



**T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK  
LİSANS  
TEZİ**

**ÖĞRETMENLERİN REKREASYON AKTİVİTELERİNE  
KATILIMLARININ YAŞAM MUTLULUĞU VE İŞ  
PERFORMANSINA ETKİSİ ÜZERİNE BİR İNCELEME**

**KÜBRA ŞEN**

**REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**AĞUSTOS 2019**



**ÖĞRETMENLERİN REKREASYON AKTİVİTELERİNE  
KATILIMLARININ YAŞAM MUTLULUĞU VE İŞ PERFORMANSINA  
ETKİSİ ÜZERİNE BİR İNCELEME**

**Kübra ŞEN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**AĞUSTOS 2019**

Kübra ŞEN tarafından hazırlanan “Öğretmenlerin Rekreasyon Aktivitelerine Katılımlarının Yaşam Mutluluğu ve İş Performansına Etkisi Üzerine Bir İnceleme” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Gazi Üniversitesi Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı/ Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

**Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Halise Dilek SEVİN  
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi  
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu ~~onaylamıyorum~~/onaylıyorum.



**Başkan:** Doç. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER  
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi  
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu ~~onaylamıyorum~~/onaylıyorum.

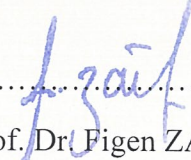


**Üye:** Doç. Dr. Mehmet ALTINÖZ  
Yönetim Organizasyon Bilim Dalı, Hacettepe Üniversitesi  
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu ~~onaylamıyorum~~/onaylıyorum.



Tez Savunma Tarihi: 16/08/2019

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

  
.....  
Prof. Dr. Figen ZAİF

Enstitü Müdürü

## ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Kübra ŞEN

16/08/2019

ÖĞRETMENLERİN REKREASYON AKTİVİTELERİNE KATILIMLARININ YAŞAM  
MUTLULUĞU VE İŞ PERFORMANSINA ETKİSİ ÜZERİNE BİR İNCELEME  
(Yüksek Lisans Tezi)

Kübra ŞEN

GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Ağustos 2019

**ÖZET**

Bu çalışmada, rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyi ile yaşam mutluluğu ve iş performansı arasındaki ilişkiyi ve etkiyi tespit etmek amaçlanmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında, “Alberta Recreation Survey” çalışmasından yararlanılarak oluşturulan Rekreasyon Aktiviteleri Katılım Formu, mutluluk için Oxford Mutluluk Anketi ve performans için LIT (Lamar Institute of Technology, 2009) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, Balıkesir ilinin Karesi ve Altıeylül ilçelerinde ortaöğretim kurumlarında görev yapan 1604 öğretmen oluşturmaktadır. Örneklem hesabına göre, 310 öğretmenle anket yapılması yeterli bulunmuştur (0,05 hata payı). Ancak, hata payını en aza indirmek için 450 öğretmene anket uygulanmış, 400 anket değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma sonucunda, öğretmenlerin 2.49 ortalama ile diğer aktiviteler kategorisinde yer alan video oyunları, satranç, televizyon seyretmek, internette gezinmek, masa ve kart oyunları, kulüp toplantıları, dergi ve gazete okumak gibi aktivitelerle daha çok katılırken, 1.51 ortalama ile grup aktivitelerini daha az tercih ettikleri görülmektedir. Rekreasyon ve mutluluk arasındaki ilişkiye bakıldığında, fiziksel aktivitelerle katılım, açık alan aktivitelerine katılım, kültürel aktivitelerle katılım ve hobilere katılım ile yaşam mutluluğu arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunurken, yaşam mutluluğu ve iş performansı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Aktivitelere katılım düzeylerinin yaşam mutluluğuna etkisi incelendiğinde, regresyon modeli anlamlı olup ( $p=,000<0,05$ ) fiziksel aktivitelerle katılım pozitif etkilemekte iken grup aktivitelerine katılım negatif etkilemektedir. Ayrıca, rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyinin iş performansı üzerinde etkisinin olmadığı ( $p=,317>0,05$ ) saptanmıştır.

Bilim Kodu : 116902  
Anahtar Kelimeler : Rekreasyon, Rekreasyon Aktiviteleri, Mutluluk, Performans  
Sayfa Adedi : 120  
Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi H. Dilek SEVİN

AN INVESTIGATION ON THE EFFECT OF TEACHERS PARTICIPATION IN RECREATION  
ACTIVITIES ON LIFE HAPPINESS AND WORK PERFORMANCE

(Master Thesis)

Kübra ŞEN

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL FOR GAZİ UNIVERSITY

August 2019

**ABSTRACT**

In this study, it is aimed to determine the relationship between the level of participation in recreation activities and life happiness and work performance. In the collection of the research data, the recreation activities participation form which was created by using “Alberta Recreation Survey” study, Oxford Happiness for happiness. The questionnaire and the scale for performance developed by LIT (Lamar Institute of Technology, 2009) were used. The universe of the research consists of 1604 teachers working in secondary schools in Karesi and Altıeylül districts of Balıkesir Province. In accordance with the sample account, conducting the questionnaire with 310 teachers was accepted as sufficient. (0.05 margin of error). However, in order to minimize the margin of error, a questionnaire was applied to 450 teachers and 400 questionnaires were evaluated. As a result of the research, it is seen that teachers prefer to participate in activities such as video games, chess, watching television, surfing the internet, table and card games, club meetings, reading magazines and newspapers in the other activities category with mean of 2.49, while they prefer group activities less with an average of 1.51. When examined the relationship between recreation and happiness, while it is found that a very weak positive correlation between participation in physical activities, participation, outdoor activities, participation in cultural activities and participation in hobbies, and life happiness, it is determined a weak positive correlation between life happiness and performance. When the effect of participation levels on life happiness was examined, the regression model was significant ( $p = ,000 < 0.05$ ), participation in physical activities positively affected, while participation in group activities negatively affected. In addition, it was found that the level of participation in recreation activities had no effect on job performance ( $p = ,317 > 0.05$ ).

Science Code : 116902  
Key Words : Recreation, Recreation Activities, Happiness, Performance  
Page Number : 120  
Supervisor : Dr. Öğr. Üyesi H. Dilek SEVİN

## TEŐEKKÖR

Öncelikle, tez çalışmamda değerli bilgi ve deneyimlerinden faydalandığım, benden desteğini esirgemeyen saygıdeğer danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Halise Dilek SEVİN'e, bugünlere gelmemi sağlayan, tüm zorlukları benimle birlikte göğüsleyen ve hayatımın her aşamasında maddi ve manevi olarak bana destek olan aileme ve son olarak yüksek lisans dönemi süresince benden yardımlarını esirgemeyen ve beni sürekli motive eden değerli dostlarım Çağrı ARI'ya ve Derya ŞAHİN'e, sonsuz teşekkür ediyorum.





**İÇİNDEKİLER**

	<b>Sayfa</b>
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
TEŞEKKÜR .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ .....	x
ŞEKİLLERİN LİSTESİ .....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
2. BOŞ ZAMAN VE REKREASYON ÜZERİNE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1. Zaman Kavramı .....	7
2.2. Boş Zaman Kavramı .....	7
2.3. Boş Zamanın Tarihsel Gelişimi .....	9
2.4. Rekreasyon .....	12
2.4.1. Rekreasyonun Özellikleri .....	14
2.4.2. Rekreasyon İhtiyacı .....	17
2.4.2.1. Rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri.....	20
2.4.3. Rekreatif Etkinlik Alanları.....	22
2.4.4. Rekreasyonun Çeşitleri .....	25
2.4.4.1. Mekâna göre rekreasyon .....	25
2.4.4.2. Katılımcı sayısına göre rekreasyon .....	26
2.4.4.3. Katılım şekline göre rekreasyon .....	26
2.4.4.4. Yerel sınıflandırmaya göre rekreasyon .....	26
2.4.4.5. Özel işlevlerine göre rekreasyon.....	27
2.4.5. Rekreasyon ve Oyun Teorileri .....	28
2.4.5.1. Atık enerji teorisi .....	28

	<b>Sayfa</b>
2.4.5.2. Catharsis (arınma) teorisi .....	28
2.4.5.3. İçgüdü teorisi .....	29
2.4.5.4. Kendini ifade etme teorisi .....	29
2.4.5.5. Rahatlama teorisi .....	29
2.4.5.6. Rekreasyon teorisi.....	30
2.4.5.7. Tekrarlama teorisi .....	30
2.4.5.8. Yaşama hazırlık teorisi.....	30
<b>3. MUTLULUK VE İŞ PERFORMANSI ÜZERİNE KURAMSAL ÇERÇEVE .....</b>	<b>31</b>
3.1. Mutluluk Kavramı.....	31
3.1.1. Din Alanında Mutluluk.....	33
3.1.2. Felsefe Alanında Mutluluk .....	34
3.1.3. Psikoloji Alanında Mutluluk.....	35
3.1.4. Mutluluk ile İlgili Araştırmalar.....	36
3.1.5. Mutluluk ile İlgili Kuramlar.....	38
3.1.5.1. Erek (telik) kuramı .....	38
3.1.5.2. Etkinlik ve akış kuramı .....	40
3.1.5.3. Aşağıdan yukarı- yukarıdan aşağı kuramları.....	41
3.1.5.4. Uyum kuramı .....	42
3.1.5.5. Psikoloji iyi oluş kuramı.....	43
3.1.5.6. Otonomi kuramı .....	43
3.1.5.7. Sosyal karşılaştırma kuramı .....	44
3.1.6. Mutluluğun Benzer Kavramlarla İlişkisi .....	44
3.1.6.1. Yaşam doyumu .....	44
3.1.6.2. Yaşam kalitesi.....	46
3.1.6.3. Öznel iyi oluş.....	47
3.2. Performans Kavramı .....	48

	<b>Sayfa</b>
3.2.1. Performansı Etkileyen Faktörler .....	49
3.2.2. Bireysel Performans .....	50
3.2.3. Örgütsel Performans .....	51
3.2.4. Rekreasyon ve İş Performansı Arasındaki İlişki.....	52
4. YÖNTEM .....	53
4.1. Evren ve Örneklem .....	53
4.2. Veri Toplama Teknikleri.....	54
4.3. Verilerin Analizi .....	56
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	85
KAYNAKLAR .....	97
EKLER .....	113
Ek-1: Anket Formu .....	114
EK-2: Anket İzin Belgesi.....	119
ÖZGEÇMİŞ .....	120

## ÇİZELGELERİN LİSTESİ

<b>Çizelge</b>	<b>Sayfa</b>
Çizelge 4.1. Araştırmaya katılanların demografik bilgileri.....	57
Çizelge 4.2. Fiziksel aktivitelere katılım düzeyi faktör analizi sonuçları .....	59
Çizelge 4.3. Açık alan aktivitelere katılım düzeyi faktör analizi sonuçları.....	59
Çizelge 4.4. Grup aktivitelere katılım düzeyi faktör analizi sonuçları .....	59
Çizelge 4.5. Kültürel aktivitelere katılım düzeyi faktör analizi sonuçları.....	60
Çizelge 4.6. Hobilere katılım düzeyi faktör analizi sonuçları .....	60
Çizelge 4.7. Diğer aktivitelere katılım düzeyi faktör analizi sonuçları.....	60
Çizelge 4.8. İş performansı faktör analizi sonuçları .....	61
Çizelge 4.9. Fiziksel aktivitelere katılım düzeyi güvenirlik analizi.....	61
Çizelge 4.10. Açık alan aktivitelere katılım düzeyi güvenirlik analizi .....	62
Çizelge 4.11. Grup aktivitelere katılım düzeyi güvenirlik analizi .....	62
Çizelge 4.12. Kültürel aktivitelere katılım düzeyi güvenirlik analizi .....	63
Çizelge 4.13. Hobilere katılım düzeyi güvenirlik analizi.....	63
Çizelge 4.14. Diğer aktivitelere katılım düzeyi faktör analizi sonuçları.....	64
Çizelge 4.15. İş performansına yönelik güvenirlik analizi.....	64
Çizelge 4.16. Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelere katılım düzeyleri.....	65
Çizelge 4.17. Öğretmenlerin mutluluk ölçeği ifadelerine katılım düzeyleri .....	67
Çizelge 4.18. Öğretmenlerin iş performansı ölçeği ifadelerine katılım düzeyleri.....	70
Çizelge 4.19. Aktivitelere katılım düzeyi, yaşam mutluluğu ve iş performansına ait betimsel istatistikler .....	71
Çizelge 4.20. Aktivitelere katılım düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesi .....	72
Çizelge 4. 21. Aktivitelere katılım düzeylerinin yaş açısından incelenmesi .....	72
Çizelge 4.22. Aktivitelere katılım düzeylerinin öğrenim durumu açısından incelenmesi	74
Çizelge 4.23. Aktivitelere katılım düzeylerinin branş açısından incelenmesi .....	74
Çizelge 4.24. Aktivitelere katılım düzeylerinin medeni durum açısından incelenmesi	75

<b>Çizelge</b>	<b>Sayfa</b>
Çizelge 4.25. Aktivitelere katılım düzeylerinin çocuk sayısı açısından incelenmesi ....	75
Çizelge 4. 26. Aktivitelere katılım düzeylerinin eşin mesleği açısından incelenmesi ...	76
Çizelge 4.27. Aktivitelere katılım düzeylerinin aylık gelir açısından incelenmesi .....	77
Çizelge 4.28. Aktivitelere katılım düzeylerinin görev yapılan okul türü açısından incelenmesi.....	78
Çizelge 4.29. Aktivitelere katılım düzeylerinin görev süresi açısından incelenmesi ....	78
Çizelge 4.30. Aktivitelere katılım düzeylerinin ders saati açısından incelenmesi.....	79
Çizelge 4.31. Aktivitelere katılım düzeyi, yaşam mutluluğu ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	80
Çizelge 4.32. Aktivitelere katılım düzeylerinin yaşam mutluluğuna etkisi .....	81
Çizelge 4.33. Aktivitelere katılım düzeylerinin iş performansına etkisi.....	81
Çizelge 4.34. Yaşam mutluluğunun iş performansına etkisi .....	82
Çizelge 4. 35. Hipotez testi sonuçları.....	82

## ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 2.1. Boş zamanlar tipolojisi .....	9
Şekil 2.2. İhtiyaçların sınıflandırılması .....	17
Şekil 2.3. İhtiyaçlar hiyerarşisi .....	19
Şekil 2.4. Rekreasyon donatımları .....	23
Şekil 2.5. Rekreasyon etkinlik alanları.....	24



## SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

<b>Simgeler</b>	<b>Açıklama</b>
<b>F</b>	Varyans analizi
<b>n</b>	Örnekleme
<b>p</b>	Anlamlılık düzeyi
<b>r<sup>2</sup></b>	Modelin uygunluk göstergesi
<b>Kısaltmalar</b>	<b>Açıklama</b>
<b>AFA</b>	Açımlayıcı Faktör Analizi
<b>KMO</b>	Kaiser-Meyer-Olkin
<b>LIT</b>	Lamar Institute of Tecnology
<b>Sig.</b>	Significance Level
<b>s.s</b>	Standart Sapma





## 1. GİRİŞ

Yaşadığımız toplumda kapitalizm sisteminin etkin olmasından dolayı hayatta kalabilme hususunda, çalışma ve para kazanma zorunluluğu ortaya çıkmaktadır. Bu durum bireyin yaşamında önemli olan “zaman” kavramının şekillenmesini sağlamaktadır. Bireylerin fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için yaşama zamanından feragat etmesine “çalışma zamanı” denilmektedir. Bu bağlamda, kişinin zorunlu faaliyetler için on sekiz saatini ayırdığı düşünülürse geriye kalan saatler içerisinde kendi isteğiyle yapabileceği aktivitelere katılması mümkündür (Tütüncü, 2012).

Bu kapsamda boş zaman kavramı; sınırlı yaşam süresine sahip olan insanların beslenme, barınma, uyuma gibi zorunlu etkinlikleri ve çalışma hayatıyla ilgili etkinlikleri gerçekleştirdiği zaman dışında kalan bölümdür (Hazar, 1999: 16). Rekreasyon kavramı ise, Latince ‘recreation’ kelimesinden türetilmiş olup yenileştirme ve canlandırma anlamına gelmekte ve bireyin sağlıklı olması için yapılan iyileştirmeden kaynaklanmaktadır (Torkildsen, 1993: 64).

Son yıllarda eğitim düzeyindeki artışa bağlı olarak boş zaman ve rekreasyon konusunda insanların daha özenli hareket ettikleri görülmektedir. Profesyonel anlamda, öğretmenlerin mesleklerine uygun hale gelebilmesi, aktiviteler sayesinde enerji elde ederek öğrencilere her açıdan faydalı olabilmeleri açısından düşünüldüğünde öğretmenlerin rekreasyon kapsamında yer alan çeşitli etkinliklere sıklıkla katılmaları gerekmektedir.

Mutluluk kavramını, kısaca tanımlamak gerekirse; bireyin arzu ve isteklerine ulaşması sonucunda ortaya çıkan haz, neşe ve bahtiyarlık durumudur (Çakıcı, 2015). Birçok insan, mutluluğun yaşamı değerli kıldığına yani iyi yaşamın mutlulukla aynı olduğuna inanmaktadır. Mutluluk ne kadar çok hissedilirse yaşam o kadar iyidir, mutsuzluk ne kadar çok hissedilirse yaşam o kadar kötüdür (Brülde, 2004).

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ile elde edilen yaşam mutluluğu sayesinde etkinliklerin sürekliliği sağlanmaktadır. Çünkü aktivitelerin fiziksel ve psikolojik açıdan sağlığı geliştirme, sosyalleşmeyi sağlama, verimli bir yaşamın sürdürülmesine yardımcı olması gibi yararlarından dolayı birey kendini mutlu hissetmektedir. Bu bağlamda, rekreasyon aktivitelerine katılmak uzun süreli mutluluğa neden olmaktadır.

Performans kavramı, Bayram (2006) tarafından belirli koşullar altında bir işin yerine getirilme düzeyi veya işgörenin belirli bir süre içerisinde görevlerini yerine getirmesine bağlı olarak ortaya çıkan sonuçlar olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda, bireylerin iş yerindeki davranışları; iş performansı, verimlilik ve örgütsel performans açısından çok önemli bir konumdur. Bir örgüt içerisinde, çalışanların işyerinde gönüllü olmasına bağlı olarak daha fazla emek harcaması, çalışan bireyin mutlu olmasını sağlamakla birlikte mutlu çalışanların becerilerini ve kapasitelerini etkin bir şekilde kullanmasını ve örgüte üst derecede katkı sağlamasına neden olacaktır (Alparaslan, 2016).

Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelere katılım düzeyleri ile mutluluk ve iş performansı arasında ilişkinin olup olmadığı, rekreasyonun aktivitelerine katılımın yaşam mutluluğu ve iş performansını etkileyip etkilemediği araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

#### Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, iş yaşamından olumsuz etkilenen öğretmenlerin boş zamanlarını etkili bir şekilde değerlendirmek için katıldıkları rekreasyon aktiviteleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansı arasındaki ilişkiyi saptamak amaçlanmıştır. Bunun dışında araştırmanın diğer amaçları şunlardır:

- Öğretmenlerin rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeylerinin yaşam mutluluğu üzerindeki etkisini belirlemek,
- Öğretmenlerin, rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeylerinin iş performansı üzerindeki etkisini belirlemek,
- Öğretmenlerin yaşam mutluluğu ile iş performansı arasındaki ilişkiyi incelemek,
- Yaşam mutluluğunun iş performansı üzerindeki etkisini incelemek,
- Öğretmenlerin demografik özelliklerine bağlı olarak rekreasyon aktivitelerine katılım durumlarının değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek,

Araştırma amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezler ve alt hipotezler aşağıda verilmektedir:

- H<sub>1</sub>:** Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansı arasında ilişki vardır.
- H<sub>2</sub>:** Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri yaşam mutluluğu ve iş performansını etkilemektedir.
- H<sub>3</sub>:** Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.
- H<sub>3-1</sub>:** Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
- H<sub>3-2</sub>:** Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.
- H<sub>3-3</sub>:** Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H<sub>3-4</sub>:** Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri branşa göre farklılık göstermektedir.
- H<sub>3-5</sub>:** Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir.
- H<sub>3-6</sub>:** Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H<sub>3-7</sub>:** Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri eşlerinin mesleğine göre farklılık göstermektedir.
- H<sub>3-8</sub>:** Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri gelir seviyesine göre farklılık göstermektedir.
- H<sub>3-9</sub>:** Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri görev yaptıkları okul türlerine göre farklılık göstermektedir.
- H<sub>3-10</sub>:** Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri görev süresine göre farklılık göstermektedir.
- H<sub>3-11</sub>:** Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ders saatlerine göre farklılık göstermektedir.
- H<sub>4</sub>:** Öğretmenlerin yaşam mutluluğu ile iş performansı arasında ilişki vardır.
- H<sub>5</sub>:** Öğretmenlerin yaşam mutluluğu iş performansını etkilemektedir.

### Araştırmanın Önemi

Daha önce yapılan araştırmalarda, serbest zamanda gerçekleştirilen rekreasyon aktivitelerine katılım sayesinde mutluluğun ve çalışma performansının artış gösterdiği saptanmıştır. Lu ve Argyle (1994) “boş zaman aktivitesinin bir fonksiyonu olarak boş zaman tatmini ve mutluluk” adlı çalışmasında mutluluğu, boş zaman tatminlerini ve boş zaman aktivitelerinin çeşitli boyutlarını değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda, farklı aktivite türlerini seçen katılımcılarda benlik saygısı, gönüllü çalışma, nevroz gibi bazı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca, boş zaman memnuniyeti ile mutluluk arasında ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. N. Tezcan (2007) tarafından yapılan çalışmada, fabrika çalışanlarının rekreasyon aktivitelerine katılım sağlamanın çalışma performansını nasıl etkilediğini tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, rekreatif etkinliklerin iş performansını pozitif olarak etkilediği ancak işletme içerisindeki rekreasyon alanlarının verimli kullanılmadığını belirtmiştir. Göral ve Karaküçük (2015) “üniversite öğrencilerinin internet ortamında geçirdikleri boş zaman ile mutluluk düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesi” adlı çalışmada, 2012-2013 yılında 20 farklı üniversitede öğrenim gören 438 öğrenci üzerinde anket uygulaması yapmıştır. Araştırma sonucunda internette geçirilen boş zaman ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen, internet ortamında geçirilen boş zamanın mutluluk üzerinde doğrudan bir etkisinin olduğu görülmüştür. Küçük (2015) çalışmasında, otel işletmelerinde çalışan bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılmaları sonucunda performansın % 12’lik etki ile artış gösterdiğini ifade etmiştir. İ. Aydın (2016) çalışmasında, fitness katılımcılarının rekreatif aktivitelere yönelmesine bağlı olarak mutluluk düzeylerinin artış gösterdiğini tespit etmiştir. Kaya (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, boş zamana katılımın ve boş zaman tatmininin mutluluk üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Serdar ve diğerleri (2018) kişilerin serbest zaman süreleri ve refah düzeyleri değişkenlerinin serbest zaman ve mutluluk üzerinde etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Alanyazına bakıldığında, yaşam mutluluğu ve iş performansı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle, araştırma, aktivitelere katılım ile yaşam mutluluğu ve performans arasındaki ilişkiyi belirlemesi, yaşam mutluluğunun iş performansı üzerinde etkisini incelemesi ve bundan sonraki çalışmalara rehberlik etmesi açısından önem arz etmektedir.

## Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda maddeler halinde belirtilmektedir:

- Araştırma, Balıkesir ilinde bulunan Karesi ve Altıeylül ilçelerinde ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenler ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma, Milli Eğitim Bakanlığı sisteminde kayıtlı olan öğretmenler ile sınırlı tutulmuştur.
- Araştırmada, öğretmenlerin yoğunluk nedeniyle vakit ayırmak istememeleri veya gönülsüz olarak anketi cevaplamaları söz konusudur.
- Araştırma kapsamında, öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılımını belirlemek ve hangi düzeyde hangi kategorileri tercih ettiğini tespit etmek amaçlı rekreasyon aktivitelerini içeren bir form oluşturulmuştur. Rekreasyon katılım formu, Kanada'da Alberta bölgesinde yaşayanların gerçekleştirdiği faaliyetleri içeren Alberta Recreation Survey (2013) adlı çalışmadan alınmış olup bazı aktiviteler faktör analizi sonucunda formdan çıkarılmıştır. Kanada bölgesinde rekreasyon imkanlarının daha fazla olması nedeniyle, Türkiye'de bazı faaliyetlerin gerçekleştirilmediği görülmektedir.



## 2. BOŞ ZAMAN VE REKREASYON ÜZERİNE KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Zaman Kavramı

Zaman kavramı, yüzyıllardan beri fizik, matematik, felsefe, sosyoloji vb. alanlarda çeşitli şekillerde açıklanmaya çalışılmıştır. Genellikle, akıp giden, ilerleyen ve geçen gibi kelimelerle ifade edilmesine rağmen net bir tanımı yoktur. Bundan sonra da üzerinde tartışılmaya devam edilen bir konu olacaktır. Zaman kavramına yönelik olarak yapılan tanımlamalardan bazıları şunlardır:

- Zaman, gece ile gündüzün, haftaların, ayların, mevsimlerin ve yılların meydana gelmesini sağlayan bir kavramdır (Çağatay, 1973: 106).
- Zaman kelimesi “bir iş veya oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre veya vakittir” (Hazar, 1999:15).
- Zaman olgusu, depolanamayan, ödünç alınamayan, toplanamayan, ikram edilemeyen, yeri doldurulamayan herkesin eşit düzeyde sahip olduğu ancak aynı biçimde kullanamayacağı eşsiz bir kaynaktır (Sabuncuoğlu, Paşa ve Kaymaz, 2010:3).
- Zaman, insanın deneyimlediği bir özelliğe sahip olmasıyla birlikte, mekânda meydana gelen hareket durumu ile ilişkilendirilmektedir. Hareket, önceki ve sonraki durum olmak üzere iki halin var olmasıdır. Bu iki halin artış göstermesi, tek yönlü bir akış sayesinde zamanın tecrübe edilmesini sağlamaktadır. Nitekim Aristoteles de zamanı “öncelik ve sonralık değişmelerinin sayısı” olarak belirtmektedir. Bu doğrultuda zaman kavramı, yaşanan sürenin toplamı olarak tanımlanmaktadır (Ceyhan Coştu, 2015).

### 2.2. Boş Zaman Kavramı

Boş zaman, tanımlaması zor olmakla beraber çoğunlukla serbest zaman ve özgür zaman kavramları ile karıştırılmaktadır. Crandal, boş zaman kavramını, “herhangi bir güdüye dayandırılan ihtiyaçlar için harcanan serbest zaman” olarak ifade etmektedir (Demiray, 1987: 8). Gökçe (1984: 93) ise ‘özgür zaman’ kavramını kullanarak “bireyin tüm bağımlılık ve zorunluluklarından kurtulduğu bir zaman dilimi” olarak tanımlamıştır.

Bazı araştırmacılar, boş zaman kavramının olumsuzluğu çağrıştırmaları nedeniyle “serbest zaman” kavramının kullanılmasının daha doğru ve anlamlı olacağını düşünmektedirler (Arslan, 2013: 5). Boş zaman, özgürlük, mutluluk, rahatlık gibi duygulara ilişkin geniş anlamları içermesine rağmen serbest zamanın bir parçası olarak öne sürülmektedir ( M. Demir ve Ş. Demir, 2014). Sevil ve diğerlerine (2012:4) göre serbest zaman, bireyin iş ve hayatta kalma görevlerini yerine getirdikten sonra eğlenme, dinlenme, bilgi ve becerilerini geliştirme gibi amaçları gerçekleştirmek için özgürce harçayabildiği saatler olarak açıklanmakta olup boş zaman kavramına göre daha geniş bir zamanı kastetmektedir.

Boş zaman zorlama duygusunun en az olduğu, kendi istek ve seçimlerimize bağılı olarak nitelendirilen zamandır (Sevil ve diğerleri, 2012:4). Boş zaman deneyim kazanmak için insan kapasitesinin yerine getirilmesi meselesi olan, saat ve dakika ile ölçülemeyen nitel bir özelliğe sahiptir. (Miller ve Robinson, 1963: 5-6).

Birçok araştırmacının üzerinde tartıştığı “leisure time” ve “free time” kavramları aynı şekilde tanımlanamaz. Çünkü herkesin serbest zamanı olabilir ancak herkesin boş zamanı olmayabilir. Açıkçası, serbest zaman, gerçekleşebilen bir demokrasi fikri olması sebebiyle boş zaman ile farklılık göstermektedir. (Grazia,1962: 8).

Aristoteles, boş zamanı klasik bir ideal olarak görerek, insanı meşguliyetten kurtarmanın yanı sıra mutluluğa götüren erdemli faaliyet olduğunu savunmaktadır. Boş zaman insan hayatının temelini oluşturmakla birlikte, aktif ve sağlıklı bir toplumun oluşmasına imkân vermektedir (Fain, 1991: 7-8).

Boş zaman değerlendirme konusunda, bireyler yoğun, yorucu, monoton ve sıkıcı iş yaşamından uzaklaşmak amacıyla dinlendirici, eğlendirici ve rahatlatıcı rekreatif faaliyetlere katılmaktadır. Rekreasyon genel olarak boş zamanının etkinliklerle değerlendirilmesi olarak açıklanmaktadır (Can, 2015). Nash (1953: 89) “Philosophy of Recreation and Leisure” adlı kitabında boş zaman etkinliklerini değerlendirmeye yönelik oluşturduğu piramitten bahsetmiştir.





Şekil 2. 1. Boş Zamanlar Tipolojisi (Nash, 1953)

Boş zaman tipolojisinde görüldüğü üzere; sıfır düzeyinde birey bir süre için kaçış mekanizmalarını değerlendirip gerçeklik durumundan uzaklaşabilmektedir. Birinci seviye, bireyin yorgunluğunu unutması ve can sıkıntısına çare olması bakımından değerlidir. İkinci düzeyde, birey diğerlerinin yaratıcı etkinliklerine duygusal olarak katılmakta olup müzik, resim, heykel, kitap vb. etkinlikleri tercih etmektedir. Üçüncü seviyede, birey aktif olarak rol oynamaktadır. Bir basketçinin görevini yerine getirmesi, bir şarkıcının şarkı söylemesi örnek olarak verilebilir. Dördüncü seviyede ise yaratıcı katılım söz konusudur. Birey kendi tecrübelerinden yola çıkarak bir model oluşturmaktadır. Leonardo da Vinci ve Gandhi vb. kişiler bu katılımı gerçekleştiren nadir insanlar olarak nitelendirilmektedir (M. Tezcan, 1978).

### 2.3. Boş Zamanın Tarihsel Gelişimi

Tarihsel süreç içerisinde, genel olarak çalışmanın karşıtı olarak değerlendirilen boş zaman, üst sınıftaki insanların, Antikçağ'da filozofların ve Ortaçağ'da din adamlarının sahip olduğu bir zaman dilimi olarak bilinmektedir. Buna bağlı olarak, boş zaman tarihsel koşullara, amaçlara ve çalışmanın kazandığı anlamlara bağlı olarak şekillenmiştir (Bahadır, 2016). Bu doğrultuda, araştırmacıların farklı bakış açıları yansıtılarak boş zamanın tarihsel gelişimi açıklanmıştır:

### Askeri anlayış:

Bu anlayışa göre beden eğitimi, spor ve oyun gibi alanlardaki faaliyetlerin bireyi askerliğe hazırladığı düşünülmektedir. Eski zamanlarda Persler, Yunanlılar ve Romalılar güçlü bir orduya ihtiyaç duymuşlardır. Aynı zamanda, Yunanlılar (özellikle Atinalılar ve Spartalılar) fiziksel aktivitelerin özellikle erkek çocukları belirli amaca yönlendirdiğini düşünmektedir. Bunun yanı sıra, gençlerin fiziksel gelişimleri için farklı aktiviteler tasarlayarak erkeklere ve kızlara eğitim vermişlerdir. Orta çağda ise şövalyelere atlama, yüzme, mızrak atma, savaş aletlerini kullanma gibi fiziksel ve askeri eğitim verilmiştir. Bu bağlamda, tarihin ilk zamanlarında ve orta çağda jimnastik, oyun, spor ve diğer etkinlikler askeri eğitim için bir araç olarak görülmektedir (Neumeyer ve Neumeyer, 1958: 50-51).

### Felsefi anlayış:

Boş zaman kavramının felsefe alanında bir sorun olarak tartışılması sonucunda “Sokratik okullar, Platon’un Akademi’si, Aristoteles’in Lise’si, Epiküros tarafından kurulan Epikürosçu okul, Kıbrıslı Zenon’un kurmuş olduğu Stoa okulu, Pyrrhon tarafından kurulan Şüphecilik okulu” gibi birçok felsefi okul boş zaman değerlendirme çabasına örnek olarak verilebilir (Bahadır, 2016).

### Spor ve fiziksel eğitim:

Yunanlılar ve Romalılar askeri amaç dışında spora ve oyunlara ilgi duymuştur. Yunanlıların büyük başarı elde etmesini sağlayan olimpiyat oyunlarının gelişim göstermesi bu durumu kanıtlamaktadır. Büyük bir filozof olan Platon, oyun ve benzeri etkinlikler yoluyla eğitim verilmesini oyunların ilerleyen zamanlarda uğraş olmasının yanı sıra askeri eğitim için hazırlık olduğunu savunmuştur. Aynı zamanda, ruhsal açıdan gelişimin sağlanması için müzik eğitimini savunurken, sporun profesyonel olarak yapılmasını reddederek sporun sadece izleyici eğlendirmek için yapılması gerektiğini belirtmiştir (Neumeyer ve Neumeyer, 1958: 51).

Romalılar ise Yunanlılardan farklı bir algıyla hareket ederek gevşeme, rahatlama ve eğlenceli faaliyetlere zaman ayırmışlardır. Bunun dışında, Roma döneminde boş zaman bir

sınıfsal hak olmaktan çıkmıştır. Dolayısıyla, boş zaman iş ve üretim için gerekli olan rahatlamayı sağlayan ve üretimi tetikleyen bir zaman dilimi olmuştur (Aytaç, 2002).

#### Kültürel ve sanatsal görüş:

Bu görüş, rekreasyonun daha parlak aşamasını temsil etmektedir. Yunanlılar, psikolojik eğitime ve sanata önem verdikleri için rekreasyonu araç olarak kullanmışlardır.

Bu kapsamda erken yaşlarda kız ve erkek çocuklarına jimnastik, koşu, atlama, yüzme, güreş ve dans faaliyetleri öğretilmiştir. Fiziksel aktivite dışında, kültürel açıdan drama, heykel, müzik ve resim gibi sanatların gelişmesi sağlanmıştır (Neumeyer ve Neumeyer 1958: 54). Yunanlılar dışında, Mısırlılar, Asurlar ve Babiller güreş, boks, avcılık, at yarışı, okçuluk, tiyatro, müzik, dans gibi faaliyetleri gerçekleştirmekten zevk almışlardır (Torkildsen, 2005: 11).

#### Bağnaz tutum:

Daha önceleri, kilise liderleri ve diğer insanlar rekreasyonda aşırılığa karşı olumsuz bir tepki vermişlerdir. Din adamları, insanların Tanrı'dan ve diğer değerlerden uzaklaştırdığı için eğlenmenin günah olduğunu düşünmüşlerdir. Aynı zamanda entelektüel ve siyasi liderler, dini güçler ile birleşerek eğlenceyi ortadan kaldırmak istemişlerdir (Neumeyer ve Neumeyer, 1958: 55).

19. yüzyıl sonrasında ise kilise liderleri, boş zaman değerlendirilmenin dinsel uygulamalar üzerinde olumlu etkisinin olduğunu düşünerek, gençler ve grup üyeleri için arkadaşlık kurma ve sosyalleşmeyi sağlayan programlar hazırlamışlardır. Örneğin, kendi amaçlarından uzaklaşarak kamp yapmak, konferansa katılmak, piknik yapmak vb. etkinlikler düzenleyerek dinsel hayatlarına üye çekmek için çabalamışlardır (M. Tezcan, 1978).

#### Oyun değerlerinin tanınması:

Tarihsel süreç içerisinde; birtakım buluşlar, din, siyaset, reform hareketleri ve toplumsal gelişmeler tutum ve davranışlarda birtakım değişiklikler meydana getirmiştir. Rönesansın yaşanmasına bağlı olarak heykel, resim, dans, müzik, drama alanlarına karşı ilgi gösterilmeye başlanmıştır. Martin Luther, atletizm ve oyunların ahlaki olmasına ve

yaratıcılığı sağlamasına vurgu yapmıştır. Martin Luther aynı zamanda müzik ve jimnastikle ilgilenmiştir. (Neumeyer ve Neumer, 1958: 57). Bu alanların profesyonel olarak gelişmesi neticesinde Jean Jacques Rousseau ve Locke gibi eğitimciler çocukların eğitilmesi noktasında oyunun etkisini belirtmişlerdir (Torkildsen, 2005: 17). Bu açıklamalara bağlı olarak boş zamanın gelişim göstermesinde oyunun önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir.

#### **2.4. Rekreasyon**

Sanayi Devrimi, boş zamanların artmasını sağlayarak rekreasyon faaliyetlerine karşı ilginin canlanmasına neden olmuştur. İnsanların zor koşullar altında yoğun bir şekilde çalışması durumuna bağlı olarak rutin çalışma tarzı, işe uyum sağlayamama, memnuniyetsizlik gibi bireysel ve toplumsal sorunların ortaya çıkması nedeniyle, insanların rahat bir yaşam sürebilmesi için boş zamanlarda eğlenceli etkinliklerin yer alması gerektiği düşünülmüştür. İşte bu bağlamda gezi, sanat, spor gibi rekreatif aktiviteler önemli hale gelmiştir (Tunçkol, 2001).

Rekreasyon, boş zaman ve oyun kavramları, çoğunlukla birbirleriyle karıştırılmaktadır. Gerald B. Fitzgerald 'Community Organization for Recreation' kitabında boş zaman uğraşlarının biyolojik, psikolojik ve sosyolojik bakımdan rekreasyon ile örtüştüğünü ancak kötülük, çocuk suçları, kumar vb. eğlencelerin boş zamanda yapılmasına rağmen rekreasyon olmadığını belirtmiştir (Akt. Jenny, 1955: 14). Bu ilişkiye bağlı olarak, rekreasyon programları; uyuşturucu ve alkol kullanımı, sigara içme, silah taşıma ve kullanma gibi davranışların ve suçların önlenmesine yönelik en mantıklı uygulamalardır (Yaman ve Arslan, 2009). Bu doğrultuda, rekreasyon ve oyun arasında ilişki olmasına rağmen aynı olmadığı görülmektedir.

