



**Boş Zaman Doyumu ve Mental İyi Oluş: Engelli Sporcuların Ailelerine
Yönelik Bir Araştırma**

Çağrı ARI¹ , Beyza Merve AKGÜL² 

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1127440>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Öz

¹Muş Alparslan Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Rekreasyon Bölümü,
Muş/Türkiye

²Gazi Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi,
Rekreasyon Bölümü,
Ankara/Türkiye

Bu çalışma kapsamında, özel sporcu ailelerinin boş zaman doyumları ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada ilişkiisel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırma grubu ise ulusal ve uluslararası şampiyonalara katılan lisanslı özel sporcuların ailelerinden oluşmaktadır. Buna göre, %78,8'i anne (n=201), %21,2'si baba (n=54) olmak üzere toplamda 255 aile üyesi gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak, ailelerin demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği" ve "Boş Zaman Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Demografik özellikler hakkında bilgi edinebilmek için frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma gibi betimsel analizlerden ve ölçme araçları arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için Pearson Korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Ailelerin boş zaman doyum düzeylerinin mental iyi oluşları üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için ise basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, özel sporcu ailelerinin boş zaman doyumları ile mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin bulunduğu ve boş zaman doyumunun aile üyelerinin mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Boş Zaman Doyumu, Mental İyi Oluş, Engelli Sporcular, Özel Sporcular, Engelli Aileleri

Sorumlu Yazar:
Çağrı ARI
cagri.ari1989@gmail.com

**Leisure Satisfaction and Mental Well-Being: A Study on
the Families of Disabled Athletes**

Abstract

In this study, it was aimed to examine the relationship between leisure satisfaction and mental well-being levels of special athletes' families. In the study, relational research model was used. The research group consists of the families of licensed special athletes participating in national and international championships. Accordingly, a total of 255 family members, 78.8% mother (n=201) and 21.2% father (n=54), participated in the study voluntarily. In the scope of the research, "Personal Information Form", "Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale" and "Leisure Satisfaction Scale" were used as data collection tools to obtain information about the demographic characteristics of families. Descriptive analyzes such as frequency, percentage, mean and standard deviation were used to obtain information about demographic characteristics, and Pearson Correlation analysis was used to determine the relationship between measurement tools. Simple linear regression analysis was used to determine the predictive effect of families' leisure satisfaction levels on their mental well-being. According to the results, it has been determined that there is a positive moderate relationship between the leisure satisfaction and mental well-being levels of special athletes' families, and that leisure satisfaction is a significant predictor of the mental well-being of family members.

Keywords: Leisure Satisfaction, Mental Well-Being, Disabled Athletes, Special Athletes, Disabled Families

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
07.06.2022

Kabul Tarihi:
21.06.2022

Online Yayın Tarihi:
28.06.2022

Giriş

Toplumu oluşturan bireyler sahip oldukları farklı özellikler bakımından birbirinden ayrılmaktadır. Toplum içerisinde birçok birey yaşamlarına yönelik alacakları kararlarda bağımsız hareket edebilme özgürlüğüne sahiptir. Fakat, özel gereksinime ihtiyaç duyan engelli bireyler (otizm, down sendromu, mental retardasyon vb.) ailelerinin alacağı kararlara bağımlı olarak yaşamlarını sürdürmektedir. Gündelik yaşamlarını çocuklarının bakım, eğitim, sağlık ve spora katılım gibi ihtiyaçlarına göre düzenleyen engelli aileleri kendilerine ayırabilecekleri yeterli boş zamanı bulamaması nedeniyle fiziksel, sosyal ve psikolojik açılardan problemler yaşayabilmektedir.

Boş zaman, bireylerin mesleki, ailevi ve toplumsal görevlerinin dışında kendi özgür iradesiyle dinlenmek, eğlenmek veya kendini geliştirmek amacıyla etkinliklere yöneldiği bir zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005). Boş zaman, çalışma hayatının sınırları dışına çıkabilme ve kişiyi yenileyen, hayat veren güçlere ulaşabilme kapasitesi olarak açıklanan ruhsal ve zihinsel bir tutumu ifade etmektedir (Karaküçük, 2008). Boş zaman, hem sağlıklı bir yaşam tarzının oluşturulmasında hem de tatmin edici bir yaşama sahip olmak için gereklidir (Auger, 2020; Kuykendall, Boerman ve Zhu, 2018). Yapılan araştırmalar, boş zaman etkinliklerine katılımın fiziksel sağlık kadar psikolojik sağlık üzerinde de olumlu etkileri olduğunu ve insan yaşamı için önemli bir rol oynadığını saptamıştır (Caldwell, 2005; Han ve Patterson, 2007; Santini vd., 2022; Pondé ve Santana, 2000). Ek olarak, bireylerin boş zamanları içerisinde çeşitli etkinliklere yönelmesinin olumlu duyguları artırma ve stresle başa çıkma sürecine önemli katkılarda bulunduğu geniş çapta kabul görmüştür (Harmon ve Kyle, 2016; Pressman vd., 2009). Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılmasının bir sonucu olarak ortaya çıkardığı olumlu duygular ise boş zaman doyumu olarak tanımlanmaktadır (Beard ve Ragheb, 1980). Bu olumlu duygular, bireyin hissedilen veya hissedilmeyen ihtiyaçlarının tatmin edilmesi sonucu oluşmaktadır (Nawijn ve Veenhoven, 2013). Burada bireyin etkinliklere katılım sıklığı ve sürekliliğinin yanı sıra hangi duygu ve düşünce ile katılım gösterdiği de önemlidir (Demir ve Demir, 2014).

