



**REKREASYON KAYGISI: BİR ÖLÇEK GELİŞTİRME ÇALIŞMASI (RECREATION ANXIETY:
A SCALE DEVELOPMENT STUDY)**

Beste Nisa ORHUN^{1*} (orcid.org/ 0000-0001-5578-2546)

Özlem ALTUNÖZ² (orcid.org/ 0000-0001-6593-8364)

İbrahim Halil DEMİR³ (orcid.org/ 0000-0002-9397-9232)

¹Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Van, Türkiye

²Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi, Ankara, Türkiye

³Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Van, Türkiye

Özet

Bu çalışmanın amacı, yetişkin bireylerin rekreasyon kaygı düzeyini ölçen bir ölçek aracının geliştirilmesidir. Çalışma grubu; birinci çalışma grubu 322, ikinci çalışma grubu 220 ve üçüncü çalışma grubu ise 100 kişi olmak üzere toplam 644 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırma verileri öncelikle 48 maddelik beşli likert tipi ölçekten elde edilmiştir. Gerçekleştirilen AFA sonucuna göre, toplam varyansın %68,7'sini açıklayan ve 25 maddeden oluşan 6 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda, ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach Alpha güvenilirlik değerinin 0.94, alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik değerlerinin ise sırasıyla; 0.89, 0.74, 0.86, 0.77, 0.88 ve 0.83 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin gerek birinci düzey gerekse ikinci düzey DFA sonuçlarına göre, X2/df, RMSEA, CFI, GFI ve SRMR değerlerinin iki düzeyde de kabul edilebilir olduğu söylenebilir. Çalışmanın bir parçası olarak Rekreasyon Kaygısı Ölçeği'nin ölçüt geçerliliği değerlendirilmiştir. Bu kapsamda Rekreasyon Kaygısı Ölçeği ve Gruplar Arası Kaygı ile birlikte veri toplanarak ölçeğin ölçüt geçerliliği sınanmıştır. Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda iki ölçeğin toplam puanları arasındaki korelasyon değeri .32 olarak bulgulanmıştır. Analiz sonuçları ölçeğin ölçüt geçerliliğini desteklemektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, Rekreasyon Kaygısı Ölçeği'nin, rekreasyon kaygısını ölçmek için güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Kaygı, Rekreasyon Kaygısı, Ölçek Geliştirme

Abstract

The aim of this study is to develop a measurement tool that measures the recreation anxiety level of adult individuals. The study group consisted of a total of 644 adult individuals, 322 in the first study group, 220 in the second study group and 100 in the third study group. The research data were first obtained from a 48-item five-point Likert-type scale. According to the results of the EFA, a 6-factor structure consisting of 25 items and explaining 68.7% of the total variance was obtained. As a result of the analyses conducted to determine the reliability of the scale, it was determined that the Cronbach Alpha reliability value for the whole scale was 0.94, and the reliability values for the sub-dimensions were 0.89, 0.74, 0.86, 0.86, 0.77, 0.88 and 0.83, respectively. According to both first and second level CFA results of the scale, it can be said that X2/df, RMSEA, CFI, GFI and SRMR values are acceptable at both levels. As part of the study, the criterion validity of the Recreation Anxiety Scale was assessed. In this context, the criterion validity of the scale was tested by collecting data together with the Recreation Anxiety Scale and Intergroup Anxiety. As a result of the correlation analysis, the correlation value between the total scores of the two scales was found to be .32. The results of the analysis support the criterion validity of the scale. In line with the findings, it was concluded that the Recreation Anxiety Scale is a reliable and valid measurement tool for measuring recreation anxiety.

Keywords: Recreation, Anxiety, Recreation Anxiety, Scale Development

Giriş

İnsan yaşamında önemli bir rol oynayan ve gerek fiziksel gerekse zihinsel ve duygusal iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olan rekreasyon, insan varoluşunun önemli bir parçasıdır. Sanayi Devrimi'nin akabinde yaşanan dönüşüm ile önemi artan ve bir hak olarak tanınan rekreasyon, günümüzde de önem kazanmaya devam etmekte ve insanların boş zamana ve rekreasyona ilişkin farkındalıkları artış göstermektedir. Bu bağlamda rekreasyon ile ilgili bilimsel çalışmaların yapılması önem arz etmektedir. Rekreasyon davranışını anlama konusunda

*Sorumlu yazar: bestenisiorhun@yyu.edu.tr

DOI: 10.33083/joghat.2024.423

bireylerin duygusal durumlarının ele alınması gerekmektedir. Bu kapsamda bireylerin duygusal dünyası ile ilişkili olarak kaygının, rekreasyon ile arasında çok boyutlu ve çift yönlü bir ilişki olması sebebiyle rekreasyon etkinlikleri kapsamında incelenmesinin önem arz ettiği düşünülmektedir.

Rekreasyon etkinliklerinin insanların psikolojik sağlığına ilişkin sağladığı faydaların (Mansfield, Daykin ve Kay, 2020; Yaşartürk vd., 2017) yanı sıra, kaygı gibi olumsuz duygu durumlarının da hem rekreasyonel katılımı hem de bireylerin yaşamlarını etkilediği bilinmektedir (Çağlayan ve Hassan, 2023; Orhun, Altunöz ve Yaylı, 2024; Ünal ve Müftüler, 2020). Psikoloji literatüründe kaygı, bireylerin belirsizlikler ve gelecekteki olumsuz olasılıklara karşı yaşadığı gerilim, huzursuzluk ve endişe hali (Şahin, 2019) olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda rekreasyon ile karşılıklı ilişkisi sebebi ile araştırılmaya değer bir olgu olarak görülmektedir. Bu doğrultuda literatürde kaygı ve rekreasyonun ilişkisine yönelik olarak incelenebilecek olan kavram ve kuramlar; rekreasyon kısıtlayıcıları, sosyal kaygı, performans kaygısı, gruplar arası kaygı, Akış Teorisi, spor kaygısı ve boş zaman kaygısıdır.

Rekreasyon kısıtlayıcıları, bireylerin rekreasyon etkinliklerine yönelik katılımını sınırlandırabilen ve hatta engelleyebilen faktörlerdir. İçsel kısıtlayıcılar kapsamında değerlendiren kaygının, bireylerin aktiviteye katılım durumunu etkilediği bilinmektedir (Orhun, Altunöz ve Yaylı, 2024; Ünal ve Müftüler, 2020). Rekreasyon etkinliklerinin çoğunluğunun sosyal etkileşim, toplumsal temas ve fiziksel aktivite içermesi sebebiyle sosyal kaygı, performans kaygısı, gruplar arası kaygı ve spor kaygısı fenomenlerinin de rekreasyon davranışını ve rekreasyon kaygısını açıklama konusunda fayda sağlayacağı ifade edilebilir. Öte yandan Csikszentmihalyi (2017) tarafından, kişinin gerçekleştirdiği eylem ile bütünleşmesi, bu deneyimden keyif alması ve eylem esnasında yaratıcı olduğunu hissetmesi durumu olarak tanımlanan akış deneyimini konu alan Akış Teorisi'nde kaygı durumunun da bir boyut olarak ele alınması (Orhun ve Gülcan, 2022) sebebiyle Akış Teorisi'nin de rekreasyon kaygısını açıklama konusunda fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde, kaygı ve rekreasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma mevcuttur. Fakat rekreasyon alanında doğrudan "rekreasyon kaygısını" çok boyutlu olarak inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Rekreasyon kaygısı kavramına en yakın çalışma, Ackerman (2002) tarafından, boş zaman kaygısını açıklama ve boş zaman kaygısını ölçebilecek bir ölçüm aracı geliştirme amacıyla gerçekleştirilen doktora tez çalışmasıdır. Çalışmada boş zaman kaygısı; rekreasyonel aktivite kaygısı, serbest zaman kaygısı ve öznel deneyim kaygısı olarak 3 boyutta ele alınmıştır. Boş zaman kaygısının; boş zamana sahip olma, boş zamanları planlama, boş zaman etkinliklerinin özellikleri, iş-boş zaman ayrımı ve sorumluluklarla ilişkili kaygıları içerdiği söylemek mümkündür (Ackerman, 2002). Ackerman (2002) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, boş zamanın bütüncül olarak ele alınması nedeniyle, rekreasyon etkinliklerine ilişkin genel kaygıyı çok boyutlu olarak inceleme konusunda yetersiz kalabileceği öngörülmüştür. Bu nedenle literatürdeki boşluk doğrultusunda, rekreasyona yönelik genel kaygıyı ölçen bir ölçüm aracı geliştirme ihtiyacı doğmuştur. Ancak boş zamanın, rekreasyon için olmazsa olmaz bir koşul olduğu göz önüne alındığında, boş zaman kaygısı kavramının, rekreasyon kaygısını açıklama sürecinde fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, rekreasyon kaygısını anlamak ve rekreasyona yönelik genel kaygıyı ölçebilecek geçerliği ve güvenilirliği doğrulanmış bir ölçme aracı geliştirmektir. Geliştirilecek olan ölçme aracının bireylerin rekreasyon kaygısı düzeylerinin ölçülmesinde araştırmacılara yardımcı olacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan literatür taramasında henüz rekreasyon kaygısı olarak bir kavramsallaştırmaya ve bu kavrama yönelik ölçme aracına rastlanmadığı için geliştirilen ölçeğin literatürdeki boşluğa katkı sunma açısından önem arz ettiği düşünülmektedir. Aynı zamanda, bireylerin rekreasyon kaygısı düzeylerini ölçebilecek bir ölçeğin geliştirilmesi, rekreasyon etkinliklerine katılımı artırmaya yönelik yeni stratejilerin geliştirilmesi konusunda da katkı sağlayabilecektir. Bu doğrultuda gerçekleştirilmiş olan çalışma, rekreasyon etkinlikleri bağlamında kaygının çok yönlü doğasını kapsamlı bir şekilde anlama ihtiyacının altını çizmektedir. Bu kapsamda çalışmanın ilerleyen bölümlerinde ilgili kavramsal çerçeve sunulacak olup çalışmanın yöntemi, uygulama süreci ve bulguları hakkında detaylı bilgi verilecektir.