Popüler anlamda "oyun" çocuk faaliyeti olarak görülürken "rekreasyon" yetişkin faaliyeti olarak tanımlanmaktadır. Aslında her ikisi de pratik açıdan aynı olmasına rağmen farklı amaçlara hizmet etmesi yönünden değişiklik göstermektedir. Oyun faaliyeti, yetişkinler için psikolojik, fizyolojik ve duygusal açıdan yeniden yaratılma işlevini gerçekleştirirken çocuklar için daha önemli olan gelişimsel ihtiyaçların karşılanmasını sağlamaktadır. Oyun kavramı mutluluk, eğlence, neşe, özgürlük ve doğal ifade gibi anlamlar taşımaktadır. Rekreasyon kavramı, yeniden yaratıcı, rahatlatıcı, yenileyici gibi fonksiyonları sayesinde,

oyundan çok daha fazlasını içermektedir (Miller ve Robinson, 1963: 8; Torkildsen, 1993: 64).

George D. Butler (1940: 8) ise 'Introduction to Community Recreation' adlı kitabında 'rekreasyon' kelimesinin 'oyun' kelimesine göre daha kapsamlı ve tatmin edici olduğunu ifade ederek iki sözcüğün eş anlamlı olarak kullanıldığına dikkat çekmiştir. Bu bağlamda oyun bir insanın kendini ifade etmesi şeklinde açıklanıyorsa, yetişkin kişilerin rekreasyona katılımlarını ortaya çıkaran ruh haline bağlı olarak oyun ile benzer olduğunu söylenilebilir.

Rekreasyon kavramı açıklanırken tatmin olma, yenilenme, rahatlama, dinlenme, eğlenme, zevk alma, gönüllü olma, bir gruba dahil olma, sosyal arzuları karşılama, kendini ifade etme, yeniden yaratma gibi noktalara vurgu yapılarak rekreasyon üzerine çeşitli tanımlar geliştirilmiştir:

- Romney (1945: 14) rekreasyonu "kişisel bir yanıt, psikolojik bir tepki, bir tutum, bir yaklaşım, bir yaşam biçimi" şeklinde tanımlayıp rekreasyonun daha çok duygularla ilgili olduğunu ifade etmiştir.
- Slavson (1948:1)'a göre rekreasyon, kişilerin hayatındaki boşlukları doldurmak, saldırganlıkları ortadan kaldırmak ve egoist çabaları, doyumunu, sosyal arzuları, dürtüleri için kullanılan bir araç olarak tanımlanmakla birlikte çok eski ve evrenseldir.
- Fitzgerald (1951: 3) rekreasyonu, insanların temel ihtiyacı olan aktivitelerin içerisinde bulunduğu bir yaşam alanı olarak tanımlanmaktadır.
- Rekreasyon, kişinin kendini ifade etme, bir gruba dâhil olma, tanınma, rekabet ve macera gibi isteklerini tatmin etmesidir. Ayrıca, kişinin boş zamanlarında, okul ve iş dışında memnuniyet elde etmek için seçtiği her şey olarak açıklanabilir (Stone ve Stone, 1952: 9).
- Rutin ve gerekli işlerin devam ettirilmesini sağlayan yenileme ve hazırlık sürecidir (Kaplan,1960: 19).
- Bucher (1983: 13)'e göre rekreasyon bireylerin çalışma saatleri dışında ilgilendikleri etkinlikler olarak ifade edilmekle birlikte genellikle, boş zaman aktivitesi olarak adlandırılmaktadır.

- Cusman ve Laidler (1990: 2)' e göre rekreasyon, deneyim kazanmak ve zevk almak amacıyla yapılan aktiviteler olarak bilinmesinin yanı sıra, sosyal organizasyonları gerçekleştiren sosyal bir kurum olarak açıklanmaktadır.
- Rekreasyon bireylerin mesleki, ailevi ve toplumsal görevlerini yerine getirdikten sonra, dinlenmek, eğlenmek, zevk ve haz almak, farklı yaşantılar elde etmek, heyecan duymak, bilgi ve becerileri arttırmak gibi amaçlarla açık ve kapalı alanlarda ferdi veya grup içinde gönüllü olarak katılım sağladıkları etkinliklerdir (Hacıoğlu vd., 2009: 30).
- Tütüncü (2012) rekreasyonu, “insanın yaşam kalitesini artırmak için serbest ve boş zamanında doğaya zarar vermeden, kendi istemi ve gönüllü olarak yaptığı faaliyetleri kapsayan multidisipliner bir çalışma alanı” olarak tanımlamaktadır.

#### **2.4.1. Rekreasyonun Özellikleri**

Rekreasyon teriminin temel nitelikleri, çeşitli araştırmacıların tanımları ve açıklamaları doğrultusunda derlenerek aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır (Langton, Duncan ve Brightbill, 1962:194-201; Carlson, Deppe ve Maclean, 1963:7-8; Dinç, 1999: Karaküçük, 2005:71,75).

##### Rekreasyon bir eylemdir:

Rekreasyon her zaman bir eylem veya etkinliği içermekle birlikte dinlenmekten ayrı olarak değerlendirilmektedir. Eğer, atletizmde olduğu gibi atlama, kaldırma ve koşu gibi güçlü sporlar yapılırsa büyük kaslar kullanıldığı için yapılan eylemler aktif niteliktedir. Ancak, konsere gitmek veya futbol maçını izlemek gibi eylemler yapılırsa bu aktiviteler pasif niteliktedir.

##### Rekreasyonun tek bir biçimi yoktur:

İnsan, fizyolojik ve psikolojik güçlerin karışımını içeren bir yapıya sahip olması dolayısıyla kendine özgü bireysellik taşımaktadır. Bireylerin ilgi alanları, yetenekleri ve tercihleri dış çevre tarafından etkilendiği için rekreasyon sabit değildir. Dolayısıyla, rekreasyon açısından insanın yaptıklarının sınırı yoktur.

### Rekreasyon boş zamanlarda gerçekleştirilmektedir:

Rekreasyon iş dışında kalan boş vakitler içerisinde ve dinlenme esnasında yapılmaktadır. Bir kişi aynı anda hem işe hem de rekreasyona katılamaz.

### Rekreasyon faaliyetlerinin seçiminde gönüllük esastır:

Birey, rekreasyona zorlama ve dayatma yoluyla değil gönüllü olarak katıldığı için kendisini ödüllendiren ve ilgili olduğu faaliyetleri seçmekte özgürdür.

### Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır:

Fizyolojik ve psikolojik açıdan önemli bir yere sahip olan oyun ve rekreasyon her zaman insanlar için önemli olmuştur. İnsanların ilk zamanlarda dans, sanat ve dini ritüeller ile ilgilenmiş olması bu durumu kanıtlamaktadır. Her ulus kendilerine özgü olarak rekreasyon ve oyun faaliyetini gerçekleştirmektedir.

### Rekreasyon ciddi ve amaçlıdır:

Bedensel olarak sağlıklı olmak, deneyim kazanmak, sosyal ilişki kurabilmek, duygusal açıdan memnun olmak gibi insanın yaşaması gereken durumlar rekreasyonun ciddi ve maksatlı olduğunu göstermektedir.

### Rekreasyon esnektir:

Rekreasyon ev, okul ve toplum gibi farklı ortamlarda görülmektedir. Rekreasyon parklar, plajlar ve golf sahaları gibi toplum olanaklarına ihtiyaç duyulan ortamlarda yapılıyorsa rekreasyon etkinlikleri organize edilmiştir. Ancak, kitap okumak, yürüyüşe çıkmak ve insanlarla sohbet etmek gibi bireysel rekreasyon kapsamındaki etkinlikler organize değildir.

### Rekreasyon geniş bir kavramdır:

Rekreasyon, bireyin tutumlarına bağlı olduğu için onların ilgi alanları ve arzularını dikkate alan birçok rekreasyon türünü içermektedir. Sanat, el sanatları, dans, spor, oyun, özel

etkinlikler, açık alan etkinlikleri, edebi etkinlikler gibi rekreasyon çeşitleri tercih edilmektedir.

Rekreasyon en iyi ihtimalle yeniden yaratıcıdır:

Rekreasyon, ruh ve bedenin yenilenmesini ifade etmektedir. Kamu ve özel kuruluşlar, rekreasyonun yeniden yaratıcı değeri olduğunu, belirterek fiziksel, zihinsel ve ahlaki açıdan katkıda bulunduğunu savunmaktadırlar.

Rekreasyon kişisel tatmin ve zevkin ötesinde değerli amaçlara ulaşmak için yan ürünler içermektedir:

Birey, rekreasyon faaliyetine kendi için katılması sonucunda ödül olarak zevk duygusunu kazanmaktadır. Bunun dışında; okul programlarında rekreasyonun yer alması, iş dünyasında rekreasyonun olumlu katkılar sağlaması, sağlığı geliştirmesi, moral verme ve mücadele gücünün ortaya çıkması açısından rekreasyonun araç olarak görülmesi, hasta ve engellilerin bulunduğu yerde rekreasyonun bilimsel ve yaygın olarak kullanılması gibi önemli sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

Rekreasyon toplumun geleneklerine, törelerine, manevi ve sosyal değerlerine ters düşmemelidir:

Rekreasyon faaliyetlerinin toplumun kurallarına ve ahlaki değerlerine uygun olması çok önemli bir özelliktir. Bu anlayış doğrultusunda bireyin boş zamanını faydalı bir şekilde değerlendirmesi gerekmektedir. Aksi takdirde kumar oynamak gibi kişisel ve toplumsal açıdan yararı olmayan faaliyetlerde bulunmak, kişinin kendi iradesine bağlı olup rekreasyona aykırı bir durumdur. Ayrıca, rekreasyon etkinlikleri gerçekleştirilirken toplumun kültürünün yansıtılması son derece önemlidir.

Rekreasyonel bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere katılım imkânı vermektedir:

Örneğin, dağcılık faaliyetine katılım sağlayan bir birey aynı zamanda fotoğrafçılık ile ilgilenebilmektedir.



Rekreasyon faaliyetleri rekreasyonistler tarafından üstlenilmektedir: Rekreasyon uğraşları, başkası tarafından bir başkası için gerçekleştirilemez.

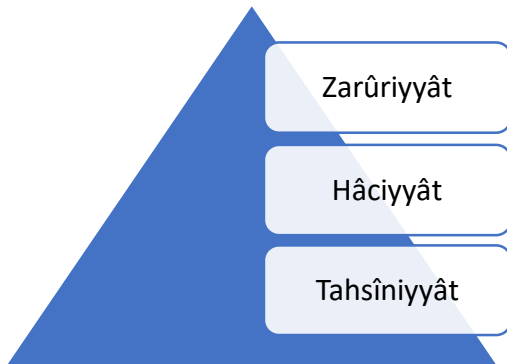
Rekreasyon faaliyetlerine devam etme zorunluluğu yoktur:

Bireylerin mutlu olmak ve öğrenmek amacıyla genellikle en fazla becerebildikleri ve yapabildikleri aktivitelere katılım sağlamaları durumu faaliyetlere devam etme zorunluluğunu ortaya çıkarsa bile kişinin kendi inisiyatifi ön plandadır.

#### 2.4.2. Rekreasyon İhtiyacı

Rekreasyon ihtiyacını açıklama noktasında; insan davranışlarının nedenleri üzerine odaklanan ve kişisel farklılıkları ortaya çıkaran “ihtiyaç” kavramının tanımlanması gerekmektedir. İhtiyaç olgusu, insanın doğasında var olan eksiklerin hissedilmesine bağlı olarak bireyden bireye değişiklik gösteren “biyolojik, fiziksel ve psikolojik örüntüler” olarak ifade edilmektedir. Bu tanımdan yola çıkarak, ihtiyaçlar; hava, su, yiyecek, uyku gibi fizyolojik ihtiyaçları ve sevgi, merhamet, dostluk, başarı gibi psikolojik ihtiyaçları içermektedir ( Ercoşkun ve Nalçacı, 2005). Rekreasyon ihtiyacı ise, bireysel ve toplumsal açıdan ihtiyacın giderilmesi noktasında çeşitli aktivitelerin yapılmasına dayanmaktadır. Bu bağlamda, Gazali ve İbn-i Haldun gibi İslam hukukçularının oluşturduğu ihtiyaçlar sınıflandırması ile Henry Murray’ın “öğrenilmiş gereksinimler kuramı” ve Abraham Maslow’un “İhtiyaçlar Hiyerarşisi” üzerinde durulması gerekmektedir.

İmam Gazâli (1058-1111) ve İbn-i Haldun (1332-1406) gibi bazı “usulcüler” insanların maddi ve manevi ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak, ihtiyaçları üç kısımda incelemiştir.



Şekil 2. 2. İhtiyaçların sınıflandırılması (Pekcan, 2003).

Zarûriyyât:

İnsan yaşamı için gerekli olan zorunlu ihtiyaçlardır.

Hâciyyât:

İnsanların ihtiyaçlarını karşılamaında kolaylık ve rahatlık sağlayan normal ihtiyaçlardır.

Tahsîniyyât:

Zorunlu ve normal ihtiyaçlar dışında tamamlayıcı nitelik taşıyan güzelleştirici ihtiyaçlardır.

Murray (1938) “öğrenilmiş gereksinimler kuramı” olarak bilinen yaklaşımında, ihtiyaçların fizyolojik süreçlerden kaynaklandığını ve bir kısmının çevresel faktörler tarafından belirlendiğini savunmaktadır (Ercoskun ve Nalçacı, 2005). Murray, insan ihtiyaçlarını; başarı, özerklik, saldırganlık, karşı koyma, savunma, küçük düşmekten kaçınma, saygı, hâkimiyet, yüceltme, kendini sergileme, zarardan kaçınma, manevi ilgi, düzenli olma, oyun ve eğlence, hassasiyet, cinsellik, öğrenme, dostluk, kabul etme olarak sınıflandırmıştır (Calvin ve Lindzey, 1967; Kesici, 2008).

Abraham Maslow ise, “Motivation and Personality” adlı kitabında motivasyon teorisi kapsamında önemli olan gereksinimleri detaylı olarak sınıflandırmıştır. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma-sevgi ihtiyacı, saygınlık ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak beş aşamadan oluşmaktadır (Maslow, 1970: 35-46).



Şekil 2. 3. İhtiyaçlar hiyerarşisi (Parıltı, 1999).

İnsan gereksinimleri belli bir düzen içerisinde görülmekle birlikte, fizyolojik ihtiyaçlar alt basamakta yer alırken kendini gerçekleştirme ihtiyacı en üst basamakta yer almaktadır. Bu bağlamda, ihtiyaçlar aşağıda sırasıyla açıklanmaktadır (Maslow, 1970: 35-46; Ercoşkun ve Nalçacı, 2005; Parıltı, 1999; Sevil ve diğerleri, 2012: 13):

Temel fizyolojik ihtiyaçlar:

İnsanların yaşamını sürdürmesi için gerekli olan açlık, susuzluk, uyku, cinsellik gibi ihtiyaçlardır. Bu kategoride yer alan eylemlerin gerçekleşmemesi durumunda diğer aşamalarda yer alan ihtiyaçların arzulanması söz konusu değildir.

Güvenlik ihtiyacı:

Fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasından sonra güven, emniyet, düzen, bağlılık gibi durumları kapsayan güvenlik ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Güvenlik ihtiyacı yerine göre birinci derece önemli olabilir.

Ait olma ve sevgi ihtiyacı:

Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılamış olan insanlar için başka kişilerle iletişim kurmak, sevmek, sevilmek, eşinin ve çocuklarının olmasını istemek, arkadaş olmak, belirli gruplara ait olmak gibi etmenler önemli hale gelmektedir.

Saygınlık ihtiyacı: Toplumdaki tüm insanlar başkaları tarafından tanınmaya ve onaylanmaya ihtiyaç duyarlar. Saygınlık ihtiyacı iki bölüme ayrılmakta olup birinci kısımda güçlü ve yetkili olma, kendi gücüne ve niteliklerine güvenebilme ihtiyacı yer alırken ikinci kısımda takdir, saygı, tanınma ve saygı görme gibi ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanmaması veya yeterince doyurulmaması durumunda birey kendini değersiz, aşağılık ve güçsüz hissetmektedir.

#### Kendini gerçekleştirme ihtiyacı:

En üst kısımda yer alan bu ihtiyaç türü, diğer basamaklardaki ihtiyaçlar karşılanmadan ortaya çıkmaz. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, kişinin kendi potansiyelinin farkına vararak, yeteneklerini ve yaratıcılığını ortaya çıkarması, bir işi yalnız başına yapması, kendini sürekli bir gelişime açık tutması gibi ihtiyaçları içermektedir.

#### **2.4.2.1. Rekreyona duyulan ihtiyacın nedenleri**

Rekreasyon etkinlikleri sonucunda bireylerin psikolojik, fiziksel, bilişsel ve toplumsal yönden birçok fayda elde etmesinden dolayı rekreyona ihtiyaç duyulmaktadır. Bu kapsamda; fiziksel sağlığın geliştirilmesi, ruhsal sağlığın kazandırılması, insanı sosyalleştirmesi, bireyi mutlu etmesi, yaratıcılığı geliştirmesi, çalışma başarısı ve iş verimine etkisi, demokratik toplum yaratması gibi durumlar rekreasyon ihtiyacının nedenlerini oluşturmaktadır (Karaküçük, 2005: 94).

#### Fiziksel sağlık:

Günlük yaşantımızda harcanan enerjinin azlığına bağlı olarak dolaşım ve solunum yetersizlikleri, şişmanlık, kalp ve damar hastalıkları, kemik hastalıkları, ülser yaraları, kireçlenme gibi, iç organlarda düzensizlik gibi birçok sağlık problemi oluşmaktadır (Baysu, 2004).

Rekreasyon faaliyetlerine katılımın bireyin fiziksel olarak iyi olmasına katkı sağladığı yaygın olarak bilinmektedir. Rekreasyon, dolaşım ve solunum sistemi aktivitelerinin artmasını, atıkların yok edilmesini ve sindirim sisteminin düzelmesini, bireylerin vücudunun hastalıklara karşı korunmasını, enerjinin harcanarak şişmanlığın önlenmesini, damar hastalıklarını önleyici etkinin artırılmasını, eklem dokularının işlevliliğinin korunmasını ve

duruş bozukluklarının önlenmesini sağlamaktadır. Özellikle açık alan rekreasyonu, organların korunması ve gelişmesi konusunda çok önemli bir araç niteliğindedir (Butler,1940: 18; Arabacı ve Çankaya, 2007).

#### Ruhsal sağlık:

Bireylerin aile, okul ve iş hayatındaki stres, kaygı, başarısızlık, değersizlik gibi problemler sinir sistemini bozarak dayanma gücünün azalmasına sebep olmaktadır. Bu gibi durumların önlenmesi amacıyla insanlar rutin yaşamlarından uzaklaşarak rahatlayıp bunalımlı anlardan kurtulmaktadır. Ayrıca, kişi rekreatif faaliyetlerin seçiminde özgür davranarak ruhsal zenginlik kazanmaktadır (Karaküçük, 2005: 95).

#### Sosyalleşme:

Modern yaşamda ırk, dil, din, kültür, eğitim, statü gibi birçok etmenler insanları birbirinden ayırmaktadır. Rekreasyon sayesinde bu farklılıklar ortadan kaldırılarak bireylerin sevgi, saygı, güven gibi sosyal ihtiyaçlar karşılanmaktadır.

