TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

MASTER TENİSÇİLERDE REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARININ BAŞARILI YAŞLANMAYA ETKİSİNDE REKREASYONEL AKIŞ DENEYİMİNİN ARACILIK ROLÜ

Alaaddin BOYAR

SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

ANKARA

2024

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

MASTER TENİSÇİLERDE REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARININ BAŞARILI YAŞLANMAYA ETKİSİNDE REKREASYONEL AKIŞ DENEYİMİNİN ARACILIK ROLÜ

Alaaddin BOYAR

SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

ANKARA

2024

ETİK BEYAN

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum "Master Tenisçilerde Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının Başarılı Yaşlanmaya Etkisinde Rekreasyonel Akış Deneyiminin Aracılık Rolü" başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel çalışma/araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Alaaddin BOYAR

Tarih: ../../2024

İmza:

KABUL VE ONAY

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Spor Bilimleri Anabilim Dalında
Alaaddin BOYAR tarafından hazırlanan
"Master Tenisçilerde Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının Başarılı Yaşlanmaya Etkisinde Rekreasyonel Akış Deneyiminin Aracılık Rolü" adlı tez çalışması
aşağıdaki jüri tarafından DOKTORA TEZİ olarak
OY BİRLİĞİ ile kabul edilmiştir.

Tez savunma Tarihi: ../…/2024

Jüri Başkanı

Üye Üye

Üye Raportör

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fügen AKTAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

Master Tenisçilerde Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının Başarılı Yaşlanmaya Etkisinde Rekreasyonel Akış Deneyiminin Aracılık Rolü

Bu araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır. İlk amaç, ciddi serbest zamanda master tenis aktivitesine katılan bireylerin, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, rekreasyonel akış deneyimi ve başarılı yaşlanma düzeylerindeki farklılıkları çeşitli değişkenlere göre ortaya koymaktır. İkinci amaç ise, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının başarılı yaşlanma üzerindeki etkisinde rekreasyonel akış deneyiminin aracılık rolünün incelenmesidir. İlişkisel tarama modelindeki araştırmanın çalışma grubunu kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 269 (Ortyaş = 50,59± 6,33) kadın, 350 (Ortyaş = 53,65± 7,55) erkek olmak üzere toplamda 619 (Ortyaş = 52,31 ± 7,20) master tenis oyuncusu oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak ‘‘Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)’’ (Yerlisu Lapa vd., 2020), ’Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) (Ayhan, Eskiler ve Soyer, 2020) ve ‘’Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) (Hazer ve Özsungur, 2017) ‘‘kullanılmıştır. Parametrik testlerin varsayımından test edilmesinden sonra, elde edilen verilerin analizinde bağımsız örneklemler için t-testi, ANOVA, MANOVA, Pearson Korelasyon analiz yöntemleri kullanılmıştır. Aracılık etkisinin belirlenmesinde Hayes Process Macro Model yönteminden faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre cinsiyet, medeni hal, eğitim düzeyi, master tenis oynama süresi ve tenis kulübüne üyelik durumu değişkenlerine göre (RASÇÖ) (RADÖ) ve (BYÖ) ortalama puanları üzerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Pearson korelasyon analiz sonuçlarına göre (RASÇÖ) (RADÖ) ve (BYÖ) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının başarılı yaşlanma üzerindeki etkisinde rekreasyonel akış deneyiminin aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının, rekreasyonel akış deneyimi ve başarılı yaşlanma üzerinde doğrudan pozitif etkilerinin olduğu saptanmıştır. Gelecek çalışmalarda farklı araştırma gruplarında kavramların derinlemesine anlaşılabilmesi için nitel ve karma desen çalışmalar yapılabilir.

Anahtar Sözcükler: Başarılı yaşlanma, ciddi serbest zaman, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, rekreasyonel akış deneyimi, tenis

SUMMARY

The Mediating Role of Recreational Flow Experience in the Effect of Perceived Health Outcomes of Recreation on Successful Aging in Master Tennis Players

This study had two main objectives. The first aim was to reveal the differences among individuals who participate in master tennis activities in serious leisure based on various variables such as perceived health outcomes in recreation, recreational flow experience and successful aging. The second purpose was to examine the mediating role of recreational flow experience in the effect of perceived health outcomes in recreation on successful aging. The study group of the research in the relational survey model consisted of 269 (mean age = 50.59 ± 6.33) women and 350 (mean age = 53.65 ± 7.55) men, a total of 619 (mean age = 52.31 ± 7.20) master tennis players selected by convenience sampling method. " "Recreation Perceived Health Outcomes Scale (PHORS)" (Yerlisu Lapa vd., 2020), "Recreational Flow Experience Scale (RFES) (Ayhan, Eskiler, and Soyer, 2020) and "Successful Aging Scale (SAS) (Hazer and Özsungur, 2017)" were used as data collection tools in the study. After the assumption of parametric tests, independent samples t-test, ANOVA, MANOVA, Pearson Correlation analysis methods were used to analyze the data obtained. Hayes Process Macro Model method was used to determine the mediation effect. According to the results of the analysis, significant differences were found on the mean scores of (PHORS), (RFES) and (SAS) according to the variables of gender, marital status, education level, master tennis playing time and tennis club membership status. According to Pearson correlation analysis results, statistically significant positive correlations were found between (PHORS) (RFES) and (SAS). In addition, it was determined that recreational flow experience mediated the effect of perceived health outcomes in recreation on successful aging. In conclusion, it was found that perceived health outcomes in recreation have direct positive effects on recreational flow experience and successful aging. In future studies, qualitative and mixed design studies can be conducted in different research groups to understand the concepts in depth.

Keywords: Flow experience, perceived health outcomes, serious leisure, successful aging, tennis

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan ii
Kabul ve Onay iii
Özet iv
Summary v
İçindekiler vi
Önsöz viii
Simgeler ve Kısaltmalar ix
Şekiller x
Çizelgeler xi

1. GİRİŞ 1
1.1. Zaman Kavramı 4
1.2. Zaman Kullanımı ve Sınıflandırılması 5
1.3. Serbest Zaman Kavramı 7
1.4. Rekreasyon Kavramı 12
1.4.1. Rekreasyonun Özellikleri 14
1.5. Ciddi Serbest Zaman Kuramı 16
1.6. Rekreasyonda Algılanan Sağlık 19
1.6.1. Rekreasyonun Faydaları 21
1.7. Akış Kuramı 24
1.8. Fiziksel Aktivite 29
1.8.1. Fiziksel Aktivite ve Rekreasyonel Tenis 30
1.9. Yaşlanma 32
1.9.1. Yaş Alan Bireylerde Meydana Gelen Değişimler 34
1.9.2. Başarılı Yaşlanma 36
1.9.3. Başarılı Yaşlanmada Fiziksel Aktiviteye Katılımın Önemi 41
1.9.4. İleri Yaşlarda Fiziksel Aktiviteye Katılamama ve Zorluk Nedenleri 43
1.9.5. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktısı, Rekreasyonel Akış Deneyimi ve Başarılı Yaşlanma İlişkisi 44
1.10. İlgili Alan Yazın Araştırmaları 45
1.10.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Üzerine Yapılan Araştırmalar 45
1.10.2. Akış Deneyimi Üzerine Yapılan Araştırmalar 46
1.10.3. Başarılı Yaşlanma Üzerine Yapılan Araştırmalar 47
1.11. Araştırmanın Önemi 48
1.12. Araştırmanın Amacı 49
1.13. Araştırmanın Problem Cümlesi 49
1.14. Hipotezler 49
1.15. Araştırmanın Sınırlılıkları 50

2. GEREÇ VE YÖNTEM 51
2.1. Araştırmanın Modeli 51
2.2. Evren ve Örneklem 52
2.3. Veri Toplama Araçları 53
2.4. Verilerin Analizi 54

3. BULGULAR 56
3.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular 57
3.2. Medeni Hal Değişkenine İlişkin Bulgular 58
3.3. Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular 59
3.4. Master Tenis Oynama Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular 61
3.5. Turnuva Katılım Sayısı Değişkenine İlişkin Bulgular 63
3.6. Tenis Kulübüne Üyelik Değişkenine İlişkin Bulgular 64
3.7. Aracılık Analizine İlişkin Bulgular 65

4. TARTIŞMA 68
5. SONUÇ VE ÖNERİLER 79
KAYNAKLAR 82
EKLER 103
Ek-1. Etik Kurul İzni 103
Ek-2. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Kullanım İzni 104
Ek-3. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği Kullanım İzni 105
Ek-4. Rekreasyonda Akış Deneyimi Ölçeği Kullanım İzni 106
Ek-5. Araştırma Kapsamında İlgili Federasyondan Alınan İzin 107
Ek-6. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu 108
Ek-7. Katılımcılara Uygulanan Demografik Bilgiler Formu 110
Ek-8. Başarılı Yaşlanma Ölçeği 111

ÖNSÖZ

Serbest zaman ve rekreasyon kavramı yıllar boyunca bilim insanlarının çeşitli alanlarda bilimsel çalışmalarına konu olmuştur. Yoğun iş temposu, Covid-19 salgını ve 500 yılda bir meydana gelen yıkım gücü çok yüksek olan deprem gibi zorlu süreçler zamanı etkin ve aktif kullanmanın önemini hatırlatmıştır. Özellikle ciddi serbest zaman etkinlikleri bireylerin canlanmalarına, yenilenmelerine olanak sağlarken yaşam kalitelerini arttırabilir ve başarılı yaşlanmalarına katkı sağlayabilir. Bu etkinlikler, fiziksel aktiviteler, sanatsal uğraşlar, doğa gezileri ve daha fazlasını içerir. Bireyler, bir etkinlik sırasında tamamen meşgul olduklarında zamanın nasıl geçtiğini fark etmezler ve akışı deneyimlerler. Bu durum da kişilerin kendilerini daha iyi hissetmelerini ve yaşamdan daha fazla keyif almalarını sağlayabilir. Bu doğrultuda araştırmamızda ciddi serbest zaman etkinliğinde, yaş almış tenisçilerin algıladıkları sağlık, başarılı yaşlanma düzeyleri ile akış deneyimlerini arsındaki ilişki incelenmiştir.

Serbest zaman ve rekreasyon alanıyla tanışmamı sağlayan, her koşulda desteğini hissettiren abiliği, tez sürecim boyunca akademik olarak çok farklı açılardan bakmamı sağlayan, bilimsel olarak deneyimlerini benden esirgemeyen yol göstericim çok değerli ve sevgili danışman hocam sayın Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ başta olmak üzere tez izleme komitesinde yer alan ve jürimde yer alıp doktoraya başlamama neden olan, fikirleri ile yol gösteren Prof. Dr. Oğuz ÖZBEK, bu süreçte de inanılmaz motive eden Doç. Dr. Halil SAROL'a, doktora eğitimim boyunca fikirleri ve tecrübeleri ile pek çok farklı bakış açısı kazandıran Doç. Dr. Funda KOÇAK ve özellikle desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Feyza Meryem KARA hocalarıma değerli katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Özellikle son aylarda desteklerini esirgemeyip motive eden sevgili Cemal YALÇIN ve sevgili Begüm YAŞAR SÖNMEZ'e kocaman sevgiler.

Çocukluk ve gençliğimin geçtiği, beni ben yapan, gülmeyi öğreten, hayattan keyif almayı öğreten ancak 6 ve 20 Şubat 2023 depremleri ile haritadan silinen, büyük özlem duyduğum canım Hatay'da kaybettiğimiz binlerce can'ı anmak isterim.

Özellikle deprem sonrası olan zorlu süreçte bana ve akrabalarıma desteğini hiçbir zaman esirgemeyen doktora eğitimimi bitirmeme olanak sağlayan sabırlı, anlayışlı, özverili, mutluluk pınarım sevgili eşim Filiz ve yaşam kaynağım çok değerli çocuklarım Defne ile Cem'i sevgi ile kucaklarken teşekkür ederim.

SİMGELER VE KISALTMALAR

BYÖ	Başarılı Yaşlanma Ölçeği
RADÖ	Rekreasyonda Akış Deneyim Ölçeği
RASÇÖ	Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü

ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Aktif, pasif, gündelik ve ciddi serbest zaman matrisi 11

Şekil 1.2. Ciddi serbest zaman kuramı 19

Şekil 1.3. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi 22

Şekil 1.4. İlk akış modeli 24

Şekil 1.5. Akış deneyimi 28

Şekil 1.6. Tenis sporu fiziksel bileşenleri 32

Şekil 1.7. Başarılı yaşlanma modeli 38

Şekil 1.8. Çok boyutlu başarılı yaşlanma modeli 39

Şekil 1.9. Başarılı yaşlanma modeli 40

Şekil 2.1. Araştırma modeli 51

ÇİZELGELER

Çizelge 1.1. DSÖ'nün yaşlılık sınıflaması 33
Çizelge 2.1. Katılımcılara ilişkin demografik özellikler 52
Çizelge 3.1. Ölçek puanlarının dağılımı (BYÖ, RASÇÖ, RADÖ) 56
Çizelge 3.2. Cinsiyet değişkenine göre MANOVA Sonuçları (RASÇÖ) 57
Çizelge 3.3. Cinsiyet değişkenine göre T-testi sonuçları (RADÖ) 57
Çizelge 3.4. Cinsiyet değişkenine göre MANOVA sonuçları (BYÖ) 58
Çizelge 3.5. Medeni hal değişkenine göre MANOVA sonuçları (RASÇÖ) 58
Çizelge 3.6. Medeni hal değişkenine göre T-testi sonuçları (RADÖ) 59
Çizelge 3.7. Medeni hal değişkenine göre MANOVA sonuçları (BYÖ) 59
Çizelge 3.8. Eğitim düzeyi değişkenine göre MANOVA sonuçları (RASÇÖ) 59
Çizelge 3.9. Eğitim düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları (RADÖ) 60
Çizelge 3.10. Eğitim düzeyi değişkenine göre MANOVA sonuçları (BYÖ) 60
Çizelge 3.11. Master tenis oynama değişkenine göre MANOVA sonuçları (RASÇÖ) 61
Çizelge 3.12. Master tenis oynama süresi değişkenine göre ANOVA sonuçları (RADÖ) 61
Çizelge 3.13. Master tenis oynama süresi değişkenine göre MANOVA sonuçları (BYÖ) 62
Çizelge 3.14. Turnuva katılım sayısı değişkenine göre MANOVA sonuçları (RASÇÖ) 63
Çizelge 3.15. Turnuva katılım sayısı değişkenine göre ANOVA sonuçları (RADÖ) 63
Çizelge 3.16. Turnuva katılım sayısı değişkenine göre MANOVA sonuçları (BYÖ) 64
Çizelge 3.17. Tenis kulübüne üyelik değişkenine göre MANOVA sonuçları (RASÇÖ) 64
Çizelge 3.18. Tenis kulübüne üyelik değişkenine göre T-testi sonuçları (RADÖ) 65
Çizelge 3.19. Tenis kulübüne üyelik değişkenine göre MANOVA sonuçları (BYÖ) 65
Çizelge 3.20. Korelasyon analiz sonuçları 66
Çizelge 3.21. Araştırma modeline ilişkin aracılık analiz sonuçları (RASÇÖ, RADÖ, BYÖ) 66
Çizelge 3.22. Regresyon katsayılarına ilişkin hipotez sonuçları (RASÇÖ, RADÖ, BYÖ) 67

1. GİRİŞ

Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından üretilen, enerji tüketimi ile sonuçlanan herhangi bir fiziksel hareket olarak tanımlanmaktadır (Caspersen vd., 1985). Bireylerin fiziksel performanslarını sağlayan ve devam ettiren planlanıp yapılandırılan ve tekrar edilen süreci kapsayan fiziksel aktivitelerin düzenli yapılması, toplumsal yararlarının yanı sıra insanların bilişsel fonksiyonlarını geliştirirken, zihinsel, duygusal, psikolojik ve sosyal yönden de gelişimlerine olumlu katkılar sağlamaktadır (Iwasaki, 2017; Langhammer vd., 2018). İnsanlara fiziksel aktiviteye katlım nedenleri sorulduğunda sıklıkla rekabet, zorluklarla meydan okuma, kondisyon, sağlık ve görünümün iyileştirilmesi gibi temel güdülerden bahsetmişlerdir (Gröppel, 2016). Düzenli yapılan fiziksel etkinlikler ile bireylere dengeli ve sağlıklı beslenme, zengin duygusal yaşam, kişilerarası pozitif ilişkinin yanı sıra zihinsel ve ruhsal denge sağlamaktadır (Fromel vd., 2017; Skrebutenaite ve Karanauskiene, 2019). Eldeki birçok araştırmaya göre fiziksel etkinliklere katılmak, kalp damar hastalıkları, obezite, depresyon ve stres gibi çeşitli sağlık risklerini azaltarak yaşam kalitesini arttırabilir. Bu, insanların daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine yardımcı olur (Mannel, 2007; Sirgy vd., 2017). Bireyler günlük yaşamın yükünden kurtulup rahatlayabileceği bir alan yaratmak için fiziksel aktiviteyi kullanabilirler. Bu kişiler, bedenlerini hareket ettirerek streslerini azaltmalarına ve zihinlerini dinlendirmelerine yardımcı olabilirken bireylerin kendi ihtiyaçlarına odaklanmalarını sağlar ve kendilerine zaman ayırmalarına imkân tanır (Emir, 2020). Olumlu olan bu değişim ve katkılar insanların serbest zaman faaliyetlerine duyulan ilgisini arttırmaktadır (Gürbüz ve Henderson, 2014). İnsanların fiziksel aktivite düzeylerini arttıran, serbest zaman faaliyetlerine katılımı ile yaşam doyumları ve toplum sağlığı arasında kuvvetli bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Elçi vd., 2019). Fiziksel aktivitelere katılım ile insanların yaşam kalitesi artar ve birçok hastalık riski azalır. Böylece, fiziksel etkinlikler, sağlık sisteminin vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Henderson, 2014). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Avrupa Bölgesi için 2016-2025 Fiziksel Aktivite Stratejisi'nde fiziksel aktivitenin önemine vurgu yapmıştır. Buna göre sağlığı daha iyi yapmak ve halkın yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla hareketsiz yaşam tarzını azaltıp ve fiziksel aktiviteyi arttırarak, rahatça egzersiz yapılabilecek güvenli ortamlar oluşturarak, cinsiyet, yaş, gelir, etnik köken fark etmeksizin fırsat eşitliği yaratmak temel önceliklerdir (DSÖ, 2015).

Iwasaki (2017), serbest zamanın, neşeli, keşfedilmiş, sakin, umutlu ve güçlü bir yaşamı teşvik ettiğini belirtmiştir. Serbest zamanın olumlu etkileri bireyin kişisel yaşamını

etkilemekle kalmayıp genel olarak toplumu da etkiler. Sağlık, eğlence, mutluluk, zindelik, keyif, yaşama bağlılık gibi pozitif yararların yanı sıra bireysel anlamda öz yeterlilik duygusu ile içsel motivasyonu (başka şeylerle meşguliyet dolayısıyla sıkılganlığın önlenmesi ve başarılı olma hissi) sağlaması ile birlikte başka insanlar ile sosyalleşerek yeni arkadaşlar edinme ve pekiştirme ile de dışsal motivasyonu sağlamaktadır (Doğan vd., 2019; Kara vd., 2018). Bireylerin kendilerini fiziksel ve zihinsel olarak iyi hissetmeleri, serbest zamanlarını daha verimli bir şekilde değerlendirmelerine yol açar (Sarol ve Çimen, 2017). Özgürce kullanılan zaman ve yapılan özgür seçimler, aktif bir yaşam tarzı, çeşitli yaratıcı faaliyetlerin ve özellikle fiziksel aktiviteye katılımın uzun süreli iş performansına ve iş sonrası verimli toparlanmada fayda sağladığı görülmektedir (Doğan vd., 2019; Kara vd., 2018). Ancak, ihtiyaçlar, geçmiş deneyimler, inanış ve davranışlar gibi bireysel engeller, aile, arkadaş, sosyal çevre gibi sosyal engeller ve gelir durumu, sosyoekonomik durum, etnik yapı, cinsiyet rolü gibi yapısal engeller var ki insanların serbest zamanlarını hareketsiz geçirmelerine neden olmaktadır (Gürbüz vd., 2019). Bununla birlikte kişilerin psikolojik durumu, bilgi eksikliği, zaman bulamama, ilgisizlik, sosyal donatılar ve partner bulamama gibi engellerde bireylerin serbest zamanlarını verimsiz geçirmelerine neden olmaktadır (Koçak, 2017). Fiziksel hareketsizlik halinde vücut yağ oranının artması nedeniyle vücut kitle indeksinde olumsuz değişimler meydana gelebilecektir; obezite nedeniyle duygusal problemler ve stres kaynaklı negatif psikoloji yaşanırken, azalan iskelet-kas yoğunluğu ve kuvvet, performansın düşmesine neden olacak ve böylece, düşük fiziksel performans ve egzersizlerde başkalarına bağımlılık artarken kalp damar rahatsızlıkları, şeker, bazı kanser türlerinin yanı sıra zihinsel sağlık ve dolayısıyla hem fiziksel hem psikolojik hem de sosyal yönden iyi olma durumu bozulmaktadır (Fromel vd., 2017; Langhammer vd., 2018; Skrebutenaite ve Karanauskiene, 2019). Yetersiz fiziksel aktivite ayrıca özellikle yaş alan bireylerde, işlevsel sınırlamaları daha da kötüleşebilir, engelliliğe ve daha kötü sağlığa doğru kısır bir sarmal başlatabilir (Rosenberg vd., 2019).

Rekreasyonel aktivitelere katılım, genelde eğlence, yenilenme, canlanma, dinlenme, tazelenme, geleceğe dair umut besleme gibi etkilere sahiptir. Rekreasyon, insanların fiziksel, bilişsel ve sosyal yönden gelişmelerini ve yeni beceriler kazanmalarını sağlarken stres ile daha rahat başa çıkmalarını, sakin bir hayatı sürdürmelerine yardımcı olmaktadır (Bherer vd., 2013; Ku vd., 2016; Lipovcan vd., 2018; Mannel, 2007). Kişilerin rekreasyonel etkinliklere katılımı ve fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olması ile psikolojik, fiziksel ve sosyal yararlarından dolayı bireylerin yaşam doyumları ve toplumsal sağlığı arasında pozitif ilişki olduğu belirtilmiştir. Serbest zaman etkinlikleri sırasında yapılan fiziksel aktiviteler, kişilerin sağlıklı bir yaşam sürerek başarılı bir şekilde yaş almalarını sağlarken günlük gereksinimlerini

rahatlıkla karşılayabilmeleri, zorluklarla başa çıkmayı ve yaşa bağlı bilişsel gerilemeyi azaltmada rol oynayabildiği için son derece önemli olduğu vurgulanmıştır (Elçi vd., 2019; Liu-Ambrose vd., 2018; Sarol ve Çimen, 2015). Rekreasyonel aktivitelere katılanlar hem akışı deneyimler hem de günlük rutinler sırasında rahatlar, bu da fiziksel sağlık açısından önemli bir iyileşme sağlar (Hirao vd., 2012). Akış yaratan rekreasyonel aktiviteler insanların hayatlarındaki refahı ve mutluluğu arttırmaya yardımcı olabilmektedir (Chang, 2017).

Teknolojinin gelişmesi birçok kolaylık sağlarken özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda, insanlar giderek artan oranda serbest zamana sahip olmaktadır. İdeal kiloda kalma, stresten uzak kalma, iyi vakit geçirme, yeni insanlarla tanışma, sağlıklı ve başarılı yaşlanma gibi faydaları bulunmaktadır. Bunların yanısıra zararlı alışkanlıklardan uzak tutan, yaşam kalitesini arttıran, psikolojik gerilimleri azaltıp iç huzuru sağlayan, kişilerin sosyalleşmesine ve entelektüel gelişimine yardımcı olan, rekreasyonel aktivitelerin sağlık ve iyi oluş için koruyucu faktör olarak düşünülmesi ile yaşam boyu ideal gelişme için gerekli olduğu görülmüştür (Gürbüz vd., 2018; Heo vd., 2018; Hutchinson ve Robertson, 2012).

Küçük yaşlardan itibaren başlanıp ileri yaşlılık dönemlerine kadar oynanabilen ve rekreasyonel spor olarak gösterilen tenis (Goulet ve Rogowski, 2018; Kovacs vd., 2016) hem bireysel hem de takım sporu olarak oynanabilmektedir. Tek erkekler, tek kadınlar, çift erkekler, çift kadınlar ile karışık çiftler olmak üzere beş değişik yetişkin kategorileri ile farklı yaş gruplarının oynanabildiği, değişik format ve skor sistemlerinin uygulandığı tenis (ITF, 2021) rekreatif olarak oynayan oyunculara çok değerli sosyal yararlar sağlarken yaşam boyu yapılabilen bir aktivitedir. Tenis sporu, fiziksel ve psikolojik faydalarının yanı sıra insanların yaşam standardını, sosyal statü gelişimini, ruhen ve bedenen iyi oluşunu geliştiren ve stresten uzak tutan yararlar sunmaktadır (Eime vd., 2013; Miley, 2017; Pluim vd., 2007). Rekreasyonel spor olan tenise bağlılık nedenleri duygusal, normatif ve ihtiyaç temelli olarak kategorize edilebilir. Duygusal bağlılığı olan bir kişi, kişisel olarak görünümü, eğlence ve zevk verdiği için bağlanabilir. Normatif bağlılığı olan kişiler, ömür boyu yapabilecekleri bir etkinlik olduğundan ve son olarak ta ihtiyaç temelli bağlılığı olanlar da sağlık temelli fit olma, iyi durumda olabilme, bağımsız olabilmek için tenise bağlılık göstermişlerdir (Boulton, 2019). Düzenli olarak tenis oynayan katılımcılarda oyunun doğası gereği ve birçok becerinin birleşimi, iskelet-kas sistemi ve aerobik kapasiteyi güçlendirdiği ve böylece uzun ömürlülüğü destekleyen başka bir deyişle düşük ölüm oranına vurgu yapılmıştır (Jackson vd., 2020). Tenis içeren spor katılımcıları, sağlıkla ilgili faktörlerin yanı sıra arkadaşlık, rekabet ve başarılı yaşlanma deneyimi önemli motivasyon kaynağı olduğunu belirtmişlerdir (Stenner vd., 2020).

1.1. Zaman Kavramı

Zaman, insanların hayatındaki en temel kavramlardan biridir. Her gün zamanın akışı hissedilir ancak zamanı tanımlamak o kadar kolay değildir (Russell, 2017). Eskiden beri tartışılagelen ve anlamlandırılmaya çalışılan tüm bilimsel disiplinleri içerip büyüleyici olan zaman kavramı birçok alanda ve birçok bilim insanı tarafından araştırılan bir olgudur (Tienoven, 2019; Tutar, 2020). Felsefe, bilim, kültür gibi farklı alanlarda zamanın tanımı değişebilir (Russell, 2017). Zaman kavramın disiplinlere göre farklılık göstermesi, ilgili olduğu alanın doğasından kaynaklanabilir (Isham ve Savvidou, 2002).

Sosyolojik bir bakış açısıyla zamanı ele aldığımızda, zaman algısı çeşitli sosyal ortamlara göre farklılık gösterebilir. Burada önemli olan sadece kronotmetrik süreleri, zamanın hızlı veya yavaş aktığını algılamak değil. Asıl mesele, belirgin sınırların olmadığı, önceden tahmin edilemeyen sürelerin ve programlanamayan potansiyel uzantıların varlığıdır. Yani zaman, sadece saatlerin ve dakikaların ötesinde, insan ilişkileri, toplumsal olaylar ve yaşamın karmaşıklığı içinde anlam kazanır (Cipriani, 2013). Sosyolojide önemli kilometre taşlarından olan Emile Durkheim ve G. Herbert Mead, zaman kavramı ile yakından ilgilenmişlerdir. Durkheim'e (2014) göre zaman, soyut bir kavramdır ve bireysel değil, toplumsal bir olgudur. İnsanlar zamanı kullanır, kontrol eder ve anlamlandırır. Böylece zaman, toplumun bir parçası olarak işlev görür. Öte yandan Mead (2015) zamanı, sadece şimdiki an olarak görür ve gerçekliğin bu an içinde şekillendiğini ifade eder. Sosyal olaylar, geçmişten doğmaz; sadece şu an içinde gerçekleşir ve eylemlerle ilişkilidir.

Psikoloji, zamanı farklı açılardan incelemektedir. Şimdi, süreç ve hafıza bu incelemelerin temel konularıdır. Zamanın en küçük dilimlerine kadar inmeye çalışırken, belirli bir zamanda gerçekleşen süreçler, eylemlerimizin temelini oluşturur (Klein ve Li, 2009). Başka bir ifadeyle, kişilerin içinde bulundukları psikolojik duruma bağlı olarak onları etkileyen olayları nasıl algıladıkları ile ilişkilidir (Serdar, 2020). Biyolojik bakış açısından zaman, doğumdan ölüme kadar olan yaşam sürecini ifade eder ve ömür boyu devam eden bir olgudur (Klein ve Li, 2009). Biyolojik süreçlerin devam edebilmesi için organların işlevlerini yerine getirmesi biyolojik zaman olarak ifade edilmektedir (Durmaz vd., 2016).

Elle tutulması, gözle görülmesi, tekrarlanması veya durdurulması imkânsız olan kısacası soyut bir kavram olan zaman, geçmişten günümüze gelen ve geleceğe devam eden bir süreci tanımlarken (The American Heritage Dictionary, 2019), Türk Dil Kurumu (2019) bir

işin veya oluşun içinde geçtiği veya geçmekte olduğu ve hatta geçeceği süre olarak tanımlamaktadır. Kesintisiz bir süreç olan geçmişten, bugüne ve hatta kontrolümüz dışında geleceğe akan zaman insan hayatında kısa, orta ve uzun vadeli, tekrarlanması olası olmayan saat ile ölçülebilen bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Tutar, 2020). Küçükten büyüğe herkesin sıklıkla kullandığı ifade olan zaman, aslında herkeste aynı miktarda bulunmaktadır yani 1 gün karşılığı yirmi dört saattir. Önemli olan bu yirmi dört saati ne derce verimli kullandığımızdır (Hoyem, 2020).

Teorik fizikçi Rovelli (2018) zamanı, bir yanılsama olarak tanımlar. Zamanın akışı, saf algıdan oldukça uzak ve fiziksel gerçeklikle ilgili olmadığını belirtmiştir. Zaman, olayların geçişinin anlaşıldığı ve ölçüldüğü boyut olarak ifade edilmiştir. Temelde organizasyon ve koordinasyon amaçları için tasarlanmış, insan yapısı olan zaman, geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki ayrımı sağlar. Herkesin sahip olabildiği ancak yine herkesin benzer şekilde kullanamadığı zaman mühim soyut bir kavramdır. Öyle ki toplanamayan, biriktirilemeyen, depolanamayan durdurulamayan, değiştirilemeyen, devredilemeyen, eşya gibi kullanılamayan, satılamayan, açılıp kapatılamayan, gözle görülemeyen tek şey zamandır (Haynes, 2009; Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002). Başka bir ifade ile zaman ona sahip olunan, dokunulan ve bir eşya gibi kullanılan bir kavram değildir. Zaman kavramı ile ilgili yapılacak en etkili şey onu kullanırken etkin bir şekilde değerlendirmektir (Soysal, 2016).

1.2. Zaman Kullanımı ve Sınıflandırılması

Tarihsel süreci çok uzun zaman önceye dayanan ve eskiden beri zamanı anlamaya ve anlamlandırmaya çalışan bilim insanları için zaman, son derece önemli ve etkili bir kavram olmuştur. Dolayısıyla amaçlarına göre zamanın kullanımı da farklılıklar göstermektedir (Arslan, 2013). Aşağıda farklı araştırmacıların zamanla ilgili sınıflandırmalarına yer verilmiştir.

Meyer vd. (1969), 24 saatlik zaman dilimini,

- Biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlar için ayrılan zaman
- İş ve çalışma için ayrılan zaman
- Oyun ve dinlenme için ayrılan zaman

Zuzanek'in (2006) aktardığına göre bir günde yapılan faaliyetler göz önünde bulundurulduğunda dörde ayrılır.

- Ekonomik faaliyetler
- Biyolojik ve fizyolojik faaliyetler
- Evde yapılan faaliyetler
- Serbest zaman faaliyetleri

Davies ve Omar (1999) zaman kavramını üç ana bölümde değerlendirmektedir. Amaçları farklı olan bu ana bölümlere kişilerin bakış açısı ve ilgileri de değişik olabilir. Örneğin, aşağıda bahsi geçen isteğe bağlı zaman bölümünde insanların ilgilerini ve bu bölüme olan tutumlarını değiştirip geliştirebilecek çeşitli serbest zaman türleri bulunduğunu ifade etmişlerdir. Buna göre zamanın ana bölümleri aşağıdaki gibi bölümlendirilmiştir.

- Çalışma zamanı
- Zorunlu zaman
- İsteğe bağlı zaman

Jensen ve Guthrie (2006), saat ile ölçülebilen ve bir günlük zaman dilimini üçe ayırmıştır.

- İnsanın biyolojik ihtiyaçlarını karşılaması için ayrılan zaman
- Bireyin geçimini sürdürebilmesi için yapmak zorunda olduğu iş hayatına ayrılan zaman
- Serbest zaman

Lefebvre'de (2007) zamanı benzer şekilde zamanı farklı kategorilere ayırmıştır.

- İş ve çalışma hayatı
- İş dışı yapılması gereken zorunlu olan işler
- Serbest zaman

Csikszentmihaly'e göre, yaşamın temel gereksinimleri arasında yemek yeme ve kişisel ihtiyaçlarımızı karşılama gibi zorunlu aktiviteler bulunmaktadır. Bu tür aktiviteler, uyku dışında harcanan zamanın yaklaşık %8'ini oluşturur. Ancak hayatın idamesi ve kazanç

sağlama dışında kalan süre, yani serbest zaman, kişinin toplam zamanın çeyreğini kapsar (Csikszentmihalyi, 1997). Bu bilgiler ışığında insanların var olma zaman diliminde, yeme, içme, uyuma gibi temel biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılandığı zamanı tanımlamaktadır. Geçinebilmek için iş gücü karşılığında çalışmak durumunda oldukları zaman dilimi ile zorunlu ihtiyaçlar için harcanan zaman dışında kalan süre, serbest zaman olarak belirtilmektedir (Jensen ve Guthrie, 2006; Meyer vd., 1969).

1.3. Serbest Zaman Kavramı

Ateşin kontrol edilmesi ile güçlü olanların avlanmaya, diğerlerinin kamp etrafında kalarak tarım ile uğraşmaya başladıkları ve böylelikle komün yaşam tarzına geçildiği belirtilmiştir. İş bölümlerinin olmaya başladığı bu dönemlerde de dinlenme zamanları daha da belirginleşmeye başladığı ve serbest zamanın arttığı dönemler olarak ifade edilmektedir (Human Kinetics, 2010; Human Kinetics, 2012). Algılanıp ve anlamlandırılması, uzun bir tarihsel sürece dayanan serbest zaman, Antik Yunan'da, üstün değerler olan doğruluk, gerçeklik, iyilik, bilgi ve erdem ile ilgilenme olarak düşünülmekteydi. Serbest zaman, boş geçirilen yani hiçbir şey yapmadan tüketilen zamanın aksine ruhun arındırıldığı haz, beğeni, estetik, kişisel gelişim, mutluluk, sağlık, fit olma ve derin düşünme gibi olgular ile geçirilen bir zaman dilimi olarak algılanmaktaydı. Serbest zaman seçkinlere ait bir zaman dilimi olarak görüldüğünden saygın kişiler, iktidar sahipleri ve çevresindekiler için bir ayrıcalık olarak algılanmaktaydı (Bouwer ve Leeuwen, 2017). Antik Yunan Dönemi'nde serbest zamanı kavramı daha çok erkeklere ait bir kavram olarak görülüyordu. Erkekler ise serbest zamanlarının çoğunu dinlenmeye, eğlenmeye ve olimpik oyunlara ayırırlardı (Torkildsen, 2005). Serbest zaman, insanın ruhsal doğasını, psikolojisini ve entelektüelliğini gösterebildiği ve geliştirebildiği yaşamın bir vasfıydı. Bu dönemde kadın ikinci sınıf konumundaydı. "Serbest zaman sınıfını" o döneme ait antik dünyanın saygın kişileri oluşturmaktaydı. Eski Yunan şehirlerinde rekreasyon faaliyetlerinin çoğunluğunu spor gösterileri, bilim, felsefe ve güzel sanatlar ile ilgili aktiviteler oluşturuyordu ve agoralar halkın rekreasyon için bir araya geldiği önemli toplantı merkezleriydi (Gerland, 2001; Human Kinetics, 2010; Stone, 2006; Sylvester, 1999).

Roma dönemine gelindiğinde, en büyük askeri güce ulaşıp birçok yerin fethinden sonra zengin şehirliler ve fakir köylüler ile köleler arasında gelir dağılımı arasında büyük fark oluşmuştur. Daha fazla serbest zamanı olan şehirliler iyi bir hayat sürürken fakirler ve kölelerin böyle bir şansı yoktu. Serbest zaman Romalılar için önemliydi ama onun önemi

Yunan serbest zaman ahlakında olduğundan farklıydı. Roma kültüründe eğlence ve gösteriler ön plandadır. Spor müsabakaları fiziksel zindeliği elde etmek ve savaşlara hazırlık için yapılırdı (Bouwer ve Leeuwen, 2017). Romalılarda serbest zaman estetikten çok faydacıydı, örneğin her yaş için havuz ve banyo partileri, sauna, masaj gibi eğlenceler düzenlenirdi (Hurd vd., 2021). Festivaller ve çeşitli aktiviteler hem zenginler hem de fakirler için düzenlenirdi. Hükümdarlar insanları bedava yiyecek ve eğlenceyle memnun etmeye çalışıyorlardı. Köleler sadece çalıştırılmaz bunun yanında önceleri müzik, tiyatro ve spor müsabakalarında eğlence amaçlı sonrasında ise kara ve deniz savaşlarında, at arabası yarışlarında ve şiddet gösterilerinde kullanılırdı. Bu şiddet gösterileri sonucu müsabakalar için inşa edilen Collesseum, Roma'daki hayatın merkezi olmuştur. Tarihçiler, imparatorluğun çöküşünün nedenlerinden biri olarak da serbest zamanı kullanmayı becerememelerinden bahsetmektedir (Human Kinetics, 2012; Torkildsen, 2005).

