

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FAYDA
ALGILARI İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nehir YALÇINKAYA

**Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ**

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Fikret SOYER

Haziran 2019

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL FAYDA
ALGISI VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nehir YALÇINKAYA

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ

Bu tez 24/06/2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından
oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

Doç. Dr.
Fikret SOYER
Jüri Başkanı



Dr. Öğr. Üyesi
Ersin ESKİLER
Üye



Dr. Öğr. Üyesi
Murat ÖZMADEN
Üye



BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Nehir YALÇINKAYA

24/06/2019

ÖNSÖZ

Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Rekreatif Fayda Algılarının Mutluluk Düzeyleri Üzerine Etkisi' isimli bu çalışmada Türkiye' nin 7 farklı bölgede ki Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu/ Fakültesi bölümünde ki öğrencilerin rekreasyonel fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi tespit etmek amaçlanmıştır.

Öncelikle bu uzun ve yorucu süreçte maddi sıkıntılarımıza rağmen varlığını her daim hissettiren babama minnettarım. Tez çalışmamın planlanmasın da desteğini esirgemeyen, bana yol gösteren, beni hırslandıran çalışmamı bilimsel temeller yolunda şekillendiren danışman hocam Doç. Dr. Fikret Soyer'e yürekten teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmamızın her aşamasında desteğine başvurduğum, stresli ve yorucu günlerimde benden desteğini esirgemeyen kıymetli arkadaşım araştırma görevlisi Cihan Ayhan'a ve ayrıca bilgi ve önerileriyle bana yol gösteren saygı değer hocam araştırma görevlisi İlimdar Yalçın'a ayrıca tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Ayrıca canımdan çok sevdiğim, emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim kıymetli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Nehir YALÇINKAYA

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	v
ŞEKİLLER LİSTESİ	vi
TABLolar LİSTESİ	vii
ÖZET	viii
SUMMARY	ix
BÖLÜM 1.	
GİRİŞ	1
BÖLÜM 2.	
GENEL BİLGİLER	4
2.1. Zaman kavramı	4
2.1.1. Zaman kullanımı ve önemi	5
2.1.2. Var olma zamanı	7
2.1.3. Çalışma zamanı	7
2.2. Boş zamanın tarihsel gelişimi	8
2.2.1. Boş zaman kavramı ve önemi	9
2.2.2. Boş zamanı değerlendirme işlevi	10
2.2.2.1. Boş zamanın olumlu işlevleri	10
2.3. Rekreasyon kavramı	13
2.3.1. Rekreasyonun yıllara göre değerlendirilmesi	13
2.3.2. Rekreasyonun özellikleri	14
2.3.3. Rekreasyonun sınıflandırılması	15
2.3.4. Amaçlarına göre rekreasyon	15

2.3.5. Çeşitli kriterlere göre rekreasyon	15
2.3.6. Özel işlevlerine göre.....	16
2.3.7. Rekreasyon ihtiyacının değerlendirilmesi	16
2.3.8. İhtiyaçların sınıflandırılması	17
2.3.9. Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisine göre rekreasyon ihtiyacı.....	17
2.3.10. Rekreasyon aktivitelerinin faydaları	19
2.3.10.1. Fiziksel fayda.....	19
2.3.10.2. Sosyal fayda.....	20
2.3.10.3. Ruhsal fayda	20
2.3.11. Türkiye de rekreasyonel fayda ölçeği ile ilgili yapılan çalışmalar	21
2.4. Mutluluk kavramı	22
2.4.1. Mutluluğun boyutları.....	23
2.4.2. Mutluluğu etkileyen faktörler.....	24
2.4.2.1. Gelir	24
2.4.2.2. Cinsiyet	24
2.4.2.3. Yaş	25
2.4.2.4. Evlilik	25
2.4.2.5. Eğitim	25
2.4.2.6. Sağlık	26
2.4.3. Mutluluk ile ilgili yapılan çalışmalar	26
2.4.4. Mutluluk ile rekreasyon ilişkisi.....	29

BÖLÜM 3.

MATERYAL VE YÖNTEM	31
3.1. Araştırma modeli	31
3.2. Araştırmanın örneklem grubu	31
3.3. Veri toplama aracı	31
3.3.1. Rekreasyonel fayda ölçeği	31
3.3.2. Mutluluk oxford ölçeği	32
3.3.3. Kişisel bilgiler	32
3.4. Verilerin toplanması	32

3.5. Verilerin analizi.....	33
3.6. Bulgular ve yorumlar	34
BÖLÜM 4.	
TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER.....	41
KAYNAKÇA.....	47
ÖZGEÇMİŞ	54



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

GSYİH	: Gayri Safi Yurt İçi Hasıla
SPSS	: Statistical Package For Social Sicience
TDK	: Türk Dil Kurumu
TUİK	: Türkiye İstatistik Kurumu



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi.....	18
---	----



TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1. İhtiyaçların sınıflandırılması.....	17
Tablo 3.1. Demografik özellikler ve tanımlayıcı istatistikler	34
Tablo 3.2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılık analizleri sonuçları.....	34
Tablo 3.3. Katılımcıların yaşlarına göre farklılık analizleri sonuçları.....	35
Tablo 3.4. Katılımcıların gelirlerine göre farklılık analizleri sonuçları.....	36
Tablo 3.5. Katılımcıların not ortalamalarına göre farklılık analizleri sonuçları	37
Tablo 3.6. Katılımcıların rekreasyonel fayda ile mutluluk düzeylerine ilişkin korelasyon analizi sonuçları.....	39
Tablo 3.7. Katılımcıların rekreasyonel faydaların mutluluk düzeyi üzerine etkisi.....	39
Tablo 3.8. Hipotez sonuç tablosu.....	40

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FAYDA ALGILARI İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

ÖZET

Bu çalışma; beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin rekreatif fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerine olan etkisini incelemeyi ve çeşitli demografik özellikler bakımından bu değişkenlerin farklılık sergileyip sergilemediğini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada verilerinin elde edilmesinde ilk olarak rekreatif fayda algılarının tespit edilmesi amacıyla Ho (2008) tarafından geliştirilen, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Akgün, Ertüzün, Karaküçük (2018) tarafından yapılan Rekreasyon Fayda ölçeği kullanılmıştır Öğrencilerin mutluluk düzeylerini araştırmak amacıyla da Hilss ve Argly (2002) tarafından geliştirilen, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan Mutluluk Oxford Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmaya Türkiye'deki 7 farklı bölgeden beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan 1342 öğrenci katılmıştır. Örneklem seçiminde araştırma problemine cevap verecek kişilerden oluşan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Verilerin toplanması işleminde yüz yüze anket yöntemi tercih edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla t testi ve ANOVA, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi ve ortaya çıkacak olan etkinin belirlenmesi için regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda skewness-kurtosis değerlerine bakılarak verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüş olup uygulanan parametrik testler sonucunda rekreasyon fayda algılarının mutluluk üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Rekreasyon, Mutluluk

DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN RECREATION BENEFIT PERCEPTIONS AND HAPPINESS LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

SUMMARY

This work; The aim of this study is to investigate the effect of the students' perception of recreation benefits on happiness levels and to determine whether these variables differ in terms of various demographic characteristics.

In order to determine the perceived benefit perceptions of the study data firstly, the validity and reliability study developed by Ho (2008), Akgün, Ertüzün, Karaküçük (2018) was used by Hilss and Argly (2002) in order to investigate the happiness levels of the students. The reliability and validity study was developed by Doğan and Çötök (2011). Read the research in physical education and sports department from 7 different regions in Turkey by 1342 students. The sampling method and the face-to-face survey method were chosen for easy sampling of the sample. In the analysis of the data, descriptive statistics test, t test and Anova, in order to determine the relationship between variables, correlation analysis and regression analysis were used to determine the relationship between the variables. According to the results of skewness-kurtosis data, it was seen that the data had a normal distribution.

Keywords: Leisure Time, Recreation, Happiness

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Zaman, kişinin müdahalesi dışında durmaksızın devam eden olayların, geçmişten başlayıp bugüne ve sonrasında yarınlara giden bir süreç kavramıdır (Akatay, 2006, s. 281-299, Üstün vd., 2013, s.1). Zaman kavramı, insanın kendini geliştirmesinde ve hangi alanda olursa olsun insanın mesleki başarısında önemli bir yere sahiptir. Zaman hayattır boşa geçirmemek gerekir. Zamanı israf etmek, hayatı boş geçirmektir (Baltaş ve Baltaş, 1987, s.241).

Sanayi devriminden sonra makinaların ve teknolojinin gelişmesiyle, çalışanların bizzat kendilerine ayıracağı zaman dilimi artmış ve boş zaman kavramı değer kazanmıştır. Boş zaman, bireyin yaşamdan tatmin olması amacıyla zorunlu saatler dışında kalan zaman da rekreatif etkinliklerin yapıldığı süre dilimidir (Kelly, 2012, s.3). Kılbaş ise bu kavramı, bireyin kendi isteği ve arzusuyla, iş zorunluluğu süreci dışında geçirdiği zaman dilimidir (Kılbaş, 2010, s.43).

Boş zaman dilimi ve rekreasyon aktiviteleri aynı faaliyetler olarak düşünülse de, aslında rekreasyonda yapılan etkinlikler boş zaman dilimini kapsamaktadır. Rekreasyon etkinlikleri ile ilgili çalışmaları gerçekleştirebilmek için alacağımız kavramların başında kuşkusuz boş zaman gelmektedir. Çünkü; rekreasyon aktiviteleri öncelikle zamanı olan insanları ilgilendirmekte ve bunun sonucunda aktiviteler gerçekleşmektedir (Karaküçük, 2008, s.27).

Rekreasyon, anlamı latince'den gelen "recreatio" yapılanma, canlanma sürecidir bireyin (Torkildsen ve George, 2012, s.48). "Athletic Institute'ye" göre ise rekreasyon, kişilerin serbes zaman faaliyetlerine gönüllü olarak katılmaları ve bu aktivite sonucunda bireyin memnuniyet, mutluluk ve motivasyon doyumunun sağlanmasıdır (Özbe, Çelebi, 2003, s.233). Rekreasyon, kişilere olumlu kişilik hissi, doyum, gelişme, yaratıcılık, dengeli

yarışma, özgüven, fiziksel uygunluk ve sosyalleşme sağlar (Torkıldsen, 1992, s.67). Mutluluk ise hayattan alınan zevktir.

Tanımlara bakıldığında yapılan rekreasyon aktivitelerinin insanların canlanmalarını sağlamakla birlikte bireylerin zorunlu gereksinimlerinin, yaşam doyumlarının karşılanmasında ve mutluluk düzeylerinin artmasında büyük katkı sağladığını söyleyebiliriz. Ayrıca bu kavramlar kişisel ve toplumsal olarak farklılık göstermesinin sebebi yaşantıların tarihsel olarak değişmesidir. Bunun asıl sebebi kültürlerin farklılığından dolayı rekreasyon aktivitelerine bu yaşam tarzının yansımadır. Ortaya çıkan tanım ve sahip olduğu değer, demografik özellikler ile değişmekte olup buda yapılan tanımlara farklılık kazandırmaktadır (Arslan, 2013, s.18)

Rekreasyonel aktivitelerin, bireylerin mutluluk düzeyleri üzerine etkisinin olduğu pek çok araştırma ile birlikte yukarıda da bahsedildiği gibi sonuca ulaşılmıştır. Bu açıdan literatür de olan araştırmalara katkı sağlamak ve bu tanımlar arasındaki bağı inceleyerek beden eğitimi ve spor fakültesi/yüksekokul da okuyan öğrenciler üzerinde de konuya farklı bakış açısı sağlamak amacıyla araştırmamız yapılmıştır.

Problem Cümlesi

Beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin rekreatif fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi var mıdır?

Sınırlılıklar

2018-2019 yılında Türkiye'nin 7 farklı bölgesinde öğrenim gören, kolayda örnekleme yöntemiyle araştırmaya Türkiye genelinde toplam 1342 üniversite öğrencisine anketler uygulanmıştır.

Tanımlar

Boş Zaman: İnsanların zorunlu ve fizyolojik ihtiyaçların karşılandığı zamana dahil olmayan, bireyi onarıp, yenileyen ve özgürce kullanabileceği süreç içerisindeki dilimdir (Karaküçük, 1999, s.34).

Rekreasyon: Seçimlerin bireye bırakıldığı yenilenme, canlanma, zinde ve sağlıklı olma gibi faydalar sağlayan, bireyin yoğun iş temposunun vermiş olduğu stres ve hayatın sitesinden kaçmak için gönüllü olarak katıldığı aktivitelerdir (Mull ve diğ. 2005, s.4).

Mutluluk: Mutluluk, hayattan alınan haz, yaşam doyumunu ve olumlu duygu hissi gibi birçok anlamı vardır (Diener, 2004, s. 1-2).



BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Zaman Yunanca'da Khronos, Latince'de Tempus anlamına gelen bir kavramdır (Cumhuriyet Ansiklopedisi,2002, s.1225). Türk Dil Kurumu zamanı şu şekilde “Bir işin, oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu vakit, süre” tanımlanmaktadır (TDK,1996). Aşağıda bazı araştırmacılar tarafından zaman kavramının tanımı ele alınmıştır.

Zaman bir sonsuzluk ölçüsü olup, nesnenin uzaydaki durduğu bir noktadan diğerine geçtiği aralıktaki süreçtir. Her ikisinin varlığı birbirine bağlıdır (Addington, 1993, s. 128-129).

Zaman, insan için maddi değeri olmayan, para ile satın alınamayan, herhangi bir şey ile değiştirilemeyen ve biriktirilemeyen bir servettir. Bu bakımdan para kazanılabilir fakat zaman kazanılamaz (Çolakoğlu, 2017, s. 2).

Zaman, dünden gelip yarına giden ve geri dönüş yapmadan sürekli akıp giden bir süreçtir (Eren, 1991, s. 95).

Zaman hayattır ve bunu boşa geçirmemek gerekir. Zamanı boşa geçiren birey, hayatı boşa geçirmiş demektir. Zamanı verimli kullanan birey yaşam kalitesini artırır ve bu geçen zaman dilimi sürecinde amaçlarını biçimlendirir (A.Baltaş ve Z.Baltaş, 2002, s. 278).

2.1.1. Zaman kullanımı ve önemi

Zamanı etkin ve verimli kullanma yeteneği eğitimle bağlantılıdır. Bu ise okul ve aile sorumluluğuna bağlıdır. Zamanı verimli kullanmayı bilen kişi, geleceğin en güçlü alt yapısına adım atmış demektir. Bir iş veya mesleği icra eden birey, zamanı profesyonel gibi kullanılmalıdır. Yani “zaman yönetiminin ustası, profesyoneli olunmalıdır” (Karaküçük, 2014, s.14).

Zamanı doğru kullanabilmek için öncelikle bireyin kendisini iyi tanıması gerekmektedir. Hedeflerinin ve amaçlarının ne olduğunun, bunları hayata nasıl geçirebileceğini iyi kavrayabilmelidir. Kişi neyi yapıp yapamayacağını sınırlarını bilmeli, ayrıntılarla zaman kaybetmemelidir. Kısa sürede birden fazla işe yönelmek zamanı iyi kullanma anlamına gelmemektedir. Zıddına amaç ve önceliklerin belirlenmesi, asıl yapılmak istenenlerin gerçekleşmesiyle zaman iyi kullanılmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1987, s. 241).

Zamanı verimli bir şekilde değerlendirmek zorundayız çünkü;

- Tasarruf edilemeyen bir süreçtir.
- Borç olarak alınıp geri verilmeyen,
- Para ile çoğaltılamayan,
- Hammadde ve para gibi biriktirilemeyen,
- Zaman yalnızca kullanılan ve kaybedilendir (Karaküçük, 2014, s. 15).

