

Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerinde Bir Araştırma

Orhan AKOVA¹, Gizem ŞAHİN^{2*}, Mert ÖĞRETMENOĞLU¹

¹ İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

² İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi, İstanbul.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 18.06.2019

Kabul Tarihi: 03.09.2019

DOI: 10.25307/jssr.579581

Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

Öz

Bireyler yenilenmek, sosyalleşmek, fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı olmak gibi çeşitli nedenlerle rekreasyon faaliyetlerine katılarak stresli şehir hayatının zorluklarıyla başa çıkmaya çalışmaktadır. Psikolojik iyi oluş, bireylerin kendilerini nasıl değerlendirdikleri ve yaşamlarının kalitesi hakkında bilgi verir. Rekreasyonel faaliyetlerden elde edilen deneyim, bireyler üzerinde olumlu ya da olumsuz etkilerin gerçekleşmesi açısından önemli bir rol oynamaktadır. Bu çalışmanın amacı, rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluşa etkisini belirlemektir. Araştırma nicel bir çalışma olup, anket tekniği kullanılarak veriler kolayda örnekleme yöntemiyle 1980-1999 yılları arasında doğan ve İstanbul'da yaşayan Y kuşağı bireylerden elde edilmiştir. 238 kişiye anket uygulanmış ve kullanılan ölçekler İngilizceden Türkçeye çevrildiği için elde edilen veriler doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulmuştur. Rekreasyon deneyimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin tespit edilmesi için korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluşa etkisini belirlemek için ise regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerinde % 31,1 oranında düşük bir etki düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Rekreasyon deneyimi, psikolojik iyi oluş, Y kuşağı.

The Effect of Recreation Experience on Psychological Well-Being: A Research on Generation Y

Abstract

People try to cope with the challenges of stressful city life by participating in recreation activities for various reasons such as renewing, socializing and being physically and mentally healthy. Psychological well-being gives information about how individuals evaluate themselves and the quality of their lives. The experience gained from recreational activities plays an important role in achieving positive or negative effects on people. The aim of this study was to determine the effect of recreation experience on psychological well-being. The research is a quantitative study and the data were obtained from the Y generation individuals who were born between 1980-1999 and lived in Istanbul by convenience sampling method. A questionnaire was applied to 238 people and the scales used were translated from English to Turkish and the data were subjected to confirmatory factor analysis. Correlation analysis was used to determine the relationship between recreation experience and psychological well-being. Regression analysis was used to determine the effect of recreation experience on psychological well-being. As a result of the study, it was observed that recreation experience had a low effect level on psychological well-being by 31.1%.

Keywords: Recreation experience, psychological well-being, generation Y.

* Sorumlu Yazar: **Gizem ŞAHİN**, E-posta: gizem.sahin@yeniuyuzuil.edu.tr

GİRİŞ

Rekreasyon faaliyetleri, bireylerin boş zaman içerisinde zevk alma durumları ve maddi yeterliliklerine göre değişkenlik gösteren aktiviteler olarak nitelendirilebilir (Çakır, 2017: 36). Bu kapsamda rekreasyonel alanlarda rahatlama, oyalanma, bilginin artırılması, sosyal katılım sağlama ve yaratıcı kapasitenin özgürce kullanılması gibi çeşitli aktiviteler ele alınmaktadır (Dumazedier, 1974: 133). Yaşlı bireyler rekreasyonel faaliyetlere katılarak sağlıklarını korurken, genç bireyler ise rekreasyonel faaliyetlere katılarak hem zihinsel hem de fiziksel olarak bir gelişim gösterirler (Çakır, 2017: 37). Rekreasyon etkinlikleri, bireylerin enerjilerini yenilemekle birlikte onların hislerinin canlanmasını, kendilerini dinç ve keyifli hissetmelerini sağlar (Li ve Wang, 2012: 408). Bireyler dışarı çıkmak, dinlenmek, heyecanlanmak, sosyalleşmek, yeni yerler ziyaret etmek ve bunu yaparak zihinsel iyi oluşlarını korumak ve geliştirmek ihtiyacı duyar ve çeşitli faaliyetlere katılmak isterler (Başoğlu, 2013: 101).

Rekreasyonel deneyim, bireyler üzerinde sosyal, kültürel ve psikolojik etkilere sahiptir. Bu etkiler bireylerin gerçekleştirdikleri aktiviteleri ve bu aktivitelerden elde ettikleri verimi olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmesinde önemli bir rol oynar. Ayrıca, bireylerin psikolojik açıdan kendilerini iyi hissetmeleri, günlük yaşamları üzerinde de oldukça olumlu etkilere sahip olabilmektedir. Bu nedenle bireylerin psikolojik iyi oluş seviyesinin yüksek olması önemlidir. Daha önce yapılmış olan çalışmalarda rekreasyon deneyimi, destinasyon memnuniyeti ve sadakati (Atsız, Akova ve Ertuğral, 2017), aidiyeti ve motivasyonu (Budruk ve Stanis, 2013), fayda, tatmin ve yeniden ziyarete etkisi (Wang, Wang, Chiu, Liou ve Yang, 2015), çevresel davranış (Lee ve Jan, 2015b) gibi değişkenler ile ilişkilendirilmiş ve rekreasyonel deneyimin tipolojilerinin belirlenmesi (Cottrell, Lengkeek ve Marwijk, 2005) ile ilgili çalışmalar yapılmıştır; fakat psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilen çalışmalara yeterli düzeyde rastlanmamıştır. Yapılan çalışmada, bireylerin rekreasyon deneyimine katılımının psikolojik iyi oluş üzerinde etkileri değerlendirilmeye çalışılmış ve literatüre bu yönde bir katkı sağlanması hedeflenmiştir. Çalışma için Y kuşağının seçilmesinin sebebi ise, sosyal aktivitelerle önem veren ve deneyimler yaşamayı seven bir kuşak olmasıdır. Bu kuşağa mensup bireylerin rekreasyonel deneyim yaşadıkları sonra psikolojik açıdan ne yönde değişimler yaşadığı çalışmanın temel sorusu olmuştur.

Rekreasyon Deneyimi

Rekreasyon kavramının kökeni Latince “recreatio” kelimesinden türemiştir ve bu kelime yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma gibi çeşitli anlamlara gelmektedir (Orel ve Yavuz, 2003: 62). Genel olarak, literatürde bulunan rekreasyon tanımları tamamen boş kalarak ya da tamamen dinlenmenin aksine, fiziksel, zihinsel, sosyal ya da duygusal katılım gibi etkinliklere, kişisel memnuniyet elde etme arzusu ile bireysel ya da grup halinde katılımı ifade etmektedir (McLean, Hurd, ve Rogers, 2007: 40).