Kavramsal Çerçeve

Kaygı Kavramı

Psikoloji literatüründe tanımlanmadan önce biyolojik bir kavram olarak kabul gören kaygı, Freud'un öncülük ettiği psikanaliz ekolü ile ön plana çıkmış ve psikolojide işlenen önemli bir kavram haline gelmiştir (Manav, 2011). Psikoloji literatüründe kaygı, insanların yaşadığı bir ruhsal duruma karşılık gelmektedir. Kaygı, bireyin mevcut belirsizlikler ve gelecekteki olasılıklar karşısında hissettiği gerilim, huzursuzluk ve endişe durumlarını içeren bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2019).

Kaygı kavramı gerek pratikte gerekse teoride sıklıkla endişe ve korku kavramları ile birbirine benzetilmekte veya karıştırılmaktadır. Bu doğrultuda kaygının tam olarak ne olduğunu anlayabilmek için bahsi geçen kavramların birbirinden farklılaşmasını sağlayan belirgin özelliklere odaklanmak gerekmektedir. Örneğin; kaygı sürecinde, kaygıya neden olan belirgin bir nesne bulunmaması, ancak korkuda bu nesnenin net olması durumu, iki kavramı birbirinden ayırmaktadır (Manav, 2011). Başka bir ifadeyle, korkuya sebep olan bir insan ya da olay belirlenebilirken, kaygıya neden olan nesne belirsiz olabilmektedir (Budak, 2000). Korkuya sebep olan nesneyle kişinin doğrudan karşılaşma olasılığı yüksekken, kaygıya neden olan nesneyle kişi hiç karşılaşmayabilir (Kara, 2020). Örneğin, bir yılan tarafından ısırılmak veya bir aracın ani bir şekilde önümüze çıkması gibi durumlarda yaşanan duygu korkudur. Ancak bireyin iş ya da ders performansının yetersiz olacağına dair duyduğu endişe, kaygı ile ilişkilidir. Korkuyu kaygıdan ayıran bir diğer faktör ise yaşanma süresidir. Korku genellikle anlık bir tepkiyle karakterizedir ve tehdit ortadan kalktığında azalarak yok olur. Kaygı ise daha uzun süreli bir durumdur ve belirsizlik ya da endişe kaynağı devam ettiği sürece devam edebilir (Karahana ve Karaaziz, 2023). Öte yandan, korkuya karşı verilen fizyolojik tepkiler genellikle daha yoğun olurken, kaygı sırasında bu tepkilerin şiddeti daha az olabilir. Ancak bu durum, kronik kaygı söz konusu olduğunda değişebilmektedir (Cüceloğlu, 2007). Tüm bunların yanı sıra, korku genellikle dış çevreden gelen bir tehditle ilişkilendirilirken, kaygı çoğunlukla içsel faktörlere, kişinin düşüncelerine, endişelerine veya algıladığı belirsizliklere dayanmaktadır (Cüceloğlu, 2007; Manav, 2011; Şahin, 2019; Hekimoğlu ve Bilik, 2020; Şahin ve Seven, 2020).

Korku haricinde kaygı ile birbirine karıştırılan ve sıklıkla kaygı yerine kullanılan bir diğer kavram ise endişedir. Kaygının bir bileşeni olarak kabul edilen endişe (Bartley, Hay ve Bloch, 2013; Cüceloğlu, 2007; Ravindran ve Stein, 2010; Toptaş, 2023), gelecekte yaşanabilecek olumsuz durumları tahlil etmek ve bu olumsuzluklara karşı hazırlanmakla ilgilidir (Borkovec vd., 1983). Bu bağlamda endişenin, kişinin gelecekteki belirsizlikler ve olumsuz durumlarla başa çıkma senaryoları üzerine kurulu olduğunu söylemek mümkündür. Kaygı ise bireylerin bir tehdit veya tehlike algılamasının akabinde deneyimledikleri fiziksel duyuları ifade etmektedir (American Psychiatric Association, 2013). Dolayısıyla endişenin, zihinde vuku bulan bilişsel bir süreç olduğunu ve kaygının ise bilişsel süreçler akabinde gerçekleşen fizyolojik değişimler ve fiziksel duyular ile ilgili olduğunu söylemek mümkündür (Robichaud ve Dugas, 2003).

Literatürde sıklıkla kullanılan bir sınıflandırmaya göre kaygı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı olarak iki ana başlık altında incelenmektedir (Spielberger, 1966). Sürekli kaygı, kişinin birden fazla durumu endişe verici olarak algılaması, yüksek kaygı seviyesine sahip olması ve sürekli endişeli hissetmesi olarak tanımlanır (Endler ve Kocovski, 2001). Durumluk kaygı ise geçici bir durumu ifade eder ve bu durum huzursuzluk, gerginlik, endişe ve fiziksel belirtilerle kendini gösterir. Durumluk kaygı genellikle belirli bir zamanda ve belirli bir duruma karşı ortaya çıkar (Spielberger vd., 1970). Yaygın olarak kabul gören bu sınıflandırmanın yanı sıra kaygı, literatürde “genel kaygı” başlığı altında çeşitli boyutları ile incelenmiş ve sınav kaygısı, sosyal kaygı, COVID-19 kaygısı gibi birçok farklı kaygı türü ortaya koyulmuştur (Arslan vd., 2023; Akkaya ve Zorbaz, 2023; Güler ve Sezer, 2023; Peteet, 2020; Ritz vd., 2024; Stöber, 2004). Bu bağlamda, çalışma kapsamında sözü edilen rekreasyon kaygısı kavramı da rekreasyona yönelik yaşanan genel kaygı durumunu ifade etmekte olup bir sonraki başlıkta detaylı olarak irdelenmektedir.

Rekreasyon Kaygısı Kavramı

Rekreasyon ve kaygı fenomenleri arasında çift yönlü bir etkileşim olması (Çakırlar ve Yaman, 2022; Çağlayan ve Hassan, 2023) sebebiyle; kaygının, rekreasyon etkinlikleri kapsamında incelenmesinin önem arz ettiği düşünülmektedir. Bu çift yönlü etkileşim çeşitli boyutları ile irdelendikten sonra rekreasyona yönelik hissedilen genel kaygıyı ifade eden rekreasyon kaygısı kavramının ortaya koyulması, rekreasyon davranışını açıklama hususunda fayda sağlayacaktır. Kavramsallaştırma sürecinde öncelikli olarak kaygı ve rekreasyon etkinliklerinin ilişkisi farklı perspektiflerden irdelenmelidir. Örneğin, psikolojik iyi oluş perspektifinden bakıldığında, rekreasyon etkinliklerinin kaygıyı azaltma üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda rekreasyon etkinliklerine katılım, bireyin fiziksel ve psikolojik iyi oluşunu yordayan faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Çakırlar ve Yaman, 2022; Fagerholm, Eilola ve Arki, 2021; Mansfield, Daykin ve Kay, 2020; Yaşartürk vd., 2017).

Kaygı ile rekreasyon arasındaki ilişkiyi açıklayan fenomenlerden birinin rekreasyon kısıtlayıcıları olduğu söylenebilir. Çünkü rekreasyon kısıtlayıcıları, kişilerin rekreasyon etkinliklerine katılımını azaltabilen hatta engelleyebilen faktörler olarak tanımlanmaktadır (Crawford ve Godbey, 1987). Bu faktörler bireylerin etkinliklere katılma durumunu etkileyebilmektedir. Örneğin, sağlık sorunları, ekonomik sınırlamalar, sosyal baskı ya da yer ve zaman kısıtları gibi faktörler bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılma durumunu

azaltabilmekte veya tamamen engelleyebilmektedir (Jackson, 1988). Bu gibi kısıtlanma ve engellenme durumlarının da bireylerin kaygı yaşamasına neden olabileceği söylenebilir. Çünkü kısıtlanma ve engellenmenin bireylerde kaygı yarattığı bilinmektedir (Cüceloğlu, 2007; Karataş, 2020; Şahan ve Akbaş, 2017). Dolayısıyla rekreasyon kısıtlayıcılarının da bireylerde kaygı yaratabileceğini söylemek mümkündür.