Modern dönem gelindiğinde ise çalışma hayatındaki değişimlerin hızlanması, siyasal kültürel ve ekonomi alanlarındaki gelişmeler, toplumun çekirdeği olan ailelerin kilise baskısıyla dini yönlerden farklı bakış açıları kazanarak serbest zaman algılarını yeniden tanımlamıştır. Aylaklık, tembellik, israflık ve başıboşluk ile ilişkilendirilen serbest zaman günah olarak nitelendiriliyordu. Currel (2010) da on dokuzuncu yüzyılın başlarında Avrupa ve Amerika'daki hızlı sanayileşme, tüm sınıflar için çalışma ve serbest zaman kalıplarını değiştiren ortam yarattığından bahsetmiştir. Serbest zamanların sadece bir keyif vakti değil de potansiyel fiziksel ve zihinsel düşüşe karşı koymak için serbest zamanların üretken ve faydalı olması gerekmektedir (Currel, 2010). Modern dönemde, çalışma saatleri sınırlanmasına rağmen serbest zaman, çalışma hayatı için hazırlık yapma yani yine işe bağlı bir zaman dilimi olarak anlam kazanmıştır (Emir, 2020; Juniu, 2000).

Günümüz serbest zaman kavramı incelendiğinde ise kültürel farklılıklar, değişik yaşam tarzları ile yeniden yapılandırılmış, anlamlandırılmış ve açıklanmaya gayret edilmiştir. Veal (1992) insanın yaşamını devam ettirebilmesi için gereken fizyolojik ihtiyaçlar ile ücret karşılığında yapılan zorunlu işlerin dışında kalan zaman dilimi olarak tanımlar. Serbest zaman, bireylerin yaşamlarında iş ve zorunlu kişisel faaliyetler dışında geçirdiği zaman dilimini ifade eder. Bu süre, yemek yeme, uyuma, işe gitme, okula gitme, ödev yapma ve ev işleri gibi zorunlu faaliyetlerin öncesi veya sonrasında dinlenmeye ayrılan keyfi zamanı içerir (Chen ve Liu, 2020). Serbest zaman, toplumda gerçekleştirilmesi beklenen zorunlu olan görevlerden sonra arta kalan zaman biçiminde tanımlanır (Torkildsen, 2005). Bir başka ifade ile bireylerin yapması gereken iş veya aktiviteler dışında özgürce tercih edip arzu edilen zamanda, kişilerin

kendilerini rahatlıkla ifade ettikleri zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır. (Emir, 2020; Kara vd., 2018). İnsan hayatında, her geçen gün önemli bir paya sahip olan serbest zaman sadece fiziksel ihtiyaçları karşılamak için değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal ihtiyaçları tatmin etmek amacıyla kullanılırken (Dattilo, 2015; Yerbury vd., 2017) yaşamın vazgeçilmez bir parçası ve temel direği olarak ifade edilmektedir (Iwasaki vd., 2013; Nagata, 2017).

Son yıllarda, hayatın önemli bir parçası olan serbest zamanın yaygınlaşması ve serbest zaman etkinlikleri ile insanların değişmesi, birçok yan ürünün ortaya çıkmasına ve serbest zaman endüstrisinin oluşmasına yol açmıştır. Bu endüstri, sağlık ve zindelik kulüpleri, rekreasyonel park ve alanlar, büyük tema ve eğlence parkları, tiyatrolar, sinemalar ve çeşitli organizasyonlar için inşa edilen sportif alanları içerir (Horner ve Swarbrooke, 2012). İnsanların seçip uyguladıkları serbest zaman etkinlikleri, kişilere fizyolojik yararların yanı sıra psikolojik ve sosyal yönden yararlar sağlamaktadır (Raza vd., 2020; Sirgy vd., 2017).

Serbest zaman, insanlara sağlık, zindelik, rahatlama, özgürlük, sosyalleşme, yenilenme, yaptığı uğraşıdan tatmin olmayı sağladığından hayatımızda gittikçe daha önemli bir yer almaktadır (Gürbüz ve Henderson, 2014; Joseph ve Southcott, 2019). Son yıllardaki endüstriyel gelişmeler, insanların iş ve çalışma hayatlarında ciddi değişimler meydana getirerek serbest zaman kavramının daha değerli bir zaman dilimi olarak anlamlandırılması ve algılanmasını sağlamıştır (Emir, 2020). İçsel memnuniyet ve algılanan özgürlük ile karakterize edilen serbest zaman, aktivite veya zihin durumu olarak tanımlanır. Serbest zamanın kişiyi hayata bağlayan dinlendirici, eğlendirici, meşgul edici veya zevk verici olay ve eylemleri yapmak veya bu etkinliklere katılmak suretiyle ruhen ve bedenen bir canlılığı elde etmeye yardımcı olacağı belirtilmiştir (Joseph ve Southcott, 2019). Bir diğer ifade ile herhangi bir zorlama olmadan kişisel kontrolün olduğu, eğlendirici, mutlu ve tatmin edici, deneyimlerin hissedildiği zaman aralığı, serbest zamandır (Emir, 2020).

Serbest zaman, etkinlik türü veya bu tür etkinliği yapma amaçları açısından değerlendirilebilir. İnsanlar etkinlikleri serbest zamanlarında veya işten uzakta olan zamanlarında yaparlar (Petrou vd., 2017; Sritanyarat vd., 2023). Ancak, serbest zaman hiçbir şey yapmamak veya boşta kalmak değildir. Serbest zaman içsel olarak motive edilir ve bireyin özgür iradesine göre yapılır (Özdemir, 2020; Stritanyarat vd., 2023). Petrou vd. (2017) kişinin, bireysel etkinlikleri serbest zaman haline getirmesi için bunları planlaması gerektiğinden bahsetmiştir. Bu nedenle, bireyin bir şekilde yapmaya zorlandığı etkinlik onun serbest zamanı değildir. Serbest zaman aktivitelerine katılmak için içsel motivasyon üç temel psikolojik

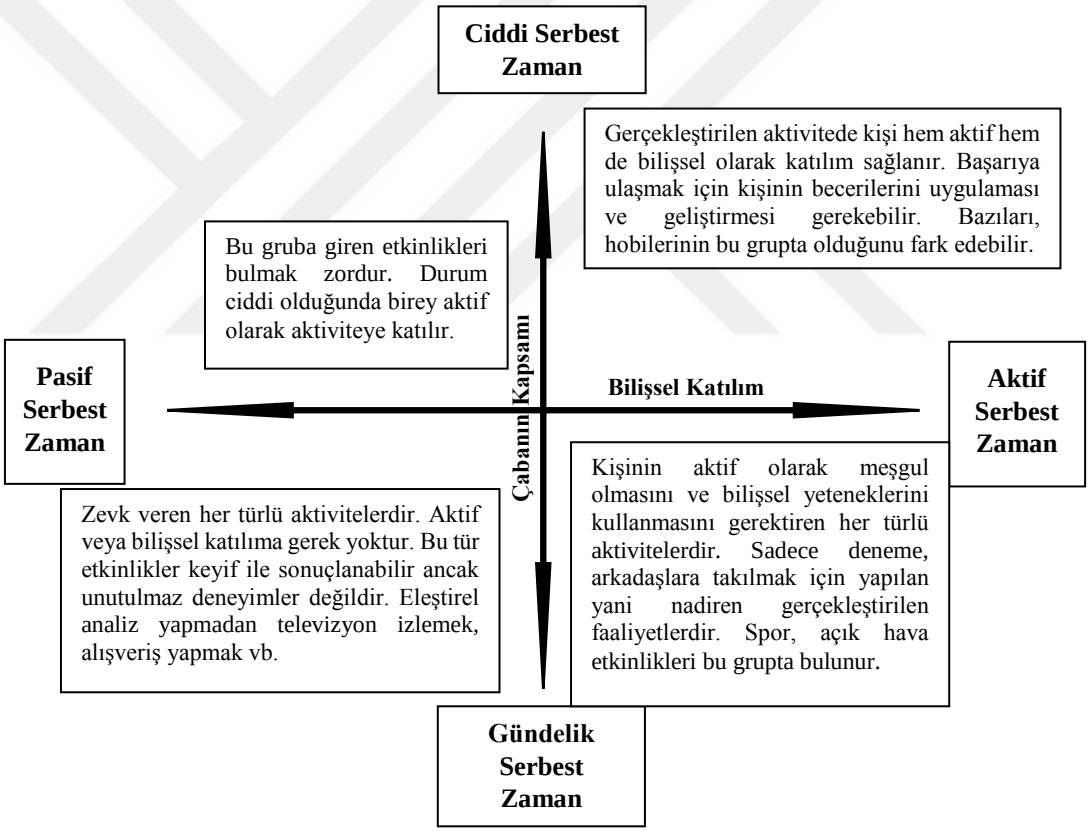
faktörden kaynaklanır. Bunlar, aktiviteleri yapmadaki kişisel yeterlilik duygusu, etkinlik tercihindeki özerklik ve seçilen aktiviteyi yaparken veya bu etkinliği başka insanlar ile paylaşırken ilişki kurmak (Walker vd., 2020). Serbest zaman ayrıca iş yaşamından uzaklaşmanın ve enerji kazanmanın bir yöntemi de olabilir (Kuykendall vd., 2018). Bir etkinliğin serbest zaman sayılıp sayılmayacağını belirlemek için bireylerin her bir etkinliğe karşı tutumunun farkında olması ve bu etkinliği yapma niyetinin olması gerekir (Özdemir, 2020). Buradan yola çıkarak, bir kişinin serbest zamanı olması için hayattaki zorunlu yükümlülüklerden uzakta bir zaman diliminin olması gerekir. Ayrıca, bireye keyif veren etkinlikleri takip edip yapması için motivasyona sahip olması gerekir. Bu tür etkinliklere karşı tutum serbest zamana sahip olmanın anahtarıdır (Strinyarat vd., 2023).

Stebbins (2006) serbest zaman üzerine yapmış olduğu bir araştırmada, ikili bakış açısını yani serbest zamanı ciddi ve gündelik serbest zaman olarak ikiye ayrılabileceğini ileri sürmüştür. Ciddi serbest zaman, bireyin kişisel ilgi alanlarına dayalı aktiviteleri içerir. Bu tür serbest zamanda o etkinlikte iyi olmak için kendini geliştirmeye yönelik bir hobi olabilir ve genellikle başarı veya tatmin duygusu içerir. Ciddi serbest zaman, ilgi, azim, önemli derecede çaba, işyerindeki ortamdan farklı bir dizi inanç ve değerler bütünü ile beceri, bilgi, deneyim ve gelişimin peşinden koşmayı içerir. Ciddi serbest zamanın takibi, kimlik, kişisel ve grup dayanıklılığını geliştirmeye ve belki de potansiyel bir kariyere yol açar (Gould vd., 2008). Buna göre, serbest zamanın amacı, biçimi ve sınırlılığı ciddi serbest zamanın teorik işlevlerini içermektedir. Etkinlik türleri açısından ciddi serbest zaman ve gündelik serbest zaman arasında fark olmazken insanların bu etkinliklere nasıl katıldığı farkı ortaya koymaktadır. Ciddi serbest zamanın amacı eğlence ve olumlu deneyimi içerir. Bununla birlikte ciddi serbest zaman, seçilen aktivitede bir şeyi başarmak için çaba da içermektedir. Bir aktivitenin ciddi serbest zaman olarak kabul edilmesi, aktivitenin ne olduğuna değil, aktivitenin nasıl yapıldığına bağlıdır (Strinyarat vd., 2023).

Ciddi serbest zamanın önemli bir sınırlılığı ise çok ciddiye kaçma potansiyelidir. İlgi, azim, çaba, beceri, bilgi, deneyim ve gelişim ile bir etkinliği yapmak ve takip etmek, bir kişiyi ciddi serbest zamanın bir kariyer fırsatına dönüştüğü noktaya götürebilir (Strinyarat vd., 2023). Gould vd. (2008), yarattığı fırsatlardan dolayı, bireyin bir etkinliği ciddi serbest zaman aktivitesi olarak korumakta dikkatli olamaz ise serbest zaman etkinliğinden işe evrilebileceğini belirtmiştir. Bu durumda da kişi ciddi serbest zaman aktivitesini kaybetmiş olur (Gould vd., 2008). Gündelik serbest zaman aktiviteleri herhangi bir zamanda yapılabilir. Eğlenceli ve kişinin kendisi için ödüllendirici bir etkinliktir. Bu tür aktiviteler, süreklilik gerektirmez ve

bireylere kısa vadeli tatmin sağlarlar. Ciddi serbest zaman etkinliği ise kişisel başarıyı içermektedir (Stebbins, 1997).

Serbest zaman, aktif ve pasif serbest zaman olarak ikiye ayrılabilir (Roy ve Orazem, 2021). Smeets vd. (2019), aktif serbest zamanı spor, egzersiz, sosyal ve kültürel faaliyetler, pasif serbest zamanı ise televizyon izlemek gibi aktiflik gerektirmeyen etkinlik olarak belirtmişlerdir. Okuma, bulmaca çözme gibi aktiviteler de aktif serbest zaman olduğu ileri sürülmektedir. Buradaki ayırım, aktivitenin değil de aktiviteye nasıl dahil olunduğudur. Aktif serbest zamanda dikkate alınması gereken en belirleyici kıstas seçilen aktiviteyi yaparken bilişsel olarak dahil olmaktır. Bu durumda da aktif serbest zamandan daha fazla rahatlama sağlanır (Strinyarat vd., 2023).



Şekil 1.1. Aktif, pasif, gündelik ve ciddi serbest zaman matrisi (Sritanyarat vd., 2023)

1.4. Rekreasyon Kavramı

Zaman ile ilgili bir kavram olan rekreasyon, sportif faaliyetlerle birlikte kültürel ve sanatsal faaliyetleri içeren ve genel olarak insanın yaşamını canlandırması, gücün ve ruhun yenilemesi anlamına gelmektedir (Gürbüz, 2020; Jensen ve Naylor, 2000; Joseph ve Southcott 2019). Ancak, bu kavramı rekreasyon ve oyun olarak tanımlayan iki farklı görüş ortaya çıkmaktadır. Bir taraf her iki kavramın aynı olduğunu savunurken diğer taraf ise rekreasyonun yetişkinler için aktiviteleri içerdiğini oyunların ise çocuklar için aktivite içerdiğini savunmaktadır (Gürbüz ve Henderson, 2014).

Oyun, insanlar için önemlidir ve her birey için kişisel anlam taşır. Sınırlayıcı olmaksızın ilerleyen, doğuştan gelen, ilkel, biyolojik, ön bilinçli bir dürtüdür (Brown, 2008). Trokildsen (1999), oyunların zekâ gelişimine ve sağlıklı bir kişilik oluşumuna katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Oyun genellikle çocukların etkinliği veya yetişkinlerde çocuksu bir davranışı ifade eder (Stebbins, 2015). Oyun, yetişkinlerin gözünde üretken ve sosyalleştirici bir etkiye sahip olduğunda, kabul edilebilir ve değerlidir (Wragg, 2013). Yetişkinlerin, sorumsuz, anlamsız ve hatta bazen tehlikeli olarak gördükleri oyunlar, bir tür uyarılma arayışı gibi görünmekle birlikte yeni şeylerin keşfi, bilinmeyene hazırlık olarak işlev görür ve özellikle çocuklar oyunlar yoluyla öğrenir ve gelişirler (Torkildsen, 1999). Oyun, her türlü zihinsel veya fiziksel aktivitedir. Oyunlar, genellikle özgürce ve spontane bir şekilde yapılır. Eğlenceli, amaçsız, kendi başına başlatılan ve genellikle son derece ciddi faaliyetlerdir. Oyun kendi başına içsel bir değere sahiptir ve yapma eyleminde içsel bir tatmin vardır. Yani, kullanışlı bir sonuçtan ziyade, motivasyon kaynağıdır (Torkildsen, 1999). Oyunlar, öğrenme, sosyal uyum ve gelişim aracı olarak kullanılırken kurallara uyma konusunda önemli işlev görürler. En basit oyunların bile öğretici yanı bulunmaktadır (Torkildsen, 1999; Wragg, 2013). Oyun, gerçek yaşamdan farklıdır, kişiyi normal dünyasının dışında bir dünyaya taşır, aslında motivasyon kaynağıdır. Canlı, renkli, yaratıcı ve yenilikçi olabilir. Oyun oynama, sağlıklı ve bütünsel yaşamın çok önemli bir parçası ve serbest zaman davranışı ve fırsatları için önemli katkıları vardır (Torkildsen, 1999).

Torkildsen (1999), oyun ve rekreasyonun, insanların refahına önemli ölçüde katkıda bulunan farklı ancak birbiriyle bağlantılı kavramlar olduğunu ifade etmiştir. Oyunlarda sonuçlar ciddiye alınmadığı gibi gerçek dünyanın gölgesi gibi geçici bir dünyanın yaratılmasını içerir (Stebbins, 2015). Oyun, çevreyi keşfetme aracı olarak ve akranlar ile etkileşim yoluyla sosyal becerileri sağlama aracı olarak hizmet ettiğinden değerlidir (Wragg,

2013). Oyunlar duygusal ifadeyi kolaylaştırırken, çocukların karmaşık duyguları keşfetmeleri ve anlamaları için güvenli bir alan olarak hizmet etmektedir (Meire, 2007). Oyunlar ayrıca problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesinde ve zorluklarla başa çıkma becerisinin artmasında da rol da oynar (Prout, 2005). İçsel motivasyonu ve yaratıcı doğasıyla oyun genellikle çocuk gelişimi ile ilişkilendirilirken, rekreasyon her yaştan birey için daha geniş bir serbest zaman etkinlikleri yelpazesini kapsamaktadır. Oyunların rekreasyon yönetimiyle ilgisi çok önemlidir, çünkü oyun temel taştır. Oyun unsuru rekreasyonel aktivitelerden çıkarıldığı zaman etkinliğin özünün kaybolacağı ifade edilmiştir (Torkildsen, 1999).

Rekreasyon, keyif alma, dinlenme ve yenilenme amacıyla yapılan çok çeşitli etkinlikleri kapsayan bir kavramdır. Rekreasyon, latince olup sağlığın restorasyonu yani geleneksel tanıma göre kişinin kendini yenilemesi anlamına gelirken, tarihsel açıdan ise kişilerin iş için dinlenip enerjisini yeniden kazanması ve işine canlanarak dönmesine yardımcı olan, gönüllü seçilip dinlendiren aktiviteler anlamında kullanılmıştır (Torkildsen, 1999; Torkildsen, 2005). Jensen ve Naylor, (2000) rekreasyonun yeniden canlanmaya karşılık geldiğini ifade etmişlerdir. Rekreasyon, hoş bir etkinlik ile uğraşma ve dolayısıyla tazelenme ve sağlıklı bir hale geri gelme anlamına gelir (Broadhurs, 2001). Bir başka değişle rekreasyon, ‘’sağlığa kavuşma’’ anlamına gelebilmektedir (Gübüz, 2020).

Crawford ve Godbey (1987) rekreasyonu “zamanın günlük rutin iş, okul ve aile yükümlülükleri dışındaki faaliyetler için gönüllü ve isteğe bağlı olarak kullanılması” olarak tanımlamıştır. Bir diğer ifade ile rekreasyon, bireylerin serbest zaman dilimlerinde, kişisel olarak kendilerini yapılandırıp canlandıran eğlenceli ve sosyal bir aktivite olarak tanımlanmaktadır (Argan, 2007; Brey ve Letho, 2007). Bir diğer ifade ile rekreasyon kavramı, kişilerin serbest zamanlarında, doyum, haz ve eğlence amaçlı özgürce seçtikleri aktiviteler ve deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Horner ve Swarbrooke, 2005). McLean vd. (2008) rekreasyon kavramını bireylerin kendi potansiyellerini en yükseğe çıkarıp kendilerini en etkili şekilde ifade edebildikleri zaman dilimi olarak nitelemişlerdir. Gücü ve ruhu yenileyen rekreasyon, serbest zaman etkinliklerini, iyileşmeyi, rahatlamayı, zevki, tatmini çağrıştırır ve geleneksel olarak bir eylem olarak görülür (Jensen ve Naylor 2000; Torkildsen, 1999; Torkildsen, 2005). McLean vd. (2019) rekreasyonu aşağıdaki gruplamalardan en az birine dahil olduğunu belirtmişlerdir.

- Belli şartlar altında ve güdüleme ile yapılan aktivite,
- Bir mevcudiyet ve ilerleme durumu,
- Sosyalleşme yeri veya bilgilenme yeri olarak algılanması.

Bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlık tutumlarını tazeleyip ve zevk veren herhangi bir eylem olan rekreasyonda sonuç aynıdır. Ruhu canlandırır, yani kişinin hayata bakış açısını olumlu yapar (Doğan, 2021). Bu bağlamda, rekreasyon, hareketlerden ziyade duyguların ifade edilme meselesi olabilir. Deneyim, anın kendisi iken rekreasyon, deneyim sonrasıdır. Yapılan bir etkinliğin zorunlu nedenlerden dolayı yarıda kesilmesi veya aktiviteyi terk etmek rekreasyon deneyiminin bütünlüğünü kaybettirebilir (Torkildsen, 1999).

Rekreasyon, kamu, spor, sanat, turizm, eğlence, sosyal aktiviteler ve fiziksel eğitim sistemlerine derinlemesine kök salmıştır (Kraus, 2002; Torkildsen, 1999). Rekreasyon, genellikle katılımcı tarafından gönüllü olarak seçilen serbest zaman içinde gerçekleştirilen etkinliklerden veya deneyimlerden oluşur (Crawford ve Godbey, 1987; Torkildsen, 1999). Stebbins (2005) rekreasyonu, kişinin özgür iradesi ve kendi isteği doğrultusunda tercih ederek deneyimlediği etkinlikler olduğu için özgürlük ile ilişkilendirmiştir. Hem fiziksel hem de zihinsel olarak iyi durumda tutan aynı zamanda teşvik eden, rahatlatan rekreasyonda, memnuniyet, zevk veya yaratıcı zenginlik elde edilir (Chick, 2010; Torkildsen, 1999). Birey, bunlardan belirli fiziksel, kişisel, sosyal, bilişsel, duygusal ve ruhsal değerleri elde eder (Benatuil, 2018; Broadhurst, 2001; Chick, 2010). Bir süreç olan veya aktivitelere katılımdan dolayı duygusal durum olarak da algılanabilen rekreasyon hem bireysel hem de toplumsaldır. Rekreasyonun, dengeli bir yaşam tarzı, bireylerin sağlığı için önemli olduğu ve insanların yaşam kalitesi, özsaygısı ve özgüveni üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir (Kraus, 1969; Torkildsen, 1999; Torkildsen, 2005).

1.4.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonel etkinliklere katlım ve elde edilen deneyimler zamanla rekreasyonun çeşitli özelliklerini oluşturmuştur. Bireylerin bu özelliklerden tam anlamıyla fayda sağlayabilmesi için seçimin iyi olması ve ihtiyaca yönelik olması gerekmektedir (Murdock, 2006). Gilligan (2008) seçilen rekreasyonel etkinliklerden maksimum fayda sağlamak ve aktivitelerin verimli olabilmesi için etkinliğin uygunluğunun son derece önemli olduğunu ifade etmiştir. Rekreasyon algısı, etkinlik tercihi ve katılım birbirleriyle ilişkili olduğundan bireyin içsel bütünlüğü, ruh hali ve duygu durumu gibi unsurların hepsi rekreasyon deneyimini oluşturmaktadır (Torkildsen, 2005).

Torkildsen (1999, 2005) aşağıda bahsedilen etkenlerin rekreasyonel faaliyetlere dahil edilmesi ile rekreasyonel deneyimin daha fazla hissedilebileceğini belirtmiştir.

- Rekreasyon kişiye yönelik olduğu için faaliyetler kişisel tatmin ile ilgili olmalıdır.
- Rekreasyon aktiviteleri aktif veya pasif olarak gerçekleşebilir.
- Rekreasyonel etkinlikler özgürce yapılmış bir seçim sonucu olduğundan kişiye özgürlük hissi verir. Bu bağlamda programların kişileri tatmin edici olması gerekmektedir.
- Rekreasyon aktiviteleri eğlence, zevk ve haz vericidir.
- Rekreasyon, katılımcıları canlandırır. Bu nedenle etkinlikler anlık değere sahip, güncel ve motive edici olmalıdır.
- Kişilerin, fiziksel, sosyal, bilişsel ve ruhsal bir aktiviteye katılabileceği için rekreasyonel programların tamamen kişiye yönelik olması gerekir.
- Rekreasyon yaratıcı olmalıdır.
- Rekreasyon çoğunlukla oyunlar vasıtasıyla ortaya çıkmaktadır.
- Rekreasyon aktiviteleri çeşitli deneyimler içermektedir.
- Rekreasyonel deneyim birlik ve beraberlik içinde bulunmaktadır.
- Rekreasyonel etkinlikler hem kişisel hem de toplumsaldır.

Jensen ve Naylor'a (2000) göre öngörü, planlama, katılım ve hatırlama aşamalarından oluşan rekreasyon deneyiminin gerçekleşebilmesi için tüm bu aşamaların tamamlanması gerekmektedir.

Jensen ve Naylor (2000) rekreasyonun özelliklerini şu biçimde sınıflandırmıştır.

- Rekreasyonel etkinlikler, bireyin kişisel gelişiminde olumlu faydalar sağlar.
- Rekreasyonel etkinlikler, kişinin hayatına macera, yaratıcılık ve zenginlik ruhu katar.
- Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin kültürel, ahlaki ve ruhsal refahı için gereklidir.
- Rekreasyonel etkinlikler, kişinin benlik ve yetkinlik gelişimini sağlar.
- Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin fiziksel ve duygusal gelişimini sağlar.
- Rekreasyonel etkinlikler, kişilerin aidiyet duygusu oluşturur.

Rekreasyonel aktiviteler, bireylerin davranışlarını şekillendirir ve çeşitli faydalar sağlar. Özellikle rekreasyonun etkili olabilmesi için doğru aktivitenin seçilmesi ve kişisel ihtiyaçlara uygun olması önemlidir (Murdock, 2006). Rekreasyonel aktivitelerin uygunluğu, bireylerin bu etkinliklerden maksimum verim almasını sağlar. Herkesin tercihleri farklıdır, bu nedenle kişisel ilgi alanlarına ve ihtiyaçlarına uygun aktiviteler seçmek önemlidir. Böylece

rekreasyon bireylerin yaşam kalitesini arttırabilir ve genel iyi oluşlarını destekleyebilir (Gilligan, 2008).

Gulam (2016) yenilenme, neşe, gücü, toparlama, canlanma ve tatmin duygusunu elde etmeye yardımcı olan rekreasyonun özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır.

- Rekreasyonel aktiviteler serbest zamanda gerçekleştirilmelidir.
- Rekreasyonel etkinlikler eğlenceli olmalıdır.
- Rekreasyonel aktivitelere katılan kişiler anında doyum elde edebilmelidir.
- Rekreasyonel etkinlikler hem bireysel hem toplumsal yararlar kazandırmalıdır.
- Rekreasyonel aktivitelere katılım gönüllü olurken yapıcı olmalıdır.

1.5. Ciddi Serbest Zaman Kuramı

Serbest zaman etkinliğini, en genel ifade ile insanların serbest zamanlarında kendilerini tatmin eden ve zorlanmadan yaptıkları faaliyetler olarak tanımlayan Stebbins (2007) bu kavramı üç alt başlık altında açıklamıştır. Serbest zaman, gündelik serbest zaman, proje tabanlı serbest zaman ve ciddi serbest zaman olarak sınıflandırılabilir (Stebbins, 1992; 2007; Veal, 2017). Gündelik serbest zaman, doğrudan doğruya gerçekleşen, ödüllendirici, kısa vadeli, zevk alabilmek için özel eğitim gerektirmeyen keyifli etkinlikler olarak belirtilmektedir (Stebbins, 1996). Hayal kurma, kestirme, gezinme, oturma, güneşlenme, sohbet etme, müzik dinleme, kitap okuma, tv izleme, geçici gönüllülük faaliyetler gündelik serbest zaman türleri arasındadır (Stebbins, 1997). Proje tabanlı serbest zaman ise planlama, yetenek, bilgi, beceri ve çaba gerektiren ancak kısa vadeli, ara sıra yapılıp fazla karışık olmayan girişim olarak tanımlanmaktadır (Stebbins, 2008). Bir festival veya organizasyonda gönüllü olarak yardım etmek proje tabanlı serbest zamana örnek olabilir (Stebbins, 2014).

Yirminci yüzyılın son çeyreğinde tiyatrocular, müzisyenler, bilim adamları ve sporcular gibi birçok amatör grubu inceleyen sosyolog Stebbins katılımcıların tercih ettikleri serbest zaman etkinliklere sistematik bir şekilde yaklaştıklarını belirtmiştir (Stebbins, 1982b). Stebbins (1992) insanların amatör olarak yaptıkları serbest zaman etkinliklerini aslında eğlenmek için katıldıkları aktivitelerden yola çıkarak ciddi serbest zaman kavramının geliştiğini belirtmiştir. Literatürdeki yerini 1980'lerde alan Ciddi Serbest Zaman Kuramı, ilk olarak Stebbins'in, katılımcıların önemli, ilgi çekici ve tatmin edici buldukları, zevk duydukları bir hobinin veya gönüllü bir aktivitenin düzenli bir şekilde katılım sağlayarak,

bireysel becerilerini, bilgi birikimlerini ve deneyimlerini edinme ve ifade etme konusunda kendilerine kariyer yaptıkları bir durum olarak tanımlanmıştır (Tsaur ve Liang, 2008; Qiu vd., 2020). Stebbins'e (2004) göre ciddi serbest zaman, çoğu zaman kendini gerçekleştirme, kendini ifade etme, kendi imajı, kendini tatmin etme, yenilenme, kişisel zenginleşme, sosyal çekim ve grup başarısıdır. Ciddi serbest zaman ayrıca bağlılık gerektirir. Heo, (2007) bağlılık kavramını, Stebbins'in ciddi serbest zaman olarak adlandırdığı şeyin merkezi kısmı nda olduğunu ifade etmiştir.

Stebbins (1982, 1996) ciddi serbest zamanı diğerlerine oranla ayıran altı belirleyici özellik olduğunu saptamış ve buna göre;

- *Azim*, katılımcıların giriştikleri etkinlik ile ilgili çoğunlukla hoş anıları ve tatminkâr olmalarına rağmen örneğin insanlar önünde olmaktan utanma, yorgunluk ve sakatlık veya çeşitli yaralanmalar gibi zorluklarla karşı karşıya kaldıklarında bile yaptıkları etkinlik ile hala olumlu düşüncelere sahip olmalarıdır.
- *Serbest zaman kariyeri* elde etme özelliğinde, sistemli bir şekilde katılım gösterilen etkinlikte belirli bir aşama ve ilerleme kaydedip o faaliyette başarılı olarak belirli bir kariyere sahip olunabilir.
- *Kişisel çaba* gösterme özelliğinde de katılımcıların özel bilgi, beceri ve antrenman düzeyinin olabilmesi için bireysel çaba gerekmektedir. Belirli el becerisine, bilimsel bilgiye, atletik olmaya ve konuşma becerisine sahip olabilmek için sürekli bireysel çaba göstermek ayırt edici özellik olmaktadır.
- *Kalıcı faydaların sağlanması* özelliğinde ise bireylerin sistemli bir şekilde etkinliklere katılımı neticesinde hem bireysel hem sosyal olan kendini gerçekleştirme, kendi olmaktan mutlu olma, kendini ifade edebilme, başarma duygusu, yenilenme veya canlanma, benlik algısını geliştirme, sosyalleşme ve ait olma gibi kazanımlar elde edilmiş olmaktadır.
- *Manevi değerlerin oluşması* veya yaratılması özelliğinde de ciddi serbest zaman katılımcıları kendilerine özgü inanışları, değerleri, ahlaki değerleri, norm ve performans standartları gibi alt kültürleri oluşturarak yarattıkları sosyal dünyada ilgilendikleri faaliyetleri yapmaya devam etmektedirler.
- *Seçilen etkinlik ile bütünleşme* özelliğinde ise katılımcıların başkaları ile sohbetlerinde özellikle yeni tanıştıkları insanlara, ilgilendikleri aktivite ile ilgili gururla, heyecanla ve sıklıkla bahsederek kimliklerini seçtikleri aktivite ile yansıtırlar.

Stebbins'e (2004) göre ciddi serbest zamanlarda, katılımcılar beceri ve yetenek geliştirerek kendini gerçekleştirme, geliştirilmiş beceri ve bilgiyi göstererek kendini ifade etme, diğer ciddi serbest zaman katılımcılarıyla bağlantı kurma, grup başarısını destekleme ve grubun bakımına ve gelişimine katkıda bulunma gibi kişisel ve sosyal ödüller elde ederek tatmin olurlar. Ciddi serbest zamana katılımın faydaları arasında başarı duygusu, stresten kurtulma ve beceri edinimi yer alıyor (Kane ve Zink, 2004).

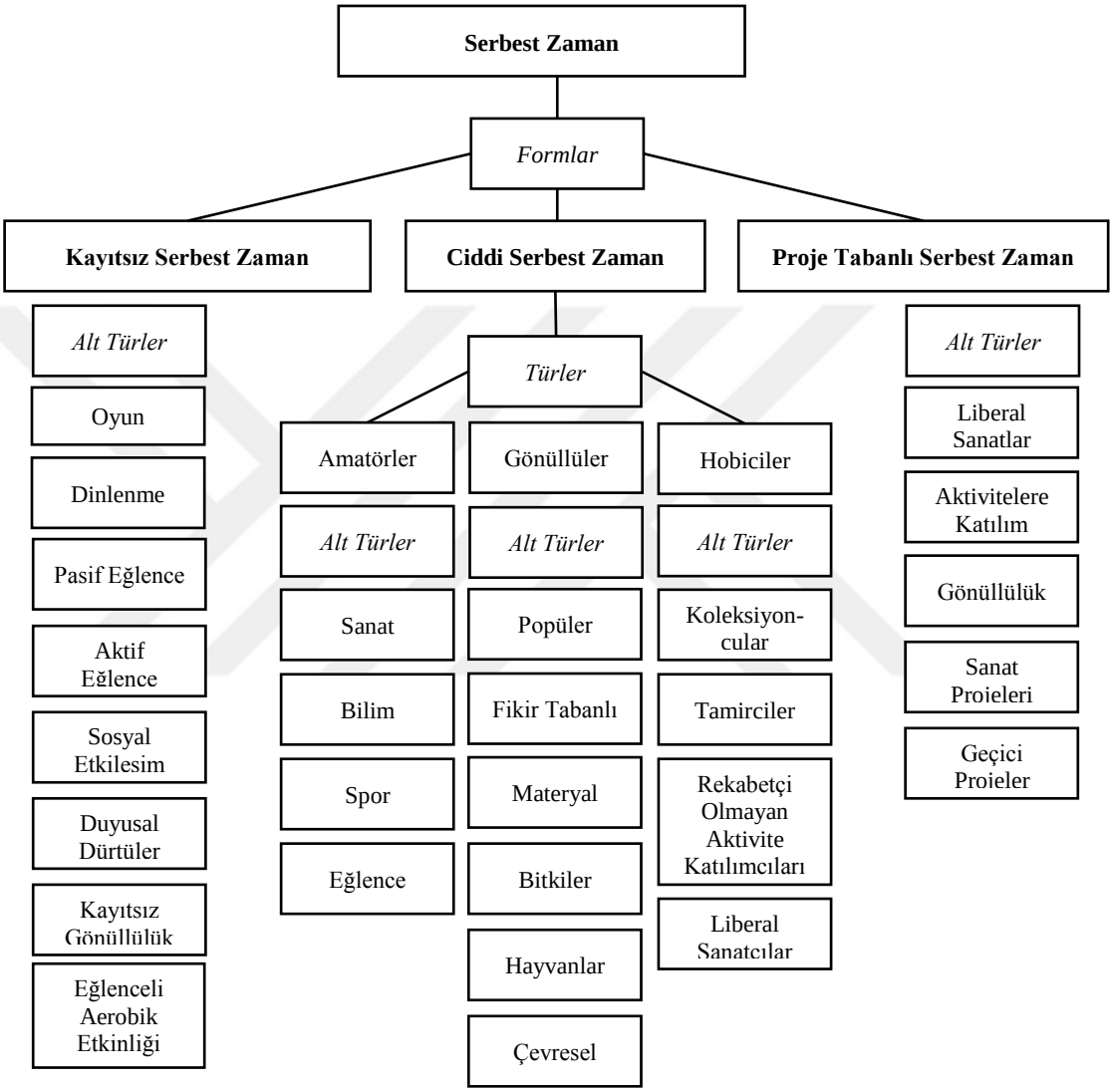
Ciddi serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin motivasyonu, aslında serbest zamanın ciddi bir parçası olan aktivitelerin kendisidir (Dilley ve Scraton, 2010). Bireyler, ciddi serbest zaman etkinliklerine katıldıklarında seçtikleri aktiviteye odaklanarak kariyer geliştirebilirler. Bu tip gelişimler kişilerin etkinliklerdeki başarıları veya katılım aşamaları tarafından şekillendirilir (Lamont vd., 2014). Ciddi serbest zaman etkinlikleri bireyler için anlam taşıyan ve kişisel gelişim, öğrenme ve beceri geliştirme fırsatları sağlayan tekrarlanan faaliyetler ile yaratıcı hobiler kazandırabilir (Pasquale, 2022). Kendi kendine yeten bir ortamda gerçekleşebilen, katılımcılarına içsel doyum ve tamamlanma hissi yaşatan, kişisel ve sosyal kazanımlar sağlayan ciddi serbest zaman etkinliklerine katılım 'akış'ta kalma ihtimalini yüksek tutabilmektedir (Stebbins, 2017).

Ciddi serbest zaman perspektifini üç tür katılımcı oluşturur: amatörler, hobiciler ve gönüllüler (Gould vd., 2008). Stebbins (1982) bu üç katılımcı grubunu aşağıdaki gibi ifade etmiştir.

Amatörler: Bu gruptakiler, profesyonellerin yaptığı gibi, bazen de aynı şekilde kamuya hizmet ederler. Amatörler, profesyoneller tarafından belirlenen ve iletilen standartlar tarafından yönlendirilirler. Bu gruba giren bireyler, profesyoneller gibi hareket ettiklerinden genellikle katıldıkları etkinliklere üst düzey bilgi, birikim ve deneyimlerini icra ederek katılırlar ve profesyonelleri örnek alarak kendilerine kariyer geliştirirler.

Hobiciler: Hobi tutkunları, çoğu zaman katıldıkları aktivitelere zorunlu hissetmemelerine rağmen ilgilendikleri ve çaba sarf ettikleri etkinliklere son derece ciddi ve bağlıdırlar. Bir başka değişle, oyalanmak için yapılan geçici bir şey için amaçsız değillerdir. Hobi, kişinin mesleğinin ötesinde özel bir uğraştır ve kişinin özellikle ilginç bulduğu ve kalıcı faydaları nedeniyle yapmaktan keyif aldığı bir uğraştır. Amatörlerin bir alt basamağında olan bu grup, koleksiyon yapanlar, yapım ve tamir işi ile uğraşanlar, aktivite, spor etkinlikleri katılımcıları ile sanat ve bilim katılımcıları olarak farklı kategorileri barındırır.

