

Rekreasyonel Etkinlik Kaynaklı Tükenmişlik Ölçeği Geliştirme Çalışması

Developing the Recreation Activity Induced Burnout Scale

Taner Bozkuş¹, Züleyha Yıldız²

*Correspondence:

Taner BOZKUŞ

E-mail: tanerbozkus@gaziedu.tr

¹ Gazi Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

tanerbozkus@gazi.edu.tr

Orcid: 0000-0002-4096-773X

²Züleyha YILDIZ

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri

Enstitüsü

zlyhayildiz@icloud.com

Orcid: 0009-0000-2931-0908



<https://doi.org/10.5281/zenodo.18952356>

Received / Gönderim: 20.01.2026

Accepted / Kabul: 25.02.2026

Published / Yayın: 28.02.2026

Volume 3, Issue 1, February, 2026

Cilt 3, Sayı 1, Şubat, 2026

Öz

Rekreasyon literatürü, serbest zaman etkinliklerini uzun yıllar boyunca bireyin stres düzeyini azaltan ve psikolojik iyilik hâlini destekleyen onarıcı bir alan olarak tanımlamıştır. Buna karşın, modern toplumsal dinamikler ve Kaçırma Korkusu (FOMO), rekreasyonel katılımı gönüllü bir tercihten ziyade psikolojik bir "zorunluluğa" ve yük haline dönüştürebilmektedir. Bu çalışmanın temel amacı, rekreasyonel deneyimin paradoksal doğasını ele alan kuramsal bir temellendirmeden hareketle; bağlama özgü, geçerli ve güvenilir bir "Rekreasyonel Etkinlik Kaynaklı Tükenmişlik Ölçeği" (REKTÖ) geliştirmektir. Araştırma, yapısal geçerleme süreci kapsamında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören toplam 470 gönüllü (AFA: 169, DFA: 301) üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin psikometrik özellikleri; Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ve iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alpha, McDonald's Omega, CR) ile test edilmiştir. Analiz sonuçları, ölçeğin toplam varyansın %77.2'sini açıklayan, 8 maddelik ve dört alt boyutlu (Fiziksel/Duygusal Tükenmişlik, FOMO Tetikli Aşırı Katılım, Etkinlik Tatmini ve Duyarsızlaşma) sağlam bir yapı sergilediğini göstermiştir. DFA sonuçları, modelin mükemmel uyum indekslerine sahip olduğunu doğrulamıştır ($\chi^2/df=2.395$, CFI=.981, TLI=.963, RMSEA=.068, SRMR=.032). Elde edilen bulgular, REKTÖ'nün modern rekreasyonel katılımın psikolojik maliyetlerini ölçmede özgün ve yüksek geçerliğe sahip bir araç olduğunu kanıtlamaktadır. Bu çalışma, literatürde yerleşik olan fayda odaklı yaklaşımları ampirik bir eleştiriyle genişleterek, rekreasyonun karanlık tarafına (dark side of leisure) dair literatüre özgün bir katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Rekreasyonel Tükenmişlik, Kaçırma Korkusu (FOMO), Ölçek Geliştirme, Yapı Geçerliliği, Boş Zaman Deneyimi

Abstract

For many years, the recreation literature has defined leisure activities as a restorative domain that reduces an individual's stress levels and supports psychological well-being. Conversely, modern social dynamics and the Fear of Missing Out (FOMO) can transform recreational participation from a voluntary choice into a psychological "obligation" and a significant burden. Grounded in a theoretical framework addressing the paradoxical nature of the recreational experience, the primary objective of this study is to develop a context-specific, valid, and reliable "Recreation Activity-Induced Burnout Scale". The research was conducted as part of a structural validation process with a total of 470 volunteers (EFA: 169, CFA: 301) studying at the Gazi University Faculty of Sport Sciences. The psychometric properties of the scale were evaluated using Exploratory Factor Analysis (EFA), Confirmatory Factor Analysis (CFA), and internal consistency coefficients, including Cronbach's Alpha, McDonald's Omega, and Composite Reliability (CR). Analysis results demonstrated that the scale exhibits a robust 8-item structure with four sub-dimensions (Physical/Emotional Burnout, FOMO-Triggered Excessive Participation, Activity Satisfaction, and Depersonalization), explaining 77.2% of the total variance. CFA results confirmed that the model possesses excellent fit indices ($\chi^2/df=2.395$, CFI = .981, TLI = .963, RMSEA = .068, SRMR = .032). The findings prove that the RAIBS is an original and highly valid tool for measuring the psychological costs of modern recreational participation. By expanding established benefit-oriented approaches with an empirical critique, this study provides a unique contribution to the literature concerning the "dark side of leisure".

Keywords:

Recreational Burnout, Fear of Missing Out (FOMO), Scale Development, Construct Validity, Leisure Experience.

<https://www.ijoss.org/Archive/v3-i1/ijoss-Volume3-issue1-30.pdf>

Giriş

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları ve temel amacı dinlenme, eğlenme, yenilenme ve psikolojik iyilik hâlini desteklemek olan etkinlikler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Driver, Brown ve Peterson, 1991). Rekreasyon literatüründe uzun yıllar boyunca bu etkinliklerin bireyin stres düzeyini azaltıcı, yaşam doyumunu artırıcı ve ruh sağlığını destekleyici etkileri ön plana çıkarılmıştır (Gönen et al., 2022; Iwasaki, 2007). Bu yaklaşımda rekreasyon, bireyin iş, akademik ve sosyal sorumluluklardan geçici olarak uzaklaşmasını sağlayan, gönüllü katılıma dayalı bir boş zaman alanı olarak ele alınmaktadır.

Rekreasyonun psikolojik ve sosyal iyilik hâli üzerindeki olumlu etkileri, özellikle boş zamanın bireyin kontrol algısını artırması ve günlük yaşamın zorlayıcı taleplerinden uzaklaşma imkânı sunmasıyla açıklanmaktadır (Mannell ve Kleiber, 2014). Bu bağlamda rekreasyon, bireyin fiziksel ve zihinsel kaynaklarını yeniden yapılandırmasına olanak tanıyan bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Ancak bu değerlendirme, boş zamanın ve rekreasyonel etkinliklerin her koşulda ve her birey için benzer sonuçlar doğurduğu varsayımına dayanmaktadır.

