,75	730			
	31 bin-40 bin	120	3,50	0,73	734			
	41 bin-50 bin	116	3,58	0,64				
	51 bin ve üstü	65	3,51	0,79				
Mutluluk	10 bin-20 bin	288	3,09	0,44	4	1,439	0,219	-
	21 bin-30 bin	146	3,12	0,38	730			
	31 bin-40 bin	120	3,09	0,36	734			
	41 bin-50 bin	116	3,14	0,29				
	51 bin ve üstü	65	3,21	0,37				
Yaşam kalitesi	10 bin-20 bin	288	3,28	0,84	4	1,934	0,103	-
	21 bin-30 bin	146	3,33	0,87	730			
	31 bin-40 bin	120	3,35	0,83	734			
	41 bin-50 bin	116	3,50	0,72				
	51 bin ve üstü	65	3,48	0,89				

p<0,05

Tablo 8 incelendiğinde, bireylerin aylık gelir durumuna göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı [F(4,730)= 2,125, p>0,05], mutluluk [F(4,730)= 1,439, p>0,05] ve yaşam kalitesi [F(4,730)= 1,934, p>0,05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmada bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Çarpımı testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları arasındaki ilişki.

	Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı	Mutluluk	Yaşam kalitesi
Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı	1		
Mutluluk	0,35**	1	
Yaşam kalitesi	0,39**	0,47**	1

**p<0,01

Tablo 9’a göre bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ile mutluluk ($r= 0,35$, p<0,01) ve yaşam

kalitesi ($r= 0,39$, $p<0,01$) arasında; yaşam kalitesi ve mutluluk ($r= 0,47$, $p<0,01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarının mutluluk puanlarını yordayıp yordadığını belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarının mutluluk puanlarını yordama düzeyi.

	Değişkenler	β	Standart Hata	B	t	P
Mutluluk	Constant	2,485	0,064		38,844	.0,000
	Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı	0,183	0,018	0,350	10117	0,000*
R= 0,350		R ² = 0,123	F= 102346	P= .00,00 ^b		

* $p<0,05$

Tablo 10'a göre, rekreatif etkinliklere katılım sıklığının bireylerin mutluluk düzeylerini yordama denklemi anlamlıdır. Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanları, mutluluk puanlarının %12.3'ünü açıklamaktadır ($R=0,350$; $R^2=0,123$; $F(1,733)= 102,346$, $p<0,05$). Yapılan regresyon analizi sonucunda, rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ile mutluluk ($\beta= 0,183$, $p<0,05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarının yaşam kalitesi puanlarını yordayıp yordadığını belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarının yaşam kalitesi puanlarını yordama düzeyi.

	Değişkenler	β	Standart Hata	B	t	P
Yaşam kalitesi	Constant	1,858	0,134		13,897	0,000
	Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı	0,435	0,038	0,391	11485	0,000*
R= 0,391		R ² = 0,153	F= 131,902	P= 0,000 ^b		