Gönüllüler: Gönüllü eylem baskıya dayalı değildir. Bireysel veya grup eylemi olarak ortaya çıkan ve öncelikli olarak mali kazanç sağlamayı amaçlamayan gruptur. Yararlı olduğu varsayılan aktivitelere gönüllü olarak katılım sağlayan bu grup, yönetim ve hizmet alanlarında faaliyetlere katılım sağlar.



Şekil 1.2. Ciddi serbest zaman kuramı (Stebbins, 1982)

1.6. Rekreasyonda Algılanan Sağlık

Sağlık, toplum içinde değer verilen ve öncelikli kabul edilen bir varoluş durumudur (Dunlop vd., 2012). Aynı zamanda sağlık, bireylerin toplum içinde yaşamlarını sürdürebilmelerine ve çeşitli etkinliklere katılabilmelerine olanak tanıdığı için bir "yaşam kaynağı" olarak kabul edilir (Sen, 2000). Bu bağlamda sağlık, sadece sakatlık veya hastalığın

yokluğu anlamına gelmez; aynı zamanda zihinsel, fiziksel ve sosyal olarak bireyin bütünsel olarak iyi olma durumunu ifade eder (DSÖ, 2023). Sağlık kavramını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerin daha iyi anlaşılması ve toplumsal ve bireysel olarak daha sağlıklı bir yaşam için sağlık algısının anlaşılması önemlidir (Rimal ve Real, 2003).

Bireylerin sağlık algısı, kendi sağlık durumunu bireysel ve toplumsal yönden duygu durumu olarak değerlendirmesidir (American Thoracic Society, 2016; Sen, 2002). Bu algı, sübjektif ve objektif şekilde gözlenmektedir. Sübjektif olan algı, hasta olma ve fonksiyonel yaşam durumu ile ilintilidir. Uzmanlar tarafından muayene ve test edilen sağlık durumu da objektif sağlık algısıdır (Araujo vd., 2018). Araştırmalar, kişilerin fiziksel ve mental sağlık durumlarını, düşük sağlık algısına yol açan kötü beslenme alışkanlıkları, sigara ve alkol kullanımı gibi faktörlerden etkilendiğini göstermiştir (Hefner vd., 2019; Sharma vd., 2021). Özellikle sigara kullanmama, rekreasyonel etkinliklere katılım, iyi derecede eğitim seviyesi, fiziksel ve ruhsal iyi oluş ve özgüven ile bireylerin sağlık algısını geliştirmede rol oynayabileceği saptanmıştır (Kaleta, 2009).

Rekreasyonel etkinliklere katılım ve sağlık arasında olumlu yönde ilişki bulunmaktadır (Elçi vd., 2019; Langhammer vd., 2018; Lear vd., 2017; Sarol ve Çimen, 2015; Sipila vd., 2020). Yapılan birçok araştırmada, rekreasyonel etkinliklere dahil olma sağlık algısını artırdığını ve bireylere fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik fayda sağladığını göstermektedir (Kadariva vd., 2019). Rekreasyonel etkinliklere dahil olan kişilerin sağlıkla ilgili algılamaları bireyler arası değişiklik gösterebilir. Kişilerin katılım istekleri, kişilikleri, etkinliğin kendisi, ekonomik durumları ve çevresel etkenlere göre aktiviteden ne derece yarar sağladıkları algısı yakından ilintilidir (Serdar, 2020). Bir başka deyişle, bireylerin rekreasyondan algıladıkları sağlık, yaşları, medeni halleri, eğitim durumuları, fiziksel etkinliğe katılma isteği, kulüp üyeliği, yaşam tatmini gibi faktörler ile ilişkilidir (Gürkan vd., 2019). İnsanların, günlük ihtiyaçlarını başkalarına bağımlı olmadan karşılayabilmeleri, yaşamlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirmeleri ve başarılı bir şekilde yaş alabilmeleri için fiziksel aktivitelere düzenli bir şekilde katılım sağlamaları son derece önemlidir (Elçi vd., 2019; Gürbüz, 2017).

Rekreasyonun yararlarını yıllarca araştıran Driver ve Brown, bireylerin rekreasyonel aktivitelere yönelik düşüncelerini, güdülerini, beklentilerini ve elde ettikleri deneyimleri incelemiş ve bunların sonucunda çeşitli çıktıları ortaya koymuşlardır (Brown, 2016). Elde edilen bu sonuçlara göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları şunlardır:

- **İyileştirilmiş Durum**: Rekreasyon, daha kötü bir koşulun önlenmesine ve istenilen bir durumda olma haline yol açar.

- **Durumun Sürdürülmesi**: Arzu edilen bir durumun sürdürülmesi, istenmeyen bir koşulun önlenmesine katkı sağlar.

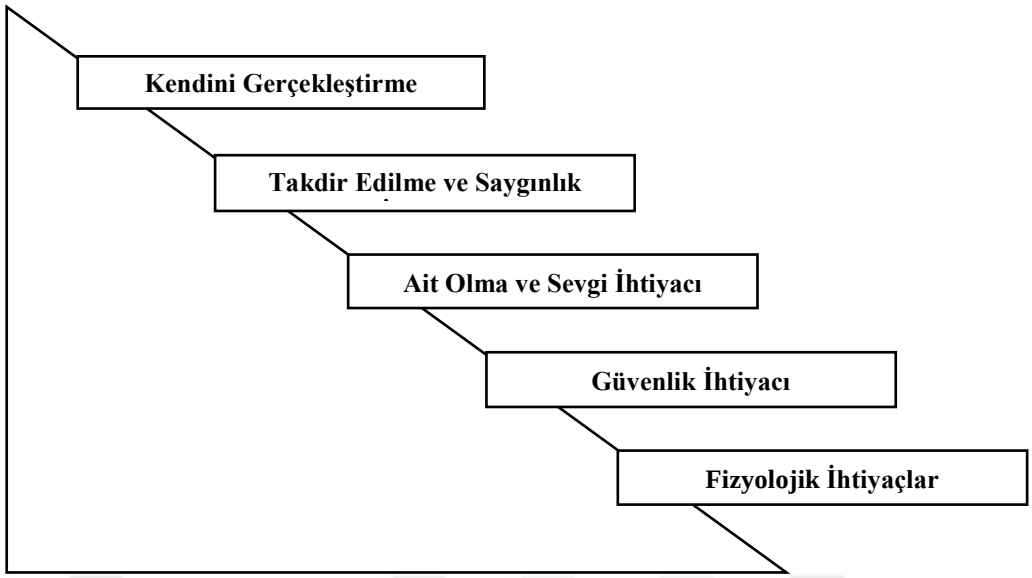
- **Psikolojik Deneyim**: Rekreasyon, tatmin edici bir psikolojik deneyimi gerçekleştirme fırsatı sunar (Gomez vd., 2016).

Kil vd. (2012), rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlayan bireylerin, iyileştirilmiş durum çıktısı sayesinde istenmeyen durumları önleyebileceği ve böylece psikolojik durumlarının iyi olabileceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca, bireysel sağlığı bakımından kendini iyi hissetmeyen kişilerin mevcut sağlık durumlarını korumak ve daha kötüye ilerlemesini önlemek maksadıyla rekreasyonel etkinliklere yönelim gösterdikleri belirtilmiştir (Serdar, 2020).

1.6.1. Rekreasyonun Faydaları

İnsan, hayatında karşılaması gereken bazı temel gereksinimleri ve elde edilmesi gereken bir takım eğitim hedefleri bulunmaktadır. Toplumlar, rekreasyonel etkileşimler aracılığı ile kendilerini ifade etmiş ve bireysel gelişim için çeşitli yöntemler bulmuşlardır. Rekreasyon, değişik şekillerle de olsa herkesin ihtiyaç duyduğu bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Motivasyon teorileri, bilim insanlarının, bireylerin ihtiyaç duydukları durumlara yol göstermek amacıyla geliştirdiği önemli araçlardan biridir (Aldefer, 1973).

Maslow'un oluşturduğu ihtiyaçlar hiyerarşisi, rekreasyonda en fazla kullanılan kuramlardan bir tanesidir. Maslow, beş basamaktan oluşan ihtiyaçlar hiyerarşisinde kişinin gereksinimi ve amaçlarının doğasını belirlemek ve aradaki ilişkiyi izah etmek için bu teoriyi geliştirmiştir (Şekil 1.3). Buna göre Maslow, refah düzeyi iyi olan ülkelerde insanlar, fizyolojik, güvenlik gibi alt sevideki ihtiyaçlardan tatmin olunca bir üst seviyedeki gereksinimlerin tatmini için güdülendiğini savunmuştur (Mercer, 1973).



Şekil 1.3. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi

Kaynak: Maslow's Hierarchy of Human Needs and the Adoption of Health-Related Technologies for Older Adults.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en alt basamakta fizyolojik gereksinmeler bulunurken sırasıyla güvenlik, ait olma ve sevgi gereksinimi, saygınlık ve en üstteki seviyede ise kendini gerçekleşetirme ihtiyacı bulunmaktadır (Demirel, 2020). Sözü edilen ihtiyaçlar, kişinin gelişim süreci ile paralel olduğu varsayılmaktadır. En temel güdü, su, yemek, uyku, boşaltım gibi temel ihtiyaçları yani fizyolojik gereksinimleri gidererek hayatta kalmaya çalışan insanın davranışları buna göre şekillenir. Bu basamağı geçen bireyler, bir sonraki seviyeye geçmek için motive olurlar ve bu basamaklar sırasıyla devam eder (McLeod, 2023). Lester (2013) insanların Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşi basamaklarını geçtikçe, sağlıklarının olumlu yönde etkilendiğini belirtmiştir.

Rekreasyonel etkinlikler, bireylere serbest zamanlarını pozitif bir şekilde değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Serbest zamanlarda yapılan aktivitelerin rekreasyonel aktivitelerin bir değere sahip olması yani fiziksel, mental, duygusal ve sosyal gereksinimleri karşılıyor olması gerekir (Gulam, 2016). Rekreasyonel aktiviteler, kişilerin bulundukları durumda potansiyellerini gösterme fırsatı yaratan, bireysel arzu ve istek ile gerçekleşen etkinliklerdir (Doğan, 2021). Bu bağlamda rekreasyon, insan için temel bir ihtiyaç, sağlığa, mutluluğa katkı sunan, karakter gelişimini olumlu yönde etkileyen, topluma iş birliğin önemini gösteren, insanlara moral veren ve suçun önlenmesine katkı sunan bir olgudur (Gulam, 2016).

Teknolojinin hızla gelişmesi ve buna ayak uydurulması ile insanlar üzerinde birçok olumlu etkinin yanı sıra bazı olumsuz etkileri de bulunmaktadır. Bu olumsuz ektiler fiziksel, mental ve sosyal sağlık sorunları olabilir (Doğan, 2021). Sağlık koşullarının kötü olmasını engellemede veya mevcut durumu korumak ile daha iyiye getirme sürecinde rekreasyonel etkinlikler önemli bir yere sahiptir. Son yıllardaki çalışmalar (Berg ve Latin, 2008; Godbey, 2009) insanların rekreasyonel etkinliklere katılarak fiziksel sosyal ve bilişsel olarak gelişebildiklerini belirtmişlerdir.

Fenton vd. (2017), rekreasyonel etkinliklerin insanlara olan yararlarını aşağıdaki maddeler ile özetlemişlerdir,

- Fiziksel değişim,
- Bilişsel gelişim,
- Fizyolojik değişim,
- Psikolojik iyi olma hali,
- Sosyal faydalar,
- Pratik yararlar.

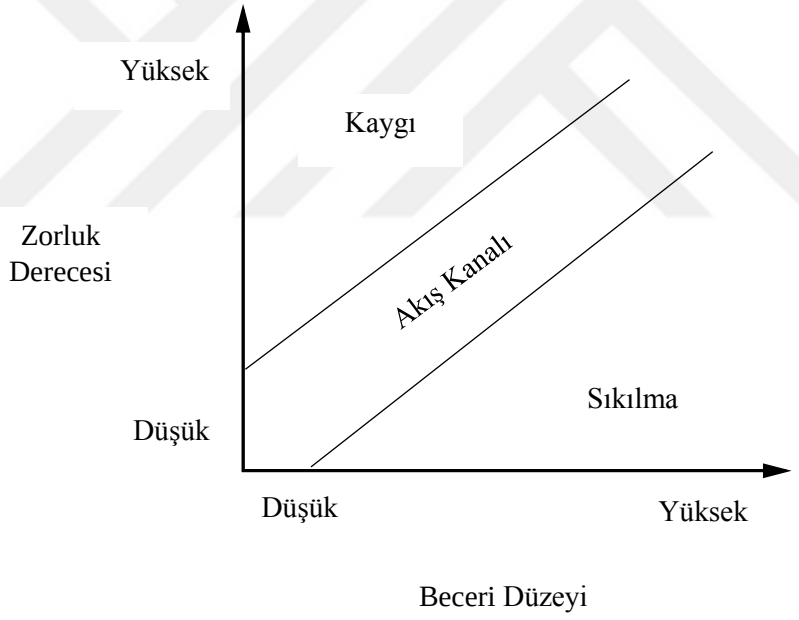
Rekreasyonel aktiviteler, insanların fiziksel ve psikolojik sağlık durumlarını olumlu bir şekilde etkileyebilmektedir (Moseley vd., 2018; Thomsen vd., 2018). Rekreasyonun fiziksel sağlık üzerindeki etkileri, kalp ve damar sağlığı, dayanıklılık, kas gücü, kemik dayanıklılığı, esnek olma, ideal kiloda kalma, tansiyonun ortalama değerde olması vücut sistemlerinin düzenli ve kaliteli bir şekilde çalışması ve kaliteli uykuyu içermektedir (Lee ve Maheswaran, 2011). Yüksek özgüven, yüksek dikkat düzeyi, esnek duygu durumu ve duygusal gelişim, düşük stres ve kaygı düzeyi (Lackey vd., 2021), hastalıklarla kolay başa çıkma, iyi bir yaşam, mutlu olma, düzgün aile ve arkadaş ilişkileri ve farkındalık gelişimi de rekreasyonel aktivitelerin psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileridir (Thomsen vd., 2018).

Rekreasyonun, katılımcıları üzerinde fiziksel, zihinsel ve sosyal yararlar sağladığını yani rekreasyonel etkinliklerin bireyler üzerinde olumlu sonuçlarını ortaya koyan çalışmalar (Cho vd., 2019; Tsaur vd., 2020) bulunmaktadır. Dolayısıyla, insanların dahil oldukları

rekreasyonel etkinlikler hem bireysel anlamda hem de toplumsal olarak önemli faydalar sağlamaktadır.

1.7. Akış Kuramı

Akış kavramı, ilk defa 1975 yılında Csikszentmihalyi tarafından ortaya atılmış, günlük yaşam aktivitelerini ilginç kılan ve etkinliklere katılım sağlatan deneyim olarak ifade edilmiştir. Bu kavram ilk olarak kaya tırmanışı, dans ve satranç gibi aktivitelerde hissedilen deneyim olarak belirtilmiştir. Zamanla, spor, sanat, resim, hobi, oyun, eğitim gibi alanlarda uygulanmıştır (Byrne vd., 2003; Chang, 2017; Novak ve Hoffman, 1997). Zamanlarını istedikleri etkinliklerle geçiren birçok kişiye dahil oldukları aktivitenin nasıl hissettirdiğine dair görüşlerinden, bir insanın bir aktiviteye çok fazla dahil olması ile başka hiçbir şeyin önemli olmadığı sonucuna vararak akış kavramını geliştirmiştir (Csikszentmihalyi, 1997).



Şekil 1.4. İlk akış modeli (Csikszentmihalyi, 1975)

Bu bağlamda, Csikszentmihalyi'nin (1975) akış teorisine göre, aktivitelerin zorluk derecesi kişinin becerilerinin ötesinde ise kişi kaygı duyar. Aktivitelerin zorluğu ve kişinin beceri düzeyi az ise kişi umursamaz, duygusuz ve ilgisiz olur, eğer aktivitenin zorluk derecesi kişinin beceri düzeyinden düşük ise sıkılganlık meydana gelir, ancak zorluk derecesi yüksek olan aktivitelerin ve becerilerin dengede olduğu durumlarda kişiler enerjik hissederken tamamen katılımcı ve eğlenceli aktiviteleri tamamlarlar (Chang, 2020). Csikszentmihalyi

(1977) akışı insanların dahil oldukları aktiviteye dikkatlerini tamamen vermesiyle yaşadıkları bütünsel bir olgu olarak ifade etmiştir. Akışı zihinsel bir durum olarak belirten Csikszentmihalyi'e (1990) göre insanın katıldığı aktivitede kendini yeterli hissetmesi yaptığı işe daha fazla odaklanarak motive olmasına ve böylece yüksek derecede tatmin olduğunu belirtmiştir. Csikszentmihalyi, (2014) belirli bir hedefi olan ve bu doğrultuda farkındalığı oluşan birey, tüm dikkatini bu göreve vererek anlık olarak elindeki diğer tüm işleri bir kenara bırakır ve karşılaştığı zorlukları aşmak için verdiği mücadele ile eğlenceli zamanlar geçirdiğini belirtmiştir. Buna göre akış tanımında yaygın olarak kullanılan üç boyut vardır ve bunlar meşgul olma, keyif alma ve içsel ilgi olarak adlandırılmaktadır (Kara vd., 2019).

Akışta olabilmek için üç koşulun olgunlaşması gerekmektedir ki bunlar hedefin net olması, aktivitenin zorluğu ve sahip olunan beceri arasındaki denge ile anında geribildirimdir (Csikszentmihalyi, 2014). İçeriğinde net hedefler olan, beceri, zorluk, dikkat ve kontrol barındıran aktiviteler akış deneyimini yaşatır (Csikszentmihalyi, 1992). Akış, insanların katıldıkları etkinliğe tamamen odaklandıkları zaman, yorgunluğu, zamanın nasıl aktığını anlamayacak şekilde deneyimledikleri öznel bir durum olduğunu belirtmiştir (Csikszentmihalyi, 2014). Bir aktivite ile ilgilenirken başka duygu ve düşüncelerden uzaklaşma durumu olan akış, insanın kendini özel bir anda hissettiği deneyim olarak ifade edilmiştir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

Akış deneyimi yıllarca farklı alanlarda uygulanmış ve boyutları ile birlikte tanımlanmaya çalışılmıştır. Csikszentmihalyi, (1975) akışı bireylerin bir aktiviteye tamamen dahil olmalarıyla beceri ve zorluğu dengeli yaşadıkları bir his olarak tanımlamıştır. Akış deneyimi psikolojik bir durum olarak eş zamanlı olarak yoğunlaşma, konsantrasyon ve zevk almayı karakterize eder (Tse, 2019). Mannel vd. (1988) akışı deneyimleyen bireylerin beceri ve aktivite zorluğundaki denge ile dikkat, geri bildirim, kontrol duygusu, eğlence, mutluluk ve anlık endişe yaşadıklarını belirtmişlerdir. Akış deneyimi, içsel zevk, öz bilinç kaybı, beceri ve zorluk dengesi, odaklanmış dikkat, oradaymış gibi hissetmek gibi açılardan uygulanmıştır (Hoffman ve Novak, 1996). Csikszentmihalyi'ye (1990) göre bireyler akışı aşağıdaki boyutlarda deneyimler.

Görev zorluğu ve beceri dengesi; yapılacak olan aktivitenin zorluğu ile bireyin beceri ve olanakları arasındaki ahenki anlatmaktadır. Görevdeki zorluk ile bireyin sahip olduğu beceri arasında dengenin olması gerektiği ifade edilmiştir. Bireyin kabiliyeti karşılaşılan güçlüklerin üstesinden gelebilecek seviyede olması ile akışın deneyimlenebileceği

belirtilmiştir (Csikszentmihalyi, 1990). Yapılan faaliyette, zorluklar sahip olunan becerinin çok üzerinde ise bireyde endişe ve kaygı yaratırken, etkinliğin zorluk derecesi, becerilerin altında kalması durumunda da kişide sıkılganlık meydana getirebilmektedir. Ancak, aktivitenin zorluk derecesi ile yüksek beceriler eşleştiğinde kişinin akışı deneyimlediği ifade edilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Chang, (2017) daha ileri ve karmaşık bir düzeye gelebilmek için beceri ve zorluğun karşılıklı olarak dengede olması ve kendi kendine yönlendirilen iki ana etken olduğunu ifade etmiştir.

Eylem ve farkındalığın birleşmesi: bireyin kendini yaptığı aktiviteye adaması ile etkinliğin kendiliğinden otomatik hale geldiği belirtilmiştir. Eylem olanakları, bireyin sonraki aşamada ne yapacağını ve hangi eylemi tercih edeceğini bilmesi konusunda açık hedefler sağlar (Schiepe-Tiska ve Engeser, 2021). Bu durumda eylem, keyifli ve ödül verici olarak deneyimlenir ve birey dahil olduğu etkinliğe yoğunlaşarak akışın meydana gelmesi sağlanır (Csikszentmihalyi, 2014). Kişinin, akış durumunda, farkında olmadan başka bir görevi de sorunsuzca halledebileceği ifade edilmiştir (Csikszentmihalyi, 1997).

Açık hedef: Csikszentmihalyi, yönergelerin ve hedeflerin net olduğu faaliyetlerde, bireye dikkatini toplama ve ne yapacağı ile ilgili kuvvetli bir sezgi verdiğinden söz etmiştir. Hedeflerin, bireyin davranışına yön verebileceği için açık, net ve uyumlu olması gerektiğini ifade etmiştir. Hedefe ulaşma, bireyin performansı ile ilgili geri bildirim verirken tek başına motive edici olmayabilir. Amacı gerçekleştirdiğinde güçlü haz hissettirecek hedeflerin belirlenmesinin önemli olduğu vurgulanmıştır (Csikszentmihalyi, 2018).

Net geri bildirim: Net hedeflerler ile ilişkili olan net geri bildirim boyutu, amacı başarmada bilgiyi önemli kılmaktadır (Csikszentmihalyi, 2018). Net geri bildirim boyutu, bireyin yaptığı etkinliği, ne derece iyi yaptığı, ilgilendiği faaliyette ne kadar ilerlediği ve hareketi veya davranışı devam ettirip ettirmeyeceği ile ilgili bilgi sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 2014). Aktivitenin belli kurallarının ve hedeflerinin olması yani yapılması gerekenlerin çelişkili olmaması ile kişinin yaptıklarıyla ilgili net, kesin geri bildirim alması akışı deneyimlemeyi daha kuvvetli hale getirebilmektedir (Schiepe-Tiska ve Engeser, 2021).

Etkinliğe tamamen odaklanma: Birey akış durumunda iken, ilgilendiği etkinlik dışındaki şeylerin aklına gelmemesi durumunu ifade eder. Dieser, (2013) akıştaki bireyin tüm dikkatini yaptığı işe yoğunlaşması ile toplayabildiğini belirtmiştir. Göreve odaklanma, açık hedefler ve net geribildirim ile bilişsel düzeyde belli düzen oluşturup yüksek seviyede zevk

verebildiği belirtilmiştir (Csikszentmihalyi, 2018). Bu bağlamda kişilerin yapacakları işe odaklanabilmeleri için potansiyel çeldiricileri ve rahatsız edici uyaranları ortamdan uzak tutmak gerektiği ifade edilmiştir (Csikszentmihalyi, 1975).

Kontrol duygusu: Akıştaki birey, çevreyi ve yaptıklarını kontrol eder. Zorlu koşullarda kontrolü sağlayıp, uygulama olarak belirtilmiştir. Csikszentmihalyi (1993) bu duyguyu, kontrolü kaybetmemek ve bunun endişesini hissetmemek olarak nitelemiştir. Normal yaşantıda olamayacak ancak sonuçları kötü olabilecek keyif veren etkinliklerde (derin dalış, mağara keşfi, tırmanış vb.) kontrolü uygulayabilme hissi olarak ifade edilmiştir (Csikszentmihalyi, 1993). Bir başka ifade ile kontrol, bir durum karşısında bireyin nasıl davranacağı ve nasıl bir aksiyonda bulunacağını bilmesi ve olası durumlar karşısında nasıl başa çıkacağı ile ilgili duygularını yansıtmasıdır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Yapılan aktivitenin zorluğu kişinin becerileri ile dengede ise bireyin kontrol hissi daha fazla olabilmektedir (Schiepe-Tiska ve Engeser, 2021).

Hedefe ulaşma: Hedefleri gerçekleştirilen faaliyetin, kendisinin ödül olduğunu ifade eder. Amacı belli olan ve önceleri zorlayıcı olan etkinlikler zamanla motive edici olup keyifli hale gelebilmektedir (Csikszentmihalyi, 1997). Böylece dahil olunan faaliyet içsel olarak deneyimlenir ve motivasyonel bir etki yaratmaya yardımcı olabilmektedir. İçsel olarak ödüllendirici olan aktiviteler bireylerin dışsal ödüllerden çok akışı deneyimlemek için arayışa geçmelerine neden olmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975). Bir nevi ödül görevi üstlenmiş olan akış, bireyin içsel motivasyonunu, dahil olduğu aktiviteyi yapma isteği gibi davranışı etkileyen ve şekillendiren bir deneyim oluşturmaktadır (Dieser, 2013; Faiola vd., 2013).

Öz-bilinç kaybı: Akış halindeki zihin, kendisini incelemeye ihtiyaç duymaz. İnsan, katıldığı aktiviteye tümüyle kendini verdiğinde geri kalan hiçbir şeye dikkatini vermez ve böylece zihin o faaliyet ile meşgul iken dışarıdan gelen uyarıcıları dikkate almaz. Yani akışta olan birey, benliği tehdit edecek herhangi bir şey olmadığını, net hedefleri olan haz veren aktiviteye odaklanır. Akışın güzelliği, benliğin arka planda kalması ve bütünleşmenin olmasıdır (Csikszentmihalyi, 1993). Eylem ve farkındalığın bütünleşmesi, odaklanma ve benlik kaybı, aktiviteye tümüyle katılmayı ifade eder (Schiepe-Tiska ve Engeser, 2021). Böylece, birey kendini düşünemez ve bencilce düşünceleri önemsiz hale getirebilmektedir (Csikszentmihalyi, 1975).

Zamanın dönüşümü: Zamanın algılanması ile ilgili olan bu kavramda faaliyet sırasında bireyler zamanın hızlı aktığını belirtmişlerdir (Jones vd., 2003). Akışta olan kişiler için zaman duygusu değişerek normalde olduğundan daha farklı bir anlam taşımaktadır (Zimanyi ve Schüler, 2021). Zaman, bazen çok hızlı akıyormuş bazen de hiç akmıyormuş gibi his uyandırır. Akışta olan birey için zamanın, genellikle çok hızlı geçtiği ve zamanın nasıl ilerlediğini fark edemeyeceği duygusundan söz edilmektedir (Csikzentmihalyi, 1997; Faiola vd., 2013). Herhangi bir aktiviteye odaklanmak genelde pozitif duygu durumu olarak tarif edilmekte ve yoğun bir şekilde katılım ile hissedilen keyif, zevk ve tatmine katkı sağladığı ifade edilmektedir (Zimanyi ve Schüler, 2021).

Akışı deneyimleyen insanlar, o anın tadını çıkardıkları gibi yeni beceriler öğrenerek kendilerini geliştirirler. Böylece özsaygılarını arttırmış olurlar (Csikszentmihalyi, 1990). Akışta olmak, yapılan etkinliğin zorluk ve beceri düzeyinin yüksek ve dengeli olduğu deneyim olarak ifade edilmiştir (Csikszentmihalyi, 1997). Bireylerin beceri düzeyleri ve eylemin zorluğu arasındaki ilişki Şekil 1.5'deki gibi durumları oluşturmaktadır.

Şekil 1.5. Akış deneyimi (Csikszenmihalyi, 1997)

İlgisizlik, sıkılma, endişe, rahatlama ve kaygı gibi kavramlar ile ilişkilendirilen akış kavramı, bireylerin günlük yaşamlarında en iyi deneyimi nasıl yaşadıklarına dair ipucu verir. En iyi deneyim, önemli zorlukları aştıkça kazanıldığından ciddi serbest zaman etkinliklerinde de üretilebilir (Mannel, 1993). Bireyler serbest zamanlarında katıldıkları fiziksel, sosyal-

kültürel ve sanatsal içerikli aktivitelerde yakaladığı akış deneyimi sayesinde yaşam boyu gelişimsel bir bakış açısı yakalayarak negatif duygu durumundan uzaklaşırlar ve iyi yaşam felsefesine doğru bir yönelim içerisinde olurlar (Tsaur vd., 2020).

1.8. Fiziksel Aktivite

Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları yürüyüş, koşu, yüzme, halk dansları ve futbol gibi çeşitli fiziksel aktiviteler insan yaşamında vazgeçilmez bir öneme sahiptir (Hoffman, 2018). Fiziksel aktivite, en temel anlamda, iskelet kasları tarafından üretilen, enerji tüketimi ile sonuçlanan, herhangi bir fiziksel harekettir. Bunlar, bisiklete binme, dans etme, oyun oynama, ulaşım amacıyla yürüme, bahçe ve ev işleri ile uğraşma ve benzeri etkinlikler, spor ve fiziksel egzersizlerdir (Caspersen vd., 1985; McKenzie ve Kahan, 2008). Sigal vd. (2018) fiziksel aktiviteyi, bireylerin rutin yaşantılarında, kaslarda enerji üretip herhangi bir vücut hareketi için enerjiyi dinlenik halden daha fazla harcatan etkinlik olarak tanımlar. Benzer bir şekilde Rhodes vd. (2017) kişilerin daha fazla enerji harcamasına sebep olan herhangi bir vücut hareketini fiziksel aktivite olarak ifade etmişlerdir.

Çok geniş bir kavram olan fiziksel aktivite, ev işleri, ulaşımda yürümeyi, iş yerinde hareket etmeyi ve tatilde yapılan birçok aktiviteyi kapsar (Chen vd., 2020; Jurakic vd., 2014). Spor ve egzersiz arasındaki fark incelendiğinde ise hem fizyolojik hem de psikolojik olarak ayrılmaktalar. Spor en temel anlamda, rekabet içeren, resmi veya gayri resmi kuralları olan etkinlik olarak tanımlanmaktadır. Öte yandan egzersiz, genellikle sağlık ve fiziksel form kazanma amacıyla yapılan bilinçli ve düzenli kas hareketleridir (Berlin vd., 2018). Bu bağlamda fiziksel aktivite, spor, egzersiz ve serbest zaman kavramlarını içeren ve bütün insanları ilgilendiren çok genel bir olgudur.

Fiziksel aktivite yaşamın her alanında ve her anında olabilir. Temel prensip vücudun enerji harcaması oluğuna göre yapılan her türlü hareket fiziksel aktiviteye dahil olur (Caspersen vd., 1985; Miles, 2007). Enerji tüketimine neden olan hareket, insanın serbest zamanı ile ilgili olmayabilir. Egzersiz gibi planlanıp yapılandırılmasına gerek yoktur. Reakabete dayalı, belli kuralları ile sistemli bir yapıya sahip olan spor gibi de değildir. Dolayısıyla, fiziksel aktivite tüm bu kavramları içerdiğine göre serbest zamanda yapılan etkinliklerin, egzersizlerin veya sporun ana öğesi olduğu önemli bir olgudur (Miles, 2007). Fiziksel aktivite, en basit ifade ile hareketsiz yaşamın tersidir (Doğan, 2021).

Piercy vd. (2018) fiziksel aktivite kavramını, aerobik aktivite, kas güçlendirme aktiviteleri, kemik güçlendirme aktiviteleri, denge aktiviteleri ve çok bileşenli aktiviteler olarak beş kategoriye ayırmışlardır.

- Aerobik aktivite, yürüyüş, koşu ve bisiklete binme gibi aktiviteleri içererek vücut dayanıklılığı ve kondisyonu geliştirir.
- Kas güçlendirme aktiviteleri, elastik bantlar, serbest veya vücut ağırlığı ile yapılan aktiviteler ile iskelet kas sisteminin gücü, kuvveti, dayanıklılığı ve hacmi geliştirilebilir.
- Kemik güçlendirme aktiviteleri, yerçekimi kullanılarak ip atlama ve koşma gibi aerobik ve kas güçlendirme aktivitelerin de olabildiği bu grup aktiviteler ile kemik gelişimi ve gücü desteklenebilir.
- Denge aktiviteleri, sırt, karın ve bacak kaslarının çalıştırılması, çeşitli yönlerde tek ayak veya çift ayak ile yapılan adımlamalar ile dıştan gelen kuvvetlere karşı vücudu geliştirmek için kullanılabilir.
- Çok bileşenli aktiviteler de yoga, dans, ev ve bahçe işleri, yürüme, koordinatif hareketler, rekreasyonel etkinlikler ve yapılan sporlar ile yukarıdaki aktivitelerin kombinasyonlarını içerir.

Hareketli bir yaşam ile insanların fiziksel gelişim ve sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğundan, fiziksel aktivitenin tüm bileşenleri özelde farklı işlese de ortak kazanımlar ile toplum sağlığı üzerinde önemli bir yere sahiptir (Martin ve Murtagh, 2015; McLean vd., 2019).

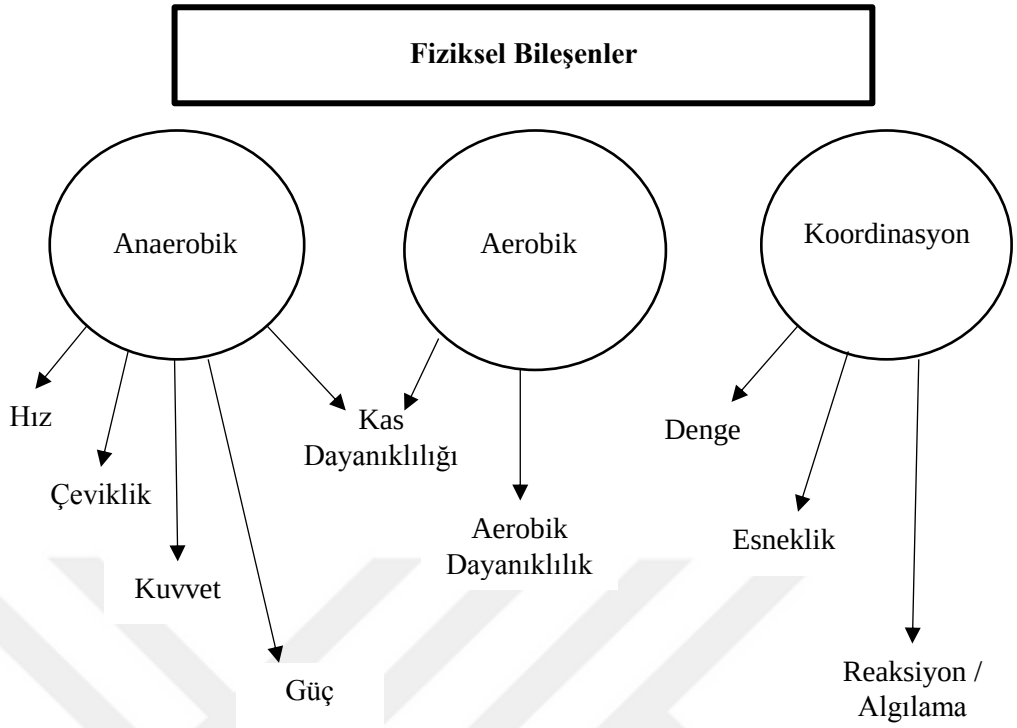
1.8.1. Fiziksel Aktivite ve Rekreasyonel Tenis

Fiziksel aktivite, enerji harcamasıyla sonuçlanan ve iyi sağlık için önemli olan bedensel hareketlerin bir sürecidir. Fiziksel aktiviteyi, kulağa benzer gibi gelen fiziksel uygunluk kavramından ayırmak son derece önemlidir. Fiziksel uygunluk, denge, koordinasyon, hız ve reaksiyon süresi gibi performans ve sağlık ile ilgili bileşenleri olan bir sonuçtur. Fiziksel olarak uygun bireyde, kardiovasküler ve metabolik rahatsızlıklar, bel ağrıları azalırken vücut kompozisyonu iyi durumda olur. Başka bir ifade ile fiziksel uygunluk, fiziksel aktivitenin sonucudur (McKenzie ve Kahan, 2008).

Bazı araştırmalara göre, gençler arasında, fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki pozitif etkilerini bilmedikleri ortaya konmuştur (Martins vd., 2019; McKenzie ve Kahan, 2008). Bundan dolayı da çocukluktan itibaren beden eğitimi ve spor ile spor ve fiziki etkinlikler derslerinde sağlık temelli fiziksel uygunluk ve yaşam boyu fiziksel aktiviteye doğru anlamlı bir değişimin meydana geldiği gösterilmiştir. Çocukların ve ergenlerin sağlık davranışları ve bununla ilişkili konuların iç yüzünü anlamak, yaşam boyu sağlığın geliştirilmesi için ilk basamaktır (McKenzie ve Kahan, 2008).

Rekreasyonel spor olarak gösterilen tenis (Goulet ve Rogowski, 2018), bireysel, çiftler ve karışık çiftler olarak uygulanan ve son yıllarda tüm dünyada hızla yaygınlaşıp milyonlarca insanın oynadığı yaşam boyunca sürdürülebilen (Kovacs vd., 2016) bir aktivite haline gelmiştir. Rekreasyonel tenis hem bireysel hem de takım sporu olma özelliğinden ve çocukluktan yaşlılığa kadar oynanabilen ve bundan dolayı katılımcılara değişik deneyimler kazandıran bir aktivitedir (Legg vd., 2017). Tenis oynayanların büyük zevk alması nedeniyle en fazla tercih edilen sporların arasına girmeye başlayan tenis sporu katılımcıların fiziksel kapasitelerini (aerobik ve anaeorbik dayanıklılık, dikey sıçrama ve koordinasyon) arttırdığını ortaya koymuştur (Tiberiu ve Iacob, 2019).

Tenis, yüksek düzeyde beceri gerektiren bir spordur ve birçok fiziksel özellikte yetenek gerektirir. Bu özelliklerin düzenli ve standartlaştırılmış bir şekilde değerlendirilmesi (anaerobik ve aerobik kapasiteler, güç, hız ve çeviklik gibi) atletik yetenekler hakkında değerli geribildirim sağlar (McGillivray, 2023). Performans için gerekli ve önemli olan bileşenler Şekil 1.5'de gösterilmiştir. El-göz koordinasyonunu, hareket aralığını arttıran, kas tonusunu geliştiren ve kortta her yöne koşuları barındıran tenis genel fiziksel özellikleri geliştirmektedir (Farley vd., 2020).



