

1. Giriş

Rekreasyon kavramı; insanların yoğun çalışmaları sonucunda rutin hayatları ile olumsuz çevre etkisine girmesiyle etkilenen beden ve ruh sağlığını korumak ve devamını sağlamak amacıyla kişilerin zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyumun sağlandığı, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zamanların dışında kalan boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak bireysel yada farklı gruplar içerisinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir (Karaküçük, 1995). Rekreasyonel faaliyetler ise bireylerin boş zamanlarında haz duymak ve maddi durumlarına göre farklılaşan etkinlikler olarak tanımlanabilir (Çakır, 2017).

Bu kapsamda rekreasyonel etkinlik alanlarında bireyler rahatlama, iyi hissetme, oyalanma, bilgi düzeyinin artırılması, sosyal açıdan iştirak etme ve yaratıcı kapasitenin özgür bir şekilde harcanması gibi farklı türde etkinlikler üzerinde durulmalıdır (Dumazedier, 1974). İleri yaştaki kişiler rekreasyonel etkinliklerde yer alarak sağlıklarını koruma altına alırken, gençlerde ise bu durum rekreasyonel etkinliklere katılarak hem mental hem de bedensel olarak gelişimler gösterirler(Çakır, 2017). Rekreasyonel etkinlikler, bu etkinliklere katılan kişilerin enerjilerini üst seviyeye çıkararak o kişilerin daha iyi hissetmelerini, canlanmalarını, kendilerini zinde ve coşkulu hissetmelerine olanak sağlar (Li ve Wang, 2012). Genelde bireyler kendilerini dışarıya atmak, dinlenmek, haz duymak, sosyalleşmek, yeni yerler keşfetmek ve bununla birlikte mental iyi oluşlarını kontrol altında tutarak gelişim göstermek adına çeşitli aktivitelere iştirak etmek isterler (Başoğlu, 2013). Spor çok yönlü bir kavram olması sebebiyle farklı tanımlar ile karşımıza çıkmaktadır (Yetim, 2019). Asıl olan tanımlamanın hangi amaç ile yapıldığıdır. Örnek olarak, spor hekimliği tarafından daha çok sağlık ön plana alınırken, antrenman bilimcileri tarafından performans ön plana çıkacaktır. Sosyoloji tarafında ise serbest zamanlarının değerlendirilmesi öncelik oluşturmaktadır (Yazıcı, 2014). Spor, insanların doğal çevresi ile bedeni kabiliyetlerini geliştiren, belirlenmiş kurallar çerçevesinde aletli veya aletsiz olarak, bireysel ya da toplu olarak boş vakitlerini değerlendirmek maksadıyla ya da meslek olarak icra edilen; bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişmesine katkı sağlayan, sosyalleşme imkânı sağlayan, toplumsal bilinç oluşturan, rekabet ve dayanışma duygusu içeren kültürel bir olgudur (Erkal, 1982). Bir yaşam biçimi olan spor, insan hayatına yön vererek kültürleşmesini sağlamaktadır. Spor bir yaşam biçimidir, fakat yaşamın tümü de değildir. Yaşam spor ile anlam kazanmaktadır (Yazıcı,