Rekreasyon kavramını anlamaya yönelik nesnel ya da öznel tanım olmasına bağlı olarak iki farklı yaklaşım bulunmaktadır (Raadik, Cottrell, Fredman, Ritter ve Newman, 2010: 233). Nesnel tanım, bireyin boş zamanlarında seçtiği ve sürdürdüğü deneyimleri ve faaliyetleri ifade eder (Ap, 1986: 167). Öznel tanım ise, psikolojik deneyimleri kapsayan bir süreci ifade etmektedir. Bu nedenle, rekreasyonel amaçlı seyahat, eğlenceden fayda sağlamak için seyahat

faaliyetinde öznel bir katılıma dönüşmektedir (Iso-Ahola, 1983: 46). Rekreasyon deneyimi, bir katılımcının zihinsel, ruhsal, fizyolojik veya diğer bir rekreasyon katılımına verdiği tepkilerin toplamıdır (Driver, 1976: 163). Bireylerin rekreasyona katılım sebeplerini anlamaya çalışmak, boş zaman davranışının bir faaliyetten ziyade, psikolojik, sosyal ve fizyolojik sonuçları olan belirli ortamdaki bir deneyim olarak görülmesini sağlar (Budruk ve Stanis, 2013: 52).

Ballantyne, Packer ve Falk (2011), deneyimsel katılım ve yansıtıcı katılım olmak üzere iki farklı rekreasyon deneyimi yapısını incelemiştir. Deneyimsel katılım, canlı hayvanları görme ve onlar hakkında iyi bir görüşe sahip olmak, daha fazla aktiviteye katılmak, ilgi çekici ve eğlenceli bir deneyime sahip olmak ve merak ya da huşu hissetme duygusunu yaşamak; yansıtıcı katılım ise hayvanlarla duygusal bir bağ hissetmek, hayvanlarla ilgili yeni fikirleri yansıtmak, arkadaşlarla yeni bilgiler tartışmak, şaşırtıcı ya da beklenmedik bir şey yaşamak ve çevre sorunları hakkında üzgün ya da kızgın olmak gibi özellikleri içermektedir. Araştırmada, 60 yaşından büyük ziyaretçilerin, her iki deneyime de katılımı genç ziyaretçilerden daha fazladır. Cinsiyet açısından incelendiğinde, kadınlar, her iki deneyim türüne de erkeklerden daha fazla katılım sağlamıştır.

Rekreasyon deneyimi tercihi ölçeği, Driver, Tinsley ve Manfredo (1991)'nin çalışmasından seçilen 21 madde kullanılarak işlevselleştirilmiş ve Kyle, Graefe ve Manning (2004), yapılmış olan rekreasyon deneyimi tercihi ölçeklerinin doğal yer etkileşimi ile ilgili birkaç değeri yakaladığını belirtmiştir. Bu nedenle, Budruk ve Stanis tarafından kullanılan ölçek de bu faktörler ele alınarak oluşturulmuştur (Budruk ve Stanis, 2013: 55). Rekreasyon Deneyimi Tercihleri (RDT) ölçeği altı farklı rekreasyon deneyimi boyutunu ele almıştır. Bunlar; doğanın tadını çıkarmak, kaçış, benzer insanlar, iç gözlem, öğrenmek ve öğretmek olarak sıralanabilir. Doğanın tadını çıkarma boyutu, doğaya yakın olmak ve doğanın sesinin ve kokusunun keyfini çıkarmak gibi önermeleri kapsarken; kaçış boyutu, sakin bir yerde vakit geçirmek ve yalnızlığı deneyimlemek; benzer insanlar boyutu, arkadaşlarla zaman geçirmek ve belli bir grup üyesiyle beraber olmak; iç gözlem boyutu, yaşamın neyle ilişkili olduğunu anlamak, kim olduğunu düşünmek, kişisel ve ruhsal değerleri geliştirmek, kişisel inanç değerlerini düşünmek; öğrenme boyutu, keşfetme duygusunu deneyimleme, değerlere ilişkin bilgi düzeyi geliştirmek, değerler hakkında daha fazla bilgi edinmek ve daha iyi anlamak; öğretme boyutu, öğrenilen şeyleri başkalarıyla paylaşmak, tarihi değerleri başkalarının öğrenmesine yardımcı olmak, tarihi değerleri başkalarına öğretmek önermelerini kapsamaktadır. Günümüz nesli için rekreasyon, kendini ve yetenekleri keşif, günlük hayatın stresinden kaçarak dinlenme ve yenilenme şansı açısından önemlidir (Orel ve Yavuz, 2003: 63). Rekreasyonel faaliyetler bireyleri fiziksel ve zihinsel geliştirmekle birlikte bireyler üzerindeki zararlı etkilerin de ortadan kalkmasına fayda sağlar (Çakır, 2017: 37).

Psikolojik İyi Oluş

Literatürde iyi oluş kavramı, öznel (hedonik) iyi oluş ve psikolojik (eudaimonic) iyi oluş olmak üzere iki ayrı şekilde ele alınmaktadır (Sarı ve Çakır, 2016: 223). Öznel iyi oluş; olumlu bir ruh halinde olma, iş ve eğlence gibi yaşamın farklı alanları ile ilgili memnuniyet ve küresel yaşam memnuniyeti gibi faktörler ile ele alınırken; psikolojik iyi oluş ise kontrol veya özerklik duygusu, anlam ve amaç duygusu, aidiyet duyguları, yeterlilik, kişisel ifade, kişisel gelişim ve kişisel kabul gibi faktörler ile ele alınmaktadır (Ryan ve Deci, 2001;

Carruthers ve Hood, 2004). Öznel iyi oluş doyum ve mutluluk kavramları ile ilişkili olmakla birlikte, değerlendirilen ana kıstas bireylerin kendilerine belirledikleri değer ve standartlar çerçevesinde var olan yaşantısını ele almasıdır (Özen, 2010: 48). Psikolojik iyi oluş ise, bireylerin kendilerini nasıl değerlendirdikleri ve yaşamlarının kalitesi hakkında bilgi veren mikro düzeyde bir yapıdır ve kavram olarak ilk kez “The Structure of Psychological Well-Being” adlı eserde Bradburn (1969) tarafından kullanılmıştır (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016: 120; Ryff, Magee, Kling ve H., 1999: 247). Ayrıca, bireylerin yaşamlarında çeşitli olumlu sonuçlar ortaya çıkaracağı için önemli bulguları ele almaktadır (Keleş, 2017: 156). Klinik psikologlar tarafından iyi oluşun hoşnutluk boyutunun (mutluluk-üzüntü ya da depresyon) çeşitli bireysel sonuçların belirlenmesindeki rolü uzun zamandır kabul etmektedir (Wright ve Cropanzano, 2000: 86).