Şekil 1.6. Tenis sporu fiziksel bileşenleri (McGillivray, 2023)

1.9. Yaşlanma

Bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinden oluşan insanın hayat döngüsünde yaşlılık süreci yaşamın son evresi olarak kabul edilmektedir. Yaşamın son dönemi olan yaşlılık evresinde bir takım fonksiyonel kayıpların yanı sıra psikolojik, duygusal ve sosyal yönden değişimler hissedilmektedir (DSÖ, 2002; Özmete ve Şahin, 2017). Yaşlanma, ani gelişen bir durum değildir, tam tersine günden güne gelişen bir süreçtir. Sadece yaşlı yetişkinleri kapsamayan yaşlanma süreci, bireysel farkındalıkları aşan evrensel olarak insanları etkileyen ortak bir deneyimdir (Lee vd., 2023). Tyagi ve Goel, (2013) yaşlılık döneminde görme ve duyma duyularında kayıpların olduğu, vücutta ve dolayısıyla deride yapısal değişimlerin yaşandığı ve enerjik hissedememe gibi süreçlerin yaşandığını belirtmişleridir. Yaşlanma, beden yapısı ve işlevinde süregelen bozuklukların birikimi sonucudur. Diğer bir deyişle yaşlanma önlenmesi mümkün olmayan kronolojik, sosyal ve biyolojik bir süreçtir (DSÖ, 2002; DSÖ, 2011). Bu süreçler aşağıda kısaca açıklanmaya çalışılmıştır.

Kronolojik yaşlanma, bireyin doğumundan itibaren içinde bulunduğu zamana kadar olan yıllara bağlı olarak geçirdiği yaşlanma sürecini ifade etmektedir. Bir başka değişle kişinin takvim yaşıdır. DSÖ'nün 1998 yılındaki yaşlılık sınıflamasına göre 65 yaş ve üzeri yaşlı olarak kabul edilmiştir.

Sosyal yaşlanma, kişinin toplum içinde etkin biçimde yer alamamasını ifade eder. Bu süreçte bireyin toplumsal etkileşimlerinde azalma olur ve sıklıkla kendini yalnız hissetme durumu ortaya çıkabilir. Bu durumun bireylerin özellikle de zihinsel sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratması muhtemeldir.

Biyolojik yaşlanma ise, kalıtım, sağlık ve iş gücüne göre saptanan yaşlanma olarak tanımlanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (2022) biyolojik yaşlanmanın, zamanla geniş moleküler ve hücresel hasar birikiminin etkisiyle ortaya çıktığını ve bu durumun, fiziksel ve zihinsel kapasitenin yavaş yavaş azalmasına, hastalık risklerinin artmasına ve nihayetinde ölüme yol açtığını belirtmiştir.

Çizelge 1.1. DSÖ'nün yaşlılık sınıflaması

Yaş Grubu	Sınıflama
60 -74	Genç / Erken Yaşlılık
75 - 84	Yaşlılık
85 ve üzeri	İleri yaşlılık

Bölüktaş (2022) yaşlılarda kronolojik, sosyal ve biyolojik yaşlanmanın yanı sıra psikolojik ve toplumsal yaşlanma olduğunu ifade etmiştir. Bölüktaş'a göre psikolojik yaşlanma*;* insanın yaş alması ile birlikte algılama, öğrenme, problem çözme gibi bilişsel fonksiyonlarındaki yitim ve duygu durumlarındaki değişimler, bireyin yeniliklere uyum sağlamasında zorluklar yaşamasına neden olabilmektedir. Yetersizlik ve işe yaramama duygusu, yük olma hissi gelişir ki bu da kişilerde geleceğe dair güvensizlik ve geçmişe özlem geliştirebilir. Toplumsal Yaşlanma*,* bireyin fiziksel yaşlanmaya bağlı olarak günlük işlerinin etkilenmesi ile toplumsal rollerini eskisi gibi yerine getirmediği için başkaları tarafından 'yaşlı insan' olarak dillendirilmesi ile çevresinden yaşlı olduğuna dair mesajlar alması durumudur.

1.9.1. Yaş Alan Bireylerde Meydana Gelen Değişimler

Yaşlanma, sosyal, kültürel, ekonomik ve diğer faktörler (biyolojik, fizyolojik, psikolojik) arasındaki karmaşık etkileşim tarafından bilgilendirilen, hayatın bir parçası olan normal bir süreçtir (Francio, 2023). Farklı yaşlanma türleri olmasına rağmen, temelde birbirleri ile kuvvetli bağı olan üç çeşit yaş alma durumu bulunmaktadır. DSÖ'nün (2002) tanımladığı kronolojik, sosyal ve biyolojik yaşlanma türlerinde zamanla bireylerde bir takım değişimlerin olduğunu belirtmiştir. Bu değişimler fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden olabilmektedir (Akbayrak, 2021).

Fizyolojik değişimler; yaşla birlikte bireylerde solunum sistemi kas gücünün azalması neticesinde solunum yolu enfeksiyonları ve bunlara istinaden akciğerlerde elastikiyet azalması ile göğüs duvarının sertliği bu fonksiyonun azalmasına neden olabilmektedir (Ağar, 2012; 2020). Ayrıca kalbi besleyen damarlarda elastikiyet kaybı ve oluşan plaklar nedeniyle damarların daralması ile kalp yetmezliği, hipertansiyon gibi sonuçları son derece ciddi olabilen rahatsızlıklar görülmektedir (Ağar, 2020). Bunun yanı sıra, beyin damarlarındaki değişimlerde zamanla beyin hücre sayısında azalmaya ve dolayısıyla algılama, reaksiyon verme, öğrenme gibi beyin fonksiyonlarında yavaşlamaya neden olabilmektedir (Ağar, 2020). Yaş almayla birlikte kas ve kemiklerde de bir takım değişimler olmaktadır. Kemik yoğunluğun azalması, kasların zayıflaması ile kemiklerin daha kırılgan hale gelmektedir (Yıldırım vd., 2012). Kaslardaki değişim ile duruş bozuklukları, boy kısalması ve çeşitli ağrılar meydana gelmektedir. İleri yaş bireylerde metabolizma ve sindirim sistemi yavaşlaması nedeniyle, besin emiliminden, tat almada azalmaya kadar, ağız kuruluğundan diş kayıpları nedeniyle çiğneme güçlüğüne kadar süregelen birbirini tetikleyen problemler meydana gelebilmektedir (Yıldırım vd., 2012). Vücut hormon düzeyini kontrol eden endokrin sistemindeki değişimler ile özellikle kadınların menopoz dönemi ile başlayan östrojen hormon seviyesi ve erkeklerde 60'lı yaşlardan sonra testosteron hormonu seviyelerinin azalmasına bağlı olarak vücut kas kütlesi azalırken yağ oranı artış göstermektedir. Bir başka değişim, bağışıklık sisteminde meydana gelen değişikliklerdir. Basit görünen soğuk algınlığı bile ciddi sonuçlar doğurabilmektedir (Ağar, 2020).

Duyu organları, yaş alırken fizyolojik değişimlerden etkilenmektedirler. Gözlerdeki kornea hassasiyeti, lens duyarlılığı, gözyaşı miktarının azlığı, katarakt, göz tansiyonu ve diyabete bağlı görme kayıpları en belirgin değişimlerdir. Özellikle ileri yaşlarda, işitme kayıpları, deride meydana gelen değişimler en basit gözlenebilen değişimlerdir (Ağar, 2012;

Aydemir, 2013). Bunlara ek olarak yaş alan bireylerde uyku kalitesindeki düşüş nedeniyle çeşitli rahatsızlıkların ortaya çıktığı belirtilmiştir (Akbayrak, 2021).

Psikolojik Değişimler, bilişsel yetiler ve ruhsal durumdaki meydana gelen değişiklikler olarak belirtilmektedir. Bilişsel beceriler, zeka, dikkat, öğrenme, dil, akıl yürütme, hafıza, görsel ve uzamsal beceriler olarak ifade edilirken ruhsal durum, duygu durumu, güdülenme ve zorluklarla başa çıkma yetileridir (Akbayrak, 2021). Yaş alan bireyler, yeni durumları ve koşulları kabullenmede zorluk yaşayabilir. Baskı ve stres kaynağı olan bu durum, kişilerin olumsuz değişimler yaşamasına neden olabilmektedir (Aslan ve Hocaoğlu, 2017). Emekliye ayrılma, eş ve yakınların kaybı nedeniyle sosyal yaşantıya katılamama, kendini işe yaramaz hissetme gibi etkenler kişilerin negatif duygu ve düşünce durumuna neden olabilmektedir. Yalnız kalma korkusu, sağlık koşullarının kötüye gitmesi ile hayattan zevk alamama ve önceden yapılabilen işleri yapamama, yaş alan bireyleri strese sokarak depresyona girmelerine neden olabilir (Ağar, 2020).

Sosyal değişimler, insanların yıllar içinde sahip olduğu bazı sorumluluklar olabilmektedir. Bu durum, bireylere yaşadıkları sosyal çevrede belli bir statü kazandırırken sosyal kimlik kazanmalarına yardımcı olur (Karakaş, 2017). Yaş alan bireylerin sahip oldukları statü ve sosyal kimliği, çalışma hayatlarını sonlandırarak, bir anda terk etmek zorunda kalabilmektedirler. Uyum sorunu çeken bireylerde daha önce edindiği sosyal çevrenin daralması nedeniyle yalnızlık ve soyutlanma hissi ile baskı, stres ve kaygı düzeyi yükselerek depresyona neden olabilmektedir (Mavruk ve Kıral, 2019). Yaşlanmayla birlikte insanların üretken ve aktif olması ile sağlıklı olmaları, olumlu düşünceye sahip olmaları toplumsal sağlığın önemli unsurlarından biri haline gelmiştir (Craciun vd., 2018; Heo vd., 2018). Gelişmiş ülkelerde, önemli bir konu olan yaşlı nüfus ile ilgili yetkililer, başarılı yaşlanma ve bunu anlama, iyi karşılama ile ilgili çalışmalar yapmaktalar (Breheny ve Griffiths, 2018; Lee ve Hung, 2011). Ortalama yaşam süresinin uzaması ve buna bağlı olarak yaşlı nüfusun artması ile sağlıklı yaşlanma hem kişisel hem de hukuksal boyutta önem kazanmaktadır (Huijg vd., 2018).

Yaşlanma, sağlıklı ve sağlıksız olmak üzere iki süreçte gerçekleşmektedir. Bu süreçlerden ilki olan sağlıklı geçişte, birey yaşamının yeni durumları ile uyumlu, tahmin edilebilir, yönetilebilir ve hoşlandığı deneyimleri yaşamayı öngörür. Bireyin bilgi, beceri ve yeteneklerinin ortaya çıkan yeni durumları karşılayacak durumda olması beklenir. Yaşlı birey ve ailesinde değişimler olurken ilişkilerde, çevre ile uyumda süreklilik olması beklenir (Heo

vd., 2018). Bir diğer süreç olan sağlıksız geçişte rol, eş, gelir kaybı, fiziksel veya mental kayıplar olumsuz olan bu durumun hızlanmasına neden olur. Kayıplar dönemi olarak ta tanımlanan yaşlılıkta yeni kazanımlar ve yeni seçenekler oluşturmak mümkün olabileceği gibi yeni fırsatlar yaratmaya ve araştırmaya açık olmak gerekir. Bireysel farkındalığın, öz-benliğin ve ilişkilerin yeni boyutları, yeni beceriler kişisel gelişim için yakalanan fırsatlar olarak değerlendirilmektedir (Özmete ve Şahin, 2017). İnsanın ailesinin ve yaşadığı çevrenin, yaşlılığa bakış açısı ile biçimlenen yaşlanma süreci her birey tarafından farklı deneyimlenir. Yaşanılan çevrenin, sosyo-ekonomik ve kültürel koşullarının yanı sıra kişinin fiziksel, psikolojik, sosyal, kültürel, ekonomik ve sağlık durumu yaşlılığa geçişte doğrudan ilişkilidir, sağlığa destek olabilir veya zarar verebilir (DSÖ, 2015). Bu bağlamda yaşlılık dönemini hem bireysel hem de toplumsal düzeyde değerlendirmek gerekir. Bireylerin yaşadıkları toplum, ulaşabildikleri fırsatlar ve kişisel özellikleri onların sağlıklı ve üretken bir şekilde yaş almalarını etkilemektedir (Lee vd., 2023).

1.9.2. Başarılı Yaşlanma

Başarılı yaşlanma veya iyi yaşlanma kavramı ilk olarak 1960'lı yıllarda kullanılmaya başlanmıştır (Lewis, 2023). Bu kavram, Rowe ve Kahn'ın (1987) yaşlanma ve hastalık sürecinden başarılı yaşlanma modeline evrilen çalışması ile alan yazındaki yerini almıştır (Foster ve Walker, 2015; Martinson ve Berridge, 2015). Yıllar geçtikçe kaçınılmaz bir son olan yaşlılıktaki gerileme ve oluşan tüm kayıplar, yaşamın son yıllarındaki iyi oluş, biyolojik, sosyal ve davranışsal etkenlerin daha iyi olması için önlemler alınmış ve olumlu bir yaklaşım benimsenmiştir (Soylu, 2021). Yaşlı bireylerde fiziksel işlevde gerileme, psikolojik durum ve sosyal konumun son yıllardaki çalışmaların ana teması olması başarılı yaşlanma kavramının önemini ortaya koymaktadır (Özsungur, 2018).

Literatüre bakıldığında fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden kaliteli ve sağlıklı bir şekilde yaş alma araştırmaların olduğu görülmektedir (Alley vd., 2010). Dagger ve Sweeney (2006) günümüz gelişmeleri ile değişim gösteren sosyal hayat, yaş alan bireylerle olan etkileşiminde, kaliteli yaşam algısında farklılaştığını belirtmiştir. Öznel iyi oluş, tıbbi ve sosyal imkanlardaki gelişim ve çevresel faktörler yaş alan bireylerin, başarılı yaşlanma algılarının çok kapsamlı bir konu olduğunu göstermiştir (Diener vd., 1998). Ayrıca, başarılı yaşlanmanın öznel veya nesnel olup olmadığı, bir süreç mi yoksa sonuca dayalı mı olduğu araştırılmaya başlanmıştır (Alley vd., 2010; Pruchno, 2015).

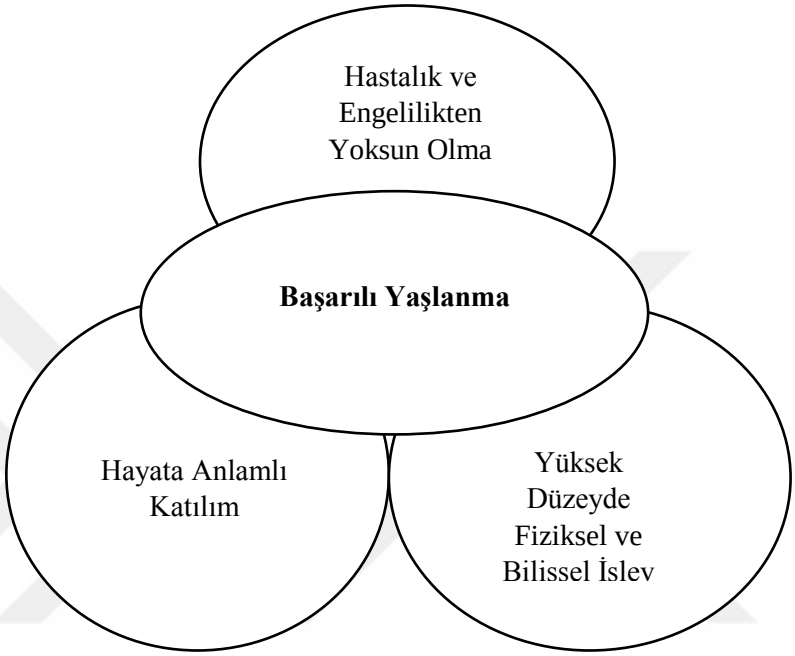
Etrafındaki insanlarla sosyalleşmesi gereken yaş alan bireylerin fiziksel, bilişsel, sosyal ve yaşama bağlılık tutumu, olumlu olma, zorluklarla başa çıkma, başarılı bir şekilde yaş almaları için önemli emarelerdir. Olumlu olma, hayata ve yaşlılığa bakış açısı, kişilerin yaşlılığa dair değerlendirmelerini anlayabilmek için son derece önemlidir. İnsanın başarılı bir şekilde yaş alması çevresi ile olan olumlu yönde uyumuna bağlıdır (Özsungur, 2018). DSÖ (2002; 2015) sağlıklı yaşlanmayı, insanların ileriki yaşlarında iyi olma ve hareketli olma durumunu geliştirme ve koruma olarak ifade etmektedir. İnsanların yaşamları boyunca değer verdikleri şeyleri yapmalarını sağlayan çevreleri ve fırsatları yaratmakla ilgili olduğunu belirtmiştir. Aktif yaşlanmayı da insanların hayat kalitesini arttırmak için sağlıklı olma fırsatlarını güvence altına alma ve katılım olarak tanımlamıştır (DSÖ, 2015).

DSÖ (2020), sağlıklı yaşlanmayı, yaşlı yaşamda refahı mümkün kılan işlevsel yeteneği geliştirme ve sürdürme süreci olarak tanımlar. Bireylerin istediği veya değer verdiği şeyleri yapabilmesi, işlevsel yetenek olarak ifade edilmiştir. Bireyin kapasitesi ve çevresi ile etkileşiminden oluşan işlevsel yetenek aşağıdakileri içermektedir.

- Bir kişinin temel ihtiyaçlarını karşılama yeteneği,
- Öğrenme, büyüme ve karar verme yeteneği,
- Hareket edebilme yeteneği,
- İlişki kurma ve sürdürme yeteneği,
- Topluma katkı sunma yeteneği

DSÖ (2002) dünyanın herhangi bir yerindeki her bir kişinin uzun ve sağlıklı bir yaşam sürme fırsatına sahip olması gerektiğini belirtmiştir. Bu bağlamda başarılı yaşlanma, son yıllarda uluslararası düzeyde gerontologlar arasında popülerlik ve önem kazanan bir kavramdır (Reich vd., 2020). Literatür incelendiğinde bir kısım araştırmacı (Constanca vd., 2012, DSÖ, 2002; DSÖ, 2015; Koskinen vd., 2017; Özsungur, 2018) sağlıklı yaşlanma, etkili yaşlanma, verimli yaşlanma, iyi yaşlanma, ideal yaşlanma, pozitif yaşlanma, aktif yaşlanma terimlerini kullanırken bazı gerontologlar aynı anlamı taşıyan başarılı yaşlanma kavramını tercih etmişlerdir (Liffiton vd., 2012; Lee vd., 2023; Reich vd., 2020; Rowe ve Kahn, 1997). Rowe ve Kahn (1997) başarılı yaşlanmayı hastalık ve engellilikten yoksun olma, yüksek düzeyde fiziksel ve bilişsel işlevin sürdürülmesi ve hayata anlamlı katılım olarak tanımlamışlardır. Rowe ve Kahn geliştirdikleri başarılı yaşlanma modelinde yaşlılığı "başarılı yaşlanma"

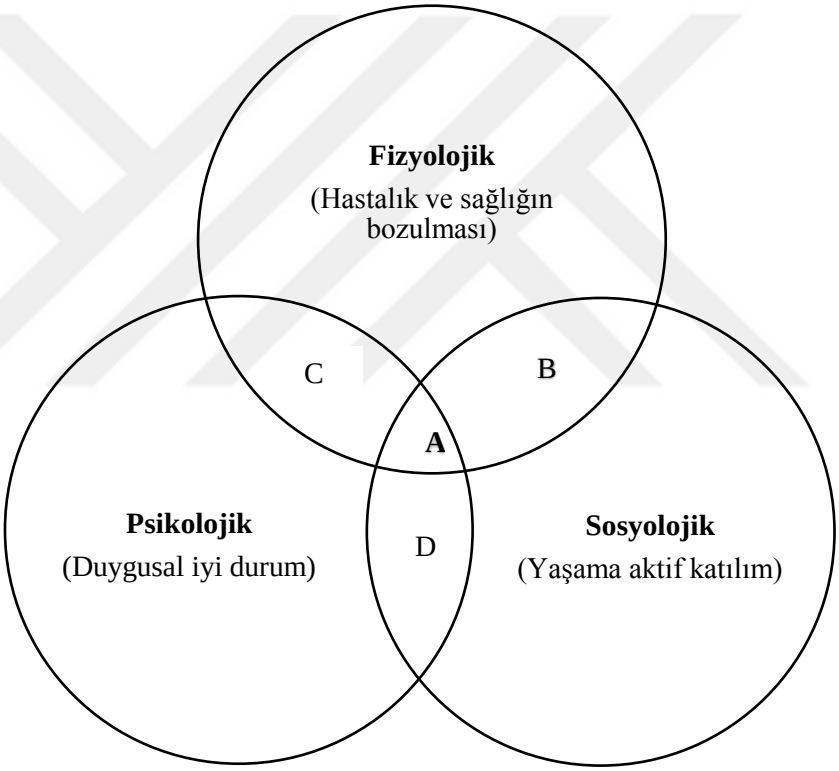
(sucessful aging) ve “olağan yaşlanma” (usual aging) olarak iki kategoriye ayırmışlardır. Modellerinde başarılı yaşlanma için üç kriter geliştirmişlerdir. Bunlar hastalıktan ve engellilikten kaçınma, bilişsel ve fiziksel fonksiyonun sürdürülmesi ve sosyal katılımdır. Tanımlamalarına göre başarılı bir yaşlanma için bu faktörlerin üçünün bulunması gerekmektedir.



Şekil 1.7. Başarılı yaşlanma modeli (Rowe ve Kahn, 1997)

Başarılı yaşlanma, bireylerin sadece fizyolojik olarak değil, bilişsel ve sosyal yönden de iyi olma durumudur (Araujo vd., 2016). Başarılı yaşlanma, yaşlı bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan sağlıklı olmaları ve yaşam kalitelerinin yüksek olması olarak tanımlanabilir. Başa çıkma tarzı, direnç, bireylerin yaşamdan beklentileri ekonomik zorluklar ve sosyal etkileşim, kültür ve genetik gibi yaşam tarzı desenleri, insanın kişiliğini şekillendirir ve nelerin başarılı bir şekilde yaş alma olarak kabul edildiği konusunda karmaşıklığa yol açar (Bhattacharya, 2023). Başarılı yaşlanma, bireyin yaşlanma sürecinde karşılaştığı zorluklara uyum sağlayabilmesi ve yaşamdan tatmin olması ile ilişkilidir. Başarılı yaşlanmanın tanımı yaşlılar arasında değişiklik gösterir ve cinsiyet, kültür veya sağlık durumu gibi faktörlerden etkilenebilir (Zamudio-Rodriguez, 2021).

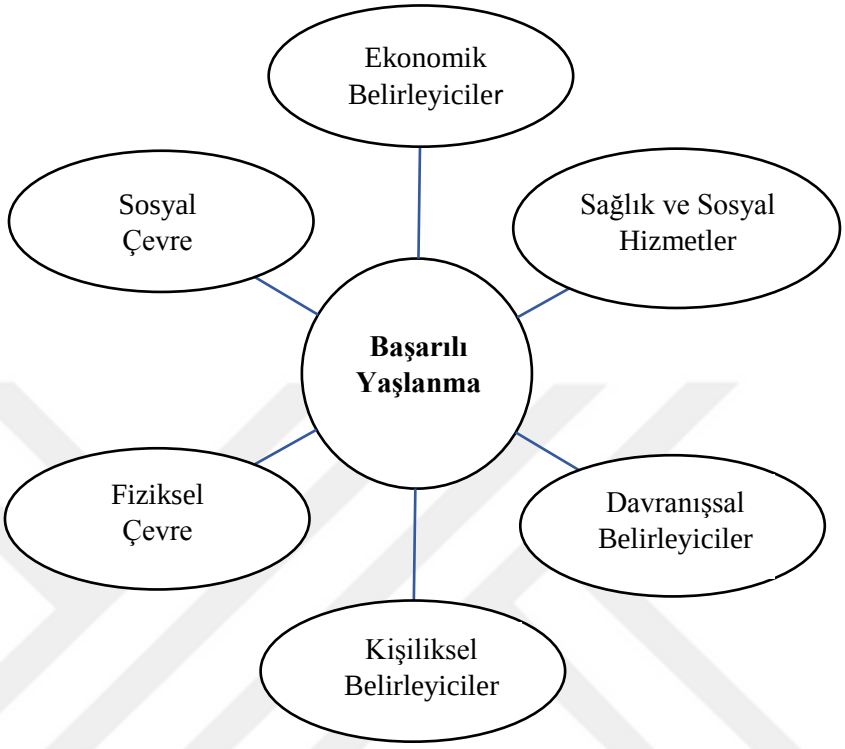
Young vd. (2009) on yıllarca süren araştırmalar, başarılı yaşlanmanın, standart bir tanımı veya ölçüsü ile ilgili hala bir fikir birliği olmadığını belirtmiştir. Bu bağlamda, daha iyi bir yaşam standardına ulaşmak ve fizyolojik kısıtlılıkların önüne geçebilmek, psikolojik ve sosyal durumlarını iyi hale getirebilmek için başarılı yaşlanma modeli (Şekil 1.8) oluşturulmuştur. Başarılı yaşlanma, fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik boyutlarında ele alınmaktadır. Fizyolojik boyutta hastalık, sağlığın geriye gitmesi veya bozulmasından söz edilirken, psikolojik boyutta, duygusal olarak iyi olma halinden ve sosyolojik boyutta ise yaşama aktif bir şekilde katılımdan söz edilmektedir. Şekil 1.8'de üç boyutun kesiştiği A alanına giren bireyler, istendik sonuçları elde eden kişilerden oluşurken, B, C ve D alanlarına giren bireyler iki başarı bölümüne giren kişileri temsil etmektedir (Young vd., 2009).



Şekil 1.8. Çok boyutlu başarılı yaşlanma modeli (Young, Frick ve Phelan, 2009)

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) başarılı yaşlanmayı, yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin güçlendirilmesi için gerekli tüm ihtiyaçlarının karşılanması ile ki bunlar; sağlık, katılım ve güvenlik fırsatlarının optimize edilmesi süreci olarak tanımlamaktadır. Başarılı yaşlanma, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini güçlendirmek için gerekli tüm ihtiyaçlarının karşılanmasına olanak sağlayacak fırsatların iyileştirilmesini içeren süreçtir. Bireyin kendisine ve yaşadığı çevreye ilişkin belirleyiciler başarılı yaşlanma sürecinde etkili olmaktadır. Ekonomik,

davranışsal, kişisel, sosyal, sağlık ve sosyal hizmetler ve fiziksel çevre, başarılı yaşlanmayı etkileyen altı ana faktör olarak belirtilmiştir (DSÖ, 2015).



Şekil 1.9. Başarılı yaşlanma modeli (DSÖ, 2002; DSÖ, 2005)

DSÖ (2002)'ye göre başarılı yaşlanmada cinsiyet ve kültürel farklılıklar da dikkate alınarak ortaya çıkan belirleyiciler aşağıdaki gibi sıralanabilir (Şekil 1.9.)

- **Sosyal belirleyiciler** (sosyal destek; şiddet ve zorbalık, eğitim),
- **Fiziksel çevre** (çevreci, güvenli alanlar ve evler, hava kirliliği),
- **Kişiliksel belirleyicile**r (biyolojik, genetik ve psikolojik faktörler),
- **Davranışsal belirleyiciler (**sigara, alkol kullanımı, öğünde alınan besin miktarı, kullanılan ilaçlar, fiziksel aktivite),

- **Sağlık ve sosyal hizmetler** (hastalıkların önlenmesi ile sağlığın gelişmesi, sağlık hizmetlerinin ve bakımının aynı zamanda zihinsel sağlık bakımlarının gelişmesi)

- **Ekonomik belirleyiciler** (maaş veya ücret ödenmesi, sosyal güvenceler) olarak ele alınmaktadır.

Başarılı yaşlanma, yaşamın çeşitli yönlerini kapsayan karmaşık bir kavramdır. Sadece fiziksel sağlıkla sınırlı değil, aynı zamanda sosyal katılım, olumlu tutum, bağımsızlık ve bilişsel sağlık gibi unsurları da içerir (Reich vd., 2020; Zamudio-Rodriguez, 2002). Katılımcıların başarı yaşlanma tanımları özellikle sağlıklı ve bağımsızlıkla (başkalarına bağımlı olmama) ilgili olarak mevcut çerçeveler ile örtüşürken, ek olarak çocuklarının refahı ve aktif yaşam tarzları, onların başarılı yaşlanmalarına yardımcı olabilmektedir (Ambriz vd., 2023).

1.9.3. Başarılı Yaşlanmada Fiziksel Aktiviteye Katılımın Önemi

Genel olarak, fiziksel aktivite sağlık ve iyi olma mekanizmasının bilinen bir bileşenidir ve kronolojik yaşın artışı, engellilik başlangıcı ve kronik durumlarla ilişkilidir. Fiziksel aktivitenin sağlık yararları iyi anlaşılmış olsa da büyük bir kesimde yetişkin nüfusta fiziksel aktivite kolayca gözlenmez (Lewis, 2023). Serbest zamanda fiziksel aktivite katılımı, yaş alan bireylerde psikolojik yararlarının yanı sıra sosyal faydalar da sağlamaktadır (Kim vd., 2016). Serbest zaman ve rekreasyon temelli fiziksel aktivitelerin hem yaşam süresi boyunca yaşam kalitesini optimize ettiği hem de yaşamın ilerleyen dönemlerinde başarılı yaşlanma sonuçlarını desteklediği iyi bilinmektedir (Massie ve Meisner, 2019). Fiziksel aktivite, yaşlılıkta oluşabilecek birçok kronik hastalığın ve erken ölümün önlenmesinde en etkili yöntemlerden biridir. Çocukluktan itibaren yaşamın diğer dönemlerinde fiziksel aktiviteye katılmak; kalp damar rahatsızlıklarını, kanser ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesine katkıda bulunurken, metabolik fonksiyonların daha düzenli çalışmasını sağlar. (Mansfield vd., 2012; Massie ve Meisner, 2019). Ayrıca, depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltırken düşünme, öğrenme ve yargılama becerilerini yaş aldıkça keskin tutmaya yardımcı olabilir, daha iyi uyumaya yardımcı olabilir (Lewis, 2023). Fiziksel aktivite, beyin sağlığını iyileştirebilir, kilo yönetimine yardımcı olabilir, hastalık riskini azaltabilir, kemikleri ve kasları güçlendirebilir ve günlük aktiviteleri daha iyi yapmaya katkıda bulunabilir (DSÖ, 2023). Fiziksel olarak sağlıklı olmak, günlük hayatta bağımsız hareket edebilme, egzersizlere katılma, iyi diyet tercihleri ve sigarayı bırakma ile hayatını modifiye etmek için son derece

önemlidir (Lee vd., 2023). Fiziksel aktiviteye katılım, yaş almış bireylerin sağlık algısını geliştiren ve mental sağlığını koruyan bir araç olarak hizmet etmektedir (Kim vd., 2016).

Dayanıklılığın artması ve korunması, daha kuvvetli kemik ve kasların oluşumunda, ideal kilonun korunmasını sağlıklı düzeyde tutmaya yardımcı olur. Dengenin arttırılarak düşme ve kırıkların önlenmesinde, beyin fonksiyonlarının korunmasında, psikolojik sorunların azaltılması ve yaşam kalitesinin arttırılmasında yararlar sağlandığı kanıtlanmıştır (Valdes-Badilla vd., 2019). Fiziksel aktivite, bireylerin daha rahat uyumalarını sağlamanın yanı sıra fiziksel ve mental olarak mutlu hissettirir. Ayrıca, geleneksel aktiviteler ile hem aile hem de arkadaşların desteğini hissetmeye yardımcı olur (Mansfield vd., 2012). Lang-Hammer vd. (2019) ileri yaşlılıkta bireylerin fiziksel aktiviteye katılmalarını aşağıdaki üç ana boyutta olduğunu belirtmiştir.

Fizyolojik faydalar

- Kas ve kemik kuvveti artar
- Kalp ve damar rahatsızlıklarını önler
- İdeal kiloyu yakalamaya ve bunu muhafaza etmeye yardımcı olur

Psikolojik ve sosyal faydalar

- İyi hissetme ve mutluluk oluşturur
- Olumlu düşünce ve stres ile başa çıkabilme
- Sosyal uyum sürecini hızlandırır

Gelecek yaşantıya olan faydalar

- Başarılı ve sağlıklı yaşlanmaya katkı sağlar
- Bir takım hastalıkları önlerken ölüm riskini azaltır
- Yaş alma sürecini başarılı geçerek bağımsız bireyler yaratır.

1.9.4. İleri Yaşlarda Fiziksel Aktiviteye Katılamama ve Zorluk Nedenleri

Bireylerin, hayatın her evresinde olduğu gibi yaşlılık döneminde de bir takım rolleri bulunmaktadır. Yeni ve ileri yaşların getirdiğine uyum sağlamak kişilerin süreci başarılı bir şekilde geçirdiğini gösterir (Akbayrak, 2021). Sağlık ve sağlıklı yaşam perspektifinden bakıldığında, yaşlı yetişkinlerin fiziksel aktiviteye katılımından en fazla yararlanacak yaş grubu olarak konumlandırılmıştır. Bundan dolayı da önemli miktarda araştırma, yaş alan yetişkinlerin neden fiziksel aktiviteye katılmadığını anlamaya odaklanmıştır (Massie ve Meisner, 2019).

Pek çok araştırma, yaşlı yetişkinlerin, sağlığın bozulmasının veya zayıflamasının yaşlanmanın doğal sonuçları olduğuna inandıklarını ortaya koymaktadır (Ambriz, 2023; Meisner ve Levi, 2016). Bu insanları, yaşla birlikte sağlığı ve işlevselliği korumanın mümkün olduğuna inanan yaşlı yetişkinler ile karşılaştırdıklarında pasif veya aktif olmak üzere fiziksel aktiviteye katılma oranlarının önemli ölçüde düşük olduğu belirtilmiştir (Breda ve Watts, 2017; Meisner vd., 2013; Meisner ve Levi, 2016). Sağlığı destekleyen koşullara ve sosyal belirleyicilere erişimde orantısız bir şekilde eşitsizlik yaşayan bireylerin başarılı yaşlanma yetenekleri olumsuz yönde etkilenmektedir. Ayrıca bireylerin yaşlanması, kronik stres faktörlerine yanıt olarak vücutta biriken aşınma nedeniyle daha da tehlikeye girebilmektedir (Ambriz, 2023).

Mansfield vd. (2012) tarafından yapılan çalışmada insanların hareketsiz yaşamı, sağlık durumlarında önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir. Bireylerin yaş aldıkça serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılma oranının düştüğünü ifade etmişlerdir. Yaş alan yetişkinlerin fiziksel aktivite seviyelerini etkileyen faktörleri bireysel, sosyal ve çevresel engeller olarak aşağıdaki gibi sıralamışlardır.

- Bireysel faktörler*:* Tüm enerjinin aile bireylerine özellikle çocuklara harcanarak kişilerde enerji ve motivasyon eksikliğine neden olabilmektedir. Aktivitelerden sonra, daha genç bireyler ile aynı soyunma odalarını kullanarak vücudun formundan memnun olmamak bir diğer sebep olarak gösterilmektedir. Yapılacak etkinlikte onu iyi yapabilecek fiziksel becerilere sahip olamamak bir başka neden iken, günlük yaşantıyı iyileştirmek için önceliği başka şeylere kanalize etmek ayrı bir sebep olarak gösterilmiştir. Son olarak ta başkaları tarafından bencillikle veya

sadece kendini düşünüyormuş gibi söylemler ile bireylerin kendini suçlu hissetmesi neden olarak belirtilmiştir.

- Sosyal engeller*:* Bu engellerin başında aile beklentileri gelmektedir. Sosyal kaynak eksikliği, kültür, din, eş desteğinin eksikliği gibi faktörler bireyleri sosyal olarak negatif yönde etkilemektedir

- Çevresel engeller*:* Bireylerin fiziksel aktiviteye katılmalarını kısıtlayan faktörler, finansal durum, ulaşım eksikliği, güvensiz çevre ve iklim koşulları olarak belirtilmiştir**.** Bireyler, spor yapmak için bir yere üye olmak istese ücretlerin yüksek olması nedeniyle vazgeçtiğini, akşam yürüyüşü yapmak istese yeterince aydınlatılmadığı için güvensiz bir ortam görüntüsü vermektedir.

Bu engellerin yaşlı bireylerde oluşturduğu algı ve deneyim, negatif ve pozitif olmaktadır. Unutkan, narin, kırılgan, zayıf, çelimsiz, negatif algı ve sağlığın bozulması da yaşlılıkta oluşan ve beklenen normal sonuç algısı iken yaş alma da bireyin arkadaşça, hoşgörülü, samimi, sıcak ve bilge olma algısı kişileri DSÖ önerdiği gibi serbest zamanda fiziksel aktivite ile başarılı yaşlanma sağlanabilmektedir (Massie ve Meisner, 2019).

1.9.5. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktısı, Rekreasyonel Akış Deneyimi ve Başarılı Yaşlanma İlişkisi

Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı, rekreasyonel akış deneyimi ve başarılı yaşlanma ilişkisini birlikte inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamış ancak rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı ve başarılı yaşlanma (Lee ve Park, 2022; Lipovcan vd., 2018; Narushima vd., 2018; Paggi vd., 2016), rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı ile akış deneyimi (Codina vd., 2024;) ve akış deneyimi ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişkileri araştıran farklı çalışmalar ile karşılaşılmıştır (Tian vd., 2022).

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı ve başarılı yaşlanma ilişkisi incelendiğinde literatürde çeşitli araştırmalar görülmektedir (Lee ve Park, 2022; Narushima vd., 2018). Sala vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada serbest zamanda yapılan aktivitelerin yaş alan bireylerde bilişsel, fiziksel ve mental sağlığı korumada etkili olduğunu belirtmişlerdir. Diğer bir araştırmada Zadworna (2020) eğitim programlarına katılan 60 yaş ve üstü bireylerin genel sağlık algılarının eğitim programlarına katılmayanlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı ile akış deneyimi arasındaki ilişki incelendiğinde Codina vd. (2024) düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin bireylerde öznel iyi oluşa katkı sağladığı ve dolayısıyla muhtemel akışı deneyimleyebileceklerini ifade etmişlerdir. Literatürdeki bir başka çalışmada Hirao vd. (2012) katılımcıları farklı gruplara ayırdıktan sonra günlük aktiviteleri yaparken fiziksel sağlığın, akışı deneyimleyen ve rahat gruplarda önemli ölçüde iyi olduğunu belirtmişlerdir.

Akış deneyimi ile başarılı yaşlanma ilişkisine bakıldığında Standridge vd. (2020) yaptıkları çalışmada yaş alan bireylerin katıldıkları günlük serbest zaman aktivitelerinde dikkatlerini odaklayabilirlerse akışı veya en azından akış benzeri deneyimler gerçekleşebileceğini ve dolaylı olarak ta başarılı yaşlanmaya etkisi olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Bir başka araştırmada ise Tian vd. (2022) yaptıkları çalışmada akış deneyiminin yaşam memnuniyeti üzerinde aracı rol oynadığını dolayısıyla yaşamdan keyif almanın da başarılı yaşlanmaya olumlu yönde katkı sağlayabileceğini belirtmişlerdir.