2014). Yaşamın spor ile anlam kazanması ancak spora ayrılan zamanın olması ile mümkündür. Rekreatif spor bu noktada öne çıkmaktadır. Rekreatif ve spor kendi aralarında bir etkileşim içindedir (Gümüştay & Koç, 2022). Spor insanların rekreatif ihtiyaçlarını karşılar, rekreatif ise spor yapan bireylerin çoğalmasında birlikte bireylerin amatör bir etkinlik olarak başladığı sporda, zaman içerisinde profesyonel olarak devam ederek birçok başarı elde etmesine de fayda sağlamıştır (Şahin, 1997). Rekreatif sporun ön plana çıktığı bu çalışmada rekreatif ve spor ilişkisi yukarıdaki bilgiler ışığında net bir şekilde göz önüne çıkmaktadır. Alan yazında iyi oluş terimi, öznel (hedonik) iyi oluş ve psikolojik (eudaimonic) iyi oluş olarak iki şekilde yer almaktadır (Sarı ve Çakır, 2016). Öznel iyi oluş; pozitif yönlü iyi ruhsal durumun iyiliğinden, zorunlu zamanlar ve eğlence, coşku gibi hayatın değişik yönlerini farklılaşan alanlarla söz konusu alanlarda hoşnutluk ve küresel manada yaşam memnuniyeti konu alırken; psikolojik iyi oluşa bakıldığında kontrol yada bağımsızlık, amaç ve anlam duygusu, mensubiyet duyguları, yetkinlik, kendisini ifade edebilme, bireysel gelişim gösterme ve kişisel olarak kabul gibi etmenlerle ifade edilmektedir (Ryan ve Deci, 2001; Carruthers ve Hood, 2004). Öznel iyi oluş tatmin ve iyi hissetme olgusunun yanında, önemsenen diğer bir husus ise kişilerin kendi şahsına yönelik değer ve standartları yönünden var olan yaşantısına odaklanmasıdır (Özen, 2010). Psikolojik iyi oluşa bakıldığında, bireylerin öz kimliklerini ne şekilde değerlendirdikleri ve yaşam kaliteleri hususunda açıklık getiren mikro seviyede bir yapıdır ve terim olarak ilk defa “The Structure of Psychological Well-Being” isimli bilimsel çalışmada Bradburn (1969) tarafından kullanılmıştır. (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016; Ryff, Magee, Kling ve H., 1999).

Çalışmanın önemini açıkça ortaya çıkaran bu bilgilerden yola çıkarak iyi oluş öznel ve psikolojik olarak literatürde sıklıkla karşılaştığımız kavramlar olmasına rağmen rekreatif spor iyi oluşa rastlanmamaktadır. Bu yönüyle de çalışmanın önemi bir kez daha vurgulanmaktadır. Tüm bu bilgiler dâhilinde rekreatif spor iyi oluş kavramının ve ölçüm aracının türk diline ve türk kültürüne kazandırılması amaçlanmaktadır.

2. Yöntem

2.1. Çalışmanın Amacı

Bu çalışma kapsamında, Pi L-L, Chang C-M, Lin H-H. (2022) tarafından geliştirilen ‘Recreational Sport Well-Being Scale’ Türk diline ve Türk kültürüne uyarlamak, geçerlik ve güvenilirliğini yapmak amaçlanmıştır. Çalışma neticesinde, 20 yaş ve üzeri bireylerin,

eğlence amaçlı spor kaynaklı iyilik hallerini belirlenmek için kullanılacak nicel bir ölçme aracının elde edilmesi amaçlanmıştır.

2.2. Çalışmanın Türü

Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği'nin Türk diline ve Türk kültürüne uyarlamak, geçerlik ve güvenilirliğini yapmak amacıyla yürütülen bu çalışma metodolojik tasarıma uygun olarak planlanmıştır.

2.3. Katılımcılar

Çalışma grubunu İstanbul'un farklı ilçelerinde ve kolayda örnekleme yöntemi (Büyüköztürk ve diğ., 2012) ile seçilmiş olan 204 kadın ve 307 erkek katılımcının eğlence amaçlı spor kaynaklı iyilik hallerini belirlemek adına 20 yaş üstü 511 birey oluşturmaktadır.

2.4. Veri Toplama Aracı

Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (Recreational Sport Well-Being Scale) (Pi L-L, vd., 2022) bireylerin eğlence amaçlı spor kaynaklı iyilik hallerini ölçmek amacıyla geliştirilen, 4 alt boyut ve 14 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin orijinal formu (A) Fiziksel ve Mental Sağlık (1.-2.-3.-4. madde), (B) Yaşam Doyumu (5.-6.-7.-8. madde), (C) Aile İlişkisi Geliştirme (9.-10.-11. madde) ve (D) Pozitif Duygu (12.-13.-14. madde) olmak üzere toplam 4 alt boyut ve 14 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçüm aracı Kesinlikle Katılmıyorum (1) , Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4) ve Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde beşli likert tipine sahiptir. (RSİOÖ) Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeğinin Türk diline ve Türk kültürüne uyarlama çalışmasını yapmak adına alan yazında sıklıkla kullanılan ve Hambleton ve Patsula (1999) tarafından kültürlerarası ölçek uyarlama çalışmasında dikkate alınması gereken öneriler ışığında tasarlanmıştır (Gürbüz, ve ark., 2018). Çalışmaya başlamadan önce ölçek yazarlarından e-mail yoluyla Türkçe uyarlama için izin alınmıştır. Orijinal ölçekte yer alan maddelerin Türkçe formunun uygun şekilde oluşturulması üzere çeviri, geri-çeviri yönteminden yararlanılmıştır.