* $p<0,05$

Tablo 11'e göre, rekreatif etkinliklere katılım sıklığının bireylerin yaşam kalitesi düzeylerini yordama denklemi anlamlıdır. Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanları, yaşam kalitesi puanlarının %15.3'ünü açıklamaktadır ($R=0,391$; $R^2=0,153$; $F(1,733)= 131,902$, $p<0,05$). Yapılan regresyon analizi sonucunda, rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ile yaşam kalitesi ($\beta= 0,183$, $p<0,05$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, çalışma yılı ve aylık gelir durumu değişkenlerine göre bir farklılık gösterip göstermediğine bakılmış, rekreasyonel aktivitelere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca araştırmada, bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerine herhangi bir etkisi olup olmadığı ortaya konmaya çalışılmıştır. Araştırmaya yönelik bulgular bu bölümde sırasıyla tartışılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarının yüksek, mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Sonuca göre, kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin rekreatif etkinliklere genel olarak yüksek oranda katılım göstermeyi tercih ettikleri, fakat orta düzeyde mutluluk ve yaşam kalitesi elde ettikleri anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin rekreatif etkinliklere yüksek düzeyde katılmalarının mutluluk ve yaşam kalitelerini yükseltmede yeterli olmadığı, mutluluk ve yaşam kalitelerini etkileyen başka faktörlerin de olduğu ifade edilebilir. Büyük şehirlerin kalabalık ortamlarında yaşayan insanlar kaçış yolu olarak şehir dışı, doğa alanları, oyun alanları gibi rekreatif etkinlikleri yapabilecekleri ortamları tercih etmektedirler. İnsanlar rekreatif etkinliklerle eğlence, sosyalleşme, fiziksel aktivite, psikolojik rahatlık gibi temel ihtiyaçlarını giderebilmektedir. Fakat mutluluk ve yaşam kalitelerini yükseltmek için başka etmenlere de ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır. Güven ve Yavuz (2018) yaptıkları araştırmada, yerel yönetimlerde çalışan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarının orta düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Demirbaş (2020) ve Ortaç (2019) entelektüel aktivitelerin en fazla tercih edildiğini, yine Demirbaş (2020), Güven ve Yavuz (2018) ve Ortaç (2019) doğada yapılan aktivitelerin ise en düşük seviyede kaldığını tespit etmişlerdir. Özşarı ve Çetin (2022), spor yapan katılımcıların mutluluk puanlarının orta seviyede olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde Altay (2019), dansçıların mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarının orta düzeyde olduğunu belirlemiştir. Yapılan bir çalışmada, mutluluk puanı yüksek olan bireylerin daha sağlıklı bir yaşam tarzına sahip oldukları, yani daha fazla fiziksel aktivite yaptıkları tespit edilmiştir (Lesani ve ark., 2016). Düzenli olarak spor yapan bireylerin mutluluk değerlerinin, yapmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Başar ve Sarı, 2018). Dolayısıyla bireylerin mutluluk düzeylerini artırmak için sıklıkla rekreatif aktivitelere katılmalarının uygun bir alternatif olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırma bulgularına göre, kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin cinsiyete göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla bu araştırmaya göre kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerde, rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerinin cinsiyete göre bir farklılık oluşturmadığı anlaşılmaktadır. Buna göre araştırmaya katılan hem kadın hem erkek bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarında ortak ilgi düzeylerine sahip oldukları, mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerinin de benzer olduğu ifade edilebilir. Ayrıca, kayak merkezinde organize edilen rekreatif etkinliklerin kadın ve erkek bireylerin özel istek ya da tercihlerine göre yapılandırılmaktan ziyade genel etkinlikler olarak programlandığı düşünülmektedir. Bu bağlamda organize edilen rekreatif etkinliklerin bireylerin hem mutlu olacakları hem de yaşam kalitelerini artıracak şekilde her iki cinsiyete de hitap edecek çeşitlilikte planlanması sağlanabilir. Kırtape ve Uğurlu (2023) çalışmalarında benzer şekilde rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir. Aynı şekilde yapılan bir çalışmada, sağlık, zihinsel ve psikolojik açıdan rekreasyon eğitimi öncesi atılan adımlar ile ders sonrası adım atma sıklığı arasında pozitif bir artış olduğu, ancak cinsiyet ile çalışma alanı arasında adım frekansı ile anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir (Alpullu ve Demir, 2019). Ayrıca Akyüz ve ark. (2017) ve Demirbaş (2020) bireylerin cinsiyete göre mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı bir farklılık

tespit etmemişlerdir. Aynı şekilde Ünsal (2023) bireylerin cinsiyete göre mutluluk puanlarında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Spora yönelik tutum ve mutluluk ilişkisinin araştırıldığı bazı çalışmalarda, sağlık çalışanlarının cinsiyete göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Akyüz ve ark., 2017; Aksoy ve ark., 2017; Lesani ve ark., 2016; Özşarı ve Çetin, 2022; Tingaz ve Hazar, 2014). Bu bulgular araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Bunun yanında Ardahan (2013), Güven ve Yavuz (2018) ve Karaçar ve Paslı (2014) ise yaptıkları çalışmada cinsiyete göre çalışan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Ek olarak Altay (2019), Güven ve Yavuz (2018) ve Ulukan ve Esenkaya (2020) bireylerin cinsiyete göre mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Altay (2019), dansçı kadınların erkeklere göre mutluluk puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Gülcan'ın (2014) genç bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmada, cinsiyete göre mutluluk puanlarında anlamlı fark bulunmuştur. Fransa'da yapılan çalışmada genç kadınlarda yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu, kadınlarda ve erkeklerde fiziksel aktiviteye katılanların hiç katılmayanlara göre yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Vuillemin ve ark., 2005). Başka bir çalışmada ise, fiziksel aktivite uygulamalarında ruhsal ve bedensel sağlık açısından erkeklerin kadınlara göre daha iyi oldukları, dolayısıyla erkeklerin yaşam kalitesinin kadınlara göre daha iyi olduğu belirtilmiştir (Genç ve ark., 2011).