Benzer şekilde Haworth ve Lewis (2005), boş zaman ve refah ilişkisini ele aldıkları çalışmalarında, bireylerin boş zaman etkinliklerine ilişkin beklentilerinin ve zaman kullanımına yönelik algılarının psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici olabildiğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, boş zamanın niteliğinin en az kendisi kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla rekreasyonel etkinliklerin birey üzerinde yarattığı etkiler, yalnızca etkinliğin varlığıyla değil, bireyin bu etkinliği nasıl deneyimlediğiyle yakından ilişkilidir.

Bu noktada tükenmişlik kavramı, boş zaman ve rekreasyon bağlamında yeniden düşünülmesi gereken önemli bir çerçeve sunmaktadır. Tükenmişlik ilk olarak iş yaşamı bağlamında ele alınmış ve bireyin uzun süreli duygusal ve fiziksel talepler karşısında enerji kaynaklarının tükenmesi sonucu ortaya çıkan bir sendrom olarak tanımlanmıştır (Maslach ve Jackson, 1981). Maslach, Schaufeli ve Leiter (2001), tükenmişliğin yalnızca mesleki alanla sınırlı kalmadığını; farklı yaşam alanlarında da gözlemlenebilen bir olgu olduğunu belirtmektedir.

Bununla birlikte tükenmişlik çalışmalarının büyük bölümü, performans, sorumluluk ve dışsal beklentilerin belirgin olduğu bağlamlara odaklanmaktadır. Rekreasyonel etkinlikler ise doğası gereği gönüllü katılıma dayalıdır ve performans ya da rekabet zorunluluğu içermez (Mannell ve Kleiber, 2014). Bu nedenle rekreasyon bağlamında ortaya çıkan yorgunluk, isteksizlik ve etkinliklerden uzaklaşma deneyimleri, klasik tükenmişlik modellerinin doğrudan uygulanmasını güçleştirmektedir.

Öte yandan çağdaş toplumsal koşullar, rekreasyonel katılımın anlamını dönüştüren yeni psikolojik dinamikleri de beraberinde getirmiştir. Bu dinamiklerden biri, Fear of Missing Out (FOMO) olarak adlandırılan ve bireyin başkalarının kendisinden daha doyurucu deneyimler yaşadığına inanması sonucu gelişen kaçırma korkusudur (Przybylski vd., 2013). FOMO, bireylerin sosyal ve boş zaman etkinliklerine katılımını etkileyen önemli bir psikolojik değişken olarak ele alınmaktadır. (Ceyhan & Çakır, 2021).

FOMO'nun yüksek olduğu bireylerde kaygı, stres ve duygusal yük düzeylerinin arttığı; bireyin boş zamanını dinlenme yerine sürekli bir etkinlik arayışıyla doldurduğu

gösterilmiştir (Elhai vd., 2018). Bright ve Logan (2018) ise FOMO'nun zihinsel yorgunluk ve psikolojik tükenmişlik benzeri belirtilerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, FOMO'nun rekreasyonel etkinliklerin deneyimlenme biçimi üzerinde belirleyici olabileceğine işaret etmektedir.

Bu çalışma, rekreasyonel etkinliklerin her zaman iyilik hâli yaratmadığı; bazı koşullarda birey üzerinde fiziksel ve duygusal bir yük oluşturabileceği varsayımından hareket etmektedir. Çalışmanın temel amacı, rekreasyonel etkinliklerden kaynaklanan tükenmişliği ölçebilecek, bağlama özgü bir ölçme aracı geliştirmektir. Bu kapsamda rekreasyonel tükenmişlik; fiziksel-duygusal tükenme, etkinliklere karşı duyarsızlaşma ve FOMO ile ilişkili aşırı katılım eğilimi boyutları çerçevesinde ele alınmaktadır.

Literatür İncelemesi

Tükenmişlik Kavramı ve Boyutları

Tükenmişlik, bireyin uzun süreli stres ve talepler karşısında duygusal, fiziksel ve zihinsel kaynaklarının azalmasıyla ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Maslach vd., 2001). Maslach ve Jackson (1981), tükenmişliği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma olmak üzere üç boyutta ele almıştır. Duygusal tükenme, bireyin kendini yorgun ve bitkin hissetmesini; duyarsızlaşma, etkinliklere veya insanlara karşı mesafeli ve ilgisiz tutumlar geliştirmesini; kişisel başarıda azalma ise bireyin yeterlilik algısının zayıflamasını ifade etmektedir.

Bu boyutlar, özellikle iş yaşamı ve hizmet sektörlerinde yapılan çalışmalarda yaygın olarak kullanılmıştır. Akademik yaşam bağlamında yürütülen araştırmalar da tükenmişliğin benzer yapısal özellikler gösterdiğini ortaya koymuştur (Schaufeli vd., 2002). Spor alanında ise tükenmişlik, performans baskısı ve sürekli beklentilerle ilişkilendirilerek ele alınmıştır (Raedeke ve Smith, 2001).

Rekreasyon Bağlamında Tükenmişliğin Sınırları

Rekreasyonel etkinlikler, gönüllülük ve içsel motivasyon temelinde yapıldığı için iş ve spor bağlamlarından ayrılmaktadır. Bu nedenle tükenmişliğin "kişisel başarıda azalma" boyutu, rekreasyon bağlamında sınırlı bir açıklayıcılığa sahiptir (Goodger vd., 2007). Rekreasyonda bireylerin temel amacı başarı elde etmek değil; keyif almak, rahatlamak ve psikolojik denge sağlamaktır.

