

**REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILAN  
BİREYLERİN KATILIM SIKLIKLARININ  
MUTLULUK VE YAŞAM KALİTELERİNE ETKİSİ:  
ARDAHAN YALNIZÇAM KAYAK MERKEZİ  
ÖRNEĞİ**

**Sürgün KILIÇ**

**Doktora Tezi**

**Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı**

**2025**

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ  
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
SPOR YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI  
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI

**REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILAN BİREYLERİN KATILIM  
SIKLIKLARININ MUTLULUK VE YAŞAM KALİTELERİNE ETKİSİ: ARDAHAN  
YALNIZÇAM KAYAK MERKEZİ ÖRNEĞİ**

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

DOKTORA TEZİ

Sürgün KILIÇ

Danışman: Doç. Dr. Sertaç ERCİŞ

Erzurum  
Eylül, 2025

## KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Sürgün KILIÇ tarafından hazırlanan “Rekreasyonel Etkinliklere Katılan Bireylerin Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitelerine Etkisi: Ardahan Yalnızçam Kayak Merkezi Örneği” başlıklı çalışması 17/ 09/ 2025 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı, Spor Yönetimi Bilim Dalında doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Ahmet ATALAY  
*Ardahan Üniversitesi*

Danışman: Doç. Dr. Sertaç ERCİŞ  
*Atatürk Üniversitesi*

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Levent TANYERİ  
*Kafkas Üniversitesi*

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Ahmet ŞİRİNKAN  
*Atatürk Üniversitesi*

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Levent ÖNAL  
*Atatürk Üniversitesi*

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

17/ 09/ 2025

Prof. Dr. Erdiç ŞİKTAR  
Enstitü Müdürü

## ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Doktora Tezi olarak sunduğum “Rekreasyonel Etkinliklere Katılan Bireylerin Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitelerine Etkisi: Ardahan Yalnızçam Kayak Merkezi Örneği” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

17 / 09 / 2025

Sürgün KILIÇ

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun ....../....../.... tarih ve ..... sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun ....../....../.... tarih ve ..... sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

## TEŞEKKÜR

Doktora eğitim sürecimde ve tez çalışmamın hazırlanmasında değerli bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren, katkı sağlayan başta danışmanım Doç. Dr. Sertaç ERCİŞ olmak üzere; destek ve teşviklerini her zaman esirgemeyen Prof. Dr. Ahmet ATALAY'a ve Dr. Neslihan KANDİL'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmamın her aşamasında bana güven vererek moral kaynağı olan, sabır ve hoşgörülerıyla yanımda bulunan aileme de derin minnettarlığımı ifade etmek isterim.

Bu zorlu süreçte akademik ve kişisel gelişimime katkı sağlayan, emeği geçen tüm hocalarıma ve arkadaşlarıma ayrıca teşekkür ederim.

Son olarak, *Rekreasyonel Etkinliklere Katılan Bireylerin Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitelerine Etkisi: Ardahan Yalnızçam Kayak Merkezi Örneği* başlıklı ve SDK-2024-14227 proje numaralı tez çalışmama sağladığı proje desteği için Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi'ne teşekkür ederim.

Sürgün KILIÇ

## ÖZ

### DOKTORA TEZİ

#### REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILAN BİREYLERİN KATILIM SIKLIKLARININ MUTLULUK VE YAŞAM KALİTELERİNE ETKİSİ: ARDAHAN YALNIZÇAM KAYAK MERKEZİ ÖRNEĞİ

Sürgün KILIÇ

Eylül 2025, 88 Sayfa

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, Ardahan Yalnızçam Kayak Merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığının mutluluk ve yaşam kalitelerine etkisini incelemektir.

**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. Verilerin analizinde, bireylerin ölçeklerden aldıkları puanlarda farklılaşmayı belirlemek için bağımsız t testi ve one-way ANOVA analizi yapılmıştır. Katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon çarpımı testi yapılmıştır. Etkinliklere katılım sıklığının mutluluk ve yaşam kalitesi düzeyini yordayıp yordamadığını belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmada, bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarının yüksek, mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanlarında cinsiyete ve aylık gelir durumuna göre 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. Katılım sıklığı ile mutluluk ve yaşam kalitesi arasında; yaşam kalitesi ve mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Katılım sıklığının mutluluk ve yaşam kalitesi düzeyini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

**Sonuç:** Etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığının mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerini arttırmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, yaşam kalitesi

## ABSTRACT

### DOCTORAL THESIS

#### THE EFFECT OF PARTICIPATION FREQUENCY OF INDIVIDUALS PARTICIPATING IN RECREATIONAL ACTIVITIES ON HAPPINESS AND QUALITY OF LIFE: ARDAHAN YALNIZCAM SKI CENTER EXAMPLE

Sürgün KILIÇ

September 2025, 88 Pages

**Purpose:** The purpose of this study is to examine the effect of individuals' levels of participation frequency in recreational activities on their happiness and quality of life at the Ardahan Yalnızçam Ski Resort.

**Method:** The relational survey method was used in the study. The sample consisted of 735 volunteers who participated in recreational activities at the Ardahan Yalnızçam Ski Resort. As data collection tools, the "Recreational Activity Participation Frequency Scale," the "Oxford Happiness Questionnaire," and the "Quality of Life Scale" were used. In data analysis, an independent t-test and one-way ANOVA were conducted to determine whether there were differences in individuals' scores from the scales. Pearson's correlation coefficient test was used to determine the relationships between participation frequency, happiness, and quality of life. Simple linear regression analysis was applied to determine whether participation frequency predicted happiness and quality of life levels.

**Findings:** The study found that individuals' recreational activity participation frequency scores were high, while their happiness and quality of life scores were at a moderate level. No significant differences were found in participation frequency, happiness, and quality of life scores according to gender and monthly income. Significant differences were found in participation frequency and quality of life scores according to age, educational status, and years of work, but no significant differences were found in happiness scores. According to marital status, no significant differences were found in participation frequency and happiness scores, while significant differences were found in quality of life scores. Positive and significant relationships were found between participation frequency and happiness and quality of life, as well as between happiness and quality of life. It was determined that participation frequency positively affects happiness and quality of life levels.

**Conclusion:** It is understood that there are positive and significant relationships between participation frequency, happiness, and quality of life. Furthermore, individuals' recreational activity participation frequency increases their levels of happiness and quality of life.

**Keywords:** Happiness, recreation, recreational activity participation frequency, quality of life

## İÇİNDEKİLER

|                                                    |      |
|----------------------------------------------------|------|
| KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....                        | i    |
| ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....                      | ii   |
| TEŞEKKÜR .....                                     | iii  |
| ÖZ .....                                           | iv   |
| ABSTRACT .....                                     | v    |
| İÇİNDEKİLER .....                                  | vi   |
| TABLolar DİZİNİ.....                               | viii |
| KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ .....               | ix   |
| BİRİNCİ BÖLÜM.....                                 | 1    |
| Giriş .....                                        | 1    |
| Araştırmanın Amacı .....                           | 3    |
| Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi .....              | 4    |
| Araştırmanın Sınırlılıkları .....                  | 5    |
| Varsayımlar .....                                  | 5    |
| Terim ve Tanımlar.....                             | 5    |
| İKİNCİ BÖLÜM .....                                 | 6    |
| Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar .....      | 6    |
| Rekreasyon.....                                    | 6    |
| Rekreasyon Etkinliklerinin Faydaları .....         | 8    |
| Rekreasyon, Sağlık ve Halk Sağlığı.....            | 10   |
| Rekreasyon, Finans ve Sağlık Ekonomisi .....       | 14   |
| Rekreasyon ve Çevresel Farkındalık.....            | 17   |
| Rekreasyon, Sosyal Katılım ve Eşitlik.....         | 18   |
| Rekreasyon, Eğitim, Öğrenme ve Gelişim.....        | 19   |
| Rekreasyonel Etkinliklerde Fiziksel Aktivite ..... | 20   |
| Mutluluk.....                                      | 21   |
| Mutluluğun Belirleyicileri.....                    | 21   |
| Yaşam Kalitesi .....                               | 22   |
| Rekreasyon ve Mutluluk .....                       | 25   |
| Rekreasyon ve Yaşam Kalitesi.....                  | 26   |

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Mutluluk ve Yaşam Kalitesi.....                                                       | 27 |
| Rekreasyon Etkinliklerine Katılım ile Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki... | 28 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....                                                                     | 30 |
| Yöntem .....                                                                          | 30 |
| Araştırma Yöntemi.....                                                                | 30 |
| Evren ve Örneklem .....                                                               | 30 |
| Veri Toplama Araçları .....                                                           | 31 |
| Kişisel Bilgi Formu .....                                                             | 32 |
| Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği .....                                   | 32 |
| Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Ölçeği.....                                                | 32 |
| Süreç.....                                                                            | 32 |
| Verilerin Analizi.....                                                                | 33 |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....                                                                  | 34 |
| Bulgular .....                                                                        | 34 |
| BEŞİNCİ BÖLÜM .....                                                                   | 41 |
| Tartışma ve Sonuç .....                                                               | 41 |
| Öneriler.....                                                                         | 50 |
| Araştırma Sonuçlarına Yönelik Öneriler .....                                          | 50 |
| Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....                                                  | 51 |
| KAYNAKÇA .....                                                                        | 52 |
| EKLER .....                                                                           | 71 |
| EK-1. Kişisel Bilgi Formu .....                                                       | 71 |
| EK-2. Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği.....                              | 72 |
| EK-3. Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Ölçeği .....                                         | 73 |
| EK-4. BAP Onay Yazısı .....                                                           | 74 |
| EK-5. Etik Kurul Kararı.....                                                          | 75 |
| EK-6. Ölçek İzinleri .....                                                            | 76 |
| ÖZGEÇMİŞ.....                                                                         | 77 |

## TABLÖLAR DİZİNİ

|                                                                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1.</b> <i>Araştırmada Rekreatif Etkinliklere Katılan Bireylere Ait Demografik Bilgiler .....</i>                                                                      | 30 |
| <b>Tablo 2.</b> <i>Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı, Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları .....</i> | 33 |
| <b>Tablo 3.</b> <i>Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı, Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Düzeyleri .....</i>                                                           | 34 |
| <b>Tablo 4.</b> <i>Bireylerin Cinsiyete Göre Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı, Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Puanlarının Bağımsız T Testi Sonuçları.....</i>                | 34 |
| <b>Tablo 5.</b> <i>Bireylerin Yaşa Göre Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı, Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Puanlarının One-way ANOVA Sonuçları .....</i>                       | 35 |
| <b>Tablo 6.</b> <i>Bireylerin Medeni Duruma Göre Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı, Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Puanlarının One-way ANOVA Sonuçları .....</i>              | 36 |
| <b>Tablo 7.</b> <i>Bireylerin Öğrenim Durumuna Göre Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı, Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Puanlarının One-way ANOVA Sonuçları.....</i>            | 36 |
| <b>Tablo 8.</b> <i>Bireylerin Çalışma Yılına Göre Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı, Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Puanlarının One-way ANOVA Sonuçları .....</i>             | 37 |
| <b>Tablo 9.</b> <i>Bireylerin Aylık Gelir Durumuna Göre Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı, Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Puanlarının One-way ANOVA Sonuçları .....</i>       | 38 |
| <b>Tablo 10.</b> <i>Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı, Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Puanları Arasındaki İlişki .....</i>                                         | 39 |
| <b>Tablo 11.</b> <i>Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı Puanlarının Mutluluk Puanlarını Yordama Düzeyi .....</i>                                                 | 39 |
| <b>Tablo 12.</b> <i>Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı Puanlarının Yaşam Kalitesi Puanlarını Yordama Düzeyi.....</i>                                            | 40 |

## KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

|             |                                               |
|-------------|-----------------------------------------------|
| <b>BAP</b>  | : Bilimsel Araştırma Projesi                  |
| <b>DEHB</b> | : Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu |
| <b>Eds</b>  | : Editörler                                   |
| <b>SPSS</b> | : Statical Package for the Social Sciences    |
| <b>WHO</b>  | : World Health Organization                   |

## BİRİNCİ BÖLÜM

### Giriş

Rekreasyon, insanların kendilerine yarar sağlamak amacıyla 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).

Rekreasyon etkinlikleri, 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 vd., 2018).

Gözlemsel çalışmalar, rekreasyonel faaliyetlere katılımın çalışan yetişkinler (Winwood vd., 2007), orta yaşlılar (Takeda vd., 2015) ve yaşlılar (Curvers vd., 2018; Vozikaki, 2017) 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 (Badura vd., 2015; Zhang & Zheng, 2017). Ayrıca, duygusal gerginliği yüksek seçilmiş gruplar arasında, rekreasyonel aktiviteler, kendi değerlendirmelerine göre iyi yaşam ve refahın iyileşmesi ile ilişkilendirilmiştir (Goodman vd., 2017).

Rekreasyonel faaliyetlere katılım, yaş, cinsiyet, aile/medeni durum, sosyoekonomik konum (Curvers vd., 2018; Galenkamp vd., 2016) ve refahla ilgili kısıtlamalar (Galenkamp vd., 2016; Ihle vd., 2017) gibi faktörlerden etkilenir. Ayrıca, yapısal çevre, bireylerin yakın çevredeki tesis ve buluşma noktalarına erişim gibi rekreasyonel faaliyetlere katılım düzeyini etkileyebilir (Travert vd., 2019). Bu nedenle, rekreasyonel faaliyetlere katılımındaki

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 vd., 2014).

Rekreasyonel aktiviteler 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 vd., 2009). Rekreasyonel aktiviteler katılımla 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) Anlamlı faaliyetlere katılmak yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olabilir.
- 4) Fizyolojik ve bilişsel işlevleri artırır.
- 5) Yerel toplulukta sosyal bağları ve uyumu artırır (Delhey vd., 2016).

Araştırmalar, tatmin edici rekreasyon deneyimlerinin öznel refah ve mutluluk üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir (Lee vd., 2023; Twilley vd., 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, yaşam tarzı ve fiziksel aktivite gibi birçok konu ile kapsamlı bir anlam ve yoğun bir ilişki içindedir (Bailey & Fernando, 2012). Örneğin 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 vd., 2002). Olumlu etkilerinin yanı sıra, fiziksel aktivite ile mutluluk arasında güçlü bir ilişki vardır (Hills & Argyle, 1998). Sosyal yaşamın bir parçası

olarak fiziksel aktivitelere katılan bireyler, daha yüksek düzeyde öznel mutluluğa sahip olabilirler (Balish vd., 2016). Yapılan çalışmalar, fiziksel aktivitenin insan sağlığında depresyonu azalttığını (Ströhle, 2009) ve mutluluk düzeyini ve yaşam kalitesini artırdığını göstermiştir (Baker & 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 vd., 2017; Bal & Gülcan, 2014).

Mutluluk ve yaşam kalitesi, insanın hayatındaki önemli kavramlardır ve birbirleriyle sıkı bir şekilde ilişkilidirler. Mutluluk, genellikle yaşam kalitesini arttırırken, 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 & 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 (Toper & Özpolat, 2023).

Rekreatif etkinliklerin mutluluk ve yaşam kalitesine olumlu etkilerinin olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (Balish vd., 2016; Chen & Zhang, 2019; Güven & Yavuz, 2018; Yavuz, 2019; Yıldız, 2015). Bu çalışmalar, rekreatif etkinliklerin neden önemli olduğuna dair teorik kanıtlar sunmaktadır. Bu araştırmada ise, bireylerin kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılım sıklığının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığına odaklanılmıştır.

### **Araştırmanın Amacı**

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?

### **Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi**

Bu çalışma, Ardahan Yalnızçam kayak merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitelerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Kayak merkezi aktivitelerine özgü fiziksel efor, doğa ile içi çe olma ve sosyal etkileşimin benzersiz birleşiminin bireyler üzerinde olumlu sonuçlar sunacağı varayılmaktadır (Venter, 2016). Bu araştırma, kayak merkezindeki etkinliklere katılımın, doğal ortamlardaki zorluklar ve heyecan yoluyla yaşam kalitesi ve mutluluğu nasıl önemli ölçüde etkileyebileceğinin incelenmesini içermektedir (Bentley, 2024). Mevcut literatür ele alındığında Ardahan bölgesi özelinde bir çalışma yapılmamış olması bu araştırmanın temelini teşkil etmektedir. Ardahan Yalnızçam kayak merkezi yeni kurulan ve bakir bir tesistir. Yerel

halk genellikle hayvancılık ile uğraşmaktadır. Yerel halkın ve yabancı turistlerin bölgeyi daha çok tercih etmeleri için merkezin bireylere sağladığı faydaların ortaya çıkarılması önemli görülmektedir. Ayrıca, 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.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Ardahan Yalnızçam Kayak merkezi bölgesi ile

2025 kış sezonu ile

Kayak merkezinde rekreasyonel etkinliklere katılan bireyler ile sınırlıdır.

### **Varsayımlar**

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilere ve ölçek sorularına doğru ve samimi yanıtlar verdikleri,

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu,

Araştırmada seçilmiş olan örneklem grubunun evreni temsil etmede yeterli olduğu,

Araştırmada kullanılan istatistiki yöntemlerin doğru olduğu varsayılmıştır.

### **Terim ve Tanımlar**

**Rekreasyon:** Bireylerin serbest zamanlarını geçirmek için eğlenme, dinlenme, topluma katılıp sosyalleşme, yeni arkadaşlıklar edinme, yaratıcılık, becerilerinin farkına varma, kendini güzelce anlatma, vücut sağlığına dikkat etme ve koruma gibi amaçlarla katılmış oldukları etkinlikler olarak ifade edilmektedir (Aydın & Balcı, 2006).

**Mutluluk:** İnsanların hayatında gerçekleşmiş olan güzel duygu ve düşüncelerin çokça var olmasıdır (Kangal, 2013).

**Yaşam kalitesi:** Bir kişinin yaşamından duyduğu memnuniyetin duygusal ve bilişsel değerlendirilmesidir (Rejeski & Mihalko, 2001).

## İKİNCİ BÖLÜM

### Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

#### Rekreasyon

Rekreasyon, yenilemek, yeniden yaratmak veya yeniden inşa etmek anlamına gelen Latince “recreation” kelimesinden gelir (Akova & Şahin, 2019). Driver ve Tocher (1970), rekreasyonu özgürce seçilen ve zorunlu olmayan bir zamanda gerçekleşen, özünde ödüllendirici bir deneyim olarak tanımlayan, geleneksel aktivite-fırsat tanımının ötesine geçen bir davranışsal rekreasyon fırsatı tanımı kullanmıştır. Genel olarak rekreasyon, serbest zamanlarda yapılan, kişinin kendi belirlediği aktiviteler (Parr & Lashua, 2004) veya işle ilgili olmayan veya zorunlu olmayan aktiviteler (Roberts, 2006) olarak tanımlanır. Bununla birlikte, rekreasyon aktivitelerine katılım tamamen gönüllü ve keyif vericidir; rahatlama, eğlence veya kendini gerçekleştirme amacıyla yapılır ve özgürce seçilir (Csikszentmihalyi, 2013). Rekreasyon aktiviteleri basitçe kişinin boş zamanlarında katıldığı tercih edilen ve keyifli etkinlikler olarak tanımlanır (Kleiber & Nimrod, 2009) ve özgürlüğü temsil ettiği ve içsel tatmin sağladığı şeklinde nitelendirilir. Rekreasyon genellikle bir deneyim kalitesi veya serbest zaman olarak tanımlanmıştır (Kelly, 2006). Rekreasyon, işten, çalışmadan, iş aramaktan, ev işlerinden ve eğitimden ve yemek yeme ve uyumak gibi gerekli aktivitelerden uzakta geçirilen zamandır.

Akintunde (2001) rekreasyonu, istihdam, iş yürütme, ev işleri, eğitim, günlük stres, yemek yeme ve uyku gibi zorunlu aktivitelerden önce veya sonra sıklıkla "serbest zaman" olarak adlandırılan zaman dilimi olarak tanımlamıştır. Aynı şekilde, Jackson (2005) rekreasyonu bir serbest zaman bloku olarak tanımlamıştır; insanın hayatın yükümlülüklerinden ve zorunluluklarından uzak olduğu bir zamandır. Alla ve Ajibua (2012) literatürlerinde rekreasyonun bireyin kendi takdirine bağlı zamanını belirli ilgi veya ihtiyaçları karşılamak veya sağlık veya kişisel gelişim uğruna tatmin edici deneyimler yaşamak için harcama seçimini ifade ettiğini ileri sürmüştür. Bu, insanın kendi yargılarına göre kullandığı bir zamandır. Rekreasyon, birey tarafından seçilen ve kendi iyiliği için ödüllendirici olan aktivitelere harcanan zamandır.

Aho (2007) rekreasyonu bir oyun biçimi olarak görmüştür, insanı meşguliyetten kurtaran ve ona kendi varlığının uçurumsal doğası ve 'varlıkların' sefaleti ile yüzleşmek için bir açılım sağlayan olaydır. Standenaven ve De Knop (1999) rekreasyonun oyun olarak insan gelişiminin bir bileşeni olduğunu savunmuştur. Zihnin bir tutumu ve ruhun durumudur (Torklidsen, 2005). Marchildon (2013) rekreasyonun kişinin kendisiyle ve yaptığı şeyle barışık

olması olduğunu ileri sürmüştür. Aslında, rekreasyon yalnızca deneyimdir, dışavurum değildir. Ayrıca zihni meşgul tutmanın ve sonuç olarak insanları stresli yaşam koşullarının tetikleyebileceği sıkıntılı düşüncelerden uzaklaştırmanın bir yolu olarak algılanmıştır. Rekreasyon, iş ve dinlenme arasındaki doğru dengedir. Bu nedenle hem işte hem de dinlenmede elde edilebilir (Stendi, 2009). Ruskin (1988), hayatın uyumlu bir aktiviteler ağı olduğunu ve 'iş' ile 'rekreasyon' arasındaki ayrımın 'beden' ile 'zihin' arasındaki ayrım kadar keyfi olduğunu ileri sürmüştür. Rekreasyon ve iş o kadar yakından ilişkilidir ki, ikisi birbirinden ayrılamaz (Edginton vd., 2012), çünkü rekreasyonun unsurları işte de bulunur. Rekreasyon, yaşam değerlerini ve ihtiyaçlarını karşılamak için fırsatlar sağlar (Brajsa-Zganec vd., 2011).