Psikolojik iyi oluş kavramı ise direnç (Sagone ve Caroli, 2014), sağlık (Vázquez, Hervás, Rahona ve Gómez, 2009), kişisel özellikler ve şefkat düzeyleri (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013), iş tatmini (Wright ve Cropanzano, 2000), ölüm oranı (Chida ve Steptoe, 2008), fiziksel egzersiz (Scully, Kremer, Meade, Graham ve Dudgeon, 1998), duygusal emek (Zapf, 2002) gibi kavramlar ile değerlendirilmiştir. Ayrıca Yüksekokul düzeyindeki öğrencilerde (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013) orta ve ileri yetişkinlerde (Ryff, 1995; Sagone ve Caroli, 2014) de psikolojik iyi oluş kavramı ele alınmıştır.

Y Kuşağı

Kuşak terimi, yaklaşık olarak aynı yaşta olan bir grup insan anlamına gelir (Pitt-Catsoupes, Matz-Costa ve Besen, 2009: 4). Sosyolojik açıdan yapılan tanımlarda ise, kuşaklar, belirli tarih aralıklarında dünyaya gelen benzer sosyal, politik, ekonomik vb. olayların etkisinde kalmış ve dönemin etkisiyle sorumlulukları birbirine yakın olması nedeniyle ortak değer, inanç, beklenti ve davranışları bulunan gruplar olarak tanımlanabilir (Taş, Demirdöğmez ve Küçüköğlü, 2017: 1034-1035).

Lower (2008) Y kuşakları için herhangi bir belirleyici unsur olmadığına değinmiştir. Literatürde yapılan araştırmalar sonucunda, yazarların Y kuşağı yaş aralığı hakkında hemfikir olmadığı görülmektedir. Bazı araştırmacılar tarafından Y kuşağı ile ilgili farklı aralıklar tanımlanmıştır (Adıgüzel, Batur ve Ekşili, 2014: 173; Broadbidge, Maxwell ve Ogden, 2007: 8; Kim, Knight ve Cruisinger, 2009: 548; Williams ve Page, 2011: 8); fakat literatürde genel olarak 1980'den 1999'a kadar doğan kişiler olarak ele alınmıştır (Kavalcı ve Ünal, 2016: 1035; Kyles, 2005: 54; Keleş, 2011: 131; Sa'aban, Ismail, ve Mansor, 2013: 549). Y kuşağı bireyci, başarı odaklı, idealist ve genç aile olmak üzere dört değer segmentasyonuna ayırmıştır. Segmentler bazında özellikleri değerlendirildiğinde; eğlenme, keşif, anı yaşamak, özgürlük, başarı, para, idealler, hayaller peşinde koşma, sorgulama, var olan ile yetinme ve sevdiklerine zaman ayırma gibi özellikler ön plana çıkmaktadır (Tufur, 2011: 36).

METOT

Araştırma nicel bir çalışma olup, anket tekniği kullanılarak veriler kolayda örnekleme yöntemiyle 1980-1999 yılları arasında doğan ve İstanbul'da yaşayan Y kuşağı bireylerden elde edilmiştir. Çalışmanın amacına ulaşabilmek için dört bölümden oluşan anket formu hazırlanmıştır.

Anketin ilk bölümü, katılımcıların cinsiyetlerini, yaşlarını ve eğitim seviyelerini içeren 3 adet demografik ifadeden oluşturulmuştur. Anketin ikinci bölümü katılımcıların rekreasyon faaliyetlerine katılım amaçlarını, rekreasyon faaliyetlerine katılım sıklıklarını, rekreasyonel alanlardaki ortalama kalış sürelerini ve ziyaret ettikleri rekreasyonel alanlardaki memnuniyet seviyelerini içeren ifadelerden oluşturulmuştur. Anketin üçüncü bölümünde, Driver, Tinsley ve Manfredo (1991) ile Kyle, Graefe ve Manning'in (2004) katkıları ile son halini almış olan, Budruk ve Stanis (2013) tarafından uygulanan REP ölçeğinden yararlanılmıştır. Bu ölçekte altı farklı rekreasyon deneyimi boyutu (doğanın tadını çıkarmak, kaçış, benzer insanlar, iç gözlem, öğrenme ve öğretme) yer almaktadır. Ankete katılanlar her maddeyi "1" (önemsiz) ile "5" (çok önemli) arasında değişen beş puanlı Likert ölçeği kapsamında puanlamıştır (Budruk ve Stanis, 2013: 55).

Anketin son bölümü olan dördüncü bölümde Iwasaki ve Smale (1998) tarafından geliştirilen, Tsaur ve Yen (2018) gibi araştırmacılar tarafından çalışanlar üzerine uygulanan psikolojik iyi oluş ölçeğine yer verilmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeği, tek boyutludur ve beş madde ile belirtilmiştir. Bu maddeler "Genellikle kendimi çok mutlu hissediyorum.", "Genellikle kendimi bir şeylerle yakından ilgili ya da bir şeyler hakkında heyecanlı hissediyorum.", "Genellikle bir şeyleri başardığımı hissediyorum.", "Birilerinin yaptığım işler nedeniyle iltifat etmesi beni gururlu hissettiriyor." ve "Genellikle işlerin yolunda gittiğini hissederim."dir. Daha yüksek bir puan, daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş olduğunu göstermiştir. Tüm maddeler, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen beş, puanlı Likert ölçeği kullanılarak ölçülmüştür.

Oluşturulan bu anket formu İngiltere'den çevrildiği için asıl uygulamaya geçilmeden önce pilot bir uygulama ile test edilmiştir. Bu doğrultuda 05-25 Mart 2019 tarihleri arasında İstanbul'da yaşayan ve 1980-1999 yılları arasında doğmuş olan Y kuşağı 125 kişi üzerinde pilot bir uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama aşamasında katılımcılardan hem anket formunu doldurmaları, hem de anketin içeriğinde anlaşılmayan ya da yanlış anlaşılan soruların olup olmadığını değerlendirmeleri istenmiştir. Pilot uygulama sonucunda katılımcılardan pozitif geri bildirimler elde edilmiştir. Ayrıca araştırmanın ön test çalışmasını gerçekleştirebilmek için 125 anket üzerinden değerlendirme gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bu verilerle araştırmada kullanılmayı planlanan ölçeklerin yapı geçerliğinin belirlenmesi amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmış, güvenilirliğinin belirlenmesi amacıyla Cronbach's alfa güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır.