Buna karşılık rekreasyonel etkinliklerde uzun süreli ve yoğun katılım, bireyin enerji düzeyinde azalma ve etkinliklere karşı isteksizlik geliştirmesine yol açabilmektedir. Bu durum, rekreasyon bağlamında tükenmişliğin daha çok duygusal ve fiziksel yorgunluk ile duyarsızlaşma boyutları üzerinden ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

Boş Zaman, Zaman Baskısı ve Psikolojik Yük

Boş zaman literatürü, zaman baskısının bireyin boş zaman deneyimini olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Bireylerin boş zamanlarında dahi zamanın yetersizliği algısı yaşayabildiğini ve bunun stresle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu bulgu, boş zamanın yalnızca niceliksel değil, niteliksel bir olgu olduğunu göstermektedir. Haworth ve Lewis (2005), boş zaman etkinliklerinin bireyin refah düzeyi üzerindeki etkilerinin, bireyin bu etkinliklere yüklediği anlam ve beklentilerle yakından ilişkili

olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda rekreasyonel etkinlikler, bazı bireyler için rahatlatıcı bir deneyim sunarken, bazı bireyler için psikolojik bir yük oluşturabilmektedir.

FOMO ve Rekreasyonel Katılım

FOMO, bireyin sosyal çevresinden geri kalmama isteğiyle ilişkili bir psikolojik durumdur ve özellikle sosyal katılım süreçlerini etkilemektedir (Przybylski vd., 2013). Yüksek FOMO düzeyine sahip bireylerin, sosyal ve boş zaman etkinliklerine katılımı bir tercih olmaktan ziyade zorunluluk olarak algıladığı belirtilmektedir.

Elhai ve arkadaşları (2018), FOMO'nun kaygı ve stres düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bright ve Logan (2018) ise FOMO'nun zihinsel yorgunluk ve iyi oluş düzeyindeki azalmayla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, FOMO'nun rekreasyonel etkinliklere katılım sürecinde psikolojik bir baskı unsuru olarak rol oynayabileceğini göstermektedir.

Ölçek Geliştirme Gereksinimi

Literatürde tükenmişliği ölçmeye yönelik çok sayıda ölçek bulunmasına rağmen, bu ölçeklerin büyük bölümü iş, akademik veya spor bağlamlarına özgüdür. Rekreasyonel etkinliklerden kaynaklanan tükenmişliği doğrudan ölçmeyi amaçlayan, bağlama özgü bir ölçek aracının bulunmaması literatürde önemli bir boşluk oluşturmaktadır.

Bu çalışma, rekreasyonel tükenmişliği fiziksel-duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve FOMO ile ilişkili aşırı katılım boyutları çerçevesinde ele alarak, rekreasyon alanına özgü bir ölçek aracı geliştirmeyi amaçlamaktadır. Geliştirilecek ölçeğin, rekreasyon araştırmalarında güvenle kullanılabilir bir temel oluşturması hedeflenmektedir. Bu araştırma, nicel araştırma yöntemine dayalı olarak yürütülmüş olup, ölçek geliştirme amacı taşıyan kesitsel tarama deseninde tasarlanmıştır. Çalışma, rekreasyonel etkinliklere katılım sürecinde ortaya çıkan tükenmişliği bağlama özgü boyutlarıyla ölçebilecek bir ölçek aracı geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda araştırma, ölçek geliştirme sürecini kapsayan iki aşamalı bir yapı çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın ilk aşamasında, geliştirilecek ölçek aracına ilişkin madde havuzunun oluşturulması ve maddelerin açıklık ile anlaşılabilirliğinin değerlendirilmesine yönelik ön uygulama süreci yürütülmüştür. İkinci aşamada ise, revize edilen ölçek formu kullanılarak ana uygulama gerçekleştirilmiş ve elde edilen veriler üzerinden ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin analizler yapılmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemine dayalı olarak yürütülmüş olup, ölçek geliştirme amacı taşıyan kesitsel tarama deseninde tasarlanmıştır. Çalışma, rekreasyonel etkinliklere katılım sürecinde ortaya çıkan tükenmişliği bağlama özgü boyutlarıyla ölçebilecek bir ölçek aracı geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda araştırma, ölçek geliştirme sürecini kapsayan iki aşamalı bir yapı çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın ilk aşamasında, geliştirilecek ölçek aracına ilişkin madde havuzunun oluşturulması ve maddelerin açıklık ile anlaşılabilirliğinin değerlendirilmesine yönelik ön

uygulama süreci yürütülmüştür. İkinci aşamada ise, revize edilen ölçek formu kullanılarak ana uygulama gerçekleştirilmiş ve elde edilen veriler üzerinden ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin analizler yapılmıştır.

Ölçek Geliştirme Süreci

Ölçek geliştirme sürecinde öncelikle rekreasyon, tükenmişlik ve FOMO literatürü kapsamlı biçimde incelenmiştir. Özellikle iş, spor ve akademik bağlamlarda geliştirilen tükenmişlik ölçekleri ile rekreasyonel katılım ve boş zaman deneyimini ele alan çalışmalar dikkate alınarak kuramsal bir çerçeve oluşturulmuştur. Bu çerçeve doğrultusunda rekreasyonel tükenmişlik; fiziksel-duygusal tükenme, etkinliklere karşı duyarsızlaşma ve FOMO ile ilişkili aşırı katılım eğilimi boyutları temelinde ele alınmıştır.

Literatür incelemesi sonucunda oluşturulan madde havuzu, kapsam geçerliğini sağlamak amacıyla alan uzmanlarının görüşüne sunulmuş ve maddeler içerik uygunluğu, ifade açıklığı ve bağlamsal tutarlılık açısından değerlendirilmiştir. Uzman görüşleri doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak ölçeğin taslak formu oluşturulmuştur.

Ölçek geliştirme sürecinin ilk aşamasında, hazırlanan taslak maddelerin açıklık, anlaşılabilirlik ve dil uygunluğunu değerlendirmek amacıyla 169 öğrenci ile ön uygulama gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada katılımcılardan elde edilen geri bildirimler doğrultusunda maddeler gözden geçirilmiş, ifade düzeyi yetersiz bulunan maddeler revize edilmiş ve ölçeğin uygulamaya hazır formu oluşturulmuştur.