Rekreasyon uygulamaları, bireyin yalnızlıktan kurtularak, farklı düşüncelere ve inançlara sahip insanlarla iletişim kurmasına, etkileşim içinde bulunduğu kişiler sayesinde daha sonra karşılaşabileceği farklı durumlara karşı pozitif tutum ve davranışlar sergilemesine, yüksek algı düzeyine sahip olarak yeni arkadaşlıklar ve sıkı dostluklar kurmasına yardımcı olmaktadır (Atalay, Akbulut ve Yücel, 2013).

#### Mutluluk:

Rekreasyon faaliyetlerine duyulan ihtiyacın nedenlerinden birisi olan mutluluk insanların psikolojik açıdan olumlu bir sonuç elde etmesini sağlamaktadır. Viscount (1922: 8) kendi kontrolümüze bağlı olan ve mutluluğu sağlayan dört durum olduğunu belirtmiştir. 1. Ahlaki standartlar, 2. İyi ilişkilerin başlamasını sağlayan tatmin edici ev yaşamı, 3. Ülkemizde iyi vatandaş olmamızı sağlayan işler, 4. Boş zamanı bizi mutlu edecek şekilde kullanmak.

Rekreasyon aktiviteleriyle ilgilenen insan monoton süren hayatına bir renk katarak ve zenginleştirerek mutluluğa ulaşmaktadır. Ayrıca, bireylerin eğlenme, dinlenme, ibadet etme

gibi amaçlara hizmet eden çeşitli aktiviteler arasında bütünlük oluşturması, birçok faaliyetle uğraşması mutluluğu elde etmek için gereklidir. Boş zamanların güzel bir şekilde değerlendirilmesi mutluluk getirmekte olup değerlendirilmediği takdirde mutsuzluk ortaya çıkacaktır (Karaküçük, 2005:100). Amerika'da rekreasyonun sağladığı yararları ortaya çıkaran bir araştırma sonucunda, grup içinde eğlendirici faaliyetleri gerçekleştiren insanların birbirleriyle kaynaştığı ve etkinliklerin zevkli olduğu görülmüştür. Denekler bütün rahatsızlıklarının ortadan kalktığını, kendilerini sosyal ve mutlu hissettiklerini belirtmişlerdir (Arslan, 2013: 31).

#### Yaratıcı güç:

Rekreasyon faaliyetleri her yaş dönemindeki insanların içinde var olan yetenekleri ortaya çıkararak yaratıcılığın gelişmesine hizmet etmektedir. İnsanların çoğu yeteneklerinin farkında değildir ancak deneyimler sayesinde yaratıcı özelliklerini keşfedebilmektedir. Örneğin bir beste, bir roman, bir şiir ya da çocukların legolu oyuncakları, yaratıcılığı sağlayan rekreasyon faaliyetlerine örnek olarak gösterilebilir (Karaküçük, 2005: 98).

#### Çalışma başarısı ve iş verimi:

Rekreasyon, bireyin kendisine uygun faaliyeti seçmesi, planlanmış bir programa katılması koşuluyla iş verimini arttırmakta veya çalışma başarısına olumlu olarak katkı sağlamaktadır (Karaküçük, 2005: 98).

#### Demokratik toplum:

İnsanlar, rekreasyon aktivitelerini gerçekleştirdikleri ortamlarda davranışlarını kontrol edebilmelerine bağlı olarak iyi bir vatandaş olmanın yanı sıra etkinliğin kurallarına uyarak bireylerin haklarına saygılı olmayı öğrenerek toplumsallaşmaya katkı sağlamaktadır (Baysu, 2004).

#### **2.4.3. Rekreatif Etkinlik Alanları**

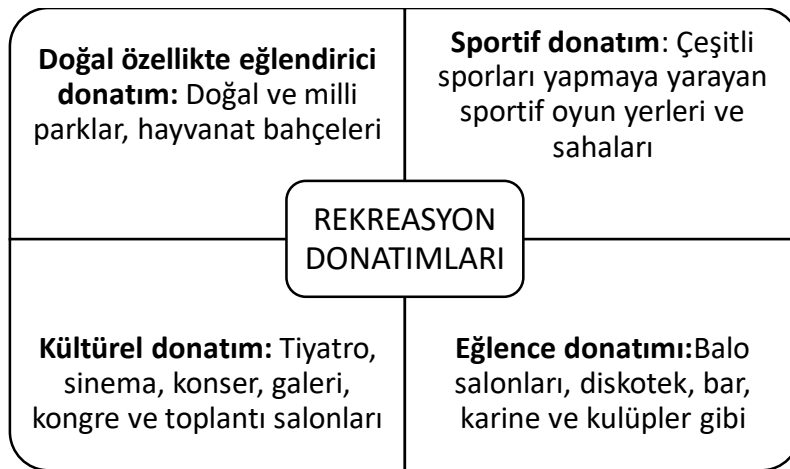
Rekreasyon olgusunun genel olarak, basit- karmaşık, bireysel- grup, organize-organize olmayan, fiziksel-zihinsel-estetik vb. şekillerde gruplandırılması rekreasyonun sınırsız olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda Carlson, Deppe ve MacLean (1963: 392)

rekreatif etkinlik alanlarını; sanat ve el sanatları, dans, drama, zihinsel, dilsel ve edebi etkinlikler, müzik, açık hava etkinlikleri, sosyal rekreasyon, sporlar ve oyunlar, hobiler, hizmet faaliyetleri ve özel etkinlikler olarak kategorize etmişlerdir.

Bucher (1983:524) rekreasyon ve boş zaman programlarının çeşitli faaliyetler sunmayı amaçladığını belirterek etkinlikleri gruplara ayırmıştır.

- Müzik etkinlikleri (enstrümantal müzik çalışmaları, orkestra çalışmaları, koro toplulukları, vokal grupları çalışmaları)
- Dans etkinlikleri (halk dansları, sosyal danslar, modern danslar)
- Sanat ve el sanatları (plastik sanatlar, deri sanatı, grafik sanatlar, metal sanatı, fotoğrafçılık, sanat yazıları, dikiş ve nakış işleri)
- Spor ve oyun (okçuluk, badminton, bowling, eskrim, golf, sek sek oyunu)
- Sahne çalışmaları (oyunlar, festivaller, kulüp etkinlikleri)
- Açık alan etkinlikleri (kamp ve kamp ateşi, piknik, kano, oryantiring, balıkçılık, doğayı koruma etkinlikleri)
- Diğer etkinlikler (bahçecilik, kâğıt oyunları, tartışma ve forum, hobi kulüpleri).

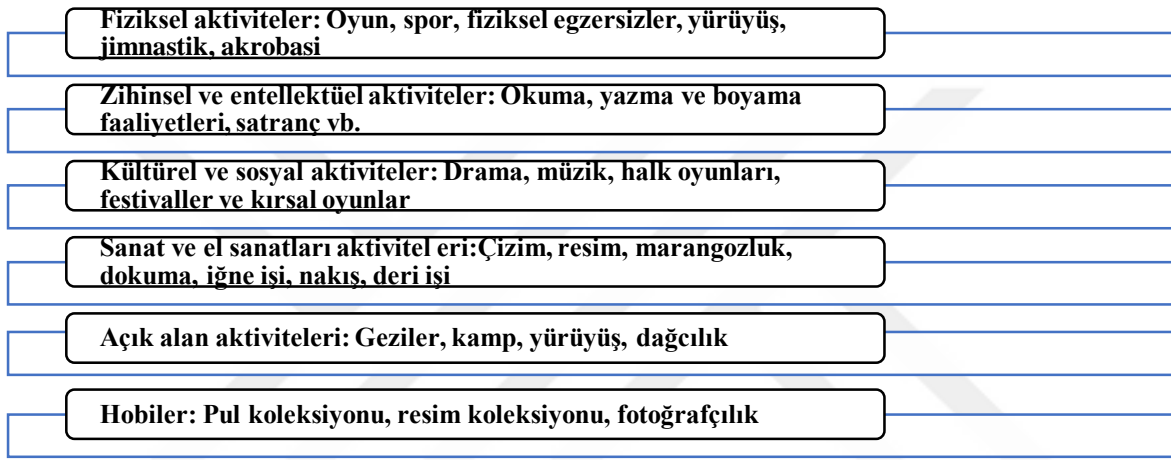
Bayer (1992:131) rekreasyon olgusuna turizm açısından bakarak turistlere yönelik imkanların sağlanması noktasında eğlence donatılarını, doğal özellikte eğlendirici donatım, sportif donatım, kültürel donatım ve eğlence donatımı olarak dört gruba ayırmıştır.



Şekil 2. 4. Rekreasyon donatımları (Bayer, 1992).

Karaküçük (2005: 86) rekreasyon etkinlik alanlarını; müzik faaliyetleri, spor faaliyetleri, oyunlar, dans, sanat ve hüner gerektiren faaliyetler, mek n dışı faaliyetler, ilmi ve kültürel faaliyetler Şeklinde sınıflandırmaktadır.

Rekreasyon eğitimi ve programları, bireylerin boş zamanlarını yapıcı ve sağlıklı bir Şekilde değerlendirmesini amaçlayarak insanların fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarına uygun aktiviteleri tercih etmesi konusunda teşvik etmektedir. Bu bağlamda, rekreasyon etkinlik alanları aşağıdaki Şekilde verilmektedir. (Gulam, 2016).



Şekil 2. 5. Rekreasyon etkinlik alanları (Gulam, 2016).

Rekreasyon etkinlikleri ve programları çerçevesinde rekreasyon deneyiminin hissedilmesi için aşağıdaki faktörlerin dikkate alınması gerekmektedir (Torkildsen, 1999: 57):

- Rekreasyonun kişiye özel olması sebebiyle rekreasyon programları bireysel memnuniyete uygun olarak düzenlenmelidir.
- Rekreasyon özgürlükle ilgili olduğu için programlar tatmin edici bir tercih sunmalıdır.
- Rekreasyonun fiziksel, sosyal, entelektüel ve ruhsal faaliyetleri içermesi nedeniyle rekreasyon programları bütün insanlara hitap etmelidir.
- Rekreasyonun yaratıcı olması nedeniyle, programlar etkinliklerin oluşturduğu fayda ve yaratımlarla ilgilenmelidir.
- En kapsamlı rekreasyon deneyiminin birlik ve beraberliğe dayanması nedeniyle ‘zirve’ deneyimler için fırsat veren aktiviteler aranmalıdır.



#### 2.4.4. Rekreasyonun Çeşitleri

Rekreasyon aktiviteleri yer, zaman, katılımcı sayısı gibi birçok etken esas alınarak sınıflandırmaktadır. Ancak, rekreasyon aktivitelerinin birden fazla sınıflandırmada yer alabileceğini göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Örneğin; basketbol faaliyeti grup, aktif, sosyal, açık alan, kentsel vb. kategorilerin içerisinde yer almaktadır (Sevil ve diğerleri, 2012: 15). Literatürdeki çeşitli araştırmalarda, rekreasyon aktiviteleri mekâna göre, katılımcı sayısına göre, katılım şekline göre, yerel sınıflandırmaya göre ve özel işlevlerine göre sınıflandırılmaktadır.

##### 2.4.4.1. Mekâna göre rekreasyon

###### Açık alan rekreasyonu:

Açık alan rekreasyonu, bireysel ve toplumsal açıdan rekreasyonel ihtiyaçları karşılamak için doğa üzerinde yapılan kaynak kullanma biçimidir. Bu açıklama kapsamında, rekreasyon talebini karşılamaya çalışan doğal çevre ve sosyal çevre unsurlarının olmaması durumunda açık alan rekreasyonundan söz edilemez. Açık alan rekreasyonu içerisinde piknik, dağcılık, kampçılık, avcılık, balıkçılık, kış sporları, doğa yürüyüşleri, manzara seyri, su sporları ve kara sporları gibi birçok rekreasyon etkinliği yer almaktadır (Akesen, 1982). Açık alan rekreasyonu, bireylerin sağlıklı olmasına ve park ve bahçe gibi alanlarda gerçekleştirilen aile etkinlikleri sayesinde ilişkilerin güçlenmesine katkıda bulunmaktadır.

###### Kapalı alan rekreasyonu:

Kapalı alan rekreasyonu, kamu veya özel kurumlarına ait kapalı mekânlarda veya evde gerçekleştirilen aktiviteleri içeren rekreasyon türüdür. Örneğin, ev içerisinde radyo dinlemek, televizyon seyretmek, bilgisayar oyunları oynamak, kitap okumak, akrabaları ve arkadaşları ziyaret etmek; kapalı alanlarda düzenlenen sportif etkinliklere, tiyatroya, sinemaya ve konserlere katılmak kapalı alan rekreasyonunu oluşturmaktadır.

#### **2.4.4.2. Katılımcı sayısına göre rekreasyon**

##### Bireysel rekreasyon:

İnsanların tek başına gerçekleştirdiği fotoğrafçılık, heykelticilik, doğa yürüyüşü, resim yapma, yemek pişirme, koleksiyonculuk gibi aktivitelerdir.

##### Grup rekreasyonu:

İki veya daha fazla kişinin grup halinde boş zamanlarını değerlendirmeleridir. Grup rekreasyonu, sayesinde aktivite katılımcıları ait oldukları grubun özelliklerini taşırlar. Grup aktivitelerine, toplu piknikler, takım sporları müsabakaları, toplu müzik aktiviteleri örnek olarak verilebilir (Sevil ve diğerleri, 2012: 16).

#### **2.4.4.3. Katılım şekline göre rekreasyon**

##### Aktif rekreasyon:

Bireyin rekreasyon aktivitelerine aktif (etken) olarak katılım sağladıkları rekreasyon türüdür. Örneğin spor yapmak, şarkı söylemek, müzik aleti çalmak, fotoğrafçılıkla uğraşmak, tiyatro ve gösterilerde rol almak, seyahat etmek gibi aktivitelerdir.

##### Pasif rekreasyon:

Bireylerin buldukları mekânda, bedensel harekete ihtiyaç duymadan katıldıkları rekreasyon faaliyetlerini içermektedir. Pasif rekreasyon kapsamında, televizyon seyretme, müzik dinleme, gezme, müzeleri ziyaret etme gibi aktiviteler yer almaktadır (Altuntaş, 1990).

#### **2.4.4.4. Yerel sınıflandırmaya göre rekreasyon**

##### Kentsel rekreasyon:

Kent sınırları içerisinde insanların yakın çevrelerinde kolaylıkla ulaşabildikleri açık ve kapalı mekanlarda gerçekleştirilen aktiviteleri kapsamaktadır. Açık ve kapalı spor tesisleri,

eğlence mekanları, tiyatro, sinema, müzeler, hayvanat bahçeleri örnek olarak gösterilebilir (Yılmaz, 2007).

#### Kırsal Rekreasyon:

Sıkıcı kent yaşamından uzaklaşmak isteyen insanlar kırsal alanları tercih etmektedirler. Kırsal alan rekreasyonu içerisinde dağcılık, avcılık, piknik, yürüyüş gibi faaliyetler yer almaktadır.

#### **2.4.4.5. Özel işlevlerine göre rekreasyon**

##### Ticari rekreasyon:

Rekreasyon ihtiyacı, kamu kurum ve kuruluşlarının ücretsiz sunduğu hizmetlerden masrafsız olarak karşılanmaktadır. Aynı zamanda, kar amacıyla kurulan işletmelerin hizmetleri de satın alınabilmektedir. Ticari rekreasyon faaliyetlerine temalı parklar, özel spor salonları, özel eğlence mekanları vb. örnek olarak gösterilmektedir (Sevil, 2012: 17).

##### Sosyal Rekreasyon:

Sosyal rekreasyon, insanların birlikte olma ihtiyacını karşılayan eğlenme ve beraber olma unsurlarını içinde barındıran faaliyetleri içermektedir. Sosyal rekreasyon kapsamında bireyler dans, müzik, sanat/el sanatları ve sosyal oyunlar gibi etkinlikleri birlikte gerçekleştirme imkânı bulmaktadırlar.

##### Fiziksel rekreasyon:

Genellikle egzersiz biçimleriyle ilişkili olmakla birlikte yüzme, tenis, bisiklet, golf gibi rekreasyon faaliyetlerini içermektedir.

##### Estetik rekreasyon:

Estetik rekreasyon; resim sergilerini ziyaret etmek, klasik müzik eserlerini dinlemek vb. etkinlikleri içermektedir. Bu rekreasyon türüne katılmak için bireylerin eğitim ve kültür seviyelerinin yüksek olması gerekmektedir.

### Uluslararası rekreasyon:

Uzun süreli boş zamana sahip olan bireylerin turizm vasıtasıyla gerçekleştirdikleri rekreasyon aktiviteleridir. Genellikle gelir düzeyi yüksek olan kişiler uluslararası rekreasyon kapsamında gerçekleştirilen faaliyetlere katılırlar (Ekici, 1997).

#### **2.4.5. Rekreasyon ve Oyun Teorileri**

Alanyazında, rekreasyon ve oyun ile ilişkili çeşitli kuramlar geliştirilmiştir. Bu yaklaşımların bazıları aşağıda verilmiştir.

##### **2.4.5.1. Atık enerji teorisi**

Atık enerji teorisi, oyun faaliyetinin bireylerdeki organizmanın çalışma aktivitesinden ayrılması ve bireylerin enerji depolamaları nedeniyle gerçekleştiğini savunmaktadır. Enerji teorisiyle ilgili yazılmış bir metinde, oyun ve rekreasyonel etkinliklerin doğada amaçsız olarak gerçekleştirildiği ve enerjinin serbest bırakıldığı belirtilmektedir. Bu yaklaşımı ilk olarak kimin ortaya koyduğu bilinmemektedir ancak Alman filozof ve şair Friedrich Schiller 1875’li yıllarda yazılı hale getirmiştir. Esas olarak, bu kuramın savunucusu olarak kabul edilen Herbert Spencer küçük yaşlarda yapılan oyun biçimlerinin taklit edilerek yetişkinlik faaliyetlerine dönüşmesi üzerine yoğunlaşmaktadır. Karl Groos ise, oyun etkinliklerin devamlı uygulanarak birtakım yetenek ve yeterliliklerin kazanılması durumunun yetişkinlik dönemi için bir eğitim olduğunu varsaymaktadır (Robbins, 1955: 16).

##### **2.4.5.2. Catharsis (arınma) teorisi**

Bu teori, oyun sayesinde çocukların bastırılmış duygularının açığa çıktığını savunmaktadır. Bu görüş doğrultusunda bireyler kin, öfke, nefret gibi olumsuz duygulardan kaçmazlarsa, ilerleyen zamanlarda büyük zararlar ortaya çıkabilir. Bu yaklaşım doğrultusunda Groos, çocukların özgür olması ve can sıkıcı duygulardan uzak olması noktasında oyunların önemli olduğunu belirtmiştir (Patrick, 1916: 42).

### 2.4.5.3. İçgüdü teorisi

İçgüdü, yaşamdaki motivasyonu sağlamak açısından önemli bir rol oynamaktadır. Bu yaklaşımı savunan Karl Gross, hayvanların ve insanların gerçekleştirdiği oyun türleri ile ilgili olarak kapsamlı ve ayrıntılı bir sınıflandırma yapmıştır. Teorik açıdan, içgüdünün oyunda motive edici bir etmen olduğunu düşünen Groos, iki doktrin öne sürmüştür: 1-Oyun, hayvanların ve insanların eğitimi için çok önemlidir.2- Oyun, her genç bireyde içgüdüler sayesinde ortaya çıkmaktadır (Sapora ve Mitchell, 1961: 83-84).