Ulusal ve uluslararası literatürde bu üç kavram ile ilgili ilişki doğrudan araştırılmamış olmasına rağmen her kavramın diğeriyle ayrı ayrı çalışıldığı görülmektedir (Codina vd., 2024; Tian vd., 2022; Zadworna, 2020). Bu çalışmalardan yola çıkarak ciddi serbest zaman etkinliği olarak tenis oynayan yetişkin bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerini etkilemesinde rekreasyonda algıladıkları sağlık ve akış deneyimlerinin önemli bir rolü olabileceği düşünülebilir.

1.10. İlgili Alan Yazın Araştırmaları

Literatürde, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, akış deneyimi ve başarılı yaşlanma, ile ilgili ayrı başlıklar halinde birçok çalışma bulunmaktadır. Aşağıda yurtiçi ve yurt dışında yapılan çalışmaların bir kısmı yer almaktadır.

1.10.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Üzerine Yapılan Araştırmalar

Rekreasyonel aktivite yapan katılımcıların sağlık çıktılarının incelendiği bir çalışmada cinsiyet ve ırk grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiş ancak katılımcıların ikamet ettiği konum ve dahil oldukları doğa yürüyüşü, bisiklet ve yürüyüş etkinliklerine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yani rekreasyonel etkinliklerin türü ve konumu, sağlık çıktıları üzerinde etkili olabilir (Gomez ve Hill, 2016).

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştıran Gürkan vd. (2019) algılanan sağlık çıktılarının artmasını yaşam doyumunun artması ile düşük düzeyde olsa bile olumlu bir şekilde olduğunu belirtmişlerdir. McIntosh vd. (2019), triatlonun algılanan sağlık çıktıları ve değerlerini incelemişler ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile cinsiyet, medeni durum veya etnik köken arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlemişlerdir. Serdar (2020) algılanan sağlık çıktıları ile serbest zamana yönelik tutum ve serbest zaman doyumu arasında olumlu yönde ilişki saptamıştır.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği'nin Türkçe adaptasyonunu yapan Yerlisu Lapa vd. (2020) üç alt boyutlu ve 16 maddelik ölçeği alan yazına kazandırmışlardır. Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi, daha kötü bir durumun önlenmesi ve iyileştirilmiş durum alt boyutları fiziksel aktiviteye düzenli katılan kişilerde rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının artmasına yardımcı olduğu belirtilmiştir.

Fiziksel aktiviteye katılan farklı grupların algıladıkları sağlık çıktıları araştırılmış ve kadınlarda psikolojik olarak, erkeklerde ise hastalığı önleme ve uzak durma sonuçları yüksek bulunmuştur. Yaşlı katılımcıların korunmaya yönelik sağlık çıktıları ciddi derecede algıladıkları tespit edilmiştir (Hill ve Gomez, 2020).

1.10.2. Akış Deneyimi Üzerine Yapılan Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde farklı disiplinlerde olduğu gibi spor ortamında yapılan akış deneyimi araştırmaları olduğu görülmektedir. Koehn ve Morris (2012) tenis yarışmalarında oyuncuların maç sonucuna göre olan akış deneyimini araştırmış, kazanan ve kaybeden oyuncuların akış deneyimlerinin birbirinden farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Gönüllü olarak katıldıkları ciddi serbest zaman etkinliklerinde, yaş almış bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri yüksektir. İyi oluş, tıpkı akış gibi serbest zamanın yararlarından biri olarak kabul edilir (Chen, 2014). Chang (2017) emekli olan bireylerin günlük veya ciddi serbest zaman etkinliklerine katıldıklarında bireysel farklılıklar ve katılım davranışları ile akışı nasıl deneyimlediklerini incelemiş, ciddi serbest zaman etkinliklerine katılan kişilerin önemli derecede akışı deneyimlediklerini ifade etmiştir.

Hsu ve Liu (2019) ciddi serbest zamanda akış deneyimi ve serbest zaman yararı ile yoganın yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmış, ciddi serbest zaman etkinliği olarak yoga yapan bireylerin pozitif yönde serbest zamanın faydalarını ve akışı deneyimlediklerini tespit

etmişlerdir. Kesler (2020) katılımcıların akış deneyimlerini araştırmış ve erkek sporcuların kadın sporcular daha yüksek düzeyde akışı deneyimlediklerini belirtmiştir. Yetim vd. (2020) katılımcıların akış deneyimini de ölçtükleri çalışmalarında faktörlerin akış deneyimi üzerinde etkisiz olduğunu ifade etmişlerdir.

1.10.3. Başarılı Yaşlanma Üzerine Yapılan Araştırmalar

Başarılı yaşlanmaya dair yıllarca süren farklı araştırmalar yapılmıştır. Rowe ve Kahn (1997) başarılı yaşlanmayı hastalık ve rahatsızlıklardan kaçınma, hayata aktif katılım ve yüksek düzeyde fiziksel ve bilişsel fonksiyonlar ile ilişkilendirmiştir. Brown vd. (2008) ciddi serbest zaman etkinliklerine katılan 60 - 82 yaş aralığında olan bireylerin, sağlıklı, mutlu oldukları ve hayattan keyif aldıklarını belirtmişlerdir. Başka bir araştırmada, sağlıklı yaşam şekli, zorluklarla başa çıkarak uyumlu olma ve hayata bağlılık, başarılı yaşlanmayı ciddi derecede olumlu yönde etkilemiştir (Reker, 2009).

Daha önce yapılmış çalışmalara göre veteran oyuncuların sportif yarışmalara ciddi serbest zaman katılımı olarak değerlendirmiş ve hem kişisel hem de sosyal faydalar sağladıklarını belirtmişlerdir (Cardenas vd., 2009; Heo ve Lee, 2010). Bir diğer çalışmada, yaratılan fırsatlar yetişkin bireylerin rekreasyonel sporlara katılımını arttırmada önemli bir etkiye sahipken, sosyalleşme, sağlık, eğlence ve iş fırsatları, yetişkin bireylerin rekreasyonel spora yönelmelerinde önemli motivasyon kaynaklarıdır (Lim vd., 2011). Parslow vd. (2011), mental ve fiziksel sağlığı ve sosyal durumu ölçen etkenlerin başarılı yaşlanmayı ciddi şekilde olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Farklı bir çalışmada, fiziksel ve bilişsel aktivitelere katılım ile sosyalleşme, yaşlı bireylerin iyi olma durumlarına katkıda bulunurken, hayat kalitesini arttırmaktadır (Huxhold vd., 2013).

Yaş alan bireylerde, diyet ve fiziksel aktivite ile var olan kas kütlesini korumak ve vücut yağ oranını düşürmek için yapılan araştırmada, aktif olan bireylerin sedanter olanlara oranla başarılı yaşlanma gösterdikleri tespit edilmiştir (Capatti vd., 2017). Yaşlı bireylerde, fiziksel aktivite ile başarılı yaşlanma ilişkisine bakılmış, fiziksel aktivite ile başarılı yaşlanmanın olumlu yönde ilişkili olduğu (Daskalopoulou vd., 2017), sağlık ve yaşam memnuniyeti (Huijg, vd., 2017), fiziksel sosyal ve psikolojik yararları olduğu (Berlin vd., 2018), ifade edilmiştir. Gregory ve Dimmock (2019) 40 – 67 yaş aralığında ve ciddi serbest zaman aktivitesi olarak dalış yapan kadınlar ile yürüttükleri çalışmada yaş alan kadınların dalış faaliyetlerine katılımdan elde ettiği faydaları ve dalış etkinliklerinin onların refahına nasıl katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir.

Brooks-Cleator ve Levis (2021), yaşları 60 ile 89 arasında değişen kişiler ile fiziksel aktivitenin yaş alırken nasıl algılandığı ve başarılı yaşlanma ile ilişkisini araştırmışlar. Fiziksel aktivitelere dahil olmanın, sağlığı korumak ve başarılı yaşlanma için bireysel sorumluluklar getirmesinin yanı sıra toplumun yaş alan bireylere negatif bakış açısını önlemek, fiziksel, mental, duygusal ve ruhsal gelişim ve geleneksel rollerini sürdürebilecekleri kültürel aktivitelere katılmayı kolaylaştırdığını belirtmişlerdir.

Kadınların başarılı yaşlanma algıları ile deneyimleri incelenmiş ve onların egzersiz sayesinde, sağlıklı olma, sağlıklı beslenme, sağlık hakkında bilgilenme ile yaşlanmanın üstesinden gelebilmişlerdir. Bu tür davranışlar, başarılı yaşlanma için temel kabul edilmekte ve fiziksel işlevleri etkin bir şekilde sürdürmek ve fiziksel yaşlanmayı yenmek için önemli sayılmaktadır (Lee vd., 2023).

Badache vd. (2023) yaptığı bir sistematik derleme, 75 yaş ve üzeri yaşlıların başarılı bir şekilde yaşlanmanın ne anlama geldiği hakkındaki görüşlerine odaklanmıştır. Çalışmada fiziksel işlevsellik gibi biyomedikal bileşenlerden ilişkiler, yaşam ve geçmiş deneyimler üzerine düşünceler, ölüm için hazırlıklar ve çevresel faktörler gibi psikososyal bileşenlere kadar 15 tema belirlenmiştir. Bulgulara göre, insanların yaşlandıkça, başarılı yaşlanmanın tanımının değiştiğini belirtmişlerdir.

1.11. Araştırmanın Önemi

Sağlıklı bir şekilde yaşlanma, Dünya Sağlık Örgütü'nün 2015 – 2030 yılları arasındaki yaşlanma çalışmalarının odak noktasıdır (DSÖ, 2015). Sağlıklı yaşlanma, DSÖ (2002) yılında geliştirdiği aktif yaşlanma politikalarının çerçevesini geliştirmiştir. Birçok sektörde harekete ihtiyacı vurgular ve yaş alan bireylerin ailelerine, çevrelerine ve ekonomilere bir kaynak olarak katılmalarının sağlanması gerektiğinin altını çizer. Son yıllarda, yazılı ve görsel basın ile sosyal medyada "Anı Yakalamak" veya "akış"ta kalmak ile ilgili birçok haber, öneri veya paylaşımlar yapıldığı ifade edilebilir.

Yurtdışı ve yurt içi literatürde serbest zaman etkinlikleri ile "akış" ta kalma arasındaki ilişki veya başarılı yaşlanma arasındaki ilişki araştırılmış ancak ciddi serbest zaman etkinliği olarak tenis sporunun akış deneyimi, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişkiye ulusal literatürde rastlanılmamış ve uluslararası literatürde oldukça sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla yurtiçi ve yurt dışı literatürde konuya

ilişkin yapılacak kapsamlı bir çalışmanın önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Kişilerin ciddi serbest zaman etkinliği olarak katılım sağladıkları tenis sporunda algılanan sağlık çıktıları, akış durumu ve başarılı yaşlanma değerlendirmeleri yapılarak hem ülke, hem tenis sektörünün politika ve strateji geliştirmelerine katkı sağlayacağı ileri sürülebilir.

1.12. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Birincil amacı, ciddi serbest zamanda master tenis aktivitesine katılan bireylerin, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, rekreasyonel akış deneyimi ve başarılı yaşlanma düzeylerindeki farklılıkları çeşitli değişkenlere göre ortaya koymaktır. İkinci amaç ise, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının başarılı yaşlanma üzerindeki etkisinde rekreasyonel akış deneyiminin aracılık rolünün incelenmesidir.

1.13. Araştırmanın Problem Cümlesi

P1. Ciddi serbest zamanda master tenis aktivitesine katılan bireylerin, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, rekreasyonel akış deneyimi ve başarılı yaşlanma düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

P2. Ciddi serbest zamanda master tenis aktivitesine katılan bireylerin, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının başarılı yaşlanma üzerindeki etkisinde rekreasyonel akış deneyiminin aracılık rolü var mıdır?

1.14. Hipotezler

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, rekreasyonda akış deneyimi ve başarılı yaşlanma ilişkisinin test edilmesi için hipotezler aşağıda sıralanmıştır. Bununla birlikte Şekil 2.1'de araştırma kapsamında oluşturulan hipotezlerin test edileceği araştırma modeli de gösterilmiştir.

H1: Ciddi serbest zamanda master tenis aktivitesine katılan bireylerin, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerinde çeşitli değişkenlere (cinsiyet, medeni hal, eğitim düzeyi, master tenis oynama süresi, turnuva sayısı ve tenis kulübüne üyelik durumu) göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H2: Ciddi serbest zamanda master tenis aktivitesine katılan bireylerin, rekreasyonel akış deneyimi düzeyinde çeşitli değişkenlere (cinsiyet, medeni hal, eğitim düzeyi, master tenis oynama süresi, turnuva sayısı ve tenis kulübüne üyelik durumu) göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H3: Ciddi serbest zamanda master tenis aktivitesine katılan bireylerin, başarılı yaşlanma düzeyinde çeşitli değişkenlere (cinsiyet, medeni hal, eğitim düzeyi, master tenis oynama süresi, turnuva sayısı ve tenis kulübüne üyelik durumu) göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H4: Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, rekreasyonel akış deneyimi üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

H5: Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, başarılı yaşlanma üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

H6: Rekreasyonel akış deneyimi, başarılı yaşlanma üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

H7: Rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının, başarılı yaşlanma üzerindeki etkisinde rekreasyonel akış deneyiminin aracılık rolü bulunmaktadır.

1.15. Araştırmanın Sınırlılıkları

Yurcu vd. (2017) DSÖ'nün verilerine dayanarak, 45-59 yaş arasını ''orta yaş'' olarak kategorileştirirken, 60-74 arasını ''genç yaşlı'' grubu, 75-80 i ''orta yaşlı'', 90 ve üstü yaş grubunu da ''yaşlı'' olarak kategorize etmişlerdir. Bu veriler ışığında;

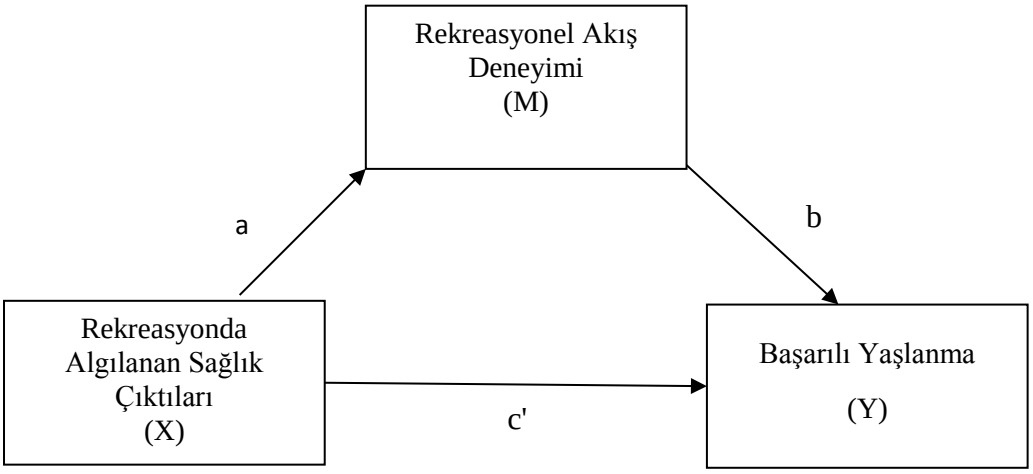
- Katılımcılar 45 yaş ve üstü olan ve tenis sporunu ciddi serbest zaman etkinliği olarak yapan bireyler ile sınırlıdır.
- Bu araştırma Türkiye Tenis Federasyonu lisansına sahip olanlar kişiler ile sınırlıdır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma modeli, evren ve örneklemi, veri toplama araçları, verilerin analizi ve verilerin toplanmasına ait bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, oluşturulan hipotezleri test etmek amacıyla, nedensel açıklamalardan yola çıkarak tahmin potansiyeline sahip, sayısal verilere dayanan nicel bir araştırmadır (Williams vd., 2022). Bununla birlikte araştırma kapsamında, nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar, değişkenlerdeki farklılıkların ne ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Fraenkel vd., 2012). Ayrıca araştırma kapsamında bir yapısal eşitlik modeli oluşturulmuştur. Oluşturulan modelde, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları (bağımsız değişken= X), başarılı yaşlanma (bağımlı değişken= Y) ve rekreasyonel akış deneyimi (aracı değişken= M) yer almaktadır. Ayrıca, a regresyon yönü; rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının rekreasyonda akış deneyimi üzerindeki etkisini, b regresyon yönü; rekreasyonel akış deneyiminin başarılı yaşlanmaya etkisini ve c' regresyon yönü de rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının başarılı yaşlanma üzerindeki doğrudan etkisini temsil etmektedir (Hayes, 2017). Bu doğrultuda, araştırmanın kavramsal yapısı Şekil 2.1'de gösterilmektedir.



Şekil 2.1. Araştırma modeli

2.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni, Türkiye Tenis Federasyonu'na lisans kaydı olup, 2022 Master Türkiye Takımlar Şampiyonası'nda oynayan 45 yaş üstü 1089 ciddi serbest zaman katılımcısından oluşmaktadır. Çalışmanın örneklem grubunda ise, turnuvaya katılan ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 269 kadın ve 350 erkek olmak üzere toplamda 619 ciddi serbest zaman katılımcısı yer almaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırma kapsamında ihtiyaç duyulan büyüklükte örneklemeye ulaşıncaya kadar en kolay ve ulaşılabilir şekilde verilerin toplanması olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda literatürde örneklem seçiminde 0,05 tolerans gösterilebilir ve 10.000.000 evren için 384 olarak kabul edilebileceği literatürde yer almaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2017).

Çizelge 2.1'de araştırmaya katılan master tenis oyuncularına ait demografik özellikleri yer almaktadır. Analiz sonuçları, 619 ciddi serbest zaman katılımcısının büyük bir bölümünün, erkek (%56,5), evli (%63,8) ve eğitim düzeyinin üniversite (%61,7) olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, araştırmaya katılan ciddi serbest zaman katılımcılarının büyük çoğunluğunun düzenli olarak fiziksel aktiviteye katıldığı (%79,8), 10 yıldan daha az master tenis oynama süresine sahip olduğu (%54,8), 5 ve daha az turnuvaya katıldıkları (%60,9) ve tenis kulübüne üye olanların da (%73,7) olduğu görülmektedir.

Çizelge 2.1. Katılımcılara ilişkin demografik özellikler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	269	43,5
	Erkek	350	56,5
	Toplam	619	100,0
Medeni Hal	Bekar	224	36,2
	Evli	395	63,8
	Toplam	619	100,0
Eğitim Düzeyi	Lise ve daha az	85	13,7
	Üniversite	382	61,7
	Y. Lisans /Dr	152	24,6
	Toplam	619	100,0
Master Tenis Oynama Süresi	10 yıl ve az	339	54,8
	11-20 yıl	191	30,9
	21 yıl ve üst	89	14,4
	Toplam	619	100,0
Turnuva Katılım Sayısı	5 ve az	377	60,9
	6-10 defa	175	28,3
	11 ve fazla	67	10,8
	Toplam	619	100,0
Tenis Kulübüne Üyelik	Hayır	163	26,3
	Evet	456	73,7
	Toplam	619	100,0

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’, ‘‘Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği’’, ‘‘Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği’’ ve ‘‘Başarılı Yaşlanma Ölçeği’’ veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu:

Literatür taraması ile oluşturulan ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’ yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim durumu, master tenis oynama süresi, turnuva katılım sayısı, tenis kulübüne üyelik durumu gibi bağımsız değişkenler ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ):

Serbest zaman etkinliklerine dahil olan kişilerin sağlık algılarını belirlemek için Gomez vd. (2016) tarafından geliştirilen ve ölçeğin Türkçe adaptasyonu Yerlisu Lapa vd. (2020) tarafından yapılan “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)” kullanılacaktır. Ölçek 16 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları ‘‘Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi’’, ‘‘Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi’’ ve ‘‘İyileştirilmiş Durum’’ olan bu ölçekte toplam 16 madde bulunmaktadır. 7’li Likert tipi olan bu ölçekte puanlanma (1) ‘‘Kesinlikle Beni İfade Etmiyor” ve (7) ‘‘Tamamen Beni İfade Ediyor” şeklinde sıralanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Bu çalışmada elde edilen veriler için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları yukarıda yazılan alt boyutlar için sırasıyla 0,91, 0,90 ve 0,91 olarak tespit edilmiştir.

Rekreasyonel Akış Deneyim Ölçeği (RADÖ):

Araştırmaya dahil olan kişilerin akış deneyimleri Ayhan vd. (2020) tarafından geliştirilen Rekreasyonel Akış Deneyim Ölçeği ile ölçülecektir. Serbest zamanda etkinliklere katılan kişilerin akış deneyimlerini tespit etmek için geliştirilen bu ölçek, tek faktörlü olup 9 maddeden meydana gelmektedir. Ölçekte yer alan her madde 7’li likert tipi olup her madde “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” ile “Kesinlikle Katılıyorum (7)” arasında değişen puanlama ile yanıtlanmakta olup ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Ölçekte yer alan toplam 9 madde için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,91 olarak tespit edilmiştir.

Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ)

Sağlıklı yaşam biçimi ve sorunlarla mücadele etme alt boyutları Reker (2009) iki faktör ve toplam 10 maddeden oluşan Başarılı Yaşlanma Ölçeğini geliştirdikten sonra Hazer ve Özsungur (2017) Türkçeye uyarlamışlardır. Alt boyutları sağlıklı yaşam biçimi ve sorunlarla mücadele etme olan ölçek 7'li Likert tipidir ''Kesinlikle Katılıyorum'' ile '' Kesinlikle Katılmıyorum'' arasında değişen yanıtları içeren ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı alt boyutları için verilen sıra ile 0,81 ve 0,84 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri toplanmadan önce Ankara Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığından etik kurul onayı (28/06/2021-10/124 sayılı karar) alınmıştır (Ek-1). Araştırmada kullanılacak ölçme araçları için sorumlu yazarlar ile iletişime geçilerek gerekli izinler alınmıştır (Ek-2, Ek-3, Ek-4). Araştırmada kullanılacak ölçme araçlarının turnuva sırasında oyunculara dağıtılması için Türkiye Tenis Federasyonu'ndan izin alınmıştır (Ek-5). Veri toplama aracı ve aydınlatılmış onam formu araştırmaya katılan bireylere ulaştırılmış ve gönüllülük esas alınmıştır (Ek-6). Araştırmada kullanılan uygulama formu, master tenis oyuncuların gönüllülük esasına göre toplanmıştır. Katılımcılara uygulama formu verilmeden önce ciddi serbest zaman ve rekreasyon kavramları hakkında kısaca açıklamalar yapılmıştır. Her bir uygulama formunun doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS-23 programında değerlendirilmiştir. Analizlerde öncelikle verilerin normallik dağılımlarıyla ilgili olarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve araştırmada kullanılan ölçme araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları tespit edilmiştir. Parametrik testlerin temel varsayımlarının test edilmesinden sonra, katılımcıların ''RASÇÖ'', ''RADÖ'' ve ''BYÖ'' ölçme araçlarından aldıkları ortalama puanların çeşitli değişkenlere göre (cinsiyet, medeni hal, eğitim düzeyi, master tenis oynama süresi, turnuva katılım sayısı ve tenis kulübüne üyelik) istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma durumunu tespit etmek amacıyla bağımsız örneklemler için t-testi, ANOVA ve MANOVA analiz yöntemleri kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin saptanması içinde Pearson korelasyon analiz yöntemi kullanılmıştır.

Son olarak, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları (X) ile başarılı yaşlanma (Y) arasında rekreasyonel akış deneyiminin (M) aracılık etkisini tespit etmek amacıyla Hayes (2017) tarafından tasarlanan SPSS Process makro uygulaması (Model 4) kullanılmıştır. Analizlerde 0,05'lik bir p değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Bootstrap güven aralığı (GA) %95 belirlenmiştir. Bootstrap analizi sonucunda alt ve üst güven aralığı (GA) değerleri, 0 (sıfır) değerini kapsamaması aracı etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir.

3. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde katılımcılardan elde edilen ‘‘BYÖ’’, ‘‘RASÇÖ’’ ve ‘‘RADÖ’’ ölçek puanlarına ilişkin çeşitli çizelge ve analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Çizelge 3.1. Ölçek puanlarının dağılımı (BYÖ, RASÇÖ, RADÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss	Çarp.	Bas.	C. Alfa
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	7	619	1	7	6,18	0,73	-1,28	2,02	0,91
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5	618	1	7	5,97	0,93	-1,26	2,73	0,90
	İyileştirilmiş Durum	4	619	1	7	6,35	0,73	-1,77	5,90	0,91
RADÖ	Toplam	9	619	1	7	6,12	0,68	-1,06	1,57	0,91
BYÖ	Sağlıklı Yaşam Biçimi	3	619	1	7	6,03	0,88	-1,40	3,02	0,84
	Sorunlarla Mücadele Etme	7	619	1	7	5,99	0,75	-1,8	6,87	0,81

Araştırmada yer alan veriler incelendiğinde, üç ölçeğe ilişkin ortalama puanların normal dağılım (-2, +7) gösterdiği görülmektedir (Hong, vd., 2003). Ölçeklere ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde ‘‘BYÖ’’de en yüksek puanı ‘‘sağlıklı yaşam biçimi (6,03)’’ alt boyutu, en düşük puanın ise ‘‘sorunlarla mücadele etme (5,99)’’ alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. ‘‘RASÇÖ’’nin ortalama puanlarının dağılımına bakıldığında, en yüksek puanın ‘‘iyileştirilmiş durum (6,35)’’ en düşük puanın ise ‘‘daha kötü bir durumun önlenmesi (5,97)’’ olduğu görülmektedir. Diğer bir ölçek olan ‘‘RADÖ’’nin aldığı toplam puanlarının ortalaması 6,12 olduğu saptanmıştır.

3.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.2. Cinsiyet değişkenine göre MANOVA sonuçları (RASÇÖ)

		Kadın (n=269)		Erkek (n=349)			
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	6,33	0,69	6,07	0,75	19,37	0,00
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	6,08	0,89	5,89	0,96	6,32	0,01
	İyileştirilmiş Durum	6,50	0,53	6,23	0,83	21,82	0,00

Çizelge 3.2'te cinsiyet değişkeninin ''RASÇÖ'' alt boyutları üzerinde temel etkisine ilişkin analiz sonuçları sunulmuştur. MANOVA analiz sonuçları cinsiyet değişkeninin ''RASÇÖ'' [λ=0,957, F(3, 614)=9,272, p<0,05] alt boyutları üzerinde temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiş olup ''Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi'' [F(1, 616)=19,372, p<0,05], "Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi'' [F(1, 616)=6,322, p<0,05], "İyileştirilmiş Durum'' F(1, 616)=21,825, p<0,05] alt boyutlarının anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre kadınların ortalama puanlarının erkeklerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.3. Cinsiyet değişkenine göre T-testi sonuçları (RADÖ)

		Kadın (n=269)		Erkek (n=350)			
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**t**	**p**
RADÖ	Toplam	6,29	0,62	6,00	0,70	5,216	0,00

T-test analiz sonuçları, katılımcıların ''RADÖ'' ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturduğunu göstermektedir (t(617) =5,216; p<0,05). Buna göre kadınların ortalama puanı erkeklerin ortalama puanından daha yüksektir.

Çizelge 3.4. Cinsiyet değişkenine göre MANOVA sonuçları (BYÖ)

		Kadın (n=269)		Erkek (n=350)			
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**
BYÖ	Sağlıklı Yaşam Biçimi	6,20	0,78	5,91	0,93	17,28	0,00
	Sorunlarla Mücadele Etme	6,12	0,64	5,89	0,81	13,56	0,00

MANOVA analiz sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeninin ‘‘BYÖ’’ alt boyutları üzerinde temel etkisine ilişkin analiz sonuçları incelenmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında cinsiyet değişkeninin ‘‘BYO’’ [λ=0,970, F(2, 616)=9,469, p<0,05] ortalama puanları üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu tespit edilmiş ve ‘‘sağlıklı yaşam biçimi’’ [F(1, 617)=17,283, p<0,05] ve ‘‘sorunlarla mücadele etme’’ [F(1, 617)=13,562, p<0,05] alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre cinsiyet değişkenine göre kadınların ortalama puanlarının erkeklerden daha yüksek oldu tespit edilmiştir.

3.2. Medeni Hal Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.5. Medeni hal değişkenine göre MANOVA sonuçları (RASÇÖ)

		Bekar (n=223)		Evli (n=395)			
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	6,22	0,72	6,16	0,75	0,89	0,34
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	6,03	0,95	5,94	0,92	1,32	0,25
	İyileştirilmiş Durum	6,42	0,63	6,30	0,78	3,98	0,04

Medeni hal değişkenin “RASÇÖ” alt boyutları üzerinde temel etkisine ilişkin analiz sonuçları bulunmuştur. MANOVA analiz sonuçları medeni hal değişkeninin “RASÇÖ” [λ=0,993, F(3, 614)=1,402, p>0,05] alt boyutları üzerinde temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Medeni hal ana etkisi açısından katılımcıların RASÇÖ’nin “İyileştirilmiş Durum’’ F(1, 616)=3,988, p<0,05] alt boyut puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre bekar bireylerin ortalama puanlarının evli olanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.6. Medeni hal değişkenine göre T-testi sonuçları (RADÖ)

		Bekar (n=224)		Evli (n=395)			
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**t**	**p**
RADÖ	Toplam	6,17	0,69	6,10	0,68	1,127	0,26

Bağımsız örneklemler için t-test analiz sonuçları, katılımcıların ‘‘RADÖ’’ ortalama puanlarının medeni hal değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığını göstermektedir (t(617) =1,127; p>0,05).

Çizelge 3.7. Medeni hal değişkenine göre MANOVA sonuçları (BYÖ)

		Bekar (n=224)		Evli (n=395)			
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**
BYÖ	Sağlıklı Yaşam Biçimi	6,09	0,87	6,00	0,89	1,48	0,22
	Sorunlarla Mücadele Etme	6,01	0,73	5,98	0,76	0,16	0,68

MANOVA analiz sonuçları medeni hal değişkeninin “BYÖ” [λ=0,997, F(2, 616)=0,877, p>0,05] alt boyutları üzerinde temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

3.3. Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.8. Eğitim düzeyi değişkenine göre MANOVA sonuçları (RASÇÖ)

		Lise ve altı (n=85)		Üniv. (n=381)		YL / Dr (n=152)				
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	6,32	0,57	6,12	0,78	6,25	0,68	3,41	0,03	1-2
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	6,18	0,79	5,93	0,89	5,93	1,09	2,61	0,07	-
	İyileştirilmiş Durum	6,44	0,61	6,30	0,78	6,41	0,65	2,11	0,12	-

MANOVA analiz sonuçları incelendiğinde eğitim düzeyi değişkeninin ‘‘RASÇÖ’’ [λ=0,978, F(6, 1226)=2,279, p<0,05] ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi ana etkisi açısından katılımcıların RASÇÖ’nin ‘‘Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi’’ [F(2, 615)=3,461, p<0,05] alt boyut puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre eğitim düzeyi lise ve daha düşük olan bireylerin ortalama puanları diğerlerinin ortalama puanlarından daha yüksektir.

Çizelge 3.9. Eğitim düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları (RADÖ)

		Lise ve altı (n=85)		**Üniv. (n=382)**		**YL /Dr (n=152)**				
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
RADÖ	Toplam	6,24	0,50	6,09	0,72	6,14	0,65	1,695	0,184	-

Çizelge 3.9’daki ANOVA analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların ‘‘RADÖ’’ [F(2, 616)=1,695 p>0,05] ortalama puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir.

Çizelge 3.10. Eğitim düzeyi değişkenine göre MANOVA sonuçları (BYÖ)

		Lise ve altı (n=85)		**Üniv. (n=382)**		**YL / Dr (n=152)**				
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
BYÖ	Sağlıklı Yaşam Biçimi	6,22	0,67	5,99	0,88	6,04	0,97	2,38	0,09	-
	Sorunlarla Mücadele Etme	6,16	0,55	5,96	0,77	5,98	0,79	2,53	0,08	-

Eğitim düzeyi değişkenin “BYÖ” alt boyutları üzerinde temel etkisine ilişkin analiz sonuçları Çizelge 3.10’da verilmiştir. MANOVA analiz sonuçları eğitim düzeyi değişkeninin “BYÖ” [λ=0,990, F(4, 1230)=1,51, p>0,05] alt boyutları üzerinde temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi ana etkisi açısından katılımcıların BYÖ’nin tüm alt boyut puanlarının anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

3.4. Master Tenis Oynama Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.11. Master tenis oynama değişkenine göre MANOVA sonuçları (RASÇÖ)

		10 yıl ve daha az (n=338)		11-20 yıl (n=191)		21 yıl ve daha fazla (n=89)				
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	6,21	0,70	6,07	0,83	6,31	0,63	3,98	0,01	2-3
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	6,07	0,87	5,76	1,03	6,01	0,88	7,20	0,00	1-2
	İyileştirilmiş Durum	6,43	0,63	6,16	0,89	6,42	0,62	9,28	0,00	1-2 2-3

Çizelge 3.11'de analiz sonuçlarına göre master tenis oynama süresi değişkeninin ''RASÇÖ'' [λ=0,963, F(6, 1226)=3,879, p<0,05] ortalama puanları üzerindeki ana etkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. ''Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi'' [F(2, 615)=3,985, p<0,05], "Daha kötü bir durumun önlenmesi" [F(2, 615)=7,200, p<0,05] ve "iyileştirilmiş durum" [F(2, 615)=9,28, p<0,05] alt boyut puanlarının master tenis oynama süresi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, psikolojik deneyimlerin gerçekleşmesi alt boyutunda master oynama süresi 21 yıl ve daha fazla oynayan bireylerin ortalama puanları diğerlerinden, daha kötü bir durumun önlenmesi ve iyileştirilmiş durum alt boyutlarında ise master oynama süresi 10 yıl ve daha az oynayanların ortalama puanları diğerlerinden daha yüksektir.

Çizelge 3.12. Master tenis oynama süresi değişkenine göre ANOVA sonuçları (RADÖ)

		10 yıl ve daha az (n=339)		11-20 yıl (n=191)		21 yıl ve daha fazla (n=89)				
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
RADÖ	Toplam	6,13	0,66	6,04	0,72	6,27	0,64	3,493	0,03	2-3

ANOVA analiz sonuçları katılımcıların ‘‘RADÖ’’ ortalama puanlarının master tenis oynama değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı [F(2, 616)=3,493 p<0,05] saptanmıştır. Master tenis oynama süresi 21 yıl ve daha fazla olan bireylerin ortalama puanları diğerlerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.13. Master tenis oynama süresi değişkenine göre MANOVA sonuçları (BYÖ)

		10 yıl ve daha az (n=339)		**11-20 yıl (n=191)**		**21 yıl ve daha fazla (n=89)**				
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
BYÖ	Sağlıklı Yaşam Biçimi	6,10	0,81	5,84	0,98	6,19	0,85	6,86	0,00	1-2 2-3
	Sorunlarla Mücadele Etme	6,09	0,66	5,83	0,84	5,97	0,81	6,98	0,00	1-2

Yapılan analizde araştırmaya katılan master tenis oyuncularının oynama süresi değişkenin “BYÖ” alt boyutları üzerinde ana etkisine ilişkin sonuçları görülmektedir (Çizelge 3.13). MANOVA analiz sonuçları master oynama süresi değişkeninin “BYÖ” [λ=0,965, F(4, 1230)=5,51, p<0,05] alt boyutları üzerinde temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu saptanmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında, ‘‘BYÖ’nün ‘‘sağlıklı yaşam biçimi’’ [F(2, 616)=6,86, p<0,05], “sorunlarla mücadele etme” [F(2, 616)=6,98, p<0,05] alt boyutları puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre sağlıklı yaşam biçimi alt boyutunda 21 yıl ve daha fazla oynayanların ortalama puanları diğerlerinden, sorunlarla mücadele etme alt boyutunda ise 10 yıl ve daha az oynayanların ortalama puanları diğerlerinden daha yüksektir.

3.5. Turnuva Katılım Sayısı Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.14. Turnuva katılım sayısı değişkenine göre MANOVA sonuçları (RASÇÖ)

		5 ve daha az (n=376)		6-10 (n=175)		11 ve daha fazla (n=67)				
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	6,16	0,76	6,20	0,72	6,26	0,60	0,57	0,56	-
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5,96	0,93	5,94	0,97	6,06	0,82	0,38	0,67	-
	İyileştirilmiş Durum	6,35	0,73	6,28	0,78	6,52	0,54	2,53	0,08	-

Analiz sonuçlarına göre turnuva katılım sayısı değişkeninin ‘‘RASÇÖ’’ [λ=0,987, F(6, 1226)=1,355, p>0,05] ortalama puanları üzerindeki ana etkinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Katıldığı turnuva sayısı ana etkisi açısından katılımcıların RASÇÖ’nün tüm alt boyut puanlarının anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Çizelge 3.15. Turnuva katılım sayısı değişkenine göre ANOVA sonuçları (RADÖ)

		5 ve daha az (n=377)		6-10 (n=175)		11 ve daha fazla (n=67)				
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
RADÖ	Toplam	6,11	0,68	6,15	0,67	6,15	0,71	0,252	0,77	-

ANOVA analiz sonuçları katılımcıların ‘‘RADÖ’’ ortalama puanlarının katıldıkları turnuva sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını [F(2, 616)=0,252 p>0,05] göstermektedir.

Çizelge 3.16. Turnuva katılım sayısı değişkenine göre MANOVA sonuçları (BYÖ)

		5 ve daha az (n=377)		6-10 (n=175)		11 ve daha fazla (n=67)				
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
BYÖ	Sağlıklı Yaşam Biçimi	6,02	0,85	6,07	0,85	6,01	1,08	0,18	0,83	-
	Sorunlarla Mücadele Etme	5,96	0,69	6,05	0,76	6,01	1,02	0,75	0,47	-

Çizelge 3.16'da master tenis oyuncularının yılda katıldıkları turnuva sayısı değişkenin "BYÖ" alt boyutları üzerinde ana etkisine ilişkin analiz sonuçları görülmektedir. MANOVA analiz sonuçları turnuva katılım sayısı değişkeninin "BYÖ" [λ=0,997, F(4, 1230)=0,475, p>0,05] alt boyutları üzerinde ana etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır. Katıldığı turnuva sayısı ana etkisi açısından katılımcıların BYÖ'nin tüm alt boyut puanlarının anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

3.6. Tenis Kulübüne Üyelik Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.17. Tenis kulübüne üyelik değişkenine göre MANOVA sonuçları (RASÇÖ)

		Hayır (n=163)		Evet (n=455)			
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	6,28	0,63	6,14	0,77	4,35	0,03
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	6,17	0,86	5,90	0,95	10,25	0,00
	İyileştirilmiş Durum	6,36	0,76	6,34	0,72	0,11	0,73

MANOVA analiz sonuçları tenis kulübüne üyelik değişkeninin "RASÇÖ" [λ=0,968, F(3, 614)=6,709, p<0,05] alt boyutları üzerinde temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte analiz sonuçları incelendiğinde ''Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi'' [F(1, 616)=4,353, p<0,05], "Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi'' [F(1, 616)=10,258, p<0,05] alt boyut ortalama puanlarının bireylerin tenis

kulübüne üyelik tercihine göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre tenis kulübüne üye olmayan bireylerin ortalama puanlarının tenis kulübüne üye olanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.18. Tenis kulübüne üyelik değişkenine göre T-testi sonuçları (RADÖ)

		Hayır (n=35)		**Evet (n=41)**			
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**t**	**p**
RADÖ	Toplam	6,11	0,60	6,17	0,60	-0,41	0,67

Araştırma kapsamında yapılan t-test analiz sonuçları, katılımcıların ‘‘RADÖ’’ ortalama puanlarının tenis kulübüne üyelik değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığını göstermektedir (t(74) =-0,419; p>0,05).