Boş zamana katılımın bireyler üzerindeki olumlu psikolojik etkilerinden bahsederken üzerinde durulması gereken bir önemli konu da mental iyi oluş kavramıdır. Dünya Sağlık Örgütü (2018) mental iyi oluşu, “bireyin yeteneklerinin farkında olduğu, yaşamındaki stresli durumlarla baş edebildiği, üretken ve verimli çalışabilme kapasitesine ulaşarak yaşamına katkıda bulunabildiği bir iyilik hali” olarak tanımlamaktadır. Dinamik ve çok boyutlu bir kavram olan mental iyi oluş, hedonik (öznel iyi oluş) ve eudaimonik (psikolojik iyi oluş) iyi oluşu kapsayan iki ana yaklaşım üzerinde değerlendirilmektedir (Clarke vd., 2011; Khawaja, Ibrahim ve Schweitzer, 2017). Hedonik yaklaşımda, kişinin yaşamından elde ettiği tatmin duygusunu en üst düzeye çıkarmanın ve sürekli haz verene yönelmenin mutluluğa giden en iyi yol olduğu kabul edilmektedir (Huta ve Ryan, 2010). Bu

yaklaşımına göre iyi oluş, haz ve mutluluk ile özdeşleştirilmiştir (Joshanloo ve Ghaedi, 2009). Hedonik yaklaşımın yaygın olarak kullanılan kavramsal açıklamalarından biri de Diener (1984) tarafından geliştirilen öznel iyi oluş modelidir. Bu model, yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki denge olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Birinci bileşen, kişinin genel yaşam doyumu düzeyine ilişkin bilişsel yargılarını içermektedir. İkinci bileşen ise insanların yaşamlarındaki olumlu ve olumsuz deneyimleri sonucunda ortaya çıkan duygusal tepkileri yansıtmaktadır (Busseri ve Sadava, 2011; Disabato vd., 2016). Eudaimonik yaklaşımda ise hedonik bakış açısının üzerinde durduğu haz ve mutluluktan farklı olarak iyi oluş ön plana çıkarılmıştır. Bu yaklaşım, öznel olarak hissedilen ve anlık tatmin duygusunun elde edildiği ihtiyaçların aksine insanın gelişimine, kendini gerçekleştirmesine, bireysel hedeflere ve iyi oluşun kişi üzerindeki sonuçlarına odaklanmaktadır (Rahmani, Gnoth ve Mather, 2018; Ryan ve Deci, 2001). Mental iyi oluşun kapsamlı bir değerlendirmesini yapabilmek için hem hedonik hem de eudaimonik yaklaşımların dikkate alınması gerekmektedir (Joshanloo, Bobowik ve Basabe, 2016).

Ruh sağlığı yerinde olan insanı tanımlayan mental iyi oluş (Tekkurşun Demir vd., 2018), bireysel ve toplumsal açıdan önemli bir role sahiptir (Vaingankar vd., 2011). Konuya ilişkin yapılan araştırmalar incelendiğinde, sporda psikolojik durumları ve mental iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin fiziksel açıdan daha sağlıklı olduklarını ortaya koymaktadır. Nitekim literatür kapsamında spor ve mental iyi oluş üzerine yapılan birçok araştırmanın olduğu görülmektedir (Dursun vd., 2021; Keyes, 2002; Keyes, 2005; Keyes, Dhingra ve Simoes, 2010; Keyes, Myers ve Kendler, 2010; Yarayan ve Ayan, 2018; Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018). Boş zaman etkinliklerinin de bireysel ve toplumsal yaşam kalitesine ve mental iyi oluşa olumlu etkileri literatürde sıklıkla vurgulanmıştır (Wankel, 1994). Bununla birlikte, boş zaman etkinliklerine katılımdan elde edilen doyum ile mental iyi oluş arasında güçlü bir ilişki olduğu ve boş zamana katılımın yüksek mental iyi oluşa katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Kekäläinen vd., 2018; Lampinen vd., 2006).

Spor ve boş zaman literatürü incelendiğinde, özel gereksinimli bireylere yönelik birçok araştırma bulunmasına rağmen (Akyıldız, 2015; Bor, 2018; Çöl, 2015; Dursun, Güler ve Mutlu Bozkurt, 2019; Esentürk ve Güngör, 2020; Kozak, İlhan ve Yarayan, 2019; Uzun, 2019; Yarımkaaya, Esentürk ve İlhan, 2020; Yarımkaaya ve İlhan, 2020; Yılmaz ve Soyer, 2018; Yılmaz ve Şahin, 2022), engelli aileleri özelinde sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Eldeniz Çetin ve Terzioğlu, 2018; Esentürk, 2021; Esentürk ve Yarımkaaya, 2021; İlhan, Yarımkaaya ve Esentürk, 2017; Savran, 2020; Uzunçayır ve İlhan, 2021). Ayrıca, ülkemizde özel sporcular ve ailelerine yönelik araştırma sayısının yok denecek kadar az olması bir eksiklik olarak görülmüştür (Güngör, Yılmaz ve İlhan, 2019). Bu kapsamda araştırmanın amacı, özel sporcu ailelerinin boş zaman doyumları ile mental iyi oluş

düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıda yer alan hipoteze yanıt aranmıştır.

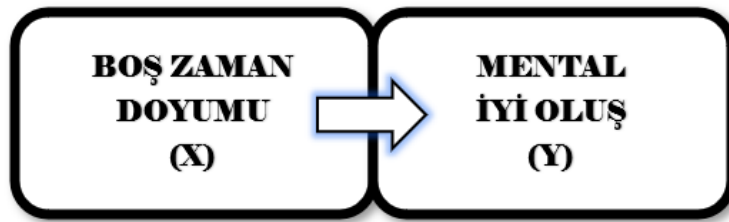
H1: Özel sporcu ailelerinin boş zaman doyumları ve mental iyi oluşları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi başlıkları altında araştırma sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