Rekreasyon, sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzını sürdürmek için çok önemlidir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım, kronik hastalıklarla başa çıkma ve ruh sağlığını iyileştirme çözümünün bir parçasıdır. Hükümet tarafından sağlanan rekreasyon ve eğlence merkezleri gibi toplum tesisleri, genel sağlık ve yaşam kalitesini iyileştirmek ve toplulukları birbirine bağlayarak sosyal desteği artırmak için önemli ortamlardır (Wang vd., 2013).

Kültür, eğlence, spor ve turizm gibi rekreasyon etkinliklerine katılmak, bireylerin yaşamlarının giderek daha önemli bir bileşeni haline gelmiştir ve iş veya diğer yükümlülükler dışında rahatlamak, gevşemek ve kişisel ilgi alanlarını takip etmek için fırsatlar sunmaktadır (Parr & Lashua, 2004; Roberts, 2006).

Rekreasyon aktiviteleri arasında yürüyüş, hobi olarak okuma, yürüme, koşma, dans etme, film izleme ve çim tenisi, futbol, masa tenisi vb. herhangi bir oyun oynama yer alır. Diğer rekreasyon aktiviteleri, drama, televizyon izleme, okuma, televizyon ekranında spor etkinlikleri izleme veya facebook, messenger, wechat, Instagram vb. gibi sosyal medya platformları aracılığıyla grafik çizme gibi kapalı alan aktiviteleri veya deneyimleri olabilir. Rekreasyon genellikle boş zaman olarak tanımlanmıştır. Boş zaman, işten, çalışmadan, iş aramaktan, ev işlerinden ve eğitimden ve ayrıca yemek yeme ve uyumak gibi gerekli aktivitelerden uzakta geçirilen zamandır. Elbette çoğu insanın rekreasyon aktiviteleri tamamen özgür bir seçim değildir ve sosyal baskılarla kısıtlanabilir. Rekreasyon aktivitelerinin yelpazesi, çok resmi olmayan ve rahat olanlardan son derece organize ve uzun süreli aktivitelere kadar uzanır. Rekreasyon aktivitelerinin önemli bir alt kümesi, genellikle düzenli olarak kişisel tatmin için üstlenilen ve sıklıkla beceri geliştirme veya tanınan başarı yoluyla tatmin ile sonuçlanan, bazen bir ürün biçiminde olan hobilerdir. Hobilerin listesi toplum değiştikçe sürekli değişmektedir (Kelly, 2006).

### ***Rekreasyon Etkinliklerinin Faydaları***

Rekreasyon araştırmaları, insanların rekreasyona ne, nerede ve neden katıldıklarını anlamak için, etkinliklerin temel düzeylerinden, ortamlarından ve motivasyonlarından başlayarak gelişmiştir. Rekreasyonun faydaları sadece insanların yaşam kalitesine katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda insanların yaşam memnuniyetini de artırır (Sugiyama vd., 2009). Rekreasyon katılımı ayrıca sağlıklı yaşam tarzını ve sağlıklı yaşamayı teşvik etmektedir. Boş zaman ve rekreasyonda sağlıkla ilgili konuların öneminin artmasıyla birlikte, yukarıda bahsedilen ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına yönelik endişeler ortaya çıkmıştır (Payne vd., 2010).

Rekreasyon faydası, fiziksel ve ruhsal sağlığı iyileştiren, öz saygıyı artıran, öz becerileri geliştiren veya kişinin bilgi alanını genişleten belirli bir tatmin edici rekreasyon aktivitesinin gerçekleştirilmesidir (Driver & Brown, 1975). Ayrıca, kaynak kullanımı sürecinde bir bireyin veya bir grubun ihtiyaçlarını karşılamayı veya mevcut bir durumu iyileştiren avantajlı bir değişikliği ifade eder (Driver vd., 1991). Ancak, rekreasyon faydası aynı zamanda rekreasyonistlerin ihtiyaç duyduğu tesis ve aktivitelerin bir ölçüsü veya bir tüketicinin rekreasyon deneyiminden elde ettiği faydanın bir ölçüsü olarak da tanımlanır (Loomis & Walsh, 1997).

Rekreasyon faydaları farklı şekillerde ölçülebilir. Örneğin, Ewert (1986) açık hava rekreasyonuna katılımın faydalarını fiziksel, psikolojik, sosyal ve eğitim kategorilerine ayırmıştır. Formica ve Uysal (1998), uluslararası bir festivale katılan ziyaretçilerin aradığı altı faydayı tanımlamıştır: Sosyalleşme ve eğlence, etkinlik çekiciliği ve heyecanı, grup birlikteliği, aile birlikteliği, kültür ve tarih ve mekan yeniliği. Gitelson ve Kerstetter (1990), turistlerin aradığı faydaları dört boyuta ayırmıştır: Rahatlama, keşif, heyecan ve sosyal faydalar. Jang vd. (2002), Japonya'daki yurtdışı seyahat pazarının üç fayda temelli segmentini tanımlamıştır: Yenilik/doğa arayışı, kaçış/dinlenme arayışı ve aile/açık hava etkinliği arayışı. Liv vd. (2009) altı tür rekreasyon faydası kaydetmiştir: Kaçış, yenilik, nostalji ve vatanseverlik, etkinlik heyecanı, aile birlikteliği ve sosyalleşme.

Rekreasyonun insanlara sadece fiziksel ve zihinsel faydalar sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal etkileşimleri artırdığı, duyuları tazelediği ve akıllıca ve etkili zaman kullanımı sağladığı iyi bilinmektedir. Rekreasyon faaliyetleri, gerginlik hissini azaltmak, kaygıyı azaltmak ve stresin duygusal, iş kaynaklı, ekonomik veya fiziksel nedenlerden kaynaklanmasına bakılmaksızın stresi yönetmek için en iyi yolları sağlar. Rekreasyon faaliyetleri, insanların sağlık durumunu iyileştirir ve ayrıca yaşamda sağlıklı kalmanın doğal bir yolunu sunar. Rekreasyon, insanların sosyal grupların üyeleri arasında olumlu ilişkiler

geliştirmesine yardımcı olur. Rekreasyon faaliyetlerinde ortak ilgi alanları olan insanlar, neşeli duyguları paylaşabilir ve olumlu sosyal etkileşimleri teşvik edebilir (Ajzen, 1991; Godbey & Mowen, 2010; Kuo, 2010).

Godbey ve Mowen (2010), rekreasyon hizmetlerinin sağladığı fiziksel aktivitelerin faydalarını araştırmış ve rekreasyonun faydaları ile insanların sağlığı arasında önemli bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Kuo (2010) tarafından yapılan başka bir araştırma, daha yeşil ortamların yaşlıların sağlık durumunu ve bağımsız yaşam becerilerini iyileştirdiğini göstermiştir. Bu nedenle, parklar ve yeşil ortamlar sağlıklı insan yaşam alanlarının vazgeçilmez bileşenleridir. Penedo ve Dahn (2005), fiziksel aktivite müdahalelerinin randomize klinik denemelerine katılanlar üzerinde bir çalışma yürütmüş ve fiziksel aktivite müdahalelerinin daha iyi sağlık, daha iyi yaşam kalitesi, daha iyi işlevsel kapasite ve daha iyi ruh hali gibi daha iyi sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Rekreasyonun faydaları, yaşam kalitesi ve yaşam memnuniyeti hakkında daha iyi bir anlayış geliştiren araştırmalar, rekreasyon fırsatlarının yönetimi ve idari kurumlara destek konusunda bilgiyi artırabilir (Li vd., 2011).

Rekreasyon faaliyetleri, insanların enerjilerini yenilemeleri ve bir sonraki işe hazırlanmaları için önemli bir yaklaşım sağlar. Rekreasyon ayrıca insanların duyularını canlandırır ve kendilerini ferah ve keyifli hissetmelerini sağlar. Ayrıca, rekreasyon insanların zamanı akıllıca ve etkili bir şekilde kullanmalarına yardımcı olabilir (Driver, 1997). Örneğin, zamanı etkili bir şekilde kullanarak, rekreasyon faaliyetlerine katılmak fiziksel ve psikolojik sağlığı iyileştirebilir ve rekreasyon becerilerini geliştirebilir. Rekreasyon faaliyetlerine katılmak doğası gereği içsel bir motivasyondur. Bu nedenle, rekreasyon faaliyetlerine katılmak, olumlu sosyal etkileşim yoluyla öz saygı, öz imaj ve içsel güveni geliştirmeye yardımcı olabilir ve böylece insanların zihinsel yararlarını artırabilir.

Rekreasyon sayesinde bireyler duygu ve düşüncelerini daha iyi ifade edebilen, karşılıklı ilişkiler ve kişisel yeterlilik geliştirebilen bireyler haline gelebilirler (Koçyiğit vd., 2018). Rekreasyonel aktiviteler, kişinin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına, kendini iyi hissetmesine ve sosyal davranışlarının gelişmesine katkıda bulunur (Paksoy, 2016). Ayrıca kişiler sosyal ilişkileri sayesinde etkileşimde bulundukları kişiler ve gruplarla katılım, kabul görme ve yakınlık gibi bazı ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Bu açıdan rekreasyonel aktivitelere katılımın bütünsel bir toplumsal fayda sağladığı bilinmektedir (Yağmur & Tarcan, 2016).

Rekreasyonel aktivitelere katılım sağlık için önemli bir koruyucu faktördür. Kişinin yaratıcılığının ve kendini ifade etmesinin gelişmesine katkıda bulunur. Ayrıca hastalık ve sakatlığın üstesinden gelmede, olumsuz yaşam olayları ve stresle başa çıkmada temel bir önlem

görevi görür (Caldwell, 2005). Rekreasyon ayrıca bireye canlanma, sorunlarını çözme ve iyi vakit geçirme fırsatı da sağlar (Torkildsen & Taylor, 2012).

Rekreasyon faaliyetlerinin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkilerinin yanı sıra bireylerin becerilerini geliştirme, toplumsal dayanışma sağlama, farklı etnik köken ve kültürlerden gelen insanlara yakınlaşma gibi sosyal faydaları da olduğu düşünülmektedir (Soybalı vd., 2020). Bireyin ve toplumun yaşam kalitesini gösteren bir unsur olan mutluluk, gelişmiş toplumların yarattığı kaliteli bir yaşam için önemli bir olgudur (Diener vd., 2003).

Rekreasyonel aktivitelere katılımın bireylerin fiziksel, ruhsal, sosyal ve psikolojik doyumlarını azaltmasının yanı sıra osteoporoz, vücut ağrılarında azalma, stres ve depresyon gibi sağlık sorunlarını da azalttığı bilinmektedir (Ece, 2021). Rekreasyonel aktiviteler bireye psikolojik bir deşarj sağlar. Böylece bireyin ailesi, arkadaşları ve çevresindeki diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurması beklenir. Rekreasyonel aktiviteler bireylere kişisel ve sosyal faydalar ve fiziksel gelişim, sağlıklı ve özgür olma sağlar. Ayrıca zamanlarını en verimli şekilde geçirme fırsatı sunar (Koçyiğit & Mustafa, 2014). Bu durumda mutluluğun boş zamanla ilişkili olduğu düşünülür ve rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin mutluluğunun artması beklenir. Mutluluğun belirleyici araçları arasında; boş zamandan duyulan memnuniyet, rekreasyonel aktivite sıklığı, bireyin eğitim ve gelir düzeyi, medeni ve fiziksel sağlık durumu yer alır. Sosyal etkileşim araçlarına ek olarak, arkadaş sayısı ve sosyal aktivite sıklığı gibi faktörlerin de mutluluk düzeyini önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir (Bailey & Fernando, 2012). Peterson vd. (2005), mutluluğa farklı bir bakış açısı getirerek mutluluk yönelimleri kavramını ortaya koymuşlardır.

### ***Rekreasyon, Sağlık ve Halk Sağlığı***

Sağlık ve refah düzeyine en uygun doğa rekreasyonel etkinlik seviyesinin haftada 3-5 saat veya günlük 25-45 dakika yapılmasının yararlı olabileceği bilinmektedir (White vd., 2019). Bu süreye bir veya daha fazla seferde ulaşılması fark etmemektedir. Bu ilişki, yaşlılar ve uzun süreli hastalıkları olduğunu bildiren kişiler de dahil olmak üzere, araştırmaya katılan tüm gruplar için eşit derecede güçlüdür. Dolayısıyla, sağlık ve refah için önerilen fiziksel aktivite düzeyi ile doğaya maruz kalma düzeyi benzerdir.

**Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri.** Mevcut bilgi birikimi, düzenli fiziksel aktivite ve doğa ile temas içeren rekreasyonel etkinliklerin fiziksel sağlık üzerinde önemli ve güçlü etkileri olduğunu göstermektedir. Ayrıca, rekreasyonel etkinlikler motor becerileri geliştirebilir (Eigenschenk vd., 2019; World Health Organization [WHO], 2016). İyi motor beceriler, rekreasyonel etkinliklere katılabilmek ve fiziksel olarak aktif bir yaşam sürebilmek için temel

bir ön koşuldur ve birçok açık hava etkinliği motor becerileri geliştirme potansiyeline sahiptir (Eigenschenk vd., 2019).

Düzenli fiziksel aktivite ve rekreasyonel etkinlikler, çoğunlukla orta yaşlı ve yaşlıları etkileyen en ciddi endemik hastalıkların çoğunu önlerken, her gün uzun saatler boyunca hareketsiz oturmak erken ölüm ve kronik hastalıklar geliştirme riskini artırır. Buna örnek olarak tip II diyabet, yüksek kan lipidleri, yüksek tansiyon, aşırı kilo ve obezite, osteoporoz ve kardiyovasküler hastalıklar verilebilir. Rekreasyon alanlarına yapılan kısa ziyaretler bile sağlık üzerinde etkilere sahiptir: Doğada geçirilen zamanlarda kalp atış hızı, kan basıncı ve kandaki stres hormonları azalır (WHO, 2016). Düzenli olarak açık havada zaman geçirmek, akut idrar yolu enfeksiyonları, bağırsak enfeksiyonları, migren, astım ve baş dönmesi riskini de azaltabilir (Kuo, 2015). Özellikle açık havada yapılan rekreasyonel etkinlikler, diğer şeylerin yanı sıra, fiziksel olarak yeterince yorucu ise fitness, denge, koordinasyon, yaşam kalitesini artırır ve kasları, eklemleri ve kemikleri güçlendirir (WHO, 2016).

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, çocukların açık hava ortamlarında bulunmasının görme sağlığı ve beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisini de incelemiştir: Yakın zamanda yayınlanan sistematik bir incelemeye göre, çocuklarda miyopi gelişme riski, açık havada geçirilen sürenin artmasıyla azalmaktadır. Çocuklar açık havada bulunduklarında miyopi riski azalır, çünkü gözler hem yakın hem de uzak nesnelere ve olaylara odaklanmak için eğitilir (Cuo vd., 2020). Ayrıca, açık havada çok zaman geçiren çocuklar, diğer bilinen risk faktörlerinden bağımsız olarak, genel olarak kapalı mekanlarda daha fazla zaman geçiren çocuklara göre daha iyi beslenme alışkanlıklarına sahiptir (Chaput vd., 2018). Çocukların açık hava yaşam tarzıyla neden daha iyi beslenme alışkanlıkları geliştirdikleri tam olarak anlaşılmamıştır. Bir hipotez, açık hava yaşam tarzına sahip çocukların kapalı mekanlarda daha az zaman geçirdikleri yönündedir ve araştırmalar, kapalı mekanlarda kalmanın sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve enerji açısından zengin yiyecek ve içeceklerin tüketimini artırdığını göstermektedir.

Açık hava rekreasyonel etkinliklerin bir diğer önemli sağlık etkisi, güneş ışığına maruz kalmak ve vücutta D vitamini depolamaktır – kış aylarında bile. Güneş ışığı, sağlık ve zindelik için önemli olan D vitamininin en önemli kaynağıdır. D vitamini, kemik sağlığını desteklemek, osteoporozu önlemek, bilişsel yetenekleri geliştirmek ve insanların uyku kalitesini iyileştirmek için özellikle önemlidir (WHO, 2016). D vitamini ayrıca multipl skleroz (MS) gelişme riskini de azaltıyor gibi görünmektedir (Manferdelli vd., 2019).

**Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri.** Araştırma verileri, rekreasyonel etkinliklere katılmanın olumlu psikolojik etkilerinin, fiziksel etkiler kadar somut olduğunu göstermektedir (Lackey vd., 2019; WHO, 2016). Doğada zaman geçirmenin insanların hastalıklardan kurtulma

ve stresle başa çıkma becerilerini artırdığı da iyi bilinmektedir (Berto, 2014; WHO, 2016). Psikiyatrik tanısı olan kişilerin tedavisinde doğa ziyaretlerini kullanan programlar, algılanan anlamlılık, hastalıktan iyileşme, refah ve stres yönetimi gibi çok çeşitli sonuçlarda genellikle iyi sonuçlar vermektedir.

Katılımcılar tarafından çevre de güvenli ve emniyetli bir yer olarak algılanmaktadır (Picton vd., 2020). “Yeşil” ve “mavi” ortamlarda yapılan açık hava rekreasyonları, kentsel/“gri” ortamlarda veya kapalı mekanlarda gerçekleştirilen fiziksel aktivitelere kıyasla ruh sağlığı üzerinde daha büyük etkilere sahip olabilir (Thompson Coon vd., 2011), örneğin iyileşmenin artması, stresin azalması, ruhsal hastalık ve depresyon riskinin azalması ve zihinsel dengenin artması gibi (Eigenschenk vd., 2019; Lackey vd., 2019; WHO, 2016). 2022 yılında yayınlanan sistematik bir derleme, yeşil/doğal ortamlarda fiziksel olarak aktif olmanın yetişkinler üzerindeki psikolojik etkilerini gri/yapılı ortamlarla karşılaştırarak araştırmıştır. Doğal ortamlarda fiziksel aktivite, anksiyete, yorgunluk ve saldırganlık oranlarının düşmesi ile canlılık, enerji ve duygu oranlarının artması ile ilişkilendirilmiştir. Doğal ortamlarda uygulanan programlar ve müdahaleler, yapılı/gri ortamlarda veya kapalı mekanlarda uygulanan diğer müdahalelere kıyasla depresyonla mücadelede biraz daha fazla etkiye sahip olmuştur (Wicks vd., 2022).

McMahan vd. (2015) meta analizlerinde, rekreasyon alanlarında zaman geçirmenin katılımcıların ruh hali üzerinde güçlü olumlu etkiler yarattığını ve olumsuz ruh hallerini dengelediğini ifade etmektedir.. Özellikle açık hava rekreasyon alanlarında zaman geçirmenin olumlu etkileri, otizmli kişiler, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı konmuş kişiler, suç işlemiş ergenler, davranış sorunları olan kişiler, hamile kadınlar, yaşlılar, farklı işlevsel varyasyonlara sahip gruplar ve işlevsel varyasyonları olmayan gruplar gibi çok çeşitli farklı gruplarda görülmüştür (WHO, 2016). Doğaya erişim ve doğaya maruz kalma, çocukların gelişimi için çok önemlidir. Ayrıca, doğaya erişim, çocuklarda zihinsel sağlık, bilişsel gelişim, konsantrasyon, DEHB riskinin azalması ve okul performansının artması ile açıkça bağlantılı olabileceği düşünülebilir.

Rekreasyon alanlarının etken olduğu gruplar ele alındığında diğer bir grup ise kadınlar olarak göze çarpmaktadır. Hamile kadınlar, rekreasyon alanlarında zaman geçirerek kan basınçlarını ve depresyon riskini önemli ölçüde azaltabilirler ve bu ilişki, sosyoekonomik durumu zayıf olan kadınlarda en güçlüdür (Banay vd., 2017; WHO, 2016). Sosyoekonomik durumu zayıf olan kadınların doğa ile daha fazla temas etmenin en büyük etkisini yaşamış olmaları, programın başlangıcında doğa ile en az temas edenler olmalarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Sağlık sektöründeki birçok klinisyen/uzman, rehabilitasyon ve önleme açısından rekreasyonel etkinliklerin ve doğaya maruz kalmanın potansiyelini ve önemini vurgulamıştır. Yakın zamanda yayınlanan bir sistematik inceleme (Lakhani vd., 2019), düzenli bahçecilik ve bahçelerde zaman geçirmenin demans, beyin hasarı ve felç hastaları için çok olumlu olduğunu, özellikle psikososyal sağlık gelişimleri için olumlu olduğunu ortaya koymuştur. Barton ve Petty (2010) tarafından yapılan sistematik bir incelemeye göre, yeşil ortamlarda fiziksel aktivite, hem erkek hem de kadın katılımcıların özgüvenini ve ruh halini iyileştirmiştir. En büyük iyileşme, akıl hastalığı tanısı olan katılımcılarda görülmüştür. Açık hava rekreasyonunun etkisi programların sona ermesinden sonra azalmış olsa da, uzun vadeli takipte hala bazı olumlu etkiler görülmüştür.

**Sosyal Sağlık Üzerindeki Etkileri.** Rekreasyonel etkinliklerin sosyal etkileri de vurgulanması gereken önemli bir konudur. Rekreasyonel etkinlikler, katılımcıların işbirliği yapmayı ve hedefler belirlemeyi, iniş çıkışlarla başa çıkmayı ve çatışmaları çözmeyi, duygularını dışa vurmayı ve sınırlarını test etmeyi öğrenebilecekleri bir ortam yaratabilir. Bu, spor hareketleri kapsamında yapılan araştırmaların sonuçlarını genelleştirir. Rekreasyonel etkinliklere katılım, gençlerde kavga ve suç gibi olumsuz davranışları da önleyebilir. Sporla uğraşan gençler, akranlarına kıyasla alkol, tütün ve uyuşturucu tüketiminde daha düşük olma eğilimindedir. Gençlerin olumlu boş zaman etkinlikleri ve rekreasyonel etkinlikleri suç ve akıl hastalığı riskini azaltırken, hareketsiz bir yaşam tarzı akıl hastalığı riskini artırmaktadır. Bununla birlikte yerleşim alanlarındaki doğa ve yeşil çevre ile okullardaki açık hava eğitiminin akıl hastalığına karşı koruyucu faktörler olduğu da bilinmektedir (Social & Health Impact Center, 2022).