Çizelge 3.19. Tenis kulübüne üyelik değişkenine göre MANOVA sonuçları (BYÖ)

		Hayır (n=163)		**Evet (n=456)**			
Ölçekler	**Alt Boyutlar**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**
BYÖ	Sağlıklı Yaşam Biçimi	6,09	0,81	6,01	0,90	0,91	0,34
	Sorunlarla Mücadele Etme	6,05	0,75	5,97	0,75	1,46	0,22

Tenis kulübüne üyelik değişkenin “BYÖ” alt boyutları üzerinde temel etkisine ilişkin analiz sonuçları sunulmuştur (Çizelge 3.17). MANOVA analiz sonuçları tenis kulübüne üyelik değişkeninin “BYÖ” [λ=0,998, F(2, 616)=0,753, p>0,05] alt boyutları üzerinde temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Tenis kulübü üyeliği ana etkisi açısından katılımcıların BYÖ’nin tüm alt boyut puanlarının anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

3.7. Aracılık Analizine İlişkin Bulgular

Araştırma doğrultusunda kullanılan Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ), Rekreasyonel Akış Deneyim Ölçeği (RADÖ) ve Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) ölçeklerine ilişkin aracılık analizi sonuçları aşağıdaki çizelgelerde gösterilmiştir.

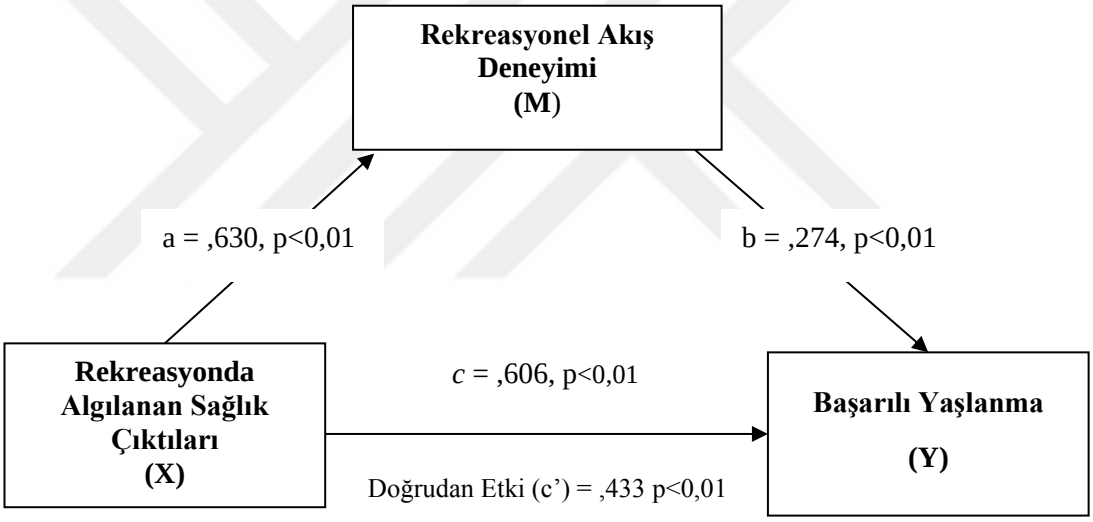
Çizelge 3.20. Korelasyon analiz sonuçları

Ölçekler	RASÇÖ	RADÖ	BYÖ
RASÇÖ	1	0,63**	0,57**
RADÖ	0,63**	1	0,51**
BYÖ	0,57**	0,51**	1

Not: *= p<0,05; **= p<0,01
Not: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ), Rekreasyonel Akış Deneyim Ölçeği (RADÖ), Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ)

Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre RASÇÖ, RADÖ ve BYÖ ortalama puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler (p<0,01) bulunmuştur.

Çizelge 3.21. Araştırma modeline ilişkin aracılık analiz sonuçları (RASÇÖ, RADÖ, BYÖ)



Dolaylı Etki: RASÇÖ (X) ⟶ RADÖ (M) ⟶ BYÖ (Y) = ,172, %95 GA [0,1094, 0,2378]

Analiz sonuçları incelendiğinde, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, rekreasyonel akış deneyimi üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (b = 0,630, %95 GA [0,5698 0,6904], *t* = 20,53, p<0,01). Bununla birlikte, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının, başarılı yaşlanma üzerinde doğrudan pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (b = 0,433, %95 GA [0,3472 0,5193], *t* = 9,886, p<0,01). Diğer yandan elde edilen analiz sonuçlarına bakıldığında, rekreasyonel akış deneyiminin, başarılı yaşlanma üzerinde doğrudan pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (b = 0,274, %95 GA [0,1873 0,3614], *t* = 6,189, p<0,01). Ayrıca, rekreasyonel akış deneyiminin olmadığı durumda

rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının, başarılı yaşlanma üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (b = 0,606, %95 GA [0,5378 0,6744], *t* = 17,43, p<0,01).

Sonuç olarak, aracılık analizinden elde edilen veriler incelendiğinde, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının, başarılı yaşlanma üzerindeki aracılık etkisinin anlamlı olduğu; dolayısıyla da rekreasyonel akış deneyiminin, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişkide aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir (b = 0,172, %95 GA [0,1094 0,2378]).

Çizelge 3.22. Regresyon katsayılarına ilişkin hipotez sonuçları (RASÇÖ, RADÖ, BYÖ)

	Parametreler Arasındaki İlişkiler	β	Hipotez Sonucu
Doğrudan Etki	**H4**= RASÇÖ ⟶ RADÖ	0,630	Desteklendi
	H5= RASÇÖ ⟶ BYÖ	0,433	Desteklendi
	H6= RADÖ ⟶ BYÖ	0,274	Desteklendi
Dolaylı Etki	**H7**= RASÇÖ ⟶ RADÖ ⟶ BYÖ	0,172	Desteklendi

Not: **= p<0,01

Çizelge 3.22'de regresyon katsayılarına ilişkin hipotez sonuçlarına göre, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının, rekreasyonel akış deneyimi üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu (βRASÇÖ-RADÖ= 0,630; p<0,01) tespit edilmiştir. Bu sonuç, Hipotez 4 (H4)'yi destekler niteliktedir. Bununla birlikte analiz sonuçları incelendiğinde, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının, başarılı yaşlanma üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu (βRASÇÖ-BYÖ= 0,433; p<0,01) saptanmıştır. Bu sonuç doğrultusunda, Hipotez 5 (H5) desteklenmiştir. Son olarak, rekreasyonel akış deneyimin, başarılı yaşlanma üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu (βRADÖ0-BYÖ= 0,274; p<0,01) belirlenmiştir. Buna göre Hipotez 6 (H6) desteklenmiştir.

Aracılık etkisi sonuçları incelendiğinde, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının, başarılı yaşlanma üzerindeki aracılık etkisinin anlamlı olması sebebiyle rekreasyonel akış deneyiminin, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişkide aracılık etkisinin olduğu (βRASÇÖ-RADÖ-BYÖ= 0,172; p<0,01) saptanmıştır. Bu sonuç doğrultusunda, Hipotez 7 (H7)'nun desteklendiği görülmektedir.

4. TARTIŞMA

Bu bölümde, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, rekreasyonel akış deneyimi ve başarılı yaşlanmaya ilişkin bulgular ile literatürde yer alan ilgili araştırmalarla tartışılmıştır.

Araştırma sonuçları, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde "RASÇÖ"nün ortalama puanları üzerinde temel etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre kadınların ortalama puanlarının erkeklerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çizelge 3.3). Bu sonuç, Hipotez 1 (H1) ile paralellik göstermektedir. Literatürde araştırma bulgularımızı destekleyen çalışmalar (Nakamura vd., 2020; Zadworna, 2020) bulunmaktadır. Zadworna (2020) eğitim kuruluşlarına katılan ve katılmayan yaş almış bireylerde sağlıklı yaşlanmanın seçilmiş yönlerini karşılaştırdığında, kadınların sağlık algı puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Nakamura vd. (2022) yaş alan katılımcılarda sağlık ve iyi oluş ile tatmin olma arasındaki ilişkiyi incelediklerinde kadınların elde ettiği puanların erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ancak, Elçi vd. (2019) rekreasyonel aktivitelere katılan kişilerin algıladıkları sağlık ve yaşam doyum seviyelerini araştırdıklarında, bireylerin algıladıkları sağlık, kadın ve erkeklerin ortalama puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığını belirtmişleridir. Latham-Mintus vd. (2023) cinsiyetin hapsedilme ile sağlık arasındaki ilişkinin gözlemlerine dayanarak kadınların erkeklere oranla fiziksel engelleri ve depresif semptomları daha çok algıladıklarını raporlaştırmışlardır. Hapsedilme hem erkekler hem de kadınlar için sağlıksal sorunlara neden olacağı bilinmesine rağmen aynı koşullardaki yaşları birbirine yakın yaş almış bireylerde kadınların daha fazla etkilendiği ve sağlık algılarının daha fazla olumsuz etkilendiği belirtilmiştir. Bu çalışmaların örneklem grubu, katılımcıların deneyimleri onların sağlık algılarını etkileyebileceği değerlendirilmektedir. Elçi vd. (2019) nin araştırmasına katılan bireylerin yaş ortalaması 24,39 olduğundan bireylerin sağlık algılarında farklılık bulunmamış olabilir. Bununla birlikte, bizim çalışmamız ile örtüşen araştırmalar fiziksel aktivite yaptıklarından dolayı hayata daha olumlu bakarak hislerini bu yönde ilerletmiş olabileceği düşünülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre cinsiyet değişkeninin "RADÖ" açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturduğu tespit edilmiş ve kadınların ortalama puanlarının erkeklerin ortalama puanlarından yüksek olduğu gözlenmiştir (Çizelge 3.4). Bu sonuç, Hipotez 2 (H2) ü destekler niteliktedir. Stebbins (2001) belli aktivitelere bağlanma veya kendini adama ile

kişilerin akışı deneyimleme ihtimalinin olduğunu belirtmiştir. Araştırmalara bakıldığında cinsiyetin rekreasyonel akış deneyimi ile ilişkili olduğu çalışmalar bulunmaktadır. Yüksek seviyede serbest zaman katılımı, daha yüksek seviyede bir akış deneyimleme eğilimindedir ve cinsiyet açısından önemli bir fark vardır. Kadın katılımcılar yaşam tarzı ve kendini ifade etme boyutlarında akışı deneyimlediklerini ifade etmişlerdir (Chang, 2016). Codina vd. (2024) düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan kişiler ile yaptıkları araştırmada, kadın bireylerin dolaylı olarak akış deneyimi ile ilintili olan yaşam memnuniyetlerinin olumlu yönde güçlü olduğunu belirtmişlerdir. Diğer taraftan, Heo vd. (2010) 19 kişi ile yaptıkları çalışmada cinsiyetin akış deneyimi üzerinde etkisinin olmadığını belirtmişlerdir. Demirel vd. (2022) üniversitede rekreasyonel aktivite olarak tenis oynayan öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile akış deneyimi arasındaki ilişkiye baktıklarında anlamlı bir farklılığın oluşmadığını belirtmişlerdir. Bu bilgilere göre, farklı sonuçların olması, kullanılan örneklemin yaş aralığı, sayısı ile kadın erkek dağılımından kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda cinsiyet değişkeninin "BYÖ"nin ortalama puanları üzerindeki temel etkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre cinsiyet değişkenine göre kadınların ortalama puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.2). Bu sonuç, Hipotez 3'ü (H3) desteklemektedir. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçları ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Punyakaew vd. (2019), 60 yaş ve üzeri kişilerle yaptıkları çalışmada bireylerin aktif yaşlanma düzeylerini araştırmışlar ve aktif yaşlanmanın cinsiyet faktörüne bağlı olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre, kadınların aktif yaşlanma indeksinin erkeklere oranla önemli derecede farklılaştığını ifade etmişlerdir. Haque (2016) yaşları 60'ın üzerinde olan bireyler ile yürüttüğü çalışmada bölgelere göre aktif yaşlanma düzeyini incelemiş ve kadınların aktif yaşlanma düzeyinin erkeklerden daha fazla olduğunu ifade etmiştir. Öte yandan, Jaspers vd. (2017), 65 yaş ve üzeri bireylerle yaptıkları çalışmada sağlıklı yaşlanmada yaş ve cinsiyet farklılıklarını değerlendirerek hayatta kalma ile ilişkisini incelemişler ve sağlıklı yaşlanma algısının cinsiyete göre değişiklik gösterdiğini ifade etmişlerdir. Araştırma sonucuna göre tüm kategorilerde erkeklerin sağlıklı yaşlanma skorlarının kadınlara oranla ciddi derecede yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Lee vd. (2023), kadınların keyif aldıkları hobilerle meşgul olmayı ve kendilerine zaman ayırmayı, başarılı yaşlanmaya katkıda bulunan değerli deneyimler olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Bazı çalışmalardaki kadınların bazılarında ise erkeklerin başarılı yaşlanma algıları veya skorlarının farklılık göstermesi çalışmalarda alınan örneklem sayılarından, araştırma modelinden, aile yapılarından ve insanların bizim çalışmaya olan algılarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bir başka bulgudan elde edilen sonuca göre medeni hal değişkeninin "RASÇÖ" nün ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmesine rağmen "iyileştirilmiş durum" alt boyutunda anlamlı olarak farklılaştığı ve bekar olan bireylerin ortalama puanlarının evli olanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 3.6). Bu sonuç, Hipotez 1'i (H1) destekler niteliktedir. Lipovcan vd. (2018) değişik serbest zaman aktivitelerine katılan yaş alan evli ve finansal olarak iyi olan bireylerin refahı veya iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Diğer yandan, Elçi vd. (2019) rekrasyonel aktivitelere dahil olan kişilerin ortalama puanlarının medeni hal değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre bekar bireylerin ortalama puanlarının daha yüksek çıkması evli olan bireylere göre ev işleri ve çocuk bakımı gibi sorumluluklar konusunda daha rahat hareket edebilmelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Analiz sonuçları medeni hal değişkeni bakımından araştırma grubunun "RADÖ" özelinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.7). Bu sonuca göre, Hipotez 2 (H2) desteklenmemiştir. Literatür incelendiğinde medeni hal değişkeninin rekreasyonel akış deneyimi üzerindeki etkisine bakıldığında araştırma çıktıları ile benzeşen araştırmaların yanı sıra (Heo vd., 2010; Yazıcı vd., 2023), evli olan bireylerin yaptıkları aktivelerle akışı deneyimlediklerini gösteren araştırmalar olduğu görülmektedir (Frash ve Blose, 2019; Kül vd., 2022). Buradan yola çıkarak, medeni durumun rekreasyonel akış deneyim üzerinde doğrudan etkili bir faktör olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara göre medeni hal değişkeninin "BYÖ" alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.5). Bu sonuç, Hipotez 3'ü (H3) destekler nitelikte değildir. Literatür incelendiğinde çalışmanın bu sonucu ile paralel araştırmalara bakıldığında Lipovcan vd. (2018) yaş alan bireylerde serbest zaman aktiviteleri ile iyi oluş veya refah düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve medeni hal değişkeni açısından yeni faaliyetlerde meşgul olanlarla iyi oluş seviyesi arasında bir fark bulunmadığını ifade etmişlerdir. Punyakaew vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada kasabadaki eğitim kurslarına katılan yaş alan bireylerin aktif yaşlanma düzeyleri incelenmiş ve katılımcıların medeni hal durumlarının aktif yaşlanma düzeylerinde farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Farklı bir çalışmada, Basnet ve Shakya (2023) 65 yaş ve üzeri bireyler ile yürütülen araştırmada medeni hal değişkeninin başarılı yaşlanma ile önemli derecede ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Manasatchakun vd. (2016) 60 yaş ve üzerindeki kişilerle yaptıkları çalışmada medeni hal değişkeninin başarılı yaşlanma ile kuvvetli derecede ilişkili olduğunu

belirtmişlerdir. Araştırmalarına göre evli olan bireylerin evli olmayanlara göre sağlıklı yaşam algıları daha yüksek çıkmıştır. Perales vd. (2014) Finlandiya, İspanya ve Polonya'da aktif yaşlanmayı etkileyen faktörler üzerine yaptıkları araştırmada, evli olan veya birlikte yaşayan bireylerin bekar veya dul olanlara oranla aktif yaşlanma ile daha yüksek ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum eşlerin birbirine olan desteği, yardımı, iletişimi kişilerin sağlığı üzerinde pozitif etki sağladığından olabilir. Literatür incelendiğinde medeni hal değişkeni özelinde sonuçların farklı çıkması kültürel farklılıklardan kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Diğer bir analiz sonucunda, "RASÇÖ"nin "psikolojik deneyimin gerçekleşmesi" alt boyut puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Eğitim düzeyi lise ve daha düşük olan kişilerin ortalama puanları, eğitim düzeyi üniversite ve daha yüksek olanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.9). Bu bulgular, Hipotez 1'i (H1) destekler durumdadır. Literatür incelendiğinde, Arifin (2023) yaş alan bireylere çekici gelen serbest zaman etkinliklerini incelemiş ve eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin serbest zamanlarını aktif bir şekilde geçirdiklerini ve bu bağlamda daha sağlıklı olduklarını belirtmiştir. Nordh vd. (2017) fiziksel aktivitelere katılan bireylerin sosyo-ekonomik durumları incelemek ve karşılaştırma yapabilmek için yaptıkları çalışmada eğitim seviyesi ve sosyo-ekonomik durumu yüksek olan bireylerin rekreasyonel aktivitelere daha fazla katıldığını ve bununla ilintili olarak da algıladıkları sağlığın daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgulardan farklı olarak literatürde yer alan araştırmalara bakıldığında Narushima vd. (2016) yaş alan bireylerin kursa katılım süreleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarında eğitim seviyesinin refah düzeyini etkilemediğini belirtmişlerdir. Manasatchakun vd. (2016) yaş alan bireylerde, algılanan sağlık çıktıları ile sağlıklı yaşlanma arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve eğitim düzeyi ile algılanan sağlık arasında herhangi bir ilişkiyi gözleyememişler. Bu sonuçlar doğrultusunda, insanların eğitim düzeyleri algıladıkları sağlık üzerinde çok etkili bir faktör olmadığı söylenebilir.

Araştırma bulgularından elde edilen sonuca göre "RADÖ" nin ortalama puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre istatiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (Çizelge 3.10). Bu sonuca göre Hipotez 2 (H2) desteklenmemektedir. Elde edilen araştırma bulgusuna paralel olarak Kim vd. (2016) araştırmaya iştirak eden kişilerde, eğitim düzeyinin umut, yaşam memnuniyeti, pozitif duygu durum veya psikolojik iyilik hali üzerinde anlamlı bir fark olmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Yazıcı vd. (2023) kayak yapan bireylerin farklı demografik özelliklerinin rekreasyonel akış deneyim üzerindeki etkisini incelemiş ve elde

ettikleri sonuca göre insanların eğitim düzeyi ile rekreasyonel akış deneyimleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmişlerdir. Başka bir araştırmada, Kül vd. (2022) serbest zamanda curling oynayan kişilerde, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin akışı daha fazla deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, eğitim düzeyinin rekreasyonel akış deneyimi açısından farklı bulguların olması, araştırmalarda kullanılan örneklemlerin büyüklüğünden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Analiz sonuçları incelendiğinde eğitim düzeyi değişkeninin "BYÖ" açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır (Çizelge 3.8). Bu sonuçla Hipotez 3 (H3) desteklenmemiştir. Araştırma bulgularına paralel olarak, Tyrovolas vd. (2014) Akdeniz bölgesinde yaşayan yaş almış bireyler arasında başarılı yaşlanma belirleyicilerini, sağlık tesisi kullanımı ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve eğitim değişkeninin başarılı yaşlanma ile ilişkili olmadığını ifade etmişlerdir. Punyakaew vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada kasabadaki eğitim kurslarına katılan yaş alan bireylerin aktif yaşlanma düzeyleri incelenmiş ve katılımcıların eğitim seviyelerinin aktif yaşlanma düzeylerinde farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, literatürde, araştırma bulgularının tersine eğitim düzeyinin başarılı yaşlanma ile pozitif yönde ilişkili olduğu araştırmalar mevcuttur. Haque vd. (2015) Tayland'da yaş alan bireylerin aktif yaşlanma düzeylerini incelemişler ve eğitimin aktif yaşlanma ile kuvvetli bir şekilde ilişkili olduğu bildirilmiş, eğitim düzeyi iyi olanların aktif yaşlanma düzeyinin yüksek olduğu bildirilmiştir. Nurrika vd. (2020) yaş alan bireylerde eğitim düzeyi, aylık kazanç ve sağlıklı yaşlanma arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve eğitim düzeyi ile sağlıklı yaşlanma arasında olumlu yönde kuvvetli ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bu bilgiler ışığında, bireylerin eğitim düzeyi ne olursa olsun, televizyon, sosyal medya, eş veya yakınlarından aldıkları bilgiler doğrultusunda sağlığın önemini fark edip buna göre yaşamlarını yapılandırdıklarını söylemek mümkündür.

Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda, master tenis oynama süresi değişkenine göre incelendiğinde "RASÇÖ"nün ortalama puanları üzerindeki ana etkinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Analiz sonuçlarına göre psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunda master oynama süresi 21 yıl ve daha fazla oynayan kişilerin ortalama puanları diğerlerinden yüksek olduğu saptanmıştır. Daha kötü bir durumun önlenmesi ve iyileştirilmiş durumun önlenmesi alt boyutlarında ise master oynama süresi 10 yıl ve daha az oynayanların ortalama puanlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Çizelge 3.12). Bu sonuçlar Hipotez 1'i (H1) desteklemektedir. Pasanen vd. (2014) fiziksel etkinliklere dahil olan bireylerin algıladıkları sağlık çıktılarının olumlu yönde etkilendiğini belirtmişlerdir. Nordh vd.

(2017) rekreasyonel veya ulaşım için sıklıkla yapılan yürüyüşün etkilerini araştırmışlar ve elde ettikleri bulgulara göre yürüyüşün insanların algıladıkları sağlığı pozitif yönde etkilediğini ifade etmişlerdir. Chao vd. (2021) serbest zamanda tenis oynayan bireylerin kardiyometabolik parametrelerde farklılık gösterip göstermediğini araştırmışlar. Buna göre, uzun süre tenis oynayan kişilerde, düşük arteriyel sertlik ve daha düşük insülin direnci olduğunu tespit etmişlerdir. Böylece, serbest zamanda fiziksel aktivitelere katılım insanların hem sağlık algılarına hem de fizyolojik olarak daha sağlıklı olmalarına yardımcı olmaktadır.

Araştırma sonuçları master tenis oynama süresi değişkeni bakımından katılımcıların "RADÖ" ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre master tenis oynama süresi 21 yıl ve daha fazla olan bireylerin ortalama puanları diğerlerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çizelge 3.13). Bu bulgular Hipotez 2'yi (H2) desteklemektedir. Literatür incelendiğinde paralellik gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Narushima vd. (2018) yaş alan bireylerin egzersize uzun süre katılımı sonucu psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Cheng vd. (2016) serbest zaman aktivitelerine katılım ile akış deneyimi arasındaki ilişkide psikolojik bağlılığın aracı rolünü araştırmışlar ve serbest zaman aktivitelerine katılımın daha güçlü akış deneyimi ile ilişkilendirildiğini tespit etmişlerdir. Chang ve Chen (2017) emekli olan bireylerin katıldıkları ciddi serbest zaman ve gündelik serbest zaman aktivitelerinde akışı nasıl deneyimlediklerini araştırmışlar ve araştırmalarının sonucunda, etkinliği ciddi serbest zaman aktivitesi olarak yaptıklarında akışı daha rahat deneyimlediklerini tespit etmişlerdir.

Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda master tenis oynama süresi değişkeninin "BYÖ" nün alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre "BYÖ" nün sağlıklı yaşam biçimi alt boyutunda 21 yıl ve daha fazla oynayanların ile sorunlarla mücadele etme alt boyutunda ise 10 yıl ve az oynayanların ortalama puanlarının diğerlerinden yüksek olduğu gözlenmiştir (Çizelge 3.11). Böylece Hipotez 3 (H3) ile paralellik göstermektedir. Literatür incelendiğinde, serbest zamanda tenis oynama süresi ile ilgili çalışmalar yok denecek kadar sınırlı sayıdadır. Dolayısıyla, serbest zaman etkinliği ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığı ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara baktığımızda Zhao vd. (2023) serbest zaman etkinliklerine sıklıkla katılan bireylerin başarılı yaşlanma algılarının yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Berlin vd. (2018) farklı fiziksel aktivitelerin başarılı yaşlanmadaki etkisini incelemişler ve elde ettikleri bulgulara göre, yaş alan kadınlarda değişik serbest zaman etkinliklerinin motivasyonel farklılıklarının belirlendiğini ve motivasyonların başarılı yaşlanmaya katkı sağladığını gözlemlemişlerdir. Bu

araştırmalardan yola çıkarak, düzenli bir şekilde tenis oynayan bireylerin başarılı yaşlanma algılarının yüksek olduğu söylenebilir.

Diğer bir analiz sonucunda turnuva katılım sayısı ana etkisi bakımından katılımcıların "RASÇÖ"nün tüm alt boyut puanlarının anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Çizelge 3.15). Bu sonuç Hipotez 1'i (H1) destekler nitelikte değildir. Bu sonuçtan farklı olarak alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılma sıklığının sağlık algısı ve iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Ihle vd. (2017) serbest zamanda aktivitelere katılma sıklığının fiziksel ve psikolojik etkilerini incelemişler. Elde ettikleri bulgulara göre fiziksel sağlık ile iyi oluş arasındaki ilişkinin aktivite katılım sıklığı aracılığı ile olduğunu saptamışlardır. Serbest zaman aktiviteleri ile sağlık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen Paggi vd. (2017) fiziksel sağlığın iyi olma üzerindeki faydalarının serbest zaman aktivitelerine katılım düzeyine bağlı olduğunu ifade etmişlerdir. Nordh vd. (2017) yapılan fiziksel aktivitenin sıklığı bireylerin sağlık algılarını olumlu bir şekilde etkilediğini ifade etmişlerdir. Farklı araştırma bulgularından yola çıkarak turnuva katılım sayısının algılan sağlık açısından anlamlı fark olmamasının nedeni araştırmamızın verilerinin turnuva zamanında toplanması ve dolayısıyla oynanan maçların bireylerin anlık sağlık algılarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularından elde edilen sonuca göre araştırmaya dahil olan bireylerin "RADÖ" ortalama puanlarının turnuva katılım sayısı değişkenine göre anlamlı bir fark yaratmadığı gözlenmiştir (Çizelge 3.16). Bu sonuç, Hipotez 2 (H2) ile paralellik göstermemektedir. Literatüre bakıldığında elde edilen araştırma bulgusundan farklı olan çalışmalar bulunmaktadır. Lee ve Hung (2011) yaş alan bireylerin fiziksel aktiviteleri ile iyi oluş düzeylerini araştırmışlar ve fiziksel aktiviteye katılma sıklığı ile iyi oluş veya refah seviyesi arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Yazıcı vd. (2023) yaptıkları çalışmada bireylerin, katıldıkları etkinlik için ayırdıkları zaman arttıkça rekreasyonel akış deneyim tutum puanlarının yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bir başka araştırmada Chang (2017) emekli olan bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımı ve davranışı ile akış deneyimi arasında ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Elde ettiği bulgular ile akışı deneyimleme şansı bireylerin ciddi serbest zaman etkinliğine dahil olmaları ile olumlu yönde etkilendiğini ifade etmiştir. Elde edilen bu sonuçlardan yola çıkarak verilerin turnuva sırasında toplanması kişilerin akışı deneyimlemesini etkilemiş olabilir. Tenis takım turnuvaları yaklaşık bir hafta sürdüğünden oyuncular her gün farklı seviyelerde maç yapmak durumunda olabiliyorlar. Bu bağlamda turnuvada kolay, orta ve zor maçlar olabildiği gibi maç içinde de momentumun değiştiği anlar

olmaktadır. Böylece, oyuncuların akışı deneyimleyip hissetmeleri ve o eşikte kalmaları zor olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Analiz sonuçlarına göre "BYÖ" nin sağlıklı yaşam biçimi ve sorunlarla mücadele etme alt boyutlarında, turnuva katılım sayısı değişkeni bakımından temel etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır (Çizelge 3.14). Bu bulguya göre Hipotez 3 (H3) desteklenmemiştir. Turnuva katılım sayısı ile paralel olan fiziksel aktivite sıklığı ve başarılı yaşlanma araştırmalarını incelediğimizde çalışmamızda elde ettiğimiz bulgulardan farklı araştırmalar bulunmaktadır. Zhao vd. (2023) fiziksel etkinliklere katılma düzeyinin yüksek olması bireylerin başarılı yaşlanma algısını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada Sala vd. (2019) serbest zaman aktivitelerine katılımın yaş alan bireylerde bilişsel ve fiziksel fonksiyon ile mental sağlığı pozitif yönde etkilediğini belirtmiştir. Diğer bir araştırmada Hicks ve Siedlecki (2015) serbest zaman aktivitelerine iştirak eden bireylerin yaşlılığa bakış açısı ile ilişkisini incelemişler ve bulgularına göre serbest zaman aktivitelerine sık katılan kişilerin yaş alma algısının daha olumlu olduğunu belirtmişlerdir. Alan yazındaki sonuçlar ile çalışmamızdan elde ettiğimiz sonucun farklı olmasının sebebi veriler toplanırken oyuncuların oynadığı maçlardan dolayı deneyimledikleri stres, kaygı ve sakatlıklardan kaynaklıyor olabileceği şeklinde açıklanabilir.

Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda tenis kulübüne üyelik değişkenin "RASÇÖ" alt faktörleri üzerinde ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Buna göre tenis kulübüne üye olmayan katılımcıların ortalama puanları üye olanların ortalama puanlarına göre daha yüksektir (Çizelge 3.18). Bu bulgu, Hipotez 1'i (H1) destekler niteliktedir. Heiestad vd. (2020) fitness kulüp üyelerinin algıladıkları sağlık çıktılarını araştırmışlar ve bulgularında fitenss kulüplerine üye olan bireylerin sağlık algılarının yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Gjestvang vd. (2019) fitness kulübüne üye olanların vücut kompozisyonlarındaki değişikliği araştıran çalışmalarında, bireylerin fiziksel uygunluklarını kulüp üyelikleri ile ilişkilendirmişlerdir. Yalçın (2024) tarafından üniversite öğrencilerine yapılan çalışmada sosyal-kültürel kulübe üye olanların ortalama puanları, herhangi bir kulübe üye olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Elde edilen bulgulara göre araştırmamıza katılan bireylerden üye olmayanların ortalama puanlarının kulübe üye olanlara oranla yüksek olması, serbest zaman aktivitesi olarak tenis oynayan bireylerin sağlık algılarının kulüp üyeliğine bağlı olmadığını göstermektedir. Bunun nedeni ise kulübe üye olmayan katılımcıların yaş ortalaması diğer çalışmalardaki kulübe üye olan örneklem yaş ortalamasından daha büyük olduğundan olabilir. Başka bir ifade ile kuşak farkından

kaynaklanıyor olabilir. Buna ek olarak, kulübe üye olmayan katılımcılar, halka açık park ve bahçelerde, ikamet ettikleri sitelerde bulunan kortlarda tenis oynayabilmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Başka bir analiz sonucuna göre "RADÖ" nin ortalama puanlarının tenis kulübüne üyelik değişkenine göre istatiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.19). Bu sonuca göre Hipotez 2 (H2) desteklenmemektedir. Literatür incelendiğinde araştırmamızda elde edilen bulgulardan farklı olan çalışmalar bulunmaktadır. King vd. (2020) yaptıkları araştırmada üniverisite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına katkı sağlayan faktörlerin başında sosyal çevreyi oluşturan aile ve arkadaşlar ile birlikte aktiviteler yapmak olduğunu ifade etmişlerdir. Bossmann vd. (2023) öğrencilerde akış deneyimini etkileyen faktörleri incelemişler. Öğrencilerin beden eğitimi dersinde akışı deneyimlemeleri öğretmenlerin oluşturacağı olumlu sınıf iklimine bağlı olduğunu belirtmişlerdir. Heiestad vd. (2020) tarafından fitness kulübüne üye olan bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada, fitness kulübüne düzenli olarak katılım sağlayan kişilerin yaşam kalitelerinin arttığını belirtmişlerdir. Farklı araştırma sonuçlarından yola çıkarak, rekreasyonel akış deneyimi açısından tenis kulübüne üyelik değişkeninde anlamlı bir fark çıkmamasının nedeni araştırmaya katılan grubun yaş ortalamasının diğerlerine göre yüksek olması olarak ifade edilebilir. Araştırmaya katılan grubun yaş ortalamasının diğer çalışmalara dahil olan grupların yaş ortalamalarından nerdeyse iki katı olduğu düşünüldüğünde akışı deneyimlemeleri daha zordur şeklinde yorumlanabilir.

Analiz sonuçlarına göre tenis kulübüne üyelik değişkeninin "BYÖ" nün alt boyutları üzerinde ana etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (Çizelge 3.17). Buna göre Hipotez 3 (H3) desteklenmemiştir. Literatürde ilgili çalışmalar incelendiğinde araştırmamız ile farklı sonuçlar elde eden çalışmalar bulunmaktadır. Haque vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada yaş alan bireylerin bir topluluğa katılması ile sosyalleşme fırsatı bulması ile aktif yaşlanması üzerinde belirleyici faktör olduğu belirtilmiştir. Bir diğer araştırmada Lee vd. (2020) yaş alan bireylerin deneyimlerini incelediklerinde ciddi serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerde takım bağlılığı uzun ömürlü faydalar sağlarken başarılı yaşlanmada önemli bir rol oynadığını ifade etmişlerdir. Başka bir çalışmada Betlej (2023) yaş alan bireylerde başarılı yaşlanmayı etkileyen faktörleri araştırmış ve elde ettiği bulgulara göre yaş alan bireylerin sosyal ilişkiler ve sosyal katılım ile sosyal bütünleşmeyi sağlayarak başarılı bir şekilde yaş aldıklarını belirtmiştir. Bu bilgiler ışığında, araştırmamızdan elde ettiğimiz bulguların farklı olmasının nedeni, Türkiye Takımlar Şampiyonası'nda mücadele eden takımların oyuncuları ferdi veya farklı kulüp lisansına sahip olabilirler. Yani takım aslında, o

kulübün hiç üyesi veya oyuncusu olmasa bile kurulabilir. Bu durumda da takım oyuncuları sadece bir haftalık turnuva için bir araya geldikleri için takım aidiyeteni ve bunun pozitif etkilerini hissetmemiş olabilirler. Bir başka neden ise bazı bireyler başta ekonomik nedenlerden dolayı tenis kulübü üyeliklerine sıcak bakmazken bazıları ise birden fazla kulübe üye olabildiklerinden dolayı kulüpte zaman geçiremiyorlardır. Böylece kulüp anlayışı ve sosyal bağlılık dolaylı olarak başarılı yaşlanma algısını etkilemiş olabileceğini söylemek mümkündür.

Bir başka bulgudan elde edilen sonuca göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, rekreasyonel akış deneyimi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.22). Böylece, hipotez 4 (H4) desteklenir durumdadır. Literatüre bakıldığında araştırma sonuçları ile benzer bulgulara rastlamak mümkündür. Frash ve Blose (2019) ciddi serbest zaman etkinliği ile akış deneyimi arasındaki ilişkiyi incelemeleri sonucu bireyin ciddi serbest zaman etkinlikleri faydalarını gördükçe akış niyeti ile pozitif bir ilişki kurduğunu ifade etmişlerdir. Zadworna (2020) yaptığı çalışmada sağlıkla ilgili sorumluluk, yaşamdan memnuniyet ve öznel sağlık durumu gibi parametrelerin sağlık davranışı ile olumlu yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Buradan yola çıkarak, serbest zamanda etkinliklere katılmak kişileri en nihayetinde fiziksel ve mental olarak olumlu yönde etkileyeceğinden akışı daha rahat deneyimleyebilecekleri şeklinde ifade edilebilir.

Araştırma bulgularında ortaya çıkan sonuca göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının, başarılı yaşlanma üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Çizelge 3.22). Bu sonuç hipotez 5'i destekler durumdadır. Literatür incelendiğinde çalışmamızdaki sonuçlara paralel bulgular bulunmaktadır. Boateng vd. (2023) yaptıkları araştırmada bireyin aktif olması yaş alma sürecindeki yaşına konumuna, çevresel ve ekolojik özelliklere bağlı olarak sağlık durumuna yönelik olumlu algıyı geliştirdiğini ifade etmişlerdir. Diğer bir çalışmada, Fernandez-Jimenez vd. (2024) bireylerin algılanan sağlık durumu ile yaş almaya karşı tutumlarını araştırarak fiziksel aktivite ile yaş almaya olumlu ve iyimser bakış açısını kazandırabileceğini belirtmişlerdir. Buradan hareketle rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının başarılı yaşlanma üzerinde bir etkisinin olması, sağladığı yararlardan dolayı beklenen bir durum olarak yorumlanabilir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre elde edilen bir diğer bulgu, rekreasyonel akış deneyiminin başarılı yaşlanma üzerinde pozitif yönlü bir etkisi olduğu saptanmıştır (Çizelge 3.22). Bu sonuca göre hipotez 6 (H6) desteklenmektedir. Araştırma sonucuna benzer şekilde

Standridge vd. (2020) yaptıkları çalışmada yaş alan bireylerin katıldıkları günlük serbest zaman aktivitelerinde dikkatlerini odaklayabilirlerse akışı veya en azından akış benzeri deneyimler gerçekleşebileceğini ve dolaylı olarak ta başarılı yaşlanmaya etkisi olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Benzer şekilde, Chang (2020) yaş alan bireylerde serbest zaman yetkinliği ve serbest zaman sosyal desteklerinin öz canlılığa önemli ve pozitif bir şekilde ilişkilendiğini ve akış deneyiminin olumlu bir şekilde öznel canlılıkla ilişkilendiğini tespit etmiştir. Bu bağlamda rekreasyonel akış deneyiminin başarılı yaşlanma üzerindeki rolü katılımcıların yaş alırken iyimser olmalarında önemli bir yeri olduğu belirtilebilir.