### 2.4.5.4. Kendini ifade etme teorisi

İnsanın aktif olması ve donanımını en üst düzeyde kullanmasını savunan bu teori, rekreasyonun bir çeşit etkinlik olduğunu ve insanların rekreasyon sayesinde, kendini ifade ederek doyum sağladığını açıklamaktadır (Municipal recreation administration, 1960: 2).

İnsan davranışları göz önünde bulundurulduğunda dikkat edilmesi gereken bazı hususlar vardır. Birincisi, insanın dinamik bir varlık olması nedeniyle aktiviteler birincil ihtiyaç olarak kabul edilmektedir. İkincisi, organizmanın fiziksel yapısı belirli aktivitelere yatkın olmasını sağlamaktadır. Üçüncüsü organizmanın fiziksel uygunluğu etkinlik türünü etkilemektedir. Bu yüzden enerjinin fazla olması zorluk düzeyi yüksek ve yorucu aktiviteler için ön koşuldur. Dördüncüsü ise, bireyin psikolojik eğilimleri onun belirli etkinlik türlerine yatkın olmasını sağlamaktadır (Sapora ve Mitchell, 1961: 89-90).

### 2.4.5.5. Rahatlama teorisi

George Thomas White Patrick “The Psychology of Relaxation” adlı kitabında, rahatlama teorisini öne sürerek net bir açıklama yapmıştır. Bu teori, insanların olumsuz eylemlerden dolayı yorulduğunu ve sinirsel hastalıkların ortaya çıktığını belirtmektedir. Patrick’e göre, insanlar olumsuz koşullardan uzaklaşarak dağlarda, ormanlarda, göllerde av, balık tutma, yüzme, kamp ve yürüyüş yapma gibi faaliyetlere katılmaları sonucunda rahatlamaktadırlar (Mitchell ve Mason, 1934: 54).

#### **2.4.5.6. Rekreasyon teorisi**

Rekreasyon teorisi artık enerji teorisinin tam karşıtı olmakla birlikte her ikisi de yaşam biçimi ve yaşam deneyimi sağlayan bir bakış açısı kazandırmaktadır. Atık enerji teorisi, aşırı enerjiye sahip olan insanların bu durumdan kurtulmak için oyun faaliyetini gerçekleştirdiğini savunurken, rekreasyon teorisi enerjisi tükenen kişilerin faaliyetleri tercih etmeleri sayesinde iyileştiklerini öne sürmektedir. Rekreasyon teorisi, çocukların oyun faaliyetleri ile ilgili sorunlarına odaklanmak yerine daha çok yetişkinlerin ilgi alanlarının önemli olduğunu açıklamaktadır (Bowen ve Mitchell, 1928: 185).

#### **2.4.5.7. Tekrarlama teorisi**

Granville Stanley Hall, bu teoride ırksal kalıtım varsayımını ön plana çıkararak, gençlerin katıldıkları oyun faaliyetlerinin bireylerin soyunun sosyal olarak gelişmesini ve geçmiş faaliyetlerin yeniden gerçekleştirilmesini sağladığını savunmakta olup çocukların oyun faaliyetine katılırken ırksal gelişime göre hareket ettiğini açıklamaktadır (Giddens,1964: 76).

#### **2.4.5.8. Yaşama hazırlık teorisi**

Karl Gross, kendinden önceki teorileri özetleyerek detaylı bir oyun teorisi geliştirmiş ve buna ek olarak hayvanların ve insanların katıldıkları oyun çeşitlerini kategorize etmiştir. Bu teori doğrultusunda oyun, 1-içgüdüsel, 2-yaşam için hazırlık, 3- zevkli olmak üzere üç boyut halinde incelenmektedir (Neumeyer ve Neumeyer, 1958: 231- 232).

### 3. MUTLULUK VE İŞ PERFORMANSI ÜZERİNE KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 3.1. Mutluluk Kavramı

Mutluluk kavramı ile ilgili yaklaşımlar değerlendirildiğinde felsefe, psikoloji, sosyoloji gibi hemen hemen bütün alanlarda önemli bir yere sahip olan araştırmacılar, yaşadığımız süre boyunca ulaşmaya çalışacağımız en temel gayenin mutluluk olduğu üzerine ortak bir görüşe sahiptirler. Kısacası, mutluluk kavramına yönelik farklı yaklaşımların sergilenmesinden dolayı net bir tanım yapılamamaktadır.

Mutluluğun kuramsal çerçevesine dayanarak literatürde çeşitli araştırmalarda (Diener, 1984; Meyers ve Diener, 1995; Hills ve Argyle, 2000; Myers, 2000; Selim, 2008; Eryılmaz, 2009; Kangal, 2013; Çetin, Turgut ve Sözen, 2015) “subjective well-being (öznel iyi oluş)” ile “happiness (mutluluk)” eş değer olarak kullanılmasına rağmen, bazı yayınlarda (Tuzgöldost, 2004; Shmotkin, 2005; Yavuz, 2006; Ş. Çelik, 2008) “psikolojik iyi oluş”, “öznel iyi oluş”, “mutluluk”, “yaşam doyumu”, “duygusal iyi oluş” ve “iyilik hali” gibi kavramlar aynı anlamda değil, birbiriyle ilişkili olarak kabul edilmektedir. Bu çalışma içerisinde “mutluluk” kelimesi “öznel iyi oluş” ile aynı anlamda kullanılacaktır.

Mutluluk (saadet) kelimesi Arapçada “sâide” kökünden gelmekle birlikte bahtiyar olmak, neşeli olmak, memnun olmak, güçlü olmak, uğurlu olmak, şanslı olmak, başarılı olmak gibi anlamlara gelmektedir. Mutluluk, insanların sürekli arzuladıkları ve hiçbir zaman isteklerinden vazgeçemedikleri bir eğilim olarak bilinmekle birlikte, hayra nail olma, mesut olma, hoşnut olma, haz duyacağı bir hal içinde bulunma olarak da açıklanmaktadır (Yıldız, 1997). İngilizce’de happiness olarak bilinen bu kavramın, Oxford İngilizce sözlüğünde ‘happen’ ve ‘happenstance’ kelimelerinden türediği görülmektedir. Diğer sözlüklerde ise hoşnutluk ve iyilik olarak tanımlanmaktadır (Marar, 2003/ 2004: 15).

Mutluluk terimi, “yaşama sanatında ulaşılmış olan kusursuzluğun ya da yetkinliğin kriteri ve hümanist ahlâktaki anlamı bakımından da erdem kriteri” olarak tanımlanmaktadır. Mutluluk, çoğu zaman bedensel/ ruhsal acıların ve kederin karşıtı olarak görülmüştür. Bu duygulardan uzaklaşmak için insanın hayatla ilgili bütün bağlarını koparması durumunda, mutlu olma yeteneği de ortadan kalkmaktadır. Bu bağlamda, acı ve keder duyguları yerine

iç kısırlığın ve verimsizliğin neden olduğu ruh çöküntüsü mutluluğun karşıtı olarak görülmektedir (Fromm, 1947/1995:220).

Diener (2000) mutluluk kavramını “bireylerin zihinsel ve duygusal olarak kendi yaşamlarını değerlendirmesi” olarak tanımlarken Kangal (2013) “bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum ve olumlu duyguların toplamı” olarak açıklamaktadır.

Diğer bir ifadeyle, insanın hayatında iyi şeylerin olması, çevresel olayların kişinin kendi lehine gerçekleşmesi, sıkıntılardan kurtulma, bütün istek ve arzuların gerçekleşmesi, üstün bir konuma gelme gibi nedenlerden dolayı meydana gelen olumlu bir duygu anlamına gelmektedir (Çetinkaya, 2006).

Mutluluk teriminin, kullanımı üç şekildedir: İlk olarak, kısa süreli duygu olarak kullanılmıştır. Herodot ve Homeros mutluluğu fiziksel zevk olarak benimserken, Allard, Bradburn ve Campbell duygusal bir durum olarak görüp, hoşluk ve hoşnutsuzluk durumlarının kısa süreli ruh hallerine vurgu yapmışlardır. Bu doğrultuda, haz duygusunun var olması (öfori) hedonik boyutun ortaya çıkmasını sağlamaktadır. İkinci olarak, mutluluk ifadeleri “memnun olmak” anlamında kullanılarak kişilerin yaşamlarında kazandıkları deneyimin refah boyutuna değinilmektedir. Üçüncüsü ise, bireyin genel deneyiminin niteliğini belirlemeyi sağlayan bir değerlendirici olarak kullanılmaktadır (Shin ve Johnson, 1977).

Mutluluk sürecinde, bireylere, devletlere, coğrafi bölgelere ve toplumdaki değerlere yönelik olarak değişkenlik gösteren birçok mutluluk kaynağı bulunmaktadır (Şeker, 2009). Mutluluk; maddi, sosyal ve kişisel özellikler gibi kaynakların varlığı ile ilişkilendirilmektedir. Kaynaklar, kişilerin fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasında ve hedeflerine ulaşmasında yardımcı olmaktadır. Maddi kaynağı olan bir kişi fiziksel ihtiyacını karşılamakla kalmayıp aynı zamanda yeteneklerini geliştirmektedir ve rekreasyon açısından daha fazla imkana sahip olmaktadır (Diener ve Fujita, 1995).

Lu ve Shih (1997) mutluluk kaynaklarını saygı duyma ihtiyacının tatmini, maddi ihtiyaçların tatmini, iş başarısı, kişilerin ilişkilerinin uyumluluğu, kendini gerçekleştirme duygusu, rahat bir yaşam, zevk ve mutluluğu sağlayan olumlu etkiler, başkalarından sağlanan mutluluk ve sağlık olarak dokuz kategoriye ayırmıştır.



### 3.1.1. Din Alanında Mutluluk

İslam âlimleri, din kavramını tanımlarken ilahi kanunların, insanların mutluluğa ulaşmasına yardımcı olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla, İslami açıdan mutlu olma noktasında dinin emrettiği bütün kurallara sadık kalınması gerekmektedir. İnsanların, öncelikle yaratılışına uygun hareket ederek, nefsini koruyup ve yücelterek kendisine ait görevleri yerine getirmesi ve iyi davranışları sergilemesi gerekmektedir (Acaboğa, 2007).

Farabi ve İbni Sina gibi İslam filozofları mutluluk konusunda farklı açıklamalar yapmalarına rağmen ortak bir görüşe sahiptir. Farabi (870-950) insanın hissi ve akli yönünün olduğuna vurgu yaparak, mutluluğun maddeye ihtiyaç duymadan akıl yoluyla elde edebileceğini savunmaktadır. İnsanoğlunun, mutluluğu bilmesi ve onu elde etmek için neler yapması gerektiğiyle ilgili ona rehber olacak bir öğretiyeye ihtiyacı vardır. Bu bağlamda Farabi, mutluluğun bireysel olarak gerçekleşmediğini öne sürmekle birlikte, vahiyle irtibat halinde olan yöneticinin en iyi kılavuz olduğunu düşünmektedir. İbni Sina (980-1037) duyular yerine akıl idrakiyle elde edilen hazların mutluluğa ulaştırdığını düşünmektedir. Aynı zamanda, insanın yaratılışındaki hikmeti anlayabilmek şartıyla Yüce Allah'a inanması ve yükselmesi hakiki mutluluğun göstergesidir (Yıldız, 1997).

Dini inanış çerçevesinde, fani dünyada talihsiz olduğumuzu kabul ederek ahiret hayatına inanışın mutluluğun garantisi olduğunu düşünmek ve ebedi mutluluğu elde etmek için dünyevi zevklerden vazgeçmek gerekmektedir. Bu şekilde öbür dünyaya inanan bir insan hayatındaki zorluklar ve felaketler karşısında cesaretini ve iyiliğini koruyabilecektir (Noddings, 2003/2006: 18). Eğer, bir kişi İslam dininin tavsiyesine uymak yerine iman, inanç ve maneviyattan yoksun bir şekilde saadeti arıyorsa başarısız olacaktır. İnsanoğlu, sınırsız olan ve kademe kademe artış gösteren arzu ve istekleri ile uğraşarak bütün ömrünü boşa harcamaktadır. Bu durum onun ahiret hayatına hazırlanmasına engel teşkil eder. Mutluluğun maddeden geldiğine inanarak bunu kendilerine hayat felsefesi haline getiren bireyler maddi kıymetleri elde edemedikleri zaman karamsar, hüznü ve mutsuz olmaktadır (Cücü, 1979).

### 3.1.2. Felsefe Alanında Mutluluk

Klasik dönemdeki mutluluk anlayışı incelendiğinde, mutluluk tarihinin Yunanca “eudaimonia” kavramıyla başladığı görülmektedir. Eudaimonia kelimesi, her şeyin mükemmel olduğu bir yaşam düşüncesini ifade etmektedir. Platon, mutluluk ve erdemi aynı olarak görmekte ve ortaya çıkması için üç farklı bileşenin (fiziksel arzular, ruhsal gereksinimler ve akıl) bir araya gelmesi gerektiğini savunmaktadır (Marar, 2003/ 2004: 17).

Platon’dan sonra ise Aristoteles ‘Ahlak’ adlı eserinde mutluluğu nihai iyilik olarak belirterek bireylerin mutluluğuna dair birçok kitap yazmıştır (Shin ve Johnson, 1978). Aristoteles’e göre bir meşe ağacının biçim ve etkinlik kazanma isteği ile bir insanın kendi işlevinin farkına varıp, varlığına uygun etkinliği gerçekleştirme durumu birbirine benzemektedir. Bu doğrultuda insan amacına ulaşmak için emek harcamak zorundadır. Kısacası, son derece basit olan bir yaşamın mutlu bir yaşam olduğu söylenemez (Büyükdüvenci, 1993).

Aristoteles “eudaimonia” yaklaşımı ile bir etkinliği kastederek, mutluluğun bir deneyim olmamasının yanı sıra aktif yaşamdan meydana geldiğini savunmaktadır. Aristoteles’in eudaimonia’sı ile faydacı etiğin savunduğu mutluluk anlayışı arasında önemli benzerlikler vardır. Her iki kavramda insan faaliyetinin amacı olması doğrultusunda kişilerin hem kendileri için hem de başkaları için mutlu olması gerektiğini açıklamaktadır (Nordenfelt, 1993: 17). Bunun yanı sıra Aristoteles, “eudaimonia” ile “hedonizm“ arasındaki ayrıma dikkat çekerek birçok insanın bu iki kavramı birbirine karıştırdığını vurgulamaktadır. Ona göre eudaimonia, haz, gurur veya para ile aynı değeri taşımamaktadır. Mutluluk, sadece erdemli davranışlarla ilişkili olmayıp şans gibi dışsal etkenlere de bağlıdır. Bu nedenle, insan ancak ölüm anında gerçek mutluluğa erişmektedir. Aristo döneminde sürekli tartışılan “insanların mutluluklarının diğerlerinin tercihlerine de bağlı olması” durumu yaygın olarak benimsenmiştir (Veenhoven ve Dumludağ, 2015).

Büyük düşünürlerden biri olan Sokrates’e göre, mutluluk insanın en önemli gayelerinden biridir. İnsan mutluluğa ulaşabilmek amacıyla kendisi için iyi olanı tercih ederek kötü olandan vazgeçmelidir (Omay, 2004). Sokrates’in öğrencisi olan Yunan filozofu Aristippus yaşamın amacının maksimum zevki deneyimlemek olduğunu ve mutluluğun hedonik anların bütünlüğünü ortaya çıkardığını savunmuştur. Hobbes mutluluğun insan isteklerinin takip

edilmesiyle kazanılacağını düşünürken, Marquis de Sade, ise zevk arayışının insanın en nihai amacı olduğuna inanmıştır (Ryan ve Deci, 2001).

1789 yılında ‘‘Büyük Mutluluk Prensibi’’ olarak bilinen bir ilke öne süren Jeremy Bentham’a göre, felsefedeki pragmatizm akımı olarak bilinen faydacılık, bir eylemin sonuçlarının değerlendirilmesinde gereklidir. Bentham mutluluğu ‘zevklerin ve acıların toplamı’ olarak tanımlayıp nihai amacın mutluluk olduğunu belirtmiştir. Felsefe alanında ‘‘faydanın’’ mutluluk için bir katkı olarak görülmesinden dolayı, bu felsefi düşüncenin ‘‘Happyizm’’ olarak adlandırılması mümkündür (Veenhoven, 2004).

### 3.1.3. Psikoloji Alanında Mutluluk

Mutluluk konusu, önceleri felsefe tarihinde önemli bir yere sahip olmasına rağmen aydınlanma dönemi sonrasında bilimlerin ayrışması ile psikoloji biliminin önemli konularından biri haline gelmiştir. Halk dilinde mutluluk olarak bilinen bu kavram, psikoloji alanında ‘‘öznel iyi oluş’’ ifadesiyle karşımıza çıkmaktadır.

Pozitif psikoloji alanı iyi oluş, memnuniyet, umut, iyimserlik ve mutluluk gibi öznel deneyimlerle ilgilenmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Birinci yüzyılda psikoloji alanındaki araştırmacılar, olumsuz duyguları ön plana çıkararak olumlu duyguları göz ardı etmişlerdir. Daha sonraki zamanlarda ise mutluluk, sevinç, memnuniyet, hazcılık, yaşam kalitesi gibi konularda artış gözlenmiştir (Meyers ve Diener, 1995).

Yabancı literatürde SWB (öznel iyi oluş) olarak nitelendirilen mutluluk ile ilgili eski çalışmalara bakıldığında, Chassell 1928 yılında kişilerin sosyal etkileşimden zevk almaları ile mutluluk arasında kuvvetli bir ilişkinin olduğunu tespit ederken, Watson 1930 yılında evde yaşayan ve iyi ilişkiler kurabilen kişilerin mutlu olduklarını belirtmiştir (Cooper, Okamura ve Gurka, 1991). Daha sonraları kapsamlı olarak 1967 yılında Warner Wilson ‘‘Correlates of Avowed Happiness’’ başlıklı araştırmayı yaparak ‘‘genç, sağlıklı, iyi eğitim görmüş, iyi ücretli, dışa dönük, iyimser, endişesiz, dindar, evli, kendine saygısı yüksek, iş morali yüksek, ılımlı arzuları olan her iki cinsiyetten zeki kişilerin’’ mutlu olduklarını saptamıştır (Diener, 1984).

Mutluluk kelimesi, diğer kavramlara göre daha popüler olmasının yanı sıra, 1973 yılında Psychological Abstracts International'ın terim listesine girmiştir (Lu ve Shih, 1997: 181). Ayrıca, öznel iyi oluş konusu üzerinde dünyanın çeşitli yerlerinde araştırmalar yapan Edward. F. Diener bu alanın gelişmesinde çok büyük katkı sağlamıştır.

Mutluluk- öznel iyi oluş, sosyoloji alanında ise 1970'li yıllarda dünya literatürüne girmiştir. Ruut Veenhoven bu kavramın popüler olmasını sağlamıştır. Hollanda gibi refah düzeyi yüksek bir ülkede bu durumun meydana gelmesi tesadüfi değildir (Kop, 2013).

### 3.1.4. Mutluluk ile İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu kısmında, mutluluk ve öznel iyi oluş hakkında yapılan çalışmalara yönelik özet bilgilere yer verilmiştir.