Rekreasyonel etkinliklerin farklı grupların zihinsel ve psikososyal sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu görünmektedir. Stott (2013), 35 orijinal çalışmaya dayanan sistematik bir inceleme yoluyla, doğa temelli macera gezilerinin ergenlik çağındaki gençler ve genç yetişkinler üzerindeki etkilerini derlemiştir. Macera gezileri, katılımcıların kişisel gelişim yaşamasına, öz güvenlerinin artmasına, fiziksel ve sosyal istikrarlarının artmasına, öz farkındalık ve öz yansıtma becerilerinin artmasına ve sosyal becerilerinin gelişmesine yol açmıştır. Programlar ayrıca katılımcıların zorluklarla başa çıkma ve zorlukları aşma becerilerinin (dayanıklılık veya azim) gelişmesine de yol açmıştır. Programlar, katılımcıların çevre bilgisini, çevre bilincini ve doğaya olan takdirini artırmıştır.

Ruhsal hastalıkların yaygınlığının kırsal alanlara göre şehirlerde yaşayan nüfuslarda daha yüksek olduğuna dair birçok gösterge bulunmaktadır. Toplumda artan kentleşme, diğer şeylerin yanı sıra, toplumda sosyal izolasyonun artmasına neden olmuştur. Rekreasyon alanları,

hem erişim hem de alanların kalitesi ve tasarımı açısından iyi sosyal ilişkileri teşvik edebilir, sosyal sermayeyi artırabilir, topluluk uyumunu artırabilir ve sosyal izolasyonu azaltabilir (Keniger vd., 2013; WHO, 2016; Wray vd., 2020). Konut bölgelerindeki rekreasyon alanları ve doğa, sosyal ilişkileri teşvik etmede muhtemelen özellikle önemli bir rol oynamaktadır, çünkü bu alanlar kırsal alanlara göre insanlar tarafından daha sık ziyaret edilmektedir. Açık hava rekreasyon alanları ve parklar, daha büyük grupların bir araya gelip etkileşim kurması için daha büyük bir potansiyele sahiptir ve çoğu kapalı ortama kıyasla daha geniş alanlar sayesinde farklı etkinlikler normalde aynı anda gerçekleştirilebilir (Keniger vd., 2013; Tidball & Krasny, 2014).

Yaşlılarda rekreasyon alanları ve parklar varsa yerel çevrelerine daha fazla entegre olur ve daha fazla dahil olurlar (WHO, 2016). Çocuklar arasında, oyun alanları ve diğer oyun alanları bulunan konut dışı açık/yeşil alanlara erişim ile iyi sosyal ilişkiler arasında bir korelasyon vardır. Ancak, bu ilişkinin ergenler için de geçerli olup olmadığını araştıran çok fazla çalışma yoktur (Wray vd., 2020).

Çocuklar için oyun, sağlık, öğrenme, gelişim ve sosyal ilişkiler kurma açısından fiziksel aktivite ve rekreasyonel etkinliklerin çok önemli bir parçasıdır. Doğa ve rekreasyon alanları, çocukların oyunları için büyük önem taşır ve oyun alanlarına kıyasla farklı şekillerde oyunu teşvik eder. Doğada, farklı becerilere, ilgi alanlarına ve cinsiyete sahip çocukların birlikte oynaması, kapalı ortamlara kıyasla genellikle daha kolaydır (Mårtensson, 2012) ve bu durum eşitliği teşvik eder.

### ***Rekreasyon, Finans ve Sağlık Ekonomisi***

İnsanların rekreasyonel etkinliklere katılmaları, doğa ile temas etmeleri ve rekreasyon alanlarına erişip bunları kullanmaları, toplumun finansal ve ekonomik sürdürülebilirliği üzerinde de etkili olmaktadır. Açık hava etkinlikleri yetişkinlere ve yaşlı gruplara ne kadar çok ulaşırsa, sağlık ekonomisi üzerindeki olumlu etkiler o kadar büyük olur. Rekreasyon ortamlarına yapılan yatırımlar ve nüfus arasında açık hava rekreasyonunun teşvik edilmesi, sosyo-ekonomik açıdan kârlı olduğu düşünülmektedir.

**Özel Finansman Üzerindeki Etkileri.** Rekreasyon etkinlikleri, özellikle yerleşim bölgelerinde, bireyler için genellikle düşük maliyetli olarak algılanır. Örneğin, organize spor veya kültür etkinliklerine katılım gibi diğer birçok boş zaman etkinliği ile karşılaştırıldığında uygun olabilir (Eigenschenk vd., 2019). Rekreasyonel etkinlikler ücretsiz olabilir ve pahalı ekipman gerektirmez, bu da rekreatif yaşam için eşit koşullar yaratır ve birçok grubun bu tür etkinliklere katılmasını sağlar (Berkman vd., 2014).

Aynı zamanda, rekreasyon faaliyetleri giderek daha fazla özel ekipman ve ürünlere odaklanmaya başlamış ve bu da katılım maliyetlerinin artmasına neden olmuştur (Fredman vd., 2013). Birçok aile de uygun ekipmana sahip değildir ve bu da rekreasyon etkinliklerinin önündeki bir engeldir. Türkiye’deki birçok beden eğitimi öğretmeni, günümüzde ailelerin paten ve kayak gibi ilgili ekipmanlara sahip olmadığını belirtmektedir. Yüksek maliyetler, insanların hem spor hem de rekreasyonel etkinliklerden uzak durmalarının en yaygın nedenlerinden biridir ve bu durum, diğer gruplara kıyasla düşük sosyo-ekonomik grupları daha fazla etkilemektedir (Faskunger & Sjöblom, 2017).

**Sağlık Ekonomisi Üzerindeki Etkileri.** Rekreasyon etkinliklerinin sağlık ekonomisi ile ilgili yönleri, insanların rekreasyon etkinliklerine katıldıklarında toplum için ortaya çıkan maliyetler, faydalar ve olası gelecekteki tasarruflarla ilgilidir (Berkman vd., 2014). Sağlık ekonomisi, davranış değişikliğini teşvik etmek için belirli müdahalelerin ve programların maliyet etkinliğine de odaklanabilir. Örneğin, katılımcıların fiziksel aktivitesini artırmak ve diğer yaşam tarzlarını değiştirmek için rekreasyon programının maliyetlerini değerlendirebilir.

Araştırmalar, rekreasyon programlarının maliyet etkin, nispeten ucuz olabileceğini ve katılımcılar arasında davranış değişikliğini ve sağlığı teşvik edebileceğini göstermektedir, örneğin yürüyüş parkurlarında yürüyüş yapmak ve rekreasyon alanlarında zaman geçirmek gibi (Mitten vd., 2016). Başka bir çalışma, açık hava programlarına katılanların, kapalı alan programlarına katılanlara kıyasla fiziksel aktiviteyi daha fazla sürdürdüklerini ortaya koymuştur (Glover & Polley, 2019).

Rekreasyonel etkinlikleri içeren programlar da toplum için tasarruf sağlamaya yardımcı olabilir. Hareketsiz yaşam tarzıyla yakından ilişkili hastalıkların toplum için maliyeti çok yüksektir. Bu durum özellikle orta yaşlı ve yaşlılarda görülür ve yıllık sağlık harcamaları arasında felç, tip II diyabet, demans, düşme, aşırı kilo ve obeziteye yönelik sağlık harcamaları yer almaktadır (Hagberg, 2017).

Hareketsiz yaşam tarzlarına kıyasla fiziksel aktivitenin artmasının sağlığa sağladığı göreceli faydalar, çok çeşitli hastalık ve semptomlar için iyi bilinmektedir (Malm & Isaksson, 2017). Bu kanıtlara dayanarak, rekreasyon etkinliklerinin teşvik edilmesinin sağlık ekonomisi açısından ne gibi katkılar sağlayacağını değerlendirmek ve ölçmek mümkündür.

**Yerel ve Bölgesel Ekonomi Üzerindeki Etkileri.** Rekreasyonel etkinliklere ve rekreasyon alanlarına erişim, açık hava ve doğa turizmi yoluyla yerel ve bölgesel ekonomiler üzerinde de etki yaratabilir. Bu etki, kısmen daha fazla konuk yatağının dolması, gıda ve hizmet gibi alanlarda tüketimin artması vb. ile, kısmen de destinasyonun ve bölgenin markasının güçlendirilmesi ile ilgilidir (Mårtensson, 2012). Bu tür etkiler, turizmin toplam endüstrinin daha

büyük bir payını oluşturduğu, şehirlerden daha seyrek nüfuslu bölgelerde özellikle önemli olabilir.

Açık hava ve doğa turizmi, dünyada en hızlı büyüyen sektörlerden biridir. Spor alanında, popüler etkinlikler ile destinasyonun güçlenen markası arasında açık bir bağlantı vardır. Türkiye'de açık hava alanlarında düzenlenen birçok katılımcı spor etkinliğinin (örneğin Erciyes dünya kar motosiklet şampiyonası ve Türkiye oryantiring yarışı) önemli ekonomik etkiler yarattığı, destinasyonun markasını güçlendirdiği ve ayrıca yerel halkın/görevlilerin yetkinlik ve gururunu artırmaya katkıda bulunduğu düşünülmektedir Çekici ve popüler açık hava destinasyonları için de benzer bir etki muhtemeldir.

Turizm açısından en yaygın açık hava rekreasyon sezonları elbette yaz ve kış mevsimleridir, ancak birçok açık hava etkinliği ilkbahar ve sonbaharda da gerçekleştirilebilir, yani turizmi yıl boyunca yayma ve sezonu uzatma potansiyeline sahiptir, bu da yerel ve bölgesel ekonomiler için önemli olabileceği düşünülebilir. Açık hava turizmini yıl boyunca yaymak, açık hava rekreasyon alanlarındaki yükü potansiyel olarak azaltabilir. Yerel ve bölgesel ekonomiye daha fazla katkıda bulunmak için, rekreasyon alanlarının işlevlerini şu ilkeye göre geliştirmek önemlidir: yıl boyunca erişilebilirlik, daha fazla aktivite imkanı ve nüfusun daha büyük bir kısmına açık olma. Ancak, bu tür önlemlerin sürdürülebilir kalkınmayı teşvik etmek ve kirlilik, çatışmalar, aşınma ve yıpranma, çöp atma gibi olumsuz etkilere neden olmamak için dikkatlice planlanması ve değerlendirilmesi gerekir.

**Ekonomi Üzerindeki Etkileri.** Fiziksel aktivite ve rekreasyonel etkinlikler için hangi alanlara ve ortamlara yatırım yapmak ekonomik açıdan karlıdır? Rekreasyon alanlarının korunması ve geliştirilmesi ile rekreasyon etkinliklerinin teşvik edilmesi, hem işletme hem de yeni yatırımlar açısından belediyelerin en az maliyetli sektörleri arasındadır (Mårtensson, 2012).

Araştırmalar, nüfusun büyük bir kısmı tarafından düzenli olarak ve yıl boyunca kullanılabilen doğa ve rekreasyon alanlarının, yüksek toplumsal fayda sağlamak ve ekonomik katma değer yaratmak için en iyi koşullara sahip olduğunu göstermektedir (Faskunger & Sjöblom, 2017). Yürüyüş, bisiklet, koşu, kros kayağı gibi birçok farklı aktivite için kullanılabilen yeşil yollar, yürüyüş parkurları ve koşu parkurları inşa etmek genellikle maliyet etkin bir önlemdir ve nüfusun fiziksel aktivitesini artırır. Bu tür alanlar aynı zamanda yerleşim ve kentsel alanlarda da bulunuyorsa, sık ve çok sayıda kişi tarafından kullanılması olasılığı arttırabilir, bu da kullanıcı başına maliyeti düşürebilir.

Hareketsiz yaşam tarzlarının topluma maliyeti her yıl milyarlarca avroya ulaşmaktadır (WHO, 2018). Son zamanlarda yapılan araştırmalar, nüfusun fiziksel aktivitesini teşvik etmek

veya belirli grupları hedeflemek ve hareketliliği teşvik eden şehirler, alanlar ve yerler veya tesisler için yatırım yapmak için yapılan yatırımların sosyo-ekonomik açıdan karlı olduğunu göstermektedir. Yürüyüş ve bisiklet altyapısına yapılan yatırımlar ve nüfusun yürüyüş ve bisiklet kullanımını teşvik etmek daha büyük sosyo-ekonomik faydalar ve değerler sağlamıştır (WHO, 2022).

Şehirlerde veya şehir çevresinde ağaçlık rekreasyon alanlarının bulunması, çok sayıda ekosistem hizmeti sayesinde önemli ekonomik faydalar sağlamaktadır. Elmqvist vd. (2015) toplumun ormanlardan ve ağaçlık alanlardan elde ettiği parasal faydaların, bu alanların kurulması ve yönetilmesinin maliyetlerini çok aştığını göstermektedir. Çalışma, 25 farklı şehirdeki yatırımları incelemiş ve tüm vakalarda faydaların maliyetlerden daha yüksek olduğunu ve daha iyi kentsel ortamlar yarattığını ortaya koymuştur. Beş ekosistem hizmeti, hava kirliliğini, sıcaklığı ve yağmur suyunu düzenleme, karbonu tutma ve nüfus içinde açık hava rekreasyonunu teşvik etmeyi içermektedir.

Yakınlarında rekreasyon alanları ve diğer doğa alanları bulunan evler daha yüksek ekonomik değere sahiptir ve bu tür alanlara iyi erişimi olmayan bölgelerdeki evlere göre satış için daha caziptir (WHO, 2016). Şehirleri ve yerleşim alanlarını rekreasyon alanlarına ve doğaya iyi erişim mesajları ile pazarlamak, özel kişileri çekmek için kentsel gelişim projelerinde yaygın hale gelmiştir. Doğaya iyi erişim ayrıca istihdamı teşvik etmekte ve konut satışlarını hızlandırmaktadır (Faskunger & Sjöblom, 2017). Birçok belediye, açık hava rekreasyonuna ve doğaya iyi erişim ile ilgili argümanlarla yeni yerleşim alanlarını pazarlamaktadır. Şehirlerde ve kasabalarda daha fazla yeşil alana/açık hava rekreasyon alanına yatırım yapmak, üretkenliği artırabilir ve iş yerinden izin almayı azaltabilir, "yeşil sektörde" turizmi ve istihdamı teşvik edebilir (Cianga & Popescu, 2013).

### ***Rekreasyon ve Çevresel Farkındalık***

Toplumda, insanların açık alanlarda zaman geçirdiklerinde ve rekreasyonel etkinliklere katıldıklarında doğaya daha fazla önem verdikleri ve onu korumak istedikleri yönünde genel bir varsayım vardır. Bu da doğayı gelecek nesiller için korumak ve iklim krizine karşı koyma çabaları ve önlemleri için popüler destek yaratmak açısından önemli kılabilir. Mevcut araştırmalara göre çocuklarda rekreasyonel etkinlikler, doğayla temas ve çevre bilinci arasında daha güçlü bir bağlantı vardır. Birkaç sistematik inceleme ve benzer uluslararası raporlar (Gill, 2014) çocukların ve ergenlerin doğada düzenli zaman geçirmesinin çevre bilincini ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde doğa duygusunu geliştirdiğini göstermektedir. Doğayla duygusal bağları olmayan çocukların onu koruma olasılığı daha düşüktür. Düzenli doğa ziyaretleri

öğrencilerin ruh sağlığını, duygusal kontrolünü ve dürtü kontrolünü iyileştirir (Faskunger & Sjöblom, 2017).

Doğayla temas ve rekreasyonel etkinliklerin doğa anlayışı, çevre bilinci ve kişisel kontrol duygusu üzerinde olumlu etkileri olduğuna dair bazı kanıtlar varken, rekreasyon alanlarında zaman geçirme konusunda az deneyim çevresel bağlılığı azaltabilir. Doğada aktivitelere katılmanın en önemli üç nedeni fiziksel aktivite yapmak, rahatlamak ve doğaya yakın olmaktır (Naturvårdsverket, 2013), bu bir bağlantı olduğunu gösterir, ancak bunu kanıtlamaz.

### ***Rekreasyon, Sosyal Katılım ve Eşitlik***

Rekreasyonel etkinliklerin topluma entegrasyon ve katılım üzerindeki etkilerine dair araştırma eksikliği vardır, bunun başlıca nedeni olguların ölçülmesi ve tanımlanmasının zor olmasıdır. Katılım, tüm insanların ve grupların topluma katılma ve toplumu etkileme konusunda aynı fırsatlara ve haklara sahip olmasıyla ilgilidir, buna rekreasyonel etkinliklere katılma ve katılma yeteneği de dahildir. Ancak, rekreasyon fırsatları, diğer şeylerin yanı sıra sosyoekonomi, algılanan sağlık, işlevsel farklılıkların varlığı, cinsiyet, etnik köken gibi faktörlere bağlı olarak farklı gruplar arasında farklılık gösterir (Naturvårdsverket, 2019).

**Cinsiyet Eşitliği ve Sosyal Eşitlik.** Farklı grupların rekreasyonel etkinliklere eşit koşullarda katılmasını sağlamak halk sağlığı politikasının önemli bir yönüdür, ancak rekreasyon etkinliklerinin bazı açılardan sosyal olarak derecelendirildiği uzun zamandır bilinmektedir. Daha yüksek eğitim düzeyine, iyi gelire, iyi sağlığa ve rekreasyon alanlarına iyi erişime sahip gruplar, toplumdaki diğer gruplara kıyasla rekreatif aktivitelerde daha aktif olma eğiliminde olduğu ifade edilebilir. Rekreasyonel etkinlikler, aksi takdirde spor ve eğlence sektöründe nüfusun uygulamasına yönelik engellerle en az ilişkili olan aktivitedir. Rekreasyon alanlarının kullanımının birçok yönü, tercih edilen aktivitelerde bazı farklılıklar olmasına rağmen cinsiyetler arasında eşit olarak sınıflandırılabilir. Erkekler avcılık, balık tutma, koşma ve kar arabası gibi aktivitelerde aşırı temsil edilirken, kadınlar yürüyüş, güneşlenme, piknik ve mangal yapma ve köpeklerle yürüyüş gibi aktivitelerde aşırı temsil edilir, ancak farklılıklar nispeten küçüktür. Rekreasyonel aktivitelerin büyük çoğunluğu hem erkekler hem de kadınlar tarafından yapılır (Haraldsson, 2012).

Rekreasyon alanları toplumdaki hemen hemen tüm gruplar için iyi hareket fırsatları sağlar ve bu da eşit ve eşit halk sağlığını teşvik etmek için önemlidir. Daha güvenli ve daha emniyetli rekreasyon alanları, birçok yaşlı ve çocuk gibi sınırlı hareket özgürlüğüne sahip gruplar ile birçok kadın gibi güvensizlik yaşayan gruplar arasında hareket özgürlüğünü ve

bağımsızlığı teşvik eder (Faskunger & Sjöblom, 2017). Bu, genellikle diğer sosyal gruplardan daha fazla hareket ve hareketlilik engeli yaşayan işlevsel farklılıklara sahip kişiler için de geçerlidir- eğer alanda erişilebilirliği artıran tesisler ve cihazlar mevcut ise. Eşit şartlarda vatandaş olmak, pratikte, işlevsel farklılıklardan bağımsız olarak rekreasyonel etkinliklere katılma ve rekreasyon alanlarında zaman geçirme hakkı anlamına gelmelidir. Engelli kişilerin erişebildiği bir rekreasyon alanı tüm ziyaretçilere fayda sağlar. Rekreasyon alanlarının işlevsel farklılıklara sahip kişiler için nasıl erişilebilir hale getirilebileceği bilgisinin olması önemli görülmektedir (MacBride-Stewart vd., 2016).

Toplumda rekreasyon alanlarını kullanan ve rekreasyon etkinliklerine diğerlerinden daha az katılan gruplar vardır; örneğin engelli kişiler, düşük hareket kabiliyetine sahip yaşlılar, düşük sosyoekonomik gruplar. Kadınlar dış mekan ortamlarını ve yeşil alanları erkeklerden önemli ölçüde daha güvensiz olarak algılanmaktadır. Kadınların dış mekan ortamını güvensiz olarak nitelendirmesi dört kat daha yaygındır ve güvensizlik fiziksel aktiviteye (Faskunger & Sjöblom, 2017) ve dolayısıyla dış mekan rekreasyonuna karşı belirgin bir engeldir. Dolayısıyla çekici ve güvenli dış mekan rekreasyon alanları yaratma çalışması aynı zamanda eşit sağlığa bir yatırım olarak düşünülebilir. Dış mekan rekreasyonu için eşit koşullar yaratmak ve kadınların kentsel dış mekan rekreasyon alanlarında zaman geçirmek için algıladıkları güvenliği artırmak amacıyla, çekici estetik tasarıma sahip ve güvenliğe odaklanan dış mekan rekreasyon alanlarını planlamak ve tasarlamak önemli olabilir (MacBride-Stewart vd., 2016).

### ***Rekreasyon, Eğitim, Öğrenme ve Gelişim***

Okul öncesi ve okul ortamı, tüm çocukların sosyoekonomik geçmişlerine bakılmaksızın, yetiştirilmelerinin büyük bir bölümünü bu ortamda geçirmeleri nedeniyle rekreasyonel etkinliklerin teşvik edilmesinde önemli görülmektedir. Rekreasyonel etkinliklerin okullar ve öğrencilerin öğrenmesi üzerinde birçok önemli etkisi vardır. Okul öncesi ve okullar, daha fazla rekreasyon etkinliği düzenleyerek ve öğretimde açık havada bulunarak birçok önemli eğitim hedefine ulaşabilirler. Açık hava eğitimi ve açık hava günleri genellikle öğrencilerin etrafta dolaşması ve öğretimin çoğunlukla veya tamamen kapalı alanda gerçekleştiği zamana göre doğaya daha fazla maruz kalması anlamına gelir (Faskunger vd., 2018).

Okullarda açık hava eğitimi, tüm öğretimin kapalı alanda yapılmasına kıyasla öğrenciler üzerinde çok çeşitli olumlu etkilere sahiptir (Faskunger vd., 2018). Genel bilgi açık hava rekreasyon eğitiminin öğrencilerin öğrenmesi ve okul performansının yanı sıra sağlık ve refah, kişisel ve sosyal gelişim üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Okullarda açık hava rekreasyon eğitimi, tüm öğretimin kapalı alanda yapılmasına kıyasla gelişmiş biliş, konsantrasyon, çalışma belleği, öz kontrol, dürtü kontrolü, artan yaratıcılık, işbirliği yapma

yeteneği, çalışma motivasyonu ve gelişmiş motor becerisine yol açar. Ayrıca, ğrencilerin fiziksel aktivitesi artar ve hareketsiz geçirilen zaman azalır. Ayrıca rapordaki sistematik bir inceleme, öğrencilerin teorik konulardaki sonuçlarının daha fazla açık hava rekreasyon öğretimiyle kötüleşmediğini, tam tersi olduğunu göstermiştir. Artan açık hava rekreasyon ğretimi ve artan fiziksel aktivite, öğrencilerin teorik konulardaki sonuçlarını iyileştirdiği görülmüştür (Faskunger vd., 2018).