Araştırmanın ikinci aşamasında ise, revize edilen ölçek formu 301 Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisine uygulanmıştır. Bu örneklem büyüklüğü, ölçek geliştirme çalışmalarında önerilen örneklem yeterliliği ölçütleri doğrultusunda açılımlayıcı faktör analizi için uygun kabul edilmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Gazi Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evrenden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, bu çalışma kapsamında geliştirilen Rekreasyonel Etkinlik Kaynaklı Tükenmişlik Ölçeği (REKTÖ) kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım sürecinde yaşadıkları tükenmişliği ölçmeyi amaçlayan 4 alt boyutlu duygusal fiziksel tükenme, etkinlik tatmini duyarsızlaşma ve fomo tetikli aşırı katılım (alt boyutlarına sahiptir. Ölçek maddeleri, 5'li Likert tipi derecelendirme kullanılarak yanıtlanmıştır (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum). Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, rekreasyonel etkinliklere katılım sürecinde yaşanan tükenmişlik düzeyinin arttığını göstermektedir.

Araştırmanın Güvenirliği

REKTÖ'nün iç tutarlılığını ve yapısal güvenirligini test etmek amacıyla Cronbach Alpha (α), McDonald's Omega (ω) ve Birleşik Güvenirlik (Composite Reliability: CR) katsayıları hesaplanmıştır. Q1 düzeyindeki güncel literatür, Cronbach α

Bulgular

Aşağıda bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerinin Karşılaştırılması

Demografik Özellikler	^a Grup 1 (n= 169)	^b Grup 2 (n=301)
	%	%
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	50.3	51.8
Erkek	49.7	48.2
<i>Sınıf</i>		
1. sınıf	33.1	29.2
2. sınıf	33.7	40.0
3. sınıf	14.2	11.6
4. sınıf	8.9	10.6
Diğer	10.1	8.6
<i>Yaş</i>		
18-25	92.9	88.7
26-35	4.7	7.3
36-45	2.4	3.7
46 ve üzeri	-	0.3
<i>Bölümünüz</i>		
<i>Antrenörlük Eğitimi</i>	23.1	15.0
<i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği</i>	57.4	21.6
<i>Rekreasyon</i>	-	36.5
<i>Spor Yöneticiliği</i>	19.5	26.9
<i>Rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığınız</i>		
<i>Haftada 1 gün</i>	27.2	28.2
<i>Haftada 2-3 gün</i>	40.8	41.2
<i>Haftada 4-5 gün</i>	21.3	19.9
<i>Haftada 6 gün ve üzeri</i>	10.7	10.6
<i>En sık katıldığınız rekreasyonel etkinlik türü nedir</i>		
<i>Birden Fazla</i>	16.9	16.9
<i>Kültürel Sanatsal</i>	5.3	5.3
<i>Sosyal</i>	12.0	12.0
<i>Spor</i>	65.8	65.8
<i>Günlük ortalama sosyal medya kullanım süreniz</i>		
<i>1 saatten az</i>	3.0	3.0
<i>1-3 saat</i>	44.2	44.2
<i>4-6 saat</i>	40.9	40.9
<i>7 saat ve üzeri</i>	12.0	12.1

Not: a= Grup 1: Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılan katılımcılar, b= Grup 2: Doğrulamalı faktör analizi (DFA) yapılan katılımcılar.

Tablo 1'de Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) örneklemelerine dahil edilen katılımcıların demografik özellikleri sunulmuştur.

Tablo 2. Faktörlerin puan dağılımı.

Faktörler	M	SD	Çarpıklık	Basıklık
<i>Fiziksel/Duyusal Tükenmişlik</i>	2.48	1.17	.538	-.567
<i>FOMO Tetikli Aşırı Katılım</i>	2.66	1.17	.482	-.649
<i>Etkinlik Tatmini</i>	2.38	1.21	.796	-.348
<i>Duyarsızlaşma</i>	1.82	.81	.878	.443

*Tablo 2’de faktörlere ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde, çarpıklık değerlerinin .482 ile .878 arasında, basıklık değerlerinin ise -.649 ile .443 arasında değiştiği görülmektedir. Elde edilen bu değerlerin ± 2.00 sınırları içerisinde yer aldığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, değişkenlerin tek değişkenli normallik varsayımını karşıladığını göstermektedir (Tablo 2). Ayrıca çok değişkenli normallik varsayımı kapsamında Mardia çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmış ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda çoklu normallik varsayımının da sağlandığı belirlenmiştir. Tekli ve çoklu normallik varsayımlarının karşılanması nedeniyle Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sürecinde Maksimum Olabilirlik (Maximum Likelihood [ML]) kestirim yönteminin kullanılmasının uygun olduğu değerlendirilmiştir (Şen, 2020).

Açımlayıcı Faktör Analizi

Açımlayıcı faktör analizi (AFA), 169 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde yürütülmüştür. Analizde faktör sayısı kuramsal gerekçe doğrultusunda manuel olarak dört faktöre sabitlenmiştir ve faktörlerin birbiriyle ilişkili olabileceği varsayımıyla oblique Promax rotasyonu tercih edilmiştir. Madde havuzunda bulunan 17 maddenin düşük faktörü yükü, aynı faktöre yüklenme gibi nedenlerle bazı maddeler analiz dışı bırakılmıştır. Sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1 Kaiser-Meyer-Olkin test sonuçları

Madde	Maddeler	MSA
O12	Rekreasyonel etkinlik davetlerini reddetmekte zorlanırım.	0.632
Q13	Rekreasyonel etkinliklere katılmadığımda suçluluk hissederim.	0.589
Q3	Rekreasyonel etkinliklere yoğun biçimde katılmak beni yorar.	0.668
Q4	Rekreasyonel etkinliklere aşırı katıldığımda fiziksel ve duygusal olarak	0.664
Q5 R	Rekreasyonel etkinliklere katıldığımda kendimi enerjik hissederim.	0.560
Q7	Rekreasyonel etkinliklere katılmak bana anlamsız gelmeye başladı.	0.680
Q8	Rekreasyonel etkinliklere katılırken kendimi uzak ve kopuk hissederim.	0.668
Q9 R	Rekreasyonel etkinliklere katılmak benim için anlamlıdır.	0.573
Overall MSA		0.632

R = Ters kodlanmış maddeler.

Tablo 3’te sunulan Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) örneklem yeterliliği sonuçlarına göre genel MSA değeri 0.632’dir. Maddelere ait MSA değerleri 0.573 ile 0.680 arasında değişmektedir. Bu bulgular, tüm maddelerin faktör analizine uygun olduğunu ve verinin açımlayıcı faktör analizi için yeterli örneklem uygunluğu sağladığını göstermektedir.