Araştırma bulgularına göre, kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin yaşa göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ve yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mutluluk puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Analiz sonuçlarına göre, 31-40 yaşındaki bireylerin 15-20 yaş, 21-30 yaş, 41-50 yaş ve 51 ve üstü yaşındaki bireylere göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, 31-40 yaşındaki bireylerin 15-20 yaş, 21-30 yaş ve 41-50 yaşındaki bireylere göre yaşam kalitesi düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu yaş grubunun rekreatif etkinliklere aktif olarak katılmayı tercih ettikleri anlaşılmaktadır. Orta yaş düzeyinde yer alan 31-40 yaş aralığı, genellikle mesleki ve ailevi yaşam becerilerini elde etmiş, belli bir yaşam planlamasına ve kalitesine göre düzenli bir hayat sürdüren genç ve dinamik bireyleri kapsamaktadır. Dolayısıyla bu yaş aralığının diğer yaşlara göre daha üretken, katılımcı, meraklı ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik girişimci bir yapısının olduğu söylenebilir. Başka bir ifadeyle orta yaş aralığındaki bireyler, gerekli yaşam koşullarını belli ölçüde sağlayarak rekreatif etkinlikleri yapma sıklığı ve yaşam kalitesi düzeylerini yükseltebilmektedirler. Bunun yanında her yaş grubunun zihinsel, sosyal, duygusal, fiziksel gereksinim düzeyleri ve ihtiyaçları farklıdır. Dolayısıyla her yaş grubunun ihtiyaçlarına göre çeşitli rekreatif ortamların sunulması oldukça önemlidir. Altay (2019), Güven ve Yavuz (2018), Kırtepe ve Uğurlu (2023) ve Ortaç (2019) yaptıkları çalışmada yaşa göre çalışan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarında anlamlı bir farklılık tespit etmezken, Ardahan (2013) ve Karaçar ve Paslı (2014) yaşa göre bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarında anlamlı fark belirlemiştir. Demir ve Duman (2019), Koç (2020), Kurtuldu (2020), Özşarı ve Çetin (2022) katılımcıların yaş gruplarına göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmezken, Atılğan (2020), Hoseini Amiri ve Abbasi (2018) mutluluk puanı ile yaş arasında anlamlı farklılık belirlemişlerdir. Ünsal (2023) yaptığı çalışmada, 25-28 yaş arası bireylerin mutluluk puanlarının 17-20 ve 21-24 yaşa göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Düzenli fiziksel aktivite yapmanın yaşlı yetişkinler arasında mutluluk üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna varılmıştır (Khazae-pool ve

ark., 2015). Bunun yanında araştırma sonucunu destekler nitelikte Akduman (2015), Karahan (2018) ve Kousha ve Mohseni (2000), yaşın mutluluğa etki etmediğini ifade etmişlerdir. Altay (2019) dansçıların yaşa göre yaşam kalitesi puanlarında anlamlı farklılık belirlemezken, Eritmez (2022) bireylerin yaşa göre mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarında farklılık tespit etmişlerdir. Sonuç olarak bazı çalışmalar araştırma bulgularını desteklerken bazıları desteklememektedir.

Araştırma bulgularına göre, kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin medeni duruma göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ve mutluluk puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, bekar bireylerin evli ve dul bireylere göre yaşam kalitesi düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuca göre, bireylerin medeni durumları rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ve mutluluk düzeylerinde bir fark oluşturmamaktadır. Fakat bekar bireylerin yaşam kalitelerinin evli ve dul bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, bekar bireylerin yaşamlarını daha özgürce ve kendilerine göre kurguladıkları, bireysel girişimleri daha cesaretli bir şekilde gerçekleştirdikleri ve bu durumun da yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği ifade edilebilir. Araştırma sonucunu destekler nitelikte Akduman (2015) ve Karahan (2018) yaptıkları çalışmalarda, medeni durumun mutluluk puanlarını etkilemediğini tespit etmişlerdir. Güven ve Yavuz (2018) yaptıkları çalışmada, medeni duruma göre yerel yönetimlerde çalışan bekar bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarının evli ve evli-çocuklu bireylere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Ardahan (2013) ve Karaçar ve Paslı (2014) da medeni duruma göre bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarında anlamlı farklılık belirlemiştir. Altay (2019), Akyüz ve ark. (2017), Demirbaş (2020) ve Ortaç (2019) bireylerin medeni duruma göre mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Eritmez (2022) ise bireylerin medeni duruma göre mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarında farklılık tespit etmişlerdir. Medeni duruma göre araştırmaya söz konusu olan değişkenlerden farklı sonuçların tespit edildiği görülmektedir.

Araştırma bulgularına göre, kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin öğrenim durumuna göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ve yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mutluluk puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Analiz sonuçlarına göre, lise mezunu bireylerin ilköğretim, ortaöğretim, ön lisans ve lisans mezunlarına göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, lise mezunu bireylerin ilköğretim, ön lisans ve lisans mezunlarına göre yaşam kalitesi düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre lise mezunu bireylerin diğer mezunlara göre rekreatif etkinliklere aktif olarak katılmayı tercih ettikleri ve yaşam kalitelerini de bu anlamda arttırabildikleri ifade edilebilir. Başka ifadeyle lise mezunlarının rekreatif etkinlikleri yapabilmek için boş zaman planlamalarını daha iyi oluşturabildikleri söylenebilir. Benzer şekilde Ardahan (2013) ve Güven ve Yavuz (2018) yaptıkları çalışmada öğrenim durumuna göre çalışan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Barrett (2017) çalışmasında, daha eğitilmiş bireylerin rekreasyona katılma eğiliminde olduğunu, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin parklara yakın yerlerde yaşadıklarını tespit etmiştir. Toplam 12 ilde yapılan bir çalışmada öğrenim düzeyi arttıkça fiziksel aktivite ve spor yapma sıklığında artış olduğu belirtilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2016). Benzer şekilde yapılan önceki araştırmalar, eğitim düzeyi düşük olan bireylerin daha

yüksek olanlara kıyasla rekreasyonel faaliyetlere katılma olasılığının daha düşük olduğunu göstermiştir (Curvers ve ark., 2018; Galenkamp ve ark., 2016; Petersen ve ark., 2021). Daha yüksek bir eğitim seviyesi genellikle daha iyi çalışma koşulları ve daha yüksek gelir için bir ön koşuldur, ancak aynı zamanda daha sağlıklı yaşam tarzı seçimleri ve yaşam kalitesinin artması ile de ilişkilidir (Lynch ve Kaplan, 2000). Bu ifadeyi destekler nitelikte Porto ve ark. (2012), bireylerin eğitim düzeylerinin yaşam kalitesini etkilediğini belirtmiştir. Bunun yanında Ünsal (2023) yaptığı çalışmada, bireylerin öğrenim durumu arttıkça mutluluk puanlarının da arttığını tespit etmiştir. Altay (2019) ise dansçıların öğrenim durumuna göre mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarında bir farklılık tespit etmemiştir.