İlişkisel araştırma modelinin kullanıldığı bu çalışma kapsamında, özel sporcu ailelerinin boş zaman doyumları ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkisel araştırmalar, iki ya da daha fazla sayıdaki nicel değişken arasındaki ilişkinin derecesini ve yönünü tanımlamakta ve bunu bir korelasyon katsayısı kullanarak yapmaktadır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2011; Creswell ve Creswell, 2017). Özel sporcu ailelerinin, boş zaman doyumlarının onların mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışma kapsamında oluşturulan araştırma modeli ise Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, ulusal ve uluslararası şampiyonalara katılan lisanslı özel sporcuların gündelik yaşamları içerisinde devamlı yanlarında olan ailelerinden oluşmaktadır. Araştırmaya, %78,8’i anne (n=201), %21,2’si baba (n=54) olmak üzere toplamda 255 aile üyesi gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Literatürde uygun örneklem büyüklüğü için çeşitli görüşler bulunmaktadır. Bu kapsamda, Nunally (1978) madde sayısının 10 katı kadar katılımcının araştırma grubunda yer almasını önerirken, Kass ve Tinsley (1979) ise araştırma grubunun 300 katılımcının altında olduğu durumlarda madde sayısının 5 ila 10 katı arasında veri toplamının yeterli olabileceğini ifade etmiştir (Aktaran Can, 2020). Buradan hareketle, katılımcı sayısının çalışma kapsamında yeterli olacağı düşünülmüştür. Çalışma kapsamında hazırlanan kişisel bilgi formu, boş zaman doyum ölçeği ve mental iyi oluş ölçeği elektronik ortama aktarılmış ve veriler bir çevrimiçi anket platformu olan “Google Form” aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya katılan ailelerin yaş ortalaması 42,14±9,77

olarak bulunmuştur. Aile üyelerinin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Değişken	n	%	
Eğitim Durumu	İlkokul	32	12,5
	Ortaokul	32	12,5
	Lise	87	34,1
	Lisans	83	32,5
	Lisansüstü	21	8,2
Çalışma Durumu	Çalışıyorum	82	32,2
	Çalışmıyorum	142	55,7
	Emekliyim	31	12,2
Aile Ekonomik Durum	Kötü	31	12,1
	Orta	177	69,4
	İyi	47	18,5
Çocuk Sayısı	1 Çocuk	61	23,9
	2 Çocuk	111	43,5
	3 Çocuk ve üzeri	83	32,5
Özel Çocuğun Cinsiyeti	Kız	109	42,7
	Erkek	146	57,3
Çocuğun Gereksinim Türü	Mental	28	11,0
	Down Sendromu	185	72,5
	Otizm	42	16,5

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Çalışma kapsamında, özel sporcu ailelerinin demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan “kişisel bilgi formu” kullanılmıştır. Hazırlanan form iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, aile ekonomik durum, çocuk sayısı, özel çocuğun cinsiyeti, çocuğun özel gereksinim türünü ifade eden sorulara yer verilmiştir. İkinci bölümde ise katılımcıların boş zaman algılarına ilişkin sorular bulunmaktadır.

Boş Zaman Doyum Ölçeği

Boş zaman doyum ölçeğinin uzun formu, insanların boş zamanlarından elde ettikleri tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiştir. Bu çalışma kapsamında kullanılan kısa form ise 2002 yılında Idyll Arbor, Inc tarafından düzenlenmiş ve Türk kültürüne uyarlama çalışması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Boş zaman

doyum ölçeği 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşan (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik) 5’li likert tipinde derecelendirilen bir ölçme aracıdır. Ölçek maddeleri, “(1-Neredeyse hiç doğru değil)”, “(2-Nadiren doğru)”, “(3-Bazen doğru)”, “(4-Çoğu kez doğru)”, “(5-Neredeyse her zaman doğru)” şeklinde puanlanmaktadır. Gökçe ve Orhan (2011) tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında tespit edilen iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde, ölçeğin geneli için .90, psikolojik alt boyutu için .77, eğitimsel alt boyutu için .77, sosyal alt boyutu için .76, fiziksel alt boyutu için .79, rahatlama alt boyutu için .80 ve estetik alt boyutu .79 olarak raporlanmıştır. Bu çalışma kapsamında hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ise ölçeğin geneli için .97, psikolojik alt boyutu için .89, eğitimsel alt boyutu için .92, sosyal alt boyutu için .91, fiziksel alt boyutu için .94, rahatlama alt boyutu için .87, ve estetik alt boyutu .91 olarak tespit edilmiştir.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

Mental İyi Oluş Ölçeği, Tennant vd. (2007) tarafından bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Keldal (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçme aracı hem psikolojik iyi oluş hem de öznel iyi oluşu kapsayacak şekilde bireylerin pozitif mental sağlıklarıyla ilgili sorulara yer vermektedir. Ölçek, “1-Hiç katılmıyorum” ifadesinden “5-Tamamen katılıyorum” ifadesine doğru 5’li Likert tipinde değerlendirilen bir ölçme aracıdır ve 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 14, en yüksek puan ise 70’tir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise belirlenen iç tutarlılık katsayısı .93’tür.

Kelime Bulutu

“Bir resim bin kelimeye bedeldir” cümlesi görsel kullanımın ne kadar etkili bir yöntem olduğunu ortaya koyan ifadelerden biridir (DePaolo ve Wilkinson, 2014). Buradan hareketle, çalışma sonuçlarını görsel olarak desteklemek için kelime bulutlarından faydalanılmıştır. Kelime bulutları, metin içerisinde yer alan kelimeleri sıklık derecelerini dikkate alarak görselleştiren bir analiz tekniğidir (Hunt, Gao ve Xue, 2014). Bir metinde sıklık derecelerine göre en belirgin olan kelimeler veya terimler daha büyük yazı tipiyle temsil edilmekte ve farklı renklerle vurgulanmaktadır (Riggs ve Hu, 2013). Diğer bir deyişle, kelime bulutları metnin resimli bir temsilini vermektedir (Filatova, 2016). Kelime bulutu ile görselleştirmenin amacı estetik açıdan verileri güzelleştirmek değildir. Verilerin görseller aracılığıyla anlaşılır olmasını sağlamaktır (Fronza vd., 2013).

Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin analizine geçmeden önce uç değerler incelenmiştir. Bu doğrultuda, veri setinde yer alan uç değerlerin doğru olarak tespit edilebilmesi için Mahalanobis uzaklığına bakılmış ve bir katılımcının verileri çalışmadan çıkarılmıştır. Sonrasında 255 katılımcıdan

elde edilen verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığı basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılarak incelenmiştir. Tablo 2 incelendiğinde, basıklık ve çarpıklık katsayılarının ± 2.0 aralığında bir değer aldığı ve verilerin normallik varsayımını sağladığı görülmüştür (George ve Mallery, 2020).