Bu evrede ölçeğin orijinal İngilizce formunda bulunan maddeler İngiliz dili bilgisi konusunda yetkin üç bilim insanı tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Sonraki aşamada Türkçe formlar ölçek uyarlama konusunda uzmanlaşmış ve İngilizce düzeyi çok iyi olan üç yargıcı tarafından ayrı ayrı ele alınmış ve kendilerinden bu ifadelerden en uygun olanı belirtmeleri istenmiştir. Bunun neticesinde oluşturulan Türkçe form İngilizce dil bilgisi

yüksek başka bir uzaman tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiş, İngilizce orijinal form ile Türkçe form arasındaki ahenk belirlenmiştir. Son olarak ölçek ifadelerinin anlaşılabilirliği Türkçe formun pilot uygulaması yapılarak gözden geçirilmiş ve araştırmacılar tarafından Türk literatürde kullanılabilir RSİOÖ Türkçe formunun son şekli verilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi için SPSS 20 ve LISTREL 8.80 istatistiksel paket programlar kullanılmıştır. Ölçeğin Orijinal formda yer alan 4 faktörlü 14 maddelik yapı geçerliği, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile incelenmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), gözlenen (observed) değişkenler ile gizli (Latent) değişkenler arasındaki ilişkiyi ölçebilen yapısal eşitlik modelinin (YEM) bir türüdür (Brown, 2006). Ölçeğin güvenilirlik düzeyini test etmek için Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun güvenilirliğini test etmek için Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı ve madde toplam korelasyonları hesaplanmıştır. Ayrıca literatürde yer alan çalışmalarda da en sık kullanılan uyum iyiliği indeksleri açıklanmıştır.

3. Bulgular

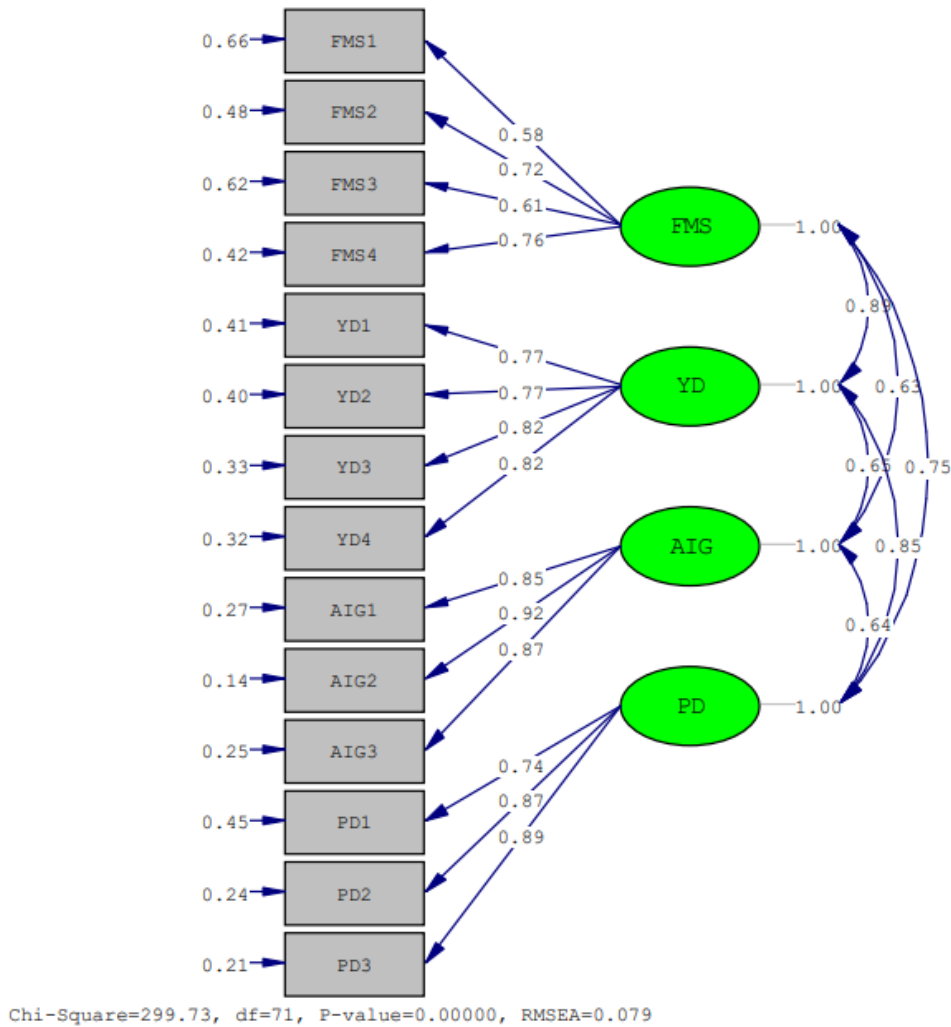
Tablo 1. RSİOÖ'nin Faktör Yükleri ve t değerleri