Araştırma bulgularına göre, kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin çalışma yılına göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ve yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mutluluk puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre, 9-12 çalışma yılına sahip bireylerin 1-4 yıl, 5-8 yıl ve 17 ve üstü yıla göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığının daha fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, 13-16 çalışma yılına sahip bireylerin 1-4 yıl, 5-8 yıl ve 17 ve üstü yıla göre yaşam kalitesi düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışma hayatına yeni başlayan bireyler, çalışma ortamlarında kendilerini kanıtama, yenilikleri öğrenme, eğitim alma, daha fazla kazanç yolları arama gibi faktörleri göz önüne alarak çok yoğun ve stresli bir iş temposu içinde bulunabilirler. Fakat bireylerin çalışma yılı arttıkça refah düzeylerini iyileştirdikleri, daha sakin bir iş temposu oluşturdukları, rekreatif etkinlikler için daha fazla plan yapma fırsatları oldukları ve boş zamanlarını rekreatif etkinliklere daha fazla yönlendirdikleri söylenebilir. Güven ve Yavuz (2018) çalışmasında 12-16 yıl arasında kıdemli olan çalışanların rekreatif etkinliklere daha fazla katıldıklarını belirlemiştir. Akduman ve ark. (2023) yaptıkları çalışmada, çalışma süresinin bireylerin mutluluk düzeylerini etkilemediğini belirlemiştir. Taşdemir Afşar (2011) bireylerin kıdem yılı arttıkça yaşam kalitelerinin de arttığını tespit etmiştir. Bu bulgular araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Araştırma bulgularına göre, kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin aylık gelir durumuna göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Dolayısıyla rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerinin aylık gelir durumuna göre bir farklılık oluşturmadığı anlaşılmaktadır. Buna göre araştırmaya katılan bireylerin aylık gelir düzeylerine göre rekreatif etkinliklere katıldığı, bu durumun da rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitelerinin aylık gelir durumlarına göre olumlu ya da olumsuz yönde etkilemediği ifade edilebilir. Araştırma sonucuna benzer şekilde, Altay (2019) dansçıların mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarında gelir durumuna göre anlamlı farklılık bulamamıştır. Ortaç (2019) üniversite personelinin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarında gelir durumuna göre anlamlı farklılık bulamamıştır. Yıldız (2015) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, aile gelir durumunun mutluluk düzeylerini etkilemediğini belirlemiştir. Bunun yanında Ardahan (2013), Eritmez (2022), Güven ve Yavuz (2018) yaptıkları çalışmada aylık gelir durumuna göre çalışan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Aynı şekilde Müderrisoğlu ve ark. (2005) çalışmalarında bireylerin ekonomik durumlarının rekreasyonel aktivitelere katılım sıklığını etkilediğini tespit etmişlerdir. Ünsal (2023) bireylerin mutluluk düzeylerinin gelir durumlarına göre etkilendiğini tespit etmiştir. Yaşam

kalitesi ve rekreatif aktivite ilişkisi ile ilgili 60-70 yaş aralığındaki bireylerle yapılan bir çalışmada, gelir seviyesine göre bireylerin yaşam kalitesi puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Porto ve ark., 2012).