Tablo 2

Ölçme araçlarına ilişkin betimsel analizler

Ölçekler	n	Ort.	Ss	Basıklık	Çarpıklık
Boş Zaman Doyumu	255	74,13	23,55	-,325	-,132
Mental İyi Oluş	255	52,43	10,43	,052	-,371

Katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek için frekans (f), yüzde (%), ortalama (Ort) ve standart sapma (Ss) gibi betimsel analiz yöntemlerinden ve ölçme araçları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Özel sporcu ailelerinin boş zaman doyum düzeylerinin mental iyi oluşları üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Buna ek olarak, ölçme araçlarına ilişkin yapı geçerliğini belirlemek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmış ve uyum indeks değerleri incelenmiştir (Tablo 3). DFA sonrası uyum indeks değerleri incelendiğinde, ölçme araçlarının kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu ve yapı geçerliğini sağladığı görülmüştür (Baumgartner ve Homburg, 1996; Kline, 2015; Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003; Steiger, 2000). Yapılan analiz işlemleri için SPSS 22 ve Lisrel 8.80 istatistik programları kullanılmıştır.

Tablo 3

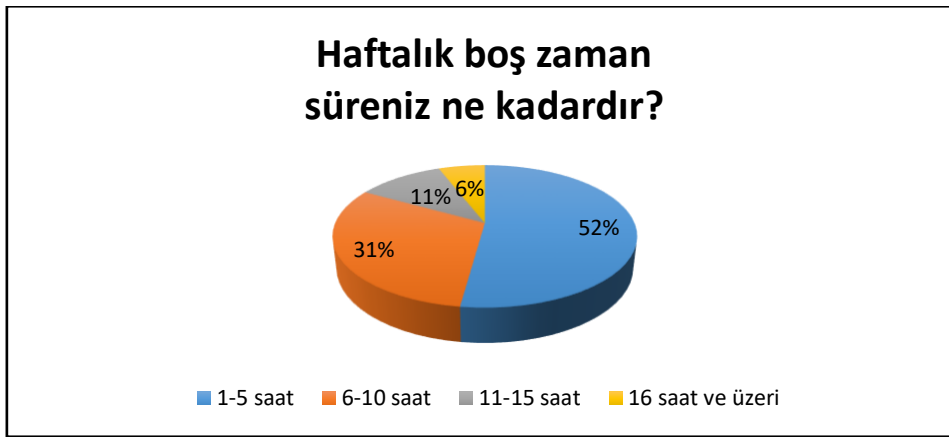
Ölçme araçlarına ilişkin DFA sonuçları

Ölçekler	X ²	df	p	X ² /df	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	GFI
Boş Zaman Doyumu	615,44	232	,00	2,65	,081	,040	,98	,98	,83
Mental İyi Oluş	218,80	67	,00	3,26	,094	,057	,97	,98	,89

Bununla birlikte, çalışmayı görsel olarak da desteklemek amacıyla katılımcılardan boş zaman ve spor kavramına yönelik düşüncelerini ve hayatlarındaki önemini yansıtan bir kelimeyi yazmaları istenmiştir. Sonrasında elde edilen bu veriler kelime bulutu analizi ile görselleştirilmiştir. Kelime bulutu analizi için ise MAXQDA nitel veri analiz programından faydalanılmıştır.

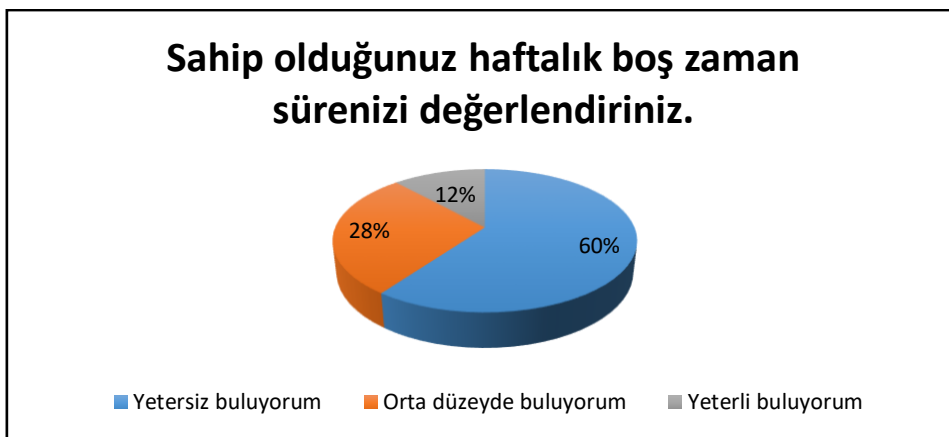
Bulgular

Bu bölümde, katılımcıların kişisel bilgi formunda yanıtladığı sorulara ilişkin betimsel analizler, boş zaman ve spora ilişkin oluşturulan kelime bulutu analizi ile boş zaman doyumunun mental iyi oluşu yordamadaki etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizinin tabloları ve yorumları yer almaktadır.



Şekil 2. Araştırmaya katılan ailelerin sahip oldukları haftalık boş zaman süreleri

Şekil 2. incelendiğinde, araştırmaya katılan aileler haftalık sahip oldukları boş zaman sürelerini değerlendirmiştir. Buna göre, ailelerin %52'si 1-5 saat, %31'i 6-10 saat, %11'i 11-15 saat ve %6'sı ise 16 saat ve üzeri olarak ifade etmiştir. Sonuçlar incelendiğinde, tüm yaşamını özel gereksinimli çocuklarına göre düzenleyen aile üyelerinin kendilerine ayıracak düzeyde boş zamana sahip olmadıkları görülmüştür.