Tablo 2 REKTÖ ölçeğine ilişkin AFA sonucu oluşan faktör yükleri

Maddeler	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3	Faktör 4	Uniqueness
Q8	1.075				0.004
Q7	0.655				0.363
Q9_R		0.906			0.163
Q5_R		0.856			0.288
Q3			0.918		0.151
Q4			0.819		0.355
Q13				1.047	0.003
Q12				0.651	0.495

Tablo 4’de REKTÖ’ye ilişkin AFA sonuçları incelendiğinde, maddelerin dört faktör altında toplandığı görülmektedir. Faktör 1’de yer alan Q8 ve Q7 maddelerinin faktör yükleri 0.655 ile 1.075 arasında değişmektedir. Faktör 2’de Q9_R ve Q5_R maddelerinin yükleri 0.856 ile 0.906 arasında, Faktör 3’te Q3 ve Q4 maddelerinin yükleri 0.819 ile 0.918 arasında, Faktör 4’te ise Q13 ve Q12 maddelerinin yükleri 0.651 ile 1.047 arasında değişmektedir. Uniqueness değerleri 0.003 ile 0.495 arasında değişmekte olup, en düşük değer Q13 maddesinde, en yüksek değer ise Q12 maddesinde gözlenmiştir. Genel olarak, maddelerin faktör yüklerinin .40’ın üzerinde olması dört faktörlü yapının desteklendiğini göstermektedir.

Tablo 3 Rotasyonsuz ve döndürülmüş çözümlerde faktör özellikleri

Faktör	Rotasyonsuz çözüm: Özdeğer	Rotasyonsuz çözüm: Açıklanan varyans (%)	Rotasyonsuz çözüm: Kümülatif (%)	Döndürülmüş çözüm: Kareli yükler toplamı (SS yükler)	Döndürülmüş çözüm: Açıklanan varyans (%)	Döndürülmüş çözüm: Kümülatif (%)
Faktör 1	2.590	32.4	32.4	1.568	19.6	19.6
Faktör 2	2.041	25.5	57.9	1.561	19.5	39.1
Faktör 3	0.987	12.3	70.2	1.552	19.4	58.5
Faktör 4	0.564	7.0	77.3	1.498	18.7	77.2

Not. “Rotasyonsuz çözüm” sütunları faktörlerin döndürme öncesi özdeğer ve varyans açıklama oranlarını; “Döndürülmüş çözüm” sütunları ise döndürme sonrası kareli yükler toplamı (SS loadings) ve buna bağlı varyans dağılımını göstermektedir. Toplam açıklanan varyans dört faktör için %77.2’dir.

Dört faktörlü yapı toplam varyansın %77.2’sini açıklamaktadır. Rotasyonsuz çözümde faktörlerin özdeğerleri sırasıyla 2.590, 2.041, 0.987 ve 0.564 olup, döndürme sonrası açıklanan varyansın faktörlere dağılımı Faktör 1 için %19.6, Faktör 2 için %19.5, Faktör 3 için %19.4 ve Faktör 4 için %18.7 şeklindedir. Bu sonuçlar, dört faktörlü çözümün veride önemli düzeyde bir varyans payını açıkladığını göstermektedir.

Faktörler arası korelasyonlar incelendiğinde, Faktör 1 ile Faktör 3 arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu ($r = 0.578$), diğer faktörler arasındaki ilişkilerin ise düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca Faktör 2 ile Faktör 4 arasında orta düzeyde negatif ilişki bulunmaktadır ($r = -0.394$). Bu bulgular, faktörlerin genel olarak birbirinden ayırt edilebilir olmakla birlikte belirli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir.

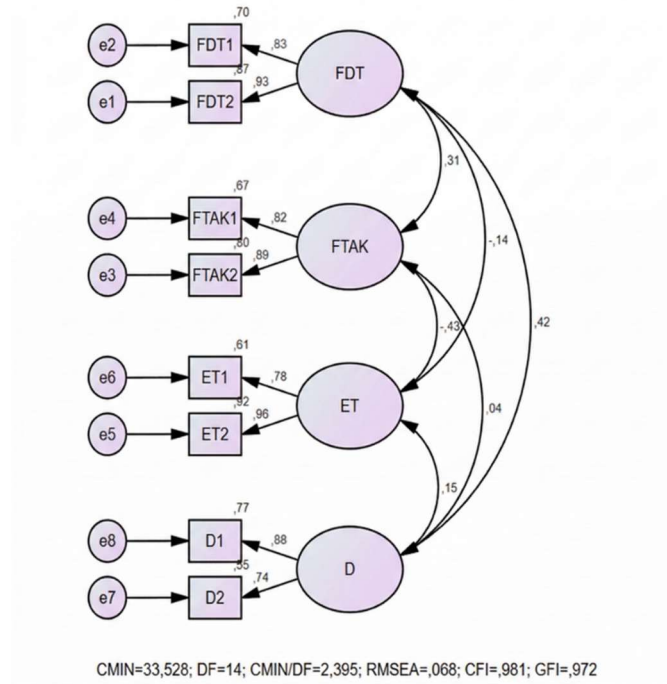
Doğrulayıcı Faktör Analizi

AFA analizi sonucunda ortaya çıkan 4 faktörlü yapının model uyumunu değerlendirmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. DFA, 301 örneklemden oluşan bir veri seti kullanılarak gerçekleştirilmiştir. DFA analizine ilişkin sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4 Modelin uyum iyiliği değerleri

Uyum İndeksleri	REKTÖ'nün Ölçüm Sonuçları	Referans Değerler
χ^2/df	2.395	$\chi^2/df < 3$
CFI	.981	CFI > .90
TLI	.963	TLI > .90
RMSEA	.068	RMSEA < .08
SRMR	.032	SRMR < .08

Tablo 6'da görüldüğü üzere, modele ilişkin χ^2/df değeri 2.395 olarak hesaplanmıştır ve önerilen kesme değeri olan 3'ün altında yer aldığı tespit edilmiştir. Bu sonucun, modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğine işaret ettiği değerlendirilmektedir (Kline, 2011). CFI değeri .981 ve TLI değeri .963 olarak bulunmuş olup, her iki değerinde .90'ın üzerinde olduğu görülmektedir. Bu durumun model uyumunun iyi düzeyde olduğuna işaret ettiği kabul edilmektedir (Bentler, 1990; Tucker & Lewis, 1973). RMSEA değeri .068 olarak hesaplanmış ve kabul edilebilir uyum aralığı olan .05–.08 arasında yer aldığı belirlenmiştir. SRMR değeri ise .032 olarak bulunmuş ve önerilen sınır değerlerin altında kaldığı görülmüştür. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, elde edilen uyum indekslerinin tamamının referans değerler çerçevesinde kabul edilebilir, hatta iyi düzeyde olduğu ve ölçüm modelinin doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır.