Öte yandan, rekreasyon kısıtlayıcıları teorisinde kaygı, içsel bir faktör olarak değerlendirilmekte ve kişilerin rekreasyon etkinliklerine katılımını engelleyen bir faktör olarak kabul edilmektedir (Crawford, Jackson ve Godbey 1991; Çağlayan ve Hassan, 2023). Örneğin sosyal anksiyetesi olan bireyler, sosyal etkileşimlerden veya toplum içinde bulunmaktan kaygı duyabilmektedir. Bu durum, bireylerin sosyal etkinliklere katılma motivasyonlarının azalmasına neden olabilmektedir (Erözkan, 2007). Rekreasyon etkinliklerinin büyük bir çoğunluğunun gruplar halinde icra edilmesi ya da toplumsal etkileşimi gerektirmesi sebebiyle sosyal kaygı yaşayan bireylerin, rekreasyon etkinliklerine katılımı ilgi de kaygı yaşayacağı düşünülmektedir. Bu kaygı dolayısıyla bireylerin bu etkinliklere katılımında ve etkinliğe karşı ilgilerinde bir azalma olacağı beklenmektedir. Benzer şekilde, performans kaygısı yaşayan kişiler de performanslarını sergileyeceği etkinliklerden kaçınabilmektedir (Umuzdaş ve Kök, 2020). Performans kaygısı yaşayan bireylerin rekreasyon etkinliklerinde de başarısız olma endişesi taşıyabileceği ve bu durumun kişilerin etkinliğe katılma isteklerini azaltacağı düşünülmektedir. Bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılımını etkileyecek bir diğer kaygı türünün de gruplar arası kaygı olduğu düşünülmektedir. Orhun, Altunöz ve Yaylı (2024) gerçekleştirdikleri çalışmada, bireylerin karşı cins ile etkileşimde bulunmaktan kaygı duyduğu ve karşı cinsin bulunduğu ortamlarda rekreasyon etkinliklerinden kaçındığı sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla kaygı ile rekreasyon arasında çift yönlü bir ilişki olduğu ve kaygının, kişilerin rekreasyon etkinliklerine katılımını etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir (Orhun, Altunöz ve Yaylı, 2024). Bu bilgiler doğrultusunda gruplar arası kaygı, performans kaygısı, sosyal kaygı ve rekreasyon kısıtlayıcıları fenomenlerinin rekreasyon kaygısını açıklama sürecinde fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Rekreasyon ile kaygı arasındaki ilişkiyi ele alan bir başka kuram ise Akış Teorisi'dir. Rekreasyon literatüründe sıkça kullanılan bu kuramda, kaygı kavramına da değinilmektedir. Akış Teorisi'ne göre, gerçekleştirilen eylemin zorluk derecesi, kişinin beceri düzeyinden yüksek olduğunda kişilerde kaygı durumu açığa çıkmaktadır (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988; Orhun ve Gülcan, 2022). Örneğin; dağ tırmanışı gibi yüksek beceri gerektiren aktivitelerde, kişinin beceri düzeyinden daha zorlu bir eylem seçmesi kişinin kaygı duymasına neden olabilir. Ek olarak, yeni bir spor dalı öğrenildiğinde ya da yetenek gerektiren bir aktiviteye başlandığında, kişi beceri düzeyi ile eylemin zorluğu arasındaki dengesizlik nedeniyle kaygı hissedebilir. Akış teorisine göre bu tip durumlarda kişi yaşadığı kaygı nedeniyle eyleme odaklanmakta güçlük çekmekte ve akış deneyimini yaşayamamaktadır (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988). Bu durumun tam tersi söz konusu olduğunda yani bireyler akış deneyimini yaşayabildiklerinde, serbest zaman tatmin düzeyleri de artış göstermektedir. Dolayısıyla akış deneyimi ile serbest zaman tatmini arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu söylenebilir (Xu ve Won, 2019). Literatür doğrultusunda bilinmektedir ki tatmin, tekrar katılım niyeti üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir (Munawar vd., 2020; Wang vd., 2015). Bu bilgiler ışığında rekreasyonel akış deneyiminin serbest zaman tatminini ve bu tatmin aracılığı ile etkinliğe tekrar katılım niyetini etkilediği düşünülmektedir. Dolayısıyla Akış Teorisi'nde bahsi geçen kaygı boyutu bağlamında bir bireyin, yaptığı etkinlikten tatmin edici bir deneyim elde edememe ihtimali bulunmaktadır. Bu durumun sonucunda ilgili etkinliğe yeniden katılma motivasyonunun da olumsuz etkilenebileceği ifade edilebilir. Akış Teorisi'nde yer alan kaygı boyutunun akış deneyimini engelleyebildiği bilinmekle birlikte sürekli kaygının da rekreasyonel akış deneyimini engellediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Öz, 2019). Bu bilgiler doğrultusunda bireyin algıladığı beceri düzeyine ilişkin olarak etkinliğe yönelik hissedilen kaygının, rekreasyon kaygısını açıklama konusunda fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Öte yandan, aktif katılım gerektiren birçok rekreasyon etkinliği fiziksel egzersiz ve spor ile ilişkilidir. Bu bağlamda, spor kaygısının da rekreasyon kaygısı kavramını açıklamada yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Spor kaygısı, sporcuların kötü performans sergileme, başarısız olma ve sakatlanmalarına ilişkin endişelerini içeren bir fenomendir (Karadağ ve Aşçı, 2020). Bu kaygı, zaman zaman motivasyonu azaltıcı bir etki yapabilirken, çok yüksek olduğunda motivasyonu ve performansı olumsuz etkileyebilmektedir (Morris ve Kavussanu, 2009). Aktif katılım gerektiren rekreasyon etkinliklerinin büyük bir çoğunluğunun fiziksel egzersiz ve spor ile ilişkili olduğu göz önüne alındığında spor kaygısı fenomeninin, rekreasyon kaygısını açıklama sürecinde fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak literatürde, rekreasyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir dizi çalışmanın olduğunu söylemek mümkündür. Ancak rekreasyon alanında doğrudan “rekreasyon kaygısını” çok boyutlu bir yaklaşım ile inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Rekreasyon kaygısının ayrıntılı bir şekilde ele alındığı en yakın

çalışma, Ackerman (2002) tarafından gerçekleştirilmiş olan doktora tez çalışmasıdır. Ackerman (2002), gerçekleştirdiği tez çalışmasında boş zaman kaygısı (leisure anxiety) fenomenini kavramsallaştırmayı ve boş zaman kaygısını ölçebilecek geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanmış bir ölçüm aracı geliştirmeyi amaçlamıştır. Bahse konu çalışmada boş zaman kaygısı; rekreasyonel aktivite kaygısı, serbest zaman kaygısı ve öznel deneyim kaygısı olarak 3 alt boyutta ele alınmıştır. Kaygı ise davranışsal, duygusal-uyarılma ve bilişsel olarak 3 alt boyutta incelenmiştir. Bu çalışma doğrultusunda boş zaman kaygısının; boş zamana sahip olma, boş zamanları planlama, boş zaman etkinliklerinin özellikleri, iş-boş zaman ayrımı ve sorumluluklarla ilişkili kaygıları içerdiği söylenebilir (Ackerman, 2002). Dolayısıyla bireyin boş zamana yönelik hissettiği genel kaygı durumu ya da başka bir deyiş ile yaşadığı endişe, gerginlik, rahatsızlık ve huzursuzluk hali, boş zaman kaygısı olarak tanımlanabilir. Ackerman (2002) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın, boş zamanı bütüncül olarak ele alması sebebiyle, rekreasyon etkinliklerine ilişkin genel kaygıyı çok boyutlu olarak inceleme konusunda yetersiz kaldığı tespit edilmiştir. Bu nedenle literatürdeki boşluk doğrultusunda, rekreasyona yönelik genel kaygıyı ölçen bir ölçüm aracı geliştirme ihtiyacı doğmuştur. Boş zaman yönelik kaygıyı açıklaması sebebiyle boş zaman kaygısı fenomeninin, rekreasyon kaygısını kavramsallaştırma sürecinde fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışma kapsamında rekreasyon kaygısı fenomenini kavramsallaştırma ve bu kaygıyı ölçebilecek bir ölçüm aracı geliştirme sürecinde rekreasyon ile kaygı arasındaki ilişki detaylı olarak irdelenmiş olup sosyal kaygı, performans kaygısı, gruplar arası kaygı, spor kaygısı, rekreasyon kısıtlayıcıları, Akış Teorisi ve boş zaman kaygısı fenomenlerinden yararlanılmıştır. İncelenen kavram ve kuramlar doğrultusunda rekreasyon kaygısının, rekreasyon etkinliklerinin özellikleri, iş ve aileye dair sorumluluklar, sosyal statü kaygıları, zaman yönetimi, performans beklentileri, sosyal etkileşim, gruplar arası iletişim ve güvenlikle ilgili kaygıları içerdiği ifade edilebilir. Çalışma kapsamında ele alınan rekreasyon kaygısı, rekreasyona yönelik yaşanan genel kaygıya karşılık gelmekte olup bireylerin rekreasyon etkinlikleriyle ilişkili olarak yaşadığı gerginlik, rahatsızlık ve huzursuzluk durumu olarak tanımlanabilir.

Yöntem

Bu araştırmada yetişkin bireylerin rekreasyon kaygı düzeyini ölçen bir ölçme aracının geliştirilmesi amaçlanmıştır. Dolayısıyla bu araştırma bir ölçek geliştirme çalışmasıdır. Ölçek geliştirme sürecine ve çalışma grubuna ait bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Veri toplama, araç ve yöntemleri ile ilgili çalışmanın yürütülebilmesi için Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 31/01/2024 tarihli ve 01 nolu toplantısında 246060 sıra sayılı kararı ile izin alınmıştır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın verileri üç farklı çalışma grubundan toplanmıştır. Birinci çalışma grubu 322, ikinci çalışma grubu 220 ve üçüncü çalışma grubu ise 100 kişi olmak üzere toplam 644 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Çalışma grupları belirlenirken, katılımcıların yetişkin olması ve ulaşılabilirlik kriteri benimsenmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Dâhil Edilen Çalışma Grupları

Çalışma Grupları	Uygulanan Ölçek/Ölçekler	Gerçekleştirilen İstatistiksel İşlemler	Birey Sayısı
Birinci Çalışma Grubu	Rekreasyon Kaygısı	Yapı geçerliği için AFA'nın uygulanması ve iç tutarlılığın test edilmesi	322
İkinci Çalışma Grubu	Rekreasyon Kaygısı	Yapı geçerliği için DFA'nın uygulanması	220
Üçüncü Çalışma Grubu	Rekreasyon Kaygısı Gruplar Arası Kaygı	Ölçüt geçerliği için iki ölçekten alınan puanlar arasındaki ilişkinin hesaplanması	100

Birinci çalışma grubundaki katılımcıların 84'ü (%26,1) erkek iken 238'i (%73,9) kadın, ikinci çalışma grubundaki katılımcıların 89'u (40,8%) erkek iken 129'u (%59,2) kadın ve üçüncü çalışma grubundaki katılımcıların 60'ı (%60) kadın iken 40'ı (%40) erkektir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş ve katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim durumlarını öğrenmek için üç adet sorudan oluşan kısa bilgi formudur.