### ***Rekreasyonel Etkinliklerde Fiziksel Aktivite***

Fiziksel hareketsizlik, dünyada önemli bir halk sağlığı riski oluşturmaktadır (WHO, 2024) ve aşırı kilo ve obezitenin bir nedeni olabilir (Lakerweld vd., 2011). Yetersiz fiziksel aktivite toplumda yaygın bir sorundur (Hallal vd., 2012). Bu nedenle, uluslararası otoriteler nüfustaki yüksek fiziksel hareketsizlik düzeyinden endişe duymaktadır (WHO, 2024). Hareketsiz kişiler obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve psikolojik sorunlar gibi bazı sağlık sorunlarına yakalanma riski daha yüksektir (Plotnikoff vd., 2015), fiziksel aktivite sağlığın önemli bir belirleyicisidir (Pardo vd., 2014). nceki alışmalar, içsel motivasyonların fiziksel aktiviteye daha fazla bağlılık (Kilpatrick vd., 2005) ve daha iyi psikolojik iyilik hali (Maltby & Day, 2001) ile ilişkili olduğunu bildirmiştir. Ayrıca, WHO (2024) yürüyüşü önerilen orta yoğunluklu bir aktivite olarak dahil etmekte ve (yetişkinler için) haftada en az 150 dakika orta yoğunluklu fiziksel aktivite veya 75 dakika veya daha fazla yoğun fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir ve bu aktiviteler en az 10 dakika sürmelidir.

Fiziksel aktivite, fiziksel efor gerektiren ve genel sağlığın geliştirilmesine katkıda bulunan çok çeşitli vücut hareketlerini kapsar. Herhangi bir beceri seviyesinde keyif alınabilen aktif eğlence oyunlarına ve sporlara katılmayı içerir (Li & Shao, 2022). Bireyler için fiziksel aktivite, fiziksel zindeliğin ve zihinsel refahın geliştirilmesinde önemli bir rol oynar (Vaquero-Solis vd., 2020). Aslında, zihinsel sağlığın çeşitli psikolojik yönleri üzerinde olumlu etkileri olduğu ve bireylerin topluma aktif entegrasyonuna yardımcı olduğu gösterilmiştir. Bu nedenle, bireyler arasında fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve desteklemek, bütünsel gelişimleri ve refahları için önemlidir (Laguna vd., 2020). Bireyin uzun yıllar sağlıklı yaşamasını sağlayacak en önemli etken fiziksel aktivite düzeyidir (Irandoost vd., 2017).

Rekreasyonel bir aktivite olarak fiziksel aktivite, tüm yaş gruplarındaki bireyler için önem kazanmaktadır. Fiziksel aktivite sağlığın önemli bir belirleyicisi olduğundan (Hallal vd., 2012; WHO, 2024), boş zamanlarda yapılan fiziksel aktiviteyi değerlendirmek önemlidir (Hulteen vd., 2017; Pardo vd., 2014). Ancak fiziksel aktivite programları planlamanın ve insanların katılımlarından fayda sağladıklarından emin olmanın önemi yeterince vurgulanamaz (Berg vd., 2015). Bu nedenle, bireylerin rekreatif etkinliklerde yapabilecekleri fiziksel

aktiviteleri belirlemek ve fiziksel aktivite düzeyleriyle ilişkili olabilecek bazı faktörleri anlamak önemlidir.

### ***Mutluluk***

Mutluluğu takip etmek hayatın temel amaçlarından biridir. Olumlu bir duygusal durum olarak tanımlanan mutluluk (Kitayama vd., 2000), neşe ve hoşnutsulukla karakterize edilen, bireylerin yaşam memnuniyetini ve öznel iyi oluşunu yansıtan bir zihin durumudur (Lathia vd., 2017). Mutluluk yalnızca toplumsal refahın yaygın olarak tanınan bir göstergesi olmakla kalmamış (Diener & Seligman, 2004), aynı zamanda ilgili literatürde daha yüksek üretkenlik ve yaratıcılık sergileyen, daha fazla sosyal davranış gösteren, daha iyi sağlıktan yararlanan, daha uzun yaşayan ve daha güçlü ilişkiler sürdüren bireylerle ilişkili olduğu bildirilmiştir (Myers & Diener, 2018). Mutluluk, yaşamdan büyük bir memnuniyet ve yoğun olumlu duygularla tanımlanır (Arvas, 2017). Spiers ve Walker (2008), mutluluk kavramını bilişsel ve duygusal yönleriyle ele almış ve mutluluğun hayatı daha iyi ve daha yüksek bir kalite düzeyine taşıdığını belirtmiştir. Mutluluk evrensel bir özlem ve insan refahının temel bir bileşenidir. Öneme rağmen, mutluluk kavramı anlaşılması zor ve tanımlanması ve ölçülmesi zor olabilir. Psikolojik bir bakış açısından, mutluluk genellikle duygusal tepkileri, alan tatminlerini ve yaşam tatminine ilişkin genel yargıları içeren öznel iyi oluşla eş tutulur (Diener, 2000).

Felsefi olarak, mutluluk antik çağlardan beri tartışılmaktadır ve Aristoteles'in eudaimonia (gelişme veya iyi yaşam) kavramı merkezi bir öneme sahiptir. Buna karşılık, hedonik mutluluk hazza ve acıdan kaçınmaya odaklanır (Ryan & Deci, 2001). Sosyolojik olarak, mutluluk toplumsal yapılar ve kültürel normlar bağlamında incelenir ve toplumsal faktörlerin bireysel iyi oluşu nasıl şekillendirdiği vurgulanır (Veenhoven, 2008).

### ***Mutluluğun Belirleyicileri***

Araştırmalar, genetiğin bir bireyin mutluluğa yatkınlığında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Çalışmalar, genetik faktörlerin mutluluktaki değişkenliğin yaklaşık %35-50'sini açıkladığını göstermiştir (Lyubomirsky vd., 2005). Ek olarak, nörokimyasallar (örneğin serotonin, dopamin) ve beyin yapıları (örneğin prefrontal korteks) gibi biyolojik yönler ruh halini ve duygusal durumları düzenlemede çok önemlidir (Davidson, 2004).

Kişilik özellikleri, özellikle büyük beşli modelinde özetlenenler, mutluluğun güçlü öngörücüleridir. Dışadönüklük ve duygusal istikrar gibi özellikler daha yüksek mutluluk seviyeleriyle pozitif olarak ilişkilidir, nevroz ise negatif olarak ilişkilidir (Costa & McCrae, 1980). Pozitif kişilik özellikleri, iyimserlik, dayanıklılık ve öz saygı da bireyin genel mutluluğuna önemli ölçüde katkıda bulunur (Scheier & Carver, 1992).

Sosyal ilişkilerin kalitesi ve niceliği, mutluluğun en sağlam belirleyicileri arasındadır. Aile, arkadaşlar ve romantik partnerlerle yakın ilişkiler, duygusal destek, arkadaşlık ve refah için kritik olan bir aidiyet duygusu sağlar (Baumeister & Leary, 1995). Sosyal bütünleşme ve toplum katılımı da bir amaç ve bağlılık duygusunu teşvik ederek mutluluğu artırır (Putnam, 2000).

Ekonomik statü, mutluluğun bir diğer önemli belirleyicisidir. Gelir ve mutluluk arasında pozitif bir korelasyon olsa da, bu ilişki azalan getiriye tabidir. Belirli bir eşiğin ötesinde, ek gelirin mutluluk üzerinde sınırlı bir etkisi vardır (Easterlin, 1974). Ekonomik istikrar, iş tatmini ve finansal güvenlik, mutluluğa katkıda bulunmada tek başına zenginlikten daha önemlidir (Diener & Biswas-Diener, 2002).

Kültürel değerler ve normlar, mutluluğun ifadesini ve arayışını şekillendirir. Kişisel başarıları ve kendini ifade etmeyi önceliklendiren bireyci kültürler, grup uyumunu ve karşılıklı bağımlılığı vurgulayan kolektivist kültürlere kıyasla daha yüksek mutluluk seviyeleri bildirme eğilimindedir (Diener vd., 1995). Arzu edirliliği ve ahlaki etkileri gibi mutluluğa yönelik kültürel tutumlar da mutluluğun nasıl deneyimlendiğini ve bildirildiğini etkiler (Lu & Gilmour, 2004).

Mutluluk araştırmalarına yönelik temel eleştirilerden biri, sosyal arzu edirlilik ve hatırlama yanlılığı gibi çeşitli önyargılardan etkilenebilen öznel öz bildirimlere dayanmasıdır (Schwarz & Strack, 1999). Ek olarak, duyguları ifade etmedeki kültürel farklılıklar, popülasyonlar arasında mutluluk ölçümlerinin karşılaştırılabilirliğini etkileyebilir (Oishi, 2010).

Eleştirilenler, olumlu duygulara ve mutluluğa aşırı vurgu yapmanın, anlam, amaç ve zorluklar karşısında dayanıklılık gibi diğer önemli refah yönlerinin ihmal edilmesine yol açabileceğini savunmuşlardır (Ryff & Singer, 1998). Hem olumlu hem de olumsuz deneyimleri dikkate alan dengeli bir yaklaşım, refahın bütünsel bir anlayışı için esastır.

### ***Yaşam Kalitesi***

Yaşam kalitesi, bilimsel uygulama düzeyinde veya günlük hayatımızda geniş bir uygulama alanı bulması açısından, genellikle yaygın ilgi görmemiş konulardan biridir. Yaşam kalitesi, birçok bilimsel alanda yaygın olarak kullanılmaktadır. Bazen, toplumun vatandaşlarına sunulan maddi ve sosyal hizmetlerin kalitesindeki iyileşmeleri tanımlamak ve bu hizmetlerin çeşitli gereksinimlerini ne ölçüde karşılayabildiğine dair insanların farkındalığını belirlemek için kullanılır. Ancak, kavramın modern bir yaklaşımla ele alınmasına rağmen, kullanıcılar bu kavramın kesin bir tanımı üzerinde henüz anlaşmaya varmış değiller (Rogers vd., 2015;

Senchak vd., 2019). Yaşam kalitesi kavramının tanımı, araştırmacıların uzmanlık alanları, teorik yönelimleri ve her bir araştırmacının bu terimle insanlarda yaşam kalitesini incelediği çalışmada ulaşmak istediği araştırma hedeflerindeki farklılıklar nedeniyle araştırmacılardan araştırmacıya farklılık göstermektedir. Bir yandan, yaşam kalitesi belirsiz bir kavram olarak görüldüğü ve belirli bir tanım üzerinde geniş bir fikir birliği olmadığı için bu konuda bir uzlaşmaya varmak zordur (Murphy vd., 2007). Zuna vd. (2009) göre, tarih boyunca birçok filozof ve akademisyen yaşam kalitesi araştırmalarına ilgi göstermiştir. Yunan filozofları Platon ve Aristoteles, yaşam kalitesini ilk kez düşünmüşlerdir. Sonuç olarak, her biri kendi uzmanlık alanına dayanan birçok bakış açısı gelişmiştir (Walters vd., 2013). Psikologlar uzun süre pozitif psikolojiyi ihmal ettikleri için, yaşam kalitesi ve yaşam memnuniyeti, mutluluk, yaşamın anlamı, öz yeterlilik ve ihtiyaçların karşılanması gibi ilgili faktörleri araştırmaya olan ilgi giderek artmaktadır (Briani vd., 2018; Fayers & Machin, 2015). Emerson, bir kişinin yaşam kalitesinin, yeteneklerini ve potansiyelini geliştirerek veya belirli bir yaşam tarzını benimseyerek elde ettiği değerler, hedefler ve isteklerinden ne kadar memnun olduğuna bağlı olduğunu iddia etmiştir. Proshanky ve Fabian'a (1987) göre, bir kişinin yaşam kalitesi, yaşadığı gerçek çevresel koşulların ve bu çevreyi nasıl hissettiği ve deneyimlediğinin bir fonksiyonudur. Tarter vd. (1988), yaşam kalitesinin bir kişinin davranışsal ve bilişsel yeteneklerini, psikolojik sağlığını, çevresiyle etkileşim kurma kapasitesini ve sosyal ve mesleki sorumluluklarını içeren karmaşık bir kavram olduğunu belirtmektedir. Felce ve Perry (1995), yaşam kalitesini, bir kişinin kişisel gelişim düzeyi ve amaçlı faaliyetlerinin ardından fiziksel, maddi, sosyal ve duygusal mutluluğun öznel ve nesnel değerlendirmesinin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan genel mutluluk olarak tanımlamışlardır. Bu değerlendirme, kişinin değer sistemine göre yapılmaktadır. Benzer şekilde, Schalock vd. (2007) yaşam kalitesini, bir kişinin hayatında istediği veya arzuladığı, o kişinin hayatının sekiz yönüyle bağlantılı talepler olarak tanımlamıştır: bedensel mutluluk, öz odaklılık, sosyal güvenlik ve sosyal haklar. Schalock vd. (2007), yaşam kalitesi kavramının son 20 yılda eğitim, özel eğitim, fiziksel ve davranışsal sağlık hizmetleri, sosyal hizmetler (yaşlılar ve özel ihtiyaçları olanlar için) ve aileler alanlarında araştırma ve uygulamanın odak noktası haline geldiğini belirtmiştir. Bu bağlamda, yaşam kalitesi birçok boyuta ayrılabilir, bu ölçümlerin yaşam kalitesinin bileşik veya genel görüntüsünü yansıtmaları gerektiğini savunmaktadır. Kişinin fiziksel, sosyal ve psikolojik yaşam kalitesi, kişisel deneyimleri, inançları ve kendileri, başkaları ve yaşadıkları dünya hakkındaki algıları tarafından etkilenir (Whybird vd., 2020). Ayrıca, “yaşam kalitesi” terimi, aile ve toplum, kişilerarası etkileşimler, kültürel normlar, nüfus, para, iş, işyeri talepleri ve diğer sosyal unsurlar üzerinde odaklanarak sosyal bir bakış açısıyla tanımlanır. İnsanların yaşam kalitesini ölçen çok sayıda toplumsal ölçüt arasında mutluluk, kendinden ve başkalarından memnuniyet,

olumlu sosyal ilişkiler, başkalarının duygularının farkında olma, duyguların kontrolü, davranışların içsel kontrolü, kişisel ve sosyal sorumluluk, işbirliğine dayalı çalışmalara katılım, aileye, şehre ve ülkeye bağlılık ve sadakat, kişisel, sosyal, sağlık, aile ve mesleki uyum ve iyimserlik sayılabilir (Naumann vd., 2012).

Yaşam kalitesi ekonomik refahtan daha önemlidir ve bireyin ilgisinin izlenmesini, belirli eylemleri yerine getirme gücünü ve elde edilmesi gereken farklı amaçları başarmayı öngörür (Sen, 1993). Yaşam kalitesi, “fiziksel, sosyal, ekonomik, psikolojik ve ruhsal refah” ve bireylerin günlük görevlerini yerine getirme kapasitesi olarak görülmektedir. Bu tanıma dayanarak, yaşam kalitesinin altı boyutu: fiziksel refah, işlevsel refah, psikolojik refah, sosyal refah, ekonomik refah, ruhsal refah, üçüncül kurum çalışanları tarafından ihtiyaç duyulan çok önemli bileşenler olarak görülmektedir. Refah, refah, gelişme, iyi olma hali olarak tanımlanır ve memnuniyetin ifade edildiği seviyeyi temsil eder. Kişisel yaşamın farklı yönlerinin, değişikliklerin ve bunların sonuçlarının, yaşamın geçmesini sağlayan olumlu koşulların tüm değerlendirmelerini içerir.

Yaşam kalitesi, doğanın tanımlanması ve değerlendirilmesi ve farklı vatandaş kategorileri için yaşam koşullarının sürdürülmesi anlamına gelir. Özellikle yaşam kalitesinin iyileştirilmesi 60'lı yıllardan beri "Sosyal göstergeler hareketi" sonucunda fark edilmiştir; eğitim, sosyal ve çevresel programlar gibi belirli hükümet programlarını takiben, bu programların yaşam kalitesi açısından etkinliğini ölçen göstergelerin kullanılmasına ihtiyaç vardır. Rekreasyon etkinliklerine katılmak, refahın farklı yönlerini etkileyebilir (Gautam vd., 2007), belirli rekreasyon etkinliği türü özellikle belirgin olabilir ve bazı etkinlik türleri diğerlerinden daha fazla fayda sağlar. Paillard-Borg vd. (2009), katılımın sağlık durumunu nasıl etkilediğini değerlendirmek için yaşlı yetişkinlerde beş tür boş zaman etkinliğini incelemişlerdir: Zihinsel, sosyal, fiziksel, üretken ve eğlence amaçlı. Zihinsel etkinliklerin (örneğin, yazma, okuma) yalnızca en popüler rekreasyon etkinliği türü olmadığını, aynı zamanda refahı da en çok artırdığını bulmuşlardır.

Yaşam kalitesini tanımlamada teorik bakış açısında birkaç ana eğilim vardır. Felsefi bakış açısına göre, yaşam kalitesi kavramı, mutluluk kavramının bilinen pragmatik üçlemenin içine yerleştirilmesine yol açmıştır. Bu üçleme, bir fikrin pratik düzeyde başarısını veya nakit değerinden ziyade anlık değerini kanıtlamadıkça bir inanç haline gelemeyeceğini savunur (faydacılık). Pratik düzey, mutluluk ve kişisel refah fikirlerine diğer fikirlerden daha yakındır. Başka bir felsefi bakış açısı, yaşam kalitesini “bir kişinin gerçekliğin esaretinden kurtulmuş bir durumda yaşadığı ve insanı boğucu gerçekliği aşmaya ve zengin yaratıcı hayal gücünün anlarına kendinizi bırakmaya iten ideal bir alana yükseldiği, hayali ve rüya gibi mutluluk

anlamında gerçekliğin bir paradoksu” olarak görür. Bu bakış açısına göre, yaşam kalitesi “bir kişinin hayal ve rüya durumunda yaşadığı, gerçekliğin esaretinden kurtulmuş bir durumdur” (Briani vd., 2018; Fayers & Machin, 2015; Flanagan vd., 2017).

Sağlık, eğitim ve teknoloji alanlarındaki gelişmelerle birlikte yaşam süresi uzadıkça, kaliteli yaşam bilinci de aynı oranda artmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre yaşam kalitesi, bireylerin yaşadıkları kültür ve değer sistemi içinde, hedefler, beklentiler ve standartlar çerçevesinde yaşamlarını nasıl algıladıkları ve fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak kendilerini nasıl hissettikleriyle ilgilidir. Farklı bir bakış açısıyla, yaşam kalitesi, yaşamın alt alanlarıyla ilgili yaşam kalitesi ve iyilik ifadeleri kaliteyi belirleyen, tatmin ve mutluluk kapasitesine sahip ortak bir boyutu içerir (Tunç, 2011). Yaşam kalitesi, kişisel fiziksel durumun ötesinde kişisel refahı da kapsayan daha geniş bir kavramdır. Yaşam kalitesi ölçümü, kişinin rolü, ruh hali, hastalık ve benzeri durumlarla ilgili deneyimleri, genel psikolojik durumu, mutluluğu ve yaşamdan duyduğu memnuniyet gibi kavramları inceler (Doğduay, 2013).

Yaşam kalitesi, kendini geliştirme, kişisel yaşamı zenginleştirme ve hedeflere ulaşma ile ilgilidir (Zorba, 2004). Yaşamdan memnuniyet ve mutluluk olarak nitelendirilebilecek yaşam kalitesi, insanların fiziksel işlevlerini, psikolojik durumlarını, aile içi ve dışı sosyal ilişkilerini, çevreyle etkileşimlerini ve inançlarını kapsar (Arslantaş vd., 2006). Öte yandan, yaşam kalitesini artırmak için yapılan faaliyetler genel olarak rekreasyonun içeriğini oluşturur (Tütüncü vd., 2011).

### ***Rekreasyon ve Mutluluk***

Mutluluğun belirleyicileri değişmekle birlikte, mutluluğun genellikle olumlu zihinsel ve duygusal durumlar tarafından tetiklendiği kabul edilmektedir (WHO, 2011). Boş zaman aktiviteleri aracılığıyla bireyler, canlandırıcı anlar yaşayarak ve değerli içgörüler keşfederek olumlu anlam bulabilirler (Folkman & Moskowitz, 2000). Olumlu anlam bulma yeteneği, depresif ruh hallerinin üstesinden gelmeye ve refahı iyileştirmeye katkıda bulunur ve bireylerin rekreasyon aktiviteleri aracılığıyla olumlu duygusal düzenlemeye ulaşmasını sağlar (Keltner & Bonanno, 1997). Bu bağlamda, algıladıkları faydalar doğrultusunda, rekreasyon aktivitelerine sürekli olarak olumlu bir tutumla katılan bireylerin deneyimlediği olumlu duygular, rekreasyon ve mutluluk arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Literatürde, rekreasyon aktiviteleri genel mutlulukta önemli bir faktör olarak kabul edilmiştir (Hills & Argyle, 1998; Liu & Da, 2020). Bu bağlamda, boş zaman etkinliklerinin mutluluğa katkıda bulunduğu fikri uluslararası çalışmalarda önemli ilgi görmüştür (Liu & Yu, 2015). Çeşitli çalışmalar rekreasyon ve mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmiştir

(Lin vd., 2020; Matsumoto vd., 2018). Ayrıca araştırmalar, tatmin edici rekreasyon deneyimlerinin mutluluk, öznel refah ve ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini göstermiştir (Lee vd., 2023). Baldwin ve Jolley (1986), rekreasyonel aktivitelere katılım ve algılanan faydanın toplumun mutluluk düzeyini artırmada önemli faktörler olduğunu belirlemiştir (Lee vd., 2016). Başka bir çalışmada, bireylerin boş zamanlarında duydukları memnuniyet düzeyinin yaşam kalitelerine olumlu katkı sağladığı belirlenmiştir (Lloyd & Auld, 2002). Chao vd. (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, ilkokul öğretmenlerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımının bireylerin mutluluğunu olumlu etkilediği gözlemlenmiştir. Eskiler vd. (2019) yaptıkları çalışmada, bireylerin boş zamanlarında daha fazla tatmin yaşadıklarını ve bu tatmini katıldıkları rekreasyonel aktivitelerle elde ettiklerini belirtmişlerdir.