Costa ve McCrae (1980) "Dışa Dönüklüğün ve Nevrotikliğin Öznel İyi Oluş Haline Etkisi: Mutlu ve Mutsuz İnsanlar" adlı araştırmada kişilik ile mutluluk veya öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik olarak üç husus üzerinde durmuşlardır: a) Bazı kişilik özellikleri kümesi olumlu duygu ve memnuniyeti etkilerken, diğer özellikler kümesi olumsuz duygu ve memnuniyetsizliği etkilemektedir. b) geçmişteki özellik çeşitleri dışadönüklük unsurları olarak görülürken sonraki ise nevroikleşmenin bileşenleri olarak görülebilir. c) kısa süreli ruh halleri ve durumlar kişilik ölçümlerine verilen tepkileri etkilemektedir.

Diener, Horwitz ve Emmons (1985) çalışmalarında zengin insanlar ile aynı bölgede yaşayan kontrol grubunun öznel iyi oluşlarını karşılaştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre, zengin grubun öznel iyi oluş düzeyleri yüksek çıkarken mutsuz olan zengin insanların da bulunduğu sonucu çıkarılmıştır. Katılımcılardan hiçbiri paranın mutluluk kaynağı olduğunu savunmamıştır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kapsamında zengin kişilerin, benlik saygısı ve kendini gerçekleştirme kaynaklarını daha çok tercih ettikleri görülse de fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarından daha az bahsettikleri ortaya çıkmıştır.

Lyubomirsky ve Ross (1997) mutlu ve mutsuz insanların karşılaştırmasını yaptıkları çalışmada, kendinden memnun olan mutsuz bireylerin mutlu bireylerden daha duyarlı olacağına dair hipotez öne sürmüşlerdir. Araştırma sonucunda, mutsuz katılımcılar ruh hali

ve zayıf bir performans değerlendirmesi konusunda kendilerine güvendiklerini belirtmişlerdir.

Diener ve Seligman (2002) mutlu insanları inceledikleri çalışmalarında, İllinois Üniversitesindeki 222 öğrencinin oluşturduğu örneklem grubu ile araştırmayı gerçekleştirmişlerdir. Mutlu insanlar ile mutsuz insanlar karşılaştırılması sonucunda, mutlu insanların daha güçlü, romantik ve sosyal ilişkilere sahip olan bireyler olduğu tespit edilmiştir.

Tuzgöl-Dost (2005) “Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” adlı çalışmasında bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla 46 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçek oluşturmuştur. Ölçek kapsamında, kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerine yer verilmiştir. Öznel iyi oluş ölçeği üzerinde yapılan analizler sonucunda, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Karahan, Dicle ve Eplikoç (2007) “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Sosyal Beceri Düzeylerine ve Mutluluk Algılarına Göre İncelenmesi” adlı çalışmada küme örnekleme yöntemine dayanarak 1276 öğrenciye anket dağıtmışlardır. Araştırma sonucunda, sosyal beceri düzeyi düşük olan ve kendilerini mutsuz hisseden öğrencilerin stresle başa çıkabilme noktasında kendilerini güçlü hissetmedikleri ve çaresiz oldukları tespit edilmiştir.

Kara (2010) iş tatmini ile mutluluk ve başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışmasında, çalışan bireylerin iş tatmininin mutluluk ve başarıya göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeyi ve iş tatminine hangisinin daha fazla katkısı olduğunu ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmada, özel ve kamu sektöründe farklı görevlerde çalışan 282 kişiye yönelik olarak anket uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, iş tatmininin unva ve gelir düzeyine göre değiştiği, başarının sadece gelir düzeyine göre değiştiği, mutluluğun ise sadece toplam kıdeme göre değiştiği belirlenmiştir. Diğer bir sonuç olarak, mutluluk ile iş tatmini ve başarı ile iş tatmini arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilerek, iş tatmini üzerinde başarının daha etkili olduğu belirlenmiştir.

Tekirgöl (2011) “Çalışanlarda Mesleki Benlik Saygısının İş Tatmini ve Yaşam Mutluluğu ile İlişkisi” adlı çalışmasında, İstanbul’da farklı sektörlerde faaliyet gösteren özel işletmelerde, en az üniversite mezunu olan beyaz yaka çalışanlarına yönelik olarak anket çalışması yapmıştır. Araştırmada, mesleki benlik saygısı, iş tatmini ve yaşam mutluluğu arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamaya çalışmıştır. Yapılan analizler sonucunda, mesleki benlik saygısının iş tatmini ve yaşam mutluluğu ile arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu görülmekle birlikte iş tatmini ve yaşam mutluluğu arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur.

### **3.1.5. Mutluluk ile İlgili Kuramlar**

Mutluluk kuramları ile ilgili olarak, Dodge 1930 yılında, Yunan filozoflarının çalışmalarının ötesinde mutluluk teorilerinin gelişemeyeceğini vurgulamıştır. Wilson 1960 yılında yazdığı doktora tezinde ihtiyaçların tatmin edilmesinin mutluluğa, ihtiyaçların tatmin edilememesinin ise mutsuzluğa sebebiyet verdiğini ve gereksinimlerden doyum sağlamanın gerçekleşme derecesinin, uyum ve istek düzeyine bağlı olup bunların geçmiş tecrübeler, kişisel değerler gibi faktörlerden etkilendiğini belirtmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Brief, Butcher, George ve Link (1993) mutluluk konusunda yapılan çalışmaların kuramsal olmadığını belirtip, teori ve araştırmalar arasındaki bağlantıların zayıf olmasından dolayı birtakım eksiklerin olduğunu düşünmektedirler.

Mutluluk kuramları, insanın neden nasıl mutlu olduğunu ve mutluluğun hangi koşullarda gerçekleştiğine değinmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde genel olarak kuramlar şu şekilde sıralanmaktadır: Erek (telik), etkinlik ve akış, aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı, uyum, psikolojik iyi oluş, otonomi ve sosyal karşılaştırma kuramlarıdır.

#### **3.1.5.1. Erek (telik) kuramı**

Erek kuramıyla ilgilenen filozoflar, kişi arzularını doyurarak mı yoksa bastırarak mı mutluluğa ulaşır? Birtakım arzular mutluluğu elde etmek için zararlı mıdır? Mutluluk, kişinin arzuladığı amaca ulaşmasından mı yoksa ulaşma sürecinde olmasında mı kaynaklanmaktadır? gibi soruların cevaplarını aramıştır. (Diener, 1984). Bu sorulara dayanarak, amaçlara ulaşıldığı zaman veya ihtiyaçlar karşılandığı zaman mutluluk meydana gelmektedir. Wilson (1960) tarafından öne sürülen bu teoriye göre, ihtiyaçların doyurulması

mutluluğa sebep olurken, ihtiyaçların doyurulmaması mutsuzluğa neden olmaktadır. Bu kuram, kişinin istek ve ihtiyaçlarına ulaşma çabasında başarılı olduğu zaman mutluluğun gerçekleştiği varsayımını benimsemektedir (Tuzgöl- Dost, 2004). Abraham Maslow'un ve Murray'ın ihtiyaçlar hiyerarşisi bu kuramla doğrudan ilişkili olmakla birlikte muhtemel mutluluk kaynaklarını içermektedir. Eğer, ihtiyaçlar yerine getirilirse ve bu durum sürekli devam ederse mutluluk elde edilebilir.

Erek kuramı, “amaç” ve “ihtiyaç” olmak üzere iki boyuta dikkat çekmektedir. İhtiyaç açısından düşünüldüğünde, insanların doğuştan sahip oldukları ve sonradan kazandıkları birtakım gereksinimlerin var olduğu bilinmektedir. Birey, ihtiyaçları doyuma ulaştığı zaman mutlu olmaktadır. Erek teorisinin amaç boyutu, kişinin farkında olduğu özel istek ve arzuları işaret etmektedir. Bu kapsamda, insanın günlük hayat içerisindeki bilinçli amaçları ve kişisel projeleri bireyin farkında oldukları özel isteklerdir. İnsanların bazı amaçlarının arkasında gereksinimleri karşılama isteğinin olmasından dolayı amaç ve gereksinimlerin birbiriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Diener, 1984; Eryılmaz, 2009).

Erek (telik) kuramına göre, mutluluğu etkileyecek bazı durumlar vardır. Öncelikle, bireyler kısa zamanda mutluluğa ulaştıran amaçları arzulararak mutlu olabilir. Ancak, uzun dönemli amaçlara sahip olmak diğer amaçlarla karışabileceği için kişinin mutluluğunu olumsuz etkilemektedir. İkincisi bireylerin arzuları ve amaçları arasında çatışma yaşanması nedeniyle ikisini de tatmin etmek kolay değildir. Üçüncüsü, kişiler hiçbir amaçları ve istekleri olmadığı için mutluluğu kaybetmektedirler. Son olarak kötü koşullar ve yetenekler sebebiyle insanlar hedeflerine ulaşamayabilir (Diener, 2009: 39-40).

Solomon (1980)'un yaklaşımına göre, iyi bir şeyi kaybetmek mutsuzluğa neden olurken, kötü bir şeyi kaybetmek mutluluğa yol açmaktadır. Bu teorinin aksi şu şekilde olabilir; bir nesne kaybedildiği zaman bu nesneye olan alışkanlıktan daha fazla duygu hissedilmektedir. Örneğin, bir insanın arabası varsa ve onu yaşamının bir parçası haline getirmişse onun varlığından bir haz duymaktadır ancak araba çalındığında mutsuz olmaktadır. Alışkanlıkları ortaya çıkaran bu bakış açısı, iyi şeylere sahip olmanın mutluluk verme gücünü azalttığını ancak zamanla onların yitirilmesinin daha fazla mutluluk vereceğini savunmaktadır. Buna bağlı olarak, ereksel kuramın desteklenmediği görülmektedir (Yetim, 1991).

Rekreasyon faaliyetlerinin gerçekleştirilmesi noktasında, birey çeşitli aktiviteleri tercih ederek psikolojik, fiziksel ve toplumsal yönden birtakım yararlar elde etmeyi amaçlamaktadır. Psikolojik açıdan insanın mutlu olmak ve haz almak istemesi, erek kuramı ile rekreasyon arasında ilişkinin olduğunu kanıtlamaktadır.

### 3.1.5.2. Etkinlik ve akış kuramı

Etkinlik teorisine göre, insanların katıldıkları faaliyetlere bağlı olarak meydana gelen ürün mutluluk olarak adlandırılmaktadır. Örneğin, bir birey için dağcılık faaliyetini gerçekleştirmek, zirveye ulaşmaya göre daha büyük bir mutluluk getirmektedir. Etkinlik teorisinin en eski ve en önemli savunucusu sayılan Aristo'ya göre insanların yeteneklerinin keşfedilmesi ve etkinliklerin en iyi şekilde gerçekleştirilmesi sonucunda mutluluk ortaya çıkmaktadır (Diener, 1984; Yetim, 2001).

Bu teoriye göre, aktivitelerin bireyin yetenekleri ile orantılı olması gerekmektedir. Bu bağlamda, birey etkinlik süresince haz yaşayabilmektedir. Etkinliğin kolay olması birey için sıkıcı olmakta iken zor olması kaygılandırmaktadır. Bireyin yetenekleri ile aktivitelerin zorluk derecesinin birbirine yakın olması haz duygusunun ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Diener, 1984; Saföz Güven, 2008). Diener (2000)'e göre, insanlar ilgi çekici faaliyetler ile uğraştıklarında, zevk duyduklarında, acıyı az sevinci fazla hissettiklerinde ve hayatlarından memnun olduklarında mutluluk duygusunu yaşamaktadırlar.

Etkinlik ile mutluluk arasındaki ilişki Csikszentmihalyi tarafından ortaya atılan akış (flow) teorisi ile açıklanmaktadır. Akış kuramına göre, bireyler oyun, sanat, spor, ritüel gibi akış faaliyetlerine katılarak keyifli deneyimler kazanmaktadır. Etkinlik süresince katılımcılar ve seyirciler son derece eğlenceli zihin akışı elde etmektedir (Csikszentmihalyi, 1990: 72).

Akış kavramı, “bilincin uyumlu bir düzen içinde olduğu ve insanların gerçekleştirdikleri işi yalnızca o işi yapmak için sürdürdükleri zaman eriştikleri zihinsel durum” olarak tanımlanmaktadır. Akış teorisi, yaşam kalitesini artırma konusunda yol gösterici olmakla birlikte, deneysel öğretim programlarının hazırlanmasında, iş dünyasında yöneticilere verilen eğitimlerde, müze sergilerinin tasarımında, huzurevlerinde etkinliklerin düzenlenmesinde, özel eğitime ihtiyacı olan bireylere terapi verilmesinde ve boş zamanda



yapılan rekreasyon etkinliklerinin programlanmasında kullanılmaktadır (Csikzentmihalyi, 1991/2005: 7-9).

Akış kuramı kapsamında, Yunanca “oto” ve “telos” kelimelerinin birleşmesinden meydana gelen “ototelik (ototelic)” kavramı üzerinde durulmaktadır. Ototelik kavramına göre birey, etkinliği yaparken fayda elde etmeyi amaçlamamakla birlikte sadece etkinliği gerçekleştirmeyi ödül olarak görmektedir. Resim, müzik ve spor aktivitelerine katılan bireylerin deneyim hissetmek dışında başka bir nedene ihtiyaç duymamaları etkinliğin ototelik olduğunu göstermektedir. Bu kavramın karşıtı olan “egzotelik (exotelic)” keyif almak için değil, ancak bir hedefe ulaşabilmek için yapılmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990: 67; K. Aydın, 2005).

Akış deneyimi hem bireysel hem de grup içinde gerçekleştirilmekte olup birçok yönden farklılık göstermektedir. Grupların aynı hedef üzerinde anlaşmak için beraber çalışmaları, grup bağlılığı olarak adlandırılan toplumsal akışın ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Örneğin, iş yerinde toplu halde langırt maçı yapmak, aile bireyleri ile birlikte voleybol oynamak ve sinemada grup halinde film izlemek gibi rekreasyon etkinliklerini toplumsal akış deneyimi ile açıklamak mümkündür (Munusturlar, Kurnaz, Yavuz, Özcan ve Karaş, 2017: 5). Bu teoriyi açıklayan düşünceler doğrultusunda, boş zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri ve bu faaliyetlerin sonucunda insanların mutlu olduğunu savunan etkinlik ve akış kuramı arasında ilişki olduğu görülmektedir.

### **3.1.5.3. Aşağıdan yukarı- yukarıdan aşağı kuramları**

Mutluluk kuramlarından birisi olan aşağıdan yukarı teorisi, dışsal olayların, durumların ve demografik özelliklerin mutluluğu etkileyen faktörler olup olmadığını sorgulamaktadır. Bu teori, Wilson'un temel ve evrensel insan ihtiyaçları fikrine dayanmakla birlikte, eğer kişinin koşulları ihtiyaçlarını karşılamasına izin veriyorsa, mutluluğun ortaya çıkacağı görüşünü savunmaktadır (Diener vd., 1999). Aşağıdan yukarı teorisine göre mutluluk, doyum sağlanan alanlar ile ilgili yaşantıların toplamı olarak ifade edilmektedir. Bu teori, bireyin mutlu olma nedenini, birçok mutlu anlar yaşamasına bağlamaktadır. Bu düşünce doğrultusunda, bireyin yaşantısında iş, aile, arkadaşlık gibi durumlarda ne kadar çok memnuniyet varsa o kadar çok mutluluk duygusuna sahip olacaktır (Tuzgöl-Dost, 2004).

Yukarıdan aşağıya teorisine göre kişinin genel özellikleri, durumlar karşısında verdikleri tepkiyi etkilemektedir. Örnek verilecek olursa, iyimser olan bireyler birçok olaya pozitif bakış açısıyla bakabilmektedir. Bu duruma bağlı olarak, filozoflar mutluluk konusunda yukarıdan aşağıya yaklaşımını önermektedirler. Örneğin, Demokritos, “mutlu yaşam iyi şansa ya da dışsal imkânlarla bağlı değildir, hatta büyük ölçüde kişinin zihnindedir” şeklinde ifade etmiştir (Diener, 1984). Yukarıdan aşağı teorisine göre, koşullara bağlı olarak bazı insanlar mutlu bazı insanlar ise mutsuz olmaktadır. Bu teori, kişilerin olumlu ve olumsuz durumlara yönelik eğilimlerinin olduğunu savunmaktadır (Costa, McCrae ve Norris,1980).

#### **3.1.5.4. Uyum kuramı**

Mutluluğun önemini vurgulanan uyum teorisine göre, insan başarma, başarmama, doyum, doyumsuzluk gibi duygularını daha önceki tecrübeleriyle karşılaştırarak geliştirmektedir. Bu nedenle bireyin başarıları ve yaşam şartları daha önceki koşullardan daha alt seviyede ise kendisini başarısız, mutsuz ve doyumsuz hissedecektir. Aynı şekilde, bireyin ilişki içerisinde olduğu fiziksel çevrenin algısında da bu durum söz konusu olmaktadır. İnsanın sinir sistemi çevresel uyarıcıların yerine daha önce karşılaşılan benzer uyarıcılara tepki vermektedir. Örneğin, 60 derece sıcaklık Afrikalılar için normal olarak görülürken soğuk iklimde yaşamaya alışkın Türkler için zor bir durumdur. Çevresel koşullara uyuma seviyesini belirleyen uyarıcılarla, insanın daha önceki deneyimlerine bağlı olan “dayanak noktaları” arasında bir bağ bulunmaktadır. Uyum kuramı çerçevesinde bireylerin amaç ve hedeflerine ulaşması neticesinde tatmin duygusu elde edilse bile bir süre sonra duygusal açıdan nötr bir durum yaşanacaktır (Vara, 1999).

Uyum kuramı, mutluluğu elde etmek için yaşamdaki olaylara ve durumlara uyum sağlanması gerektiğini savunmaktadır. İnsanların acı veren durumlar karşısında uzun süre mutsuz kalmadıkları ve hoş durumlar karşısında ise uzun süre mutlu olmadıkları bu olaylar karşısında dengelerini sağladıkları bilinmektedir (Tuzgöl-Dost, 2005). Diener vd. (1999) ‘e göre koşullara uyum sağlama ve alışma fikri, mutluluk teorilerinin odak noktasıdır. İnsanların gelişmesi, onu dışsal koşullara uyum sağlamasına hazırlamaktadır. Örneğin, vücudumuz sıcağa ve soğuğa karşı uyarım yapmaktadır. Benzer bir şekilde, insanlar iyi ya da kötü olaylara uyum sağlamakta olup mutlu ya üzgün halini uzun süre devam ettirmemektedir.

Diener, Suh ve Oishi (1997)'ye göre insanlar, yeni yaşam olaylarına ve şartlarına karşı ilk başta şiddetli bir tepki göstermelerine rağmen zamanla alışmaktadır. Örneğin, piyango kazanan birinin ruh hali olumlu yönde değişmesine karşılık zamanla tekrar eski haline geri dönmesi muhtemeldir.

### **3.1.5.5. Psikoloji iyi oluş kuramı**

Literatürde bulunan birçok kuramsal yaklaşım psikolojik iyi oluş kavramının anlaşılmasını sağlamaktadır. Öncelikle, Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramı, Bühler'in yaşam akışı kuramı, Neugarten'in kişilik değişimlerine yönelik tanımlamaları gelişimsel psikolojiye dair açıklamalar sunmaktadır. İkinci olarak klinik psikolojinin içerisinde yer alan Maslow'un kendini gerçekleştirme, Jung'un bireyselleşme, Rogers'ın tam işlerlik ve Allport'un olgunlaşma kavramları psikolojik iyi oluş yaklaşımı için rehberlik sağlamaktadır (Ryff,1995).