Şekil 1. Ölçüm modeline ilişkin DFA diyagramı

Not: FDT= Fiziksel/Duygusal Tükenmişlik, FTAK= FOMO Tetikli Aşırı Katılım, ET= Etkinlik Tatmini, D= Duyarsızlaşma

Tablo 5 Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları ve Sonrasında Elde Edilen CR, AVE, Omega ve Cronbach Alpha Değerleri

	<i>t-value</i>	<i>SE</i>	λ	R^2	<i>M</i>	<i>SD</i>
Fiziksel/Duygusal Tükenmişlik (CR=.88; AVE=.79; ω = .88; α=.88)						
<i>Rekreasyonel etkinliklere aşırı katıldığımda fiziksel ve duygusal olarak zorlanırım.</i>	10.77	.10	.84	.70	2.40	1.21
<i>Rekreasyonel etkinliklere yoğun biçimde katılmak beni yorar.</i>			.93	.88	2.57	1.27
Fomo Tetikli Aşırı Katılım (CR=.84; AVE=.72; ω = .85; α=.85)						
<i>Rekreasyonel etkinliklere katılmadığımda suçluluk hissederim.</i>	9.53	.12	.81	.67	2.59	1.23
<i>Rekreasyonel etkinlik davetlerini reddetmekte zorlanırım.</i>			.89	.80	2.74	1.29
Etkinlik Tatmini (CR=.87; AVE=.77; ω = .85; α=.86)						
<i>Rekreasyonel etkinliklere katıldığımda kendimi enerjik hissederim.</i>	8.77	.14	.78	.61	2.40	1.29
<i>Rekreasyonel etkinliklere katılmak benim için anlamlıdır.</i>			.96	.92	2.37	1.29
Duyarsızlaşma (CR=.80; AVE=.67; ω = .80; α=.79)						
<i>Rekreasyonel etkinliklere katılmak bana anlamsız gelmeye başladı.</i>	7.32	.12	.88	.77	1.81	.87
<i>Rekreasyonel etkinliklere katılırken kendimi uzak ve kopuk hissederim.</i>			.74	.56	1.84	.93

Yakınsak geçerliliğinin incelenmesinde standartlaştırılmış faktör yükleri (λ), t-değerleri, hata terimleri (SE), açıklanan varyans değerleri (R^2), birleşik güvenirlik (CR) ve Açıklanan Ortalama Varyans (AVE) dikkate alınmıştır. Literatürde faktör yüklerinin büyüklüğü ve maddelere ilişkin t-değerlerinin anlamlılığı yakınsak geçerliliğinin değerlendirilmesinde temel ölçütler arasında yer almaktadır (Anderson & Gerbing, 1988; Hung et al., 2016). Tablo 7 incelendiğinde, standartlaştırılmış faktör yüklerinin .74 ile .96 arasında değiştiği görülmektedir. Tüm maddelere ilişkin t-değerlerinin 7.32 ile 10.77 arasında olduğu ve kritik değer olan ± 1.96 'nın üzerinde bulunduğu belirlenmiştir. Bu durum, maddelerin ilgili faktörleri anlamlı biçimde temsil ettiğini göstermektedir. Maddelere ait açıklanan varyans (R^2) değerlerinin ise .56 ile .92 arasında değiştiği ve her bir maddenin ait olduğu faktör tarafından yeterli düzeyde açıklandığı tespit edilmiştir. Alt boyutlara ilişkin birleşik güvenirlik (CR) değerlerinin .80 ile .88 arasında değiştiği ve önerilen eşik değer olan .70'in üzerinde olduğu görülmektedir. Ayrıca McDonald's Omega (ω) katsayılarının .80 ile .88, Cronbach Alpha (α) değerlerinin ise .79 ile .88 arasında değiştiği belirlenmiş olup, bu bulgular ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir (Bagozzi & Yi, 1988). Yakınsak geçerlilik kapsamında hesaplanan AVE değerlerinin .67 ile .79 arasında değiştiği ve tüm alt boyutlar için önerilen kritik değer olan .50'nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir (Fornell & Larcker, 1981). Elde edilen bulgular doğrultusunda ölçeğin yakınsak geçerliliğinin sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6 REKTÖ'nün ayırt edici geçerliliği

Faktörler	MSV	ASV	1	2	3	4
1. Fiziksel/Duygusal Tükenmişlik	.176	.097	(0.89)			
2. FOMO Tetikli Aşırı Katılım	.186	.094	.307**	(0.85)		
3. Etkinlik Tatmini	.186	.076	-.141	-.431**	(0.88)	
4. Duyarsızlaşma	.176	.067	.420**	.039	0.148**	(0.82)

** $p < 0.01$

Tablo 8 incelendiğinde, REKTÖ'yü oluşturan alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarının her bir faktörün \sqrt{AVE} değerinden küçük olduğu görülmektedir. Ayrıca tüm alt boyutlar için hesaplanan MSV değerlerinin AVE değerlerinden düşük olduğu ve ASV değerlerinin de MSV değerlerinden küçük olduğu tespit edilmiştir ($ASV < MSV < AVE$). Bununla birlikte, her bir faktör için AVE'nin karekökünün faktörler arası korelasyon katsayılarından büyük olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda ölçeğin ayırt edici (ıraksak) geçerliliğine ilişkin gerekli koşulların sağlandığı ve faktörlerin birbirlerinden istatistiksel olarak ayırt edilebilir yapılar olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Fornell & Larcker, 1981; Yaşlıoğlu, 2017).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, rekreasyonel etkinliklerin bireysel iyi oluş üzerindeki etkilerini modern toplumsal dinamikler ışığında yeniden değerlendirmeyi amaçlayan "Rekreasyonel Etkinlik Kaynaklı Tükenmişlik Ölçeği"ni (REKTÖ) literatüre kazandırmıştır. Literatürde yerleşik olan "rekreasyonel etkinliklerin stres azaltıcı etkisi" (Driver vd., 1991; Iwasaki, 2007) genel kabul görse de çalışmamızın sonuçları bu etkinin modern katılım dinamikleri (FOMO vb.) altında tersine dönebileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, Bright ve Logan (2018) tarafından dile getirilen sosyal medya kaynaklı yorgunluk bulgularıyla paralellik gösterirken, geleneksel fayda odaklı rekreasyon modellerine ampirik bir eleştiri sunmaktadır.