Rekreasyona yönelik tutum üç bileşenden oluşmaktadır: Mutluluk, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilgili bilgi ve inançları içeren bilişsel bileşen; bireylerin aktivitelere yönelik duygularını ele alan duygusal bileşen; ve aktivitelere ne kadar para harcadığını ve bireylerin bunlara ne sıklıkla katıldığını kapsayan davranışsal bileşen (Choi & Yoo, 2017). Bu bağlamda, rekreasyona yönelik tutumun mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Matsumoto vd., 2018).

### ***Rekreasyon ve Yaşam Kalitesi***

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin boş zamanlarında eğlenmek, rahatlamak ve keyif almak için katıldıkları yararlı uğraşlardır. Bu etkinlikler, fiziksel egzersiz, sosyal etkileşim, zihinsel uyarım ve duygusal tatmin için fırsatlar sağladıkları için genel refah için hayati önem taşır. Bireyler için rekreasyonel etkinliklere katılmak, fiziksel ve bilişsel sağlığı korumaya ve genel yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olabileceği için özellikle önemlidir (Adams & McGuire, 2014).

Iwasaki (2007), tüm kültürel bağlamlarda ortak olan genel bir temanın, insanların yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olan anlamlar yaratmak için boş zaman benzeri etkinliklerin rolü olduğunu belirtir. Sosyal etkileşim ve kişilerarası iletişim boş zaman etkinliklerinin temel bileşenleri olabileceğinden, bu tür etkinlikler bireylerin öz ve sosyal kimliklerini geliştirebilir ve buna karşılık öz saygıyı ve yaşam memnuniyetini artırabilir.

Rekreasyonel etkinlikler önemli duygusal ve psikolojik faydalar sunmaktadır. Meditasyon, yoga ve sanat terapisi gibi aktiviteler stresi, kaygıyı ve depresyonu azaltmaya yardımcı olabilir. Bu aktiviteler rahatlamayı teşvik eder ve bir amaç ve tatmin duygusu sağlar. Farkındalık temelli aktivitelere katılan bireyler, gelişmiş duygusal refah ve daha düşük depresyon seviyeleri bildirmiştir (Cattan vd., 2015). Müzeleri ziyaret etmek, konserlere gitmek

ve sanat ve el sanatlarına katılmak gibi kültürel ve yaratıcı rekreasyonel etkinlikler, bireylerin kültürel zenginleşmesine ve yaratıcı ifadesine katkıda bulunur. Bu aktiviteler, kimlik ve amaç duygusunu sürdürmek için çok önemli olan öğrenme ve kendini ifade etme fırsatları sağlar. Yaratıcı aktivitelere katılım bireylerde bilişsel işlevi ve duygusal dayanıklılığı artırır (Noice & Noice, 2013).

Yürüyüş, kuş gözlemciliği ve piknik gibi açık hava rekreasyonel aktiviteleri bireylere doğayla bağlantı kurma şansı sunar ve bunun çok sayıda sağlık yararı olduğu gösterilmiştir. Doğal ortamlara maruz kalmak stresi azaltabilir, ruh halini iyileştirebilir ve genel refahı artırabilir. Ulrich vd. (2014), doğal ortamlarda zaman geçiren bireylerin daha iyi ruh sağlığı ve artan yaşam memnuniyeti seviyeleri yaşadığını bildirmiştir.

Teknolojideki gelişmelerle birlikte bireyler dijital platformlar aracılığıyla giderek daha fazla rekreasyonel aktivitelere katılmaktadır. Çevrimiçi oyunlar, sanal sosyal etkileşimler ve dijital sanat, rekreasyon için yeni yollar sağlar. Bu aktiviteler fiziksel sınırlamaların neden olduğu boşluğu kapatmaya yardımcı olabilir ve zihinsel uyarım ve sosyal bağlantı fırsatları sağlayabilir. Charness ve Boot (2016), rekreatif amaçlı teknoloji kullanan bireylerin daha iyi bilişsel sağlık ve sosyal refah bildirdiğini göstermiştir. Çeşitli rekreasyonel etkinliklere katılmak fiziksel sağlığı korumaya yardımcı olur, bilişsel işlevi geliştirir, duygusal destek sağlar ve sosyal bağlantıları teşvik eder. Heo vd. (2013) göre, yetişkin bireylerde rekreasyonel etkinliklere katılım ile genel yaşam kalitesi arasında güçlü bir pozitif korelasyon vardır. Warburton ve Bredin (2017) tarafından vurgulandığı gibi, bireyler arasında yaşam kalitesini artırmak için eğlence katılımını teşvik eden destekleyici ortamlar yaratmak esastır.

### ***Mutluluk ve Yaşam Kalitesi***

Mutluluk ve yaşam kalitesi, insanın hayatındaki önemli kavramlardır ve birbirleriyle sıkı bir şekilde ilişkilidirler. Mutluluk genellikle subjektif bir deneyim olarak tanımlanır ve kişiden kişiye değişebilir. Ancak genel olarak, mutluluk, tatmin, memnuniyet ve iç huzur gibi olumlu duyguları içeren bir durumu ifade eder. Yaşam kalitesi ise, 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 vd., 2017; Bal & Gülcan, 2014).

Yaşam kalitesi kavramı, bir bireyin genel refahına ve memnuniyetine katkıda bulunan çok çeşitli faktörleri kapsar. Bu faktörler arasında fiziksel sağlık, duygusal tatmin, sosyal

bağlantılar, çevresel çevre ve zihinsel iyilik hali bulunur. Birlikte, bir kişinin mutluluğunu ve psikolojik durumunu belirlemede kritik bir rol oynarlar ve tatmin edici bir yaşam için umutlarını ve arzularını yansıtırlar (Garnica vd., 2023).

Yaşam kalitesi ekonomik değerlendirmelerin ötesine geçerek eğitime erişim, sağlık hizmeti, eğlence aktiviteleri, iletişim, ulaşım, demokratik ilkeler, sosyal eşitlik ve sevgi, iyimserlik, aidiyet ve sadakat duygularının geliştirilmesi gibi yönleri kapsar (Md Sakip vd., 2023). Rol işlevi ve yaşam memnuniyetinden sosyal ve maddi koşullara ve toplum bağlarına kadar yaşamın tüm alanlarını kapsar. Dahası, refah gibi olumlu psikolojik faktörler, belirli sağlık koşullarında koruyucu bir rol bile oynayabilir. Özünde, yaşam kalitesi çeşitli kişisel ve çevresel faktörlerin karmaşık bir etkileşimi tarafından şekillendirilir ve her biri genel refah ve yeterlilik duygusuna katkıda bulunur (Milenkova, 2023).

Mutluluk ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki, genellikle mutlu insanların genellikle daha yüksek bir yaşam kalitesine sahip olduğu şeklinde açıklanır. Çünkü 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 & 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. Sonuç olarak, 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 (Toper & Özpolat, 2023).

### ***Rekreasyon Etkinliklerine Katılım ile Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki***

Mutluluk ve yaşam kalitesi ile rekreasyon arasındaki ilişki oldukça önemlidir. Rekreasyon, insanların boş zamanlarını değerlendirmek, streslerini azaltmak, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumak için gerçekleştirdikleri etkinlikler bütünüdür. Bu etkinlikler spor, sanat, doğa yürüyüşleri, seyahat etme, hobilerle uğraşma gibi çeşitli faaliyetleri içerebilir (Güven & Yavuz, 2018; Ortaç, 2019). İnsanlar bu aktiviteler sayesinde mutluluklarını artırır, streslerini azaltır ve yaşam kalitelerini yükseltirler. Rekreasyon etkinliklerine katılım, insanların özgüvenini ve kendine güvenini artırarak onlara fayda sağlayabilir. Ayrıca, olumlu bir öz imaj oluşturarak insanların yaşam kalitesini ve yaşam memnuniyetini artırmaya yardımcı olur. Dolayısıyla rekreasyonu, fiziksel ve zihinsel faydalar sağlamakla kalmaz, aynı zamanda insanların yaşam kalitesini ve yaşam memnuniyetini de zenginleştirir (Dustin vd., 2010; Penedo & Dahn, 2005).

Rekreasyonel etkinliklere katılım, sürekli olarak daha yüksek yaşam memnuniyeti ve psikolojik refah düzeyleriyle ilişkilendirilmiştir (Kara & Sarol, 2021). Rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin daha iyi öz değerlendirmeli sağlık ve genel yaşam kalitesi bildirme olasılıkları daha yüksektir (Petersen vd., 2021). Bu aktiviteler, bireylerin fiziksel ve psikolojik gençleşmesinde önemli bir rol oynar, rahatlama ve keyif duygusu sağlar (Malynskiy vd., 2020). Dahası, boş zaman aktiviteleri bireylerin hayatlarından duydukları memnuniyet üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve mutluluk ve yaşam memnuniyeti bu ilişkide aracı görevi görür (Aksoy & Arslan, 2019). Bu nedenle, rekreasyonel aktivitelere katılımı teşvik etmek ve desteklemek bireylerin genel refahını ve yaşamdan duydukları memnuniyeti büyük ölçüde artırabilir (Jung, 2019). Mutluluk, yaşam kalitesi ve rekreasyon arasındaki ilişkinin detayları aşağıda verilmiştir (Arslan, 2010; Ayhan, 2017; Çetiner & Yayla, 2021; Öztürk, 2018):

**Fiziksel Sağlık ve Mutluluk:** Rekreasyon aktiviteleri, fiziksel sağlığı korumaya ve iyileştirmeye yardımcı olur. Spor yapmak, yürüyüşe çıkmak veya egzersiz yapmak, vücutta endorfin salgılanmasını sağlayarak mutluluk hissini artırır. Aynı zamanda düzenli egzersiz yapmak, genel sağlık durumunu iyileştirir ve yaşam kalitesini yükseltir (Arslan, 2010).

**Zihinsel Sağlık ve Mutluluk:** Rekreasyon aktiviteleri, zihinsel sağlığı iyileştirir ve ruh halini olumlu yönde etkiler. Örneğin, meditasyon yapmak, yoga pratiği veya doğa yürüyüşleri, stresi azaltır, zihni dinlendirir ve mutluluk hissini artırır. Sanatla uğraşmak, müzik dinlemek veya kitap okumak da zihinsel olarak rahatlatıcı etkilere sahiptir (Ayhan, 2017).

**Sosyal Bağlar ve Mutluluk:** Rekreasyon aktiviteleri, sosyal etkileşimi artırarak insanların sosyal bağlarını güçlendirir. Birlikte spor yapmak, sanat etkinliklerine katılmak veya seyahat etmek, insanların birbirleriyle bağlantı kurmalarını ve anlamlı ilişkiler geliştirmelerini sağlar. Bu da mutluluk hissini artırır ve yaşam kalitesini iyileştirir (Çetiner & Yayla, 2021).

**Zaman Yönetimi ve Mutluluk:** Rekreasyon aktiviteleri, insanların zamanlarını verimli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur. Düzenli olarak boş zamanlarını değerlendiren ve hobilerle uğraşan kişiler, yaşamlarında denge ve memnuniyet hissi yakalarlar. Bu da mutluluk seviyelerini artırır (Çetiner & Yayla, 2021).

**Doğa ile Bağlantı ve Mutluluk:** Rekreasyon aktiviteleri genellikle doğa ile iç içe yapılır. Doğa yürüyüşleri, kamp yapma veya dağ bisikleti gibi aktiviteler, insanların doğayla bağlarını güçlendirir ve doğal çevrenin sunduğu huzur ve dinginlik hissini artırır. Bu da mutluluk ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkiler (Öztürk, 2018).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### Yöntem

#### Araştırma Yöntemi

Araştırmada, rekreatif etkinliklere katılım sıklığının mutluluk ve yaşam kalitesiyle ilişkisini incelemek amacıyla ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama, iki ya da daha fazla değişken arasındaki var olan değişimi veya bu değişimin derecesinin belirlenmesini amaçlayan araştırma yaklaşımı olarak ifade edilmektedir (Karasar, 2020).

#### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Ardahan ilinde bulunan Yalnızçam Kayak Merkezinde 2025 kış sezonu (15 Aralık-15 Nisan) tarihlerinde yapılan sadece kayak ve kış sporları rekreatif etkinliklerine katılan, Ardahan İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü verilerine (AİKTM, 2025) dayanarak ortalama 27.000 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 .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     | Düzey          | 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       |

**Tablo 1. (Devamı)**

|                    |                |     |      |
|--------------------|----------------|-----|------|
| 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’de kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında 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 yaştır. Medeni durumlarına göre dağılımları 458’i (%62.3) evli, 214’ü (%29.1) bekar, 63’ü (%8.6) duludur. 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.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri temin etmek için araştırmacı tarafından oluşturulan ve katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini incelemeyi amaçlayan kişisel bilgi formu, katılımcıların rekreatif etkinliklere katılım sıklıklarını ölçmek amacıyla kullanılan Güven ve Yavuz (2018) tarafından geliştirilen ‘Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği’, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türk diline geçerlilik ve güvenilirliği yapılan ‘Oxford Mutluluk Ölçeği’ ve Kim vd. (2015) tarafından geliştirilmiş Demirbaş (2020) tarafından Türk diline uyarlanan ‘Yaşam Kalitesi Ölçeği’ kullanılmıştır.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırmacı tarafından geliştirilen form, örneklem grubu hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, çalışma yılı ve aylık gelir durumu özellikleri hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan bağımsız değişkenlerle ilgili sorular içermektedir.

### ***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 etkinliklere katılım sıklığı 5’li Likert tipi derecelendirme (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sıklıkla, 5=Her zaman) ile değerlendirilmektedir. Bu araştırmada ölçeğin güvenirlik katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır.

### ***Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Ölçeği***

Araştırmada, Kim vd. (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 6 maddesi yaşam kalitesi alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı mutluluk alt boyutu için .87, yaşam kalitesi alt boyutu için .83 olarak raporlanmıştır. Bu araştırmada ise sırayla .71 ve .93 olarak hesaplanmıştır.

### ***Süreç***

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. Ayrıca, Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimine BAP projesi başvurusu yapılmış ve başvurunun onaylanması ile birlikte proje 09.08.2024 tarihinde yürürlüğe girmiştir. 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.

### 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  $p=.05$  ve  $p=.01$  olarak alınmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 23.0 paket programı kullanılmıştır.

Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** *Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı, Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları*

| Değişkenler                            | Çarpıklık Katsayısı |               | Basıklık Katsayısı |               |
|----------------------------------------|---------------------|---------------|--------------------|---------------|
|                                        | Katsayı değeri      | Standart hata | Katsayı değeri     | Standart hata |
| Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı | -.16                | .09           | -.10               | .18           |
| Mutluluk                               | .24                 | .09           | 1.99               | .18           |
| Yaşam kalitesi                         | -.13                | .09           | -.17               | .18           |

Tablo 2’ye göre 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 & Fidell, 2013) parametrik analizler yapılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### Bulgular

Bu bölümde araştırma verilerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmada bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerini belirlemede ortalama ve standart sapma analizinden yararlanılmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3.** *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      | .75 |
| Mutluluk                               | 735 | 1.14           | 4.75           | 3.11      | .39 |
| Yaşam kalitesi                         | 735 | 1.00           | 5.00           | 3.35      | .84 |

Tablo 3 incelendiğinde, bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarının ( $3.44 \pm .75$ ) yüksek, mutluluk puanlarının ( $3.11 \pm .39$ ) orta ve yaşam kalitesi puanlarının ( $3.35 \pm .84$ ) 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 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.** *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      | .72 | -.453 | .650 |
|                                        | Kadın    | 310 | 3.46      | .79 |       |      |
| Mutluluk                               | Erkek    | 425 | 3.14      | .37 | 1.917 | .056 |
|                                        | Kadın    | 310 | 3.08      | .42 |       |      |
| Yaşam kalitesi                         | Erkek    | 425 | 3.36      | .79 | .091  | .928 |
|                                        | Kadın    | 310 | 3.35      | .89 |       |      |

Tablo 4 incelendiğinde, bireylerin cinsiyete göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ( $t = -.453$ ,  $p = .650$ ), mutluluk ( $t = 1.917$ ,  $p = .056$ ) ve yaşam kalitesi ( $t = .091$ ,  $p = .928$ ) puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p > .05$ ).

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

**Tablo 5.** 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      | .79 | 4   | 5.691 | .000* | 31-40> 15-20, 21-30, 41-50, 51 ve üstü |
|                                        | 21-30      | 297 | 3.43      | .74 | 730 |       |       |                                        |
|                                        | 31-40      | 91  | 3.76      | .73 | 734 |       |       |                                        |
|                                        | 41-50      | 150 | 3.44      | .69 |     |       |       |                                        |
|                                        | 51 ve üstü | 37  | 3.27      | .73 |     |       |       |                                        |
| Mutluluk                               | 15-20      | 160 | 3.08      | .43 | 4   | .620  | .648  | -                                      |
|                                        | 21-30      | 297 | 3.11      | .41 | 730 |       |       |                                        |
|                                        | 31-40      | 91  | 3.12      | .35 | 734 |       |       |                                        |
|                                        | 41-50      | 150 | 3.13      | .32 |     |       |       |                                        |
|                                        | 51 ve üstü | 37  | 3.18      | .40 |     |       |       |                                        |
| Yaşam kalitesi                         | 15-20      | 160 | 3.27      | .80 | 4   | 4.326 | .002* | 31-40> 15-20, 21-30, 41-50             |
|                                        | 21-30      | 297 | 3.28      | .88 | 730 |       |       |                                        |
|                                        | 31-40      | 91  | 3.66      | .76 | 734 |       |       |                                        |
|                                        | 41-50      | 150 | 3.36      | .82 |     |       |       |                                        |
|                                        | 51 ve üstü | 37  | 3.51      | .69 |     |       |       |                                        |

\*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde, bireylerin yaşa göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı [F(4,730)= 5.691, p<.05] ve yaşam kalitesi [F(4,730)= 4.326, p<.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mutluluk [F(4,730)= .620, p>.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 = .73) puanlarının 15-20 yaş ( $\bar{X}$  = 3.33, SS = .79), 21-30 yaş ( $\bar{X}$  = 3.43, SS = .74), 41-50 yaş ( $\bar{X}$  = 3.44, SS = .69) ve 51 ve üstü yaş ( $\bar{X}$  = 3.27, SS = .73) puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yaşam kalitesi puanlarına bakıldığında, 31-40 yaş ( $\bar{X}$  = 3.66, SS = .76) puanlarının 15-20 yaş ( $\bar{X}$  = 3.27, SS = .80), 21-30 yaş ( $\bar{X}$  = 3.28, SS = .88) ve 41-50 yaş ( $\bar{X}$  = 3.36, SS = .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 6'da sunulmuştur.

**Tablo 6.** 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      | .75 | 2   | 1.922 | .142  | -                |
|                                        | Bekar        | 214 | 3.53      | .71 | 732 |       |       |                  |
|                                        | Dul          | 63  | 3.37      | .85 | 734 |       |       |                  |
| Mutluluk                               | Evli         | 458 | 3.11      | .42 | 2   | 2.116 | .121  | -                |
|                                        | Bekar        | 214 | 3.15      | .35 | 732 |       |       |                  |
|                                        | Dul          | 63  | 3.04      | .29 | 732 |       |       |                  |
| Yaşam kalitesi                         | Evli         | 458 | 3.31      | .87 | 2   | 4.985 | .007* | Bekar> Evli, Dul |
|                                        | Bekar        | 214 | 3.50      | .75 | 732 |       |       |                  |
|                                        | Dul          | 63  | 3.19      | .81 | 734 |       |       |                  |

\*p<.05

Tablo 6 incelendiğinde, bireylerin medeni duruma göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı [F(2,732)= 1.922, p>.05] ve mutluluk [F(2,732)= 2.116, p>.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, yaşam kalitesi [F(2,732)= 4.985, p<.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 = .75) puanlarının evli ( $\bar{X}$  = 3.31, SS = .87) ve dul bireylerin ( $\bar{X}$  = 3.19, SS = .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 7’de sunulmuştur.

**Tablo 7.** 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      | .85 | 5   | 8.224 | .000* | Lise> İlköğretim, Ortaöğretim, Ön lisans, Lisans |
|                                        | Ortaöğretim    | 27  | 3.08      | .80 | 729 |       |       |                                                  |
|                                        | Lise           | 62  | 3.92      | .73 | 734 |       |       |                                                  |
|                                        | Ön lisans      | 164 | 3.39      | .79 |     |       |       |                                                  |
|                                        | Lisans         | 400 | 3.43      | .68 |     |       |       |                                                  |
|                                        | Lisansüstü     | 34  | 3.64      | .74 |     |       |       |                                                  |
| Mutluluk                               | İlköğretim     | 48  | 3.11      | .41 | 5   | .794  | .554  | -                                                |
|                                        | Ortaöğretim    | 27  | 3.08      | .35 | 729 |       |       |                                                  |
|                                        | Lise           | 62  | 3.19      | .49 | 734 |       |       |                                                  |
|                                        | Ön lisans      | 164 | 3.09      | .43 |     |       |       |                                                  |
|                                        | Lisans         | 400 | 3.11      | .36 |     |       |       |                                                  |
|                                        | Lisansüstü     | 34  | 3.16      | .33 |     |       |       |                                                  |

**Tablo 7. (Devamı)**

|                |             |     |      |     |     |       |       |                   |
|----------------|-------------|-----|------|-----|-----|-------|-------|-------------------|
| Yaşam kalitesi | İlköğretim  | 48  | 3.12 | .87 | 5   | 6.173 | .000* | Lise> İlköğretim, |
|                | Ortaöğretim | 27  | 3.30 | .81 | 729 |       |       | Ön lisans, Lisans |
|                | Lise        | 62  | 3.77 | .82 | 734 |       |       |                   |
|                | Ön lisans   | 164 | 3.28 | .91 |     |       |       |                   |
|                | Lisans      | 400 | 3.31 | .78 |     |       |       |                   |
|                | Lisansüstü  | 34  | 3.77 | .72 |     |       |       |                   |

\*p&lt;.05

Tablo 7 incelendiğinde, bireylerin öğrenim durumuna göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı [F(5,729)= 8.224, p<.05] ve yaşam kalitesi [F(5,729)= 6.173, p<.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mutluluk [F(5,729)= .794, p>.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 = .73) puanlarının ilköğretim ( $\bar{X}$  = 3.21, SS = .85), ortaöğretim ( $\bar{X}$  = 3.08, SS = .80), ön lisans ( $\bar{X}$  = 3.39, SS = .79) ve lisans ( $\bar{X}$  = 3.43, SS = .68) puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yaşam kalitesi puanlarına bakıldığında, lise ( $\bar{X}$  = 3.77, SS = .82) puanlarının ilköğretim ( $\bar{X}$  = 3.12, SS = .87), ön lisans ( $\bar{X}$  = 3.28, SS = .91) ve lisans ( $\bar{X}$  = 3.31, SS = .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 8’de sunulmuştur.