Ryff(1989) bireyin diğer insanlarla iletişiminin sağlıklı ve doyurucu olma durumu ile yakın bir ilişki içerisinde olduğunu belirtmiştir. Örneğin, sevgi ihtiyacını karşılayan bir bireyin kendini mutlu ve iyi hissetme düzeyi yüksek olmaktadır (Şirin ve Ulaş, 2015). Psikolojik iyi oluş kuramı ile ilgili konularda çalışmalar yapmış olan Ryff (1989) daha önceki araştırmalarda benzer noktalarını ortaya konulduğunu belirterek psikolojik iyi oluş teorisini kendini kabul, olumlu ilişkiler, otonomi, çevre hâkimiyeti, yaşamın amacı, kişisel gelişim olarak altı boyutta incelemiştir.

### **3.1.5.6. Otonomi kuramı**

Ryff (1989) psikolojik iyi oluş üzerine yaptığı çalışmalar neticesinde otonomi yaklaşımını öne sürmüştür. Ona göre, otonomi, "öz-kararlılık", "bağımsızlık", "davranışların içten düzenlenmesi" gibi anlamlar taşımaktadır. Bireylerin herhangi bir korku, inanç ve kurallara bağlı kalmamaları, kendini kişisel standartlara göre değerlendirmeleri, kendileri ifade etmeleri, özgürlük hissini yaşamaları otonomiyi ifade etmektedir. Bu bağlamda, otonomiyi karşılayan durumların rekreasyon aktivitelerinde elde edilen faydalara işaret ettiği görülmektedir.

### 3.1.5.7. Sosyal karşılaştırma kuramı

Festinger, tarafından ortaya atılan bu kurama göre, insanlar kendi görüşlerini, becerilerini ve gelişmelerini değerlendirme yönünde doğuştan gelen bir eğilim göstermektedir. Bunun için, insanlar değerlendirmeye ilişkin nesnel bir bilgiye ulaşamadıkları zaman “kendisine benzeyen” diğer insanların görüş ve yetenekleri ile kendi görüş ve yetenekleri arasında bir karşılaştırma yapmaktadır (Teközel, 2007; Canbay, 2010). Kısacası, sosyal karşılaştırma kuramına göre birey kendisini başkalarıyla kıyaslayarak mutluluk, iyi olma, yaşam doyumu gibi durumları elde edecektir. Eğer, kendisinden daha kötü durumda insanlar varsa mutluluk seviyesi artış göstermekte olup kendisinden iyi durumda insanlar varsa üzgün ve mutsuz olmaktadır (Diener vd., 1999).

### 3.1.6. Mutluluğun Benzer Kavramlarla İlişkisi

Yaşam mutluluğu kavramı, yaşam kalitesi, yaşam tatmini ve öznel iyi oluş gibi birçok kavramla benzerlik göstermekle birlikte bu kavramların ortak özelliği kişinin kendisini iyi hissetmesiyle ilgili olmasıdır. Yaşam mutluluğu, çoğunlukla bir ideal olarak tanımlanmakla beraber her insanın kendisini mutlu ve rahat hissedeceği faktörler farklılık göstermektedir. Mutluluk faktörleri arasında, “âşık olmak, uyumlu bir evlilik veya ilişki, tatmin edici bir işe sahip olmak, aktif bir sosyal yaşam” gibi unsurlar sayılabilmektedir (Tekirgöl, 2011).

#### 3.1.6.1. Yaşam doyumu

Yaşam doyumu kavramının ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından öne sürüldüğü bilinmekle birlikte bu kavramın anlaşılabilmesi için öncelikle doyum kelimesinin ne anlama geldiğini açıklamak gerekmektedir. Doyum, bireylerin gereksinimlerinin, istek ve dileklerinin karşılanmasıdır. Yaşam doyumu ise kişinin beklentileri ile elinde olanların karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan durum veya sonuç olarak tanımlanabilir. Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, yaşamın bütününden elde edilen doyum kastetmektedir (Özer ve Karabulut, 2003). Veenhoven (1996)’ a göre yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamını bütün olarak değerlendirmesi neticesinde ortaya çıkan olumlu derecedir. Aslında, kişi hayatından ne derece hoşlandığını saptamaktadır.

Mutluluk düzeyi yüksek olan bireyin haz almasını sağlayan olumlu duyguları sıklıkla yaşaması ve üzüntü, keder, öfke gibi duyguları nadiren yaşaması durumu, bireyin yaşam doyumunu algısının artmasını sağlamaktadır. Bunun aksine, mutluluk düzeyi düşük olan bireyin hoş duyguları az yaşaması, öfke, stres gerginlik, tedirginlik gibi olumsuz duyguları sıklıkla yaşaması yaşam doyumunu algısının azalmasına neden olacaktır (Duman, 2014).

Dikmen (1995) “mutluluk” ile “yaşam doyumunu” arasındaki ilişkiyi şu şekilde açıklamıştır: Mutluluk, her zaman geleceğe dönük olarak gerçekleştirilen eylemlerden kaynaklanmaktadır. Yani, kötü yaşam süren insanın yaşam doyumunu düşük seviyededir, ancak ileride güzel günler yaşayacağı düşüncesinden dolayı mutlu olacaktır. Dindar insanların dünya hayatından vazgeçerek ahirette mutlu olacaklarını düşünmeleri bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

Tatarkiewicz, mutluluk kavramının ilk zamanlarda başarı anlamında kullanıldığını, antik ve orta çağda ise insanın en üst düzeyde erdem ve güzelliklere sahip olması şeklinde yaygınlaştığını ve modern çağda ise yaşam doyumunu için mutluluk duygusunun yeterli olmadığı üzerine odaklanıldığını ifade etmektedir (Güven, 2007). Tatarkiewicz, mutluluğu doyumun bir çeşidi olarak nitelendirmekte olup bazı hususlara dikkat çekmiştir (Özer, 2001).

- Mutluluğun tam olarak açıklanabilmesi için tüm algıyı kapsamı gerekmektedir.
- Yaşam doyumunu geçici değildir. Bireylerin yaşamları, tutumları, tepkileri ve yargıları toplum kurallarına uygun olursa ve yaşamlarından doyum alıp almadıklarına dair soru sorulduğunda verdikleri cevap olumlu oluyorsa doyum ömür boyu devam etmektedir.
- Yaşam doyumunu elde eden birey, yalnızca duyuşsal olarak değil aynı zamanda bilgi ve donanımı oluşturan bilişsel unsurları meydana getiren yaşam doyumunu da kabul etmektedir.
- Yaşam doyumunun bir bütün olarak görülmesi gerekmektedir. Çünkü mutlu olmak için yaşamın bütün bölümlerinden doyum almak gerekmektedir.

Bilimsel araştırma ve ölçme çalışmalarından elde edilen bilgiler ışığında yaşam doyumunu ve mutluluk kavramlarının aynı olmadığı görülmektedir. Ancak, bireylerin amaçlarına ulaşarak

ve yaşamdan doyum olarak mutlu olmaları açısından düşünürsek kavramlar arasında ilişki olduğu söylenilebilir.

### 3.1.6.2. Yaşam kalitesi

Yaşam kalitesi kavramının açıklanmasında yaşanan sorunların bir kısmı, bu alanda araştırma ve inceleme yapan kişilerin farklı yaklaşımlar sergilemesinden kaynaklanmaktadır. Örneğin, sosyal bilim alanında çalışanlar psikolojik ve sosyal açıdan iyi oluş üzerinde dururken; tıp alanında biyolojik, psikolojik ve klinik sonuçlara yönelik değerlendirmeler yapılmaktadır (Arslan ve Kutsal, 1999). Yaşam kalitesi, yaşam doyumunun psikolojik olarak göstergesi olmakla birlikte araştırmacılar ikisi arasında bir ayrımın olmadığına dikkat çekmiştir ve yaşam ya da yaşamın alt alanları ile ilgili mutluluk ifadelerinin kaliteyi belirlediğini ifade etmiştir (Özer, 2001).

Calman (1984)'a göre yaşam kalitesi sadece bireysel kelimelerle tanımlanmakta olup mevcut yaşam tarzına, geçmiş deneyimlere, geleceğe dair umutlara ve hayallere bağlı olmasının yanı sıra hastalıkların ve tedavilerin etkisini de içermektedir. İyi bir yaşam kalitesi bireyin umutlarının yerine getirilmesi ve deneyimlerle eşleştirilmesi sonucunda meydana gelmektedir.

Veenhoven (2000) “yaşam kalitesi “ kavramını mutluluk ve iyi olma terimleri ile eş anlamlı olarak kullanmaktadır. Bu anlamda, yaşamın iyi olduğunu ancak neyin iyi olduğunu bilmediğini belirtmektedir. Ona göre, yaşam kalitesi daha spesifik anlamlarda kullanılmakta olup dört katlı bir sistemden oluşmaktadır. Yaşam kalitesinin niteliklerinin sınıflandırılması aşağıda Çizelge 3.1’ de verilmektedir.

Çizelge 3.1. Yaşam Kalitesinin Nitelikleri (Veenhoven, 2000).

	<b>Dış Nitelikler</b>	<b>İç Nitelikler</b>
Yaşam Fırsatları	Çevrenin Yaşanabilirliği	Kişinin Yaşam Yeteneği
Yaşam Sonuçları	Yaşamın Faydası	Yaşamın takdir edilmesi

### Çevrenin Yaşanabilirliği:

Genel olarak, çevrebilimciler ve sosyologlar ‘yaşam kalitesi’ ve ‘iyi oluş’ kavramlarını ekonomistler ise ‘refah’ terimini bu anlamda kullanmaktadır.

### Kişinin Yaşam Yeteneği:

Bireyin yaşam problemleriyle başa çıkabilmesi noktasında donanımlı olması ve yaşam becerileri önemlidir. Özellikle doktorlar ve psikologlar ‘iyi oluş’ ve ‘yaşam kalitesi’ kelimelerini kullanmaktadır.

### Yaşamın Faydası:

Bu nitelik, ekolojik koruma ve kültürel gelişmeler gibi daha yüksek bir değere sahiptir. Yaşamdan elde edilen fayda mutluluk kelimesi ile ifade edilmesine rağmen ikisi arasında bir tezatlık vardır. Örneğin kişi faydalı bir hayat sürdürebilir ancak yine de mutsuz olabilir.

### Yaşamın takdir edilmesi:

Son olarak bu kalite, yaşamın özel olarak takdir edilmesine dayanmaktadır. Yaşam, zevk duygusunun daha fazla olmasına bağlı olarak kaliteden daha fazla değere sahiptir. Genellikle ‘öznel iyi oluş’, yaşam memnuniyeti’ ve mutluluk gibi terimler yardımıyla anılmaktadır.

### **3.1.6.3. Öznel iyi oluş**

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını genel olarak değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984; Diener, 2000; Diener, Oishi ve Lucas,2003; Ormel ve diğerleri, 1999). Bu yaşam değerlendirmesinde önceki durum “yaşam doyumu” olarak adlandırılırken son durum “mutluluk” olarak kullanılmaktadır. (Shmotkin, 2005).

Öznel iyi oluş kavramı; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyuttan meydana gelmektedir. Olumlu duygulanım kısmında, neşe, heyecan, ilgi, ümit ve güven gibi duygular yer alırken olumsuz duygulanım boyutunda suçluluk, üzüntü, nefret ve öfke ve kaygı, depresyon, gibi duygular bulunmaktadır. Öznel iyi oluşun üçüncü boyutunda ise bireyin yaşam doyumuna yönelik değerlendirmeler yer almaktadır. İnsanın,

öznel iyi oluş düzeyinin yüksek seviyede olması için pozitif duyguların sıklıkla yaşanması, negatif duyguların daha az yaşanması ve yaşam doyumu düzeyinin yüksek olması gerekmektedir (Myers ve Diener, 1995; Eryılmaz ve Atak, 2011; Solmaz, 2014 ).

Diener vd. (1999: 277) öznel iyi oluşun bileşenleri aşağıdaki tabloda görüldüğü üzere hoş duygulanım, hoş olmayan duygulanım, yaşam doyumu ve doyum alanları olarak belirtmiştir.

Çizelge 3.2. Öznel İyi Oluş Bileşenleri (Diener, 1999).

Hoş duygulanım	Hoş olmayan duygulanım	Yaşam doyumu	Doyum alanları
Neşe	Suçluluk ve utanç	Yaşamı değiştirme arzusu	İş
Coşku	Üzüntü	Mevcut yaşamdan	Aile
Hoşnutluk	Kaygı ve endişe	memnuniyet	Serbest zaman
Gurur	Öfke	Geçmişten tatmin	Sağlık
Şefkat	Stres	Gelecekte tatmin	Para
Mutluluk	Depresyon	Önemli yakınların kişinin	Benlik
Coşku	Kıskançlık	yaşamına ilişkin görüşleri	Kişinin grubu

### 3.2. Performans Kavramı

Performans sözcüğünün ilk olarak 15. yüzyılda ortaya çıktığı bilinmekle birlikte “oyun” ve “sergi” için kullanılmıştır. Performans kavramı, günümüzde eski anlamından farklılıklar göstermekle birlikte “başarı”, “etkenlik“, “etkililik”, “yetenek” ve “memnuniyet” gibi kavramların performansla eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir (Avcı, 2005).

Literatürde birçok tanımı bulunan performans sözcüğü genel anlamda ‘amaçlı ve planlanmış bir etkinlik sonucunda elde edileni, nicel ya da nitel olarak belirleyen bir kavram’ olarak ifade edilmektedir (Akal, 1992: 1; Uygur, 2007). Performans, belirli bir süreç içerisinde üretilmiş olan mal ve hizmet toplamı olarak tanımlanıp alanyazında genellikle "etkinlik", "verim", "çıktı" gibi kavramlar ile ilişkilendirilmektedir. (Helvacı, 2002).

Bayram (2006)’a göre performans, “belirlenen koşullara göre bir işin yerine getirilme düzeyi, ya da bir iş görenin belirli bir zaman kesiti içerisinde kendine verilen görevi yerine getirmek suretiyle elde ettiği sonuçlar” olarak tanımlanmaktadır.

Başka bir tanıma göre, kurumların işle ilgili amaçlarına ulaşması için önemli olduğu düşünülen davranışların ve faaliyetlerin toplam popülasyonu iş performansı olarak açıklanmaktadır (Campell, vd., 1990).



Performans tanımlarından yola çıkarak performans değerlendirmesi; bir örgütün stratejik amaç ve hedeflerine ulaşması için, performans göstergelerinden faydalanarak, örgütün sahip olduğu maddi manevi bütün unsurlar ile ilgili verilerin toplanması, ölçülmesi ve değerlendirmesi süreci olarak açıklanabilir (Çakmak ve Ocaklı, 2008).

### 3.2.1. Performansı Etkileyen Faktörler

Genel olarak, iş yaşamında hem örgütsel hem de bireysel olarak verimliliğin ve etkinliğin olması için çalışanların performanslarının yüksek seviyede olması gerekmektedir. Bu nedenle, araştırmacılar tarafından çalışanların performanslarını etkileyen etmenleri ortaya çıkarmak amacıyla çok sayıda çalışmalar yapılmış ve performans konusu insan kaynakları kararlarında önemli bir yere sahip olmuştur (Savcı, 2012).

Bireyin çalışma davranışlarını belirleyen değişkenleri esas alarak oluşturulan modellerden birine göre; yetenek, işe duyulan ilgi, gelişme ve ilerleme olanakları, iyi tanımlanmış hedefler, faaliyetlerine ilişkin geri besleme, başarının ödüllendirilmesi, başarısızlığın cezalandırılması, işin yapılması için gerekli kaynaklara ulaşabilme yetkisi gibi unsurlar çalışanların performansını etkilemektedir (Örücü ve Kanbur,2008).

Performansı etkileyen unsurlar bireysel, örgütsel ve çevresel olarak üç grupta incelenmektedir (Alkan, 2014).

Bireysel faktörler: Yaş, cinsiyet gibi demografik özellikler, yetenek ve bilgi gibi rekabetçi özellikler, algı, tutum, istek, değer ve yönelimler gibi psikolojik özellikler olarak açıklanmaktadır.

Örgütsel faktörler: İşletmenin amaçları, örgüt iklimi ve fiziksel koşulları ile ilgili olup fiziksel faktörler aydınlatma, havalandırma, ısı, gürültü gibi etkenleri kapsamaktadır.

Çevresel faktörler: Toplumsal, siyasal, ekonomik ve kültürel faktörler olarak gruplandırılmaktadır.

Bükülmez (2013)'e göre performansı etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu etkenlerden bazıları aşağıda sıralanmaktadır:

- Kişisel faktörler (beceri, yetkinlik, motivasyon ve sorumluluk)
- Liderlik faktörü (teşvik, rehberlik, takım lideri ve yöneticilerin desteği)
- Takım Faktörü (çalışma arkadaşlarının desteği)
- Çevre Faktörü (çevresel baskı ve değişim)

### 3.2.2. Bireysel Performans

Bireysel iş performansı, sadece iş dünyasını kapsayan bir kavram olmamakla birlikte eğitim, yönetim, iş sağlığı, örgütsel psikoloji gibi alanlarda üzerinde çalışma yapılan bir konudur. Yapılan çalışmalar neticesinde; yönetim alanında çalışanların üretken olması, iş sağlığı alanında belirli bir hastalık nedeniyle ortaya çıkan verimlilik kaybının önlenmesi, örgütsel psikoloji alanında işe katılım, memnuniyet, kişilik gibi belirleyicilerin iş performansını etkilemesi gibi konular üzerinde durulmaktadır (Koopmans vd., 2011). Eğitim alanında ise öğretmenlerin yeterli bilgi ve beceriye sahip olmalarına, gerekli eğitim programlarını, materyallerini ve stratejilerini öğrenmelerine bağlı olarak eğitim-öğretimin kalitesinin artmasına odaklanılmıştır.

Bireysel anlamda performans (performance) kelimesi bir işi yapmak, yerine getirmek ve icra etmek gibi kavramlarla açıklanabilmektedir. Sanatsal bağlamda düşünülürse, tiyatro için gösteri yapılması veya bir müzik adamının saz ile müziğini icra etmesi örnek olarak verilebilir. Bu sözcük, basit bir eylem olarak görülmesinin aksine, sanatsal açıdan belirli bir alt yapı, beceri, ciddiyet gibi etkenler dâhilinde gerçekleştirilerek bu faaliyetlerin içerisinde yer alan kişileri hayran bırakabilen ve izleyenleri etkileyen bir süreci içerdiğini göstermektedir (Özmutaf, 2007).

Bireysel performans davranışı; görev performansı ve bağlamsal performans olarak iki boyutta değerlendirilmektedir. Görev performansı, bir bireyin kendi işi ile ilgili teknik bilgi ve becerilerini kapsarken bağlamsal performans iş arkadaşlarına destek olmak, örgütün tanıtımını yapmak, fazla çaba göstermek, davranışların gerçekleştiği ortamı korumak gibi unsurları içermektedir (Miller, Griffin ve Hart, 1999).

Murphy ve Kroeker (1999: 9) bireysel iş performansını görev davranışı, yıkıcı ve tehlikeli davranışlar, performansı etkileyen görev dışı davranışlar ve kişiler arası ilişkiler olmak üzere dört faktöre ayırmıştır:

**Görev davranışı:**

İş ile ilgili amaç ve görevlerin yerine getirilmesidir.