Zaman verimli ve etkin kullanma insan için yaratılışından bugüne kadar büyük önem taşımıştır. İnsanın gelişmesinde alan fark etmeksizin mesleki konumunda zaman kavramının etkisi fazladır. Bu durum toplumlar içinde böyle ilerlemiştir. Sosyal bağlarını, dinlenme ve eğlence tutkularını, bu düşünce içerisinde düzenleyip plana koyan toplumlar daha da gelişmişlerdir (Canan, 1998, s. 20).

Verimli kullanılan zaman da birey;

- Her durum da yapılması gerekenleri ve zamanı nasıl faydalı bir şekilde kullanmayı bilir.
- Hatalarını ve eksikliklerini bilir.
- Yaşantılarından ders çıkartarak, hayati tecrübelerini donatır.

- Kişi tercih ettiği yaşam şekliyle, hayata bakış yönünü ve şahsiyetini belli eder.
- Yaşamın birden fazla anını hatırlayacak hafıza sistemine sahip olduğundan ötürü anlamsızlıkların yerini anlamlı sorular alır.
- Hedeflerini gerçekleştiren birey, yaşamdan doyum alabilmek için rekreatif aktivitelerine ve sevdiği etkinliklere zaman ayırabilir (Uzunoğlu, 1992, Akt. Karaküçük, 2014, s. 16).

Bireyin zamanı verimli kullanmamasında; kişisel, ekonomik, toplumsal, çalışma şartları ve pek çok etkenden söz etmek mümkündür. Özellikle; kolayı zor olandan, hoşlanılanı hoşlanılmayandan; acele olanı, önemli olanından ve önce kendi isteği sonra başkalarının yapılması gibi alışkanlıklarının kazanılması, zamanın verimsiz kullanılması sebeplerinden gösterilebilir (Karaküçük, 2014, s. 18).

Zamanı verimsiz kullanan bireyin yanlışları şu şekilde sıralanmaktadır.

- Karmaşık, değişken hedef ve önceliklerin seçiminde,
- Günlük çalışma plan ve programın olmayışı,
- Bir türlü bitmeyen karmaşık işlerin üzerinde çalışılması,
- Eksiksiz ve kusursuz iş yapma isteğindeki süreklilik,
- Düzensiz ve dağınık bir ortamda çalışmalarını devam ettirmek,
- İş yetki ve sorumluluklarının belli olmaması,
- İş planlı bir şekilde yapmayı bilmemek,
- Detaylara yoğunlaşıp karmaşıklığa karışmak,
- Tekdüze sıradan yollarla işleri yaparak, yeniliklerden uzak kalmak,
- Tek alanda ilerlemeyip çok sayıda çalışmalar yapmak,
- Bilgi ve haberleşmede yetersiz olmak,
- ‘hayır’ demeyi bazen ‘evet’ demeye tercih etmek,
- Hızlı kararlar vermek veya reddetmek,
- Yorgun ve mutsuzken işin üzerine gitmek (Mackenzie, 1989, s. 17, Can, 1991, s. 246).

Çoğu bireyin, zamanın yetersizliği konusunda yakınmaya başlaması önceliklerinin net olarak planlanmamasından kaynaklanmaktadır (Scoot, 1992, s. 12). Kısacası zamanı

etkin ve verimli bir biçimde kullanmak için amaçlar doğrultusunda öncelikler belirlenip, önemsiz olan işleri engelleyerek, temel seçimler yapmayı öğrenmeliyiz.

Garzia'ya göre zaman;

- Çalışma zamanı
- Çalışma etkinlikleri zamanı
- Hayatın devamı için ayrılan zaman
- Serbest olan zaman

Megyeri ise zamanı;

- Temel ihtiyaçların giderilmesi için
- Çalışmaya yönelik etkinlikler için
- Serbest etkinlikler için
- Diğer etkinlikler

(Gökmen, 1985, Akt, Karaküçük, 2014, s. 19)

Zaman kavramını, var olma zamanı ve çalışma zamanı olmak üzere iki grupta inceleyebiliriz.

2.1.2. Var olma zamanı

Yaşamı sürdürebilmek için; yeme-içme, uyuma, dinlenme, kişisel bakım ve temizlik, gibi biyolojik ihtiyaçların karşılanması için ayrılan zamandır. İnsan yaşamının belirli bir bölümünü bu biyolojik ihtiyaçları için ayırmalıdır. Biyolojik ihtiyaçlarını yerine getiren birey, yaşamını sürdürebilmesi için herhangi bir meslek edinip ekonomik şartlarını sağlaması gerekmektedir (Hacıoğlu, Dinç, Gökdeniz, 2003, s. 15).

2.1.3. Çalışma zamanı

Bireyin hayatının ekonomik şartlarını yerine getirmesi ve yaşam kalitesini daha da arttırmak için yaptığı çalışma zamanı dilimidir (Hacıoğlu, 2003, s. 5). Çalışma zamanı, işe gidip gelme veya bu zaman dilimi içerisinde yapılan iş sorumlulukları ve etkinliklerdir. Bu bakımdan zorunlu ihtiyaçlardan olan iş veya çalışma, insanların yaşam

kalitelerini arttırmak için yaptıkları bedensel ve zihinsel çabalarıdır (Karaküçük, 2008, s. 6).

2.2. Boş zamanın tarihsel gelişimi

Boş zaman, işin sonunda geriye kalan zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır. Yani çalışma saatlerinin dışında kalan zaman diliminin yerini almaktadır (Karaküçük, 2014, s. 27). Bu bakımdan insanlar yerleşik hayata geçtikten sonra düzenli iş olanaklarına sahip olması boş zaman kavramının tanımını ortaya çıkarmıştır. Literatürde boş zamanın gelişim aşamalarının dönemleri endüstriyel öncesi ve sonrası olarak araştırılmaktadır (Hoose, Wheet, Bull, 2003, s.12)

Endüstriyel dönem öncesi boş zaman kavramının ilk ortaya çıkışı göçebe hayattan yerleşik düzene geçmesiyle başlamaktadır. Yerleşik hayatta ekonominin temeli tarım faaliyetleri olduğundan dolayı insanlar boş zamanı, tarımın çalışma saatleri dışında olan zaman dilimi olarak görmektedirler. Bu dönemde işleri paylaşan bireyler, üzerlerine düşen işi tamamladıklarında boş zamana eriştiği gözlenmiştir (Ken, 2006, s. 15).

Antik Yunan sürecinde ise aristokratlara yönelik bir kavramdır. Yunanlı olan filozoflar ve soylular boş zamanlarını, vücut ve zihnin geliştirilmesine önem vererek, sanat, resim, güzel olanla ilgilenmekte ve sosyalleşme yönlerini geliştirmeye vakit harcamışlardır. Olimpiyat spor aktiviteleri, tiyatro ve heykelle uğraşma bu dönemin serbest zaman etkinlikleri olarak görülmektedir (Hoose, Wheet, Bull, 2003, s. 13).

Orta Çağda, Katolik Kilisesi boş zaman diliminin çoğunluğunu tanrıya adamaya bırakmıştır. Sanat, müzik, dans gibi aktivitelerin pagan öğeler içermesinden dolayı insanların boş zamanlarında bu etkinliklere katılımı yasaklanmıştır. Bu yasak ile insanlar protestanlığa yönelerek, boş zaman aktivitelerinde hareketlilik yaşanmıştır (Deisle, Shivers, 1997, s. 5).

Endüstriyel Dönem sonrasında ise bu kavram farklı bir şekilde algılanan bir olguya dönüşmüştür. Bu süreç sanayi devrimi ile başlayıp, Taylorist yaklaşımının bu süreci şekillendirdiği gözlenmektedir. İş hayatı kontrollü ve disiplinli bir niteliğe bu yaklaşımla kavuşmaktadır. Taylorist yaklaşımla kazanç sağlayan işveren küresel çalışmayı planlayıp yöneterek toplumu bir çalışma kampına dönüştürmüştür. Uzun uğraşlar sonunda işçilerin

durumunda ciddi anlamda iyileşmeler olmuştur. Boş zaman ilk defa tarihsel olarak net anlama kavuşmuş, iş olarak sosyal bir alan meydana gelmiştir (Juniu vd, 2000, s. 70).

Bugünkü boş zamanı değerlendirme faaliyetlerinin gelişimi, 1. Dünya Savaşı'nın ardından ortaya çıkan, "Great Depression" olarak bilinen ekonomik çöküşe dayandırılmaktadır (Currel, 2005, s. 51). Meydana gelen bu kriz sonucunda pek çok aile olumsuz etkilendiğinden dolayı, Amerikan hükümeti insanlara iş istihdamı sağlayıp moral ve motivasyon kazandırmak amacıyla rekreasyon tesis alanları ve boş zaman değerlendirme hizmetleri oluşturmuştur. Bu nedenle 1929 Ekonomik Krizinin boş zaman faaliyetlerinde önemli bir etken olduğu söylenebilir (Currel, 2005, s. 51).

19. yüzyıldan günümüz zaman dilimine kadar, bir yandan kentleşme ve sanayileşme sonucu değişen insan davranışları, öte yandan sürekli değişen turizm olgusu ve 20. Yüzyılda gerçekleşen ekonomik, teknolojik, demografik ve bilimsel gelişmeler "modern boş zaman" kavramının ortaya çıkmasına etken olmuştur. Bu kavram bireyin yenilenme, dinlenme, eğlenme, yaratıcı gücünün ortaya çıkarılması için gerekli zamanı sağlamıştır (Karaküçük, 2014, s. 30).

Günümüzde ise boş zaman, hükümetler, iş verenler ve halk tarafından desteklenen bir durum olmaktadır. Yürütülen aktivitelerle işletmeciler, çalışanlardan daha fazla verimlilik ve kar almaya başlamışlardır. İşletmeler artık spor organizasyonları, tiyatrolar, yaz ve kış kampları, konserler gibi boş zaman etkinliklerini sponsor olarak da halkla ilişkilerini daha etkili bir biçimde geliştirdiklerini görmüşlerdir. Bu sebepten dolayı boş zamanın, bireyin sahip olması gereken bir hak olduğunu hükümetler, işverenler ve toplum tarafından da görülmektedir (Shivers, Deisle, 1997, s. 15).

2.2.1. Boş zaman kavramı ve önemi

İngilizce "leisure" izin verilmiş ve hür oluş anlamına gelen, Latince "licere" kelimesinden türemiştir. Çalışma saatleri dışında kalan, zorunluluk ve bağlayıcılıktan uzak zaman dilimi olarak tanımlanmıştır. Bu süreç bireyin özgür iradesiyle tasarruflu bir şekilde kullanacağını ifade etmektedir. "Boş Zaman basit anlamıyla dolu olmayan zaman dilimidir" (Demiray, 1987, s. 8).

Boş zaman, kişinin zorunlu ihtiyaçları olan, yeme-içme, uyuma, çalışma gibi ihtiyaçların karşılanmasından sonraki zaman dilimini kapsamaktadır. Bu zaman sürecinde birey, istediği hobilerle haz ve doyum sağlamak amacıyla bireysel veya grup olarak boş zamanlarda katıldığı etkinliklerdir (Karaküçük, 1999, s. 22).

Eğlence ve dinlenmeden uzaklaşan bireyler, çalışmaya çok fazla zaman ayıranlardır. Bir anlamda bu tarz çalışmalar kişilerin iş ve eğlence felsefesini yetersiz bırakıyor. Bu bakımdan rekreatif etkinlikleri ulaşılması güç olarak gören bireyler, yoğun ve karmaşık çalışanlardır. Bu durum bazen korku ve endişe bazen de boş zamanı verimli bir şekilde kullanmama anlayışına ve bu zamanı kullanma yeteneğine sahip olmamasına dayanıyor (Karaküçük, 1999, s. 29).

Boş zaman; sosyal boş zaman, aşırı boş zaman ve başarı boş zaman olmak üzere üç kategoride sınıflandırılır (Passmore, French, 2001, s. 68). Başarı boş zamanı, genellikle kişisel ve rekabeti hissini oluşturan zaman dilimidir. Spor, sinema, tiyatro, dans etme, müzik dinleme, yaratıcı sanat dallarına zaman ayırma, bu kategori sınıfına katkı sağlamaktadır. Sosyal zaman, iş yerinde arkadaşlarıyla geçirilen vakit, ruhsal sağlığa katkıda bulunan zaman dilimi olarak görülür. Aşırı boş zaman ise, dinlenme ve rahatlama olarak tanımlanan bir zaman dilimidir. Genellikle yalnız kaldığında, günlük durumu değerlendirme, uyuma, dinlenme, televizyon izleme ve müzik dinlemeyi kapsar.

2.2.2. Boş zamanı değerlendirme işlevi

Boş zamanı değerlendirme durumunda olumlu ve olumsuz işlevler bulunmaktadır (Tezcan, 1977, s. 29; Okumuş, 2002, s. 166). Daha çok olumlu işlevleri bulunmaktadır.

2.2.2.1. Boş zamanın olumlu işlevleri

Rahatlama İşlevi: Boş zaman, kişinin bedensel ve ruhsal açıdan rahatlama ihtiyacını karşılar. Rahatlama, iş sonrası yorgunluk ve stres atma ile bedensel yıpranmalarını, sinir sistemi gerilimlerini hafifleten, yeniden hayata hazır hale gelme gibi bir rol üstlenmiştir.

Günlük 12-15 saat çalışma saatine sahip olan sanayi devrimi, fiziksel güç ve mental rahatlığı canlandırmak için çalışanlar boş zamanlarını rahatlama işlevlerini yerine getirerek değerlendirmektedir. Çalışan bireye göre boş zaman, bedeni bir sonraki güne

mental ve fiziksel bakımdan hazır hale getirme anlamına gelmektedir (Karaküçük, 1999, s. 49).

Çalışma ve çalışma dışı zaman, günümüz sanayi toplumlarında belirli bir düzene konulmuştur. Çağdaş toplum için rahatlamak ve boş zaman aktivitelerin de bulunmak, fiziksel ve ruhsal olarak canlanmak için aktif veya pasif çoğu aktivitelere katılmak anlamına gelmektedir.

Eğlence ve Haz İşlevi: Birey, fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak eğlenmeye ve oyun oynamaya da gereksinim duyar. Boş zaman, insanın bu ihtiyacını gidermede olumlu işleve sahiptir. Eğlence ve oyun bir spor dalının olmasının yanında, dans, farklı gösteriler ve yarışmalar şeklinde de olabilir.

Zihinsel-Düşünsel Tatmin İşlevi: Boş zamanını dinlenerek geçiren insan, çalışma saatlerinde yapamadığı düşünce egzersizini yapma fırsatını yakalar. Birey gün içerisinde şahit olduğu olayları özgür bir iradeyle düşünme fırsatını yakalar. Zihinsel ve düşünsel işlevin bu aşamasında birey daha geniş bir ufka, olayları daha iyi kavrayabilme gibi özelliklerine katkıda bulunur.

Kültürel ve Sosyal İşlevi: Bu aşamada kişi, bireyselleşmeye ek olarak sosyalleşmesine de büyük oranda fayda sağlamaktadır. Kişinin bireyselleşme işlevinin yanında, sosyalleşme işlevine de sahip olduğu söylenebilir. Bireyin sosyalleşme süreci, doğuştan itibaren toplumun kimliğini kazanmasında ve geçirdiği sürecin tamamına verilen addır (Erkal, 1983, s. 42-43). Konferanslar, günlük tur ve geziler, kermesler ve daha birçok türde yapılan sosyal ve kültürel etkinliklerde bireyler arası yakınlaşma meydana gelir. Bu yapılan etkinlikler bireylerin boş zamanlarını örgütlü ve planlı bir şekilde yapmalarını sağlar. Benzer olarak birey bu etkinliklerde yeni arkadaşlar edinerek sosyal olarak tatmin ve huzurlu olur.