Ölçek Maddeleri		Faktör Yükü	t değeri
Fiziksel ve Mental Sağlık	1.Rekreasyonel aktivite sonrasında fiziksel ağrıyı hafifletebilir.	0.58	122.444
	2.Rekreasyonel aktivite obezite riskini düşürebilir/azaltabilir.	0.72	139.147
	3.Rekreasyonel aktivite osteoporozu önleyebilir.	0.61	117.795
	4.Rekreasyonel aktivite uyku kalitesini artırabilir.	0.76	154.297
Yaşam Doyumu	5.Rekreasyonel aktivite yaşam kalitesini artırabilir.	0.77	144.791
	6.Rekreasyonel aktivite sonrası daha enerjik hissettirebilir.	0.77	132.483
	7.Rekreasyonel aktivite hayattaki stresi azaltabilir.	0.82	138.349
Aile İlişkisi Geliştirme	8.Rekreasyonel aktivite sonrası etkin bir yaşam sürdürülebilir.	0.82	143.449
	9.Rekreasyonel aktivite sonrası aile üyeleriyle bağlarımız pekişir.	0.85	111.559
	10.Rekreasyonel aktiviteler aile etkileşimlerini artırabilir.	0.92	114.088
	11.Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.	0.87	109.925

12.Rekreasyonel aktiviteler sonrası memnuniyet hissedilebilir.	0.74 136.746
13.Rekreasyonel aktivite sonrası neşeli olurum.	0.87 142.494
14.Rekreasyonel aktivite sonrası mutlu hissederim.	0.89 135.827

Tablo 1 incelendiğinde, Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeğinin (RSİOÖ) Türkçe formunda yer alan alt boyutların faktör yükünün “Fiziksel ve Mental Sağlık” alt boyutu için 0.58-0.76, “Yaşam Doyumunu” alt boyutu için 0.77-0.82, “Aile İlişkisi Geliştirme” alt boyutu için 0.85-0.92 ve “Pozitif Duygu” alt boyutu için 0.74-0.89 arasında farklılaştığı görülmektedir. Maddelerin t değerlerine bakıldığında ise her değer p<0.05 anlamlılık düzeyinde 1.960’tan büyük olduğu saptanmıştır.