Rekreasyon deneyimi ölçeği için yapılan KMO ve Bartlett testi analizleri sonucunda KMO değeri 0,796 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısının faktör analizi için uygun olduğu belirlenmiştir (KMO > 0,500). Bartlett testi kapsamında X^2 değeri 668,988 olarak hesaplanmış ve değer istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Bu doğrultuda verilerin açımlayıcı faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Faktör analizi sonucunda rekreasyon deneyimi ölçeğinin 12 madde ve 5 alt faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Orijinal ölçekte yer alan 5 ifade binişiklik nedeni ile ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğinin tüm maddelerinin toplam varyansı açıklama oranı % 78,642 ve güvenilirlik katsayısı 0,856 ($\alpha > 70$) olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre rekreasyon deneyimi ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik analizi kriterlerini sağladığı belirlenmiş ve asıl uygulama için kullanılmasına karar verilmiştir.

Psikolojik iyi oluş ölçeği için yapılan KMO ve Bartlett testi analizleri sonucunda KMO değeri 0,770 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısının açımlayıcı faktör analizi için uygun olduğu belirlenmiştir (KMO > 0,500). Bartlett testi kapsamında χ^2 değeri 148,876 olarak hesaplanmış ve değer istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Buna göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Faktör analizi sonucunda psikolojik iyi oluş ölçeğinin 5 madde ve 1 boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Ölçeğinin tüm maddelerinin toplam varyansı açıklama oranı % 51,8 (Açıklanan toplam varyans > % 50) ve güvenirlik katsayısı 0,753 ($\alpha > 70$) olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik analizi kriterlerini sağladığı belirlenmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak psikolojik iyi oluş ölçeğinin asıl uygulama için kullanılmasına karar verilmiştir.

BULGULAR

Ölçeklerin Geçerlilik Bulguları

Katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda rekreasyon deneyimi ölçeğine doğrulayıcı faktör analizi uygulanarak pilot uygulama aşamasında açımlayıcı faktör analizi ile elde edilen beş boyutlu yapı sınanmıştır. Ulaşılan DFA sonuçları, AFA ile elde edilen sonuçlarla tutarlı sonuçlar vermiş ve uyum indeksleri istenilen düzeylerde çıkmıştır ($\chi^2 = 100,272$, $df = 44$, $p < 0,01$, $\chi^2/df = 2,279$, $RMSEA = 0,073$, $AGFI = 0,886$, $GFI = 0,936$, $IFI = 0,964$, $CFI = 0,963$). DFA analizi ile kuramsal modelin elde edilen veriler doğrultusunda yeterliliğini tespit etmek için başvurulmuş uyum indekslerine ait değerler ve DFA modeline ait uyum değerleri Tablo 1’de verilmiştir.

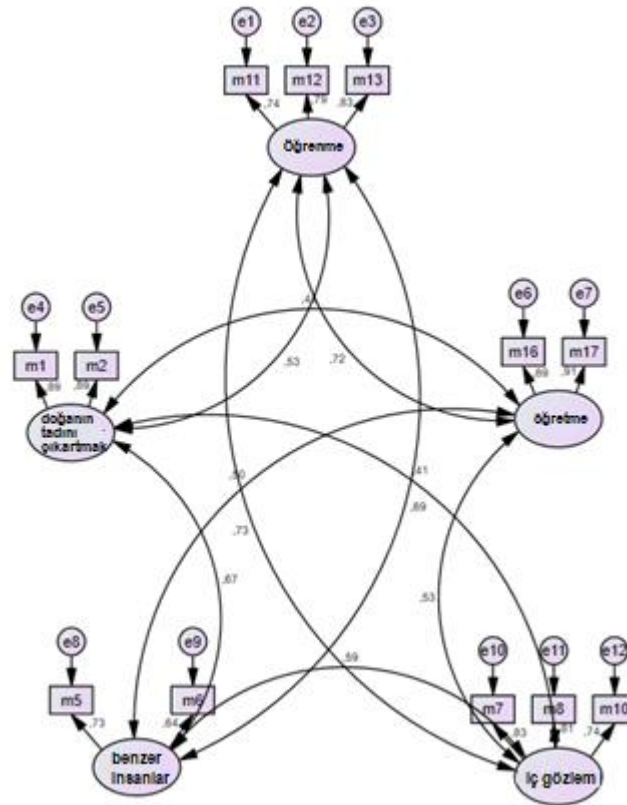
Tablo 1. Başvurulan uyum indekslerine ait uyum değerleri ve modele ait uyum değerleri

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri	Modelin Uyum İndeksleri	Karar
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$	2,279	Kabul Edilebilir Uyum
RMSEA	$,00 \leq RMSEA \leq ,05$	$,05 \leq RMSEA \leq ,08$,07	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	$,95 \leq CFI \leq 1,00$	$,90 \leq CFI \leq ,95$,96	Mükemmel Uyum
GFI	$,95 \leq GFI \leq 1,00$	$,90 \leq GFI \leq ,95$,93	Kabul Edilebilir Uyum
AGFI	$,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$,85 \leq AGFI \leq ,90$,88	Kabul Edilebilir Uyum
IFI	$,95 \leq IFI \leq 1,00$	$,90 \leq IFI \leq ,95$,96	Mükemmel Uyum

Kaynak: Çelik ve Yılmaz, 2013; Çokluk, Şekercioglu ve Büyüköztürk, 2014

Tablo 1’de görüleceği üzere sınanan kuramsal modelin veri setiyle uyumlu bir yapıda ve model uyum indeksleri kabul edilebilir düzeydedir. χ^2 değerinin 2 ile 3 arasında olması modelin verilerle kabul edilebilir derecede uyumlu olduğunu göstermektedir. Bir diğer uyum ölçütü olan RMSEA değerinin ,08’in altında olması modelin veri setiyle kabul edilebilir düzeyde uyumunu göstermektedir. Diğer uyum ölçütlerinin de kabul edilebilir düzeyde olması genel olarak sınanan modelin verilerle mükemmel uyum sağladığını göstermiştir. Bu

sonuçlara göre rekreasyon deneyimi ölçeğinin geçerlik analizi kriterlerini sağladığı tespit edilmiştir. Şekil 1’de Rekreasyon Deneyimi ölçeğine uygulanan DFA görselleştirilmiştir.