Eğitime Olan İşlevi: Eğitim, bireyin kişiliğinin gelişmesinde katkı sağlayan, onu yaşama hazırlayan ve ona ihtiyacı olan beceri, davranış ve bilgileri elde etmesinde yarar sağlayan bir süreçtir. Boş zamanı değerlendirmenin hedefleri de bu amaçlara yöneliktir.

Değerler ve Moral: Dini alan, boş zamanın önemli değerleri arasında kendini göstermektedir. İnsanların sahip olduğu dini inanç dünyalarının gerektirdiği ibadetleri bu

zaman diliminde istedikleri gibi özgürce yerine getirebilirler. Bazı insanlar bir araya gelerek grup olarak ibadet edip, dini konferanslar ve sohbetler gibi ortamlar sağlanmaktadır. Dini törenler ve bayramlar Allah'ın insanlara sunduğu bir zaman sürecidir. Bu süreçte bireyler belirli hazlar alarak mutlu ve huzurlu hissederler.

Sosyal Dayanışma ve Bütünleşme İşlevi: Günümüzde ekonomik statü, eğitim, kültürel farklılıklar, ırk ve mezhep gibi birçok etmen insanları birbirinden ayırmaktadır. Boş zamanı değerlendirme faaliyetlerine katılan bireyler daha özgür ve geniş çapta düşünme, bireyler arası küslük ve kırgınlıkları ortadan kaldırma fırsatı verme, ekonomik gelir ve statü farklılıkların getirdiği olumsuzlukları ortadan kaldırmaktadır. Boş zamanı değerlendirme faaliyetleri, herkesim den bireye hitap ettiği için toplumda birlik ve beraberliğe katkıda bulunmaktadır.

Sağlık İşlevi: Boş zamanı değerlendirme faaliyetleri, hastalıkların önlenmesi, bedensel olarak sağlıklı ve mental olarak zinde ve mutlu bireylerin yetişmesi gibi olumlu durumlar sağlık alanının temeline katkıda bulunmaktadır.

Olumsuz İşlevi: Boş zamanı değerlendirme süreci iyi ve olumlu işlerde değerlendirilmediği zaman toplumsal açıdan olumsuz sonuçlar doğurabilir. Boş zamanı değerlendirmenin bazı olumsuz sonuçları vardır (Dönmezer, 1966, s. 83-92).

Bunlar;

- İyi yönetilip kullanılmadığında israfa yol açabilir.
- Etkinliklere katılım gelir durumuyla doğru orantılıdır. Her kesimden insana hitap edecek şekilde verilmemesi durumunda toplum içerisinde karmaşıklık ve kutuplaşmaya sebep olabilir.
- Boş zaman faaliyetleri olumlu yönde kullanılmadığın da toplum içerisinde suç oranının artmasına yol açabilir.
- Boş zamanı değerlendirme faaliyetlerinde toplumun değer ve normlarını, dini düşünce ve değerlerini yok sayacak şekilde planlanması söz konusu olduğunda, toplumsal sıkıntıya neden olabilir.
- Sıradan yapılan boş zaman faaliyetleri, eğlence olmaktan çıkıp kişiyi mutsuzluğa itebilir.

2.3. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kavramı, Latince yeniden canlanma, yapılanma ve yenilenme gibi anlamlara gelen “recreatio” sözcüğünden türemiştir. Türk Dil Kurumu rekreasyon kavramını “İnsanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler” ve “Bir bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme” olarak iki farklı şekilde tanımlanmaktadır (TDK, 2012). Rekreasyon kavramı “sağlığın geri kazandırılması” anlamında kullanılırken, sonraları “bireyin iş için yenilenme” tanımı ile açıklanmıştır (Torkildsen, 1992, s. 64; Edington, vd. 1992, s. 4).

Rekreasyon kavramı Türkçede “boş zamanı değerlendirme” olarak ifade edilmektedir. Birey boş zamanlarında, özgür iradesiyle belirlediği, gönüllü olarak katılım gösterdiği, kendini geliştirmek ve eğlenmek amacıyla katıldığı aktivitelerdir (Karaküçük, Akgül, 2016, s. 44).

2.3.1. Rekreasyonun yıllara göre değerlendirilmesi

Tablo 2.1. Rekreasyonun Yıllara ve Yazarlara Göre Değerlendirilmesi

YAZAR VE YIL	TANIM
Saçcan (1986)	Rekreasyon kavramı, kişinin zorunlu ihtiyaçları dışında kalan zaman diliminde eğlence ve dinlenme ihtiyaçlarını karşılamak için gönüllü olarak katıldığı aktivitelerdir.
Karaküçük (1999)	Kişinin sıkıcı ve sürekli çalışma temposu, rutin yaşam ve yaşam şekli ve olumsuz çevre şartlarının sonucunda fiziksel ve ruhsal sağlığını tekrar canlandırmak için katıldığı faaliyetlerdir.
Stebbins (2005)	Bireyin boş zamanlarında, hiçbir zorunluluk olmaksızın, kendi arzu ve isteğiyle katılıp yetenek ve becerilerini kullandığı aktivitelerdir.
Torkildsen (2010)	Bireyin mutluluk düzeyinin yüksek olduğu zaman diliminde bu hissiyatını boş zaman aktivitelerine katılarak değerlendirmesidir.
Sevil, vd. (2012)	Bireyi fiziksel olarak yenileyen, ruhsal bakımdan canlandıran, aynı zamanda ekonomik, fizyolojik ve kültürel imkanları ile boş zamanı değerlendirme eylemleri içeren faaliyetlerin tümüdür.

Rekreasyon kavramının yıllara göre tanımlamaları incelendiğinde yıllara göre farklılık göstermektedir. Tanımlamalar incelendiğinde 1986’ da eğlence ve tatmin düzeylerinin, 1999’ da olumsuzluklardan uzak beden ve ruh sağlığının, 2005’ te yetenek ve becerilerinin geliştiğine, 2010’ da bireyin tatmin ve iyi olma hissiyatında ve son olarak

2012 yılında ise kültürel, sosyal, ekonomik, kültürel ve fizyolojik özelliklerine değinildiği söylenebilir.

2.3.2. Rekreasyonun özellikleri

Rekreasyon etkinliklerini diğerlerinden ayıran çok sayıda özellikleri vardır. Karaküçük'e göre rekreasyonun özellikleri aşağıda belirtilmiştir (Karaküçük, 1999, s. 66).

- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
- Bireye özgürlük hissiyatı kazandırır.
- Aktivitelere devam etme zorunluluğu olmamalıdır.
- Rekreasyon etkinlikleri boş zamanda yapılan faaliyetlerdir.
- Katılımda yaş ve cinsiyet ayrımı olmaksızın her bireye hitap etmelidir.
- Etkinliklerde 'insiyatif' kişinin kendisine bırakılmalıdır.
- Rekreasyon etkinlikleri açık ve kapalı ortam olmak üzere ve her iklimde yapılmaktadır.
- Rekreasyon faaliyet gerektirir.
- Rekreasyon çeşitlilik içerir.
- Rekreasyon bireye haz, neşe duygusu verir.
- Dünya' da kabul görülüp, evrensel olarak bu aktiviteler uygulanmaktadır.
- Rekreasyon faaliyetleri bireyin düşündüklerini dile getirmesini ve yaratıcı gücünü ortaya çıkarmasına imkân sağlayacak etkinlikleri içermelidir.
- Rekreasyonun amaç ve hedefi kişiden kişiye değişmektedir.
- Faaliyetler katılımcıya kişisel ve toplumsal faydalar kazandırmalı.
- Etkinlikler toplumun değer ve yargılarına uygun olmalı, sosyal açıdan ters düşmemelidir.
- Yapılan faaliyetler yeni etkinliklere ortam hazırlama, teşvik etme ve gerçekleştirme fırsatı sağlar.
- Aktiviteler liderleri tarafından üstlenilir.
- Rekreasyon aktiviteleri, beceri yeteneği olmayan kişiler eşliğinde her türlü mekan ve ortamda plansız yapılabilir.
- Rekreasyon, etkinliklerde yer alma sonucu meydana gelen bir tecrübedir.

Yukarıdaki maddelerden yola çıkarak rekreasyon etkinlikleri, kişilerin boş zamanlarında hiçbir baskı altında kalmadan özgür iradesiyle katıldığı, hoşça vakit geçirip zevk aldığı ve olumlu yararlar elde ettiği çok çeşitli faaliyetleri kapsayan etkinlikler diyebiliriz.

2.3.3. Rekreasyonun sınıflandırılması

Hazar, rekreasyon faaliyetlerini aşağıdaki gibi sınıflandırmıştır (Hazar, 2003, s. 7)

- Katılım şekillerine göre rekreasyon (etken ve edilgen)
- Mekansal açıdan (açık ve kapalı alanda yapılan rekreasyon)
- Katılımcıların yaşlarına göre (çocuk, genç, yetişkin, üçüncü kuşak rekreasyonu)
- Katılımcıların sayılarına göre (bireysel ve grup rekreasyonu)
- Katılımcıların milliyetlerine göre rekreasyon (ulusal ve uluslararası rekreasyon)
- Fonksiyonel açıdan (ticari, sosyal, sağlık, kültürel, sanatsal, estetik, turistik ve fiziksel rekreasyon) olmak üzere sınıflara ayırmıştır (Hazar, 2003, s. 7).

Karaküçük (1999) rekreasyon aktivitelerini; amaçlarına göre, özel işlevlerine ve çeşitli kriterlere göre olmak üzere üç başlık altında toplamıştır.

2.3.4. Amaçlarına göre rekreasyon

- Dinlenme amaçlı; fiziksel ve ruhsal sağlığın sağlıklı bir şekilde ilerlemesi için yapılan etkinliklerdir.
- Kültürel amaçlı; müzelerin gezilmesi, sanat ve tarihi eserlerin ve diğer kültürel aktivitelerin değerlendirilmesidir.
- Toplumsal amaçlı; sosyal ilişkiler kurmak ve geliştirmeye yönelik yapılan etkinliklerdir.
- Sportif amaçlı; aktif olarak egzersiz, yürüyüş, koşu yapmak, pasif olarak seyirci, taraftar veya yönetici olarak yapılan faaliyetlerdir.
- Turizm amaçlı; gezmek, görmek ve başka mekanları seyahat etmek için yapılan etkinlikler.
- Sanatsal amaçlı; sanatın birçok dalıyla uğraşarak yapılan etkinliklerdir.

2.3.5. Çeşitli kriterlere göre rekreasyon

- Yaş faktörüne göre; çeşitli yaş gruplarına göre seçilip aktivitelerin gerçekleşmesidir (çocuk, genç, yetişkin).
- Sayısına göre; bireysel, grup ve aile olarak gerçekleştirilen rekreatif etkinliklerdir.
- Zamana göre; dört mevsim, günlük, haftalık gerçekleştirilen etkinliklerdir.

- Kullanılan mekâna göre; açık veya kapalı alanda yapılan etkinlikleri kapsamaktadır.
- Sosyolojik muhtevaya göre; geleneksel veya lüks kesimlerinin desteklenmesiyle katılımın gerçekleştiği faaliyetlerdir.

2.3.6. Özel işlevlerine göre

- Ticari rekreasyonu; katılımının para ile yapıldığı aktivitelerdir.
- Sosyal rekreasyonu; yapılan çeşitli etkinliklerde bireylerin bir araya gelip yaptığı aktivitelerdir.
- Uluslararası rekreasyonu; uluslararası seyahat ve etkinliklere katılmak.
- Estetik rekreasyonu; sanat olaylarını izleyip, ünlü müzik yapıtlarını dinlemek gibi.
- Fiziksel rekreasyonu; açık veya kapalı alanlarda yapılan tüm sportif etkinliklerdir.
- Orman rekreasyonu; piknik, doğa yürüyüşü, avcılık, trekking gibi etkinlikleri içermektedir.

Yukarıda rekreasyon etkinlikleri farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmalar bireyin ihtiyacına, isteklerine, amaçlarına, yaşadığı mekâna ve bireyin yaşına göre netleştiği görülmektedir. Bu bakımdan rekreasyon ihtiyacı ve ihtiyacının ortaya çıkma sebeplerinin belirlenmesi yapılan rekreatif etkinliklerin daha bilinçli bir şekilde ve ihtiyaçlara cevap verir.

2.3.7. Rekreasyon ihtiyacının değerlendirilmesi

Rekreasyon ihtiyacının ne anlama geldiğini bilmek için öncelikle ihtiyaç kavramının tanımını bilmek gerekir. İhtiyaç, “karşılandığında haz, karşılanmadığında acı ve hüznü veren; karşılandıkça şiddetini kaybeden, zaman içinde kendini tekrarlayan, alışkanlık haline gelebilen, sınırsız ve öznel olan duygu” olarak tanımlanmaktadır (TDK). Peki rekreasyon bir ihtiyaç mıdır? Bu sorunun cevabını da birey zorunlu temel ihtiyaçlarını (açlık, susuzluk, uyku vb.) karşıladıktan sonra “evet” cevabını verir ise mümkündür (Karaküçük, Gürbüz, 2007, s. 48).

İnsanın rekreasyon etkinliklerine yönelmesinin sebebi ihtiyaçlarıdır. Bu ihtiyaçların temelinde eğlence, kendini gerçekleştirme ve dinlenme gibi eylemler bulunmaktadır. Rekreatif etkinliklerinde birey gücünü ve yeteneklerini gösterme, kendini gerçekleştirme gibi yeteneklerini göstermektedir. Örneğin başarılı bir sporcu olmak, tanınmış bir şair

olmak, iyi bir yönetici olmak kişinin evredeki gereksinimlerini karşılamasına imkân sağlamaktadır (Karaküçük, Akgül, 2016, s. 76). Bu sayede bireyin toplumda özgüven duygusu artarken, güçlü olma duygusu da tatmin olmaktadır.

Toksay, bireyin ihtiyaçlarını “hayatın ihtiyaçları için mutlaka karşılanması gereken zorunlu, kültürel ve lüks” olarak sınıflandırmıştır (Toskay, 1983, s. 114). Bu sınıflandırma aşağıdaki tabloda detaylı açıklanmaktadır.

2.3.8. İhtiyaçların sınıflandırılması

Tablo 2.2. İhtiyaçların Sınıflandırılması

İhtiyaçlar	Tanımlamalar
Zorunlu	İnsanların hayatını devam ettirebilmeleri için yeme, içme, güvenlik gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmasıdır.
Kültürel	İnsanların temel gereksinimlerini karşıladıktan sonra bireyin kendini gerçekleştirme ve boş zamanını değerlendirmek için katıldığı etkinliklerdir.
Lüks	Diğer iki ihtiyacın (zorunlu ve kültürel) giderilmesinden sonra duyulan ihtiyaçtır.

Hayatın evresi ve yaşam koşullarına göre insanların ihtiyaçları da farklılık göstermektedir. İnsanların ihtiyaçları yaşam koşullarına ve hayatın evresine göre farklıdır. Her insanın ihtiyaçları aynı olsa da çeşitliliği ve şiddet ölçüsü farklılık göstermektedir.

2.3.9. Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisine göre rekreasyon ihtiyacı

Maslow insanların hayati ihtiyaçlarını beş başlık altında sınıflandırmıştır. Bunlar aşağıdan yukarı doğru sırasıyla fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, ait olma ve sosyal ihtiyaçlar, saygınlık ve statü ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır (Kazmier, 1979, s.243'den akt. Karaküçük, 1999, s. 87).