Araştırma bulgularına göre, kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ile mutluluk ve yaşam kalitesi arasında; yaşam kalitesi ve mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla, bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı arttıkça mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerinin arttığı; yaşam kalitesi düzeyleri arttıkça da mutluluk düzeylerinin arttığı ifade edilebilir. Bu bağlamda, bireylerin mutluluk ve yaşam kalitesinin yükselmesi için sıklıkla rekreatif etkinlikler düzenlenmesi ve bireylerin rekreatif etkinliklere yönlendirilmesi önemlidir. Bu sonuçlar, kayak merkezindeki rekreatif etkinliklerin neden önemli olduğuna dair teorik kanıtlar sunmaktadır. Benzer şekilde yapılan bazı çalışmalarda, yaşam kalitesi ile mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, bireylerin yaşam kalitesi arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir (Çakıroğlu, 2007; Güven ve Yavuz, 2018; Sidhu ve Foo, 2015). Çakıroğlu'nun (2007) çalışmasında, yaşam kalitesini yükseltmenin amaçlarında birinin de toplumların mutluluk seviyelerindeki olumlu artışı tetiklediği ifade edilmiştir. Kurtuldu (2020), Batı Karadeniz bölgesinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Doğaner (2017), rekreatif olarak yapılan düzenli egzersiz programlarının bireylerin mutluluk algılarını arttırdığını tespit etmiştir. Sportif rekreatif aktivite ile mutluluk arasında pozitif ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (Balish ve ark., 2016; Yavuz, 2019; Yıldız, 2015; Zhang ve Chen, 2019). Sevin ve Şen (2019), öğretmenlerin rekreatif aktivitelere katılma sıklığı arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığını belirlemiştir. Ayrıca Güven ve Yavuz (2018) çalışmalarında, çalışanların rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri arttıkça yaşam kalitelerinde de artış olduğunu tespit etmişlerdir. Çin Halk Cumhuriyeti Özel İdari Bölgesi (SAR) Macao'da rekreasyon aktivitelere erişimin toplumun yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen hayati unsurlardan biri olduğunu savunmaktadır (Ngai, 2005). Bu bulgular araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Araştırma bulgularına göre, rekreatif etkinliklere katılım sıklığının kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin mutluluk düzeylerini yordama denklemi anlamlı bulunmuştur. Sonuca göre, rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ile mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Bireylerin mutluluk seviyelerinin, rekreatif spor yapan bireylerde yapmayanlara göre daha pozitif düzeyde olduğu ve rekreatif sporun bireylerin mutluluk seviyeleri üzerinden psikolojilerine olumlu katkılarda bulunduğu ifade edilmektedir (Demir ve Duman, 2019). Bu bağlamda bireylerin katılım sağlayabilecekleri, kendilerini iyi hissedecekleri, her sosyo-ekonomik düzeye uygun rekreatif ortamların ilgili birimler tarafından yapılandırılması oldukça önemlidir. Araştırma bulgularını destekler nitelikte, Güven ve Yavuz (2018) yaptıkları çalışmada yerel yönetimlerde çalışan bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin yüksek olmasının mutluluklarını olumlu şekilde etkilediğini tespit etmişlerdir. Demirbulat ve Avcıkurt (2015), rekreatif turizm faaliyetlerinin turistlerin mutluluğunu artırdığı belirlemiştir. Dereceli (2021), spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçları ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Üniversite öğrencilerinin rekreatif amaçlı spor

yapma sıklığı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Yıldız (2015) ise, öğrencilerin spor yapma sıklığı düşük olduğu için rekreatif spor yapma sıklığının mutluluk düzeylerine etki etmediğini tespit etmiştir.

Araştırma bulgularına göre, rekreatif etkinliklere katılım sıklığının kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin yaşam kalitesi düzeylerini yordama denklemi anlamlı bulunmuştur. Sonuca göre, rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı yaşam kalitesi düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Başka bir ifadeyle, rekreatif etkinliklere katılım sıklığının bireylerin yaşam becerilerini geliştirdiği anlaşılmaktadır. Rekreatif etkinliklerdeki artış, yaşam kalitesinin fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel boyutlarını olumlu yönde etkilediği, fakat ilerleyen yaşlardaki sosyal ve fiziksel düşüşe rağmen rekreatif aktivitelere katılımın yaşam kalitesindeki düşüşü engellediği ifade edilmektedir (Gönülateş, 2016). Bu bağlamda bireylere rekreatif etkinlikleri yapabilecekleri mekanların sayısının artırılması ve imkanlar sağlanması önemli görülmektedir. Salihoğlu (2016) yaptığı çalışmada, rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediğini ve kentlerde bu aktivitelere katılan bireylerin yaşam kalitelerinin ve bakımının önemini belirtmiştir. Amerika Birleşik Devletleri, Almanya, İngiltere ve Türkiye'deki bireylerin katıldığı bir çalışmada, bireylerin rekreasyonel katılım sıklığı arttıkça yaşam kalitelerinin de arttığı ifade edilmiştir (Gönülateş, 2016). Yine başka bir çalışmada, Birleşik Krallık'taki düşük gelirli ailelerin rekreatif amaçlı yapılan turizm faaliyetlerinin aile bireylerinin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkisine vurgu yapılmıştır (McCabe ve ark., 2010). Yılgin (2022) çalışmasında, rekreatif yürüme fiziksel aktivite programının yaşam becerisini geliştirmede büyük etkiye sahip olduğunu belirlemiştir. Pelin ve Can (2020), rekreatif sporun yaşam kalitesini arttırdığını tespit etmiştir. Bu bulgular araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Bu araştırma Ardahan Yalnızçam kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerle sınırlı ve rekreasyon etkinliklere katılım sıklığının mutluluklarına ve yaşam kaliteleri üzerindeki etkisine odaklanmıştır. Farklı rekreasyon merkezleri ve meslek alanlarında yapılacak benzer çalışmalar ile çalışma bulgularının karşılaştırılması gelecek çalışmalar için katkı sağlayacaktır.