Şekil 1. Rekreasyon Deneyimi Ölçeği DFA sonuçları

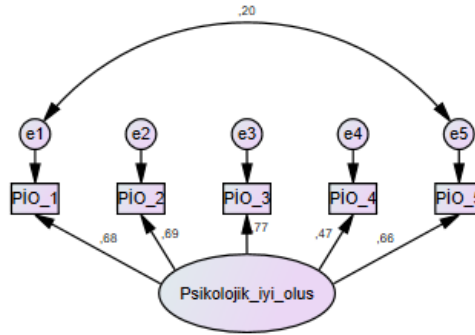
238 katılımcıdan elde edilen veriler doğrultusunda psikolojik iyi oluş ölçeğine doğrulayıcı faktör analizi uygulanarak ön uygulama aşamasında açımlayıcı faktör analizi ile elde edilen tek boyutlu yapı sınanmıştır. Ulaşılan DFA sonuçları, AFA ile elde edilen sonuçlarla tutarlı sonuçlar vermiş ve uyum indeksleri istenilen düzeylerde çıkmıştır ($\chi^2= 9,585$ $df=4$, $p<0,01$, $\chi^2/df=2,396$, $RMSEA=0,077$, $AGFI=0,939$, $GFI=0,984$, $IFI=0,984$, $CFI= 0,983$). DFA analizi ile kuramsal modelin elde edilen veriler doğrultusunda yeterliliğini tespit etmek için başvurulan uyum indekslerine ait değerler ve DFA modeline ait uyum değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Başvurulan uyum indekslerine ait uyum değerleri ve modele ait uyum değerleri

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum Ölçütleri	Kabul Edilebilir Uyum Ölçütleri	Modelin Uyum İndeksleri	Karar
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$	2,396	Kabul Edilebilir Uyum
RMSEA	$,00 \leq RMSEA \leq ,05$	$,05 \leq RMSEA \leq ,08$,07	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	$,95 \leq CFI \leq 1,00$	$,90 \leq CFI \leq ,95$,98	Mükemmel Uyum
GFI	$,95 \leq GFI \leq 1,00$	$,90 \leq GFI \leq ,95$,98	Mükemmel Uyum
AGFI	$,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$,85 \leq AGFI \leq ,90$,93	Mükemmel Uyum
IFI	$,95 \leq IFI \leq 1,00$	$,90 \leq IFI \leq ,95$,98	Mükemmel Uyum

Kaynak: Çelik ve Yılmaz, 2013; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyükoztürk, 2014.

Tablo 2’de sınanan kuramsal modelin veri setiyle uyumlu bir yapıda ve model uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. χ^2 değerinin 2 ile 3 arasında olması modelin verilerle kabul edilebilir derecede uyumlu olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, RMSEA değerinin .08’in altında olması modelin veri setiyle kabul edilebilir düzeyde uyumunu göstermektedir. Diğer uyum ölçütlerinin de kabul edilebilir düzeyde olması genel olarak sınanan modelin verilerle mükemmel uyum sağladığını göstermiştir. Bu sonuçlara göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin geçerlik kriterlerini sağladığı görülmüştür. Şekil 2’de psikolojik iyi oluş ölçeğine uygulanan DFA görselleştirilmiştir.



Şekil 2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği DFA sonuçları

Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi Bulguları

Ölçeklerin güvenilirlik analizi bulguları Tablo 3’te verilmiştir. Tablo 3’e göre Rekreasyon deneyimi ölçeğinin güvenilirliği 0.89; Psikolojik iyi oluş ölçeğinin güvenilirliği 0.79 olarak hesaplanmıştır. Her iki ölçeğin genel güvenilirliği ise 0.90’dır. Bu doğrultuda ölçeklerin son derece güvenilir olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Ölçeklerin güvenilirlik bulguları

Ölçekler	Toplam İfade	Cronbach's Alpha
Rekreasyon Deneyimi Ölçeği	12	0.89
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	5	0.79
Ölçeklerin Tümü	17	0.90

Demografik Bulgular

Veri analizinde toplamda 238 adet anket kullanılmıştır. Öncelikle ankete katılım gösterenlerin tanımlayıcı özelliklerine ilişkin frekanslar belirlenmiştir. Katılımcılardan elde edilen demografik bulgular Tablo 4’te gösterilmektedir.

Tablo 4. Demografik Bulgular

Demografik Özellikler	N	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	158	66,4
Kadın	80	33,6
Medeni Durum		
Evli	118	49,6
Bekar	115	48,3
Boşanmış	5	2,1
Eğitim Durumu		
İlköğretim	12	5
Lise	75	31,5
Ön lisans	30	12,6
Lisans	109	45,8
Lisans Üstü	12	5

Katılımcıların % 66,4'ü erkek; %33,6'sı kadın, %49,6'sı evli; %48,3'ü bekâr ve %2,1'i boşanmıştır. Ankete katılanların eğitim seviyesi, %5 ilköğretim; %31,5 lise; %12,6 ön lisans; %45,8 lisans ve %5 lisansüstü düzeyindedir.

Rekreasyon Faaliyetlerine Katılma Yönelik Bulgular

Tablo 5. Rekreasyon Faaliyetlerine Katılma Yönelik Bulgular

Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım Amacı	n	%
Yürüyüş Yapmak	125	
Piknik Yapmak/Mangal Yakmak	92	
Çocuklarla Birlikte Vakit Geçirmek	66	
Köpek gezdirmek	13	Bu ifadede katılımcılara birden fazla seçeneği seçme şansı verildiği için yüzdelerle yer verilmemiştir.
Bisiklet sürmek	61	
Jogging/koşu	21	
Bebek gezdirmek	14	
Yüzmek	36	
Ata binmek	15	
Diğer	45	
Rekreasyonel Alanları Ziyaret Etme Sıklığı		
Günde birkaç kez	10	4,2
Her gün veya neredeyse her gün	23	9,7
Günde birkaç kez	22	9,2
Haftada iki veya üç kere	87	36,6
Ayda bir kere	61	25,6
Ayda bir kereden az	35	14,7
Rekreasyonel alanlardaki ortalama kalış süreleri		
30 dakikadan az	22	9,2
30 Dakika ile Yaklaşık 1 Saat Arasında	60	25,2
1 Saat ile Yaklaşık 2 Saat Arasında	94	39,5
2 Saat ile Yaklaşık 3 Saat Arasında	62	26,1
Ziyaret Ettikleri Rekreasyonel Alanlardaki Memnuniyet Seviyeleri		
Hiç memnun değil	8	3,4
Memnun değil	16	6,7
Kararsız	39	16,4
Memnun	16	67,2
Çok memnun	15	6,3

Tablo 5’te katılımcıların rekreasyon faaliyetlerine katılımlarına yönelik bulgulara yer verilmiştir. Rekreasyonel faaliyetlere katılım amacı ağırlıklı olarak %52,5 “yürüyüş yapmak”; %38,7 “piknik yapmak/mangal yakmak” ve %27,7 “çocuklarla birlikte vakit geçirmek”tir. Katılımcıların rekreasyonel alanları ziyaret etme sıklığı ağırlıklı olarak “haftada iki veya üç kere % 36,6”dır. Rekreasyonel alanlardaki ortalama kalış süreleri ise %39,5 ‘1 saat ile yaklaşık 2 saat arasında’; % 25,2 “30 dakika ile yaklaşık 1 saat arasında’; %26,1 “2 saat ile yaklaşık 3 saat arasında’dır. Katılımcılar, ziyaret ettikleri rekreasyonel alanlardaki memnuniyet seviyelerini %67,2 oranında “Memnunum” olarak belirtmişlerdir.