Gruplar Arası Temas Kaygısı Ölçeği

Ölçek, Demir (2022) tarafında yetişkin bireylerin dini, siyasi ve toplumsal cinsiyet kimlikleriyle temas anlarında yaşadıkları kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, siyasi-dini kimliklerle temas kaygısı ve toplumsal cinsiyet kimlikleriyle temas kaygısı alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekten toplam puan alınmamaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık değeri toplumsal cinsiyet kimliklerle temas kaygısı için .82, siyasi-dini kimliklerle temas kaygısı için ise .83 olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada sadece toplumsal cinsiyet kimlikleriyle temas kaygısı alt boyutu kullanılmış ve Cronbach alpha iç tutarlılık değeri .84 olarak hesaplanmıştır. Bu alt boyut 5'li likert tipinde ve 5 maddeden oluşmaktadır. Alınabilecek en düşük puan 5 en yüksek puan ise 25'tir.

Rekreasyon Kaygısı Ölçeği

Bu çalışma kapsamında geliştirilmiştir. Ölçek yetişkin bireylerin rekreasyonel etkinliklerine katılım konusundaki kaygı düzeylerini ölçmektedir.

Ölçeğin Geliştirilme Süreci

Ölçek geliştirme çalışması sürecinde Carpenter (2018)'in sosyal bilimlerde ölçek geliştirmek süreçleri için önerdiği 10 adım temel alınmıştır. Bu adımlar sırasıyla;

- Çalışma kapsamında çalışılacak olan teorik kavramın anlamının ve kapsamının tanımlanması,
- Örneklem grubunun tespit edilmesi,
- Veri uygunluğunun analiz edilmesi,
- Faktörleştirilebilmenin analiz edilmesi,
- Faktör analizi,
- Faktör analizi tekniğinin tespit edilmesi,
- Faktör sayısının kararlaştırılması,
- Faktör döndürme tekniğinin kararlaştırılması,
- Analiz sonuçlarının değerlendirilmesi,
- Veri sonuçlarının raporlanmasıdır.

Öncelikle birinci adımdan başlanarak kaygı ve rekreasyon kaygısı ile ilgili literatür detaylı bir şekilde incelenmiştir. Çalışmada kaygı, genel kaygı, sürekli kaygı, durumluk kaygı, rekreasyon kaygısı ile ilgili kapsamlı bir okuma yapılmıştır. Ayrıca literatürde daha önce geliştirilmiş olan İngilizce ve Türkçe ölçekler incelenmiş ve madde havuzu oluşturulmaya başlanmıştır. Daha sonra madde havuzu için 103 yetişkin bireye, rekreatif etkinliklere katıldıklarında kaygıya neden olan yaşantıları, duyguları, düşünceleri ve olası nedenler sorulmuş ve buna ilişkin kompozisyon yazmaları istenmiştir. Bu kompozisyonlardan da maddeler yazılmıştır. Hem literatürden hem de yazdırılan kompozisyonlardan 113 maddelik bir deneme formu elde edilmiştir.

Elde edilen deneme formundaki maddelerin anlaşılabilirliği, kapsam geçerliği ve uygunluğu için deneme formu psikolojik danışma ve rehberlik, ölçme ve değerlendirme ile rekreasyon bölümü alanlarında en az doktora derecesine sahip uzmanların görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan maddeleri, “gereksiz”, “kararsız”, “gerekli” ve “çok gerekli” şeklinde değerlendirmeleri aynı zamanda benzer davranışı ölçen maddelerin varlığı halinde hangi maddelerin tercih edilebileceğini değerlendirmeleri istenmiştir. Uzmanların önerileri ve düzeltmeleri doğrultusunda 63 maddelik bir deneme formu elde oluşturulmuştur.

Kapsam geçerliği, ölçeklerin taşınması gereken geçerlik şartlarından biridir. Kapsam geçerliliğini sağlamak için başvurulan yöntemlerinden biri ise Lawshe tekniğidir. Bu teknikte uzmanlar ölçek maddelerini madde gereklidir, madde gerekli ama yetersizdir ya da madde gereksizdir olmak üzere üç farklı kategoride değerlendirir. Daha sonra kapsam geçerlilik değerini bulmak için ölçek maddesini “gerekli madde” olarak belirten uzman sayısı, maddeye yanıt veren toplam uzman sayısına bölünüp bir çıkartılarak elde edilir (Lawshe, 1975). Kapsam geçerliliğini sağlamak amacıyla uzman görüşüne başvurulmuştur. Ölçeğin deneme formu 2 davranış bilimleri, 1 ölçme ve değerlendirme, 2 dil uzmanına ve 5 alan rekreasyon uzmanına gönderilmiştir. Uzmanların 8'i alanında en az doktora derecesine sahiptir. Kapsam geçerliğini 10 uzman değerlendiriyorsa kapsam geçerlik değeri .80 büyük olmalıdır. Kapsam geçerliğinin bu kritik değer üzerinde olması için 10 uzmandan 9'nun maddenin gerekli olduğu üzerinde aynı görüşte olması gerekmektedir. Alınan görüşler neticesinde 15 madde deneme formundan çıkartılmış ve 48 maddelik bir taslak form elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizi AMOS ve SPSS 26 programları aracılığıyla yapılmıştır. Çalışma grubunu betimlemek için frekans, yüzde standart sapma ve ortalama değerlerinden yararlanılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliklerini analiz etmek için Açıklayıcı (keşfedici) ve doğrulayıcı faktör analizleri (AFA - DFA) kullanılmıştır. Ayrıca iç güvenilirlik için Cronbach Alpha, %27'lik alt-üst grup karşılaştırması için t-testi ve ölçüt geçerliliği için ise korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Rekreasyon Kaygısı Ölçeğinin açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ve ölçüt geçerlikleri sonuçları aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

Tablo 2. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Küresellik Testi sonuçları

Ölçek	Test	X ²	df	p
	Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)			,92
	Barlett Küresellik Testi	4595,12	300	,000*

*p<.001

Verilerin faktör analizine uygun olup olmadığını değerlendirmek için KMO testi yapılmıştır. KMO değeri .80-.90 arası değer iyi bir değer olarak kabul edilirken 0.50'ye kadar olan değerlerin ise kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (Field, 2000). Ölçeğe ait KMO değerinin ,92'dir dolayısıyla verilerin faktör analizine uygun olduğunu söylemek mümkündür.

Barlett Küresellik Testi bir ölçeğin faktörlere ayrılabilir ayrılamayacağını test etmek için sıklıkla kullanılmaktadır. Bu testin anlamlılık değeri eğer .05'ten küçük ise verilerin çoklu normal dağılıma sahip olduğu kabul edilir (Özdamar, 2017). Tablo 2 incelendiğinde geliştirilmek istenen ölçek için de bu değer .05'ten küçük olduğu ve verilerin açıklayıcı faktör analiz için uygun olduğu söylenebilir. Tablo 3'te madde faktör yükleri, alt boyutların özdeğerleri, açıkladıkları varyans oranları ve ölçeğin açıkladığı toplam varyans oranları verilmiştir.

Tablo 3. Rekreasyon Kaygısı Ölçeğine Ait Faktör Yükleri, Her Alt Boyuta Ait Varyans Oranları, Özdeğerleri ve Ölçeğin Açıkladığı Toplam Varyans

Madde No	Faktörler					
	Öz yeterlilik ve sosyal kaygı	Fiziksel Belirtiler	Ekonomik Kaygı	Güvenlik kaygısı	Sorumluluk kaygısı	Beklenti kaygısı
M4	0,766					
M6	0,742					
M1	0,716					
M3	0,707					
M7	0,624					
M2	0,572					
M5	0,567					
M10		0,816				
M9		0,787				
M8		0,747				
M11		0,610				
M12			0,790			

M13							0,758
M14							0,744
M15							0,518
M16							0,808
M17							0,779
M18							0,727
M19							0,838
M20							0,783
M21							0,570
M22							0,489
M23							0,844
M24							0,811
M25							0,517
Özdeğerler	10,27	1,92	1,42	1,31	1,18	1,07	
Açıklanan varyans	%41,09	%7,70	%5,67	%5,24	%4,73	%4,30	
Toplam varyans	%68,72						

Döndürme yöntemi tekniğine faktörlerin birbirleriyle olan ilişkilerine göre karar verilir. Eğik döndürme yöntemlerinden biri olan Promax eğer faktörler birbiri ile ilişkili ise tercih edilebilir. Yapılan analiz sonucunda faktörlerin birbirleriyle ilişkili oldukları görülmüş bu yüzden Promax döndürme yöntemi tercih edilmiştir. Bir ölçeğin ölçme gücüne açıkladığı toplam varyansa bakılarak karar verilir. Birden fazla faktöre sahip olan ölçme araçları için, faktörlerin birlikte toplam varyansın en az üçte ikisini açıklaması beklenmektedir. Sosyal bilimler için ise bu oranı yakalamak zor veya güç olduğundan açıklanan toplam varyansın %40-60 arası olması yeterli olarak görülmektedir (Çokluk, Şekercioglu ve Büyüköztürk, 2012).

Faktör sayısının belirlenmesinde öz değerlere bakılmıştır. Öz değeri bir veya daha büyük olan boyutlar bir faktörü işaret etmektedir. Bu değer yüksek olması faktörün açıklayabildiği varyansın da artırması anlamına gelmektedir (Büyüköztürk, 2002). Faktör sayısının belirlendikten sonra o faktördeki maddelerin faktör yükleri incelenmiştir. Faktör yükü, bir maddenin içinde bulunduğu faktörle ilişkisini gösteren bir değerdir. Eğer faktör yükü çok düşük ise o maddenin açıklanmak istenen değişkeni ölçmediği anlamına gelir. Faktör yükünün en az 0.32'den yüksek olması tercih edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001).