Şekil 1. RSİOÖ için doğrulayıcı faktör analizine ilişkin path diyagramı



Şekil 1’de modelin uyum indekslerinden birisi olan χ^2/sd ’nin değeri 4,22 olarak saptanmıştır. DFA’da yer alan Ki-Kare (Chi-Square)/serbestlik derecesi oranının (df) 3’ün altında olması mükemmel uyuma 5’in altında olması orta düzey uyuma karşılık gelmektedir (Kline, 2005; Sümer, 2000). Bu doğrultuda yapılan analiz için χ^2/sd oranı orta düzey bir uyum verdiği görülmektedir.

Tablo 2. RSİÖÖ’nin Model Veri Uyum Değerleri

Ölçeğe İlişkin Değerler			
NFI 0,98	NNFI 0,98	IFI 0,98	RFI 0,97
CFI 0,98	GFI 0,92	AGFI 0,89	RMR 0,02
χ^2/df 4,22		RMSEA 0,079	

Tablo 2’de Uyum indekslerinden olan NFI değeri 0,98; NNFI değeri 0,98; IFI değeri 0,98; RFI değeri 0,97; CFI değeri 0,98; GFI değeri 0,92; AGFI değeri ise 0,89 ve RMR değeri 0,02 olarak saptanmıştır. RMSEA değerinin 0,05’ten küçük olması mükemmel ve 0,08’den küçük olması iyi bir uyuma işaret etmektedir (Çokluk Ö., ve ark. 2012). RMSEA değeri 0,079 düzeyi ile iyi bir uyum sağlandığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. RSİÖÖ’nin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonlar ve İç Tutarlılık Katsayıları

Alt boyutlar	Fiziksel ve Mental Sağlık	Yaşam Doyumu	Aile İlişkisi Geliştirme	Pozitif Duygu	α
Fiziksel ve Mental Sağlık	1				,83
Yaşam Doyumu	0.89***	1			,80
Aile İlişkisi Geliştirme	0.63**	0.65**	1		,88
Pozitif Duygu	0.75**	0.85***	0.64**	1	,81

Tablo 3’de RSİÖÖ’nin alt boyutları arasındaki korelasyon değerleri bakıldığında, alt boyutlar arasında pozitif yönde yüksek ve çok yüksek düzeyde korelasyon olduğu saptanmıştır. Ölçek alt boyutlarının Cronbach’s Alpha katsayısı 0.80-0.88 arasında, toplam ölçek için ise 0.86 olarak hesaplanmıştır.

4. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, Pi L-L, Chang C-M, Lin H-H. (2022) tarafından geliştirilen “Recreational Sport Well-Being Scale” isimli araştırmayı Türk diline ve Türk kültürüne uyarlamak, geçerlik ve güvenilirliğini yapmak amaçlanmıştır.

Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeğinin (RSİÖÖ) Türkçe formunda yer alan alt boyutların faktör yükünün “Fiziksel ve Mental Sağlık” alt boyutu için 0.58-0.76 arasında iyi ve çok iyi, “Yaşam Doyumu” alt boyutu için 0.77-0.82 arasında mükemmel, “Aile İlişkisi Geliştirme” alt boyutu için 0.85-0.92 arasında mükemmel ve “Pozitif Duygu” alt boyutu için 0.74-0.89 arasında mükemmel düzeyde olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (1995) tarafından yapılan sınıflandırmada faktör yüklerinin 0.71’den büyük olmasının mükemmel, 0.63 ile 0.71 arasında olmasının çok iyi, 0.55 ile 0.63 arasında olmasının iyi ve 0.55 ile 0.45 arasında olmasının ise uygun olduğu belirtilmiştir. Maddelerin t değerlerine bakıldığında ise her birinin $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde 1.960’tan büyük olduğu tespit edilmiştir. İngilizce orijinalinde dört faktör (alt boyut) ve toplam 14 madde olan RSİÖÖ’nün faktör yapısını doğrulamak amacıyla yapılan DFA sonuçları, ölçeğin dört boyut ve 14 maddelik yapısının doğrulandığını göstermiştir. Doğrulamalı Faktör Analizi Özellikle başka kültürlerde ve örneklerde geliştirilmiş ölçme araçlarının uyarlanmasında kullanılan bir geçerlilik aracıdır (Seçer, 2015). DFA’da yer alan Ki-Kare (Chi-Square)/serbestlik derecesi oranının (df) 3’ün altında olması mükemmel uyuma 5’in altında olması orta düzey uyuma karşılık gelmektedir (Şimşek, Ö. F. 2007; Sümer, N. 2000). Bu doğrultuda yapılan analiz için χ^2/sd oranı orta düzey uyum olduğunu ortaya koymaktadır. RMSEA değerinin 0,05’ten küçük olması mükemmel ve 0,08’den küçük olması iyi bir uyuma işaret etmektedir (Çokluk Ö., ve ark. 2012). RMSEA değeri 0,079 düzeyi ile kabul edilebilir bir uyum göstermektedir. Böylece ölçeğin 14 madde ve 4 faktörlü yapısının bir model olarak doğrulandığı belirlenmiştir. Schermelleh-Engel ve Moosbrugger (2003)’in çalışmasında belirttiği doğrulamalı faktör analizi sonucunda bakılması gereken standart uyum ölçütleri ile karşılaştırıldığında ortaya çıkan uyum değerlerinin genelinin “kabul edilebilir uyum değerleri” grubunda yer aldığı görülmektedir. Doğrulamalı Faktör Analizi Uyum indekslerinden olan NFI değeri 0,98; NNFI değeri 0,98; IFI değeri 0,98; RFI değeri 0,97; CFI değeri 0,98; GFI değeri 0,92; AGFI değeri ise 0,89 ve RMR değeri 0,02 olarak saptanmıştır. RMSEA değerinin 0,05’ten küçük olması mükemmel ve 0,08’den küçük olması iyi bir uyuma işaret