Korelasyon analizi bulguları

Araştırmada iki değişken arasındaki doğrusal ilişkinin boyut ve yönünün ölçümü hedeflendiğinden korelasyon analizinden yararlanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015: 56). Korelasyon analizinde Pearson ve Spearman gibi çeşitli yöntemlerden yararlanılmaktadır. Pearson korelasyon analizi genellikle değişkenlerin her ikisi de normal dağılım gösterdiği durumlarda tercih edilmektedir. Spearman korelasyon analizi ise değişkenlerden en az birisi normal dağılım göstermediğinde tercih edilmektedir (Köse, 2018: 2). Bu doğrultuda hem ölçeklerin hem de boyutlarının normal dağılım gösterip göstermediğini tespit edebilmek için Kurtosis ve Skewness değerleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda bu değerlerin -1,5 ile +1,5 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidell’e göre (2013) verilerin normal dağılım göstermesi için bu değerlerin -1,5 ile +1,5 arasında olması gerekmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak psikolojik iyi oluş ile rekreasyon deneyimi arasındaki ilişkiyi ölçmek için Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Tablo 6’ da yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 6. Korelasyon Analizi Sonuçları

	Psikolojik iyi oluş
Öğrenmek	,483**
Doğanın tadını çıkarmak	,436**
Öğretmek	,382**
Benzer insanlar	,384**
İç gözlem	,431**
Rekreasyon Deneyimi	,558**

** Korelasyon 0.01 düzeyinde önemlidir.

Korelasyon analizi sonucunda rekreasyon deneyimi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r= 0,558$; $p < 0.01$). Bununla birlikte rekreasyon deneyimi ölçeğinin alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki söz konusudur. Öğrenmek ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı ($r= 0,483$; $p < 0.01$), Doğanın tadını çıkartmak ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı ($r= 0,436$; $p < 0.01$), Öğretmek ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı ($r= 0,382$; $p < 0.01$), Benzer insanlar ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı ($r= 0,384$; $p < 0.01$), İç gözlem ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı ($r= 0,431$; $p < 0.01$) bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak psikolojik iyi oluş ile en yüksek korelasyonu gösteren rekreasyon deneyimi boyutu “öğrenmek”, en düşük korelasyonu gösteren ise “öğretmek”

olmuştur. Katılımcıların rekreasyon deneyimleri arttıkça psikolojik iyi oluşlarında bir artış olduğu; rekreasyon deneyimleri azaldıkça psikolojik iyi oluşlarında bir düşüş olacağı söylenebilir.

Regresyon Analizi Bulguları

Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini belirleyebilmek için basit doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Basit doğrusal regresyon analizi, bir bağımlı değişkenin tek bir bağımsız değişken ile arasındaki ilişkinin doğrusal fonksiyonla ifade edilmesi ile gerçekleşmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2018: 270). Bu bağlamda yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 7 ve Tablo 8’ de gösterilmektedir.

Tablo 7. Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

<i>R</i>	<i>R</i> ²	Düzeltilmiş <i>R</i> ²	Tahminin Standart Hata
,558	,311	,308	,65488

p <0.05 (Bağımlı değişken: Psikolojik iyi oluş. Bağımsız değişken: Rekreasyon deneyimi)

Tablo 7’de regresyon modelinin gözlemlenen veriye uyup uymadığı hakkında bilgi verilmektedir. Tabloda değişkenler arası ilişkiyi gösteren R değerinin 0.558 olduğu görülmektedir. Bu değer bir önceki bölümde hesaplanan pearson korelasyon analizi ile aynı katsayıdır. Tablodaki R² değeri bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluştaki değişimlerin ne kadarının bağımsız değişken olan rekreasyon deneyimi tarafından açıklandığını göstermektedir. Buna göre bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluştaki %31’lik değişimin bağımsız değişken olan rekreasyon deneyimine bağlı olduğu söylenebilir. Düzeltilmiş R² değeri psikolojik iyi oluştaki varyansın ne kadarının bağımsız değişken olan rekreasyon deneyimi tarafından açıklandığını göstermektedir. Bu doğrultuda psikolojik iyi oluştaki %31’lik varyansın rekreasyon deneyimine bağlı olduğu söylenebilir (Gürbüz ve Şahin, 2018: 270).

Tablo 8. Basit Doğrusal Regresyon Analizi Katsayılar

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	Anlamlılık
	B	Std. Hata	Beta		
1 (Constant)	1,406	,221		6,371	,000
Rekreasyon deneyimi	,602	,058	,558	10,326	,000

a. Bağımlı değişken: Psikolojik iyi oluş

Tablo 8’de basit regresyon modelinin katsayılarına yer verilmiştir. Pozitif beta değeri, ilişkinin aynı yönde olduğunu göstermektedir. Beta değeri incelendiğinde rekreasyon deneyimindeki bir standart sapmalık değişme, bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluşta 0,558’lik standart sapma oranında değişime neden olacağı görülmektedir. Tablodaki 0,558’lik

katsayı, rekreasyon deneyimindeki bir birimlik standart sapma oranında artış olduğunda, psikolojik iyi oluşun standart sapmasında %55,8'lik artış olacağını göstermektedir(Gürbüz ve Şahin, 2018: 270).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sanayileşme sonrasında boş zamanların artması ve teknolojide yaşanan gelişmeler, rekreasyon kavramının da önem kazanmasını sağlamıştır (Akyürek ve Köroğlu, 2017: 1066). Bireyler boş zamanlarını kendilerine fayda sağlayacak en iyi şekilde değerlendirmek istemektedirler ve bu nedenle çeşitli rekreasyonel faaliyetlere katılmaktadırlar. Katıldıkları faaliyetlerde ise psikolojik, fiziksel, sosyal ve kültürel olmak üzere çeşitli deneyimler elde etmektedirler. Özellikle kendini yenileme ihtiyacı, günlük yaşam ya da iş kaynaklı stres, kendini iyi hissetme ve motive olmak (Tavazar ve Güzel, 2018: 2) gibi psikolojik ihtiyaçlar bireyleri rekreasyonel faaliyetlere katılmaya itmektir. Bu süreçlerde elde ettikleri deneyimler ise onların psikolojik açıdan iyi oluşlarına katkı sağlayabilmektedir. Çalışmanın amacı, rekreasyonel deneyim tercihi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve etkinin değerlendirilmesidir. Aralarındaki ilişki ve etkinin değerlendirilmesi için örneklem olarak Y kuşağı bireyler tercih edilmiştir. Bunun nedeni, daha önceden kuşaklar üzerinden her iki kavramın da değerlendirilmemiş olmasıdır. Y kuşağı özellikleri itibariyle eğlenme, keşif, anı yaşamak ve sevdikleriyle paylaşmak ve özgür olmak gibi özelliklere sahiptir (Tufur, 2011: 36) ve bu durum rekreasyonel olarak deneyimleri ile psikolojik iyi oluşları arasında ilişki bulunabileceği düşüncesini ortaya çıkarmaktadır.