**Tablo 8. 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      | .77 | 4   | 8.420 | .000* | 9-12> 1-4, 5-8, 17 ve üstü  |
|                                        | 5-8          | 105 | 3.35      | .75 | 730 |       |       |                             |
|                                        | 9-12         | 100 | 3.69      | .74 | 734 |       |       |                             |
|                                        | 13-16        | 103 | 3.67      | .71 |     |       |       |                             |
|                                        | 17 ve üstü   | 123 | 3.23      | .65 |     |       |       |                             |
| Mutluluk                               | 1-4          | 304 | 3.08      | .43 | 4   | 1.759 | .554  | -                           |
|                                        | 5-8          | 105 | 3.12      | .43 | 730 |       |       |                             |
|                                        | 9-12         | 100 | 3.18      | .28 | 734 |       |       |                             |
|                                        | 13-16        | 103 | 3.10      | .39 |     |       |       |                             |
|                                        | 17 ve üstü   | 123 | 3.15      | .31 |     |       |       |                             |
| Yaşam kalitesi                         | 1-4          | 304 | 3.26      | .86 | 4   | 5.823 | .000* | 13-16> 1-4, 5-8, 17 ve üstü |
|                                        | 5-8          | 105 | 3.29      | .87 | 730 |       |       |                             |
|                                        | 9-12         | 100 | 3.56      | .72 | 734 |       |       |                             |
|                                        | 13-16        | 103 | 3.62      | .83 |     |       |       |                             |
|                                        | 17 ve üstü   | 123 | 3.23      | .75 |     |       |       |                             |

\*p&lt;.05

Tablo 8 incelendiğinde, bireylerin çalışma yılına göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı [ $F(4,730)= 8.420, p<.05$ ] ve yaşam kalitesi [ $F(4,730)= 5.823, p<.05$ ] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, mutluluk [ $F(4,730)= 1.759, p>.05$ ] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanlarına bakıldığında, 9-12 yıl ( $\bar{X} = 3.69, SS = .74$ ) puanlarının 1-4 yıl ( $\bar{X} = 3.40, SS = .77$ ), 5-8 yıl ( $\bar{X} = 3.35, SS = .75$ ), ve 17 ve üstü yıl ( $\bar{X} = 3.23, SS = .65$ ) puanlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yaşam kalitesi puanlarına bakıldığında, 13-16 yıl ( $\bar{X} = 3.62, SS = .83$ ) puanlarının 1-4 yıl ( $\bar{X} = 3.26, SS = .86$ ), 5-8 yıl ( $\bar{X} = 3.29, SS = .87$ ) ve 17 ve üstü yıl ( $\bar{X} = 3.23, SS = .75$ ) 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 9’da sunulmuştur.

**Tablo 9.** 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      | .78 | 4   | 2.125 | .076 | -     |
|                                        | 21 bin-30 bin      | 146 | 3.43      | .75 | 730 |       |      |       |
|                                        | 31 bin-40 bin      | 120 | 3.50      | .73 | 734 |       |      |       |
|                                        | 41 bin-50 bin      | 116 | 3.58      | .64 |     |       |      |       |
|                                        | 51 bin ve üstü     | 65  | 3.51      | .79 |     |       |      |       |
| Mutluluk                               | 10 bin-20 bin      | 288 | 3.09      | .44 | 4   | 1.439 | .219 | -     |
|                                        | 21 bin-30 bin      | 146 | 3.12      | .38 | 730 |       |      |       |
|                                        | 31 bin-40 bin      | 120 | 3.09      | .36 | 734 |       |      |       |
|                                        | 41 bin-50 bin      | 116 | 3.14      | .29 |     |       |      |       |
|                                        | 51 bin ve üstü     | 65  | 3.21      | .37 |     |       |      |       |
| Yaşam kalitesi                         | 10 bin-20 bin      | 288 | 3.28      | .84 | 4   | 1.934 | .103 | -     |
|                                        | 21 bin-30 bin      | 146 | 3.33      | .87 | 730 |       |      |       |
|                                        | 31 bin-40 bin      | 120 | 3.35      | .83 | 734 |       |      |       |
|                                        | 41 bin-50 bin      | 116 | 3.50      | .72 |     |       |      |       |
|                                        | 51 bin ve üstü     | 65  | 3.48      | .89 |     |       |      |       |

Tablo 9 incelendiğinde, bireylerin aylık gelir durumuna göre rekreatif etkinliklere katılım sıklığı [ $F(4,730)= 2.125, p>.05$ ], mutluluk [ $F(4,730)= 1.439, p>.05$ ] ve yaşam kalitesi [ $F(4,730)= 1.934, p>.05$ ] 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 10’da verilmiştir.

**Tablo 10.** *Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı, Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Puanları Arasındaki İlişki*

|                                        | Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı | Mutluluk | Yaşam kalitesi |
|----------------------------------------|----------------------------------------|----------|----------------|
| Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı | 1                                      |          |                |
| Mutluluk                               | .35**                                  | 1        |                |
| Yaşam kalitesi                         | .39**                                  | .47**    | 1              |

\*\*p<.01

Tablo 10’a göre bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı, mutluluk ve yaşam kalitesi puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ile mutluluk ( $r = .35$ ,  $p < .01$ ) ve yaşam kalitesi ( $r = .39$ ,  $p < .01$ ) arasında; yaşam kalitesi ve mutluluk ( $r = .47$ ,  $p < .01$ ) 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 11’de sunulmuştur.

**Tablo 11.** *Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı Puanlarının Mutluluk Puanlarını Yordama Düzeyi*

|          | Değişkenler                            | $\beta$      | Standart Hata | B                    | t      | p     |
|----------|----------------------------------------|--------------|---------------|----------------------|--------|-------|
|          | Constant                               | 2.485        | .064          |                      | 38.844 | .000  |
| Mutluluk | Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı | .183         | .018          | .350                 | 10.117 | .000* |
|          | R= .350                                | $R^2 = .123$ | F= 102.346    | P= .000 <sup>b</sup> |        |       |

\*p<.05

Tablo 11’e göre, rekreatif etkinliklere katılım sıklığının bireylerin mutluluk düzeylerini yordama denklemi anlamlıdır. Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanları, mutluluk puanlarının %12.3’ünü açıklamaktadır ( $R = .350$ ;  $R^2 = .123$ ;  $F(1,733) = 102.346$ ,  $p < .05$ ). Yapılan regresyon analizi sonucunda, rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ile mutluluk ( $\beta = .183$ ,  $p < .05$ ) 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 12’de sunulmuştur.

**Tablo 12.** *Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı Puanlarının Yaşam Kalitesi Puanlarını Yordama Düzeyi*

| Değişkenler    |                                        | $\beta$    | Standart Hata | B                    | t      | p     |
|----------------|----------------------------------------|------------|---------------|----------------------|--------|-------|
| Yaşam kalitesi | Constant                               | 1.858      | .134          |                      | 13.897 | .000  |
|                | Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı | .435       | .038          | .391                 | 11.485 | .000* |
| R= .391        |                                        | $R^2=.153$ | F= 131.902    | P= .000 <sup>b</sup> |        |       |

\*p<.05

Tablo 12'ye göre, rekreatif etkinliklere katılım sıklığının bireylerin yaşam kalitesi düzeylerini yordama denklemi anlamlıdır. Rekreatif etkinliklere katılım sıklığı puanları, yaşam kalitesi puanlarının %15.3'ünü açıklamaktadır ( $R=.391$ ;  $R^2=.153$ ;  $F(1,733)= 131.902$ ,  $p<.05$ ). Yapılan regresyon analizi sonucunda, rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ile yaşam kalitesi ( $\beta=.183$ ,  $p<.05$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### 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 edebilirler. 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. Özsarı 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 vd., 2016). Düzenli olarak spor yapan bireylerin mutluluk değerlerinin, yapmayanlara göre anlamlı olarak daha

yüksek olduğu bulgulanmıştır (Başar & Sarı, 2018). Dolayısıyla bireylerin mutluluk düzeylerini arttırmak 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. Bu bulgu, her iki cinsiyetin de açık hava rekreasyonel aktivitelerinde doğanın tadını çıkarmak gibi faktörlerden eşit derecede motive olduğunu gösteren çalışmalarla uyumlu olduğunu göstermektedir (Rahman vd., 2022). Fakat elde edilen bulgu, örneğin sosyal boş zaman aktivitelerinin hem erkekler hem de kadınlar tarafından sıklıkla üst sıralarda yer aldığı (Jaiswal & Bahedia, 2016) boş zaman aktivitelerinde cinsiyete özgü tercihleri gösteren araştırmalarla çelişmektedir. Bununla birlikte, diğer çalışmalar, erkeklerin genel olarak daha fazla boş zamana sahip olabileceğini, kadınların ise daha az zamana sahip olsalar bile genellikle daha olumlu bir boş zaman deneyimi ve zaman perspektifi bildirdiklerini ileri sürmektedir (Codina & Pestana, 2019). Ek olarak, 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. Kırtepe 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 & Demir, 2019). Ayrıca Akyüz vd. (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 (Aksoy vd., 2017; Akyüz vd., 2017; Lesani vd., 2016; Mumcu, 2019; Özşarı & Çetin, 2022; Tingaz & 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 araştırmada, 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 vd., 2005). Başka bir araştırmada 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 vd., 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), Özsarı ve Çetin (2022) ve Yıldız (2015) 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 (Khazaei-pool vd., 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) de 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. Bu sonuçlar, rekreasyonel aktivitelere katılım ve mutluluğun medeni duruma bağlı olmasa da, bekarlığın yalnız doğasının, muhtemelen artan özerklik veya daha az ailevi sorumluluk nedeniyle algılanan yaşam kalitesiyle ilgili belirli avantajlar sağlayabileceğini göstermektedir (Puciato & Rozpara, 2021). Sosyal destek ağları, kişisel özgürlük ve finansal bağımsızlık gibi potansiyel aracı faktörleri göz önünde bulundurarak, bekar bireylerin daha yüksek yaşam kalitesine ulaşabileceği belirli mekanizmaları keşfetmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Lakomý, 2023). Ayrıca, farklı medeni durumlar için rekreatif tesislere erişilebilirliğin nasıl değiştiğini araştırmak, özellikle hareket kabiliyeti kısıtlı veya maddi kısıtlamaları olan kişiler için, yaşam kalitesindeki gözlemlenen farklılıklara katkıda bulunan temel faktörleri ortaya çıkarabilir (Hong vd., 2024). Ek olarak, medeni durumlar arasında mutluluk düzeylerinde farklılık olmadığı belirtilirken, mutluluk ve yaşam kalitesinin çeşitli boyutlarını dikkate almak çok önemlidir, çünkü belirli yönler belirli gruplar için daha belirgin olabilir (Hu & Nakayama, 2025). 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 belirlemişlerdir. Akyüz vd. (2017), Altay (2019), 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 daha fazla tercih ettikleri ve yaşam kalitelerini de bu anlamda arttırabildikleri ifade edilebilir. Başka ifadeyle lise mezunlarının rekreatif etkinliklere katılabilmek için boş zaman planlamalarını daha iyi oluşturabildikleri söylenebilir. Araştırmanın yapıldığı Ardahan Yalnızçam kayak merkezi diğer merkezlere göre daha yeni ve bakirdir, telesiyej kullanım ücreti diğerlerine göre daha uygundur, ulaşımı kolaydır. Kayak etkinliğinin yanında kızak kayma, kampçılık, piknik yapma gibi aktiviteler de yapılmaktadır. Merkezin olduğu bölgede yaşayanlar genelde memur kesimidir ve çok sık sürelerde tesisi kullanmayı tercih ettikleri gözlenmektedir. Dolayısıyla lise mezunlarının tesisleri daha aktif bir şekilde ziyaret ettikleri düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda genellikle araştırma bulgularının tersine sonuçlar elde edildiği görülmektedir. 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 (Chen vd., 2018; Curvers vd., 2018; Galenkamp vd., 2016; Petersen vd., 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 & Kaplan, 2000). Bu ifadeyi destekler nitelikte Porto vd. (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 kanıtlama, 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 oluşturdıkları, rekreatif etkinlikler için daha fazla plan yapma fırsatları oldukları ve boş zamanlarını rekreatif etkinliklere daha fazla yönlendirdikleri söylenebilir. Bu bulgular, kayak merkezlerindeki rekreatif aktivitelere uzun süreli katılımın, özellikle orta düzeyde deneyime sahip olanlar için gelişmiş mutluluk ve yaşam memnuniyetine katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Deneyim ve yaşam kalitesi arasındaki bu nüanslı ilişki, katılımın optimal süresi veya yoğunluğu bireyler arasında değişebilse de, rekreatif aktivitelerin uzun vadeli faydalar sağlama potansiyelini vurgulamaktadır. Daha ileri araştırmalar, farklı deneyim seviyelerinin yaşam kalitesi ve mutluluk sonuçlarını nasıl etkilediğine dair belirli mekanizmaları inceleyebilir ve potansiyel olarak beceri geliştirme, sosyal etkileşim veya doğayla bağlantı gibi aracı faktörleri belirleyebilir (Rahman vd., 2022). Güven ve Yavuz (2018) çalışmalarında 12-16 yıl arasında kıdemi olan çalışanların rekreatif etkinliklere daha fazla katıldıklarını belirlemiştir. Akduman vd. (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. Bu sonuç, psikolojik iyi oluş ve stres giderme de dahil olmak üzere bu tür etkinliklerden elde edilen faydaların sosyoekonomik tabakaları aşabileceğini göstermektedir (Rahman vd., 2022). Ayrıca bu sonuç finansal kısıtlamaların özellikle kayak merkezi etkinlikleri gibi potansiyel olarak yüksek maliyetli olan boş zaman etkinliklerine erişimi ve bunlardan keyif almayı önemli ölçüde engellediği genel varsayımlarıyla çelişmektedir (Oncescu & Neufeld, 2019). Bu sonuç, kayak merkezlerinin sunduğu türden rekreatif aktivitelere katılmanın psikolojik ve fizyolojik faydalarının farklı gelir dilimlerinde erişilebilir ve eşit derecede etkili olduğunu, daha yüksek gelirin doğrudan artan boş zaman memnuniyeti veya genel yaşam kalitesiyle ilişkili olduğu düşüncesine meydan okuduğu anlamına gelir (Huber vd., 2023). Bu beklenmedik sonuç, içsel motivasyon veya ekosistem eğlence hizmetlerinin içsel faydaları gibi finansal kapasitenin ötesindeki faktörlerin, bir bireyin eğlence katılımını ve refahını belirlemede daha baskın bir rol oynayabileceğini göstermektedir (Zhou vd., 2022). Gelir düzeyinden bağımsızlık, bireysel zenginlikten ziyade rekreasyonel fırsatlara erişimin, refahı artırmak ve sosyoekonomik eşitsizlikleri azaltmak için kritik belirleyici olabileceğini düşündürmektedir (Garrett vd., 2023). Araştırma sonucu, rekreasyonel ekosistem hizmetlerini en üst düzeye çıkarmak için yeşil alan gelişiminde çeşitli sosyokültürel ve coğrafi bağlamları dikkate almanın önemini vurgular (Fischer vd., 2018). Dahası, kentsel parklar gibi rekreasyonel alanların erişilebilirliği ve eşit dağıtımı, bu faydaların gelir düzeylerinden bağımsız olarak tüm sosyal gruplarda gerçekleştirilmesini sağlamak için çok önemlidir (Zhang vd., 2025). Literatüre bakıldığında 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 vd. (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 vd., 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 & Yavuz, 2018; Sidhu & 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 vd., 2016; Yavuz, 2019; Yıldız, 2015; Zhang & 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 Macao'da rekreasyon aktivitelerine 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. Doğa ile mutluluk arasında güçlü bir bağlantı sürekli olarak gözlemlenmektedir ve doğayla bağlantılılık, doğa ziyaretlerinin salt sıklığı veya süresinden bile daha önemli bir psikolojik fayda öngörücüsü olarak ortaya çıkmaktadır (Sheffield vd., 2022). Bu, insan-doğa ilişkisinin, doğal ortamlardan elde edilen psikolojik faydaların aracılık etmesinde çok önemli olduğunu göstermektedir (Chang vd., 2024). 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 & Duman, 2019). Bu bağlamda bireylerin katılım sağlayabilecekleri, kendilerini iyi

hissedecekleri, her sosyo-ekonomik düzeye uygun rekreatif ortamların ilgili birimler tarafından yapılandırılması oldukça önemlidir. Bilişsel, duygusal ve deneyimsel yönleri kapsayan mutluluğun çok boyutluluğu, doğal ortamlarla düzenli etkileşim yoluyla önemli ölçüde artar ve ruh halinde ve bilişsel işlevde iyileşmelere yol açar (Ferreira & Venter, 2016). Genellikle doğayla olan bu bağlantının, gelişmiş zihinsel ve fiziksel sağlık sonuçlarıyla pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur (Barragan-Jason vd., 2022). 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 belirlemişlerdir. 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 aktivitelerin gerçekleştirildiği alanların yenilenmesinin ve bakımının önemini belirtmiştir. Amerika Birleşik Devletleri, Almanya, İngiltere ve Türkiye’deki bireylerin katıldığı bir araştırmada, 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 vd., 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. Sonuç olarak kış sporları örneğini alan bu çalışmada rekreatif etkinliklere katılımın yaşam kalitesini ve mutluluğu arttırdığı görülmektedir. Bu nedenle rekreatif etkinliklere katılımın, bireylere mutlu bir yaşam sağladığı ve neticesinde yaşam kalitesini arttırdığı ve kaliteli bir yaşam için oldukça önemli bir fonksiyonu olduğu anlaşılmaktadır.

## **Öneriler**

### **Araştırma Sonuçlarına Yönelik 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 kalitesinin 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.
- Araştırmaya göre, bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sıklığı mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Buna göre bireylerin severek katılabileceği, kendilerini iyi hissettirecek rekreasyonel mekanların sayısının çoğaltılması değerli olacaktır. Bu sonuç tesis yöneticilerinin gerekli planlamaları yapmaları için de oldukça önemlidir.

### **Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

- Bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, sosyo-ekonomik durumları göz önüne alınarak rekreatif faaliyetleri gerçekleştirebilecekleri altyapı, alternatif alan ve ortamların oluşturulması önemlidir. Rekreatif etkinliklerin planlaması yapılırken bireylerin demografik analizlerinin iyi yapılması gerekmektedir.
- Farklı rekreatif merkezlerden veri toplanarak rekreatif alanların bireyler üzerindeki mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerine etkisi karşılaştırılabilir.
- Kayak merkezindeki rekreatif etkinlikler bireylerin isteklerine göre çeşitlendirilebilir.
- Bireylerin kayak merkezindeki rekreatif etkinliklere sempati kazanmaları için çeşitli yerel ve uluslararası profesyonel ya da amatör etkinlikler organize edilebilir.
- Bireyler yaşamlarında ekonomik refahı sağlarken çoğu zaman mutluluğu elde etme amaçlarından uzaklaşmaktadırlar. Mutluluğun yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği bu çalışma ile tespit edilmiştir. Bu açıdan bireylerin yaşam kalitelerini arttırmayı amaçlayan rekreasyonel aktivitelere yönelik yapılacak yatırımlar önemli görülmektedir.
- Ardahan Yalnızçam bölgesinde yaşayan yerli halkın kültürel normları ile tesisleri kullanması hedeflenen yerli ve yabancı turistlerin normları karşılaştırılmalı ve yerli halk (esnaf, çalışan personel vs.) turistlere yaklaşımı konusunda eğitilmelidir.
- Tesislerde çalışan personel sayısı artırılmalı, tesiste yaz ve kış sezonunda sürekli yeterli sayıda personel bulundurulmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Adams, K. B., & McGuire, F. A. (2014). The impact of recreational activities on quality of life in assisted living facilities. *Journal of Gerontological Social Work*, 57(3), 259-273. <https://doi.org/10.1080/01634372.2013.870976>
- Aho, K. (2007). Recovering play: On the relationship between leisure and authenticity in heidegger's thought. *Janus Head*, 10(1), 217-238.
- AİKTİM. (2025). Ardahan İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, İstatistikler, <https://ardahan.ktb.gov.tr/TR 55808/istatistikler.html>
- Ajzen, I. (1991). Benefits of leisure: A social psychological perspective. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 441-417). State College, PA: Venture.
- 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.
- Akintunde, P. G. (2001). Administration and organization of physical and health education, Sports and recreation. *Ibadan*, 1, 209.
- Akova, O., Şahin, G., & Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreeşyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: Y kuşağı üzerinde bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 124-139. <https://doi.org/10.25307/Jssr.579581>
- 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.
- Aksoy, Y., & Arslan, O. (2019). Effects of recreational activity on leisure barriers between students. *Journal of Education and Training*, 5(4), 569-574. <https://doi.org/10.20448/JOURNAL.522.2019.54.569.574>
- 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>
- Alla, J. B., & Ajibua M. A. (2012). Pattern of leisure activity involvement of academic and non-academic staff of tertiary institutions in Ondo State, Nigeria. *American Journal of Human Ecology*, 1(1), 28-32.
- 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.
- Arslan, S. (2010). *Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği)* (Tez No. 279922) [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Arslantaş, D., Metintas, S., Ünsal, A. & Kalyoncu, C. (2006). Quality of life in eskisehir mahmudiye district elderly. *Osmangazi Medical Journal*, 28(2), 81-89.
- Arvas, F. B. (2017). Psikolojide ve islam dini düşünce geleneğinde mutluluk kavramı: karşılaştırmalı bir çalışma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 109-128.
- 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 Rekreasyon Dergisi*, 2(1), 10-17.
- Ayhan, C. (2017). *Aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarına engel oluşturabilecek faktörlerin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisi* (Tez No. 462297) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Badura, P., Geckova, A.M., Sigmundova, D., van Dijk, J.P., & Reijneveld, S.A. (2015). When children play, they feel better: Organized activity participation and health in adolescents. *BMC Public Health*, 15(1090), 2015. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2427-5>.
- 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.
- Balcı, A. (1990), Zaman yönetimi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 23(1), 95-102.
- Baldwin, R. C., & Jolley, D. J. (1986). The prognosis of depression in old age. *The British Journal of Psychiatry*, 149(5), 574-583.
- 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.
- Banay, R. F. (2017). Residential greenness: current perspectives on its impact on maternal health and pregnancy outcomes. *International Journal of Womens Health*, 9, 133-144.
- Barragan-Jason, G., Loreau, M., Mazancourt, C. de, Singer, M. C., & Parmesan, C. (2022). Psychological and physical connections with nature improve both human well-being and nature conservation: A systematic review of meta-analyses. *Biological Conservation*, 277, 109842. <https://doi.org/10.1016/j.biocon.2022.109842>