Şekil 2.1. Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Fizyolojik İhtiyaçlar: bu katmanda önemli olan gereksinimlerin karşılanmasıdır. Aşk, eğlence, özgürlük gibi kavramlar bu katmandaki bireyler için çok önemi yoktur. Önemli olan açlık, uykusuzluk, susuzluk, cinsellik, dinlenme gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmasıdır (Onaran, 1981, s. 13).

Güvenlik İhtiyaçları: Bu katmandaki bireyler kendini güvende hissetmesi için gerek duydukları korunma ihtiyacıdır. Yetişkinlerde veya yaşı ilerlemiş kişilerde sigorta, emeklilik vs. Gibi durumları örnek verebiliriz (Onaran, 1981, s. 13).

Sosyal İhtiyaçlar: Bireyler yukarıdaki ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra sosyal ihtiyaçlarının doyurulmasına gereksinim duyar. Grup olarak yapılan rekreatif aktivitelerin hoşgörüsü, duyarlılık, yardımlaşma, arkadaşlık gibi gereksinimlerinin cevabını karşıladığı söylenmektedir (Argan, 2007, s. 29).

Saygı Görme İhtiyacı: Bireylerin sosyal ihtiyaçlarının giderilmesinden sonra saygı duyma ihtiyacına girerler. İnsanlar kendilerine, başkalarına karşı değerli, önemli olma ihtiyacına gerek duydukları için hak edilen bir saygınlık ve kendine güven duygusu kazanmaya

başlarlar. Sosyal ihtiyaçlar doyurulmadığı zaman ortaya çıkan ihtiyaçtır (Argan, 2007, s. 29).

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Bu tabakadaki bireyler diğer alt tabakadaki kategorilerin tüm ihtiyaçlarını karşılamışlardır. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, insanın içerisindeki enerjiyi dışarı çıkarma olarak ifade edilmektedir. Bu gereksinim, kişinin kendini fark etmesi, var olan başarı düzeyini ortaya çıkarması ve yeteneklerinin farkına varması ile ilgilidir (Çetinkanat, 2000, s. 12).

2.3.10. Rekreasyon aktivitelerinin faydaları

Teknolojinin durmaksızın gelişimi, günümüz bireylerin çalışma saatlerinde azalmalara sebep olup, boş zamanın da artışı sağlamaktadır (Karaküçük, 2008, s.68, Kılbaş, 2010, s. 32). Günümüz sorunlarından biri toplumların serbest zamanları değerlendirip yönetmede bireyin yetersiz kalmasıdır. Bu eksiklik imkanların kısıtlılığında kaynaklanmamakta, fırsatların çoğunluğundan ve hayat içerisinde kişilerin zorunlu ihtiyaçlarından kendilerini soyutlamamasından kaynaklanmaktadır. Mutluluk, rekabet, risk alma, dinlenme gibi toplum bakımından çok fazla konunun kaynağı olarak rol oynamaktadır (Leitner ve Leitner, 2004, s. 36). Rekreasyonun faydaları psikolojik, fiziksel ve sosyal faydalar olmak üzere üç başlık altında toplanmaktadır (Güzel, Türker ve Türker, 2014, s. 5-18).

2.3.10.1. Fiziksel fayda

Teknolojik gelişmeler sonucu makineleşme ile bu aletlerin kullanımında bir yaygınlaşma meydana gelmektedir. Bu ekipmanların kullanılması ile insanlarda bir hareket kısıtlanması görülmektedir. Bu hareketsizlik sonucunda bedensel hasarlar meydana gelmektedir. Bunların üstesinden gelmek için sporla fiziksel aktivitelere katılmaktır.

Açık ve kapalı alan aktivitelerinden olan spor, dans, sinema, tiyatro, konser, piknik, su sporları, kış sporları gibi serbest zaman aktiviteleri ile bireyler fiziksel sağlığının canlılığını korumak için ihmal edilmeyecek kadar önemlidir bu etkinlikler.

Sportif aktiviteler ile bireylerin bedensel gelişimi sağlanır, toplumun sağlık oranında artış meydana gelir. Böylece mutluluk düzeyleri ve yaşam kalitesi artar. Yaşamın sağlıklı bir şekilde devam etmesi için fiziksel ve zihinsel olarak dinç olmanın yanında düzenli

aktivite yapmayı da gerekmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda dzenli fiziksel aktivitelere katılmak, obeziteyi, dolaşım ve kalp bozukluğu, dűşük ve yüksek tansiyon, çeşitli kemik, kas, eklem rahatsızlıklarını ve mental rahatsızlıklar vb. gibi birçok hastalığı önlemede etkilidir. Egzersiz yaparak sağlığı korumak bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır (Zűlal, 2002, s. 3).

2.3.10.2. Sosyal fayda

Rekreatif faaliyetler çoęunlukla gruplar halinde gerekleřiř iř birlięine dayandıęı için bireyin sosyalleřme dűzeyini artmasına katkıda bulunur. Aktiviteye katılan bireyler sosyal yűnlerini geliřtirdiklerinden dolayı daha giriřimci ruha sahip olup bařarılı birey olmayı saęlarlar. Bununla birlikte insanlarda birlik ve beraberlik kűltűrű oluřur. Yeni sosyal ortam ve evre, arkadařlıklar, dostluklar oluřur ve toplumsal bűtűnleřme saęlanır.

Modern yaşamda birçok faktűr, insanların yaşam şeklini etkilemektedir. Ekonomik statű, mevkii, ırk, milliyet, eğitim ve kűltűrel farklılıklar bireyleri birbirinden ayırmaktadır. Bireyler arasında kuşku, gűvensizlik, hoşlanmama gibi durumlarının artması ile komşuluk ilişkileri, arkadaşlık ve akraba bağları da zaman geçtikçe zayıflamaktadır. Grup halinde yapılan rekreasyon etkinlikleri katılımcılar arasında bir dayanışma sağlamaktadır. Bu faaliyetler sayesinde bireyler birbirini tanımakta, ilişki kurup ve yakınlaşmaktadırlar. Rekreatif etkinliklere katılımın sonucunda toplumun yaşam niteliği gelişmekte, hayat zengin ve mutlu, daha yaratıcı, girişimci duruma gelmektedir (Tezcan, 1977).

2.3.10.3. Ruhsal fayda

Ruhsal fayda hali, insanın duygu durumunu yani ruh sağlığını ifade etmektedir. Bireyin kendisi ve çevresiyle devamlı bir uyum içinde olma durumudur ruh sağlığı.

Son yıllarda ev, iř, okul hayatındaki sıkıcı ve tekdűze yařam řartlarının bireylerin sinir sistemine zarar vererek dayanma gűcűnűn azalmasına sebep olabilir. Yoęunluklardan, karmařıklıktan uzaklařmak için insanlar farklı ortamlarda bulunup moral ve motivasyonlarını arttırma ihtiyaı duyarlar. Serbest zaman aktivitelerinin yapıldıęı bu ortamlarda bireyler dinlenerek, eęlenerek, rahatlayarak, kendilerini yenileyeceklerdir.

Faaliyetler bireyin ruhsal gelişimine katkı sağlar. Boş zamanlarını eğlenip, keyfini çıkartabileceği etkinliklere ayıran kişiler, ruhsal doyumlarını, mutluluk düzeylerini ve psikolojik enerji oranlarını yükseltirler. Moral ve mutluluk düzeyleri yüksek olan bireyler işlerinde başarılı olacağı gibi, toplumsal ilişkileri sağlıklı sürdürmekte de etkili olur. Ruhsal sağlığı gelişmiş toplumların suç işleme oranı minimuma iner. Özel hayatın sebep olduğu ruhsal gerilimleri azaltıp bireyin iç huzuruna katkı sağlar.

Serbest zamanları, rekreatif etkinliklerle değerlendirerek hastalıkların önlenmesinin yanı sıra aynı zamanda psikolojik rahatsızlıkların seviyesini düşürmesinde de önemli bir etkidir. Psikiyatristler düzenli olarak yapılan rekreasyon aktivitelerinin zihinsel ve duygusal hastalıkların üstesinden gelindiğine inanırlar. Sebebini ise serbest zamanı iyi kullanıp yönetememekle ilişkilendirirler (Kraus, 1977).

Sonuç olarak yapılan rekreatif etkinlikler, bireyi mutlu eder, canlılık sağlar, fiziki ve ruhsal gelişimine yardımcı olur, hayal gücünü artırır, sosyalleşmesini sağlar, kişisel becerilerini geliştirir, özgüven sağlar, rehabilitasyon sürecini hızlandırır, dayanışma duygusunu geliştirir.

2.3.11. Türkiye de rekreasyonel fayda ölçeği ile ilgili yapılan çalışmalar

Durhan ve Karaküçük (2017) Ankara ilin' de özel jimnastik salonunda tesadüfi örneklem yöntemiyle 3-5 yaş aralığında ki 200 çocuğun ebeveynleri oluşturmuştur. Araştırmanın amacı çocuklarıyla beraber babygym aktivitelerine katılan ebeveynlerin elde edilen rekreatif fayda sonucunun incelenmesidir. Araştırmanın sonucunda ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte yaptığı babygym aktivitelerinin hem birlikte zaman geçirirken hem de rekreatif anlamda bir fayda gösterdiği görülmektedir (Durhan, Karaküçük, 2017 s. 43). Ayyıldız, Akgül, Karaküçük (2017) Ankara ilin de pilates aktivitelerine katılan 218 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda serbest zamanlarında plates aktivitelerine katılan bireylerin sosyal, psikolojik ve fiziksel yönden daha çok psikolojik yönden güçlü bir etkiye sahip olduğu gözlenmiştir (Ayyıldız, Akgül, Karaküçük, 2017, s. 737).

Eskiler, Yıldız ve Ayhan (2019) ekstrem sporlarda rekreasyon fayda algılarının boş zaman tatmini üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 105 erkek, 95 kadın olmak üzere

toplam 200 katılımcı gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın sonucunda rekreasyonel faydanın tüm alt boyutlarının boş zaman tatmini ile arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğu rapor edilmiştir. Sonuç olarak katılımcıların boş zaman memnuniyet derecelerinde artış oldukça, rekreasyonel fayda düzeylerinin artacağı söylenebilir (Eskiler, Yıldız ve Ayhan 2019, s.16-20).

2.4. Mutluluk Kavramı

Evrensel bir konu olup, insanın yaşamıyla ortaya çıkan mutluluk kavramı, yunanca “Eudaimonia” kelimesi ile başlangıç yaptığı görülmektedir. Bu kavram “Eudaimonia” yaşamın sorunsuz olarak gitmesidir (Demir, 2017, s. 4). Latince’de “felicit” kavramı mutluluk, refah ve bolluk anlamına gelirken (Sevindik, 2015), Arapça’da “saadet”, İngilizce’de “happiness”, Türkçe’de “mesut olma” ile eş anlamlıdır.

Sözlükteki anlamıyla mutluluğun tanımı “Bütün özlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” şeklinde ifade edilmektedir (TDK, 2011).

Mutluluğun tanımını açıklayan filozof ve araştırmacıların büyük bir kısmı ruhun iyi bir durumda olması (eudaimonik) ve zevke ait duygu durumu (hedonik) gibi tanımların arasında karasız kalmışlardır. Ahlaki eylemleri temsil eden düşünce eudaimonik kavram olup aynı zamanda ahlaki eylemleri ifade edip mutlulukla özdeştir. Aristo bu düşüncenin önemli temsilcilerinden biridir. Eudaimonik düşüncesinin en önemli temsilci Aristo'dur. Mutluluğun arzularda olduğunu ise Hedonik düşünce ifade etmektedir. Hayattan alınan hazzın artması, pozitif duyguların artıp negatif olanların azalması, yaşamdan alınan memnuniyetin dengeli bir şekilde olması gerektiğini ifade eder.

Mutluluk kavramı kelimesiyle ilgili birçok tanımlama yapılmakta olup, aşağıda bu kavrama ilişkin literatür araştırmaları şu şekilde ifade edilmektedir.

Literatürde, “mutluluk” kavramı genel olarak “öznel iyi oluş” kavramı ile birlikte anılmaktadır (Easterlin, 1995, s. 35-47). Mutluluk kavramı ile birlikte anılan öznel iyi oluş, bireylerin yaşam tatminlerini ve duygu durumlarına ilişkin genel değerlendirmeleri içermektedir. Kısaca öznel iyi oluş kavramı, hissedilen olumlu duyguların olumsuz

durumlardan çok olması ve genel anlamıyla yaşamdan alınan tatmin olarak ifade edilmektedir (Diener, 1984, s. 542-575).

Farabi'ye göre mutluluk, insanın mükemmellik derecesine bir maddeye ihtiyaç duymadan ulaşmasıdır. Yani karşılıksız yapılan iyiliktir (Farabi, 1977, s. 9). Farabi mutluluğun insanların peşine düştüğü bir genel amaç olduğunu belirtir. O'na göre mutluluğun yolu bilgidен geçer ve önemli olan bilgiye ulaşmaktır (Farabi, 1993, s. 24-27).

Aristo gerçek iyiliğin bireyi mükemmelliğe taşıyacağını ve bunun da mutluluğa ulaşmak için en önemli yol olduğunu ifade etmektedir. Aristo'ya göre mutluluk, genel anlamda “iyiyi yapmak” ve “faydalı olmak” ile bağlantılıdır (Aristoteles, 1998, s. 12). Çünkü mutluluk ulaşılması gereken ana yoldur.

Kınalı zade, erdem kazanılıp kişide davranış haline geliyorsa mutluluğa ulaşılmış demektir (Akt.Ocak, 2012, s. 130). Aileden alınan terbiye ve ahlak değeriyle insanlar erdemli olmayı öğrenir.

Mutluluk, hayattan alınan zevk, yaşam doyumunu, olumlu duygular ve hoşnutluk hissi gibi birden fazla anlamı vardır (Diener, 2004, s. 1-2).

2.4.1. Mutluluğun boyutları

Mutluluğun boyutları,

- Olumlu Duygulanımlar
- Olumsuz Duygulanımlar
- Yaşam Doyumu

Olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır (Demir, Murat, 2017, s. 4).

Olumlu Duygulanımlar: Bireyi mutlu eden duygulardır. Başarı, güven, heyecan, ümit gibi kavramlar ifade edilirken, Olumsuz Duygulanımlar: Bireyi mutsuz eden duygulardır. Hayal kırıklığı, umutsuzluk, güvensizlik olarak açıklanmaktadır.

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumunu birey yaşamının her safhasını ifade eder. Birey yaşam içerisinde elde ettiği veya planlayacaklarının karşılaştırması ve değerlendirmesidir. Bireyin yaşam alanının çoğundan tatmin olması, olumlu duyguları sık olumsuz olanları

ise daha az yaşaması, mutluluğun göstergeleri olarak görülmektedir (Eryılmaz, 2011, s. 167-179). Kendisi, çevre ve toplumla uyumlu, ruhsal bakımdan neşeli, yüksek enerjili, pozitif duygulara sahip olanlar mutlu insanlardır (Tarhan, 2006).

2.4.2. Mutluluğu etkileyen faktörler

Son zamanlarda ulusal ve uluslararası araştırmalar mutluluğun hem bireyde hem de bireyin çevresinde hangi faktörlerden etkilendiğini araştırmaktadır. Bu araştırmalar bireylerin mutluluklarının incelenmesinde kullanılacak ölçeklere bir kolaylık sağlarken, aynı zamanda toplumların mutluluk profillerinin çıkarılmasında da önemi bulunmaktadır. Mutluluk denildiği zaman belirli kavramlar akla gelmektedir. Bunlar aile, yaşanılan çevre, sağlık durumu, gelir düzeyi gibi pek çok etmen oluşturmaktadır. Bu etmenler, bireylerin hayata bakış açısını belirlemekte ve mutluluk düzeylerini etkilemektedir. Mutluluğa kaynaklık eden değerlerin bazıları güç, başarı, iş, sağlık, sevgi ve paradır (Selim, 2008, s. 346). Mutluluğu belirleyen diğer değişkenler gelir durumu, işyeri ortamı, sağlık durumu, aile, sosyal ilişkiler, güvenlik, özgürlük ve ahlaki değerlerdir (Ahn vd. 2004, s. 29). Mutluluk kavramını etkileyen hem bireyin kendisinden hem de çevresinden kaynaklanan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler; yaş, cinsiyet gelir, evlilik eğitim, inanç ve sağlıktır (Kangal, 2013, s. 214-233).