Tükenmişlik kavramı geleneksel olarak Maslach ve Jackson (1981) tarafından iş yaşamı bağlamında duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma boyutlarıyla kavramsallaştırılmıştır. Ancak rekreasyonel etkinlikler doğası gereği gönüllülük esasına dayandığı için klasik tükenmişlik modellerinin bu alana doğrudan uygulanması teorik bir güçlük arz etmektedir. Geliştirdiğimiz REKTÖ'nün yapı geçerliliği sonuçları, rekreasyonel tükenmişliğin; Fiziksel/Duygusal Tükenmişlik, FOMO Tetikli Aşırı Katılım, Etkinlik Tatmini ve Duyarsızlaşma olmak üzere dört temel boyutta ampirik olarak ölçülebileceğini kanıtlamıştır.

Ölçeğin "FOMO Tetikli Aşırı Katılım" ve "Duyarsızlaşma" boyutları, çalışmanın "rekreasyonel katılımın ikilemi" hipotezini destekler niteliktedir. Geleneksel yaklaşımlar boş zamanın bireyin kontrol algısını artırdığını savunurken (Mannell & Kleiber, 2014), bulgularımız günümüz bireyinin boş zamanını başkalarının deneyimlerinden geri kalmama endişesiyle (FOMO) doldurduğunu göstermektedir. Bu durum, Przybylski vd. (2013) tarafından tanımlanan sosyal karşılaştırma kaygısının, rekreasyonu bir dinlenme alanından ziyade psikolojik bir yük alanına dönüştürdüğüne işaret etmektedir. Özellikle

yüksek FOMO düzeyine sahip bireylerin sosyal etkinlikleri bir tercih olmaktan ziyade bir zorunluluk olarak algulamaları, ölçeğimizin "Fiziksel/Duygusal Tükenmişlik" boyutunda görülen zihinsel yorgunluğu tetiklemektedir (Bright & Logan, 2018; Elhai vd., 2018).

Yapısal eşitlik modellemesi sonucunda elde edilen uyum indeksleri ($\chi^2/df=2.395$, CFI = .981, TLI = .963, RMSEA = .068, SRMR = .032), geliştirilen ölçeğin teorik yapıyla mükemmel bir uyum sergilediğini doğrulamıştır. Ayrıca AVE değerlerinin .50'nin üzerinde olması ve faktörler arası korelasyonların bu değerlerin karekökünden küçük olması (Bagozzi & Yi, 1988; Fornell & Larcker, 1981), ölçeğin yakınsak ve ayırt edici geçerliliğe sahip olduğunu kanıtlamıştır. Bu istatistiksel kanıtlar, REKTÖ'nün rekreasyon alanında hissedilen ölçme aracı ihtiyacını (gap) karşılayabilecek güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak bu araştırma, rekreasyonun sadece olumlu çıktılarının değil, potansiyel negatif etkilerinin de ölçülmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. REKTÖ, bireylerin kendi rekreasyonel süreçlerini daha sağlıklı yönetmelerine yardımcı olacağı gibi, rekreasyon profesyonellerinin de FOMO tetikli "aşırı katılım" unsurlarını minimize eden programlar geliştirmesine olanak sağlayacaktır. Gelecek araştırmaların, farklı rekreasyon türlerinde (dijital oyunlar, fiziksel aktiviteler vb.) bu tükenmişlik düzeylerini karşılaştırması literatürün derinleşmesine katkı sağlayacaktır.

Sonuç

Bu araştırma, rekreasyonel etkinliklerin birey üzerinde her zaman onarıcı bir etki yaratmadığı, aksine modern toplumsal dinamikler çerçevesinde bir tükenmişlik kaynağına dönüşebileceği gerçeğinden hareketle gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, geliştirilen "Rekreasyonel Etkinlik Kaynaklı Tükenmişlik Ölçeği"nin (REKTÖ); Fiziksel/Duygusal Tükenmişlik, FOMO Tetikli Aşırı Katılım, Etkinlik Tatmini ve Duyarsızlaşma boyutlarıyla geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu kanıtlamıştır.

Araştırmanın sonuçları, literatürde yerleşik olan fayda odaklı rekreasyon anlayışına (Driver vd., 1991; Iwasaki, 2007) ampirik bir eleştiri sunmaktadır. Özellikle FOMO Tetikli Aşırı Katılım boyutunun varlığı, gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO) rekreasyonel süreçleri bir "zorunluluk" haline getirdiğini ve bu durumun geleneksel tükenmişlik belirtilerini serbest zaman alanına taşıdığını doğrulamaktadır (Bright & Logan, 2018; Przybylski vd., 2013).

Sonuç olarak REKTÖ, rekreasyonel katılımın psikolojik maliyetlerini ölçmek adına alandaki önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Bu ölçek, rekreasyon profesyonellerinin daha dengeli etkinlikler tasarlamasına ve bireylerin serbest zaman deneyimlerindeki "tükenmişlik" risklerini fark etmelerine olanak sağlayacaktır.