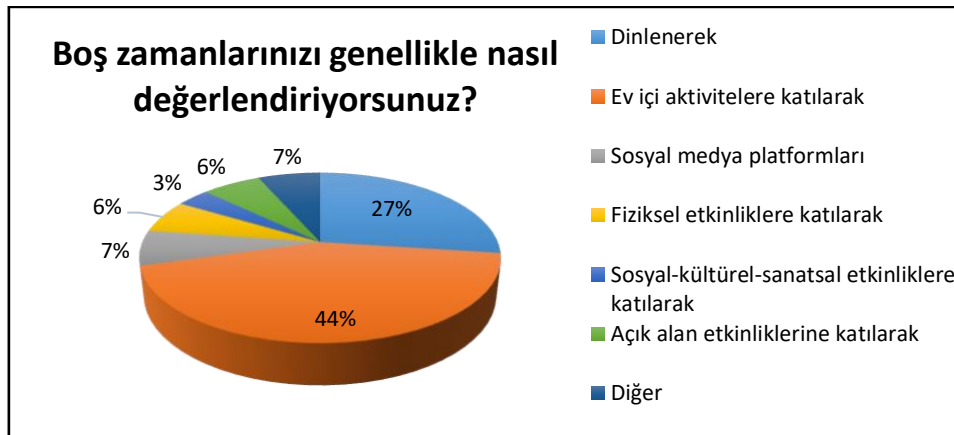
Şekil 3. Araştırmaya katılan ailelerin “sahip olduğunuz haftalık boş zaman sürenizi değerlendiriniz” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Şekil 3. incelendiğinde, araştırmaya katılan aileler “sahip olduğunuz haftalık boş zaman sürenizi değerlendiriniz” sorusunu değerlendirmiştir. Buna göre, ailelerin %60'ı boş zamanlarını yetersiz bulduğunu belirtmiştir. Diğer yanıtlar incelendiğinde, aile üyelerinin %28'i orta düzeyde buluyorum ve %12'si ise yeterli buluyorum şeklinde ifade etmektedir.



Şekil 4. Araştırmaya katılan ailelerin “boş zaman etkinliklerine nasıl katılım gösteriyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Şekil 4. incelendiğinde, araştırmaya katılan aile üyeleri “boş zaman etkinliklerine nasıl katılım gösteriyorsunuz?” sorusunu değerlendirmiştir. Buna göre, ailelerin %64’ü ailemle, %24’ü yalnız, %9’u arkadaşlarımla ve %3’ü ise akrabalarımla olarak belirtmiştir. Sonuçlara göre, aile üyeleri boş zamanlarını çoğunlukla aile içinde değerlendirmektedir.



Şekil 5. Araştırmaya katılan ailelerin “boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Şekil 5. incelendiğinde, araştırmaya katılan aileler “boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusunu değerlendirmiştir. Sonuçlara göre, ailelerin %44’ü ev içi aktivitelere, %27’si dinlenerek, %7’si sosyal medya platformları, %7’si diğer, %6’sı fiziksel etkinliklere katılarak, %6’sı açık alan etkinliklerine katılarak ve %3’ü ise sosyal-kültürel-sanatsal etkinliklere katıldıklarını ifade etmiştir.

üyelerinin spor kavramını sıklıkla sağlıkla ilgili kelimeler ile özdeşleştirmiştir. Ek olarak, aile üyeleri spor kavramına ilişkin görüşlerinde çocuklarına da sıklıkla vurgu yapmıştır.

Tablo 4

Boş zaman doyumu ile mental iyi oluş arasındaki pearson korelasyon analizi sonuçları

Ölçekler	Mental İyi Oluş Ölçeği	
Boş Zaman Doyum Ölçeği	r	,564
	p	,000
	n	255

Tablo 4’de boş zaman doyumu ile mental iyi oluş arasındaki pearson korelasyon analizi sonuçları gösterilmektedir. Analiz sonuçlarına göre, özel sporcu ailelerinin boş zaman doyumları ile mental iyi oluşları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 5

Boş zaman doyumu ile mental iyi oluş arasındaki basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	33,91	1,78	-	18,95	0,00
Boş Zaman Doyumu	0,25	0,02	0,56	10,85	0,00

R=0,56; R²=0,31; F_(1, 253)=117,92; P=0,00

Tablo 5’de boş zaman doyumunun mental iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek için gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi sonuçları gösterilmektedir. Buna göre, boş zaman doyumunun aile üyelerinin mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, mental iyi oluşa ilişkin toplam varyansın %31’inin aile üyelerinin boş zaman doyumları ile açıklandığı söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Özel sporcu ailelerinin boş zaman doyumları ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, boş zaman doyumunun aile üyelerinin mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve mental iyi oluşa ilişkin toplam varyansın %31’inin aile üyelerinin boş zaman doyumları ile açıklandığı belirlenmiştir. Katılımcıların boş zaman doyumları ile mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, özel sporcu ailelerinin %52’si haftalık 1 ila 5 saat arasında boş zamana sahip olduğunu, %60’ı haftalık boş zaman süresini yetersiz bulduğunu, %64’ü boş zamanlarını genellikle aileleriyle geçirdiğini ve %44’ü ise boş zamanlarını genellikle ev içi aktiviteler ile değerlendirdiğini ifade etmiştir. Çalışmayı görsel olarak desteklemek amacıyla gerçekleştirilen kelime bulutu analizi sonuçlarına göre, boş zaman kavramında dinlenmek, yok, dinlenme, çocuklarım, nefes ve yetersiz kelimelerinin ön plana çıktığı ve ailelerin yaşamlarında

boş zaman olgusunu önemli bir ihtiyaç olarak gördüğü belirlenmiştir. Spor kavramında ise sağlık, yok, çocuğum, gerekli, nefes, yaşam ve zindelik gibi kelimeler tercih edilmiştir. Buna göre aileler spor kavramını genellikle sağlık ile ilgili kelimelerle özdeşleştirmiştir. Özel sporcu aileleri hem boş zaman hem de spor kavramında çocuklarına sıklıkla vurgu yapmıştır.