Öneriler

- Araştırma sonucuna göre, kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin rekreatif etkinliklere genel olarak yüksek oranda katılım gösterdikleri, fakat orta düzeyde mutluluk ve yaşam kalitesi elde ettikleri anlaşılmaktadır. Bireylerin mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerini etkileyen ve bu değişkenlerin orta düzeyde olmasına sebep olan faktörlerin araştırılması önemlidir.
- Araştırmaya göre kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerde, rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerinin cinsiyete göre bir farklılık oluşturmadığı anlaşılmaktadır. Rekreatif etkinliklerin kadın ve erkek bireylerin tercihlerine, ilgi ve ihtiyaçlarına göre özel olarak planlanması, çeşitlendirilmesi ve sunulması önemlidir.
- Araştırma sonucuna göre, daha genç ve yaşlı bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin yükseltilmesi için mekanların genç ve yaşlı bireylerin ilgi ve ihtiyaçlarına hitap edecek şekilde düzenlenmesi önerilmektedir.

- Araştırma sonucuna göre, evli ve dul bireylerin yaşam kalitesi düzeylerinin bekar bireylerden daha düşük olmasının sebepleri araştırılarak yaşam kalitesi yükseltilmesi için ilgili kuruluşlarca çalışmalar yapılmalıdır. Evli ve dul bireylere yönelik aktiviteler ve organizasyonlar planlanarak katılım düzeyleri artırılabilir.
- Araştırmaya göre, öğrenim durumu düşük ve yüksek olan bireylerde rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin lise mezunlarına göre daha düşük olmasının sebepleri araştırılmalıdır.
- Araştırma bulgularına göre, çalışma hayatına yeni başlayan bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarını kolaylaştırıcı çözümler üretilmeli ve uygun ortamlar sağlanmalıdır.
- Araştırma sonucuna göre, bireylerin sosyo-ekonomik düzeyleri dikkate alınarak çeşitli rekreatif etkinlikler düzenlenmelidir.
- Araştırmaya göre, bireylerin mutluluk ve yaşam kalitesinin yükselmesi için yaşanılan bölgelerde düzenli olarak rekreatif etkinlikler düzenlenebilir ve bireyler rekreatif etkinliklere yönlendirilebilir.
- Bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, sosyo-ekonomik durumları göz önüne alınarak rekreatif faaliyetleri gerçekleştirebilecekleri altyapının, alternatif alan ve ortamların oluşturulması önemlidir. Rekreatif etkinliklerin planlaması yapılırken bireylerin demografik analizlerinin iyi yapılması gerekmektedir.

Kaynaklar

- Akduman, G. (2015). *Çalışan mutluluğunun işe ilişkin duyuşsal iyilik algısı ile ilişkisi ve kuşaklar arasındaki farklılıkların incelenmesi* (Tez No.384646) [Doktora Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akduman, G., Dinçer, E., & Karadal, H. (2023). Kim daha mutlu? Çalışan mutluluğunun demografik özellikler bazında analizi. *International Journal of Arts & Social Studies (ASSTUDIES) Dergisi*, 6(10), 73-90.
- Aksoy, A. B., Güngör-Aytar, A., & Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçak gönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., & Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 253-262.
- Alexandrova, A. (2005). Subjective well-being and Kahneman's „objective happiness. *Journal Happiness Study*, 6, 301-324. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-7694-x>
- Alpullu, A., & Demir, G. (2019). Investigation of the relationship between the leisure and stepping frequencies of the students receiving recreation education. *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 98-102.
- Altay, O. (2019). Rekreatif amaçlı dans faaliyetlerine katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi (Tez No. 614848) [Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi-Kayseri]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ardahan, F. (2013). Bireyleri rekreatif spor etkinliklerine motive eden faktörlerin REMM ölçeğini kullanarak çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi: Antalya örneği. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 1-15.
- 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), 7-16.
- Avcı, P., & Can, H. C. (2020). Koruma altında yetişmiş bireylerin görüşleri doğrultusunda sporun yaşam becerilerine etkisi. *Herkes için Spor ve Rekreatyon Dergisi*, 2(1), 10-17.

- Bailey, A. W., & Fernando, I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 139-154.
- Baker, D. A., & Palmer, R. J. (2006). Examining the effects of perceptions of community and recreation participation on quality of life. *Social Indicators Research*, 75, 395-418.
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Balish, S. M., Conacher, D., & Dithurbide, L. (2016). Sport and recreation are associated with happiness across countries. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(4), 382-388.
- Barrett, A. G. (2017). *Diverse stakeholders' views and perceptions of local park and recreation services*. The Pennsylvania State University.
- Başar, S., & Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Berkman, L. F., Kawachi, I., & Glymour, M. (2014). *Social epidemiology* (2nd ed). University Press.
- Cockerill, I. M. (1995). Self-esteem development through participation in physical activity. *Journal of Workplace Learning*, 4, 14-17.
- Curvers, N., Pavlova, M., Hajema, K. J., Groot, W., & Angeli, F. (2018). Social participation among older adults (55+): Results of a survey in the region of South Limburg in the Netherlands. *Health Social Care Community*, 26(1), e85–e93.
- Çakıroğlu, A. (2007). Relationship between quality of life and happiness in Turkey. (Tez No. 217794) [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Delhey, J., & Dragolov, G. (2016). Happier together. Social cohesion and subjective well-being in Europe. *International Journal of Psychology*, 51(3), 163-176.
- Demir, K., & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Demirbaş, E. (2020). *Rehabilitasyon merkezi çalışanlarının rekreasyonel aktivitelere katılım frekansının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine etkileri*. (Tez No. 636593) [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi-Muğla]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Demirbulat, Ö. G., & Avcıkurt, C. (2015). Turizm ve mutluluk arasındaki ilişki üzerine kavramsal bir değerlendirme. *Balıkesir University The Journal of Social Sciences Institute*, 18(34), 79-97.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 82 – 87.
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *The handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford University Press.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyumu düzeylerine etkisi* (Tez No. 462822) [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Eritmez, E. (2022). *Kars Sarıkamış kayak merkezinde rekreatif etkinliklere katılanların katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitelerine etkisi* (Tez No. 732520) [Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi-Kars]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Galenkamp, H., Gagliardi, C., Principi, A., Golinowska, S., Moreira, A., Schmidt, A. E., Winkelmann, J., Sowa, A., van der Pas, S., & Deeg, D. J. H. (2016). Predictors of social leisure activities in older Europeans with and without multimorbidity. *European Journal of Ageing*, 13(2), 129–143.
- Genç, A., Gener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, H. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145-150.