Öneriler

Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri gibi spesifik bir grup üzerinde yürütülmüştür. REKTÖ'nün farklı demografik gruplarda (farklı yaş grupları, çalışan yetişkinler, emekliler) ve farklı kültürlerde aynı yapısal özellikleri koruyup korumadığını belirlemek için ölçüm değişmezliği analizlerinin yapılması, ölçeğin evrenselleşmesi adına kritik öneme sahiptir. Nicel verilerin sunduğu güçlü yapının yanı

sıra, bireylerin rekreasyonu neden bir "zorunluluk" olarak algılamaya başladıklarının derinlemesine anlaşılması için nitel) görüşmelerle desteklenen karma yöntem araştırmaları önerilmektedir. Bu, rekreasyonel deneyimdeki tükenmişliği daha net açıklayacaktır

Kısaltmalar / Abbreviations

REKTÖ	Rekreasyonel Etkinlik Kaynaklı Tükenmişlik Ölçeği/Recreation Activity-Induced Burnout Scale	
FOMO	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu	Fear of Missing Out
AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi	Exploratory Factor Analysis (EFA)
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi	Confirmatory Factor Analysis (CFA)
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği Testi	Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy
MSA	Örneklem Yeterlilik Ölçütü	Measure of Sampling Adequacy
CR	Birleşik Güvenirlik	Composite Reliability
AVE	Açıklanan Ortalama Varyans	Average Variance Extracted
MSV	Maksimum Paylaşılan Varyans	Maximum Shared Variance
ASV	Ortalama Paylaşılan Varyans	Average Shared Variance
RMSEA	Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü	Root Mean Square Error of Approximation
CFI	Karşılaştırmalı Uyum İndeksi	Comparative Fit Index
TLI	Tucker-Lewis İndeksi	Tucker-Lewis Index
SRMR	Standartlaştırılmış Artık Ort. Karekökü	Standardized Root Mean Square Residual
ML	Maksimum Olabilirlik Yöntemi	Maximum Likelihood Estimation
α	Cronbach Alpha Katsayısı	Cronbach's Alpha Coefficient
ω	McDonald's Omega Katsayısı	McDonald's Omega Coefficient
R^2	Açıklanan Varyans	Explained Variance
SE	Standart Hata	Standard Error
λ	Standartlaştırılmış Faktör Yüğü	Standardized Factor Loading
M	Ortalama	Mean
SD	Standart Sapma	Standard Deviation

Beyanlar / Declarations

Etik Onay ve Katılım Onayı / Ethics approval and consent to participate

Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Çalışma için etik onay, Gazi Üniversitesi 13.01.2026 tarihi, "Rekreasyonel Etkinlik Kaynaklı Tükenmişlik Ölçeği Geliştirme" başlıklı araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir. Tüm katılımcılar bu çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır.

During the preparation and manuscript writing process of this study, all scientific, ethical, and citation rules were strictly observed in accordance with the "Scientific Research and Publication Ethics Directive for Higher Education Institutions.". No falsification or manipulation has been performed on the collected data, and this work has not been submitted to any other academic venue for publication or evaluation. The authors bear full responsibility for any potential ethical violations. Ethical approval for this study was granted by Gazi University on January 13, 2026. The ethics committee members unanimously determined that the research proposal titled "Development of the Recreation Activity Induced Burnout Scale" complies with ethical principles. All individuals participated in this study on a strictly voluntary basis.

Veri Ve Materyal Erişilebilirliği / Availability of data and material

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul talepler üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir. Veri seti yalnızca akademik amaçlar için erişilebilir olacak ve verilerin herhangi bir kullanımı, orijinal çalışmayı referans gösterecek ve katılımcıların gizliliğini koruyacaktır.

The data that support the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request. The dataset will be accessible only for academic purposes, and any use of the data will recognize the original study and maintain the confidentiality of the participants.

Çıkar Çatışması / Competing interests

Yazarlar, bu makalede sunulan çalışmayı etkileyebilecek herhangi bir çıkar çatışması veya kişisel ilişkiye sahip olmadıklarını beyan etmektedirler.

The authors declare that they have no known competing financial interests or personal relationships that could have appeared to influence the work reported in this paper.

Yazar Katkıları / Authors' Contribution Statement

Çalışmanın tasarımı ve planlanması: T.B.; Veri toplama, analizi veya yorumlanması: T.B.; Makalenin yazımı: Z.Y.; Veri düzenleme, yöntem belirleme, yazım – özgün taslak, yazım – gözden geçirme ve düzenleme: T.B.; Tüm yazarlar, makalenin önemli noktalarını eleştirel bir şekilde gözden geçirmiştir. Tüm yazarlar makalenin son halini onaylamıştır.

Design and planning of the study: T.B.; Data collection, analysis or interpretation: TB.; Manuscript preparation: Z.Y.; Data organization, methodology development, writing - original draft, writing - review and editing: T.B.; All authors critically reviewed the key points of the manuscript and approved the final version.

Fon Desteği / Funding

Bu çalışma, kamu, özel veya kar amacı gütmeyen sektörlerdeki fon sağlayıcı kurumlardan herhangi bir özel destek almamıştır.

This research received no external funding.

Teşekkür / Acknowledgements

None.

References / Kaynaklar

- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411–423.
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16(1), 74–94. <https://doi.org/10.1007/BF02723327>
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238–246. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238>
- Bright, L. F., & Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (FOMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands. *Internet Research*, 28(5), 1213–1227. <https://doi.org/10.1108/IntR-03-2017-0112>
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford Press.
- Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Ceyhan, M. A., & Çakır, Z. (2021). Examination of Fear of Missing Out (FOMO) States of Students Who Study at the School of Physical Education and Sports in Terms of Some Variables. *Education Quarterly Reviews*, 4(4), 419–427. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.04.404>
- Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*. Venture Publishing. <https://archive.org/details/benefitsofleisur0000unse>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39–50. <https://doi.org/10.2307/3151312>
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127–151. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127>
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Zorba, E., Çakır, Z., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanimlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59–76. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.109>
- Haworth, J., & Lewis, S. (2005). Work, leisure and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 67–79. <https://doi.org/10.1080/03069880412331335902>
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life? *Social Indicators Research*, 82(2), 233–264. <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9032-z>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (2014). *A social psychology of leisure* (2. bs.). Venture Publishing.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

Şen, S. (2020). Mplus ile yapısal eşitlik modellemesi. Nobel Akademik Yayıncılık.

Tucker, L. R., & Lewis, C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika*, 38(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/BF02291170>

Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74–85.

Publishers' Note

IJOSS remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.