- Barrett, A. G. (2017). *Diverse stakeholders' views and perceptions of local park and recreation services*. The Pennsylvania State University.
- Barton, B., & Pretty J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science and Technology*, 44(10), 3947–3955.
- 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.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal Development*, 117(3), 497-529.
- Bentley, L. (2024). Psychological benefits of adventure tourism. *Integrated Journal for Research in Arts and Humanities*, 4(2), 97. <https://doi.org/10.55544/ijrah.4.2.16>
- Berg, B. K., Warner, S., & Das, B. M. (2015). What about sport? A public health perspective on leisure-time physical activity. *Sport Management Review*, 18(1), 20-31.
- Berkman, L. F., Kawachi, I., & Glymour, M. (2014). *Social epidemiology* (2nd ed). University Press.
- Berto, R. (2014). The role of nature in coping with psycho-physiological stress: A literature review on restorativeness. *Behavioral Science*, 4(4), 394-409. <https://doi.org/10.3390/bs4040394>.
- Brajsa-Zganec, A., Merkas, M., & Sverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How leisure contribute to subjective well-being. *Social Indicator Research*, 102(1), 81-91.
- Briani, R. V., Ferreira, A. S., Pazzinatto, M. F., Pappas, E., De Oliveira Silva, D., & Azevedo, F. M. (2018). What interventions can improve quality of life or psychosocial factors of individuals with knee osteoarthritis? A systematic review with meta-analysis of primary outcomes from randomized controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 52, 1031-1038.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic? *British J Guidance Counsell*, 33(1), 7-26. <https://doi.org/10.1080/03069880412331335939>
- Cattan, M., White, M., Bond, J., & Learmouth, A. (2015). Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society*, 25(1), 41-67. <https://doi.org/10.1017/S0144686X04002594>
- Chang, C., Lin, B. B., Feng, X., Andersson, E., Gardner, J., & Astell-Burt, T. (2024). A lower connection to nature is related to lower mental health benefits from nature contact. *Scientific Reports*, 14(1), 6705. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-56968-5>
- Chao, C. C. (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Tainan county. *International Research in Education*, 1(1), 29-51.
- Chaput, J. P. (2018) Outdoor time and dietary patterns in children around the world. *Journal of Public Health*, 40(4), e493-e501.
- Charness, N., & Boot, W. R. (2016). Technology, gaming, and social networking. In R. Fernández-Ballesteros (Ed.), *Encyclopedia of geropsychology*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3\\_92](https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3_92)

- Chen, Y. M., Tu, Y. K., Yu, H. W., Chiu, T. Y., Chiang, T. L., Chen, D. R., Chang, R. E., & Bowen, M. (2018). Leisure time activities as mediating variables in functional disability progression: an application of parallel latent growth curve modeling. *PLoS One*, 13(10), e0203757. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203757>.
- Choi, S. H., & Yoo, Y. J. (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: Proposing leisure prioritization and justification. *World Leisure Journal*, 59(2), 140–155.
- Cianga, N., & Popescu, A. (2013). Green spaces and urban tourism development in Craiova municipality in Romania. *European Journal of Geography*, 4, 34-45.
- Cockerill, I. M. (1995). Self-esteem development through participation in physical activity. *Journal of Workplace Learning*, 4, 14-17.
- Codina, N., & Pestana, J. V. (2019). Time matters differently in leisure experience for men and women: leisure dedication and time perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2513. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142513>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Csikszentmihalyi M. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. Random House.
- Cuo, K., Wan, Y., Yusufu, M., & Wang, N. (2020). Significance of outdoor time for myopia prevention: A systematic review and meta-analysis based on randomized controlled trials. *Ophthalmic Research*, 63(2), 97-105. <https://doi.org/10.1159/000501937>
- 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.
- Çetiner, H., & Yayla, Ö. (2021). Aktivite bağlılığının yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisi: bisiklet kullanıcılarına yönelik bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 42, 209-222. <https://doi.org/10.30794/pausbed.746900>
- Davidson, R. J. (2004). What does the prefrontal cortex “do” in affect: perspectives on frontal EEG asymmetry research. *Biological psychology*, 67(1-2), 219-234.
- 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. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1–31.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 851.
- 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.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review Psychology*, 54(1), 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik 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.
- Doğduay G. (2013). *The Effect of sport on quality of life in parents who have disabled individuals* (Tez No. 336014) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Driver, B. L. (1997). The defining moment of benefits. *Park & Recreation*, 32(12), 38-41.
- Driver, B. L., & Brown, P. J. (1975). A social psychological definition of recreation demand, with implications for recreation resource planning (pp. 63-88). In Assessing demand for outdoor recreation. National Academy of Sciences, Wash., D.C.
- Driver, B. L., & Tocher, S. R. (1970). Toward a behavioral interpretation of recreational engagements, with implications for planning. *Elements of Outdoor Recreation Planning*, 8, 9-31.
- Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (Eds.). (1991). *Benefits of leisure*. Venture Publishing.
- Dustin, D. L., Bricker, K. S., & Schwab, K. A. (2010). People and nature: Toward an ecological model of health promotion. *Leisure Science*, 32(1), 3-14.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David & M. W. Reder (Eds.). *Nations and households in economic growth: essays in honor of moses abramovitz* (pp. 89-125). Academic Press.
- Ece C. (2021). The relations between the family nutrition and physical activity levels and prevalence of obesity of their children in Turkey. *Progress in Nutrition*, 23(1), e2021172. <https://doi.org/10.23751/pn.v23iS1.11611>
- Edginton, C. R., Jordan D. J. Degraaf, D. G., & Edginton, S. R. (2012). *Leisure and satisfaction. Foundation perspectives*. McGraw-Hill..

- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence. *International Journal of Environmental Research in Public Health*, 16(6), 937. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060937>
- Elmqvist, T., Setälä, H., Handel, S., Van Der Ploeg, S., Aronson, J., Blignaut, J., Gómez-Baggethun, E., Nowak, D., Kronenberg, J., & De Groot, R. (2015). Benefits of restoring ecosystem services in urban areas. *Current Opinion in Environmental Sustainability*, 14, 101-108.
- 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.
- Eskiler, E., Yıldız, Y., & Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16-20.
- Ewert, A. (1986). *Values, benefits and consequences of participation in outdoor adventure recreation. A I. Itserature Review The President's commission on American Outdoors*. Washington, DC. US.Govt. Printing Off.
- Faskunger, J., & Sjöblom, P. (2017). Anläggningar och andra miljöer för idrott: när, hur och varför är de samhällsnyttiga? In J. Faskunger & P. Sjöblom (Eds.). *Idrottens samhällsnytta: En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle* (pp. 191–212). Riksidrottsförbundet, Stockholm.
- Faskunger, J., Anders, S., & Petter, A. (2018). *Klassrum med himlen som tak. En kunskapsöversikt om vad utomhusundervisning betyder för lärande i grundskolan*. Skrifter från Forum för ämnesdidaktik nr 10. Linköpings universitet, Linköping.
- Fayers, P. M., & Machin, D. (2015). *Quality of Life: The assessment, analysis and reporting of patient-reported outcomes*. Canada: Wiley.
- Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in Developmental Disabilities*, 16(1), 51-74.
- Ferreira, J. G., & Venter, E. (2016). The interconnectedness between well-being and the natural environment. *Applied Environmental Education & Communication*, 15(4), 291. <https://doi.org/10.1080/1533015x.2016.1237902>
- Fischer, L. K., Honold, J., Botzat, A., Brinkmeyer, D., Cvejić, R., Delshammar, T., Elands, B. H. M., Haase, D., Kabisch, N., Karle, S. J., Laforteza, R., Nastran, M., Nielsen, A. B., Jagt, A. van der, Vierikko, K., & Kowarik, I. (2018). Recreational ecosystem services in European cities: Sociocultural and geographical contexts matter for park use. *Ecosystem Services*, 31, 455. <https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2018.01.015>
- Flanagan, S., Damery, S., & Combes, G. (2017). The effectiveness of integrated care interventions in improving patient quality of life (QoL) for patients with chronic conditions. An overview of the systematic review evidence. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15(1), 188.
- Folkman, S. O., & Moskowitz, J. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Formica, S., & Uysal, M. (1998). Market segmentation of an international cultural-historical event in Italy. *Journal of Travel Research*, 36(4), 16-24.
- Fredman, P., Stenseke, M., & Sandell, K. (2013). Friluftslivet i samhällsekonomin. Friluftsliv i förändring. In Fredman, P., Stenseke, M., & Mossing, A. (Eds.). *Resultat från ett forskningsprogram. Slutrapport* (pp. 161-174). Rapport 6547, Stockholm.

- Freud, S. (2015). *Mutluluk dediğimiz şey*. (5. baskı). Zeplin .
- 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.
- Garnica, J., Solórzano, R., En-cadala, A., & Guamán, L. (2023). Análisis de la calidad de vida en adultos drogodependientes. *Salud, Ciencia y Tecnología [Internet]*. 30 de enero de, 3, 242.
- Garrett, J. K., Rowney, F. M., White, M. P., Lovell, R., Fry, R., Akbari, A., Geary, R., Lyons, R. A., Mizen, A., Nieuwenhuijsen, M., Parker, C., Song, J., Stratton, G., Thompson, D., Watkins, A., White, J., Williams, S. A., Rodgers, S., & Wheeler, B. W. (2023). Visiting nature is associated with lower socioeconomic inequalities in well-being in Wales. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35427->
- Gautam, R., Saito, T., & Kai, I. (2007). Leisure and religious activity participation and mental health: Gender analysis of older adults in Nepal. *BMC Public Health*, 7, 299. doi:10.1186/1471-2458-7-299.
- 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.
- Gill, T. (2014). The Benefits of Children’s Engagement with Nature – A Systematic Literature Review. *Children, Youth and Environments*, 24(2), 10-34.
- Gitelson, R. J., & Kerstetter, D. L. (1990). The relationship between sociodemographic variables, benefits sought and subsequent vacation behavior: A case study. *Journal of Travel Research*, 28(3), 24-29.
- Glover, N., & Polley, S. (2019). GOING GREEN: The Effectiveness of a 40-Day Green Exercise Intervention for Insufficiently Active Adults. *Sports (Basel)*, 7(6), 142. <https://doi.org/10.3390/sports7060142>
- Godbye, G., & Mowen, A. (2010). *The benefits of physical activity provided by park and recreation services: The scientific evidence*. National Recreation and Park Association.
- 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 aktivitelere katılım düzeylerinin, mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 5(2), 66-78.

- Hagberg, L. (2017). Hälsoekonomiska aspekter av idrott. In Johan Faskunger & Paul Sjöblom (Eds.). *I rapporten Idrottens samhällsnytta* (pp. 40-59). Riksidrottsförbundet, Stockholm.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 380(9838), 247–257.
- Haraldsson, A. L. (2012). *Könstraditioner och ”det nya friluftslivet”*. Friluftsliv i förändring. Resultat från ett forskningsprogram. Rapport 22, Stockholm.
- Heo, J., Lee, Y., Kim, B., & Chun, S. (2013). Life satisfaction and psychological well-being of older adults with physical disabilities: The role of sport participation. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 25(2), 127-135.
- 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.
- Hong, A., Liu, X. C., Kim, J. Y., & Wen, Z. (2024). *Understanding travel behavior and accessibility for older adults: A comprehensive framework*. NITC-RR-1503. Portland, OR: Transportation Research and Education Center (TREC). <http://dx.doi.org/10.15760/trec.297>
- 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 Joutnal*, 12(9), 58-65. <https://doi.org/10.29252/qums.12.9.58>
- Hu, X., & Nakayama, T. (2025). Empirical research on the life satisfaction and influencing factors of users of community-embedded elderly care facilities. *Buildings*, 15(6), 894. <https://doi.org/10.3390/buildings15060894>
- Huber, D., Freidl, J., Pichler, C., Bischof, M., Kiem, M., Weisböck-Erdheim, R., Squarra, G., Nigris, V. D., Resnyak, S., Neberich, M., Bordin, S., Zechner, R., & Hartl, A. (2023). Long-term effects of mountain hiking vs. forest therapy on physical and mental health of couples: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1469. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021469>
- Hulteen, R. M., Smith, J. J., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Hallal, P. C., Colyvas, K., & Lubans, D. R. (2017). Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 95, 14-25.
- 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.
- Irandoost, K., Taheri, M., Neto, G. R., & Lotfi, L. (2017). Physical and physiological literacy feedback improves the exercise behavior in TOFI governors and chief executive officers. *Journal of Exercise Physiology Online*, 20(6), 24-30.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life? *Social Indicators Research*, 82, 233–264.

- Jackson, L. (2005). Will research on leisure constraints still be relevant in the twenty-first Century? *Journal of Leisure Research*, 32, 62-68.
- Jaiswal, N., & Bahedia, A. (2016). A gender study on the leisure time activities (LTA) Pursued by the youth. *Studies on Home and Community Science*, 10, 26. <https://doi.org/10.1080/09737189.2016.11885363>
- Jang, S. C., Morrison, A. M., & T O'Leary, J. (2002). Benefit segmentation of Japanese pleasure travelers to the USA and Canada: Selecting target markets based on the profitability and risk of individual market segments. *Tourism Management*, 23(4), 367-378.
- Jung S. J. (2019). The effect of leisure activities on school life satisfaction in teenagers - The intermediation effect of happiness and life satisfaction. *The International Journal of Advanced Culture Technology*, 8(3), 106-113. <https://doi.org/10.17703/IJACT.2020.8.3.106>
- Kangal, A. (2013), Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kara, F. M., & Sarol, H. (2021). Level up the life! Leisure involvement, basic psychological need satisfaction and life satisfaction among university students. *Higher Education Studies*, 11(4), 91-101. <https://doi.org/10.5539/hes.v11n4p91>
- 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.
- Kelly, J. (2006). *Leisure*. Allyn & Bacon.
- Keltner, D., & Bonanno, G. A. (1997). A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 687-702. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.4.687>
- Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N., & Fuller, R. A. (2013). What are the benefits interacting with nature? *International Journal of Environmental Research in Public Health*, 10(3), 913-935. <https://doi.org/10.3390/ijerph10030913>
- Khazaei-Pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., & Rahimi Foroushani, 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/10.38021asbid.1312145>
- Kilpatrick M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54, 87-94.
- Kim, H., Woo, E., & Uysal, M. (2015). Tourism Experience and Quality of Life Among Elderly Tourists. *Tourism Management*, 46, 465-476.

- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion*, 14(1), 93–124. <https://doi.org/10.1080/026999300379003>
- Kleiber, D., & Nimrod, G. (2009). I can't be very sad': Constraint and adaptation in the leisure of a 'learning in retirement' group. *Leisure Studies*, 28, 67–83. <https://doi.org/10.1080/02614360802260820>
- 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.
- Koçyiğit, M., & Mustafa, Y. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture Science*, 2(2), 211-223. <https://doi.org/10.14486/IJSCS193>
- Koçyiğit, M., Erdoğan, M., Uyar, M., & Çınar, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklerle sosyalleşme düzeylerinin iletişim becerileri ve duygusal zekâları üzerine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2), 966-988. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.427422>
- 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>
- Kuo, F. E. (2010). *Park and other green environments: Essential components of a healthy human habitat*. National Recreation and Park Association.
- Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontier in Psychology*, 6, 1093.
- 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
- Lackey, N.Q., Tysor, D. A., McNay, G. D., Joyner, L. E., Baker, K. H., & Hodge, C. (2019). Mental health-benefits of nature-based recreation: A systematic review. *Annals of leisure research*, 24(3), 379-393. <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1655459>
- Laguna, M., Mazur, Z., Kędra, M., & Ostrowski, K. (2020). Interventions stimulating prosocial helping behavior: A systematic review. *J. Appl. Soc. Psychol.*, 50, 676–696. <https://doi.org/10.1111/jasp.12704>
- Lakerveld, J., Dunstan, D., Bot, S., Salmon, J., Dekker, J., Nijpels, G., & Owen, N. (2011). Abdominal obesity, TV-viewing time and prospective declines in physical activity. *Preventive Medicine*, 53(4-5), 299-302.
- Lakhani, A., Norwood, M., Watling, D. P., Zeeman, H., & Kendall, E. (2019). Using the natural environment to address the psychosocial impact of neurological disability: A systematic review. *Health Place*, 55, 188-201.
- Lakomý, M. (2023). Impact of family structure on the quality of life of older adults, its stability, and gender differences in the European context. *Acta Sociologica*, 67(3), 330. <https://doi.org/10.1177/00016993231210660>
- Lathia, N., Sandstrom, G. M., Mascolo, C., & Rentfrow, P. J. (2017). Happier people live more active lives: Using smartphones to link happiness and physical activity. *PLOS One*, 12(1), e0160589. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0160589>
- Laurent, T. (2016). *The origins of leisure*. International innovation.

- Lee, C. J., Tseng, C. C., & Liu, M. Y. (2016). Study on community Tai Chi Chuan participants' leisure benefits and well-being: Using Taoyuan City as an example. *Technology and Health Care*, 24(1), 289-295
- 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>
- Li, C., Lo, S., Wang, C., & Chick, G. (2011). Comparative research in parks and recreation management. *Forestry Research Newsletter*, 18(2), 55-58.
- Li, J., & Shao, W. (2022). Influence of Sports Activities on Prosocial Behavior of Children and Adolescents: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 6484. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116484>
- Li, M., Huang, Z., & Cai, L. A. (2009). Benefit segmentation of visitors to a rural community-based festival. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 26(5-6), 585-598.
- Lin, Y. T., Chen, M., Ho, C. C., & Lee, T. S. (2020). Relationships among leisure physical activity, sedentary lifestyle, physical fitness, and happiness in adults 65 years or older in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5235. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145235>
- Liu, H., & Da, S. (2020). The relationships between leisure and happiness: A graphic elicitation method. *Leisure Studies*, 39(1), 111–130. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1706953>
- Liu, H., & Yu, B. (2015). Serious leisure, leisure satisfaction, and subjective well-being of Chinese university students. *Social Indicators Research*, 122(1), 159–174. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0674-0>
- Lloyd, K., & Auld, C. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43–71.
- Loomis, J. B., & Walsh, R. G. (1997). *Recreation economic decisions; comparing benefits and costs*. Venture Publishing Inc..
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). *Culture, self and ways to achieve SWB: A cross-cultural analysis*. Journal of Psychology in Chinese Societies.
- 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.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- MacBride-Stewart, S., Gong, Y., & Antell, J. (2016). Exploring the interconnections between gender, health and nature. *Public Health* 141, 279-286.
- Malm, C., & Isaksson, A. (2017) Idrott – en viktig faktor för fysisk och psykisk hälsa. I rapporten Idrottens samhällsnytta. In J. Faskunger & P. Sjöblom (Eds.). *Riksidrottsförbundet* (pp. 21-39). Stockholm.

- Maltby, J., & Day, L. (2001). The relation ship between exercise motives and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 135, 651–660.
- Malynskiy, I., Lavrentiev, A., Sergienko, Y., Tarangul, D., & Chaplygin, V. (2020). Recreation in the lifestyle of students. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 2(122),95-100.
- Manferdelli, G., La Torre, A., & Codella, R. (2019). Outdoor physical activity bears multiple benefits to health and society. *Journal of Sports and Medicine in Physical Fitness*, 59(5), 868-879.
- Mårtensson, F., Jensen, E. L., Söderström, M., & Öhman, J. (2011). *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. Rapport 6407. Naturvårdsverket, Stockholm.
- Matsumoto, H., Sato, S., Asada, A., & Chiashi, K. (2018). Exploring the relationship among leisure engagement, affective and cognitive leisure involvement, and subjective happiness: A mediating role of leisure satisfaction. *World Leisure Journal*, 60(2), 111–126. <https://doi.org/10.1080/16078055.2018.1453832>
- 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.
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology* 10(6), 507-519.
- Md Sakip, S. R., Mohd Zukri, A. Z., & Megat Abdul Rahim, P. R. (2023). Assessing the relationship between environmental, psychological, physical and social towards the quality of life. *International Journal of Sustainable Construction Engineering and Technology*, 14(2), 256–265.
- Merkas, M. (2011). Quality of life and leisure activities: how do leisure activities contribute to subjective wellbeing. *Social Indicators Research*. 102, 81-91.
- Milenkova, V. (2023). Quality of Life and its Interrelationship with the Professional Community. *Postmodernism Problems*, 13(1), 42-54. <https://doi.org/10.46324/PMP2301042>
- Mitten, D., Overholt, J. R., Haynes, F. I., D'Amore, C. C., & Ady, J. C. (2016). Hiking: A low-cost, accessible intervention to promote health benefits. *American Journal of Lifestyle Medicine* 12(4), 302-310. <https://doi.org/10.1177/1559827616658229>
- Mumcu, N. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi* (Tez No. 584227) [Yüksek Lisans Tezi, Çorum Üniversitesi-Çorum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Murphy, B. A., Ridner, S., Wells, N., & Dietrich, M. (2007). Quality of life research in head and neck cancer: A review of the current state of the science. *Critical Reviews in Oncology/Hematology*, 62(3), 251-267.
- Müderrişoğlu, H., Kutay, E. L., & Eşen, S. Ö. (2005). Kırsal rekreasyonel faaliyetlerde kısıtlayıcılar. *Tarım Bilimleri Dergisi*, 11(1), 40-44.
- Myers, D. G., & Diener, E. (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218–225. <https://doi.org/10.1177/1745691618765171>
- Naturvårdsverket (2013). *Friluftsliv i förändring. Resultat från ett forskningsprogram*. Slutrapport. Red: Fredman, P, Stenseke, M & Mossing, A. Rapport 6547, Stockholm.