Bazı araştırmalar, bireylerin iş, aile, sağlık veya mali imkanlardan elde edilen doyumun aksine boş zaman etkinliklerine katılımdan elde edilen doyumun mental iyi oluşun en önemli yordayıcısı olduğunu belirtmiştir (Mancini ve Orthner, 1980; Mannel, 2007; Ragheb ve Griffith, 1982; Riddick ve Stewart, 1994). Lee vd. (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, bireylerin boş zamana katılım düzeyleri arttıkça mutluluğun da arttığı ve mutluluğun boş zaman doyumunu üzerinde önemli bir etkisinin olduğu ifade edilmiştir. Benzer bir sonuçta Argan, Tokay Argan ve Dursun'un (2018) Türkiye'de 1230 katılımcıyla gerçekleştirdiği bir çalışmada saptanmıştır. Buna göre, kişisel-toplumsal refah, boş zaman doyumunu, yaşam doyumunu ve mutluluk arasında önemli ilişkiler bulunduğunu ve mutluluğun boş zaman doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuşlardır. Kaya'da (2016) çalışmasında benzer sonuçlara ulaşmış ve boş zaman doyumunu ile mutluluk arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Çetinkaya, Şahin ve Yarız'ın (2017) yaptıkları çalışmada ise açık havada boş zaman etkinliklerine katılmanın hem fiziksel hem de mental iyi oluşa olumlu etkileri olduğunu bildirmiştir. Birleşik Krallık'taki yoksul mahallelerde yapılan bir araştırmanın sonuçlarında ise boş zaman temelli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yüksek mental iyi oluşa sahip oldukları tespit edilmiştir (Mason, Curl ve Kearns, 2016). Turhan'da (2022) spor merkezlerine üye bireylerin boş zaman doyumunu ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve boş zaman doyumunu ile mental iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulmuştur. Joudrey ve Wallace (2009) ise aktif boş zaman etkinliklerine katılımın önemine vurgu yapmıştır. Çalışma sonuçları, aktif boş zaman etkinliklerine katılım gösteren bireylerin yüksek düzeyde mental iyi oluşa sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, bireylerin pasif boş zamanlarında olumsuz psikolojik belirtiler gösterdiği raporlanmıştır. Çalışma sonuçlarımızla benzerlik gösteren bu araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde, boş zamana katılım ve elde edilen deneyimin mental iyi oluş üzerine olumlu etkilerini kanıtlar niteliktedir. Buradan hareketle, engelli ailelerinin gündelik yaşamlarında kısıtlı boş zamana sahip olmasının stres ve kaygı düzeylerini arttırdığı (Uskun ve Gündoğar, 2010) ve bu durumun mental iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca, engelli ailelerinin sosyal yaşama aktif katılımını sağlayabilmek adına hükümet ve devlet kurumları düzeyinde politikalar ve programlar oluşturulmalıdır. Nispeten, bu konu üzerinde yapılan uygulamaların sayısında son yıllarda önemli bir artışın olduğu ve özellikle üniversitelerin hayata geçirdiği çeşitli projelerle engelli çocukların ve ailelerinin sosyal yaşama adaptasyon süreçlerine katkıda bulunduğu söylenebilir. Bu uygulamalara en iyi örneklerden biri de Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü tarafından yürütülen "Otistik Çocuklar Spor Eğitim

Projesi”dir. Bu proje kapsamında yapılan bir araştırmada (Sarol, Ekinci ve Karaküçük, 2011), “otizmlili çocuğa sahip ailelerin motivasyonlarının arttığı, başka ailelerle tanışma ve kaynaşma fırsatı buldukları, kendilerinden başka bireylerin de çocuklarıyla ilgilenmelerinin aileleri mutlu ettikleri” ifade edilmiştir.

Sonuç olarak, özel sporcu ailelerinin boş zamana katılımı önemli bir ihtiyaç olarak gördüğü, kısıtlılı boş zamana sahip olmalarına rağmen katıldıkları etkinliklerden doyum elde ettiği ve boş zamana katılımının mental iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Engelli bireyler ve ailelerinin boş zaman davranışlarına yönelik sınırlı sayıda çalışmanın olduğu düşünüldüğünde, bu çalışmadan elde edilen sonuçların alana katkı sağlayacağı ve araştırmacılara önemli bilgiler sunacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Akyıldız, M. (2015). Özel gereksinimli bireylere yönelik elektronik boş zaman aktivitelerinin psikososyal etkilerine yönelik bir proje. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım 2015, Eskişehir. 71-76.
- Auger, D. (2020). Leisure in everyday life. *Society and Leisure*. 43(2), 127-128. <https://doi.org/10.1080/07053436.2020.1788780>
- Baumgartner, H., and Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review. *International Journal of Research in Marketing*, 13(2), 139-161. [https://doi.org/10.1016/0167-8116\(95\)00038-0](https://doi.org/10.1016/0167-8116(95)00038-0)
- Beard, J.G., ve Ragheb, M.G. (1980) Measuring leisure satisfaction, *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33. <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416>
- Bor, M. Ö. (2018). Terapatik rekreasyon faaliyetlerinin down sendromlu çocukların sosyal gelişimine etkisi: Elâzığ ili örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Busseri, M. A., ve Sadava, S. W. (2011). A review of the tripartite structure of subjective well-being: implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. *Personality and Social Psychology Review*. 15(3), 290-314. <https://doi.org/10.1177/1088868310391271>
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26. <https://doi.org/10.1080/03069880412331335939>
- Can, A. (2020). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi* (9. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık. <https://doi.org/10.14527/9786053644484>
- Clarke, A., Friede, T., Putz, R. et al. (2011). Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Validated for teenage school students in England and Scotland. A mixed methods assessment. *BMC Public Health*. 11, 487. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-487>
- Creswell, J. W., ve Creswell, J. D. (2017). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications.
- Çetinkaya, G., Şahin, F. N., ve Yarız, K. (2017). Leisure satisfaction level of active and passive participation in outdoor recreation activities and its relationship with public health. *Acta Medica Mediterranea*. 33. 191-196. http://dx.doi.org/10.19193/0393-6384_2017_2_027
- Çöl, G. (2015). *Özel gereksinimi olan çocukların boş zaman aktivitelerine katılımını etkileyen faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demir, M., ve Demir, S. S. (2014). İşgörenlerin Serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.