- Goodman, W. K., Geiger, A. M., & Wolf, J. M. (2017). Leisure activities are linked to mental health benefits by providing time structure: comparing employed, unemployed and homemakers. *Journal of Epidemiology in Community Health*, 71(1), 4–11.
- Gönülateş, S. (2016). *Farklı ülkelerde rekreatif katılımın yaşam kalitesi üzerine etkisi* (Tez No. 445440) [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gstaettner, A. M., Lee, D., & Rodger, K. (2018). Doğa temelli turizm ve rekreasyonda risk kavramı – sistematik bir literatür taraması. *Turizmde Güncel Konular*, 21(15), 1784-1809.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Tez No. 367982) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güven, Y., & Yavuz, E. (2018). Çalışanların rekreasyonel aktivitelerine katılım düzeylerinin, mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 5(2), 66-78.
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523–535. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00082-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00082-8)
- Hills, P., & 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.
- Hoseini Amiri, M., & Abbasi, M. (2018). Investigation of the level and correlates of happiness among the students of Qom university of medical in 2017 (Iran). *Qoom Univ Med Sci Journal*, 12(9), 58-65. <https://doi.org/10.29252/qums.12.9.58>
- Ihle, A., Gouveia, E. R., Gouveia, B.R., van der Linden, B.W.A., Sauter, J., Gabriel, R., Oris, M., Fagot, D., & Kliegel, M. (2017). The role of leisure activities in mediating the relationship between physical health and well-being: differential patterns in old and very old age. *Gerontology*, 63(6), 560–571.
- Karaçar, E., & Paslı, M. M. (2014). Turizm ve otel işletmeciliği programı öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler. *Turizm Akademik Dergisi*, 1(1), 29-38.
- Karahan, G. (2018). *Örgütsel iletişimde işe ilişkin duyuşsal iyilik algısı ile öznel mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi: Türkiye’de havayolu şirketlerinde kabin memurları üzerine bir alan araştırması* (Tez No. 526983) [Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel.
- Khazae-Pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., & Rahimi Ferooshani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric And Mental Health Nursing*, 22(1), 47-57. <https://doi.org/10.1111/jpm.12168>
- Kırtepe, A., & Uğurlu, F. M. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 952-967. <https://doi.org/10.38021/asbid.1312145>
- Kim, H., Woo, E., & Uysal, M. (2015). Tourism Experience and Quality of Life Among Elderly Tourists. *Tourism Management*, 46, 465-476.
- Koç, M. (2020). *Spor yapan ve yapmayan işitme engelli bireylerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 647527) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kousha, M., & Mohseni, N. (2000). Are Iranians happy? A comparative study between Iran and the United States. *Social Indicators Research*, 52(3), 259–289. <https://doi.org/10.23/A:1007061431186>
- Kurtuldu, T. (2020). *Batı Karadeniz Bölgesinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 646880) [Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi-Bartın]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Lee, C., Choi, W., Lim, J., & Lee, W. (2023). Examining the long-term effect of leisure engagement, leisure satisfaction, and perceived discrimination on stress perception among Koreans with physical disabilities. *Journal of Leisure Research*, 55, 46–64. <https://doi.org/10.1080/00222216.2023.2187266>