- Naturvårdsverket (2019). *Friluftsliv 2018*. Rapport 6887. Stockholm.
- Naumann, F., Martin, E., Philpott, M., Smith, C., Groff, D., & Battaglini, C. (2012). Can counseling add value to an exercise intervention for improving quality of life in breast cancer survivors? A feasibility study. *The Journal of Supportive Oncology*, 10(5), 188-194
- Ngai, V. T. (2005). Leisure Satisfaction and Quality of Life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2), 195-207.
- Noice, T., & Noice, H. (2013). Enhancing healthy cognitive aging through theater arts. *Journal of Aging, Humanities, and the Arts*, 7(2), 139-157. <https://doi.org/10.1080/19325614.2013.785385>
- Oishi, S. (2010). The psychology of residential mobility: Implications for the self, social relationships, and well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 5(1), 5-21. <https://doi.org/10.1177/1745691609356781>
- Onescu, J., & Neufeld, C. (2019). Low-income families and the positive outcomes associated with participation in a community-based leisure education program. *Annals of Leisure Research*, 22(5), 661. <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1624586>
- 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.
- Paillard-Borg, S., Wang, H.-X., Winblad, B. & Fratiglioni, L. (2009). Pattern of participation in leisure activities among older people in relation to their health conditions and contextual factors: A survey in a Swedish urban area. *Ageing & Society*, 29, 803–821. <https://doi.org/10.1017/S0144686X08008337>
- Paksoy M. (2016). Abdullah Gül Üniversitesi öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımını etkileyen faktörler. *International Journal of Sport Culture Science*, 4(1), 39-50. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS532>
- Pardo A., Román-Viñas, B., Ribas-Barba, L., Roure, E., Vallbona, C., & Serra-Majem, L. (2014). Health-enhancing physical activity and associated factors in a Spanish population. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 188-194.
- Parr, M. G., & Lashua, B. D. (2004). What is leisure? The perceptions of recreation practitioners and others. *Leisure Science*, 26, 1–17. <https://doi.org/10.1080/01490400490272512>
- Payne, L., Ainsworth, B., & Godbey, G. (2010). *Leisure, health, and wellness: Making the connections*. Venture.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and wellbeing: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- 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.

- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies* 6(1), 25-41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Picton, C., Fernandez, R., Moxham, L., & Patterson, C. F. (2020) Experiences of outdoor nature-based therapeutic recreation programs for persons with a mental illness: a qualitative systematic review. *JBIS Evid Synth.* 18(9), 1820-1869. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-D-19-00263>
- Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Williams, R. L., Hutchesson, M. J., Kennedy, S. G., Robards, S. L., Allen, J., Collins, C. E., Callister, R., & Germov, J. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and metaanalysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 45.
- 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.
- Proshanky, H., & Fabian, A. (1987). The development of place identity in the child. In Weinstein, C. & David, T (Eds.). *Spaces for children: The built environment and child development* (pp. 21-39). Plenum Press.
- Puciato, D., & Rozpara, M. (2021). Physical activity and socio-economic status of single and married urban adults: a cross-sectional study. *PeerJ*, 9(9), :e12466. <https://doi.org/10.7717/peerj.12466>
- Putnam, R. D., & Goss, K. A. (1995). Bowling alone: America's declining social capital. *Journal of Democracy*, 6(1), 65-78.
- Rahman, M. W. A., Shaari, M. A. A., Shafie, M. S., Mohamed, M. N., & Puad, S. M. S. M. (2022). Comparison of participation motives in outdoor recreation activities between genders of Kelab Rekreasi UiTM Malaysia (KRESMA) members. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(10). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i10/14978>
- Rejeski W. J., Mihalko S. L. Physical activity and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*. 2001;2:23-35.
- Roberts, K. (2006). *Leisure in contemporary society*. Cabi; Wallingford.
- Rogers, L. Q., Courneya, K. S., Anton, P. M., Hopkins-Price, P., Verhulst, S., Vicari, S. K., Robbs, R. S., Mocharnuk, R., & McAuley, E. (2015). Effects of the BEAT cancer physical activity behavior change intervention on physical activity, aerobic fitness, and quality of life in breast cancer survivors: A multicenter randomized controlled trial. *Breast Cancer Research and Treatment*, 149(1), 109-119.
- Ruskin, H. (1988). Conceptual approach in policy development in leisure education. *Journal of Leisure and Recreation*, 30(3-4), 17-24.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)

- Sağlık Bakanlığı (2016). *Türkiye aktif ve sağlıklı yaşlanma araştırması, türkiye aktif ve sağlıklı yaşlanma araştırması*. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlığın 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
- Schalock, R. L., Gardner, G. F., Bradley, V. J. (2007). *Quality of life for people with intellectual and other developmental disabilities: Applications across individuals, organizations, communities, and systems*. American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61–84). Russell Sage Foundation.
- Sen, A. C. (1993). Capability and well – being, in Nussabaum Martha and Sen Amarthya. *J QoL. of Life*, 3, 30-3.
- Senchak, J. J., Fang, C. Y., & Bauman, J. R. (2019). Interventions to improve quality of life (QOL) and/or mood in patients with head and neck cancer (HNC): A review of the evidence. *Cancers Head & Neck*, 4(2), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s41199-019-0041-4>
- 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.
- Sheffield, D., Butler, C. W., & Richardson, M. (2022). Improving nature connectedness in adults: A meta-analysis, review and agenda *Sustainability*, 14(19), 12494. <https://doi.org/10.3390/su141912494>
- 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.
- Social & Health Impact Center (2022). *Risk- och skyddsfaktorer – vad vet vi och vad kan göras med kunskapen?* Länsstyrelsen Stockholm.
- Soybalı, H., Hüseyin, A. K., & Berkan, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi üzerindeki etkisi: Afyon Kocatepe Üniversitesi örneği. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 7(2), 107-134. <https://doi.org/10.31771/jrtr.2020.57>
- Spiers, A., & Walker, G. J. (2008). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences*, 31(1), 84-99.
- Standenaven, J., & De Knop, P. (1999). *Sport tourism*. Human Kinetics, pp. 297-306.
- Stendi, D. (2009). *Work and leisure*. [www.Greatfulness](http://www.Greatfulness)
- Stott, T., Allison, P., Felter, J., & Bearnes, S. (2015). Personal development on youth expeditions – A literature review and thematic analysis. *Leisure Studies*, 34(2), 197–229.

- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777.
- Sugiyama, T., Ward Thompson, C., & Alves, S. (2009). Association between neighborhood open space attributes and quality of life for older people in Britain. *Environment and Behavior*, 41(1), 3-21.
- 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>
- Tarter, R. E., Erb, S., Biller, P. A., Switala, J., & Van Thiel, D. H. (1988). The quality of life following liver transplantation: A preliminary report. *Gastroenterology Clinics of North America*, 17(1), 207-217.
- 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
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science of Technology*, 45, 1761–1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>
- Tidball, K., & Krasny, M. (2014). *Greening in the red zone: Disaster, resilience and community greening*. Springer Netherlands.
- 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.
- Toper, F., & Özpolat, A. O. (2023). Yaşlılıkta yaşam kalitesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 341-351.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. Taylor and Francis.
- Torkildsen, G., & Taylor, P. (2012). *Torkildsen's sport and leisure management*. Routledge.
- 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>
- Tunç, M. (2011). *Factors affecting the quality of life of mothers with mentally handicapped children: The example of Yenimahalle district* (Tez No. 288229) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., & Taş, İ. (2011). Analysis of factors affecting university students' participation in recreation activities. *Journal of Sport Sciences*, 22(2), 69–83.

- 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>
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (2014). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- 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
- Vaquero-Solís, M., Gallego, D. I., Tapia-Serrano, M.Á., Pulido, J. J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2020). School-based physical activity interventions in children and adolescents: A systematic review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 999. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030999>
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9, 449-469.
- 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.
- Venter, D. (2016). *A quality of life framework for an adventure-based sport*. <https://dspace.nwu.ac.za/handle/10394/25969>
- Vozikaki, M., Linardakis, M., Micheli, K., & Philalithis, A. (2017). Activity participation and well-being among European adults aged 65 years and older. *Social Indicators Research*, 131(2), 769–795.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, 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.
- Walters, J., Cameron-Tucker, H., Wills, K., Schüz, N., Scott, J., Robinson, A., Nelson, M., Turner, P., Wood-Baker, R., & Walters, E. H. (2013). Effects of telephone health mentoring in community-recruited chronic obstructive pulmonary disease on self-management capacity, quality of life and psychological morbidity: A randomized controlled trial. *BMJ Open*, 3(9), e003097.
- Wang, W. C., Wu, C. C., & Wu, C. Y. (2013). Early-life outdoor experiences and involvement in outdoor recreational activities in adulthood: A case study of visitors in Da-Keng, Taiwan. *Journal of Quality Assurance in Hospitality and Tourism*, 14(1-2), 66-80.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Reflections on physical activity and health: What should we recommend? *Canadian Journal of Cardiology*, 32(4), 495-504. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2016.01.024>
- White, M. P. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730.

- Whybird, G., Nott, Z., Savage, E., Korman, N., Suetani, S., Hielscher, E., Vilic, G., Tillston, S., Patterson, S., & Chapman, J. (2020). Promoting quality of life and recovery in adults with mental health issues using exercise and nutrition intervention. *International Journal of Mental Health*, 51(1), 1-17.
- Wicks, C., Barton, J., Orbell, S., & Andrews, L. (2022). Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments: A systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Applied Psychology, Health and Well-being*, 14(3), 1037-1061.
- 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.
- World Health Organization. (WHO). (2011). *The happiness effects*. <http://www.who.int/bulletin/volumes/89/4/11-020411/en/>
- World Health Organization. (WHO). (2016). *Urban green spaces and health - A review of evidence*. Köpenhamn, Danmark.
- World Health Organization. (WHO). (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Schweiz.
- World Health Organization. (WHO). (2022). *Walking and cycling: latest evidence to support policy making and practice*. Danmark.
- World Health Organization. (WHO). (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wray, A., Martin, G., Ostermeier, E., Medeiros, A., Little, M., Reilly, K., & Gilliland, J. (2020). Physical activity and social connectedness interventions in outdoor spaces among children and youth: a rapid review. *Health Promotion in Chronic Disease Prevention Canada*, 40(4), 104-115.
- Yağmur, Y., & Tarcan İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerinin incelenmesi üzerine bir çalışma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(2), 227-242. <https://doi.org/10.17123/atad.vol27iss20007>
- 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, 114–11.
- Zhang, K., Shang, W., Vos, J. D., Zhang, Y., & Cao, M. (2025). Illuminating the path to more equitable access to urban parks. *Scientific Reports*, 15(1), 9646. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-94110-1>
- 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>

- Zhou, W., Jun, C., & Chen, K. (2022). Connecting recreational service to visitor's well-being: a case study in Qianjiangyuan National Park. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11366. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811366>
- Zorba, E. (2004). *Lifetime Sport*. Marmara Publishing.
- Zuna, N. I., Turnbull, A., & Summers, J. A. (2009). Family quality of life: Moving from measurement to application. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 6, 25-31.

## **EKLER**

### **EK-1. Kişisel Bilgi Formu**

Bu anket formu kayak merkezinde rekreatif etkinliklere katılan bireylerin, etkinliklere katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitelerine olan etkisini araştırmak amacıyla hazırlanmıştır. Vereceğiniz cevaplar, gelecekte sizlere daha iyi hizmet verilmesini sağlayacaktır. Toplanan veriler, tamamen gizli tutulacak olup, sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır.

Katılımınız için teşekkür ederim.

### **KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

#### **1. Kişisel Bilgileriniz**

Cinsiyetiniz?

☐ Erkek ☐ Kadın

Yaşınız?

☐ 15 – 20 ☐ 21 - 30 ☐ 31-40 ☐ 41 – 50 ☐ 51 – 60 ☐ 61 ve üzeri

Medeni Durumunuz?

☐ Bekar ☐ Evli ☐ Dul

Öğrenim Düzeyiniz?

☐ İlköğretim ☐ Ortaöğretim ☐ Lise ☐ Önlisans ☐ Lisans ☐ Yüksek lisans veya

Doktora

Çalışma Yılıınız?

☐ 1 - 4 yıl ☐ 5 - 8 yıl ☐ 9 – 12 yıl ☐ 13 – 16 yıl ☐ 17 yıl ve üzeri

Aylık Geliriniz?

☐ 10.000 – 20.000 TL ☐ 21.000 – 30.000 TL ☐ 31.000– 40.000 TL

☐ 41.000 – 50.000 TL ☐ 51.000 TL ve üzeri

## EK-2. Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklığı Ölçeği

| REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIM SIKLIĞI ÖLÇEĞİ |                                                                                                                                                       | Hiçbir zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her Zaman |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|-------|----------|-----------|
| <b>Doğada Gerçekleştirilen Aktiviteler</b>    | Doğada fotoğraf çekmek, bisiklete binmek, kamp yapmak, trekking, doğa aktiviteleri, dağ tırmanışı, kaya tırmanışı vb.                                 | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| <b>Gönüllü Yapılan Aktiviteler</b>            | Yaşlı ve bakıma muhtaç insanlara yardım, çevre temizliği, fidan dikmek, okul boyama vb.                                                               | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| <b>Yakın Çevre İle Yapılan Aktiviteler</b>    | Arkadaşların ve ailenle birlikte zaman geçirmek, pikniğe gitmek, TV izlemek, gazete okumak, vb.                                                       | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| <b>Seyahat Aktiviteleri</b>                   | Yürüyüş ve gezinmek, motorla gezinmek ve seyahat etmek, yurtiçi ve yurt dışı turistik geziler, tatiller, vb.                                          | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| <b>Entelektüel Aktiviteler</b>                | Kitap okumak, müzik dinlemek, film izlemek, dergi ve güncel haber okumak, vb.                                                                         | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| <b>Sanatsal ve Kültürel Aktiviteler</b>       | Sergi, müze vs. gezmek, sinemaya gitmek, konsere gitmek, tiyatroya gitmek, festivallere katılmak, diğer sanatsal etkinlikler, vb.                     | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| <b>Diğer Bireysel Yapılan Aktiviteler</b>     | Çeşitli etkinlikler planlamak, hayvanlarla ilgilenmek, alış veriş yapmak, hobi faaliyetleri (El işi, örgü, maket vb.), çeşitli spor aktiviteleri, vb. | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |

### EK-3. Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Ölçeği

| MUTLULUK VE YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ                                                                                       | Hicbir Zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her Zaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|-------|----------|-----------|
| 1. Kendimden hoşnut değilim.                                                                                            | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.                                                                             | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.                                                                  | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.                                                           | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 5. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.                                                                              | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 6. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.                                                                                    | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 7. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.                                                           | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 8. Hayat güzeldir.                                                                                                      | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 9. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.                                                                          | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 10. Çok gülen birisiyim.                                                                                                | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 11. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.                                                                            | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 12. Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.                                                                                | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 13. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.                                                        | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 14. Çok mutluyum.                                                                                                       | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 15. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.                                                                                | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 16. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.                                                            | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 17. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.                                                                        | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 18. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.                                                               | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 19. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.                                               | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 20. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.                                                          | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 21. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.                                                                                   | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 22. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.                                                                      | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 23. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.                                                                            | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 24. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.                                                                               | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 25. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.                                                                    | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 26. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.                                                                 | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 27. Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.                                                                                 | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 28. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.                                                                  | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 29. Genel olarak, bu etkinlik/aktiviteye katıldıktan sonra kendimi enerji dolu hissettim.                               | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 30. Etkinlik/aktiviteye katıldıktan kısa bir süre sonra yaşam tatminimde artış oldu.                                    | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 31. Şimdiye kadar hayatta istediğim önemli şeyleri aldım.                                                               | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 32. Her ne kadar hayatta sıkıntılarım olsa da, etkinlik/aktiviteden kısa bir süre sonra hayatım hakkında iyi hissettim. | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 33. Genel olarak bu etkinlik/aktivite deneyimim, yaşam kalitemi zenginleştirdi ve unutulmaz oldu.                       | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |
| 34. Etkinlik/aktiviteden sonra anlamlı ve tatmin edici bir hayat sürdürdüm.                                             | 1            | 2       | 3     | 4        | 5         |

## EK-4. BAP Onay Yazısı



TC  
**ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**  
(Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi)

**Konu:**Yürürlüğe Giren Proje Öneriniz

Tarih  
09.08.2024

**Sayın : Doç.Dr. Sertaç ERCİŞ**

Aşağıda bilgileri özetlenen proje önerinize yönelik değerlendirme süreci tamamlanmış ve BAP Komisyonu tarafından desteklenmesi uygun görülen projeniz, proje sözleşmesinin Rektörlük Makamı tarafından onaylanmasıyla yürürlüğe girmiş bulunmaktadır.

Tebrik eder, çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Saygılarımla,

Prof.Dr. Abdulkadir ÇİLTAS  
Koordinatör

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

Proje No: SDK-2024-14227

Proje Türü: Doktora

Süresi: 9 ay

Başlama Tarihi: 09.08.2024

Onaylanan Bütçesi: 240 TL

Proje Yürütücüsü: Doç.Dr. Sertaç ERCİŞ

Araştırmacı(lar): ÖĞRENCİ SÜRGÜN KILIÇ

## EK-5. Etik Kurul Kararı



T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-70400699-000-2400142327

01.05.2024

Konu : Etik Kurul Kararı

### DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 19.04.2024 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2400132121 sayılı, 2024/4 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

**Karar 44:** Sürgün KILIÇ'ın "Rekreasyonel Etkinliklere Katılan Bireylerin Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitelerine Etkisi: Ardahan Yalnızçam Kayak Merkezi Örneği" başlıklı çalışma isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi.

Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy çokluğu ile karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİSHALI  
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:

Gereği:

Sayın Doç.Dr. Sertaç ERCİŞ

Sürgün Kılıç

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 330fe81a-bb34-4e61-b6a3-a899ad2c3a1b  
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240  
Erzurum  
Tel: +90 442 2311380  
Elektronik Ağ: <http://www.atami.edu.tr/#besyo>  
Kep Adresi: [atami@hs01.kep.tr](mailto:atami@hs01.kep.tr)

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-ebys>

Bilgi: Özer TOPAL  
Faks: +90 442 2311333  
E-Posta: [besyo@atami.edu.tr](mailto:besyo@atami.edu.tr)



## EK-6. Ölçek İzinleri

Ölçek İzni Hakkında Harici Gelen Kutusu x



Surgun KILIC

Alıcı: ygtguven

21 Mar 2024 14:15 (8 gün önce)



Merhabalar hocam,

İsmim Sürün Kılıç, Ardahan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğretim görevlisi olarak çalışmaktayım.

2018 yılında yapmış olduğunuz yüksek lisans tezinde geliştirmiş olduğunuz ölçeği doktora çalışmamda kullanmak istiyorum. Sizin için de uygunsa yazılı olarak izninizi bana beyan eder misiniz?

Teşekkürler, iyi çalışmalar.



Yigit Guven

Alıcı: ben

21 Mar 2024 14:28 (8 gün önce)



Tabi ki kullanabilirsiniz

21 Mar 2024 Per 14:15 tarihinde Surgun KILIC şunu yazdı:

\*\*\*



Surgun KILIC <surgunkilic@ardahan.edu.tr>

Alıcı: Yigit

21 Mar 2024 14:53 (8 gün önce)



Teşekkürler Hocam.

21 Mar 2024 Per, saat 14:28 tarihinde Yigit Guven şunu yazdı:

\*\*\*

Tabi ki kullanabilirsiniz

21 Mar 2024 Per 14:15 tarihinde Surgun KILIC şunu yazdı:

Merhabalar hocam,

İsmim Sürün Kılıç, Ardahan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğretim görevlisi olarak çalışmaktayım.

2018 yılında yapmış olduğunuz yüksek lisans tezinde geliştirmiş olduğunuz ölçeği doktora çalışmamda kullanmak istiyorum. Sizin için de uygunsa yazılı olarak izninizi bana beyan eder misiniz?

Teşekkürler, iyi çalışmalar.

Postalarda arama yapın



Etkin



919 ileti dizisinden 22.



Mutluluk ölçeği hakkında Harici Gelen Kutusu x



Surgun KILIC

Alıcı: tayfun

21 Mar 2024 14:22 (8 gün önce)



Merhabalar hocam,

İsmim Sürün Kılıç, Ardahan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğretim görevlisi olarak çalışmaktayım.

2011 yılında yapmış olduğunuz çalışmada Türkiye uyarlamış olduğunuz mutluluk ölçeğini doktora çalışmamda kullanmak istiyorum. Sizin için de uygunsa yazılı olarak izninizi bana beyan eder misiniz?

Teşekkürler, iyi çalışmalar.



Tayfun Doğan

Alıcı: ben

21 Mar 2024 15:37 (8 gün önce)



Merhaba,

Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan

## ÖZGEÇMİŞ

Sürgün KILIÇ

28.11.1975 Tarihinde Ardahan'ın Göle İlçesinde doğdu. İlk, Orta ve Lise tahsilini burada tamamladı. Üniversite eğitimimi 1999-2003 tarihleri arasında Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulun'da, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde tamamladı. Daha sonra 2006 yılında Kafkas Üniversitesi Ardahan Meslek Yüksekokulunda Okutman olarak göreve başladı. 2008 Tarihinde Ardahan'da Ardahan Üniversitesinin kurulması ile Kadrosunu Ardahan Üniversitesine alarak 2008 tarihinden şu ana kadar Ardahan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Öğretim Görevlisi olarak görev yapmaktadır.

E-Posta Adresi : [surgun\\_kilic@hotmail.com](mailto:surgun_kilic@hotmail.com)

Lisans Eğitimi: 1999-2003 Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenlik Bölümü

Yüksek Lisans: 2015-2019 Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Bölümü

Doktora Eğitimi: 2022-2025 Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Bölümü

### **Sertifika, Kurs ve Eğitimler**

1. Kademe Kayak Antrenörlük Belgesi
1. Kademe Snowboard Antrenörlük Belgesi