2.4.2.1. Gelir

Gelir düzeyi, mutluluk faktörünü etkileyen önemli faktörlerden biridir. Mutluluk kavramında gelirin etkisini belirlemek için, bireyin yaşam standartlarına bakılması gerekmektedir. Bireylerin yaşam standart düzeyleri hakkında bilgi veren en önemli gösterge milli gelirdir. Bu sebeple yapılan araştırmalarda, kişi başı GSYİH (Gayri Safi Yurt İçi Hasıla) ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiş ve bireylerin gelir düzeyi arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Veenhoven, Dumludağ, 2015, s. 46-51).

2.4.2.2. Cinsiyet

Cinsiyet, mutluluğu etkileyen faktörlerin içerisinde yer alması ile ilgili çeşitli görüşler bulunmaktadır. Mutlu bireyin tespitini ilk Wilson yapmıştır. Cinsiyetin mutluluk üzerinde bir etkisinin olmadığını ve her cinsiyet fark etmeksizin bireylerin mutlu olabileceğini belirtmektedir Wilson. Farklı 31 ülke ve 49 üniversitede yapılmış araştırmalar da, Diener

ve Diener (1995) 17-25 yaş arasındaki toplam 13.118 öğrenci ile yaptıkları araştırma da, mutluluğun kadınlar ve erkekler arasında farkın anlamlı olmadığını tespit etmişlerdir (Diener ve Diener, 1995, s. 653-663). Bir diğer görüş ise yapılan bir araştırmanın sonucundan yola çıkarak, cinsiyetin, mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir (Kangal, 2013, s. 215). Fakat araştırmalarda mutluluğun, cinsiyet üzerinde anlamlı ve olumlu etkisini bulan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Wood vd. (1989), 93 çalışmayı incelemiş ve bu çalışmanın sonucun da kadınların erkeklere oranla daha yüksek mutluluk düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir (Wood, vd. 1989, s. 149-164).

2.4.2.3. Yaş

Mutluluğu etkileyen bir diğer kavramlardan biride yaştır. Yaşlıların gençlerden daha mutsuz olduğunu savunan yazarlar varken (Conceição, Bandura, 2008) yaşlıların hayat tecrübelerinin fazla olmasından dolayı hayata bakış açılarının net olması ve düzenli gelire sahip oldukları için gençlerden daha mutlu olduğunu savunan yazarlarda vardır (Tan vd. 2006, s. 33-59). Literatür çalışmalarını inceleyip konuya anlam vermek için Stock vd. (1983) toplam 221 yaş ve mutluluk ile ilgili yayınlanmış çalışmanın analizini yapmış ve, yaşın mutlulukla %1'inden fazlasını açıklamadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışma ayrıca yaş ile mutluluk arasındaki korelasyon değeri sıfıra yakın olduğu ve bu sonuç diğer değişkenlerle kontrol edilse bile farkın değişmediği kanıtlanmıştır (akt: Diener, 1984, s. 542-575). Sonuç olarak bu araştırmalardaki iki değişken arasında tutarlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

2.4.2.4. Evlilik

Mutluluğu etkileyen bir diğer kavramlardan biride evliliğdir. Evlilik ve mutluluk arasındaki ilişki ilk olarak Wilson tarafından incelenmiştir. Yapılan araştırmalarda her iki cinsten evli bireylerin, hiç evlenmemiş, ayrılmış ve dul bireylere göre daha mutlu oldukları ifade edilmiştir (Kangal, 2013, s. 214-233).

2.4.2.5. Eğitim

Mutluluğu etkileyen bir diğer kavramlardan biriside eğitimidir. Mutluluk ve eğitim arasındaki doğru yönlü bir ilişki olduğu yapılan araştırmalar sonucunda ifade edilmiştir

(Kangal, 2013, s. 214-233, Gençoğlu ve Yılmaz, 2014, s. 51-62). Witter vd. konuyla bağlantılı 556 bilimsel çalışmanın analizini yapmış ve eğitim ile mutluluk arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki ve ilişkinin veryansını %1-3 aralığında olduğunu tespit edilmiştir (Witter, vd. 1984, s. 165-173).

2.4.2.5. Sağlık

Mutluluğu etkileyen bir diğer kavramlardan biriside sağlıktır. Fakat sağlık, ya da sağlıklı olmak mutluluğu tek başına ifade etmez. Her sağlıklı birey mutludur ya da mutlu olan her birey sağlıklıdır diyemeyiz (Dumludağ, 2011, s. 32).

Mutluluğu etkileyen diğer faktörlerden farklı olarak mutluluk ile sağlık arasında karşılıklı bir etkileşim bulunmaktadır. Örneğin maddi geliri yüksek olan bir bireyin gelirine bağlı olarak mutluluk düzeyinde artış olurken, mutlu olan bireyin yüksek mutluluk düzeyinden dolayı geliri artmamaktadır. Sonuç olarak bir birey sağlıklı olmasından dolayı mutluluk seviyesinde artış görülürken, mutluluk düzeyi yüksek olan bir bireyinde sağlık ile ilgili sıkıntılarının azaldığı yapılan çalışmalar da grlmektedir (Shepherd, Oliver ve Schofield, 2014, s. 95-105).

2.4.3. Mutluluk ile ilgili yapılan alışmalar

Mutluluk ile ilgili yapılan ilk bilimsel çalışmayı (doktora tezi) 1960 yılında Warner Wilson yaptığı tespit edilmiştir (Yetim, 2001). Wilson 1967’ de ayrıca ‘‘ Psychological Bulletin ’’ de yayınlanan ‘‘Correlates of Avowed Happiness’’ adlı çalışmasında ilk mutlu insanı belirleyerek milat sayılabilecek sonuçlara ulaşmıştır. 1967 ilk bulgusu en mutlu olan, daha fazla avantaja sahip konumda olandır (akt. Diener vd. 1999, s. 2, Diener, 1984, s. 542).

Mutluluk kavramının gelişmesinde katkıda bulunan bir diğer önemli araştırmacı da Illinois niversitesi’nde psikoloji profesörü ‘‘Ed Diener’’ diğer adı ‘‘Dr. Mutluluk’’ olan Diener’in mutluluk alanında ‘‘ISI Web of Knowledge’’ veri tabanına toplam 130’un üzerinde çalışması mevcuttur. Diener 1650’den fazla, ölçek geliştirdiği ve bunun sonucun da 2500 atıf almış ve yazının çığırını açmıştır (Diener.vd, 1985, s. 71-75).

Türkiye’de 2003 yılından itibaren düzenli bir şekilde Türkiye İstatistik Kurumu tarafından Yaşam Memnuniyeti Araştırması yapılmaktadır. Kurum tarafından ifade edilen mutluluk kavramı: “Acı, keder ve ızdırabın yokluğu ve bunların yerine sevinç, neşe ve tatmin duygularının varlığıyla karakterize edilen durum; hayattan genel olarak memnun olma halidir” (TÜİK, 2010, s. 2).

Türkiye de son yıllarda mutluluk üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde; 2012’de Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören yaşları 19 ile 28 aralığında değişen 145 kadın, 77 erkek toplam 222 öğrenci katılmıştır. Araştırmada amaç öğrencilerin öz-eleştiri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek olmuştur. Araştırmanın sonucunda özeleştiri ile mutluluğun arasında negatif olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Doğan, Sapmaz, Çötök, 2011, s. 392-397).

2013-2014 eğitim ve öğretim yılları arasında örneklemini Gazi Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya toplam 434 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın analiz sonuçları incelendiğinde, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümün’ de öğrenim gören öğrencilerin mutluluk düzeyleri, İlköğretim Matematik Öğretmenliği Bölümün’ de öğrenim gören öğrencilerinkinden daha yüksektir. Müzik bölümü öğrencilerinin duyguları kullanma alt değerleri, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencilerinkinden daha yüksektir (Tingaz, Hazar, 2014).

2015’de farklı türde rekreasyon etkinliklerine katılan 250 kadın üniversite öğrencisinin serbest zamanda algıladıkları özgürlükleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırmanın istatistiksel sonuçları incelendiğinde, kadınların serbest zamanda algıladıkları özgürlükleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Geleneksel kalıpları kıran kadınlar, serbest zaman aktivitelerine girmesiyle mutluluk düzeylerinin artmasıyla algıladıkları özgürlük düşüncelerini olumlu yönde etkilediği şeklinde ifade edilebilir (Emir, 2015).

2016’da üniversite öğrencilerinin sosyal etkileşim kaygıları ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu Fırat Üniversitesi’nde öğrenim gören toplam 594 öğrenci olmak üzere 324 kadın, 270 erkek oluşturmuştur. Verilerin istatistiği korelasyon ve regresyon analizleri kullanılarak çözümlenmiştir. İstatistik sonuçlara göre; sosyal kaygının mutluluğu ve yalnızlığı

yormadığı, yalnızlığın mutluluğu yormadığı ve sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlığın kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. (Demir, Kutlu, 2016).

2016' da üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu'nda 4. Sınıfta öğrenim gören toplam 350 öğrenci oluşturmuştur. Yapılan analizlerin istatistiksel sonuçları incelendiğinde, arkadaşlarıyla evde yaşayan öğrencilerin mutluluk düzeyi, hayatının çoğunluğunu köyde geçiren öğrencilerin ise alçak gönüllülük puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin mutluluk puanlarında cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, hayatının çoğunluğunun geçtiği yer ve anne-baba öğrenim durumu gibi faktörlerin anlamlı bir farklılık yaratmadığı gözlenirken, üniversite öğreniminde kaldığı yer ve sınıf seviye düzeyinin anlamlı bir farklılığa sebep olduğu tespit edilmiştir (Aksoy, Aytar, Kaytez, 2016, s. 1119-1132).

2017' de Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin mental iyi olma algılarının mutluluk düzeylerine olan etkisini bölüm, yaş, akademik başarı ve cinsiyet faktörlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu, 2015-2016 öğretim yılında öğrenim gören Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde tesadüfi yöntemle toplam 182 öğrenci katılarak oluşturmaktadır. Araştırmanın istatistiksel sonuçları incelendiğinde mental iyi olma düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde mental iyi olmanın mutluluğu olumlu etkilediğini göstermiştir (Gönener, Öztürk, Yılmaz, 2017, s. 45-53).

2018' de Spor bilimleri ile farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 114 ve diğer fakültelerde öğrenim gören 152 gönüllü öğrenci katılmıştır. Bulgular incelendiğinde cinsiyet, fakülte ve düzenli spor yapma durumları değişkenlerinde gruplar arası istatistiksel anlamlılık bulunurken ($p<0,005$). Sonuç olarak düzenli sporun ve fakülte farklılıklarının sosyalleşmeyi etkilemediği ancak mutluluk bakımından farklı sonuçlar ortaya koyduğu tespit edilmiştir (Doğan, Yılmaz, Kabadayı, Mayda, 2018).

2018' de düzenli egzersiz yapan 120 kişi ve düzensiz yapan 119 kişi gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır. Düzenli egzersiz yapan katılımcılar 3 ay boyunca haftada en az 3 gün düzenli aktivitelerini tamamlayanlardan oluşmaktadır. Araştırma sonucunda düzenli egzersizin bireylerin depresyon/mutluluk, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarını arttırarak olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda, kişilerin psikolojik yönden sağlıklı hissetmelerine katkıda bulunduğu düşünülmektedir (Başar, Sarı, 2018).

2.4.4. Mutluluk ile rekreasyon ilişkisi

Mutluluğun belirleyici faktörleri arasında; serbest zamandan alınan tatmin, fiziksel etkinlik sıklığı, bireyin eğitim durumu, refah düzeyi, evlilik, fiziksel yeterliliği, mental sağlık durumu sayılabilir. Bunun yanında sosyal etkileşim yönleri; arkadaş sayısı, sosyal etkinliklerin sıklığı gibi etmenler bireyin mutluluk seviyesi üzerinde önemli bir etkileye sahiptir (Bailey, Fernando, 2012, s. 139-154). Lyubomirsky ve arkadaşları mutsuz insanların mutlu insanlardan daha az sağlıklı olduklarını ve mutlu insanların, daha az mutlu olan insanlardan daha iyi performans gösterdiğini aynı zamanda mutlu insanların mutsuz olan insanlardan daha üretken olduğunu, sosyal etkinliklerde daha fazla yer aldıklarını ve daha fazla para kazandıklarını belirtmişlerdir (King, Diener, 2002, s. 803-855). Rekreasyon aktivitelerin yaşam kalitesi ve mutluluk üzerinde önemli etkileri vardır. Çünkü rekreasyon aktiviteler hayata dair insanların ihtiyaç ve beklentilerini karşılama gereksinimlerinde onlara yardımcı olmaktadır. Rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin sosyal ilişkileri güçlenir, yetenek ve becerileri gelişir, bilgi donanımı artar ve yaşam kaliteleri de gelişir. Mutluluk ve Rekreasyon arasındaki ilişkinin incelendiği birçok araştırmalarda insanların rekreasyon aktivitelere katılımlarının mutluluk durumlarına olumlu katkıda bulunduğu tespit edilmiştir (Merkas, 2011, s. 81-91). Godbey, bireyin iyi olma duygusuna fark edilebilir faydalar sağlamasından dolayı rekreasyon aktivitelerin, modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası olduğuna inanmaktadır (Huang, 2013, s. 12-22). Hills ve Argyle, rekreatif aktivitelerinden olan kilise aktivitelerinin, bireylerde genellikle büyük oranda haz hislerinin eşlik ettiği duygusal artışlar ürettiğini ve bu aktivitelerin özellikle yaşlılar için mutlu olma durumunun önemli bir belirleyici noktası olduğunu tespit etmiştir (Hills, Argly, 1998, s. 523-535). Lu ve Hu, yapılan rekreasyonel aktivitelerin olumlu duygu durumu, fiziksel kuvvet gelişimi, zamanı

verimli kullanma gibi kısa vadeli faydalarının yanı sıra mutluluk üzerinde uzun vadeli etkisinin de olduğunu belirtmiştir (Lu, Hu, 2002;1-21). Sportif aktivitelerinin mutluluk üzerindeki ana etkisinin endorfin ve diğer nörotransmitterlerin salınmasıyla hemen akabinde gevşeme gibi fizyolojik tepkilerin yanı sıra monotonluktan kurtulma ve başarılı aktivitelerden sonra özgüven kazanma gibi psikolojik etkilerden kaynaklandığı görülmektedir. Rekreatif spor etkinliğine katılan katılımcı, inanılmaz bir güce ve kontrol yeteneğine sahip olduğunu düşünürken çevredeki diğer faktörlerin farkında değildir. Bunlar bedeninin sahip olduğu yüksek performansının yanı sıra aynı zamanda mutluluk düzeylerinin artmasına da sebep olmaktadır (Chang, Hung, Wang, 2010, s.35-49). Unutulmamalıdır ki, bu nitelikler, yaratıcı çalışmalardan türediği düşünüldüğünde, eğlence ve rekreasyondan da kaynaklanabilir.

BÖLÜM 3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmacıdan bağımsız olarak ayıran bu çalışma nicel yöntemler ele alınarak gerçekleştirilmiştir (Yıldırım, 1999). Tarama deseni bu yöntemde kullanılmıştır. Çalışmada rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi tarama deseni ile tespit edilecektir.