Bu bilgiler ışığında ölçeğe ait ilgili değerler incelenmiştir. Rekreasyon Kaygısı Ölçeğinin altı faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Açıklanan varyans oranları incelendiğinde, Öz yeterlilik ve sosyal kaygı alt boyutunun % 41,09 , fiziksel belirtiler alt boyutunun 7,70, ekonomik kaygı alt boyutunun %5,67, güvenlik kaygısı alt boyutunun %5,24, sorumluluk kaygısı alt boyutunun %4,73, beklenti kaygısı alt boyutunun %4,30'dur. Ölçeğin toplam açıkladığı varyans oranı ise %68.72'dir. Ayrıca faktör yük değerleri incelendiğinde en düşük faktör yükü değerinin 0,489 ve en yüksek faktör yük değerinin ise .844 olduğu görülmektedir. Tablo 4'te rekreasyon kaygısı ölçeğinin alt boyutlarına ait standart sapma, ortalama ve korelasyon değerleri verilmiştir.

Tablo 4. Rekreasyon Kaygısı Ölçeğinin Alt Boyutlarına Ait Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri

Faktör	\bar{X}	SS	1	2	3	4	5	6	7
1- Öz yeterlilik ve sosyal kaygı	17,62	6,35	1						
2-Fiziksel Belirtiler	11,27	3,52	,539**	1					
3- Ekonomik Kaygı	9,01	3,56	,613**	,386**	1				
4-Güvenlik kaygısı	9,34	2,95	,541**	,440**	,415**	1			
5- Sorumluluk kaygısı	7,24	2,92	,634**	,458**	,579**	,420**	1		
6- Beklenti kaygısı	11,59	3,87	,601**	,515**	,514**	,558**	,509**	1	
7-Rekreasyon kaygısı genel	66,09	18,22	,890**	,711**	,754**	,703**	,760**	,794**	1

Tablo 4'te ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde öz yeterlilik ve sosyal kaygı alt boyutu için $17,62 \pm 6,35$, fiziksel belirtiler alt boyutu için $11,27 \pm 3,52$, ekonomik kaygı alt boyutu için $9,01 \pm 3,56$, güvenlik kaygısı alt boyutu için $9,34 \pm 2,95$, sorumluluk kaygısı alt boyutu için $7,24 \pm 2,92$, beklenti kaygısı alt boyutu için $11,59 \pm 3,87$ ve ölçeğin geneli için $66,09 \pm 18,22$ 'dir. Ayrıca alt boyutların birbirleri ve ölçeğin geneli ile

olan ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Rekreasyon Kaygısı Ölçeği ve alt boyutları için Cronbach Alpha güvenirlik değerleri Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Rekreasyon Kaygısı Ölçeği ve Alt Boyutları İçin Cronbach Alpha Güvenirlik Değerleri

Faktör	Cronbach Alpha Değeri
Öz yeterlilik ve sosyal kaygı	,89
Fiziksel Belirtiler	,74
Ekonomik Kaygı	,86
Güvenlik kaygısı	,77
Sorumluluk kaygısı	,88
Beklenti kaygısı	,83
Rekreasyon kaygısı genel	,94

İç tutarlık ve homojenlik koşullarının sağlanıp sağlanmadığını değerlendirmek için Cronbach Alpha değeri incelenmiştir. Cronbach Alpha 0 ve 1 arasında değerler alabilmektedir. 0,70 üzerindeki değerlerin güvenilir olduğu kabul edilmektedir (Gerbing ve Anderson, 1988). Sonuçlar incelendiğinde öz yeterlilik ve sosyal kaygı alt boyutu için ,89, fiziksel belirtiler alt boyutu için ,74, ekonomik kaygı alt boyutu için ,86, güvenlik kaygısı alt boyutu için ,77, sorumluluk kaygısı alt boyutu için ,88, beklenti kaygısı alt boyutu için ,83 ve ölçeğin geneli için ,94 olduğu görülmektedir. Sonuç olarak ölçeğin hem geneli hem de alt boyutları iç tutarlılığının yeterli ve homojen olduğunu söylemek mümkündür. Tablo 6’da Rekreasyon Kaygısı Ölçeği’nin ayırt ediciliğini tespit edebilmek amacıyla gerçekleştirilen %27’lik alt-üst grup karşılaştırması verilmiştir.

Tablo 6. %27’lik Alt-Üst Grup Karşılaştırması

Değişkenler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	t testi	
					t	p
Öz yeterlilik ve sosyal kaygı	Alt	80	10,61	3,058	23,06	,000*
	Üst	80	25,01	4,67		
Fiziksel Belirtiler	Alt	80	8,13	2,93	14,51	,000*
	Üst	80	14,43	2,54		
Ekonomik Kaygı	Alt	80	5,93	1,95	14,43	,000*
	Üst	80	12,67	3,68		
Güvenlik kaygısı	Alt	80	6,46	2,52	15,39	,000*
	Üst	80	11,91	1,91		
Sorumluluk kaygısı	Alt	80	4,78	1,81	13,62	,000*
	Üst	80	10,08	2,96		
Beklenti kaygısı	Alt	80	7,51	2,78	19,00	,000*
	Üst	80	15,52	2,54		
Rekreasyon kaygısı genel	Alt	80	43,45	8,44	30,77	,000*
	Üst	80	89,65	10,43		

* $p<.05$

Ayırt ediciliği belirlemek için % 27’lik alt-üst grup karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır. Alt ve üst grupların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı ise ölçeğin ayırt edici bir ölçüm yaptığı kabul edilmektedir. Bu yöntem kullanılırken her alt boyut için alt ve üst dilimlerin ortalamalarını ayrı ayrı analiz etmek gerekmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre öz yeterlilik ve sosyal kaygı alt boyutu ($t=23,06$, $p<.05$), fiziksel belirtiler alt boyutu ($t=14,51$, $p<.05$), ekonomik kaygı alt boyutu ($t=14,43$, $p<.05$), güvenlik kaygısı alt boyutu ($t=15,39$, $p<.05$), sorumluluk kaygısı alt boyutu ($t=13,62$, $p<.05$), beklenti kaygısı alt boyutu ($t=19,00$, $p<.05$) ve ölçeğin genel ($t=30,77$, $p<.05$) puanları alt ve üst gruba göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu sonuçlara göre alt boyutlar ve genel için ölçek ayırt edicidir.

Rekreasyon Kaygısı Ölçeği ile Gruplar Arası Kaygı Ölçeği birlikte uygulanarak veri toplanmış ve ölçeğin ölçüt geçerliği sınanmıştır. Ölçüt geçerliliği için bir ölçme aracının diğer bir ölçme aracından elde edilen ölçümlerle karşılaştırılması gerekmektedir. Bu doğrultuda aynı yapıyı ölçen iki ölçek arasında bulunan ilişki düzeyi belirleyici olmaktadır (Depoy ve Gitlin, 2015). Uygun bir ölçek bulunması halinde ölçüte dayalı geçerlik, istatistiksel olarak güvenilir sonuçlar verir. Şayet benzer bir ölçek mevcut değilse, ölçüt geçerliliğinden beklenen fayda azalabilmektedir (Kelecioğlu ve Şahin, 2014). Bu doğrultuda gerçekleştirilen korelasyon analizi neticesinde iki ölçme aracının toplam puanları arasındaki korelasyon değeri .32 olarak tespit edilmiştir. Korelasyon değerinin Rekreasyon Kaygısı Ölçeği için yeterli olduğu söylenebilir.

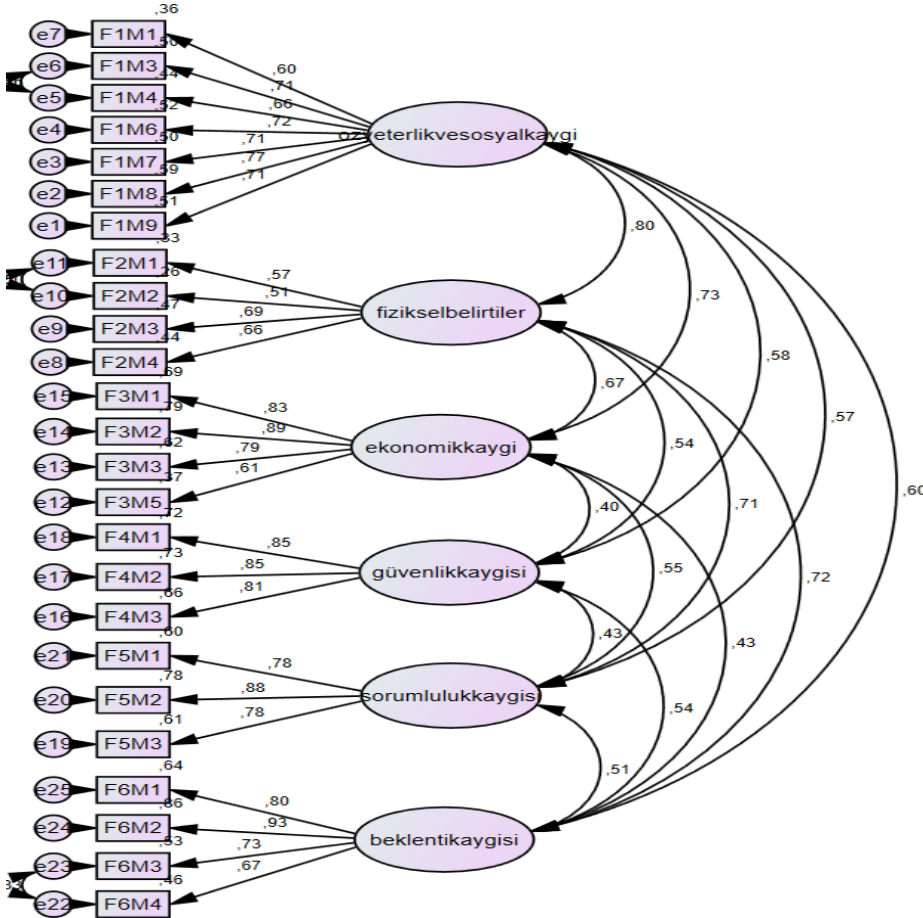
Rekreasyon Kaygısı Ölçeği için birinci düzey ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre bazı uyum indekslerinin yeterli düzeyde olmadığı görülmüştür. Bu nedenle önerilen modifikasyonlar yapılmıştır. Öz yeterlik ve sosyal kaygı alt boyutunda yer alan 2. ve 3. madde arasında fiziksel belirtiler alt boyutunda yer alan 8. ve 9. madde arasında, beklenti kaygısı alt boyutunda yer alan 24. ve 25. madde arasında modifikasyonlar yapılmıştır. Yapılan modifikasyonlar sonucunda ölçeğin uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu görülmüş bu değerler aşağıdaki tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Rekreasyon Kaygısı Ölçeğine Ait Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizine Ait Uyum Değerleri