etmektedir (Çokluk Ö., ve ark. 2012). RMSEA değeri 0,079 düzeyi ile iyi bir uyum sağlandığı tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen bu bulgular, ölçeğin orijinal formunun faktör yapısıyla Türk dili ve kültürüne uyarlanmış formunun faktör yapısının örtüştüğünü göstermektedir. RSİÖÖ'nün alt boyutları arasındaki korelasyon değerlere göre alt boyutlar arasında pozitif yönde yüksek ve çok yüksek düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Ölçek alt boyutlarının Cronbach's Alpha katsayısı 0.80-0.88 arasında, toplam ölçek için ise 0.86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach alfa katsayıları, Alpar (2006) tarafından oldukça güvenilir olarak ifade edilen 0,60-0,90 değerleri arasındadır.

Yapılan çalışma sonucunda 14 madde ve 4 alt boyuttan oluşan (RSİÖÖ) Rekreatif spor iyi oluş ölçeği'nin Türk dilinde ve kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ayrıca 20 yaş üzeri bireylerin eğlence amaçlı spor kaynaklı iyilik hallerini ölçmek adına yapılacak olan bilimsel çalışmalarda kullanılabilir niteliğe sahip olduğu belirlenmiştir.

Kaynakça

- Alpar, R. (2006). Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik. 3. Baskı. İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Başoğlu, U. D. (2013). Relationships between participation in recreational activities and leadership behavior: a study on the secondary school students. Turkish Journal of Sport and Exercise, 15(2), 100-106. Doi: 10.15314-tjse.10317-200724.
- Bradburn, N. M. (1969). The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine.
- Brown, T.A. (2006). Confirmatory factor analysis for applied research. The Guilford Press
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi, Ankara.
- Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (2004). The Power of the Positive: Leisure and Well-Being. Therapeutic Recreation Journal, 38(2), 225-245.
- Çakır, O. (2017). Rekreatif kavramı ve teorileri. M. Akoğlan Kozak içinde, Rekreatif liderlik ve turist rehberliği: kavram ve kuramlar üzerinden bir analiz(s. 36-54). Ankara: Detay Yayıncılık
- Çokluk, Ö., Şerkercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. Amsterdam: Elsevier.
- Gümüşay, M., & Koç, M. C. (2022). Examination of Sports Motivation and Exercise Addiction Levels of Kickboxing Athletes and Individuals Who Do Kickboxing as Recreational Activity. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 1821-1833.
- Gürbüz, B., Çimen, Z., & Aydın, İ. (2018). Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği: Türkçe Formu Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265
- Karacaoğlu, K., & Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127. Doi: 10.18394/iid.20391.
- Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme)*. Ankara: Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Li, C.L., & Wang, C.Y. (2012). The factors affecting life satisfaction: recreation benefits and quality of life perspectives. *Sports & Exercise Research*, 14(4), 407-418. Doi:10.5297/ser.1404.001
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). T.C. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü *Elektronik Dergisi*, 2(4), 46-58.
- Pi, L. L., Chang, C. M., & Lin, H. H. (2022). Development and Validation of Recreational Sport Well-Being Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8764.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol*, 52, 141-166. Doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Edgar, H. W. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. (Ed., V. W. C. D. Ryff). *İçinde, The Self and Society in Aging Processes* (s. 247-278). New York: Springer.
- Sarı, T., & Çakır, S. G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.