3.2. Araştırmanın Örneklem Grubu

Araştırma Türkiye genelindeki beden eğitimi ve spor yüksekokulu/fakültesi bölümünde okuyan öğrenciler bu evreni oluşturmaktadır. İlgili evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemi ve gönüllük esasına bağlı kalınarak belirlenen 1513 öğrenci çalışma örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında verilerin toplanabilmesi için öğrencilere yüz yüze anket araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Bu yöntem ile uygulanan 1513 ankettin içerisinde eksik ve hatalı olanlar çıkarıldığında 1342 adet anket veri analizinde kullanılmıştır. Anketlerin geri dönüş oranının yaklaşık %89 olduğu belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı 'Rekreasyon Fayda Ölçeği' 'Mutluluk Oxford Ölçeği' ve demografik bilgiler olmak üzere toplam 3 bölümden oluşmaktadır.

3.3.1. Rekreasyon fayda ölçeği

Birinci bölümde öğrencilerin rekreasyon fayda algılarını tespit etmek amacıyla Ho (2008) tarafından geliştirilen Akgül, Karaküçük ve Ertüzün, (2018) tarafından geçerlilik güvenilirliği yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri .83 (Fiziksel alt boyut .81, Psikolojik alt boyut .80, Sosyal alt boyut .86) olduğu görülmüştür (Akgül, Ertüzün, Karaküçük, 2018). Bu çalışmada rekreasyonel fayda ölçeği alt boyutlarına ait elde edilen

güvenirlilik değerleri sırasıyla; .92, .92 ve .93 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca rekreasyonel fayda ölçeği tüm ifadelerle ilişkin Cronbach Alpha değeri .96 olarak hesaplanmıştır. Toplam 24 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar (1) 7 maddeden oluşan fiziksel alt boyut, (2) 8 maddeden oluşan fiziksel alt boyut, (3) 9 maddeden oluşan sosyal alt boyut olmak üzere toplam 24 maddedir. Bu çalışmada elde edilen güvenirlilik değerleri Kullanılan ölçeğin maddeleri 1'den 5'e kadar sırasıyla 'kesinlikle katılmıyorum, katılıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum' şeklinde sıralanmaktadır.

3.3.2. Oxford mutluluk ölçeği

İkinci bölümde Hills ve Argyle tarafından 2002 yılında geliştirilen, geçerlilik ve güvenirlilik çalışması Doğan ve Çötök tarafından 2011 yılında bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla 'Mutluluk Oxford Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde olup 7 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Kullanılan ölçeğin maddeleri 1'den 5'e kadar sırasıyla 'hiç katılmıyorum, katılmıyorum, biraz katılıyorum, katılıyorum, tamamen katılıyorum' şeklinde sıralanmaktadır. Ölçek geliştirme çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri .91 ve Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçek Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74 olarak belirlenmiştir (Hills, Argyle, 2002; Doğan, Akıncı Çötök, 2011). Bu çalıma kapsamında Oxford mutluluk ölçeği Cronbach Alpha değeri .63 olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Kişisel bilgiler

Üçüncü bölümde ise araştırmaya dahil olan öğrencilerin kişisel bilgileri olarak yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, not ortalamasına yönelik sorular bulunmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları Türkiye genelinde öğrenim gören beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören öğrencilerine uygulanmıştır. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisinin tespiti için verilerin elde edilmesinde yüz yüze anket tekniğinden faydalanılmıştır. Anketlerin uygulanmasında gerekli izinler alınarak katılımcılara anketler yüz yüze olarak araştırmacılar eşliğinde uygulanmıştır. Uygulanan anketler daha sonra SPSS-22.00 paket programına kodlanarak

doldurulmuştur. Katılımcılara anket uygulamasında zorlama değil gönüllülük esas alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Ham verilerden ulaşılan sonuçlarda olacak hataları önlenmek ayrıca analizi hazır duruma getirmek için ulaştığımız eldeki verilerin kontrolü teker teker yapıldıktan sonra hatalı ve eksik bırakılan toplam 171 elenen anket tespit edilmiştir. Tutarlı anketler elde edilip elektronik ortama geçirilip gerekli talimatların kodlanmasıyla parametrik testlerle şartları sağlaması için verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini skewness (çarpıklık) kurtosis (basıklık) değerleri kontrol edilerek değerlendirme gerçekleştirilmiştir. Bu değerler +2 ve -2 arasında kontrol edilip değerlendirilmeye alınmıştır (George, Mallery, 2003). Araştırma verilerinin istatistik analizini gerçekleştirmek için katılımcıların standart sapmalarını, demografik bilgilerini ve ortalamalarını belirleyerek tanımlayıcı istatistik testlerinden faydalanılmıştır.

Çalışmada değişkenler arası ilişkiyi belirlemek için (pearson correlation) korelasyon analizi uygulanmıştır. İlişkisi olmayan grup ortalamaları arasındaki farkın tespiti için ise (independent simple t-testi) bağımsız grup t testi ve (one-way anova) tek yönlü varyans kullanılması uygun görülmüştür. Verilerin anlamlılık düzeylerinin ifadesinde ise $p < 0.05$ esas alınmıştır. Öğrencilerin rekreasyonel fayda alt boyutu olan psikolojik fayda, sosyal fayda, fiziksel fayda ve mutluluk düzey etkisinin tespiti için çoklu regresyon analizinden faydalanıp incelenmiştir.

3.6. Bulgular Ve Yorumlar

Tablo 3.1. Demografik Özellikler ve Tanımlayıcı İstatistikler

Cinsiyet	n	%
Erkek	739	55,1
Kadın	603	44,9
Toplam	1342	100,0
Yaş	\bar{X}	SS.
	21,07	2,24
Aylık Gelir	n	%
500 TL ve altı	217	16,2
501-749 TL	618	46,1
750 TL ve üzeri	507	37,8
Not Ortalaması	n	%
<2	75	5,6
2,01-2,50	286	21,3
2,51-3,00	315	23,5
3,01-3,50	376	28,0
3,51-4	290	21,6

Tablo 1’de Araştırmaya ait demografik özellikler incelendiğinde, katılımcıların %55,1’nin erkek, %44,9’nun kadın olduğu ve yaş ortalamalarının 21,07±2,24 olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların aylık gelir dağılımı incelendiğinde %16,2’sinin 500tl ve altı, %46,1’nin 501-749tl arasında, %37,8’nin 750tl ve üzeri olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların not ortalaması dağılımının %5,6’sının 0-2,00, %21,3’nün 2,01-3,00, %23,5’nin 3,01-3,50, %3,51,4,0 arası olduğu gözlemlenmiştir

Tablo 3.2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Farklılık Analizleri Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	Ort.	SS.	t	p
Fiziksel Fayda	Erkek	739	4,17	,72	-3,954	,001
	Kadın	603	4,33	,70		
Psikolojik Fayda	Erkek	739	4,17	,71	-4,354	,001
	Kadın	603	4,34	,68		
Sosyal Fayda	Erkek	739	4,13	,73	-5,551	,001
	Kadın	603	4,35	,70		
Mutluluk	Erkek	739	24,86	4,20	-3,149	,002
	Kadın	603	25,57	3,97		

Tablo 2’de beden eğitimi ve spor fakültesi/yüksekokul okuyan öğrencilerin rekreasyonel fayda alt boyutlarının cinsiyet değişkenine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde,

‘fiziksel fayda’(t=-3,954; p<0,05), ‘psikolojik fayda’(t=-4,354; p<0,05) ve ‘sosyal fayda’ (t=-5,551; p<0,05) alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tabloda Mutluluğun cinsiyete ilişkin sonuçları (-3,149; p<0,05) incelendiğinde, anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 3.3. Katılımcıların Yaşlarına Göre Farklılık Analizleri Sonuçları

Değişken	Yaş	N	Ort.	SS.	F	p	Farkın Kaynağı
Mutluluk	19 yaş ve altı ^a	301	24,61	4,37	2,229	0,64	-
	20 Yaş ^b	287	25,10	3,68			
	21 yaş ^c	310	25,43	3,89			
	22 yaş ^d	187	25,38	4,44			
	23 yaş ve üzeri ^e	257	25,48	4,24			
	Toplam	1342	25,18	4,11			
Fiziksel Fayda	19 yaş ve altı ^a	301	4,09	,74	6,230	,001	a-b, c
	20 Yaş ^b	287	4,28	,64			
	21 yaş ^c	310	4,37	,68			
	22 yaş ^d	187	4,22	,74			
	23 yaş ve üzeri ^e	257	4,24	,75			
	Toplam	1342	4,24	,71			
Psikolojik Fayda	19 yaş ve altı ^a	301	4,09	,77	7,912	,001	a-b, c, e; d-c
	20 Yaş ^b	287	4,28	,63			
	21 yaş ^c	310	4,39	,61			
	22 yaş ^d	187	4,20	,76			
	23 yaş ve üzeri ^e	257	4,25	,72			
	Toplam	1342	4,25	,70			
Sosyal Fayda	19 yaş ve altı ^a	301	4,07	,75	9,510	,001	a-b,c; c- d,e
	20 Yaş ^b	287	4,29	,65			
	21 yaş ^c	310	4,41	,67			
	22 yaş ^d	187	4,18	,77			
	23 yaş ve üzeri ^e	257	4,18	,75			
	Toplam	1342	4,23	,72			

Tablo 3’te Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin yaş değişkenine ilişkin sonuçları istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. (F=2,229; p>0,05)

Tabloda rekreasyonel fayda alt boyutlarının analiz sonuçları istatistiksel açıdan incelendiğinde ‘fiziksel fayda’ puanlarının yaş değişkenine ilişkili olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. (F=6,230p<0,05) hangi yaş gruplarında anlamlı farklılığın

olduğunu tespit etmek için Tukey karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonucunda da 19 yaş altıyla 20 yaş arasında ve 21 yaş arasında anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. 20 yaş grubunun diğerlerine oranla ‘fiziksel fayda’ puanının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Rekreasyonel Fayda alt boyutlarının analiz sonuçları incelendiğinde ‘psikolojik fayda’ puanlarının yaş değişkenine ilişkili olarak anlamlı farklılık göstermektedir (F=7,912; p<0,05). Tukey analiz testi incelendiğinde, 19 yaş ve altıyla 20 yaş arasında, 21 yaş ve 23 ve üzeri yaş grubunda anlamlı farklılık olup ayrıca 22 yaş ve 23 ve üzerinde anlamlı farklılık bulunduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca 21 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre ‘psikolojik fayda’ puanının diğerlerine göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Rekreasyonel Fayda son alt boyutunun analiz sonuçları incelendiğinde ‘sosyal fayda’ puanlarının yaş değişkenine ilişkili olarak anlamlı farklılık göstermektedir (F=9,510; p<0,05). Tukey sonuçları incelendiğinde, 19 yaş ve altıyla 20 yaş arasında ve 21 yaş arasında anlamlı farklılık olup ayrıca 21 yaş ve 22 yaş arasında ve 23 ve üzeri yaş arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. 21 yaş grubunun diğerlerine oranla ‘sosyal fayda’ puanının diğerlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.4. Katılımcıların Gelirlerine Göre Farklılık Analizleri Sonuçları

Değişken	Aylık Gelir	N	Ort.	SS.	F	p	Farkın Kaynağı
Mutluluk	500 TL ve altı ^a	217	24,46	4,57	8,750	,001	a-b; b-c
	501-749 TL ^b	618	25,66	3,76			
	750 TL ve üzeri ^c	507	24,91	4,25			
	Toplam	1342	25,18	4,11			
Fiziksel Fayda	500 TL ve altı ^a	217	4,10	,79	11,253	,001	a-b; b-c
	501-749 TL ^b	618	4,33	,69			
	750 TL ve üzeri ^c	507	4,18	,69			
	Toplam	1342	4,24	,71			
Psikolojik Fayda	500 TL ve altı ^a	217	4,09	,76	11,286	,001	a-b; b-c
	501-749 TL ^b	618	4,33	,70			
	750 TL ve üzeri ^c	507	4,21	,67			
	Toplam	1342	4,25	,70			
Sosyal Fayda	500 TL ve altı ^a	217	4,03	,79	17,033	,001	a-b,c-b-c
	501-749 TL ^b	618	4,34	,72			
	750 TL ve üzeri ^c	507	4,18	,68			
	Toplam	1342	4,23	,72			

Tablo 4’te beden eğitimi ve spor fakültesi/yüksekokul öğrencilerinin gelir durumlarının Mutluluk ortalama puanı (F=8,750; p<0,05) incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılıkların hangi gelir düzeyi arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda 500tl ve altıyla 501-749tl arasında, 501-749tl ile 750tl ve üzeri arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir.501-749tl gelir düzeyinde olanlar, diğer gelir düzeyinde olanlara oranla ‘mutluluk’ puanının diğerlerine oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Rekreasyon Fayda alt boyutu olan ‘fiziksel faydanın’ puanı (F=11,253; p<0,05) gelir düzeyi değişikliğine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılıkların hangi gelir düzeyi arasında olduğunu belirtmek için Tukey testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda 500tl ve altıyla 501-749tl arasında, 501-749tl ile 750tl ve üzeri arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. 501-749tl gelir düzeyinde olanlar, diğer gelir düzeyinde olanlara oranla ‘fiziksel fayda’ puanının diğerlerine oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Rekreasyon Faydanın son boyutu olan ‘sosyal faydanın’ puanı (F=17,033; p<0,05) gelir düzeyi değişikliğine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılıkların hangi gelir durumu düzeyi arasında olduğunu belirtmek için Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 3.5. Katılımcıların Not Ortalamalarına Göre Farklılık Analizleri Sonuçları

Değişken	Not Ortalaması	N	Ort	SS.	F	p	Farkın Kaynağı
Mutluluk	<2 ^a	75	23,67	4,79	19,316	,001	a-d,e;b-d,e;c-d,e
	2,01-2,50 ^b	286	24,54	4,21			
	2,51-3,00 ^c	315	24,29	4,57			
	3,01-3,50 ^d	376	25,65	4,15			
	3,51-4 ^e	290	26,56	2,44			
	Toplam	1342	25,18	4,11			
Fiziksel Fayda	<2 ^a	75	4,19	,66	35,652	,001	a-e;b-d,e;c-d,e;d-e
	2,01-2,50 ^b	286	4,09	,68			
	2,51-3,00 ^c	315	3,98	,84			
	3,01-3,50 ^d	376	4,31	,65			
	3,51-4 ^e	290	4,60	,51			
	Toplam	1342	4,24	,71			
Psikolojik Fayda	<2 ^a	75	4,17	,70	41,825	,001	a-e;b-d,e;c-d,e;d-e
	2,01-2,50 ^b	286	4,09	,68			
	2,51-3,00 ^c	315	3,99	,80			
	3,01-3,50 ^d	376	4,29	,65			
	3,51-4 ^e	290	4,64	,46			
	Toplam	1342	4,24	,71			

Tablo 3.5. (Devamı)

	Toplam	1342	4,25	,70			
	<2 ^a	75	4,10	,72			
	2,01-2,50 ^b	286	4,10	,69			
Sosyal	2,51-3,00 ^c	315	3,95	,78	51,380	,001	a-e;b-c,d,e; c-d,e; d-e
Fayda	3,01-3,50 ^d	376	4,24	,68			
	3,51-4 ^e	290	4,69	,49			
	Toplam	1342	4,23	,72			

Tablo da katılımcıların not ortalamalarının mutluluk düzeyleri istatistiksel açıdan incelendiğinde anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Farklılıkların hangi not aralığında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda 2,00 ve altıyla 3,01-3,50 arasında, 3,51-4,00 arasında anlamlı farklılığın bulunduğu, 2,01-2,50 ile 3,01-3,50 arasında, 3,51-4,00 arasında anlamlı farklılığın bulunduğu, 2,51-3,00 ile 3,01-3,50 arasında, 3,51-4,00 arasında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. 3,01-3,50 ortalama arasında olanlar diğerlerinden daha yüksektir.