- DePaolo, C. A., ve Wilkinson, K. (2014). Get your head into the clouds: using word clouds for analyzing qualitative assessment data. *TechTrends*, 58(3), 38-44. <https://doi.org/10.1007/s11528-014-0750-9>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Disabato D. J., Goodman F.R., Kashdan T. B., Short J. L., ve Jarden A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychol Assess*, 28(5), 471-482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Dursun, M., Güler, B., ve Mutlu Bozkurt, T. (2019). Öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklere katılımına ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 202-209.
- Dursun, M., Yarayan, Y. E., Arı, Ç., Ulun, C., ve Kocamaz Adaş, S. (2021). COVID-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 460-486. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5588>
- Eldeniz Çetin, M., ve Terzioğlu, N. K. (2018). Ağır düzeyde yetersizliğe sahip çocuğu olan annelerin çocuklarının boş zamanlarını değerlendirmeye yönelik görüşleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 857-873.
- Esentürk, O. K. (2021) Parents' perceptions on physical activity for their children with autism spectrum disorders during the novel Coronavirus outbreak, *International Journal of Developmental Disabilities*, 67(6), 446-457. <https://doi.org/10.1080/20473869.2020.1769333>
- Esentürk, O. K., ve Güngör, N. B. (2020). The effect of peer-mediated adaptive physical activity program on problem behaviors of mentally handicapped students. *Journal of Education and Learning*, 9(3), 163-173. <http://dx.doi.org/10.5539/jel.v9n3p163>
- Esentürk, O. K., ve Yarımkaaya, E. (2021). Otizm spektrum bozukluğu olan çocuğa sahip annelerin uyguladığı uyarlanmış fiziksel aktivitelerin annelerin yaşam kalitesine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 22(2), 343-367. <http://dx.doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.686849>
- Filatova, O. (2016), More than a word cloud. *TESOL Journal*, 7. 438-448. <https://doi.org/10.1002/tesj.251>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. H. (2011). How to design and evaluate research in education (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Fronza, I., Janes, A., Sillitti, A., Succi, G., ve Trebeschi, S. (2013, 25-25 May 2013). Cooperation wordle using pre-attentive processing techniques. Paper presented at the 2013 6th International Workshop on Cooperative and Human Aspects of Software Engineering (CHASE).
- George, D., ve Mallery, P. (2020). IBM SPSS Statistics 26 Step by Step: A Simple Guide and Reference (16th. Edition), New York: Routledge.
- Gökçe, H., ve Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Güngör, N. B., Yılmaz, A., ve İlhan, E. L. (2019). Yaşam kalitesi bağlamında özel bir sporunun kazanımları: Ebeveyn görüşleri doğrultusunda bir durum çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20(3), 421-443. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.488740>
- Han, J., and Patterson, I. (2007). An analysis of the influence that leisure experiences have on a person's mood state, health and wellbeing, *Annals of Leisure Research*, 10(3-4), 328-351. <https://doi.org/10.1080/11745398.2007.9686770>
- Harmon, J., ve Kyle, G. T. (2016). Positive emotions and passionate leisure involvement. *Annals of Leisure Research*, 19(1), 62-79. <http://dx.doi.org/10.1080/11745398.2015.1065753>
- Hunt, C. A., Gao, J., ve Xue, L. (2014). A visual analysis of trends in the titles and keywords of top-ranked tourism journals. *Current Issues in Tourism*, 17(10), 849-855. <https://doi.org/10.1080/13683500.2014.900000>
- Huta, V. ve Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: the differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735-762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- İlhan, E. L., Yarımkaaya, E., ve Esentürk, O. K. (2017). The effect of mother-participated sports activities on the awareness levels of Turkish mothers having children with intellectual disabilities towards the effect of sports: a pilot study,

International Journal of Developmental Disabilities, 63(2), 124-129.
<https://doi.org/10.1080/20473869.2016.1147679>

Joshanloo, M., ve Ghaedi, G. (2009). Value priorities as predictors of hedonic and eudaimonic aspects of well-being. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 294-298. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.03.016>

Joshanloo, M., Bobowik, M., ve Basabe, N. (2016). Factor structure of mental well-being: Contributions of exploratory structural equation modeling. *Personality and Individual Differences*, 102, 107-110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.060>

Joudrey, A. D., ve Wallace, J. E. (2009). Leisure as a coping resource: A test of the job demand-control-support model. *Human Relations*, 62(2), 195-217. <https://doi.org/10.1177/0018726708100357>

Karaküçük S. (2008). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme* (6. Baskı), Ankara: Gazi Kitabevi.

Kass, R. A., ve Tinsley, H. E. A. (1979). Factor analysis. *Journal of Leisure Research*, 11, 120-138. <https://doi.org/10.1080/00222216.1979.11969385>

Kaya, S. (2016). The relationship between leisure satisfaction and happiness among college students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(3), 622-631. <http://dx.doi.org/10.13189/ujer.2016.040322>

Kekäläinen, T., Freund, A., Sipilä, S., ve Kokko, K. (2018). Leisure time physical activity, leisure satisfaction and subjective well-being: Causal relationships in midlife. *Innovation in Aging*, 2(1), 65-66. <https://doi.org/10.1093/geroni/igy023.247>

Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.

Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.73.3.539>

Keyes, C. L., Dhingra, S. S., ve Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2366-2371. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.192245>

Keyes, C. L., Myers, J. M., ve Kendler, K. S. (2010). The structure of the genetic and environmental influences on mental well-being. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2379-2384. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.193615>

Khawaja, N.G., Ibrahim, O., ve Schweitzer, R.D. (2017). Mental Wellbeing of students from refugee and migrant backgrounds: the mediating role of resilience. *School Mental Health*, 9, 284-293. <https://doi.org/10.1007/s12310-017-9215-6>

Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.