Sonuç olarak, aracılık analizinden elde edilen veriler incelendiğinde, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının, başarılı yaşlanma üzerindeki aracılık etkisinin anlamlı olduğu; dolayısıyla da rekreasyonel akış deneyiminin, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile başarılı yaşlanma arasındaki ilişkide aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.22). Bu sonuç hipotez 7'yi (H7) destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde ciddi serbest zaman perspektifinden rekreasyonda algılanan sağlık, akış ve başarılı yaşlanma kavramları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara ulusal literatürde rastlanılmamış ve uluslararası literatürde de oldukça sınırlı olduğu tespit edilmiştir (Lee, 2011). Bununla birlikte, literatürde araştırmamızla paralel çalışmalara rastlamak mümkündür (Lee ve Payne, 2015; Wu vd., 2020). Heo vd. (2010) tarafından yapılan çalışmada, yaşlı yetişkinlerde ciddi serbest zaman aktivitesine katılımın, öznel iyi oluşa pozitif yönde bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında akış deneyiminin öznel iyi oluşu negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Yaşlı yetişkinler perspektifinden yapılan diğer bir çalışmada, Wu vd. (2020) yaşlı yetişkinlerin ciddi serbest zaman katılımlarının başarılı yaşlanma üzerindeki etkisinde öznel iyi oluşun aracılık etkisinin olduğu saptanmıştır. Paralel olarak diğer bir aracılık modelinin çalışıldığı araştırmada, Yalçın (2024) serbest zaman engellerinin mutluluk üzerindeki etkisinde serbest zaman kolaylaştırıcıları ve rekreasyonda algılanan sağlığın seri aracılık rolünün bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatüre bakıldığında, ciddi serbest zaman katılımının başarılı yaşlanma üzerinde önemli bir etkisinin olduğu (Heo vd., 2010; Lee ve Payne, 2015; Wu vd., 2020) ve akışın kalitesinin de başarılı yaşlanmadaki değişkenliği açıklayabildiği görülmektedir (Lee, 2011). Buradan hareketle araştırmamızla ilgili olarak literatürden de yola çıkarak rekreasyonda algılanan sağlığın başarılı yaşlanma üzerindeki etkisinde rekreasyonel akış deneyiminin bu ilişkiyi daha da güçlendirerek başarılı yaşlanmayı pozitif yönde etkilediği ileri sürülebilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde ‘‘RASÇÖ’’, ‘‘RADÖ’’ ve‘‘BYÖ’’ puanlarına ilişkin farklılıkların yanında ‘‘RASÇÖ’’, ‘‘RADÖ’’ ve‘‘BYÖ’’ arasındaki ilişkiyle ilgili olarak sonuç ve öneriler yer almaktadır.

Sonuçlar

- Kadın katılımcılar, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarını daha yüksek düzeyde algılamaktadır.
- Kadın katılımcıların rekreasyonel akış deneyimini daha yüksek düzeyde algıladığı belirlenmiştir.
- Kadın katılımcıların başarılı yaşlanma düzeylerini daha yüksek düzeyde algıladığı saptanmıştır.
- Bekar katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarını daha yüksek düzeyde algıladığı belirlenmiştir.
- Eğitim düzeyi lise ve daha az olan katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları diğer eğitim düzeyine sahip olan bireylerden daha yüksek düzeydedir.
- Master tenis oynama süresi, genel olarak yüksek olan bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Master tenis oynama süresi, genel olarak yüksek olan bireylerin rekreasyonel akış deneyiminin diğerlerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Master tenis oynama süresi, genel olarak yüksek olan bireylerin başarılı yaşlanma düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.
- Tenis kulübüne üye olmayan katılımcıların rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktıları üye olanlara göre yüksek olduğu saptanmıştır.
- Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arttıkça, rekreasyonel akış deneyimi ve başarılı yaşlanmanın arttığı görülmektedir.
- Rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının rekreasyonel akış deneyimi üzerinde doğrudan pozitif bir etkisi vardır.
- Rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının başarılı yaşlanma üzerinde doğrudan pozitif bir etkisinin olduğu saptanmıştır.
- Rekreasyonel akış deneyiminin başarılı yaşlanma üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

- Rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının başarılı yaşlanma üzerindeki etkisinde rekreasyonel akış deneyiminin aracılık rolünün bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

- Erkek katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarını arttırmaya yönelik fiziksel aktivitenin faydalarına ilişkin bir takım bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.
- Erkek katılımcıların rekreasyonel akış deneyimi sırasında daha fazla keyif alacakları etkinlikler düzenlenebilir.
- Erkek katılımcıların başarılı yaşlanma farkındalığını arttırmaya yönelik çeşitli bilgilendirici faaliyetler düzenlenebilir.
- Evli olan bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarını arttırmak için aile rekreasyonuna ilişkin çeşitli birtakım bilgilendirici toplantılar ve etkinlikler düzenlenebilir.
- Tenise yeni başlayan bireylerin sağlıkla ilgili algılarını arttırmak için yazılı ve görsel iletişim araçlarını kullanarak çeşitli sunumlar yapılabilir.
- Tenise yeni başlayan kişilere eğlenceli etkinlikler yaptırarak akış deneyimi üst düzeyde hissettirilebilir.
- Tenise yeni başlayan bireylere antrenör ve eğitimciler vasıtasıyla aktif yaşlanmanın önemine ilişkin farkındalık bilgilendirmeleri yapılabilir.
- Tenis kulübüne üye olan kişilerin üye oldukları kulübün kullanımına yönelik kolaylaştırıcı faktörler uygulanabilir.
- Bireylerin başarılı yaşlanmaya ilişkin algılarını yalnızca yaşlı yetişkinlik döneminde değil, çocukluktan itibaren yaşam boyu olacak şekilde sürdürmeleri için fiziksel aktivitenin önemini arttırıcı politikalar uygulanabilir.
- Bakanlıklar ve yerel yönetimlerce, tenis ve benzeri fiziksel aktivitelerin teşvik edilmesine yönelik programlar geliştirmelidir. Ciddi serbest zamanda yapılacak olan bu programlar, her yaş grubundan bireylerin katılımını teşvik etmeli ve düzenli fiziksel aktivitenin önemini vurgulamalıdır.
- Spor kulüpleri ve toplum merkezleri, master tenis sporcularına yönelik düzenli tenis turnuvaları ve sosyal etkinlikler organize ederek, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmeli ve aktif yaşamı teşvik etmelidir.
- Master tenis sporcularının uzun vadeli sağlık ve yaşlanma üzerindeki etkilerini inceleyen uzun dönemli takip çalışmaları yapılmalıdır.

- Bu araştırma kapsamında yalnızca ciddi serbest zaman etkinliği olarak master tenisçilere odaklanılmıştır. Yaşlı yetişkinlerde farklı ciddi serbest zaman aktivitesine katılan bireyler üzerine çalışmalar yapılabilir.
- Bu araştırmanın sonuçlarının derinlemesine incelenmesi için nitel araştırmaların yanında düzenleyici ve durumsal etki analizleri yapılabilir. Ayrıca yapılacak olan karma yöntem araştırmalarıyla farklı bir perspektiften çalışmalar kazandırılabilir.

KAYNAKLAR

Ağar, A. (2012). Yaşlılarda Ortaya Çıkan Fizyolojik Değişiklikler, *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 3(3), 347-354.

Ağar, A. (2020). Yaşlılarda Ortaya Çıkan Psikolojik Değişiklikler. *Geriatrik Bilimler Dergisi*. *Volume: 3, Issue: 2 75-80*.

Akbayrak, E. (2021). Yaşlıya Uygun Çevrede Yerinde ve Başarılı Yaşlanma. Yüksek Lisans Tezi. *Sağlık Bilimler Üniversitesi*, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Alderfer, C.P. (1973). Existence, relatedness, and growth; human needs in organizational settings [Book Review]. *Monthly Labor Review*, *96*, 78–79.

Alley, D.E., Putney, N.M., Rice, M. & Bengtson, V.L. (2010). The increasing use of theory in social gerontology: 1990–2004. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65(5), 583-590.https://doi.org/10.1093/geronb/gbq053

American Thoracic Society. (2023). Health status, health perceptions. http://qol.thoracic.org/sections/key-concepts/health-status-health-perceptions.html adresinden alındı.

Araújo, L., Teixeira, L., Ribeiro, O. & Paúl, C. (2018). Objective vs. subjective health in very advanced ages: looking for discordance in centenarians. *Frontiers in Medicine*, 5, 189.

Argyrou, C., Spinos, S., Karfis, V. & Venetsanou, F. (2021). Gymnastics, Greek Traditional Dance and Tennis as Leisure-Time Physical Activities: Which One Triggers the Most Positive Psychological Responses? *Science of Gymnastics Journal*, 13(1), 97–106.

Argan, M. (2007). Eğlence Pazarlanması. Ankara: *Detay Yayıncılık*

Arifin, E. (2023). Free Time in Old Age: Does Health Status Determine the Choice of Leisure Activities in Indonesia?. *J Cross Cult Gerontol*. https://doi.org/10.1007/s10823-023-09489-z

Arslan, S. (2013). Serbest zaman-rekreasyon ve serbest zaman eğitimi. "1. Baskı" Ankara: Nobel Yayınevi.

Aslan, M. ve Hocaoğlu, Ç. (2017). Yaşlanma ve Yaşlanma Dönemiyle İlişkili Psikiyatrik Sorunlar, *Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 53-62.

Aydemir, E. (2013). Deri Yaşlanması, *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 29(Ek sayı 2), 89-93.

Ayhan, C., Eskiler, E. & Soyer, F. (2020). Measuring flow experience in recreational participants: Scale development and validation: Rekreasyonel katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297-1311.

Badache, A.C., Hachem, H. & Maki-Torkko (2023). The Perspective of Successful Ageing Among Older Adults aged 75+: A Systematic Review with a Narrative Synthesis of Mixed Studies. *Ageing & Society*. 43, 1203-1239.

Basnet, R. and Shakya, N. (2023). Factors influencing Successful Aging among Older Adults. *Journal of Nepal Health Research Council*, *20*(3), 708–711. https://doi.org/10.33314/jnhrc.v20i3.4112

Benatuil, D. (2018). Recreation, Non-formal Education and Socialization as Factors Enhancing Well-Being. The Place of the Madrich in the Jewish Community. *Springer International Publishing*.

Berg, K.E. and Latin, R.W. (2008). Essentials of research methods in health, physical education, exercise science, and recreation. *Lippincott Williams & Wilkins*.

Berlin, K., Kruger, T. & Klenosky, D.B. (2018). A mixed-methods investigation of successful aging among older women engaged in sports-based versus exercise-based leisure time physical activities. *Journal of Women ana Aging*. 30 (1), 27-37.

Betlej, A. (2023). Social Networks, New Technologies, and Wellbeing-An Interview Study on Factors Influencing Older Adults' Successful Ageing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(7). https://doi.org/10.3390/ijerph20075279

Bhattacharyya, K.K., Molinari, V. & Andel, R. (2023). Longevity is not an ingredient of successful aging as self-reported by community-dwelling older adults: a scoping review. *Aging & Mental Health*, 27(2), 217-229

Bherer, L., Erickson, K.I. & Liu-Ambrose, T. (2013) A Review of the Effects of Physical Activity and Exercise on Cognitive and Brain Functionas in Older Adults. *Journal of Aging Research*. 1-8.

Boateng, R., Yawson, A.E. & Adoma, P.O. (2023). Rural-urban and socio-demographic differentials in perceived health state among aging population in Ghana. *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 42(1), 92. https://doi.org/10.1186/s41043-023-00433-y

Bossmann, T., Woll, A. & Wagner, I. (2023). Factors influencing flow experiences of adolescents during physical education. *Journal of Physical Education & Sport*, 23(10), 2531–2542. https://doi.org/10.7752/jpes.2023.10291

Boulton-Lewis, G.M., Vine, D., Dendle, K., Lewis, C.O. & Buys, L. (2019). Aging, exercise and motivating engagement. *Educational Gerontology*, 45(6), 390–400.

Bouwer, J. and Leewen, M.V. (2017). Philosophy of Leisure: Foundations of the Good Life. Abington,Oxon: New York, Routledge.

Bölüktaş, R P. (2022). Temel Gerontoloji. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi.

Breda, A.I. and Watts, A.S. (2017). Expectations regarding aging, physical activity, and physical function in older adults. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 3, 1–8.

Breheny, M. and Griffiths, Z. (2017). "I had a good time when I was young": Interpreting descriptions of continuity among older people. *Journal of Aging Studies*, 41, 36–43. https://doi.org/10.1016/j.jaging.2017.03.003

Brey, E.T. and Letho, X.Y. (2007). The Relationship Between Daily and Vacation Activities. *Annals of Tourism Research.* 34(1): 161.

Broadhurst, B. (2001). Managing environments for leisure and recreation. "1st Ed" London: Routledge.

Brooks-Cleator, L.A. and Lewis, J.P. (2020). Alaska Native Elders' Perspectives on Physical Activity and Successful Aging. *Canadıan Journal On Agıng-Revue Canadıenne Du Vıeıllıssement*, 39(2), 294–304. https://doi.org/10.1017/S0714980819000400

Brown, F. (2008). Playwork theory and playwork practice in the UK. *Foundations of Playwork*, 212-223.

Brown, C.A. (2008). The Link Between successful Aging and Serious Leisure. *International Jpurnal of Aging ana Human Development*. 66(1), 73-95.

Brown, P. (2016). The Benefits of Leisure and Recreation. *Journal of Park & Recreation Administration*, 34(4), 103–105.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. *Pegem Akademi*

Byrne, C., MacDonald, R. & Carlton, L. (2003). Assessing creativity in musical compositions: Flow as an assessment tool. *British Journal of Music Education*, 20(3), 277-290.

Caspersen, C.J., Powel, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Phyisical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitionas and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*. 100:2, 126-131.

Chang, H.H. (2016). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, 59(2), 124–139. https://doi.org/10.1080/16078055.2016.1166152

Chang, H.H. (2017). Flow Experience in the Leisure Activitiesof Retirees. *Society and Leisure*. 40, 3. 401-419.

Chang, L.L. (2020). Relationship between flow experience and subjective vitality among olde adults attending senior Centers. *Leisure Studies*. 39 (3), 433-443

Chang, H.H. and Chen, S.F. (2017). The comparison of flow experience in retiree's serious and casual leisure participation. *World Leisure Journal*, 59, 38–44. https://doi.org/10.1080/16078055.2017.1393876

Chen, K.-Y. (2014). The Relationship Between Serious Leisure Characteristics and Subjective Well-Being of Older Adult Volunteers: The Moderating Effect of Spousal Support. Social Indicators Research, 119(1), 197–210. https://doi.org/10.1007/s11205-013-0496-3

Chen, Z. and Liu, Y. (2020). The state of leisure life situation and the meaning of leisure education for college students in China. *International Journal of Educational Research*, 102.

Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E. & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001

Cheng, T.-M., Chen, M.-T. & Hung, S.-H. (2016). The Influence of Leisure Involvement on Flow Experience During Hiking Activity: Using Psychological Commitment as a Mediate Variable. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 21(1), 1–19. https://doi.org/10.1080/10941665.2014.1002507

Cho, H., Wang, C.K. J. & Pyun, D.Y. (2019). Leisure nostalgia: Scale development and validation. *Journal of Leisure Research*, 50(4), 330–349. https://doi.org/10.1080/00222216.2019.1602014

Cipriani, R. (2013). The many faces of social time: A sociological approach. *Time & Society*, 22(1), 5–30.

Chick, G. (2010). Leisure - An Overview. In: *Leisure, Health, and Wellness: Making the Connections*, Ed.: Payne, L., Ainsworth, B., Godbey G., Venture Publishing, p.: 1-10.

Codina, N., Valenzuela, R. & Pestana, J.V. (2024). All physical activities are not created equal: differential effects of goal contents, psychological need satisfaction, and flow in physical activity on satisfaction with life. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 43(19), 17544–17560. https://doi.org/10.1007/s12144-024-05678-2

Constanca, P., Ribeiro, O. & Teixeira, L. (2012). Active aging: An Empirical Approach to the WHO Model. Current *Gerontology and Geriatrics Research*.

Craciun, C., Flick, U. & Gellert, P. (2017). Aging in precarious circumstances: Do positive views on aging make a difference? *Gerontologist*, 57(3), 517–528. https://doi.org/10.1093/geront/gnv135

Crawford, D.W. and Godbey, G. (1987). Reconceptualizing Barriers to Family Leisure. *Leisure Science*. 9, 119-127

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play.* San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. steps toward enhancing the quality of life. New York: *Harper Collins Publishers;* 1990, p:1-70.

Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding Flow. Psychology Today. *Sussex Publishers*.

Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow and the foundations of positive psychology: the collected works of Mihaly Csikszentmihalyi. New York: *Springer*. 239-260.

Csikszentmihalyi, M. (2018). Flow: The psychology of optimal experience: steps toward enhancing the quality of life. Çeviren: Satılmış B. Akış mutluluk bilimi. 2. Baskı. *Buzdağı Yayınevi*, Ankara, s:17-144.

Currel, S. (2010). The March of Spare Time: The Problem and Promise of Leisure in the Great Depression. *University of Pennsylvania Press*.

Dagger, T.S. and Sweeney, J.C. (2006). The Effect of Service Evaluations on Behavioral Intentions and Quality of Life. *Journal of Service Research*, 9(1), 3-18.

Daskalopoulou, C., Stubbs, B., Kralj, C., Koukounari, A., Prince, M. & Prina, A.M. (2017). Physical Activity ana Healty Aging: A systematic Review ana Meta-analysis of Longitudinal Cohort Studies. *Ageing Research Reviews*. 38, 6-17.

Dattilo, J. (2015). Positive psychology and leisure education: A balanced and systematic service delivery model. *Therapeutic Recreation Journal*, 49(2).

Demirel, M. (2020). Rekreasyon İhtiyacı. In: Rekreasyona giriş, Ed.: Ağduman, F., Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.

Demirel, M., Varol, F., Bozoğlu, M.S., Kaya, A. & Aksu, H.S. (2022). *Rekreatif Amaçli Tenis Oynayan Bireylerde Akiş Deneyimi Ve Serbest Zaman İlgilenimi*. https://doi.org/10.58455/cutsad.1135074

Diener, E., Sapyta, J.J. & Suh, E. (1998). Subjective Well-Being is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.

Diener, E. and Tay, L. (2017). A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living. *Happiness: Transforming the development landscape*, 90-117.

Dieser, R.B. (2013). Leisure Education, A Person-Centered, System-Directed, Social Policy Perspective. Urbana: Sagamore Publishing

Demir Erbil, D. ve Hazer, O. (2023). Aktif Yaşlanma Belirleyicilerinin İncelenmesi: Ankara Örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3). https://doi.org/10.16953/deusosbil.1254578

Dilley, R. and Scraton, S.J. (2010) Women, climbing and serious leisure. *Leisure Studies*, 29:2 125-141.

Doğan, M., Elçi, G. & Gürbüz, B. (2019). Serbest Zaman Doyumu, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İş Tatmini İlişkisi: Akademisyenler Üzerine bir Araştırma. *Spormetre*. 17:1, 154-164.

Doğan, M. (2021). *Serbest zaman doyumu, mutluluk ve algılanan sağlık ilişkisinde kültürel uyumun rolü* (Doctoral dissertation, *Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. Ankara).

Durkheim, E. (2014*).* Toplumsal işbölümü / Emile Durkheim ; Fransızca aslından çeviren Özer Ozankaya. *Cem Yayınevi.*

Durmaz, M., Hüseyinli, T. & Güçlü, C. (2016). Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 5 (7). 2291-2303.

Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Chartiy, M.J. & Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 10:135.

Elçi, G., Doğan, M. & Gürbüz, B. (2019). Bireylerin Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*. 5:3, 93-106.

Emir, E. (2020). Serbest zaman doyumu, İlgilenimi ve Algılanan Özgürlük İlişkisi: Fiziksel Aktivite Yoluyla Kadınların Güçlenmesi. *Doktora Tezi*

Faiolo, A., Newlon, C., Pfaff, M. & Smyslova, O. (2013). Correlating the effects of flow and telepresence in virtual worlds: Enhancing our understanding of user behavior in game-based learning. *Computers in Human Behavior*, 29: 1113-1121.

Farley, J.B., Stein, J., Keogh, J.W., Woods, C.T. & Milne, N. (2020). The relationship between physical fitness qualities and sport-specific technical skills in female, team-based ball players: A systematic review. *Sports medicine-open*, 6(1), 1-20.

Fenton, L., Gallant, K.A., Hutchinson, S., Hamilton-Hinch, B., White, C., Lauckner, H. & Gilbert, R. (2017). The Benefits of Recreation for the Recovery and Social Inclusion of Individuals with Mental Illness: An Integrative Review. *Leisure Sciences*, 39(1), 1–19. https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1120168

Fernández-Jiménez, C., Dumitrache, C.G., Rubio, L. & Ruiz-Montero, P.J. (2024). Self-perceptions of ageing and perceived health status: The mediating role of cognitive functioning and physical activity. *Ageing and Society*, 44(3), 622–641. https://doi.org/10.1017/S0144686X22000332

Foster, L. and Walker, A. (2013). Gender and Active Ageing in Europe. *European Journal of Ageing.* 10, 3-10.

Franco, V. (2023). Older Maxican adults: Exploring Subjective Experiencies of Aging & Wellbeing with Regard to Culture. Degree of Doctor of Philosophy. Universty of California.

Frash, R.E. and Blose, J.E. (2019). Serious leisure as a predictor of travel intentions and flow in motorcycle tourism. *Tourism Recreation Research*, 44(4), 516–531. https://doi.org/10.1080/02508281.2019.1626118

Fromel, K., Kudlacek, M., Groffik, D., Svozil, Z., Simunek, A. & Garbaciak, W. (2017). Promoting Health Lifestyle and Well-Being in Adolescents through Outdoor Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14, 533.

Garland, R. (2001). The Greek way of death. Cornell University Press.

Gilligan, R. (2008). Promoting resilience in young people in long-term care—The relevance of roles and relationships in the domains of recreation and work. *Journal of social work practice*, 22(1), 37-50.

Gjestvang, C., Stensrud, T. & Haakstad, L.A.H. (2019). Are changes in physical fitness, body composition and weight associated with exercise attendance and dropout among fitness club members? Longitudinal prospective study. *BMJ OPEN*, 9(4), e027987. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-027987

Godbey, G., Crawford, D.W. & Shen, X.S. (2009). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134.

Gómez, E. and Hill, E. (2016). First landing state park: Participation patterns and perceived health outcomes of recreation at an urban-proximate park. *Journal of Park and Recreation Administration*, 34(1).

Gómez, E., Hill, E., Zhu, X. & Freidt, B. (2016). Perceived health outcomes of recreation scale (PHORS): reliability, validity and invariance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(1), 27-37.

Goulet, C. and Rogowski, I. (2018). Sling-Based Exercise for External Rotator Muscles: Effects on Shoulder Profile in Young Recreational Tennis Players. *Journal of Sport Rehabilitation*. 27, 30-36.

Gould, J., Moore, D., McGuire, F. & Stebbins, R.A. (2008). Development of the serious leisure inventory and measure. *Journal of Leisure Research*, 40(1), 47–68.

Gregory, S.F. and Dimmock, K. (2019). Alive and kicking: the benefits of scuba diving leisure for older Australian women. *Annals of Leisure Research*, 22(4), 550–574. https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1605914

Gröpel, P., Wegner, M. & Schüler, J. (2016). Achievement motive and sport participation. *Psychology of Sport & Exercise*, 27, 93–100.

Gulam, A. (2016). Recreation- Need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2): 157-160.

Gürbüz, B. and Henderson, K.A. (2014) Leisure activity preferences and constraints: perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56:4, 300-316.

Gürbüz, B., Çimen, Z. & Aydın, İ. (2018). "Leisure Involvement Scale: Validity and Reliability Study of Turkish Form" *Spormetre Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 16 (4), 256-265 (2018).

Gürbüz, B., Öncü, E. & Emir, E. (2019). The Turkish Adaptation of Leisure Facilitator Scale: a validity and reliability study. Physical Education of Students. 23:2, 64-69.

Gürbüz, B. (2020). Serbest Zamanın Anlamı ve Özellikleri. In: Rekreasyona Giriş, Ed.: Ağduman, F., Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.

Gürkan, R.K. and Kocak, F. (2020). Perceived constraints and facilitators of participation in physical activity by individuals with autism spectrum disorders. *Physical Activity Review*, 1(8), 51-63.

Haynes, M. (2009). Time management. "4th Ed" New York: Axzo Press.

Haque, M.N. (2016). Active Ageing Level of Older Persons: Regional Comparison in Thailand. *Journal of Aging Research, 2016*. https://doi.org/10.1155/2016/9093018

Haque, M.N., Soonthorndhada, K., Hunchangsith, P. & Kanchanachitra, M. (2016). Active ageing level in Thailand: a comparison between female and male elderly. *J Health Res. vol*, 30(2).

Hefner, K.R., Sollazzo, A., Mullaney, S., Coker, K.L. & Sofuoglu, M. (2019). E-cigarettes, alcohol use, and mental health: Use and perceptions of e-cigarettes among college students, by alcohol use and mental health status. *Addictive behaviors*, 91, 12-20.

Heiestad, H., Gjestvang, C. & Haakstad, L.A.H. (2020). Investigating self-perceived health and quality of life: a longitudinal prospective study among beginner recreational exercisers in a fitness club setting. *BMJ Open*, 10(6), e036250. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-036250

Henderson, K.A. (2014) Promoting health and well-being though leisure: introduction to the special issue. *World Leisure Journal*. 56(2), 275-300.

Heo, J. (2007). Daily Experience of Serious Leisure, Flow and Subjective Well-Being of Older Adults. Doktora Tezi.

Heo, J., Ryu, J., Yang, H., Kim, A.C.H. & Rhee, Y. (2018). Importance of Playing Pickleball for Older Adults' Subjective Well-Being: A Serious Leisure Perspective, The Journal of Positive Psychology, 13:1, 67-77.

Hicks, S.A. and Siedlecki, K.L. (2017). Leisure Activity Engagement and Positive Affect Partially Mediate the Relationship Between Positive Views on Aging and Physical Health. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(2), 259–267. https://doi.org/10.1093/geronb/gbw049

Hirao, K., Kobayashi, R., Okishima, K. & Tomokuni, Y. (2012). Flow experience and health-related quality of life in community dwelling elderly Japanese. *Nursing and Health Sciences*, 14(1), 52–57.

Hill, E. and Gómez, E. (2020). Perceived Health Outcomes of Mountain Bikers: A National Demographic Inquiry. *Journal of Park & Recreation Administration*, 38(2).

Hong, S., Malik, M.L. & Lee, M.K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-Western sample. *Educational and psychological measurement*, 63(4), 636-654.

Hoffman, D.L. and Novak, T.P. (1996). Marketing in hypermedia computer-mediated environments: Conceptual foundations. *Journal of Marketing*, 60(3), 50-68.

Horner, S. and Swarbrooke, J. (2012). Lesiure Marketing a Global Perspective. London: *Elsevier Butterworth-Heinemann*: MA.

Horner, S. and Swarbrooke, J. (2005). *Leisure marketing*. Routledge.

Hoyem, J. (2020). Outdoor recreation and environmentally responsible behavior. Journa of Outdoor Recreation and Tourism. 31, 1-8.

Hsu, S.C. and Liu, L.W. (2019). The relationship between serious leisure, flow experience, leisure benefit and quality of life of Yoga. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, *GCBSS special edition*.

Huijg, J.M., Van Delden, A.E.Q., Van Der Ouderaa, F.J.G., Slaets, J.P.J., Lindenberg, J. & Westendorp, R.G.J. (2017). Being active, engaged, and healthy: Older persons' plans and wishes to age successfully. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(2), 228–236. https://doi.org/10.1093/geronb/gbw107

Human Kinetics. (2010). Dimensions of Leisure for Life: Individuals and Society. Champaign, 116-128.

Human Kinetics. (2012) Introduction to Recreation and Leisure. Second Edition. Champaign, 21-28

Hurd, A.R. and Anderson, D.M. (2010). The Park and Recreation Profeeional's Handbook.Human Kinetics.

Hutchinson, S. and Robertson, B. (2012). Leisure Education: A New Goal for an Old Idea Whose Time Has Come, Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria, núm. 19, 127-139.

https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/healthy-ageing-and-functional-ability.

https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en

Ihle, A., Kliegel, M., Gouveia, É.R., Gouveia, B.R., Van Der Linden, B.W.A., Sauter, J., Gabriel, R., Oris, M. & Fagot, D. (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. https://doi.org/10.1159/000477628

Isham CJ. and Savvidou K.N. (2002). Time and modern physics. Ed: Katinka R. Time. Cambridge: Cambridge University Press.

Işık, A., Tekin, N. & Çağaltay Kayaoğlu, S. (2021). Yetişkin Bireylerin Başarılı Yaşlanma Durumlarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Sinop İli Örneği. Journal of Society & Social Work, *[s. l.]*, v. 32, n. 4, p. 1403–1419.

Iwasaki, Y., Coyle, C., Shank, J., Porter, H. & Messina, E. (2013). Leisure-Generated Meanings and Active Living for Persons With Mental Illness. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 57(1), 46–56.

Iwasaki, Y. (2017). Literature-informed Conceptual Framework for Meaning-focused Leisure Practice. World Leisure Journal. 59:1, 7-14.

Jackson, M.J., Roche, D.M., Amirabdollahian, F., Koehn, S. & Khaiyat, O.A. (2020). The Musculoskeletal Health Benefits of Tennis. Sports Health. 12:1, 80-87.

Jackson, S. and Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sports. Champaign: Human Kinetics

Jaspers, L., Schoufour, J.D., Erler, N.S., Darweesh, S.K.L., Portegies, M.L.P., Sedaghat, S., Lahousse, L., Brusselle, G.G., Stricker, B.H., Tiemeier, H., Ikram, M.A., Laven, J.S.E., Franco, O.H. & Kavousi, M. (2017). Development of a Healthy Aging Score in the Population-Based Rotterdam Study: Evaluating Age and Sex Differences. *Journal of the American Medical Directors Association*, 18(3), 276. https://doi.org/10.1016/j.jamda.2016.11.021

Jensen, C. and Guthrie, S. (2006). Outdoor recreation in America. Lower Mitcham: Human Kinetics.

Jensen, C. and Naylor, J. (2000). Opportunities in recreation and leisure careers. Illinois: Contemporary Publishing Group.

Jones, C.D., Hollenhorst, S.J. & Perna, F. (2003). An empirical comparison of the four channel flow model and adventure experience paradigm. *Leisure Sciences*, 25(1), 17-31.

Joseph, D. and Southcott, J. (2019). Meaning of Leisure for Older People: an Australian Study of Line Dancing. *Leisure Studies*. 38, 1. 74 – 87

Juniu, S. (2000). The impact of immigration: Leisure experience in the lives of South American immigrants. *Journal of Leisure Research*. 32:3, 358-381

Jurakic, D. and Bok, D. (2014). The professional and social significance of health kinesiology for experts in kinesiology. 7th International Scientific Conference on Kinesiology Fundamental and Applied, Kinesiology-Steps Forward, Opatija, Croatia, May 22 – 25, p.: 755-756.

Kadariya, S., Gautam, R. & Aro, A.R. (2019). Physical activity, mental health, and wellbeing among older adults in South and Southeast Asia: a scoping review. *BioMed Research International, 2019*.

Kaleta, D., Polanska, K., Dziankowska-Zaborszczyk, E., Hanke, W. & Drygas, W. (2009). Factors influencing self-perception of health status. *Central European journal of public health*, 17(3), 122.

Kamil-Rosenberg, S., Greaney, M.L., Hochman, T. & Garber, C.E. (2019). How Do Physical Activity and Health Vary Among Younger, Middle-Aged, and Older Adults With and Without Disability? *Journal of Aging and Physical Activity*. 27, 234-241.

Kane, M.J. and Zink, R. (2004). Package adventure tours: markers in serious leisure careers. *Leisure Studies*, 23(4), 329-345.

Kara, F.M., Emir, E., Gürbüz, B. & Öncü, E. (2018). Serbest Zamanın Anlamı: Yetişkin Bireyler Örneği. *Spormetre.* 16:3, 187-195

Kara, F.M., Gürbüz, B. & Sarol, H. (2018). Yetişkinlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Benlik Saygısı Düzeyinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*. 4:4, 113-121.

Karakaş, S. ve Durmaz, H. (2017). Yaşlılık Dönemi Psikolojik Özellikleri ve Moral, Derleme, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 18, 32-36,

Kesler, E. (2020). Elit Güreşçilerde Bilinçli Farkındalık, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu, Spora Katılım Motivasyonu ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

Kim, J., Chun, S., Heo, J., Lee, S. & Han, A. (2016). Contribution of Leisure-Time Physical Activity on Psychological Benefits Among Elderly Immigrants. *Applied Research in Quality of Life: The*

Official Journal of the International Society for Quality-of-Life Studies, 11(2), 461–470. https://doi.org/10.1007/s11482-014-9374-7

King, C., Heo, J., Lee, J.-W., Hji-Avgoustis, S. & Lee, S. (2020). Subjective Well-Being, Activity Types, and Social Context in Undergraduate Students' Daily Experiences: An Experience Sampling Study. *College Student Journal*, 54(1), 106–116.

Klein, W. and Li, P. (Eds.). (2009). *The expression of time* (pp. 39-82). Berlin: Mouton de Gruyter.

Koçak, F. (2017). The Relationship Between Leisure Constraints, Constraint Negotiation Strategies and Facilitators with Recreational Sport Activity Participation of College Students. *College Student Journal*. 51:4, 491-497.

Koehn, S. and Morris, T. (2012). The relationship between performance and flow state in tennis competition. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 52(4).

Koskinen, V., Ylilahti, M. & Wilska, T.A. (2017). ''Healthy to heaven''- Middle-agers looking ahead in the context of wellness consumpition. *Journal of Aging Studies*. 40, 36-43.

Kovacs, M., Pluim, B., Groppel, J., Crespo, M., Roetert, E.P., Hainline, B., Miller, S., Reid, M., Pestre, B., Vylder, M.D., Dunn, N.A., Miley, D. & Tim Jones (2016). Health, Wellness and Cognitive Performance Benefits of Tennis. Journal of Medicine and Sciene in Tennis. 21:3, 14-21.

Kraus, R. (1969). Providing for Recreation and Aesthetic Enjoyment. Proceedings of the Academy of Political Sciences. 29, 4.

Kraus, R. (2002). Careers in Recreation: Expanding Horizons. Journal of Physical Education and Dance. 73, 5. 46-51.

Ku., P.W., Kenneth, R.F. & Chen, l.J. (2016). Leisure-Time physical activity, Sedentary Behaviours and Subjective Well-Being in Older Adults: An Eight-Year Longitudional Research. *Social Indicators Research*. 127, 1349-1361.

Kuykendall, L., Boemerman, L. & Zhu, Z. (2018). The importance of leisure for subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), Handbook of well-being. *DEF Publishers*.

Kül Avan, S., Şebin, K., Şebin, H., Birinci, M.C., Ağgön, E. & Hackney, A.C. (2022). Curling sporuna katılan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinin incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 3(3), 1–8. https://doi.org/10.29228/anatoliasr.31

Lackey, N.Q., Tysor, D.A., McNay, G.D., Joyner, L., Baker, K.H. & Hodge, C. (2021). 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

Langhammer, B., Bergland, A. & Rydwik, E. (2018). The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. *BioMed Research International*. 1-4.

Lapa, T.Y., Serdar, E., Kaas, E.T., Çakır, V.O. & Köse, E. (2020). Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 83-95.

Lear, S.A., Hu, W., Rangarajan, S., Gasevic, D., Leong, D., Iqbal, R. & Yusuf, S. (2017). The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study. *The Lancet*, 390(10113), 2643-2654.

Leedy, P.D. and Ormrod, J.E. (2015). *Practical research*. Pearson. New York: Macmillan.

Lee, O. and Park, J. (2022). Association Between Successful Aging Activities and Perceived Health Among Older Adults With Hearing and/or Vision Impairments. *Journal of Disability Policy Studies*, 32(4), 280–289. https://doi.org/10.1177/1044207321998353

Lee, S., Heo, J., Chun, S. & Lee, J.-H. (2020). Voluntary dance performance as serious leisure and successful ageing. *Leisure Studies*, 39(4), 585–599.

Lee, A.C.K. and Maheswaran, R. (2011). The health benefits of urban green spaces: a review of the evidence. *Journal of Public Health*, 33(2), 212–222.

Lee, Y.J. and Hung, W.L. (2011). The relationship between exercise participation and well-being of the retired elderly. *Aging & Mental Health*, 15(7), 873–881. https://doi.org/10.1080/13607863.2011.569486

Lee, D.Y., Kim, H.J. & Jo, A. (2023). Experiences Pertaining to Successful Aging in Middle-Aged Women in South Korea. International *Journal of Environmental Research and Public Health.* 20, 6882.

Lefebvre, H. (1971). Everyday Life in The Modern World (translation: Sacha Rahlnovitch). New York: Harper & Row, p.: 53.

Legg, E., Wells, M., Tanner, P. & Newland, A. (2017). Exploring sense of community in adult recreational tennis. *World Leisure Journal*, 59(1), 39–53. https://doi.org/10.1080/16078055.2016.1277611.

Lewis, J.C.J. (2023). Successful Aging Among Midlife Black Women: A Latent Class Analysis (A Thesis, Master of Arts, *University of Alabama at Birmingham*).

Liffiton, J.A., Horton, S., Baker, J. & Weir, P.L. (2012). Successful aging: how does physical activity influence engagement with life? *European Review Of Agıng And Physıcal Actıvıty*, 9(2), 103–108. https://doi.org/10.1007/s11556-012-0098-0

Liu-Ambrose, T., Barha, C.K. & Best, J.R. (2018). Physical activity for Brain health in older adults. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*. 43. 1105-1112.

Lipovcan, L.K., Brkljacic, T., Larsen, Z.P., Brajsa- Zganec, A. & Franc, R. (2018). Leisure Activities and the Subjective Well-Being of Older Adults in Croatia. *GeroPsych*. 31:1. 31-30.

Manasatchakun, P., Chotiga, P., Hochwälder, J., Roxberg, Å., Sandborgh, M. & Asp, M. (2016). Factors Associated with Healthy Aging among Older Persons in Northeastern Thailand. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 31(4), 369–384. https://doi.org/10.1007/s10823-016-9296-y

Mannell, R.C., Zuzanek, J. & Larson, R. (1988). Leisure states and "flow" experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure research*, 20(4), 289-304.

Mannell, R.C. (1993). High investment activity and life satisfaction among older adults: Committed, serious leisure, and flow activities. In J. R. Kelly, (Ed.), *Activity and aging.* (pp.125-145). Newbury Park, CA: Sage.