Düzye	X ²	df	X ² /df	RMSEA	GFI	CFI	SRMR
1. Düzey	544	277	2,24	0,072	0,91	0,92	0,06

Yapılan birinci düzey faktör analizi sonuçlarına göre X²/df= 2,24, RMSEA= 0.072, CFI= 0.92, GFI= 0.91 ve SRMR= 0.06 olarak bulunmuştur. X²/df, RMSEA, CFI, GFI ve SRMR değerlerinin olması gereken düzeyde olduğu görülmektedir. Sonuç olarak ölçeğin birinci düzeyde doğrulandığını söylemek mümkündür. Şekil 1’de Rekreasyon Kaygısı Ölçeği’ne ait birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi diyagramı sunulmuştur.

Şekil 1. Rekreasyon Kaygısı Ölçeği’ne Ait Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı



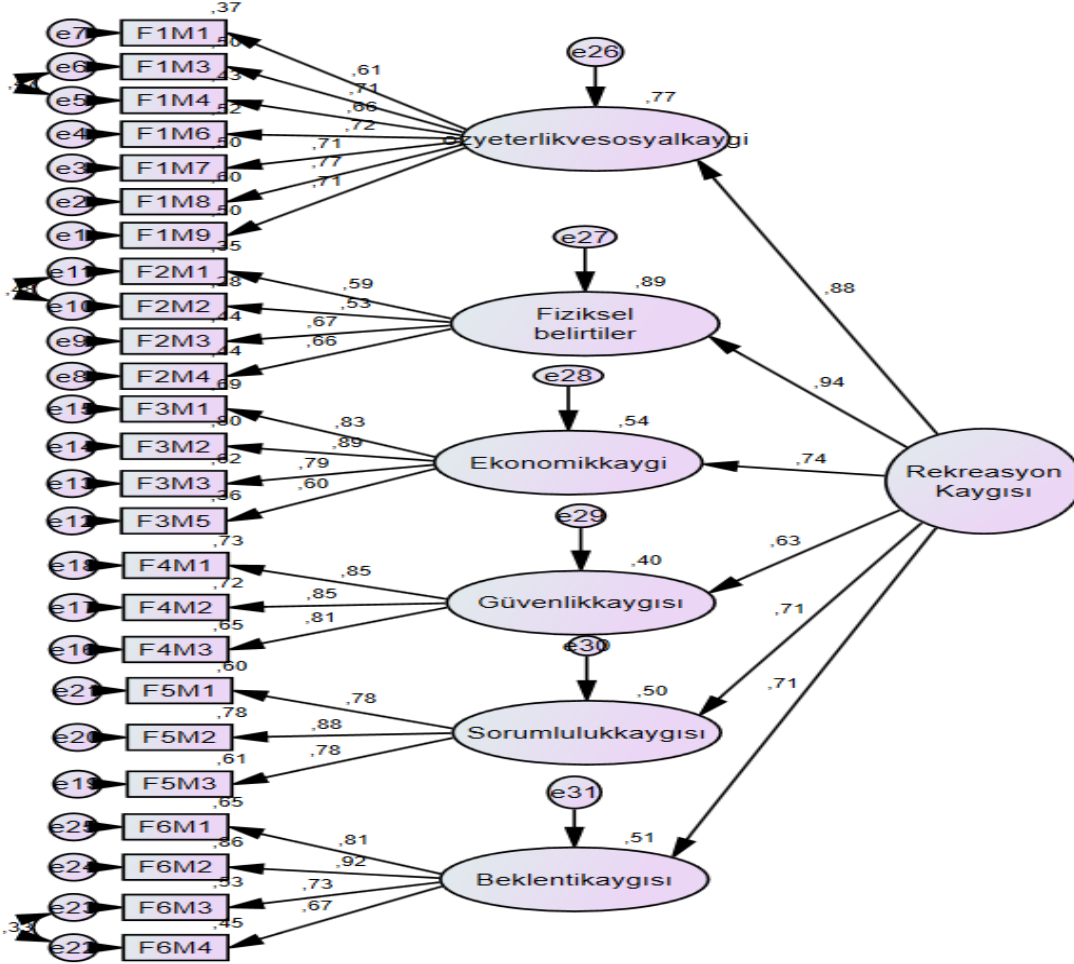
Tablo 8. Rekreasyon Kaygısı Ölçeğine Ait İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizine Ait Uyum Değerleri

Düzye	X ²	df	X ² /df	RMSEA	GFI	CFI	SRMR
-------	----------------	----	--------------------	-------	-----	-----	------

2. Düzey	571	266	2,15	0,071	0,92	0,93	0,06
----------	-----	-----	------	-------	------	------	------

Yapılan ikinci düzey DFA bulgularına göre $X^2/df= 2,15$, $RMSEA= 0.071$, $CFI= 0.93$, $GFI= 0.92$ ve $SRMR= 0.06$ 'dır. X^2/df , $RMSEA$, CFI , GFI ve $SRMR$ değerlerinin olması gereken düzey aralığında olduğu görülmektedir. Sonuç olarak ölçeğin ikinci düzeyde de doğrulandığını söylemek mümkündür. Şekil 2'de Rekreasyon Kaygısı Ölçeği'ne ait ikinci düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi

Şekil 2. Rekreasyon Kaygısı Ölçeği'ne Ait İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi



Sonuç ve Tartışma

Gerçekleştirilen çalışmanın amacı, rekreasyona yönelik olan genel kaygıyı ölçebilecek geçerliği ve güvenilirliği doğrulanmış bir ölçüm aracı geliştirmektir. Bu amaç doğrultusunda, rekreasyon kaygısını belirlemek amacıyla; “öz yeterlik ve sosyal kaygı”, ekonomik kaygı, “güvenlik kaygısı”, “sorumluluk kaygısı”, “beklenti” ve “fiziksel belirtiler” olmak üzere 6 alt boyuttan oluşan 25 maddelik bir ölçek geliştirilmiştir. Bu kapsamda öncelikli olarak ilgili alanyazın taranmış ve bir teorik çerçeve çıkartılmıştır. Rekreasyon kaygısının spesifik olarak incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamış olması sebebi ile rekreasyon kaygısını açıklamada kullanılabilecek ilgili kavram ve kuramlardan yola çıkılarak bir kavramsallaştırma süreci yürütülmüştür. Kavramsallaştırma ve ölçek ifadelerini oluşturma sürecinde sosyal kaygı, performans kaygısı, gruplar arası kaygı, spor kaygısı, rekreasyon kısıtlayıcıları, Akış Teorisi, ve boş zaman kaygısı fenomenlerinden yararlanılmıştır. Çalışma kapsamında rekreasyon kaygısı kavramı, rekreasyona yönelik yaşanan genel kaygıya karşılık gelmekte olup bireylerin rekreasyon etkinlikleriyle ilişkili olarak yaşadığı gerginlik, rahatsızlık ve huzursuzluk durumu olarak tanımlanmaktadır. “Rekreasyon Kaygısı Ölçeği”, bireylerin rekreasyon kaygısı algılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş 6 alt boyuttan oluşan bir ölçme aracıdır.

Ölçek geliştirme sürecinin ilk aşamasında, ilgili alanyazın incelenerek rekreasyon kaygısına ilişkin ifadeler belirlenmiş olup 70 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Ölçeğin kapsam geçerliliğini artırmak amacıyla 100 katılımcının yer aldığı çalışma grubuna konu hakkında kompozisyon yazdırılmış ve elde edilen nitel veriler içerik analizine tabi tutulmuştur. Gerçekleştirilen analiz sonucunda madde havuzuna 76 madde daha eklenmiş ve 146 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzundaki ifadeler içerik

analizine tabi tutularak 16 tema altında sınıflandırılmıştır. Her tema için en az 3 madde belirlenmiş ve 63 maddelik bir taslak form oluşturulmuştur. Lawshe tekniğine uygun olarak hazırlanan form 1 dil uzmanı, 2 psikoloji uzmanı, 1 ölçme değerlendirme uzmanı ve 5 alan uzmanı olmak üzere 10 uzmana gönderilmiş olup uzmanlardan gelen dönütlerle 48 maddenin yer aldığı deneme formu oluşturulmuştur. Bu bağlamda ölçeğin yapı geçerliğini test etmek amacıyla çalışma grubunda yer alan 322 katılımcıdan, taslak ölçme aracı ile veri toplanmış ve açılımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Daha sonra belirlenen faktör yapısının doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizini gerçekleştirebilmek için 230 katılımcıdan veri toplanmıştır. Son olarak Çalışmanın bir parçası olarak Rekreasyon Kaygısı Ölçeği'nin ölçüt geçerliliği değerlendirilmiştir. Bu kapsamda Rekreasyon Kaygısı Ölçeği ile Gruplar Arası Kaygı Ölçeği birlikte uygulanarak ölçüt geçerlik çalışması yapılmıştır.