- Schermelleh-Engel, K. ve Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8 (2), 23-74.
- Seçer, İ. (2015). Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci: SPSS ve LISREL uygulamaları. Anı yayıncılık.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3 (6), 49-74.
- Şahin, H. Ü. (1997). Performans Sporunu Bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.
- Şimşek, Ö. F. (2007). Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş (Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları). Ankara: Ekinoks.
- Tabachnick BG, Fidell LS. (1995). *Using Multivariate Statistics*. 6th Edition. New York: Harper & Row.
- YAZICI, A. G. (2014). Toplumsal Dinamizm ve Spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 394-405.
- Yetim, A. (2019). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Yılmaz, V. ve Çelik, H. E. (2009). *Lisrel ile Yapısal Eşitlik Modellemesi-1 Temel Kavramlar, Uygulamalar, Programlama*, Ankara: Pegem Yayıncılık.

Etik Kurul İzni

Yapılan çalışmada doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Makalenin etik kurul izni İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu 14.12.2022 tarih 2022-18 sayılı kararı ile alınmıştır.

Katkı Oranı Beyanı

Çalışma tek yazarlıdır.

Çıkar Çatışması Beyanı

Çalışmada herhangi bir çıkar çatışması ya da kazancı yoktur.

Ek-1 Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ)

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Rekreatyonel aktivite sonrasında fiziksel ağrıyı hafifletebilir.	1	2	3	4	5
2.	Rekreatyonel aktivite obezite riskini düşürebilir/azaltabilir.	1	2	3	4	5
3.	Rekreatyonel aktivite osteoporozu önleyebilir.	1	2	3	4	5
4.	Rekreatyonel aktivite uyku kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
5.	Rekreatyonel aktivite yaşam kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
6.	Rekreatyonel aktivite sonrası daha enerjik hissettirebilir.	1	2	3	4	5
7.	Rekreatyonel aktivite hayattaki stresi azaltabilir.	1	2	3	4	5
8.	Rekreatyonel aktivite sonrası etkin bir yaşam sürdürülebilir.	1	2	3	4	5
9.	Rekreatyonel aktivite sonrası aile üyeleriyle bağlarımız pekişir.	1	2	3	4	5
10.	Rekreatyonel aktiviteler aile etkileşimlerini artırabilir.	1	2	3	4	5
11.	Rekreatyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.	1	2	3	4	5
12.	Rekreatyonel aktiviteler sonrası memnuniyet hissedilebilir.	1	2	3	4	5
13.	Rekreatyonel aktivite sonrası neşeli olurum.	1	2	3	4	5
14.	Rekreatyonel aktivite sonrası mutlu hissederim.	1	2	3	4	5

Ölçeğe ilişkin bilgiler:

1. Fiziksel ve Mental Sağlık (1.-2.-3.-4. madde)
 2. Yaşam Doyumu (5.-6.-7.-8. madde)
 3. Aile İlişkisi Geliştirme (9.-10.-11. madde)
 4. Pozitif Duygu (12.-13.-14. madde)
- Kesinlikle Katılmıyorum (1)
 - Katılmıyorum (2)
 - Kararsızım (3)
 - Katılıyorum (4)
 - Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde numaralandırılmaktadır.