Mannell, R.C. (2007). Leisure, health and well-being. *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128.

Mansfield, E.D., Ducharme, N. & Koski, K.G. (2012). Individual, social and environmental factors influencing physical activity levels and behaviours of multiethnic socio-economically disadvantaged urban mothers in Canada: a mixed methods approach. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9, 1-15.

Martin, R. and Murtagh, E.M. (2015). An intervention to improve the physical activity levels of children: Design and rationale of the "Active Classrooms" cluster randomised controlled trial. *Contemporary Clinical Trials*, 41, 180–191. https://doi.org/10.1016/j.cct.2015.01.019

Martins, J., Cabral, M., Elias, C., Nelas, R., Nicola, P.J., Sarmento, H. & Marques, A. (2019). Physical activity recommendations for health: Knowledge and perceptions among college students. *Retos*, 36(2), 290–296.

Martinson, M. and Berridge, C. (2015). Successful aging and its discontents: A systematic review of the social gerontology literature. *The Gerontologist*, 55(1), 58–69.

Massie, A.S. and Meisner, B.A. (2019). Perception of Aging and Experience of Ageism as Constraining Factors of Moderate to Vigorous Leiure-Time Physical Activity in Later Life. *Society and Leisure*. 42,1. 24 -42.

Mavruk, C. ve Kıral, E. (2019). Subjektif Sosyal İzolasyon Riskleri, *Akademik Hassasiyetler*, 6(12), 491-509,

McGillivray, I. (2023). Recommendations for a Physical Assessment Battery Specific to High-Performance Youth Tennis. *Journal of Australian Strength & Conditioning*, 31(4), 33–43.

McLean, D.D., Hurd A. & Rogers, N. (2008). Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society. Jones & Barlett Publishers, Sudbury, MA.

McLean, D.D., Hurd, A.R. & Anderson, A.M. (2019). Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society (11nd Ed.). Burglington: Jones and Bartlett Learning LLC.

McKenzie, T.L. and Kahan, D. (2008). Physical Activity, and Elementary Schools. The Elementary School Journal. 108, 3. 171-181

McLeod, S.A. (2023). Maslow's hierarchy of needs. Smply Psychology: Erişim Adresi: https://www.simplypsychology.org/maslow.html Erişim tarihi: 24/09/2023

Meire, J. (2007). Qualitative Research on Children's Play: A Review of Recent Literature. Belgium: Childhood & Society Research Centre.

Meisner, B.A., Weir, P.A. & Baker, J. (2013). The relationships between aging expectations and various modes of physical activity among aging adults. Psychology of Sport & Exercise, 14, 569–576.

Meisner, B.A. and Levy, B.R. (2016). Age stereotypes' influence on health: Stereotype Embodiment Theory. In V. L. Bengtson & R. A. Settersten (Eds.), Handbook of theories of aging (3rd ed., pp. 259–275). New York, NY: Springer Publishing Company.

Mercer, D. (1973). The concept of recreational need. *Journal of Leisure Research*, 5:1 37-50.

Meyer, H.D., Brightbill, C.K. & Sessoms, H.D. (1969). Community Recreatin: A Guide to Its Organization (4nd Ed.), USA: Prentice Hall, p.: 29.

Miles, L. (2007). Physical Activity and Health. Nutrition Bulletin, 32(4), 314-363.

Miley, D. (2017). How to Better Introduce and Retain Recreational Adult Tennis Players in Tennis, The Best Sport for Life, General Health and Fitness. *ITF Coaching and Sports Science Review*. 72:25, 21-23.

Moseley, D., Connolly, T., Sing, L. & Watts, K. (2018). Developing an indicator for the physical health benefits of recreation in woodlands. *Ecosystem Services*, 31, 420–432. https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2017.12.008

Murdock, J. (2006). Handling unobserved site characteristics in random utility models of recreation demand. *Journal of environmental economics and management*, 51(1), 1-25.

McIntosh, T., Hill, E. & Morgan, T. (2019). Hosting triathlons on a college campus: Perceived health outcomes and values. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 11(3).

Nagata, S. (2017). Leisure and symptoms of depression: identification of the role of leisure-generatedre sources, physical activity, and sense of coherence. Doctoral Thesis, Indiana University: Published by ProQuest LLC. ProQuest Number: 10264614

Nakamura, J. and Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. In: Handbook of Positive Psychology, Ed.: Snyder, C.R., Lopez, S.J., New York: Oxford University Press, p.: 89-105.

Nakamura, J.S., Hong, J.H., Smith, J., Chopik, W.J., Chen, Y., VanderWeele, T.J. & Kim, E.S. (2022). Associations Between Satisfaction With Aging and Health and Well-being Outcomes Among Older US Adults. *JAMA Network Open*, (2) https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.47797

Narushima, M., Liu, J. & Diestelkamp, N. (2018). Lifelong learning in active ageing discourse: Its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability. *Ageing and Society*, 38(4), 651–675. https://doi.org/10.1017/S0144686X16001136

Nordh, H., Vistad, O.I., Skår, M., Wold, L.C. & Magnus Bærum, K. (2017). Walking as urban outdoor recreation: Public health for everyone. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 20, 60–66. https://doi.org/10.1016/j.jort.2017.09.005

Novak, T.P. and Hoffman, D.L. (1997). Measuring the flow experience among web users. Interval Research Corporation, 31(1), 1-35.

Nurrika, D., Zhang, S., Discacciati, A., Tomata, Y., Liu, Y., Sugawara, Y. & Tsuji, I. (2020). Education Level, Monthly Per-Capita Expenditure, and Healthy Aging in the Older Indonesian Population: The Indonesia Family Life Survey 2007 and 2014. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 250(2), 95–108. https://doi.org/10.1620/tjem.250.95

Ozdemir, A.S. (2020). Exploring intrinsic leisure motivations of university students. European Journal of Education Studies, 7:1, 52–64.

Özmete, E. ve Şahin, Ö. (2017). Aktif Yaşlanma ve Yaşlılığa Geçişin Dinamikleri. Tıbbi Sosyal Hizmetler Dergisi. 9, 26-43.

Özsungur, F. ve Hazer, O. (2017). Başarılı Yaşlanma Ölçeği (BYÖ) Türkçe Versiyonu. *Volume: 2, Issue:* 4 184-206.

Özsungur, F. (2018). Yaşlıların Teknoloji Kabul ve Kullanım Davranışlarının Başarılı Yaşlanma Üzerindeki Etkilerin Analizi: Adana İli Örneği. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile ve Tüketici Bilimleri.

Paggi, M.E., Hertzog, C. & Jopp, D. (2016). The Importance of Leisure Activities in the Relationship between Physical Health and Well-Being in a Life Span Sample. *Gerontology*, 62(4), 450–458. https://doi.org/10.1159/000444415

Parslow, R.A., Lewis, V.J. & Nay, R. (2011). Successful Aging: Development and Testing of a Multidimensional Model Using Data From a Large Sample of Older Australians. *JAGS*, 59, 2077–2083

Pasquale, D.R.H. (2022). Generative Self-Identity Development through Serious Leisure in Middle-Aged Women. Doctoral dissertation, Grand Canyon University.

Pasanen, T.P., Tyrväinen, L. & Korpela, K.M. (2014). The Relationship between Perceived Health and Physical Activity Indoors, Outdoors in Built Environments, and Outdoors in Nature. *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 6(3), 324–346. https://doi.org/10.1111/aphw.12031

Petrou, P., Bakker, A.B. & Van den Heuvel, M. (2017). Weekly job crafting and leisure crafting: Implications for meaning-making and work engagement. *Journal of Occupational and Organizational* Psychology, 90:2, 129–152.

Piercy, K.L., Troiano, R.P., Ballard, R.M., Carlson, S.A., Fulton, J.E., Galuska, D.A. & Olson, R.D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320 (19), 2020-2028.

Pignolo, R.J. (2023). Successful Aging: The Longer One Lives, The Better One Has Eaten? Mayo *Clinic Proceedings*. 98:12. 1751-1752.

Pluim, B., Miller, S., Dines, D., Renstrom, P., Windler, G., Norris, B., Stroia, K., Donaldson, A. & Martin, K. (2007). Sport Science and Medicine in Tennis. *British Journal of Sports Medicine*. 41, 703-704.

Prout, A. (2005). The Future of Childhood. London:Routledge Falmer.

Pruchno, R. (2015). Successful aging: Contentious past, productive future. *The Gerontologist*, 55(1), 1–4. https://doi.org/10.1093/geront/gnv002

Punyakaew, A., Lersilp, S. & Putthinoi, S. (2019). Active ageing level and time use of elderly persons in a Thai suburban community. *Occupational Therapy International, 2019*. https://doi.org/10.1155/2019/7092695

Raza, W., Krachler, B., Forsberg, B. & Sommar, J.N. (2020). Health benefits of leisure time and commuting physical activity: A meta-analysis of effects on morbidity. *Journal of Transport & Health*, 18, 100873.

Reich, A.J., Claunch, K.D., Verdeja, M.A., Dungan, M.T., Anderson, S., Clayton, C.K., Goates, M.C. & Thacker, E.L. (2020). What Does ''Succeeful Aging'' Mean to you? Systematic Review and Cross-Cultural Comparison of Lay Perspectives of Older Adults in 13 Countries, 2010-2020. *Journal of Cross-Culturla Gerontology*. 35, 455-478.

Reker, G.T. (2009). *A Brief Manual of the Successful Aging Scale (SAS)* [DOI: 10.13140/2.1.4238.720]. Canada: Researchgate.

Rhodes, R.E., McEwan, D. & Rebar, A.L. (2019). Theories of physical activity behaviour change: A history and synthesis of approaches. *Psychology of Sport & Exercise*, 42, 100–109. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.010

Rimal, R.N. and Real, K. (2003). Perceived risk and efficacy beliefs as motivators of change: Use of the risk perception attitude (RPA) framework to understand health behaviors. *Human communication research*, 29(3), 370-399.

Rowe, J.W. and Kahn, R.L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237(4811), 143-149.

Rowe, J.W. and Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.

Roy, S. and Orazem, P.F. (2021). Active leisure, passive leisure and health. Economics and Human Biology, 43, 101053.

Russell, R.V. (2020). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure, 7th Edition*.

Sabuncuoğlu, Z. ve Paşa, M. (2002). Zaman yönetimi. "1. Baskı" Bursa: Ezgi Kitabevi.

Sala, G., Jopp, D., Gobet, F., Ogawa, M., Ishioka, Y., Masui, Y., Inagaki, H., Nakagawa, T., Yasumoto, S., Ishizaki, T., Arai, Y., Ikebe, K., Kamide, K. & Gondo, Y. (2019). The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health. *PloS One*, 14(11), e0225006. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225006

Sarol, H. and Çimen, Z. (2015). The Effects of Adapted Recreational Physical Activity on the Life Quality of Individuals with Autism. The Anthropologist. 21:3. 522-527.

Sarol, H. and Çimen, Z. (2017). Why people participate leisure time physical activity: A Turkish perspective. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 8:1 63-72

Sarol, H. (2020). Rekreasyon ve Fiziksel Aktivite. İç: Rekreasyona giriş, Ed.: Ağduman, F., Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını

Sato, M., Jordan, J.S. & Funk, D.C. (2014). The role of physically active leisure for enhancing quality of life. *Leisure Sciences*, 36:3 293-313.

Schipe-Tiska, A. and Engeser, S. (2021). Flow in Nonachievement Situations. In: *Advances in Flow Research* (2nd Ed.), Ed.: Peifer, C., Engeser, S., Switzerland: Springer, p.: 109-136.

Sen, A. (2000). Development as freedom. *Development in Practice-Oxford-*, 10(2), 258-258.

Sen, A. (2002). Health: perception versus observation: self reported morbidity has severe limitations and can be extremely misleading. *Bmj*, 324(7342), 860-861.

Serdar, E. (2020). Serbest Zaman Tutumu, Serbest Zaman Doyumu ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.

Sharma, A., McCausland, K. & Jancey, J. (2021). Adolescents' Health Perceptions of E-Cigarettes: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 60(5), 716-725.

Sipilä, S., Törmäkangas, T., Sillanpää, E., Aukee, P., Kujala, U.M., Kovanen, V. & Laakkonen, E.K. (2020). Muscle and bone mass in middle-aged women: role of menopausal status and physical activity. *Journal of cachexia, sarcopenia and muscle*, 11(3), 698-709.

Sirgy, M.J., Uysal, M. & Kruger, S. (2017). Towards a benefits theory of leisure well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 205-228.

Sigal, R.J., Armstrong, M.J., Bacon, S.L., Boule, N.G., Dasgupta, K., Kenny, G.P. & Riddell, M.C. (2018). Physical activity and diabetes. Canadian journal of diabetes, 42, 54-63.

Skrebutenaite, I. E. and Karanauskiene, D. (2019). Perceived Physical Activity Benefits and Barriers in Sedentary Adults. Baltic Journal of Sport ana Health Sciences. 2: 113, 28-38.

Smeets, P., Whillans, A., Bekkers, R. & Norton, M. (2019). Time use and happiness of millionaires: Evidence from The Netherlands. Social Psychological and Personality Science,11(3).

Soylu, C. (2021). Biyopsikososyal Başaralı Yaşlanma Modelinin Sosyoduygusal Seçicilik Temelinde Test Edilmesi. (Doctoral dissertation, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. İzmir).

Soysal, A. (2016). Boş Zaman Etkinlikleri Rehberi. In: Zaman yönetimi: Yönetsel zamanda etkinlik. Eğitim Yayınevi. 223-225.

Sritanyarat, D., Tehmarn, A., Thongteera, W., Marin, T. & McLean, G.N. (2023). Serious Leisure as Human Resource Development Intervention. *Human Resource Development Review*. 22:3, 388-413.

Standridge, S.H., Dunlap, R. & Hamilton, G. (2020). Retirement and Flow: Can the Casual Leisure Pursuits of Older Adults in Retirement Create the Experience of Flow? *Activities, Adaptation and Aging*, 44(3), 192–209. https://doi.org/10.1080/01924788.2019.1651177

Stebbins, R.A. (1982b). Amateur and Professional Astronomers: A Study of their interleationships. Urban Life. 10, 433-454.

Stebbins, R.A. (1992). Amateurs, professionals, and serious leisure. McGill-Queen's University Press.

Stebbins, R.A. (1996). Volunteering: A Serious Leisure Perspective. Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly. 25, 2. 211-224.

Stebbins, R.A. (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure Studies*, 16(1), 17–25.

Stebbins, R.A. (2004). Choice and Experiential Definitions of Leisure. *Leisure Sciences*, 27:4, 349-352.

Stebbins, R.A. (2007). Serious leisure: A perspective for our time. New Brunwick. Transaction Publishers.

Stebbins, R.A. (2014). Leisure, Happiness and Positive Lifestyle. In S. Elkington & S.J. Gammon. Contemporary Perspectives in Leisure; Meanings, Motives and Lifelong Learning. London: Routledge.

Stebbins, R.A. (2015). The interrelationship between play and leisure: Play as leisure, Leisure as Play. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillian.

Stebbins, R.A. (2017). Leisure Activities in Context. A Micro-Macro/Agency-Structure Interpretation of Leisure. Transaction. Routledge

Stenner, B.J., Buckley, J.D. & Mosewich, A.D. (2020). Reasons Why Older Adults Play Sport: A Systematic Review. *Journal of Sport and Health Science*. 1-12.

Stone, A. (2006). Luce Irigaray and the philosophy of sexual difference. Cambridge University Press.

Sylvester, C. (1999). The classical idea of leisure: Cultural ideal or class prejudice? Leisure Sciences.21:1, 3-16.

The American Heritage Dictionary. Erişim 10.04.2020, https://ahdictionary.com/word/search.html?q=time

Tian, H., Zhou, W., Qiu, Y. & Zou, Z. (2022). The Role of Recreation Specialization and Self-Efficacy on Life Satisfaction: The Mediating Effect of Flow Experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). https://doi.org/10.3390/ijerph19063243

Tiberiu, Ș. R. and Iacob, H. (2019). Tennis as a Recreational Physical Activity for Adults: The Effect on Physical Fitness. *Studia Universitatis Babes-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae*, 64(2), 47–56. https://doi.org/10.24193/subbeag.64(2).14

Tienoven, T.P. (2019). A multitude of natural, social and individual time. *Time & Society*, 28:3 971-994.

Thielke, S., Harniss, M., Thompson, H., Patel, S., Demiris, G. & Johnson, K. (2012). Maslow's Hierarchy of Human Needs and the Adoption of Health-Related Technologies for Older Adults. *Ageing International*, 37(4), 470–488. https://doi.org/10.1007/s12126-011-9121-4

Thomsen, J.M., Powell, R.B. & Monz, C. (2018). A Systematic Review of the Physical and Mental Health Benefits of Wildland Recreation. *Journal of Park & Recreation Administration*, 36(1), 123–148. https://doi.org/10.18666/JPRA-2018-V36-I1-8095

Torkildsen, G. (1999). Leisure and Recreation Management. Fourt edition, Taylor & Francis e-library, s 48.

Torkildsen, G. (2005). Leisure and recreation management. "5th Ed" New York: Routledge.

Torres, J.M., Ambriz, E., Calderon, L., Kogut, K., Deardorff, J., De Pierola, C. & Calderon, N.M. (2023). Definitions of successful aging among middle-aged Latinas residing in a rural agricultural community. 18(11). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294887

Tsaur, S.H. and Liang, Y.W. (2008). Serious leisure and recreation specialization. *Leisure Sciences*, 30: 325-341.

Tsaur, S.H., Yen, C.H., Yang, M.C. & Yen, H.H. (2020). Leisure Crafting: Scale Development and Validation. Leisure Sciences

Tse, D.C.K. (2019). The Development of engagement and Enjoyment Understandin Flow Experiences across Adulthood. Claremont Graduate Universty. ProQuest LLC.

Tutar, H. (2020). Zaman Yönetimi. Ankara: *Seçkin Yayıncılık*, p.: 15

Türk Dil Kurumu, http://tdk.gov.tr

Tyagi, I. and Goel, A. (2013). Factors Affecting Clothing Choices of Elderly Females. Indian *Journal of Gerontology*. 27;2, 307-319.

Qiu, Y., Lin, Y. & Zhou, W. (2020). Serious leisure qualities and participation behaviors of Chinese marathon runners. International Review for the Sociology of Sport. 55:5, 526 -543

Veal, A.J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2:4 44-48.

Veal, A.J. (2017). The serious leisure perspective and the experience of leisure. *Leisure Sciences*, 39:3 205-223.

Valdes-Badilla, P.A., Gutierrez-Garcia, C., Perez-Gutierrez, M., Vargas-Vitora, R. & Lopez-Fuenzalida, A. (2019). Effects of Physical Activity Govermental Programs on Health Status in Independent Older Adults: A Systematic *Review*. *Journal of Aging and Physical Activity*. 27, 265-275.

Walker, G.J., Yan, N. & Kono, S. (2020). Basic psychological need satisfaction and intrinsic motivation during leisure: A cross-cultural comparison. Journal of Leisure Research, 51(4), 489–510.

World Health Organisation, (1998). World Health Organization, Population Ageing-A Public Health Challenge, Fact Sheet No. 135.

World Health Organisation, (2023) https://www.who.int/about/governance/constitution

World Health Organisation, (2023). https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

World Health Organization, (2022). *Global status report on physical activity 2022: country profiles*. World Health Organization.

Wragg, M. (2013) Towards an inversion of the deficit model of intervention in children's play, European Early Childhood Education Research Journal, 21:2, 283-291.

Yalçın, C. (2024). Serbest Zaman Engellerinin Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları ve Rekreasyonda Algılanan Sağlığın Rolü. Doktora Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.

Yazıcı, M., Öz, R., Çakmak Yıldızhan, Y. & Sağır, M. (2023). Kayak sporuna katılan bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinin incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 4(1), 34–43. https://doi.org/10.29228/anatoliasr.39

Yerbury, R., Boyd, W., Lloyd, D. & Brooks, A. (2017). Right to leisure? Refocusing on the dolphin. *Annals of Leisure Research*, 20(3), 368–385. https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1314190

Yerlisu Lapa, T., Köse, E., Çakir, V.O., Serdar, E. & Tercan, E. (2020). Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 83.

Yetim, G., Hastürk, G. & Argan, M. (2020). Retro temelli Ramazan etkinlikleri: Nostalji eğilimi, akış deneyimi, etkinlik tatmini, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutluluk arasındaki ilişki. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 8:3 781-791.

Yıldırım, B., Özkahraman, Ş. & Ersoy, S. (2012). Yaşlılıkta görülen fizyolojik değişiklikler ve hemşirelik bakımı, *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 19-23,

Yurcu, G. Kasalak, M.A. & Akıncı, Z. (2017). The Effect of Perceived Social Support on Life Satisfaction Among Older Adults Who Participate in Recreational Activities. *International Journal of Health Managment and Tourism*. 2,1. 28-48.

Zadworna, M. (2020). Healthy aging and the University of the Third Age – Health behavior and subjective health outcomes in older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 90. https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104126

Zamudio-Rodríguez, A., Dartigues, J.-F., Amieva, H. & Pérès, K. (2021). A Literature Review of Healthy Aging Trajectories Through Quantitative and Qualitative Studies: A Psycho-

Epidemiological Approach on Community-Dwelling Older Adults. *The Journal of Frailty & Aging*, 10(3), 259–271. https://doi.org/10.14283/jfa.2020.62

Zhao, X., Yu, J. & Liu, N. (2023). Relationship between specific leisure activities and successful aging among older adults. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 111–118.

Zimanyi, Z. and Schuler, J. (2021). The Dark Side of the Moon. In: *Advances in Flow Research* (2nd Ed.), Ed.: Peifer, C., Engeser, S., Switzerland: Springer, p.: 171- 190.

Zuzaanek, J. (2006). Leisure and Time. In: A handbook of leisure studies, Ed.: Rojek, C., Shaw, S.M., Veal, A.J., New York: *Palgrave Macmillan*.

EKLER

Ek-1. Etik Kurul İzni

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : **28/06/2021**
Toplantı Sayısı : **10**
Karar Sayısı : **124**

124-Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü doktora öğrencisi **Alaaddin Boyar**'ın "Ciddi Serbest Zamanda Akış Deneyimi, Algılanan Sağlık Çıktısı ve Başarılı Yaşlanma Arasındaki İlişki" başlıklı tezi ile ilgili 29/03/2021 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Yapılan görüşmeler ve incelemeler sonucunda, **Alaaddin Boyar**'ın "Ciddi Serbest Zamanda Akış Deneyimi, Algılanan Sağlık Çıktısı ve Başarılı Yaşlanma Arasındaki İlişki" başlıklı tezi ile ilgili COVID-19 salgını nedeniyle; çalışma takviminiz de dahil araştırmanızda oluşabilecek tüm değişikliklerin Etik Kurulumuza yazılı olarak bildirilmesi, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Ek-2. Başarılı Yaşlanma Ölçeği Kullanım İzni

boya X +

gle.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/QgrcJHsHpqWKvRqBnRbXHFNjmDPzRcFPScL

Postalarda arayın

Çalışmanız (BYÖ) ile ilgili Gelen Kutusu X

Alaaddin Boyar
Alıcı: ohazer

Sayın Oya Hocam merhabalar,

zor dönemlerden geçtiğimiz pandemi sürecini sağlıklı bir şekilde geçirdiğinizi umuyorum.

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Prof. Dr. Bülent Gürbüz'ün doktora öğrencisiyim.

" Başarılı Yaşlanma Ölçeği Türkçe Versiyonu" başlıklı değerli çalışmanızı izin vermeniz durumunda ölçek uygulama formlarını rica ederek doktora tezimde kullanmak isterim.

Desteğiniz ve katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla

--
Alaaddin Boyar

Skype: aliboyar

Virüs bulunmuyor. www.avast.com

Oya Hazer
Alıcı: ben

Sevgili Alaaddin Boyar

Ekte Başarılı Yaşlanma Ölçeğine ilişkin dosya bulunmaktadır.
Çalışmalarınızda bu ölçeği kullanmanız bizi memnun edecektir. Başarılı
Yaşlanma Ölçeğini tabiki kullanabilirsin. İlgine teşekkür eder,
çalışmalarında başarılar dilerim.
Prof. Dr. Oya Hazer

Ek-3. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği Kullanım İzni

Postalarda arayın

Çalışmanız (RASÇÖ) ile ilgili Gelen Kutusu x

Alaaddin Boyar
Alıcı: tennur

Sayın Tennur Hocam merhabalar,

zor dönemlerden geçtiğimiz pandemi sürecini sağlıklı bir şekilde geçirdiğinizi umuyorum.

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Prof. Dr. Bülent Gürbüz'ün doktora öğrencisiyim.

" Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri " başlıklı değerli çalışmanızı izin vermeniz durumunda ölçek uygulama formlarını rica ederek doktora tezimde kullanmak isterim.

Desteğiniz ve katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla

--
Alaaddin Boyar

Skype: aliboyar

Virüs bulunmuyor. www.avast.com

Tennur Yerlisu Lapa
Alıcı: ben

Sayın Alaaddin Boyar,

Öncelikle tez çalışmanızda başarılar ve kolaylıklar dilerim.

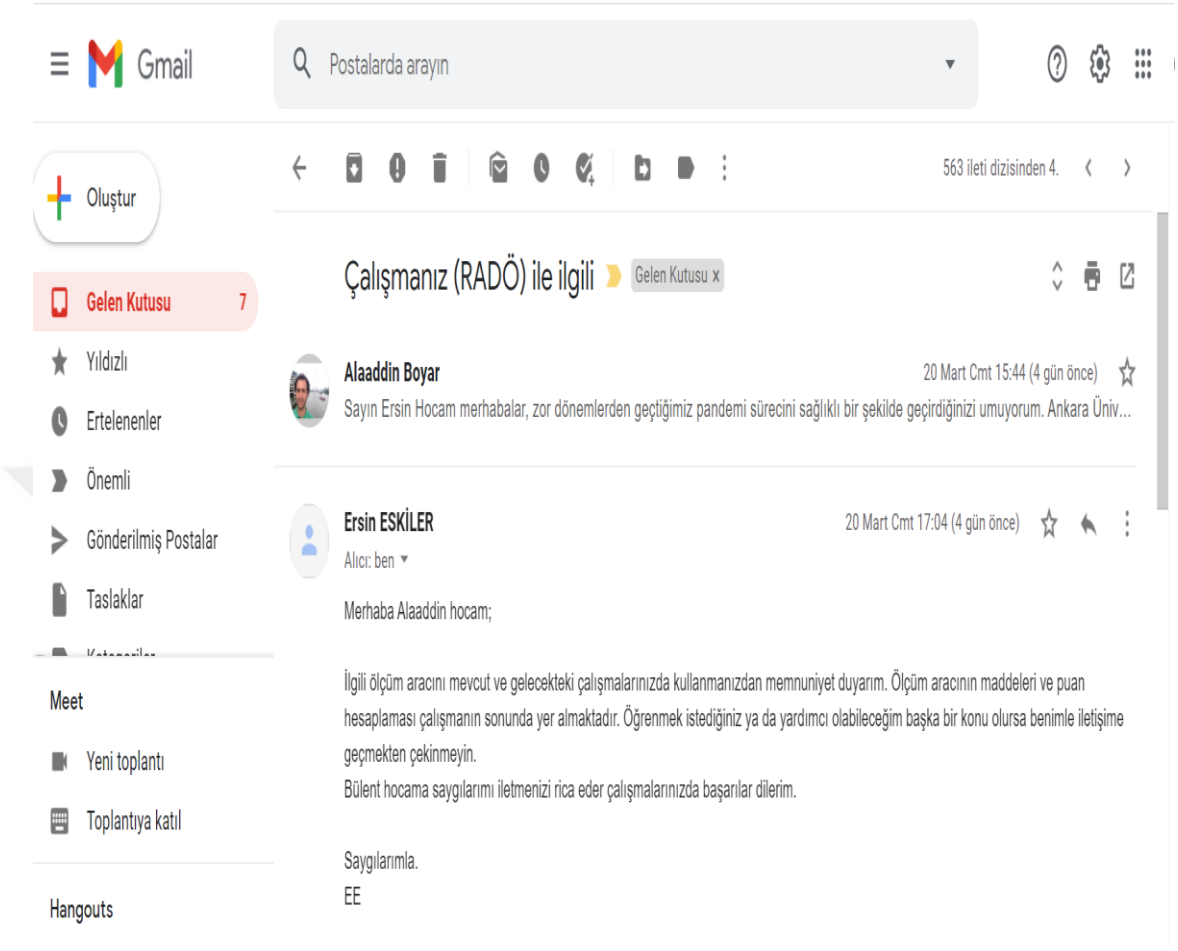
"Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri" adlı çalışmanızda yer alan "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği" ni hem tezinizde hem de istediğiniz tüm çalışmalarda memnuniyetle kullanabilirsiniz.

Ekte makaleyi ve ölçeğin sorularının da yer aldığı yönergeyi gönderiyorum.

Lütfen Bülent hocama saygı ve sevgilerimi iletin.

İyi çalışmalar,
Doç. Dr. Tennur Yerlisu LAPA

Ek-4. Rekreasyonda Akış Deneyimi Ölçeği Kullanım İzni



Ek-5. Araştırma Kapsamında İlgili Federasyondan Alınan İzin

TÜRKİYE TENİS FEDERASYONU

SAYI : TF – 01/454 18 / 02 / 2021

KONU : Doktora tez araştırma konusu hk.

İLGİLİ MAKAMA

İLGİ : 18.02.2021 tarihli Alaaddin Boyar dilekçesi,

İlgi tarihli dilekçe ile Federasyonumuza bildirilen, doktora tez araştırma konusu üzerinde çalışmalarını yürütecek olan Ulusal ve Uluslararası hakemimiz Alaaddin BOYAR'ın Federasyonumuzda lisanslı olan ve olmayan ciddi serbest zaman etkinliği olarak tenis oynayan senyör oyuncular ile iletişime geçmesi ve gönüllü olmaları halinde araştırmaya katılmaları hususunda gerekli izinler verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.

Adres: Kızılırmak Mahallesi, 1425. Cadde, 1450. Sokak, Ulusoy Plaza, Kapı No:9, Kat:10, Daire: 39-40 Çankaya / Ankara
Tel: +90 312 309 77 70 / 310 77 74 • **Fax:** +90 312 310 73 45 • **E-Posta:** tenis@ttf.org.tr • **Web:** www.ttf.org.tr

Ek-6. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Aydınlatılmış Onan Formu

Araştırmanın Adı:

"Master Tenisçilerde Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının Başarılı Yaşlanmaya Etkisinde Rekreasyonel Akış Deneyiminin Aracılık Rolü"

Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı doktora tez çalışması kapsamında planlanmış olan yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Bu araştırma Türkiye Cumhuriyeti Türkiye Tenis Federasyonu lisansına sahip çeşitli şehirlerde yaşayan ve ciddi serbest zaman etkinliği olarak tenis oynayan sizlerin algılanan sağlık çıktıları, akış deneyimleri ve başarılı yaşlanma ilişkisinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır. 1089 katılımcının dahil olacağı bu araştırma kapsamında size yukarıda bahsettiğim konu ile ilgili görüşlerinizi almak için sorular yönelteceğim. Herhangi bir risk içermeyen Uygulama formu oldukça anlaşılır olduğu için yaklaşık olarak 8-10 dakika vaktinizi alacaktır. Bu araştırmaya katılmanızı ve bu görüşmeyi gerçekleştirmenizi öneriyorum. Ancak bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu imzalayınız.

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Elde edilen veriler, kimliğiniz belirtilmeden bilimsel nitelikteki yayınlarda kullanılabilir. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.

Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size herhangi bir ücret ödenmeyecektir. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası size verilecektir. Sorulara vereceğiniz cevaplar araştırmayı doğrudan etkileyeceği için görüşmeyi içtenlikle gerçekleştirmenizi bekliyorum.

Teşekkürler

Araştırmacının Adı Soyadı: Alaaddin BOYAR

[redacted]

Katılımcının Beyanı:

Araştırmacı tarafından Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde yapılacak olan araştırma hakkında tarafıma bilgi verilmiştir. Bu bilgiler ışığında araştırmaya katılmam için davet edildim. Bu araştırmaya katılırsam araştırmacı ile aramızda kalması gereken bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük bir özen ve hassasiyet ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitimde ve bilimsel olarak kullanılması sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla gizli tutulacağı konusunda gerekli güveni aldım. Araştırma esnasında araştırmadan çekilme durumum söz konusu olursa önceden bildirerek araştırmacıyı zor durumda bırakmamak için gereken hassasiyeti gösterme bilincindeyim. Araştırma için tarafıma herhangi bir ödeme yapılmayacak ve benden de araştırma için herhangi bir ödeme talep edilmeyecek. Araştırma esnasında araştırma ilgili bir sorunla karşılaştığımda; herhangi bir saatte araştırmacıya ulaşabileceğim adres ve telefon bilgileri tarafıma sağlandı.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam için herhangi bir zorlayıcı davranış ile karşılaşmadım. Yapılan tüm açıklamaları anladım. Belirli bir düşünme süresinin ardından adı geçen bu araştırmaya gönüllü olarak katılmaya karar vermiş bulunmaktayım. Bu araştırmaya katılım davetini büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kağıdının bir kopyası araştırmacıya verilecektir.

Katılımcı:

Adı / Soyadı:

Adres:

Telefon:

İmza / Tarih:

Araştırmacı:

Adı / Soyadı: Alaaddin BOYAR

[redacted]

İmza / Tarih:

Ek-7. Katılımcılara Uygulanan Demografik Bilgiler Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırmanın amaçları, ciddi serbest zamanda master tenis aktivitesine katılan bireylerin, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, rekreasyonel akış deneyimi ve başarılı yaşlanma düzeylerindeki farklılıkları çeşitli değişkenlere göre ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının başarılı yaşlanma üzerindeki etkisinde rekreasyonel akış deneyiminin rolünü incelemektir. Sorulara ve ölçek maddelerine vereceğiniz dürüst ve samimi cevaplar bu araştırma için önemlidir. Doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Bu ankette isim belirtilmeyecek ve tüm bilgiler tam olarak gizli tutulacaktır. Her bölümün başında gerekli açıklamalar verilmiştir. Araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve katılım için teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

Alaaddin Boyar

1. Yaşınız: ……
2. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek
3. Medeni Haliniz: ☐ Bekar ☐ Evli
4. Eğitim Durumunuz:
   ☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐Lisansüstü
5. Ne kadar zamandır **master** tenis oynuyorsunuz? ……ay, …….yıl
6. Bir yılda ne sıklıkla turnuvalara katılıyorsunuz? ……
7. Herhangi bir tenis kulübüne üye misiniz ?
   ☐ Hayır ☐ Evet (lütfen süresini belirtiniz) …… ay, …… yıl

Ek-8. Başarılı Yaşlanma Ölçeği

BAŞARILI YAŞLANMA ÖLÇEĞİ Aşağıda bireyin kendi yaşlılığını nasıl hissettiğini değerlendiren ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katılıp katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 Kesinlikle Katılmıyorum Kesinlikle Katılıyorum		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	İşler eskiden olduğu gibi gitmediğinde, aynı sonuca ulaşana kadar başka yollar denemeye devam ederim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Zor zamanlarda durumun üstesinden gelmek için metanetli olmaya gayret gösteririm.	1	2	3	4	5	6	7
3	Üretken faaliyetler sayesinde yaşama aktif olarak bağlıyımdır.	1	2	3	4	5	6	7
4	Mümkün olduğunca uzun süre bağımsız kalmak için çabalıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5	Hastalık ve sakatlıklardan uzak kalmak için elimden geleni yapıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6	Yaşlandıkça bedenimi ve zihnimi iyi bir şekilde korumaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7	Düzenli sosyal ilişkiler sayesinde yaşama aktif şekilde bağlıyım.	1	2	3	4	5	6	7
8	Benim için önemli olan hedeflere ulaşmak için her türlü çabayı gösteriyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9	Yoluma ne çıkarsa çıksın, baş edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
10	Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazanmak için çabalıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI ÖLÇEĞİ (RASÇÖ)

Aşağıda rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğine yer verilmiş olup, serbest zamanlarınızda katıldığınız sportif aktivitelerden algılanan sağlık çıktıları ile ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen bu ifadelerin sizi ne kadar ifade ettiğini belirtmenizdir.

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

Kesinlikle Beni İfade Etmiyor Tamamen Beni İfade Ediyor

Serbest zamanlarda sportif aktivitelere katılırım, çünkü bu aktiviteler; …

… hayatımı daha çok takdir etmemi sağlar	1	2	3	4	5	6	7
… hayattan daha fazla zevk almamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
… bana özgüven duygusu kazandırır	1	2	3	4	5	6	7
… kendime duyduğum saygıyı (benlik saygımı) artırır	1	2	3	4	5	6	7
… kim olduğum konusunda daha fazla farkında olmamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
… hayatımın diğer olumlu yönleri ile ilişkilidir	1	2	3	4	5	6	7

… hayatımdan daha fazla memnun (tatmin) olmamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
… diyabet (şeker) hastası olma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
… kilo alma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
… kalp krizi geçirme riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
… erken ölüm riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
… hastalanma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
… zindelik (fit olma) durumumu geliştirir	1	2	3	4	5	6	7
… genel sağlık durumumu iyileştirir	1	2	3	4	5	6	7
… kas gücümü geliştirir	1	2	3	4	5	6	7
… fiziksel esnekliğimi geliştirir	1	2	3	4	5	6	7

REKREASYONEL KATILIMCILARDA AKIŞ DENEYİM ÖLÇEĞİ

Aşağıda rekreasyonel katılımcılarda akış deneyim ölçeğine yer verilmiş olup serbest zamanlarınızda katıldığınız sportif aktivitelerden akış deneyimi ile ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen bu ifadelerin sizi ne kadar ifade ettiğini belirtmenizdir.

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7

Kesinlikle Katılmıyorum — Kesinlikle Katılıyorum

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Katıldığım boş zaman etkinliği özgüvenimi arttırıyor	1	2	3	4	5	6	7
2	Katıldığım boş zaman etkinliğine tüm dikkatimi veriyorum	1	2	3	4	5	6	7
3	Katıldığım boş zaman etkinliği esnasında keyifli bir deneyim yaşıyorum	1	2	3	4	5	6	7
4	Katıldığım boş zaman etkinliği esnasında olumlu bir deneyim yaşadığımı hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
5	Katıldığım boş zaman etkinliği esnasında kendimi aşırı motive olmuş hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
6	Katıldığım boş zaman etkinliği beni mutlu ediyor	1	2	3	4	5	6	7
7	Katıldığım boş zaman etkinliğinde zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum	1	2	3	4	5	6	7
8	Katıldığım boş zaman etkinliği zevklidir	1	2	3	4	5	6	7
9	Katıldığım boş zaman etkinliğinde yeterli olduğumu düşünüyorum	1	2	3	4	5	6	7