Geliştirilen Rekreasyon Kaygısı Ölçeği; 25 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar altında gruplandırılan maddelerin özellikleri ve ilgili literatüre dayalı olarak belirlenen kriterler göz önünde bulundurularak, birinci faktör “öz yeterlik ve sosyal kaygı”, ikinci faktör “fiziksel belirtiler”, üçüncü faktör “ekonomik kaygı”, dördüncü faktör “güvenlik kaygısı”, beşinci faktör “sorumluluk kaygısı” ve altıncı faktör ise “beklenti” olarak adlandırılmıştır. Öz yeterlik ve sosyal kaygı alt boyutunda 7 madde bulunmaktadır. Bu boyut bireylerin rekreasyon etkinliklerine yönelik kendi bilgi ve becerilerinin yeterliliğine ilişkin algıları ile sosyalleşmeye yönelik kaygılarını kapsamaktadır. Ekonomik kaygılar alt boyutunda ise 4 madde bulunmaktadır. Bu boyut bireylerin rekreasyon etkinliklerine ilişkin olarak finansal konularla ilgili yaşadıkları kaygıları içermektedir. Güvenlik kaygısı alt boyutunda 3 madde bulunmakta ve bu boyut bireylerin rekreasyon etkinlikleriyle ilişkili olarak fiziksel güvenliğine dair duyduğu kaygıyı kapsamaktadır. Sorumluluk kaygısı alt boyutu ise 4 maddeden oluşmaktadır. Bu boyut bireylerin sorumluluk duygularına ve rekreasyon etkinliklerine katılmaları halinde kendi bireysel sorumluluklarını aksattıklarına ilişkin algılarına dayanmaktadır. Beklenti alt boyutunda ise 3 madde bulunmaktadır. Bu boyut bireylerin rekreasyon etkinliklerine ayırdıkları zaman ve bütçenin karşılığını almaya dair beklentileri ve etkinlikten verim sağlama algıları ile ilişkilidir. Son olarak fiziksel belirtiler boyutu 4 maddeyi kapsamaktadır. Bu boyut ise bireylerin rekreasyon etkinliklerine ilişkin olarak kaygı yaşadığı zaman fizyolojik olarak duyumsadığı, kişiye rahatsızlık veren belirtileri kapsamaktadır.

Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak amacıyla Açılımlayıcı Faktör Analizi (AFA) gerçekleştirilmiştir. AFA sonucuna göre, toplam varyansın %68,7'sini açıklayan ve 25 maddeden oluşan 6 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu sonuçlar açıklanan varyansın oldukça iyi olduğunu göstermektedir. Ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach Alpha güvenilirlik değeri 0.94, alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik değerleri ise sırasıyla; 0.89, 0.74, 0.86, 0.77, 0.88 ve 0.83'tür. Bu değerlerin 0.70'in üzerinde olması (Gerbing ve Anderson, 1988), ölçeğin tümünün ve alt boyutlarının kendi içinde tutarlı olan ölçümler yaptığını ve bu nedenle güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Ölçekte yer alan maddelerin ayırt edicilik düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre öz yeterlilik ve sosyal kaygı alt boyutu ($t=23,06$, $p<.05$), fiziksel belirtiler alt boyutu ($t=14,51$, $p<.05$), ekonomik kaygı alt boyutu ($t=14,43$, $p<.05$), güvenlik kaygısı alt boyutu ($t=15,39$, $p<.05$), sorumluluk kaygısı alt boyutu ($t=13,62$, $p<.05$), beklenti kaygısı alt boyutu ($t=19,00$, $p<.05$) ve ölçeğin genel ($t=30,77$, $p<.05$) puanları alt ve üst gruba göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu sonuçlara göre alt boyutlar ve genel için ölçek ayırt edicidir.

Belirlenen faktör yapısının doğrulanması amacıyla DFA gerçekleştirebilmek için 230 katılımcıdan veri toplanmıştır. Birinci düzey faktör analizi sonuçlarına göre, $X^2/df= 2,24$, $RMSEA= 0.072$, $CFI= 0.92$, $GFI= 0.91$ ve $SRMR= 0.06$ olarak belirlenmiştir. Yapılan ikinci düzey DFA sonuçlarında $X^2/df= 2,15$, $CFI= 0.93$, $RMSEA= 0.071$, $SRMR= 0.06$ ve $GFI= 0.92$ olarak bulgulanmıştır. X^2/df , $RMSEA$, CFI , GFI ve $SRMR$ değerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda ölçeğin gerek birinci düzey DFA gerekse ikinci düzey DFA bulgularına göre, $RMSEA$, X^2/df , GFI , CFI ve $SRMR$ değerlerinin iki düzeyde de kabul edilebilir olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, ölçeğin iki düzeyde doğrulandığı sonucuna varılabilir. DFA sonuçları ölçeğin, belirlenen yapısal modele uyumlu olduğunu ve rekreasyon kaygısını doğru bir şekilde yansıttığını göstermektedir.

Çalışmanın bir parçası olarak Rekreasyon Kaygısı Ölçeği'nin ölçüt geçerliliği değerlendirilmiştir. Bu kapsamda Rekreasyon Kaygısı Ölçeği ve Gruplar Arası Kaygı Ölçeği'ni içeren bir anket formu katılımcılara uygulanmış olup ölçeğin ölçüt geçerliği sınanmıştır. Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda bahsi geçen bu iki ölçme aracının toplam puanları arasındaki korelasyon değerinin .32 olduğu bulgulanmıştır. Korelasyon değerinin Rekreasyon Kaygısı Ölçeği için yeterli olduğu söylenebilir. Dolayısıyla analiz sonuçları

ölçeğin ölçüt geçerliliğini desteklemektedir. Bu sonuçlar, ölçeğin rekreasyon kaygısını etkili bir şekilde ölçtüğünü ve gerçek dünya performansını doğru bir şekilde yansıttığını göstermektedir.

Ölçeğin yapı geçerliliğine ilişkin analizler, ölçeğin hem genel olarak hem de alt boyutları içerisinde tutarlı ölçümler sağladığını ve dolayısıyla güvenilirliğini ortaya koymaktadır. Her bir alt boyut altında gruplanan maddelerin özelliklerinden türetilen ve literatür kriterlerine dayanan faktör yapısı, ölçeğin rekreasyon kaygısını doğru bir şekilde yansıttığını doğrulamaktadır. Elde edilen bulgular, Rekreasyon Kaygısı Ölçeği'nin, rekreasyon kaygısı fenomenini doğru bir şekilde ölçebildiğini ve dolayısıyla gerçek hayattaki durumlarda kullanılarak pratik uygulamalara önemli bir katkı sunabileceğini göstermektedir.

Literatürde kaygı ve rekreasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma olmasına karşın rekreasyon alanında, çok boyutlu bir yaklaşımla "rekreasyon kaygısı" üzerine odaklanan kapsamlı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle yapılan çalışmada rekreasyon kaygısı olgusunu aydınlatmak için ilgili kavram ve kuramlardan yararlanılmıştır. Bu bağlamda sosyal kaygı, performans kaygısı, gruplar arası kaygı, spor kaygısı, rekreasyon kısıtlayıcıları, Akış Teorisi ve boş zaman kaygısı fenomenlerinden yararlanılarak rekreasyon ve kaygı arasındaki ilişki derinlemesine araştırılmıştır. İncelenen kavram ve teorilere dayanarak, rekreasyon kaygısının rekreasyon faaliyetlerinin özellikleri, iş ve aile bağlamındaki sorumluluklar, sosyal statü kaygıları, zaman yönetimi, performans beklentileri, sosyal etkileşimler, gruplar arası iletişim ve güvenlik kaygıları ile ilgili endişeleri kapsadığı söylenebilir. Bu çalışma sonucuna dayanarak rekreasyon kaygısının, rekreasyona yönelik olarak yaşanan genel kaygıya karşılık geldiği söylenebilir ve rekreasyon kaygısı bireylerin rekreasyonel deneyimlerle ilgili olarak yaşadıkları gerilim, rahatsızlık ve huzursuzluk durumu olarak tanımlanabilir.

Çalışma kapsamında geliştirilen Rekreasyon Kaygısı Ölçeği'ne benzer olarak Ackerman (2002) yaptığı tez çalışmasında, boş zaman kaygısını ölçmeye yönelik bir ölçek geliştirmeyi amaçlamıştır. Bu kapsamda çalışmasında boş zaman kaygısını; serbest zaman kaygısı, rekreasyonel aktivite kaygısı ve öznel deneyim kaygısı olarak 3 boyutta ele almıştır. Rekreasyonel aktivite kaygısı boyutu altında ise etkinliğe ilişkin öz yeterlik inancı, ekonomik kaygılar, fiziksel güvenlik kaygısına ilişkin ifadeleri ele almıştır. Dolayısıyla bahsi geçen rekreasyonel aktivite kaygısı boyutu kapsamının, Rekreasyon Kaygısı Ölçeği'nin "öz yeterlik ve sosyal kaygı", "güvenlik kaygısı" ve "ekonomik kaygı boyutları" ile örtüştüğü ancak Boş Zaman Kaygısı Ölçeği'nin (Ackerman, 2002), rekreasyon fenomenini kapsamlı olarak ele almadığı söylenebilir. Bu nedenle rekreasyon kaygısı kavramını teorik olarak ortaya koymanın ve Rekreasyon Kaygısı Ölçeği'ni geliştirilmesinin, rekreasyon davranışlarını anlama, rekreasyon kaygısını açıklama ve ölçme sürecinde fayda sağlayacağı ve bu doğrultuda literatürdeki boşluğa katkı sunacağı düşünülmektedir. Rekreasyon Kaygısı Ölçeği'ne yakın ölçeklerden bir diğerinin ise Spor Kaygı Ölçeği-2 olduğu söylenebilir. Spor Kaygı Ölçeği-2; somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu olmak üzere 3 boyuttan oluşmakta ve spor müsabakalarına ilişkin genel kaygıyı ölçmektedir. Ölçek genel kaygıyı ölçmesi bakımından Rekreasyon Kaygısı Ölçeği ile benzerlik göstermektedir. Bunun yanı sıra Spor Kaygı Ölçeği-2'deki "somatik kaygı" boyutu, Rekreasyon Kaygısı Ölçeği'ndeki "fiziksel belirtiler" boyutu ile kaygının fiziksel belirtilerini içermesi nedeniyle örtüşmektedir.