Katılımcıların rekreasyonel faaliyetlere katılım amacı ağırlıklı olarak yürüyüş yapmak, piknik yapmak/mangal yakmak, çocuklarla birlikte vakit geçirmek olarak belirlenmiştir. Katılımcıların rekreasyonel alanları ziyaret etme sıklığı ağırlıklı olarak “Haftada iki veya üç kere” dir. Rekreasyonel alanlardaki ortalama kalış süreleri ağırlıklı olarak 1 Saat ile Yaklaşık 2 Saat Arasında olmakla birlikte rekreasyonel alanlardaki memnuniyet seviyelerini yüksek oranda “Memnunum” olarak belirtmişlerdir. Yapılan korelasyon analizi rekreasyon deneyimi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, rekreasyon deneyimi ölçeğinin alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki söz konusudur. Psikolojik iyi oluş ile en yüksek korelasyonu gösteren rekreasyon deneyimi boyutu “öğrenmek”, en düşük korelasyonu gösteren ise “öğretmek” olmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların psikolojik iyi oluşları arttıkça rekreasyon deneyimlerinde bir artış olduğu; psikolojik iyi oluşları azaldıkça rekreasyon deneyimlerinde bir düşüş olacağı söylenebilir. Bu durum, bireylerin psikolojik iyi oluşları arttıkça rekreasyonel faaliyetlere katılımının arttığını göstermektedir ve bireyin iyi oluşunda yaşanan artışın bireyin yaşantısı ve davranış biçimini de olumlu yönde etkilediğini doğrular niteliktedir (Çakar ve İkiz, 2016: 3580). Regresyon değerleri incelendiğinde ise rekreasyon deneyimi psikolojik iyi oluş üzerinde % 31,1 oranında düşük düzeyde etkilidir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, rekreasyonel deneyim psikolojik iyi oluşu arttırsa da, psikolojik iyi oluş üzerinde önemli oranda bir etkiye sahip değildir.

Sonuç olarak, rekreasyonel deneyim ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu; ancak rekreasyonel deneyiminin psikolojik iyi oluşa etki düzeyinin yüksek seviyede olmadığı

tespit edilmiştir. Yerli ve yabancı literatürde rekreasyonel deneyim alanında yeterli sayıda çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle rekreasyonel deneyim alanındaki literatür ile ilgili çalışmaların artırılması gerekmektedir. Bu çalışma sadece Y kuşakları üzerinde uygulanmıştır; fakat X kuşağı ya da Z kuşağı gibi farklı kuşaklara da uygulanıp kuşaklar arası kıyaslama gerçekleştirilebilir. Ayrıca, rekreasyonel deneyimin psikolojik yanları ile birlikte sosyal, kültürel, ekonomik yönleri de gelecek çalışmalarda ele alınabilir.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, O., Batur, H. Z., & Ekşili, N. (2014). Kuşakların değişen yüzü ve Y kuşağı ile ortaya çıkan yeni çalışma tarzı: mobil yakalılar. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(19), 165-182.
- Akyürek, S., & Köroğlu, A. (2017). Yerli turistlerin rekreasyon alan ve faaliyetleri hakkındaki görüşleri üzerine bir araştırma: Bodrum ziyaretçileri örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(54), 1065-1074. Doi: 10.17719/jisr.20175434674.
- Ap, J. (1986). Recreation trends and implications for government. R. Castle, D. Lewis & J. Mangan içinde, *Work, Leisure and Technology* (s. 167-183). Melbourne: Longman Cheshire.
- Atsız, O., Akova, O., & Ertuğral, S. M. (2017). *Rekreasyon deneyimi, destinasyon memnuniyeti ve sadakati arasındaki ilişkinin belirlenmesi: Munzur Vadisi Milli Parkı üzerine araştırma*. 4th International Regional Development Conference, 914-921.
- Ballantyne, R., Packer, J., & Falk, J. (2011). Visitors' learning for environmental sustainability: testing short- and long-term impacts of wildlife tourism experiences. *Tour Manage*, 32(6), 1243-1252. Doi: 10.1016/j.tourman.2010.11.003.
- Başoğlu, U. D. (2013). Relationships between participation in recreational activities and leadership behavior: a study on the secondary school students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 15(2), 100-106. Doi: 10.15314-tjse.10317-200724.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Broadbridge, A. M., Maxwell, G. A., & Ogden, S. M. (2007). Experiences, perceptions and expectations of retail employment for generation Y. *Career Development International*, 12(6), 523-544. Doi: 10.1108/13620430710822001.
- Budruk, M., & Stanis, S. A. (2013). Place attachment and recreation experience preference: a further exploration of the relationship. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 1-2, 51-61. Doi: 10.1016/j.jort.2013.04.001.
- Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (Second Quarter 2004). The Power of the Positive: Leisure and Well-Being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225-245.
- Chida, Y. M., & Steptoe, A. D. (2008). Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 70(7), 741-756. Doi: 10.1097/PSY.0b013e31818105ba.
- Cottrell, S. P., Lengkeek, J., & Marwijk, R. V. (2005). Typology of recreation experiences: application in a dutch forest service visitor monitoring survey. *Managing Sport and Leisure*, 10(1), 54-72. Doi: 10.1080/13606710500086827.
- Çakar, F. S., & İkiz, F. (2016). Psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3571-3587. Doi: 10.14687/jhs.v13i2.3865.