Kozak, M., İlhan, E. L., ve Yarayan, Y. E. (2019). Zihinsel yetersizlik, spor ve ruhsal uyum ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 51-65.

Kuykendall, L., Boemerman, L., ve Zhu, Z. (2018). The importance of leisure for subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, and L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.

Lampinen, P., Heikkinen, R. L., Kauppinen, M. ve Heikkinen, E. (2006). Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging and Mental Health*, 10, 454-466. <https://doi.org/10.1080/13607860600640962>

Lee, K.J., Cho, S., Kim, E. K., ve Hwang, S. (2020). Do more leisure time and leisure repertoire make us happier? an investigation of the curvilinear relationships. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1727-1747. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00153-3>

Mancini, J., ve Orthner, D. (1980). Situational influences on leisure satisfaction and morale in old age. *Journal of the American Geriatrics Society*, 28(10), 446-471. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1980.tb01121.x>

Mannell R. C. (2007). Leisure, health and well-being, *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128. <https://doi.org/10.1080/04419057.2007.9674499>

Mason, P., Curl, A., ve Kearns, A. (2016). Domains and levels of physical activity are linked to adult mental health and wellbeing in deprived neighbourhoods: A cross-sectional study. *Mental Health and Physical Activity*, 11, 19-28. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2016.07.001>

- Nawjin, J., ve Veenhoven, R. (2013). Happiness Through Leisure. T. Freire (Ed.). Positive Leisure Science: From Subjective Experience to Social Contexts. New York: Springer. http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-5058-6_11
- Nunally, J. C. (1978). Psychometric Theory. New York: McGraw-Hill.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., ve Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725-732. <https://doi.org/10.1097%2FPSY.0b013e3181ad7978>
- Ragheb, M., and Griffith, C. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306. <https://doi.org/10.1080/00222216.1982.11969527>
- Rahmani, K., Gnoth, J., ve Mather, D. (2018). Hedonic and eudaimonic well-being: A psycholinguistic view. *Tourism Management*, 69, 155-166. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2018.06.008>
- Riddick, C. C., ve Stewart, D. G. (1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees: A comparison of Blacks to Whites. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 75-87. <https://doi.org/10.1080/00222216.1994.11969945>
- Riggs, R. J., ve Hu, S. J. (2013). Disassembly liaison graphs inspired by word clouds. *Procedia CIRP* 7. 5, 521-526.
- Ryan, R.M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 52. 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Santini, Z.I., Koushede, V., Hinrichsen, C., Nelausen, M.K., Madsen, K.R., Meilstrup, C., Koyanagi, A., ve Nielsen, L. (2022). Challenging leisure activities and mental health: are they more beneficial for some people than for others?. *Mental Health and Social Inclusion*, 26(1), 34-46. <http://dx.doi.org/10.1108/MHSI-06-2021-0033>
- Sarol, H., Ekinci, E., ve Karaküçük, S. (2011). Otistik Çocuklar Spor Eğitim Projesi'ne gönüllü olarak katılan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin görüşleri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 13. 67-73.
- Savran, S. (2020). Özel gereksinimli çocukların rekreatif etkinliklere katılımları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin ebeveyn rolü açısından incelenmesi: Manisa ili örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research*, 8(2), 23-74.
- Steiger, J. H. (2000). Point estimation, hypothesis testing, and interval estimation using the RMSEA: Some comments and a reply to Hayduk and Glaser. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 7(2), 149-162. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0702_1
- Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management* (Fifth Edition). London: Routledge.
- Turhan, M. (2022). Spor merkezlerine üye bireylerin serbest zaman doyumu ile mental iyi oluş arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Uskun E., ve Gündoğar, D. (2010). The levels of stress, depression and anxiety of parents of disabled children in Turkey. *Disability and Rehabilitation*. 32(23), 1917-1927. <https://doi.org/10.3109/09638281003763804>
- Uzun, F. (2019). *Rekreasyon Faaliyetlerinin Engellilerde Yeri ve Önemi (Down Sendromu Üzerine Nitel Çalışma)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Uzunçayır, D., ve İlhan, L. (2021). Hippoterapi ve özel gereksinimli çocuklar: ebeveyn görüşleri doğrultusunda nitel bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 32-50. <https://doi.org/10.33689/spormetre.714936>
- Vaingankar, J. A., Subramaniam, M., Chong, S. A., Abdin, E., Orlando Edelen, M., Picco, L., Lim, Y. W., Phua, M. Y., Chua, B. Y., Tee, J. Y., ve Sherbourne, C. (2011). The positive mental health instrument: development and validation of a culturally relevant scale in a multi-ethnic Asian population. *Health and Quality of Life Outcomes*. 9, 1-18. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-92>

- Wankel, L. M. (1994). Health and leisure: Inextricably linked, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 65(4), 28-31. <https://doi.org/10.1080/07303084.1994.10606894>
- World Health Organization (2018). Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> adresinden 17 Nisan 2022 tarihinde alınmıştır.
- Yarayan, Y. E., ve Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 1416-1421.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 992-999. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.2509>
- Yarımkaya, E., Esentürk, O. K., ve İlhan, L. (2020). The Effects of family-mediated physical activities on communication skills of a student with autism spectrum disorders: a pilot study. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 3(1), 52-65. <https://doi.org/10.33438/ijdshs.733754>
- Yarımkaya, E., ve İlhan, L. (2020). Akran aracılı fiziksel aktivitelerin otizm spektrum bozukluğu olan çocukların iletişim eksikliği üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 233-245.
- Yılmaz, A., ve Soyer, F. (2018). Effect of physical education and play applications on school social behaviors of mild-level intellectually disabled children. *Education Sciences*. 8(2), 89. <https://doi.org/10.3390/educsci8020089>
- Yılmaz, A., ve Şahin, M. (2022). Down sendromlu bireylerin sosyal gelişimlerinde sporun etkisi: Dolayoba bütünlük fiziksel aktivite merkezi örneği. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 319-331.



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