Sonuç olarak rekreasyon kaygısı, rekreasyon davranışını açıklama sürecinde üzerinde durulması gereken önemli konulardan biri olma durumundadır. Bu bağlamda rekreasyona yönelik genel kaygıyı ölçmek için Rekreasyon Kaygısı Ölçeği'nin gerek teoride gerek pratikte fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına dayanılarak Rekreasyon Kaygısı Ölçeği'nin, rekreasyon kaygısını ortaya koymak için yapılacak olan çalışmalarda uygulanabilir olduğu ifade edilebilir.

Gerçekleştirilen çalışmanın sınırlılıklarından biri bulguların, toplam 644 katılımcıdan oluşan çalışma grubundan elde edilmiş olmasıdır. Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak kullanılan anket formunu cevaplayan katılımcıların soruları doğru okudukları ve doğru algıladıkları varsayılmıştır. Dolayısıyla araştırma çalışma grubundan elde edilen veriler ve ölçekte yer alan maddelerin kapsamı ile sınırlıdır. Gelecek çalışmalarda ölçeğin farklı demografik gruplar ya da kültürel bağlamlarda geçerliliğini ve güvenilirliği test edilebilir. Bu sayede ölçeğin farklı kültürel gruplarda kullanılıp kullanılmayacağı araştırılabilir. Öte yandan rekreasyon kaygısı ile diğer değişkenler arasındaki ilişkileri anlayabilmek için ilişkisel tarama modeli temelli çalışmalar yapılabilir.

Kaynakça

Ackerman, C. N. (2002). *Development and validation of a Leisure Anxiety Scale* (Doktora Tezi). The University of Denver, College of Education, Denver, Colorado.

- Akkaya, M., ve Zorbaz, S. D. (2023). Sınav kaygısına sahip bir ergenle çalışma: kısa süreli bilişsel davranışçı müdahale. *Humanistic Perspective*, 5(3), 1148-1165.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Arlington: American Psychiatric Association.
- Arslan, K., Dilek, A. B. R. A., Erbaş, D., Yüceloğlu, S., ve Erdugan, S. (2023). Sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 315-323.
- Bartley, C., Hay, M., ve Bloch, M. (2013). Meta-analysis: Aerobic exercise for the treatment of anxiety disorders Progress. *Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 45(1), 34-9. doi: 10.1016/j.pnpbp.2013.04.016.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T. ve DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: some characteristics and processes. *Behavior Research and Therapy*, 21(1). [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90121-3](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90121-3).
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 32(32), 470-483.
- Carpenter, S. (2018). Ten steps in scale development and reporting: A guide for researchers. *Communication Methods and Measures*, 12(1), 25-44.
- Crawford, D. W. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., ve Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure sciences*, 13(4), 309-320.
- Csikszentmihalyi, M. (2017). *Akış: Mutluluk bilimi*. (Çev. B. Satılmış). Ankara: Buzdağı Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M. and Csikszentmihalyi, I. S. (1988); "Introduction to Part IV". In *Optimal Experience Psychological Studies of Flow in Consciousness*. M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Editors), (p. 251-265). New York: Cambridge University Pres.
- Cüceloğlu, D. (2007). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlayan, M. N., ve Hassan, A. (2023). Sosyal medyadaki feminist içerikler ve rekreasyon aktivitelerine katılım: y kuşağı kadınları üzerine bir inceleme. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 6(2), 301-315.
- Çakırlar, A., ve Yaman, Ç. (2022). Pozitif psikoloji bağlamında terapötik rekreasyon ve iyi oluş ilişkisi: bir literatür taraması. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 47-58.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Demir, İ. H. (2022). Sosyal kimliklerle özdeşleşme, gruplar arası kaygı ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi, (*Yayımlanmamış Doktora Tezi*), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Depoy, E., ve Gitlin, L. N. (2015). *Introduction to research: Understanding and applying multiple strategies*. Elsevier.
- Endler, N. S., ve Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 231-245.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 13-38.
- Fagerholm, N., Eilola, S., ve Arki, V. (2021). Outdoor recreation and nature's contribution to well-being in a pandemic situation-Case Turku, Finland. *Urban Forestry & Urban Greening*, 64, 127257.
- Field, A. (2000). *Discovering statistics using SPSS for Windows*. Sage Publications.
- Gerbing, D. W., ve Anderson, J. C. (1988). An updated paradigm for scale development incorporating unidimensionality and its assessment. *Journal of Marketing Research*, 25(2), 186-192.

- Güler, B., ve Sezer, B. (2023). Covid-19 salgınına yakalanma korkusu ve kaygısının öğrencilerin akademik başarıları üzerine etkisi: bir alan araştırması. *İnönü Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 55-72.
- Hekimoğlu, E. C., ve Bilik, M. Z. (2020). Freud'dan Lacan'a kaygı. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 336-367.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10(3), 203-215.
- Kara, M. (2020). Kierkegaard felsefesiyle birlikte ortaya çıkan bir kavram karmaşası: Endişe mi, kaygı mı, anksiyete mi, korku mu?. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (16), 279-308.
- Karadağ, D., ve Aşçı, F. H. (2020). Adölesan sporcularda çok boyutlu kaygının değerlendirilmesi: spor kaygı ölçeği-2'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 12(3), 330-338.
- Karahan, E., ve Karaaziz, M. (2023). Kaygı: Bir literatür taraması. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(2), 529-541.
- Karataş, Z. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinin LGS ve YKS sınavına hazırlık sürecinde olan çocuk ve ergenlerin psikolojilerine yansımalarının incelenmesi. *Pandemi döneminde çocuk ve ergen psikolojisi*, 1, 54-74.
- Kelecioğlu, H., ve Şahin, S. G. (2014). Geçmişten günümüze geçerlik. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 5(2), 1-11.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Mansfield, L., Daykin, N., ve Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1-10.
- Morris, R. L., ve Kavussanu, M. (2009). The role of approach-avoidance versus task and ego goals in enjoyment and cognitive anxiety in youth sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(2), 185-202.
- Munawar, M. M., Hurriyati, R., Sultan, M. A., ve Suarsa, S. H. (2020). Satisfaction and revisit intention of tourists in Bandung. In *Advances in Business, Management and Entrepreneurship* (pp. 284-290). CRC Press.
- Orhun, B. N. ve Gülcan, B. (2022). Turizm ve rekreasyonda Csikszentmihalyi'nin Akış Teorisi'nin bibliyometrik analizi. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 5(3), 959-970.
- Orhun, B. N., Altunöz, Ö., ve Yaylı, A. (2024). Toplumsal cinsiyet rolleri perspektifinden kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımlarına yönelik bir inceleme. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 7(1), 176-190.
- Öz, M. (2019). *Konservatuvar müzik bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinde sürekli kaygı ve anksiyete duyarlılığının akış deneyimleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdamar, K. (2017). *Eğitim, sağlık ve davranış bilimlerinde ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi: IBM SPSS, IBM SPSS AMOS ve MINITAB uygulamalı*. Eskişehir: Nisan Kitabevi.
- Peteet, J. R. (2020). Covid-19 anxiety. *Journal of religion and health*, 59(5), 2203-2204.
- Ravindran, L., ve Stein, M. (2010). The pharmacologic treatment of anxiety disorders: A review of progress. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 71(7), 839-54. doi: 10.4088/JCP.10r06218blu.
- Ritz, N. L., Brocka, M., Butler, M. I., Cowan, C. S., Barrera-Bugueño, C., Turkington, C. J., ... ve Cryan, J. F. (2024). Social anxiety disorder-associated gut microbiota increases social fear. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 121(1), e2308706120.,
- Robichaud, M., Dugas, M. J., & Conway, M. (2003). Gender differences in worry and associated cognitive-behavioral variables. *Journal of anxiety disorders*, 17(5), 501-516.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). Manual for the state-trait anxiety inventory. *Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press*.

- Stöber, J. (2004). Dimensions of test anxiety: Relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(3), 213-226.,
- Şahan, B., ve Akbaş, T. (2017). Sistemik psikoterapi temelli grupla psikolojik danışma oturumlarının katılımcıların ayrışma bireyleşmeye yönelik farkındalıkları açısından incelenmesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 66-95.
- Şahin, H., ve Seven, S. (2020). *Erken çocuklukta kaygı*. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L.S. (2001). *Using multivariate statistics*. Boston: Ally and Bacon.
- Toptaş, A. Ş. (2023). Yabancı dil öğretmenlerinin yabancı dil konuşma kaygısına ilişkin görüşleri ve deneyimleri: nitel bir araştırma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(3), 1338-1359.
- Ünal, Z. & Müftüler, M. (2020). *Kişilik tiplerine göre serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Wang, Y. H., Wang, Y. H., Chiu, J. H., ve Liou, J. Y. (2015). Recreation benefit, recreation experience, satisfaction, and revisit intention–evidence from Mo Zai Dun Story Island. *Journal of Business & Economic Policy*, 2(2), 53-61.
- Xu, J. Y., ve Won, Y. S. (2019). The effect of Participation Motivation on Leisure Flow and Leisure Satisfaction of the middle-aged people and aged people who take part in the public square dancing in China. *The Korean Society of Sports Science*, 28(2), 71-84.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., ve Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239-252.