- Çakır, O. (2017). Rekreasyon kavramı ve teorileri. M. Akoğlan Kozak içinde, *Rekreasyonel liderlik ve turist rehberliği: kavram ve kuramlar üzerinden bir analiz* (s. 36-54). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Çelik, H.E. ve Yılmaz, V. (2013). *Yapısal eşitlik modellemesi temel kavramlar uygulamalar programlama*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Çok değişkenlik istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (Üçüncü Baskı) Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Driver, B. L. (1976). *Toward a better understanding of the social benefits of outdoor recreation participation*. Southern States Recreation Research Applications Workshop, 163-189. Available online at <https://www.fs.usda.gov/treearch/pubs/23841>.
- Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). Benefits of leisure (pp.263-286). In *Preliminary drafts of the chapters in this volume were presented at a workshop of the authors in Snowbird*. Utah: Venture Publishing.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. Amsterdam: Elsevier.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri* (5. Baskı). Ankara: Seçkin.
- Iso-Ahola, S. E. (1983). Towards a social psychology of recreational travel. *Leisure Studies*, 2(1), 45-56. Doi: 10.1080/02614368300390041.
- Iwasaki, Y., & Smale, B. J. (1998). Longitudinal analyses of the relationships among life transitions, chronic health problems, leisure, and psychological well-being. *Leisure Sciences*, 20(1), 25-52. Doi: 10.1080/01490409809512263.
- Karacaoğlu, K., & Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127. Doi: 10.18394/iid.20391.
- Kavalcı, K., & Ünal, S. (2016). Y ve Z kuşaklarının öğrenme stilleri ve tüketici karar verme tarzları açısından karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 1033-1050.
- Keleş, H. N. (2011). Y kuşağı çalışanlarının motivasyon profillerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 129-139.
- Keleş, H. N. (2017). Anlamli iş ile psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 154-167.
- Kim, H., Knight, D. K., & Crutsinger, C. (2009). Generation Y employees' retail work experience: The mediating effect of job characteristics. *Journal of Business Research*, 62(5), 548-556. Doi: 10.1016/j.jbusres.2008.06.014.
- Köse, S.K. (2018). Korelasyon ve regresyon analizi ders notları. http://file.toraks.org.tr/TORAKSFD23NJKL4NJ4H3BG3JH/mse-ppt-pdf/Kenan_KOSE3.pdf, Erişim Tarihi: 13 Mart 2019.
- Kyle, G.T., Graefe, A. & Manning R.E. (2004). Attached recreationists "who are they?". *Journal of Park and Recreation Administration*, 22(2), 65-84.
- Kyles, D. (2005). Managing your multigenerational workforce. *Strategic Finance*, 87(6), 52-55.
- Lee, T. H., & Jan, F.H. (2015a). The effects of recreation experience, environmental attitude, and biospheric value on the environmentally responsible behavior of nature-based tourists. *Environmental Management*, 56(1), 1-16. Doi: 10.1007/s00267-015-0488-y.
- Lee, T. H., & Jan, F.H. (2015b). The influence of recreation experience and environmental attitude on the environmentally responsible behavior of community-based tourists in Taiwan. *Journal of Sustainable Tourism*, 23(7), 1063-1094. Doi: 10.1080/09669582.2015.1032298.

- Li, C.L., & Wang, C.Y. (2012). The factors affecting life satisfaction: recreation benefits and quality of life perspectives. *Sports & Exercise Research*, 14(4), 407-418. Doi:10.5297/ser.1404.001.
- Lower, J. (2008). Brace yourself here comes generation Y. *Critical Care Nurse*, 28(5), 80-85.
- McLean, D. D., Hurd, A. R., & Rogers, N. B. (2007). *Kraus' recreation and leisure in modern society*. Nevada: Jones & Bartlett Learning.
- Orel, F. D., & Yavuz, M. C. (2003). Rekreasyonel turizmde müşteri potansiyelinin belirlenmesine yönelik pilot çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(11), 61-76.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *T.C. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2(4), 46-58.
- Pitt-Catsoupes, M., Matz-Costa, C., & Besen, E. (2009). Age & generations: Understanding experiences at the workplace. *Research Highlight*, 6(March), 1-43.
- Raadik, J., Cottrell, S. P., Fredman, P., Ritter, P., & Newman, P. (2010). Understanding recreational experience preferences: application at Fulufjället National Park, Sweden. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 10(3), 231-247. Doi: 10.1080/15022250.2010.486264.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol*, 52, 141-166. Doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Edgar, H. W. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. (Ed., V. W. C. D. Ryff). İçinde, *The Self and Society in Aging Processes* (s. 247-278). New York: Springer.
- Sa'aban, S., Ismail, N., & Mansor, M. F. (2013). *A study on generation Y behaviour at workplace*. International Conference on Business Innovation, Entrepreneurship and Engineering, (s. 549-551).
- Sagone, E., & Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* (141), 881-887. Doi: 10.1016/j.sbspro.2014.05.154.
- Sarı, T., & Çakır, S. G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Sarıcaoğlu, H., & Arslan, C. (2013). An investigation into psychological well-being levels of higher education students with respect to personality traits and self-compassion. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(4), 2097-2104. Doi: 10.12738/estp.2013.4.1740.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 32(2), 111-120. DOI: 10.1136/bjism.32.2.111.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. (sixth ed.) Pearson: Boston.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (B. Bıçak, Çev.) Ankara: Nobel.
- Taş, H. Y., Demirdöğmez, M., & Küçükoğlu, M. (2017). Geleceğimiz olan Z kuşağının çalışma hayatına muhtemel etkileri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 1031-1048. Doi: 10.26466/opus.370345.
- Tavazar, H., & Güzel, P. (2018). Rekreasyonel faaliyetlerin sürdürülebilir etkinlik yönetimindeki rolünün incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 1-19.
- Tsaur, S.-H., & Yen, C.-H. (2018). Work-leisure conflict and its consequences: do generational differences matter?. *Tourism Management*, 69, 121-131. DOI: 10.1016/j.tourman.2018.05.011.

Tufur, M. (2011). Türkiye'nin Y Kuşağı. *MediaCat Özel Eki Mayıs sayısı*, 35-36.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Psychological Well-Being and Health. Contributions of Positive Psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology* 5(2009), 15-27.

Wang, Y.H., Wang, Y.H., Chiu, J.H., Liou, J.Y., & Yang, Y.S. (2015). Recreation benefit, recreation experience, satisfaction, and revisit intention –evidence from Mo Zai Dun Story Island. *Journal of Business & Economic Policy*, 2(2), 53-61.

Williams, K. C., & Page, R. A. (2011). Marketing to the Generations. *Journal of Behavioral Studies in Business*, 3, 1-17. Available online at <https://www.researchgate.net/publication/242760064>.

Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological Well-Being and Job Satisfaction As Predictors of Job Performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 84-94. Doi: 10.1037//1076-8998.5.1.84.

Zapf, D. (2002). Emotion Work and Psychological Well-Being: A Review of the Literature and Some Conceptual Considerations. *Human Resource Management Review*, 12(2), 237-268. Doi: 10.1016/S1053-4822(02)00048-7.



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