Tabloda katılımcıların not ortalamasına göre rekreasyonel faydanın fiziksel fayda alt boyutunda ($F=35,652$; $p<0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılıkların hangi not ortalaması grubu arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır.

Analiz sonucunda 2,00 ve altıyla 3,51-4,00 arasında, 2,01-2,50 ile 3,01-3,50 arasında, 3,51-4,00 arasında anlamlı farklılık olduğu, 2,51-3,00 ile 3,01-3,50 arasında, 3,51-4,00 arasında, 3,01-3,50 ile 3,51-4,00 arasında anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. 3,01-3,50 ortalama arasında olanlar, diğer ortalama aralığında olanlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tabloda Rekreasyonel Faydanın bir diğer alt boyutu olan “psikolojik faydanın” ortalama puanı ($F=41,825$; $p<0,05$) incelendiğinde anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi not ortalaması grubu arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda 2,00 ve altıyla 3,51-4,00 arasında, 2,01-2,50 ile 2,51-3,00 arasında, 3,01-3,50 arasında, 3,51-4,00 arasında anlamlı farklılığın olduğu, 2,51-3,00 ile 3,01-3,50 arasında, 3,51-4,00 arasında, 3,01-3,50 ile 3,51-4,00 arasında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. 3,01-3,50 ortalama arasında olanlar, diğer ortalama aralığında olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tabloda Rekreasyon Fayda ölçeğinin son alt boyutu olan ‘sosyal faydanın’ ortalama puanı ($F=51,380$; $p<0.05$) incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılıkların hangi not ortalaması grubu arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda 2,00 ve altıyla 3,51-4,00 arasında, 2,01-2,50 ile 2,51-3,00 arasında, 3,01-3,50 arasında, 3,51-4,00 arasında anlamlı farklılığın olduğu, 2,51-3,00 ile 3,01-3,50 arasında, 3,51-4,00 arasında, 3,01-3,50 ile 3,51-4,00 arasında anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. 3,01-3,50 ortalama arasında olanlar daha fazladır.

Tablo 3.6. Katılımcıların Rekreasyon Fayda ile Mutluluk Düzeylerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken		Fiziksel Fayda	Psikolojik Fayda	Sosyal Fayda	Mutluluk
Fiziksel Fayda	r	1			
	p				
Psikolojik Fayda	r	,857**	1		
	p	,000			
Sosyal Fayda	r	,772**	,846**	1	
	p	,000	,000		
Mutluluk	r	,318**	,348**	,372**	1
	p	,000	,000	,000	

Tablo 6’da katılımcıların rekreasyon fayda ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; mutluluk ile fiziksel fayda ($r=318$, $p<0,05$), psikolojik fayda, ($r=348$, $p<0,05$), sosyal fayda ($r=372$, $p<0,05$) arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Tablo 3.7. Katılımcıların Rekreasyon Faydalarının Mutluluk Düzeyi Üzerine Etkisi

Model	B	Std. Error	β	t	p
(Sabit)	15,638	,667		23,460	,000
Fiziksel fayda	,146	,287	,025	,507	,612
Psikolojik fayda	,564	,348	,096	1,620	,105
Sosyal fayda	1,544	,274	,272	5,639	,000
$R^2=,378$, $adj.R^2=,141$					
$F=74,193$, $p=,001$					
Bağımlı Değişken: Mutluluk					

Katılımcıların rekreasyon fayda düzeylerinin mutluluk düzeyi üzerine etkisini belirlemek amacıyla doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analiz sonucunda, rekreasyon faydanın sosyal fayda alt boyutunun mutluluk değişkenini yaklaşık olarak %14 oranında ($adj.R^2=, 141$) yormadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile sosyal fayda alt boyutunun, mutluluk düzeyini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği belirlenmiştir ($\beta=.272$, $p<.001$). Öte yandan, rekreasyon faydanın fiziksel ve psikolojik fayda alt boyutlarının model üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.8. Hipotez Sonuç Tablosu

H1a	Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile cinsiyet faktörü arasında anlamlı farklılık vardır.	Desteklendi
H1b	Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile yaş faktörü arasında anlamlı farklılık yoktur.	Desteklenmedi
H1c	Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyi ile gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.	Desteklendi
H1d	Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile not ortalaması arasında anlamlı farklılık vardır.	Desteklendi
H2a	Araştırmaya katılan öğrenciler arasında rekreatif fayda algılarının cinsiyet ile arasında anlamlı farklılık vardır.	Desteklendi
H2b	Araştırmaya katılan öğrencilerin rekreatif fayda algıları ile yaş arasında anlamlı farklılık vardır.	Desteklendi
H2c	Araştırmaya katılan öğrencilerin rekreatif fayda algılarının gelir düzeyi ile aralarında anlamlı farklılık vardır.	Desteklendi
H2d	Araştırmaya katılan öğrencilerin rekreatif fayda algılarının not ortalaması ile aralarında anlamlı farklılık vardır.	Desteklendi
H3	Araştırmaya katılan öğrencilerin rekreasyon fayda algıları ile mutluluk düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır.	Desteklendi
H4	Araştırmaya katılan öğrencilerin rekreasyon fayda algıları ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde etki olduğu tespit edilmiştir.	Desteklendi

BÖLÜM 4. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma; Türkiye’ deki beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören öğrencilerin rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi araştırmak ve bu araştırmanın sonucunda çeşitli değişkenlikler eşliğinde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda Türkiye’nin çeşitli bölgelerinde okuyan öğrencilerin rekreasyon fayda algılarının alt boyutları ve mutluluk düzeylerine etki eden yaş, cinsiyet, maddi gelir ve not ortalaması gibi faktörler ele alınmış ve bu faktörlere göre farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi araştırılmıştır.

Öğrencilerin aylık gelir dağılımı incelendiğinde, 500 TL ve altı 217, 501-749 TL 618 öğrenci, 750 TL ve üzeri 507 öğrenci oluşturmaktadır. Aylık gelirin daha çok 501-749 TL arasında olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin not ortalaması dağılımı incelendiğinde, 2,01-2,50 olanlar 286 kişi, 2,51-3,00 olanlar 315 kişi, 3,01-3,50 olanlar 376 kişi oluşturmaktadır. Not ortalama başarı düzeyi daha çok 3,01-3,50 arasında olduğu görülmektedir.

Araştırmanın amaçlar kısmının hipotezlerini H1 ve (H1a, H1b, H1c, H1d) , H2, (H2a, H2b, H2c, H2d) , H3, H4, oluşturmaktadır. Bu hipotez test sonuçları incelendiğinde; Hipotez1 kısmında Mutluluk Oxford Ölçeğini etkileyen çeşitli demografik faktörlere değinilmiş ve bu faktörlerin cinsiyetlerine göre mutluluk düzeyleri istatistiksel olarak araştırılmıştır. H1 hipotezine göre ‘Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyleri demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir’ ifadesi demografik faktörlerin desteklenmesiyle ispatlanmıştır

Araştırmanın alt hipotezinden olan H1a hipotezine göre; ‘‘Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet ile arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.’’ analiz sonucun da ($p=0,02$, $p<0,05$) değerinden küçük olduğu için

istatistiksel açıdan anlamlı farklılık vardır. Literatürde yaptığımız çalışmayı destekleyen birçok çalışma vardır. Örneğin Gülcan ve Bal (2014) üniversitede öğrenim gören 394 öğrenciye Mutluluk Oxford ölçeğini katılımcılara uygulamıştır. Araştırma sonucunda mutluluğun cinsiyet faktörü ile arasında ($p=0,01$; $p<0,05$) anlamlı bir farkın olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde spor bilimleri alanında eğitim alan öğrencilerin mutluluk düzeyleri araştırılmış, cinsiyetlerine göre mutluluk düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmektedir (Özkara, Kalkavan, Çavdar, 2015). Diener ve Myers(1997), Kimball ve Willis(2005) yaptıkları çalışmalarda mutluluğun cinsiyet ile arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Araştırmanın alt hipotezinden olan H1b hipotezine göre “Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir” analiz sonucunda ($p>0,05$) istatistiksel açıdan anlamlı farklılık yoktur. Literatürde bu çalışmayı destekleyen çalışmalar mevcuttur. Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Yüksekokulun’ da öğrenim gören 350 öğrencinin mutluluk düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda demografik faktörler arasında yaş faktörünün mutluluk düzeyi arasında ($p=0,198$; $p>0,05$) anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir (Aksoy, Aytar, Kaytez, 2016). Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 439 öğrencinin mutluluk düzeyleri incelenmiş ve araştırma sonucunda yaş faktörünün mutluluk düzeyi arasında ($p=0,061$; $p>0,01$) anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (Akyüz, Yaşartürk, Aydın, Zorba, Türkmen, 2017). Kermen (2013), Ozan ve Hazar (2014), Topuz (2013) üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yaş ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın alt hipotezinden olan H1c hipotezine göre “Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin gelir düzeyleri ile arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir” literatürde bu çalışmayı destekleyen araştırmalar mevcuttur.

Araştırmanın son alt hipotezinden olan H1d hipotezine göre “Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin öğrencilerin not ortalaması ile aralarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir” analiz sonucunda ($p=0,01$, $p>0,05$) değerinden küçük olduğu için istatistiksel açıdan anlamlı farkın olduğu görülmektedir. Literatürde bu çalışmayı destekleyen araştırmalar mevcuttur. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi

öğrencilerinin psikolojik sağlamlılık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış olup, araştırmanın sonucunda akademik başarı oranı yüksek olan öğrencilerin mutluluk, mizah tarzları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Açıkgöz, 2016)

Sonuç olarak demografik faktörlerin mutluluk düzeylerine etkisi incelendiğinde; cinsiyet, gelir, not ortalaması arasında anlamlı farklılığın bulunduğu ($p<0,05$) sadece yaş üzerinde anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. ($p>0,05$)

Hipotez 2 kısmında Rekreasyon Fayda Ölçeğini etkileyen çeşitli demografik faktörlere değinilmiş ve bu faktörlerin Rekreasyon Fayda algısına olan etkisi incelenmiştir. Rekreasyon Fayda ölçeği; fiziksel boyut, sosyal boyut, psikolojik boyut olmak üzere toplam üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Araştırmanın H2a alt hipotezine göre; “Araştırmaya katılan öğrencilerin rekreasyon fayda algılarının cinsiyet üzerinde anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir” analiz sonucunda ($p=0,01$; $p<0,05$) değerinden küçük olduğu için istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Literatürde bu çalışmayı destekleyen çalışmalar mevcuttur. Literatürde bu çalışmayı destekleyen araştırmalar incelendiğinde, Gürel düşünme stilleri ve cinsiyetin psikolojik iyi olma haline etkisini incelediğinde cinsiyetin psikolojik iyi olma durumu ile arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir (Gürel, 2009). Aynı zamanda Chen ve arkadaşları Tainan'daki ilköğretim öğretmenlerinin boş zaman aktivitelerine katılımları ve elde ettikleri faydalar ile mutlulukları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında öğretmenlerin cinsiyetlerine göre boş zaman aktivitelerinden elde ettikleri psikolojik faydalar arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur (Chen, Cheng, Lin, 2013).

Araştırmanın H2b alt hipotezine göre; “Araştırmaya katılan öğrencilerin rekreasyon fayda algılarının yaş üzerinde anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir” analiz sonucunda ($p=0,01$; $p<0,05$) değerinden küçük olduğu için istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmektedir. Literatürde bu sonuçlarda ki çalışmalar mevcuttur.

Araştırmanın H2c alt hipotezine göre; “Araştırmaya katılan öğrencilerin rekreasyon fayda algılarının gelir düzeyi ile aralarında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir”

analiz sonucunda ($p=0,01$; $p<0,05$) değerinden küçük olduğu için istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olduğu görölmektedir. Literatürde bu çalışmayı destekleyecek çalışmalar mevcuttur. Örneğin Gençlik Spor Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan 400 personelin gelir durumuna göre mutluluk düzeyleri incelendiğinde ($p=0,08$, $p<0,05$) mutluluk ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir (Yazıcı, Caz, Tunçkol, 2016). Aynı şekilde Durhan ve Karaküçük (2017)' de Ankarada özel cimnastik salonunda çocuklu ailelere yaptığı çalışmada rekreasyon fayda ölçeğinin geir düzeyi ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın H2d alt hipotezine göre; “Araştırmaya katılan öğrencilerin rekreasyon fayda algılarının not ortalaması ile aralarında anlamlı bir farklılığın olduğu görölmektedir” analiz sonucunda ($p=0,01$; $p<0,05$) değerinden küçük olduğu için istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olduğu görölmektedir. Literatürde bu çalışmayı destekleyecek çalışmalar mevcuttur.

Sonuç olarak Rekreasyon Fayda Ölçeğinin (fiziksel boyut, sosyal boyut, psikolojik boyut), demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, gelir, not ortalaması) incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılığın olduğu gözlenmiştir. ($p<0,05$)

H3 hipotezinde korelasyon analiz sonuçları incelenmiştir. H3 hipotezine göre “Mutluluk düzeyi ölçeğinin özet puanlarının rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel fayda, sosyal fayda ve psikolojik fayda boyutlarıyla pozitif yönde ilişkiye sahip olduğu görölmüştür” Literatür de Maditinos, Papadopoulos, Prats (2014) yapılan araştırmada fiziksel sağlığın mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulunan bu sonuç bu çalışmanın fiziksel alt boyutu ile paralellik göstermektedir. Katılımcıların fiziksel sağlıklarının iyi olmasının mutluluk düzeylerinin artmasına doğrudan veya dolaylı olarak katkıda bulunduğunu söyleyebiliriz. Karaküçük (1997)' göre boş zamanı rekreatif etkinliklerle değerlendiren kişilerin sosyal yönlerini, fiziksel ve psikolojik yönlerini olumlu yönde etkilemektedir. Mutluluğun fiziksel, psikolojik ve sosyal olan alt boyutlarıyla yakın ilişkili olduğu görölmektedir (Ergan, Chan, Shorter, 2014). Sonuç olarak boş zaman faaliyetlerine katılım sağlamanın fiziksel, psikolojik ve sosyal bakımdan olumlu etki sağlaması katılımcıların rekreatif etkinliklerine katılması mutluluk düzeylerinin artmasına katkıda bulunacaktır.

H4 hipotezi Rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeylerine ilişkin regresyon analizi incelenmiştir. H4 hipotezine göre ‘‘Rekreasyon faydanın sosyal fayda alt boyutunun mutluluk değişkenini yaklaşık olarak %14 oranında ($_{adj}R^2=, 141$) yordadığı tespit edilmiş olup anlamlı ve pozitif düzeyde etkilediği belirlenmiştir ’’(β=.272, p<.001).

Araştırmada elde edilen sonuçlarda rekreasyon fayda algısı ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu görölmektedir. Bu bağlamda Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin rekreatif fayda algılarının, mutluluk düzeylerinin oranını belirlemek adına gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda rekreasyon fayda algısının mutluluk düzeyini pozitif ve anlamlı düzeyde etkilediğini göstermiştir. Sonuç olarak rekreasyon fayda algısının mutluluğu olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

ÖNERİLER

Bu çalışma Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/ Fakóltesi’nde Türkiye genelinde 7 farklı bölgede okuyan öğrencilerin rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisini araştırmak amacıyla yazılmıştır. Yapılan bu araştırma bulguları ilerde araştırma yapılacak çalışmalar için öneri ve destek içermektedir. İstatiksel olarak elde edilen sonuçlar gelecekteki çalışmaların teorik kısımlarının daha geniş açıdan değerlendirilmesi için tercih edilebilir. Bu çalışma eşliğinde aşağıdaki öneriler araştırma yapan kişilere katkı sağlamaktadır.