- Lesani, A., Mohammadpoorasl, A., Javadi, M., Ansari, H., & Fakhari, A. (2016). Happiness among college students: A cross-sectional web-based study among Iranian medical students. *Biotechnology And Health Sciences*, 3(2), 1-6. <https://doi.org/10.17795/bhs-36029>
- Lynch, J., & Kaplan, G. (2000). Socioeconomic position, in social epidemiology. Oxford University Press. p. 13-35.
- Lyubomirsky, S. (2007). The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. Penguin Press.
- McCabe, S., Joldersma, T., & Li, C. (2010). Understanding the benefits of social tourism: linking participation to subjective well-being and quality of life. *International Journal of Tourism Research*, 12, 761-773.
- Merkas, M. (2011). Quality of life and leisure activities: how do leisure activities contribute to subjective wellbeing. *Social Indicators Research*. 102, 81-91.
- Müdürrisöğlü, H., Kutay, E. L., & Eşen, S. Ö. (2005). Kırsal rekreasyonel faaliyetlerde kısıtlayıcılar. *Tarım Bilimleri Dergisi*, 11(1), 40-44.
- Ngai, V. T. (2005). Leisure Satisfaction and Quality of Life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2), 195-207.
- Ortaç, B. (2019). *Üniversite personelinin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi Batman Üniversitesi örneği* (Tez No. 548536) [Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi-Batman]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Özsarı, A., & Çetin, M. Ç. (2022). Spora yönelik tutum ve mutluluk ilişkisi (Sağlık sektöründe bir araştırma). *SPORMETRE*, 20(1), 2022, 36-47.
- Öztürk, Y. (2018). Boş zaman, rekreasyon ve turizm kavramları arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı bir analizi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2), 31-42.
- Petersen, C. B., Bekker-Jepesen, M., Aadahl, M., & Juel Lau, C. (2021). Participation in recreational activities varies with socioeconomic position and is associated with self-rated health and well-being. *Preventive Medicine Reports*, 24(2021), 101610.
- Porto, D. B., Guedes D. P., Fernandes R. A., & Reichert, F. F. (2012). Perceived quality of life and physical activity in Brazilian older adults. *Motricidade FTCD/FIP-MOC*, 8(1), 33-41.
- 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 Med.* 71(7), 725-732.
- Sağlık Bakanlığı (2016). *Türkiye aktif ve sağlıklı yaşlanma araştırması, türkiye aktif ve sağlıklı yaşlanma araştırması*. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Salihoğlu, T. (2016). *Kentsel yaşam kalitesinin yükseltilmesinde boş zaman aktivitelerinin rolü: İstanbul örneği* (Tez No. 444253) [Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Sevin, H. D., & Şen, K. (2019). Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansları arasındaki ilişki. *Dini Araştırmalar*, 22, 55, 213-232.
- Sidhu, K. J., & Foo, K. H. (2015). Materialism: The road to happiness and life satisfaction among Singaporeans. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 77-92.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics* (6th International edition cover edn). Sage Publications, Thousand Oaks.
- Takeda, F., Noguchi, H., Monma, T., Tamiya, N., & Ojima, T. (2015). How possibly do leisure and social activities impact mental health of middle-aged adults in Japan? an evidence from a national longitudinal survey. *PLoS One* 10(10), e0139777. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139777>
- Taşdemir Afşar, S. (2011). *Çalışma yaşam kalitesinin örgütsel bağlılık düzey üzerindeki etkisi: Devlet ve vakıf üniversitelerinde çalışan akademisyenler üzerine nicel bir araştırma* (Tez No. 308381) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Tingaz, E. O., & Hazar, M. (2014), Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 745-56.

- Tooper, F., & Özpolat, A. O. (2023). Yaşlılıkta yaşam kalitesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 341-351.
- Travert, A. S., Sidney Annerstedt, K., & Daivadanam, M. (2019). Built environment and health behaviors: deconstructing the black box of interactions—A review of reviews. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16(8), 1454. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081454>
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Twilley, D., Morris, L., Hunter Holland, W., & Holland, K. K. (2022). An examination of DRAMMA model outcomes for campus recreation users. *Journal of Recreation Sports*, 46, 64-77. <https://doi.org/10.1177/15588661211047597>
- Ulukan, H., & Esenkaya, A. (2020). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 185-201.
- Ünsal, G. (2023). *Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılımlarının ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 860325) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakaray]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Veenhoven, R. (2010). How universal is happiness (Chap. 11). In E. Diener, J. F. Helliwell, & D. Kahneman (Eds.). *International differences in well-being* (pp. 328-350). Oxford University Press.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrai, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., Guillemin, F., & Briançon, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 41(2), 562-569.
- Winwood, P. C., Bakker, A. B., & Winefield, A. H. (2007). An investigation of the role of nonwork-time behavior in buffering the effects of work strain. *J. Occup. Environ. Med.* 49(8), 862-871.
- Yavuz, C. (2019). The relationships among attitude towards sports, loneliness and happiness in adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 790-796. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070319>
- Yıldız, Y. (2015). *Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 419987) [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi-Muğla]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Yılgin, A. (2022). Rekreatif yürüme fiziksel aktivitesinin yaşam becerisini geliştirmeye etkisinin incelenmesi: randomize yarı deneysel çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 66-84.
- Zhang, J., & Zheng, Y. (2017). How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *Journal of Adolescence*, 60, 114-111.
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1305-1322. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>

Makale Alıntısı

Kılıç, S. & Erciş, S. (2025). Rekreasyonel Etkinliklere Katılan Bireylerin Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitelerine Etkisi: Ardahan Yalnızçam Kayak Merkezi Örneği [The Effect Of Participation Frequency Of Individuals Participating In Recreational Activities On Happiness and Quality of Life: Ardahan Yalnızçam Ski Center Example], *Spor Eğitim Dergisi*, 9 (3), 427-448.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.