- Çalışmada yaş, cinsiyet, not ortalaması, gelir düzeyi, gibi demografik özelliklerin mutluluk düzeyleri üzerine etkisi göz önünde bulundurulup, araştırmanın başlıca değerkenleri olarak değerlendirilmiştir. Bundan sonraki araştırmalarda farklı değerkenlerin kullanılması (rekreatif alan yeterliliği, zaman, yaşadığı alan, yaşam tarzı, kóltür, inanç, spor dalı vb.) ve farklı örneklem gruplarına göre karşılaştırmalar yapılması araştırmacıların rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla farklı bakış açılarına sahip olmasını sağlayacaktır.
- Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeyleri oranına pozitif yönde etkisi olduğu için, kampüs rekreasyon

alanlarında eksiklikler varsa bunlar giderilmeli ve öğrencilerin beklentilerine cevap verecek etkinlikler sorumlu birimler tarafından arttırılmalıdır.

- Rekreasyon faaliyetlerden elde edilen faydalar ve mutluluk düzeyi üzerine yapılan araştırmalar sayısı kısıtlı olduğundan dolayı bu çalışma Türkiye geneli üzerine yapılmakta olup bir sonraki araştırmalara bilimsel anlamda katkı sağlayacaktır. Araştırma sonuçlarının diğer bölümlerde okuyan öğrenciler ile karşılaştırılma yapılabilmesi için, farklı bölümlerde okuyan öğrenciler ile de araştırmalar yapılarak öğrenciler arasındaki ilişkiler belirlenebilir.
- Bu çalışmaya benzer çalışmalar farklı meslekler ve toplumun her kesimden bireyini kapsayacak şekilde karşılaştırmalar yapılarak düzey farklılıkları sorgulanmalıdır.
- Mutluluk düzeyi yüksek olan bireyler toplumu, geliştirmeye ve aydınlatmaya ışık tutmaktadır. Bu bakımdan mutluluğa pozitif yönde etkisi olan rekreasyon etkinliklerinin devlet tarafından önemsenmesi ve desteklenmesi alanın ve toplumun gelişmesinde önemli ölçüde etkisi olacaktır.
- Öğrencilerin rekreasyon fayda algıları ve mutluluk düzeyleri yaşadığı coğrafya ve kültürel olarak farklılık gösterebilir. Bu açıdan farklı ülkelerde yaşayan üniversite öğrencilerinin, meslek gruplarının rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi ile ilgili çalışmalar yapılmalıdır.

Yukarıda sunulan öneriler öğrencilerin mutluluk düzeylerini veya rekreasyon fayda algılarını araştıranlara yol gösterici olma ve bir sonraki yapılacak olan çalışmalara teorik temel kavramını arttırmak için yol gösterici niteliğine sahiptir.

KAYNAKLAR

- Adair, J. (2006). *Etkili zaman yönetimi*. Babıalı Kültür Yayıncılığı.Çeviren(Ömer Çolakoğlu) 6.baskı Şubat 2017:200
- Adair, J. E., & Allen, M. (1999). *Time management and personal development*. Thorogood publishing
- Addington, Ö. E., (1993). *% 100 Düşünce Gücü*, (Çev: B. Çetinkaya), Akaşa Yayınları, İstanbul
- Ahn, N. Garcia, J. R. & Jimeno, J. F. (2004) The Impact of Unemployment on Individual Well-Being in the EU”, European Network of Economic Policy Research Institutes, Working paper, No:29.
- Akatay, A. (2006). Örgütlerde Zaman Yönetimi, *S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 281–299.
- Aksoy, A. B., Güngör Aytar, A., & Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Aksoy, A. B., Güngör Aytar, A., & Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., & Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 253-262.
- Argan, M. (2007). *Eğlence Pazarlaması*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Aristoteles (1998). *Nikomakhos'a Etik*, (Çev.:Saffet Babür), Ayraç Yayınevi, Ankara
- Arslan, S.(2013). *Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi*. (1.Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arslan, S.(2013). *Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi*. (1.Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. s.18
- Ayyıldız, T. , Akgül, B. , Karaküçük, S.(2017), Gazi University Sport Sciences Faculty, Recreation Department, Investigation Of The Level Of Leisure Benefits Of Individuals Who Participate Pilates Exercises In Their Leisure, *ac-ttss* , s.737

- Bailey, A. W. ve Fernando, I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 139-154.
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2 (1 (ÖZEL)), 41-52.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1987). *Başarılı ve sağlıklı olmak için stres ve başa çıkma yolları* (6. basım). İstanbul. Remzi
- Başar, S. Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Brajssa-Zganec, A., Merkas, M. ve Sverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: how do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81-91.
- Bull, C.; Hoose, J. ve Wheet, M. (2003). *Introduction To Leisure Studies*, Prentice Hall, Essex.
- Chang, H., Hung, J. ve Wang, H. (2010). The study of participation motivation, enduring involvement and happiness of mountain hikers. *Journal of Sport, Leisure and Hospitality Research*, 12, 35-49.
- Conceição, P. ve Bandura, R. (2008). Measuring Subjective Well-Being: A summary Review of the Literature, UNDP, New York. Erişim Tarihi:12.03.2012
- Cumhuriyet Ansiklopedisi (2002). *Cumhuriyet Ansiklopedisi 1981-2000*, Yayın Kurulu: H. Ersel, A. Kuyuş, A. Oktay, M. Tunçay, IV. Cilt, III. Baskı, İstanbul:Yapı Kredi Yayınları.
- Çetinkanat, C. (2000). *Örgütlerde Güdüleme ve İş Doyumu*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Demir, Y. , & Kutlu, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Etkileşim Kaygısı İle Mutluluk Arasındaki İlişki: Yalnızlığın Aracı Rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(1).
- Demiray, U.(1987). Açıköğretim Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanları Değerlendirme Eğilimleri, Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme). *Anadolu Üniversitesi Yayınları*.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being, *Psychological Bulletin*, 75(3):542–575
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95, 542– 575.

- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural Correlates of Life-Satisfaction and SelfEsteem, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4): 653-663.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview, *South African Journal of Psychology*, 39 (4): 391–406.
- Diener, E., Emmons, A. R., Larsen, J. R. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49 (1): 71–75.
- Diener, E. , Suh, M. E. , Lucas, E. R. ve Smith, H. (1999). “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress”, *Psychological Bulletin*, 125 (2): 276–302.
- Dönmezer, S. (1966) Çocuk ve Gençlik Suçluluğunda Boş Zamanların Rolü, *Boş Zamanları Değerlendirme Semineri, HSEK Yayını, İstanbul*
- Dumludağ, Ö. G. (2011). *Mutluluk ve İktisadi Parametreler Üzerine Bir İnceleme*, (Doktora Tezi) İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- E. Diener ve E. P. Seligman, Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *Psychological Science in the Public Interest*,2004
- E.J, Nixon, and E.A. Jewett, An Introduction to Physical Education, Seventy Edition, Toronto, 1969, s.123. ‘ den Aktarma Yeniçeri, M., Coşkun, B. ve Özkan, H. (2002). Muğla Merkezindeki Memurların Boş Zaman değerlendirme Eğilimlerinin Belirlenmesi Üzerinde Bir Araştırma. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 7, 1–20.
- Easterlinra (1995), Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behavior & Organization*, 27: 35-47.
- Egan, V. , Chan, S. , and Shorter, G. W. (2014). The Dark Triad, Happiness And Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 67, 17-22.
- Eren, E. (1991) *Yönetim Ve Organizasyon*, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayını, no 236, İstanbul, sayfa 95, 1991.
- Erkal, M. , *Sosyoloji*, İstanbul, 1983
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu İle Kimlik Statüsü İlişkisinin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Eskiler, E. , Yıldız, Y. ,& Ayhan, C. (2018). The Effect of Leisure Benefits on Leisure Benefits on Leisure Satisfaction: Extreme Sports. *Turkish Journal of and Exercise*, 21(1), 16-20
- Farabi, 1977 *El-Medinetül Fazıla*, Çev. Ahmet Arslan, Vadi Yayınları, s. 90
- Farabi, 1993, *Mutluluk Yoluna Yönelme*, Çev. Özcan, H. İzmir, s. 24-27
- Gençoğlu, C. ve Yılmaz, M. (2014). The Effect of Emotional Awareness Education, Based On Emotion Focused Therapy, On Young Adults, *Levels of Optimism, The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(1), 51-62.

- Gökmen (1985) Akt. *Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Karaküçük, S. (s. 19)*
- Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental (Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.
- Güzel, Ö., Türker, G. Ö. ve Türker, A. (2014). Bir Pazarlama Enstrümanı Olarak Rekreasyon Faaliyetlerinin Otellerin Web Sitelerinde Kullanımı: Antalya Destinasyonunda Bir Araştırma, *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 5(2), 5-18.
- Hacıoğlu, N., Dinç, Y. ve Gökdeniz, A. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları*. 1. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık,
- Hazar, A. (2003). Rekreasyon Ve Animasyon: Rekreasyon Ve Animasyon Teorisi, Animasyon Hizmetlerinin Yönetimi, Geleneksel Kültür Canlandırması, Uygulamalı Animasyon Etkinlikleri. *Ankara: Detay Yayıncılık*.
- Heizomi, H., Allahverdi pour, H., Jafarabadi, M.A. ve Safaian, A. (2015). Happiness and Its Relation to Psychological Well-being of Adolescents, *Asian Journal of Psychiatry*..
- Juniu, S.; Samdahl, D.M.; Scott, D. ve Weissinger, E. (2000). Downshifting: regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. (Altıncı Baskı). Ankara: Gazi Kitapevi, 10-99.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kentleşme*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S., ve Akgül, B. M. (2016). *Eko Rekreasyon Rekreasyon Ve Çevre*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Kelly, J. (2012). *Leisure* (4. baskı). IL: Sagamore Publishing s.3
- Kermen, U. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Doyumu Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. (Dördüncü Baskı). Ankara: Gazi Kitapevi, 43, 99.
- Kraus R.G(1977)Recreation Today, Program, Planing and Leadership, Goodyear Publishing Company, inc., Santa Monica, California*
- Leitner, M. J. and Leitner, S. F. (2004). *Leisure and Recreation Management*. (Third Edition). London: Routledge Taylor and Francis Group, 3.

- Lu, L. (1995). The relationship between subjective well-being and psychosocial variables in Taiwan. *The Journal of Social Psychology*, 135, 351–357.
- Lu, L. ve Hu, C. H. (2002). Experiencing Leisure: The Case Of Chinese University Students. *Fu Jen Studies: Science and Engineering*, 36, 1–21.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The Benefits Of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Maditinos, D. I., Papadopoulos, D. and Prats, L. (2014). The Free Time Allocation and Its Relationship with The Perceived Quality of Life (QoL) and Satisfaction with Life (SwL). *Procedia Economics and Finance*, 9, 519-532.
- Mull, R. F., Bayless, K. G. and Jamieson, L. M. (2005). *Recreational Sport Management. (Fourth Edition). USA: Human Kinetic*, 4.
- Ocak, H. (2012) Kınalızade Ali Efendi’de Mutluluk Ahlakı Kavramının Felsefi Temelleri, İğdir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, *Journal of Social Sciences*, Sayı no:1, s.115-136
- Onaran, O. (1981). Çalışma yaşamında güdülenme kuramları. *Ankara Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi*.
- Ozan- Tingaz, E. ve Hazar, M. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmenadaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 745-756.
- Yazıcı, Ö. F, Çağdaş, C. Tunçkol, M. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science, Spor Genel Müdürlüğü Taşra Teşkilatında Çalışan Personelin Öznel Mutluluk Düzeyleri*, Cilt 2, Sayı 1, 1-7, (2016)
- Özbey S., Çelebi. M.;Editör: Mirzeoğlu, N. *Spor Bilimlerine Giriş (Rekreasyon: Bölüm 8) Çok Yazarlı Kitap , Bağırhan Yayınevi, Ankara, 2003*
- Özkara, A., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Examination of the Life Satisfaction Levels of Students Receiving Education in Sports Sciences. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 3), 336-346.
- Passmore, A. and French, D. (2001). *Development and Administration of A Measure to Assess Adolescents' Participation in Leisure Activities*. *Adolescence*, 36(141), 67.
- Sağcan, M., 1986, *Rekreasyon ve turizm*, İzmir: Cumhuriyet Baskı Evi.(1986;s.68)
- Sapmaz, F. ve Temizel, S. (2013). Turkish version of the Short Depression-Happiness Scale (SDHS): A validity and reliability study, *The Journal of Happiness & WellBeing*, 1(1), 29-34
- Sevindik, D. (2015). *Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık- Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği*,(Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli

- Shepherd, J., Oliver, M. ve Schofield, G. (2014). Happiness and Physical Health: Associations with Cardiovascular Disease Risk Factors, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 95-105.
- Shivers, J.S. ve DeLisle, L.J. (1997). *The story of leisure: context, concepts and current controversy*. Human Kinetics Publishers
- Stebbins RA. (2005). *Choice and Experiential Definitions of Leisure*. Leisure Sciences, s.349-352
- Tan, J. S., Tambyah, K. S. ve Kau, K. A. (2006). The Influence of Value Orientations and Demographics on Quality of Life Perceptions: Evidence from a National Survey of Singaporeans, *Social Indicators Research*, 78 (1): 33–59.
- Tarhan, N. (2006). *Kendinizle barışık olmak, duyguların eğitimi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Türk Dil Kurumu. (1996). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları
- Tezcan M.(1977). *Serbest zamanlar Sosyolojisi*, Doğan Matbaası, Ankara,
- Tezcan, M.(1997). Boş Zamanları Değerlendirme Aracı Olarak Müzik, *Bilim ve Teknik Dergisi*, Sayı:117
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Torkildsen, G. (1992). *Leisure and Recreation Management*, 3. Edition, London.
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and Recreation Management*. (7th. Edition) USA: Taylor and Francis Group. S.48
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2010). Yaşam Memnuniyeti Raporu. Ankara.(2010:2)
- Unat, Y. (2004). *İslâm'da ve Türklerde Zaman ve Takvim*. Türk Dünyası Nevruz Ansiklopedisi, 15-25.
- Ustun, U.D., Kalkavan, A, Demirel, M. (2013). Investigating Free Time Motivation Scores of Physical Education and Faculty of Education Students According to Different Variables, *The Online Journal of Recreation and Sport*, 2(1).
- Veenhoven, R. and Dumludağ, D. (2015). İktisat ve Mutluluk, *İktisat ve Toplum Dergisi*, 58, 46-51.
- Witter, A. R., Okun, A. M., Stock, A. W. ve Haring, J. M. (1984). Education and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis, *Education Evaluation and Policy Analysis*, 6 (2): 165- 173.
- Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex Differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotional Style and Marital Status, *Psychological Bulletin*, 106 (2): 249-264.

Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri, Bağlam Yayınları, İstanbul.

Zühal A.(2002). Sağlık İçin Hareket Edin, *Bilim ve Teknik Dergisi*, Ağustos



ÖZGEÇMİŞ

Nehir YALÇINKAYA, 1990 yılında Elazığ'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Elazığ'da tamamladı. 2008 yılında başlamış olduğu Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu rekreasyon bölümü birinci öğretim programını 2013 yılında bitirerek mezun oldu. 2017 yılında Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi anabilim dalında yüksek lisans yapmaya başladı.

Yabancı Dili: İngilizce

İletişim Adresi: nehirykaya@gmail.com