**Yıkıcı ve tehlikeli davranışlar:**

İş kapsamında kazalara karışma, güvenlik prosedürlerine uyulmaması, güvenlik ihlalleri ve verimliliğin düşmesi gibi durumlardır.

**Performansı etkileyen görev dışı davranışlar:**

İşten kaçınma, işe geç gelme, devamsızlık ve zararlı madde kullanımı gibi davranışların sergilenmesidir.

**Kişiler arası ilişkiler:**

İş biriminin düzgün bir şekilde ilerleyebilmesi için gerekli bilgilerin iletilmesi, kişiler arasında çatışmanın olup olmaması, kişisel güvenirlilik gibi davranışlardır.

**3.2.3. Örgütsel Performans**

Örgüt performansı, örgütün stratejik amaçlarını ve görevlerini yerine getirmenin ölçüsü olarak kabul edilmekte olup verimlilik, etkenlik, kalite, yenilik, iyileştirme, karlılık, müşteri tatmini gibi performans boyutlarının birleşimi sonucunda etkisini göstermektedir (Akin ve Çolak, 2012).

Örgütsel performans, etkililik kavramı ile yakından ilişkilidir. Dolayısıyla, herhangi bir kurumun ve çalışanların performansı olarak düşünüldüğünde belirli dönemde elde edilen mal ve hizmetlerin çıktısı doğrultusunda amaçların ne derece gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu bağlamda, örgütün ve çalışanların elde ettikleri çıktılar amaç ve hedeflerin altında kalırsa 'performans düşük', üstünde olursa 'performans yüksek' olmaktadır (Çevik vd., 2008: 54).

### 3.2.4. Rekreasyon ve İş Performansı Arasındaki İlişki

İş ve boş zaman arasındaki ilişkiye yönelik çeşitli araştırmaların yapılmasına rağmen tatmin edici çalışmaların olmadığı görülmektedir. Ancak hem eski dönemlerde hem de modern toplumlarda iş ve rekreasyon arasında apaçık bir ayrım yapılmaktadır. Eski Atinalılar ve Romalılar fazla çalışmayı istemezlerdi. Platon ve Aristoteles' e göre tek çözüm; kölelere sahip olmak, herkesin ihtiyaçlarını ve maddi mallarını sağlamak ve böylece azınlık vatandaşların sanat, bilim, felsefe ve siyasetin etkin olduğu boş zamanları değerlendirmesidir (Torkildsen, 1999:82).

Russell (1993: 21) 'In Praise of Idleness' (Aylaklığa Övgü) adlı kitabında, bir insanın dört saatlik bir çalışma ile ihtiyaçlarını karşılayıp, geri kalan zamanı istediği gibi kullanması gerektiğini savunmaktadır. Bunun dışında, bireylerin bütün enerjilerini çalışarak tüketmelerinden dolayı sinemaya gitmek, radyo dinlemek, futbol maçı seyretmek gibi edilgen faaliyetlere katılmaları sonucunda etkin olarak rol aldıkları faaliyetleri gerçekleştiremediklerini belirtmektedir.

Toplumda yaşayan bireylerin boş zamanlarını değerlendirmeleri, ihtiyaçlarını karşılaması ve geçimini sağlaması kadar önemlidir. Çünkü insanların iş hayatında başarılı olması için çeşitli faaliyetlerle uğraşması sonucunda rahatlaması gerekmektedir. Bu durum neticesinde, çalışan bireylerin iş verimi artış göstermekte sosyal ve psikolojik açıdan rahatlamaktadırlar (Gülbahçe,1996).

## 4. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama teknikleri, katılımcıların demografik özellikleri, kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları ve verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır.

### 4.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örnekleme basit tesadüfi örnekleme yöntemine dayanarak oluşturulmuştur. Basit tesadüfi örnekleme; her bir örneklem biriminin eşit seçilmesi durumunda, seçilen birimlerin örnekleme alınması olarak açıklanmaktadır. Bu doğrultuda, örneklem için seçilecek bir birim diğer birimleri etkilememektedir. Örneklemin tespit edilmesi için tüm birimler listelenerek aralarından tesadüfi olarak birimler seçilmektedir (Başaran, 2017).

Çalışmanın evrenini, Balıkesir'in Altıeylül ve Karesi ilçelerinde ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Balıkesir İlinin seçilmesinin nedenleri, Marmara Bölgesinin nüfus yoğunluğuna bağlı olarak okul ve öğretmen sayısının yüksek olması, Balıkesir bölgesinin rekreasyon imkanlarının gelişmiş olması ve ulaşım kolaylığı olarak açıklanabilir. Milli Eğitim Bakanlığı'ndan elde verilen verilere bağlı olarak, bu iki ilçede toplam 1604 öğretmen görev yapmaktadır. Yapılan örneklem hesabına göre formülde 0,05 hata payı ile en az 310 öğretmenle anket yapılması yeterlidir. Ancak, hata payını aza indirmek ve güvenilirlik seviyesini arttırmak amacıyla katılımcılara 450 anket dağıtılmış, soruların eksik cevaplanmasından dolayı 400 anket üzerinden değerlendirme yapılmıştır. Örneklem göre evrendeki eleman sayısı biliniyorsa uygulanan formül aşağıdaki gibidir.

$$n = \frac{Nt^2 pq}{d^2(N-1) + t^2 pq} \quad (4.1)$$

Formüllerde;

**N**= Evrendeki birey sayısı

**n**= Örneklem alınacak birey sayısı

**p**= İncelenecek olayın görülüş sıklığı ( olasılığı )

**q**= İncelenecek olayın görülmeyiş sıklığı (1-p)

$t$ = Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosunda bulunan teorik değer

$d$ = Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen  $\pm$  sapma olarak simgelenmiştir.

N	1604
P	0,5
Q	0,5
D	0,05
T	1,96
n=Örnek Sayısı	310

Şekil 4. 1. Örneklem Sayısı

#### 4.2. Veri Toplama Teknikleri

Çalışmada, kullanılan anket ve ölçekler için Balıkesir İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden araştırma izni alınmıştır (Ek- 2). Daha sonra, Balıkesir ilinde ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlere anket formu dağıtılmıştır. Bu çalışmanın bilimsel amaçla yapıldığı, verdikleri cevapların ve kişisel bilgilerin gizli tutulacağı ifade edilerek katılımcıların gönüllü olarak anketi cevaplaması sağlanmıştır. Veri toplama aracı; demografik özellikler, Rekreasyon Katılım Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Performans Ölçeği olarak dört bölümden oluşmaktadır:

##### Demografik Özellikler:

Bu kısımda, katılımcıların demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, gelir, öğrenim, medeni durum, branş, çocuk sayısı, eşin mesleği, okul türü, ders saati, görev süresi vb.) hakkında sorular bulunmaktadır.

##### Rekreasyon Katılım Formu:

Kanada'nın Alberta bölgesinde yerel hükümet tarafından yapılan Alberta Recreation Survey (2013) çalışmasına dayanarak rekreasyon aktivitelerinin sorgulandığı katılımcı formu hazırlanmıştır. Rekreasyon aktiviteleri; fiziksel aktiviteler, açık alan aktiviteleri, grup aktiviteleri, kültürel aktiviteler, hobiler ve diğer aktiviteler olarak kategorize edilerek çeşitli

aktivitelere katılım düzeyini ölçmek amacıyla 5'li Likert (1=Asla-2=Nadiren-3=Ara sıra-4=Sık sık-5=Çok sık) şeklinde oluşturulmuştur. Rekreasyon katılım formu için yapılan faktör analizi sonucunda bazı aktivitelere katılımın sınırlı olmasından dolayı bazı maddeler formdan çıkarılmıştır. KMO ve Bartlett testi sonucuna göre verilerin faktör analizine uygun olduğu ve güvenilirlik düzeyinin çok yüksek olduğu tespit edilmiştir.

#### Oxford Mutluluk Ölçeği:

Katılımcıların mutluluğunu ölçmek amacıyla, ilk olarak 1987 yılında Martin ve Crossland tarafından oluşturulan ve 2002 yılında Hills ve Argyle tarafından geliştirilen Oxford Mutluluk Envanteri kullanılmıştır (Kara, 2010). Anketin değerlendirilmesi aşamasında 29 maddeden oluşan 6'lı Likert tipi ölçek kullanılarak bu sorulara ilişkin puanlar toplanmaktadır. Bazı sorular (1-5-6-10-13-14-19-23-24-27-28) ters uçlu olarak kodlanmaktadır (Tekirgöl, 2011). Argyle, Martin ve Crossland (1989) mutluluk ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısını .90 olarak güvenilirlik katsayısını ise .78 olarak ifade etmektedir (Doğan ve Çötök, 2011). Oxford Mutluluk Ölçeğinin kullanıldığı (Göl, 2008; Kara, 2010; Tekirgöl, 2011; Demirbulat ve Avcıkurt, 2015) birçok çalışma bulunmaktadır.

Tekirgöl (2011) "Çalışanlarda Mesleki Benlik Saygısının İş Tatmini ve Yaşam Mutluluğu ile İlişkisi" adlı yüksek lisans tezinde Oxford Mutluluk Ölçeğinin güvenilirliğini test ederek Cronbach alfa değeri %86,3 bulmuştur. Bu durumda ölçek yüksek derecede güvenilir kabul edilmektedir.

#### Performans Ölçeği:

Kişisel performansı değerlendirmek amacıyla LIT (Lamar Institute Of Tecnology, 2009) tarafından geliştirilen performans ölçeği kullanılmıştır. Anket kapsamında yer alan verilerin faktör analizine uygunluğunu tespit etmek için Kaiser- Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy ve Bartlett's Test of Sphericity testleri yapılmıştır. Faktör analizine göre, ölçeğin tek boyuttan oluştuğu saptanmakta olup güvenilirlik kat sayısı 0,875 olarak bulunmuştur. Buna bağlı olarak performans ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğu görülmektedir.

### 4.3. Verilerin Analizi

Araştırmanın bu bölümünde, verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular yorumlanmaktadır. Araştırmada elde edilen verilerin analiz edilmesi noktasında istatistiksel programdan faydalanılmakta olup %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Öncelikle, normallik testi kapsamında, analiz edilen değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığını saptamak için basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) katsayıları incelenmiştir. Bu bağlamda, maddeler içi ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılıma uygun olması için +3 ile -3 arasında olması gerekmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990).

Daha sonra, ölçeğin yapı geçerliliğini tespit etmek için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) kullanılırken, ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach's alfa güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Öğretmenlerin faaliyetlere katılım düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterme durumu parametrik olan test tekniklerinden t ve ANOVA testleri ile analiz edilmiştir. ANOVA testinde fark çıkması durumu için Tukey testi kullanılmıştır.

Faaliyetlere katılım düzeyi, yaşam mutluluğu ve iş performansı arasındaki ilişki Pearson korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Korelasyon testinin yorumlanmasında korelasyon katsayılarının güç düzeylerinin dikkate alınması gerekmektedir  $0 \leq r \leq 0,25$  çok zayıf,  $0,26 \leq r \leq 0,49$  zayıf,  $0,50 \leq r \leq 0,69$  orta,  $0,70 \leq r \leq 0,89$  güçlü,  $0,90 \leq r \leq 1$  çok güçlü (Akgül ve Çevik, 2003: 358). Faaliyetlere katılım düzeyinin yaşam mutluluğu ve iş performansına etkisi ile yaşam mutluluğunun iş performansına etkisi regresyon testi ile analiz edilmiştir.

#### Demografik Özellikler

Araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik bilgileri (yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, branş, medeni durum, çocuk sayısı, eşlerinin mesleği, aylık gelir, okul türü, görev süresi, ders saati) aşağıda verilmektedir (Çizelge 4.1).



Çizelge 4.1. Araştırmaya katılanların demografik bilgileri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	221	55,3
	Erkek	179	44,8
Yaş	20-30	24	6,0
	31-40	116	29,0
	41-50	182	45,5
	51 ve üzeri	78	19,5
Öğrenim durumu	Ön Lisans	4	1,0
	Lisans	345	86,3
	Yüksek Lisans	46	11,5
	Doktora	5	1,3
Branş	Meslek dersi	119	29,8
	Kültür dersi	281	70,3
Medeni durum	Bekâr	47	11,8
	Evli	353	88,3
Çocuk sayısı	Yok	54	13,5
	1	113	28,3
	2	201	50,3
	3	32	8,0
	4	0	0,0
	5 ve daha fazla	0	0,0
Eşinin mesleği	Memur	107	29,6
	İşçi	16	4,4
	Esnaf	10	2,8
	Çiftçi	0	0,0
	Sanayici	1	,3
	Öğretmen	145	40,2
	Ev hanımı	40	11,1
	İşsiz	4	1,1
	Akademisyen	11	3,0
Diğer	27	7,5	
Aylık gelir	1700-2000	0	0,0
	2100-3000	68	17,0
	3100-4000	234	58,5
	4100-5000	40	10,0
	5100 ve üzeri	58	14,5
Görev yaptığı okul türü	Fen Lisesi	0	0,0
	Anadolu Lisesi	157	39,3
	İmam Hatip Lisesi	15	3,8
	Mesleki ve Teknik Lise	209	52,3
	Diğer	19	4,8
Görev süresi	1-5 yıl	33	8,3
	6-11 yıl	36	9,0
	12-17 yıl	80	20,0
	18-23 yıl	128	32,0
	24 yıl ve üzeri	123	30,8
Ders saati	15 saatten az	47	11,8
	16-20 saat	129	32,3
	21-25 saat	131	32,8
	26 saat ve üzeri	93	23,3

Anket kapsamında 400 öğretmenin demografik bilgileri sorgulanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan öğretmenlerin %55,3'ünün kadın, %44,8'inin erkek

olduğu görülmektedir. Bu duruma göre, kadın ve erkeklerin sayısının birbirine yakın olmasından dolayı verilerin normal dağıldığı söylenilebilir. Yaş grupları incelendiğinde, yoğunluğun büyük bir kısmının %45,5 ile 41-50 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim seviyeleri incelendiğinde, öğretmenlerin %86,3 ile en çok lisans mezunu grubunda olduğu dikkat çekmektedir. Öğretmenlerin branşları değişkenine bakıldığında, kültür dersi veren öğretmenlerin %70,3 ile daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumları göz önüne alındığında, öğretmenlerin %11,8'inin bekâr, %88,3 'ünün evli olduğu görülmektedir. Çocuk sahibi olma durumlarına göre, katılımcıların %50,3'ünün 2 çocuğu olduğu saptanmıştır. Öğretmenlerin eşlerinin mesleğine bakıldığında, büyük bir yoğunluğun %40,2 ile öğretmen olduğu görülmektedir. Aylık gelir değişkenine göre, katılımcıların %58,5'i 3100-4000 TL aralığında gelire sahiptirler. Öğretmenlerin görev yaptıkları okul türüne göre, katılımcıların %52,3'ü Mesleki ve Teknik Lisede ve %39,3'ü Anadolu Lisesinde görev yapmaktadırlar. Görev süresi değişkenine göre, 18-23 yıl aralığında görev yapan öğretmenlerin %32,0 ile daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ders saatleri dikkate alındığında 21-25 saat veren öğretmenlerin %32,8 ile 16-20 saat ders veren öğretmenlerin %32,3 ile daha fazla olduğu dikkat çekmektedir.

#### Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Düzeyleri İfadelerine İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

Rekreasyon aktiviteleri ifadelerine yönelik olarak, Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy ve Bartlett's Test of Sphericity testleri ile ölçeğin faktör analizine uygun olup olmadığı incelenmektedir. KMO katsayısı örneklemin büyüklüğünü test etmek için kullanılırken, Bartlett testi evrendeki dağılımın normal olma durumunu incelemek amacıyla kullanılmaktadır. Bu nedenle, KMO testi ölçüm sonucunun 1,000' e yakın, Bartlett küresellik testi sonucunun da istatistiksel olarak anlamlı olması gerekmektedir. Faktör analizi işleminde ölçek maddelerinin faktörlere atanması ya da ölçekten çıkarılması işlemlerinde faktör yükü değerlerine bakılarak, yer aldıkları faktördeki yük değerlerinin yüksek olması beklenilmektedir. Her bir maddenin faktör yükünün 0,30'dan küçük olduğu ya da söz konusu maddenin faktör yüklerinin iki farklı faktördeki değerlerinin farkının 0,10'dan küçük olması durumunda (binişiklik) madde ölçekten çıkarılarak analiz işlemine devam edilmektedir (Jeong, 2004).

Çizelge 4.2. Fiziksel aktivitelere katılım düzeyi faktör analizi sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,757
	Approx. Chi-Square	528,335
Bartlett's Test of Sphericity	Df	36
	Sig.	,000

Fiziksel aktivite ifadeleri için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,757 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygun ( $KMO > 0,500$ ) iken Bartlett testi kapsamında  $X^2$  değeri 528,335 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). KMO ve Bartlett testi sonucuna göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çizelge 4.3. Açık alan aktivitelerine katılım düzeyi faktör analizi sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,777
	Approx. Chi-Square	339,913
Bartlett's Test of Sphericity	Df	15
	Sig.	,000

Açık alan aktivite ifadeleri için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,777 olarak hesaplanmakta olup örneklem sayısı faktör analizi için uygundur ( $KMO > 0,500$ ). Bartlett testi kapsamında ise  $X^2$  değeri 339,913 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). KMO ve Bartlett testi sonucuna göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çizelge 4.4. Grup aktivitelerine katılım düzeyi faktör analizi sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,668
	Approx. Chi-Square	481,287
Bartlett's Test of Sphericity	Df	6
	Sig.	,000

Grup aktivite ifadeleri için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,668 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygun ( $KMO > 0,500$ ) olmakla birlikte Bartlett testi kapsamında  $X^2$  değeri 481,287 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). KMO ve Bartlett testi sonucuna göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çizelge 4.5. Kültürel aktivitelere katılım düzeyi faktör analizi sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,803
	Approx. Chi-Square	623,066
Bartlett's Test of Sphericity	Df	10
	Sig.	,000

Kültürel aktivite ifadeleri için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,803 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygun iken ( $KMO > 0,500$ ) Bartlett testi kapsamında  $X^2$  değeri 623,066 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). KMO ve Bartlett testi sonucuna göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çizelge 4.6. Hobilere katılım düzeyi faktör analizi sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,745
	Approx. Chi-Square	705,113
Bartlett's Test of Sphericity	Df	45
	Sig.	,000

Hobi ifadeleri için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,745 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygundur ( $KMO > 0,500$ ). Bartlett testi kapsamında  $X^2$  değeri 705,113 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). KMO ve Bartlett testi sonucuna göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çizelge 4.7. Diğer aktivitelere katılım düzeyi faktör analizi sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,692
	Approx. Chi-Square	374,851
Bartlett's Test of Sphericity	Df	28
	Sig.	,000

Diğer aktivite ifadeleri için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,692 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygundur ( $KMO > 0,500$ ). Bartlett testi kapsamında  $X^2$  değeri 374,851 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). KMO ve Bartlett testi sonucuna göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## İş Performansı Ölçeği İfadelerine Yönelik Faktör Analizi Sonuçları

Çizelge 4.8. İş performansı faktör analizi sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,885
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1570,889
	Df	45
	Sig.	,000

İş performansı ölçeği ifadeleri için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,885 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygundur ( $KMO > 0,500$ ). Bartlett testi kapsamında  $X^2$  değeri 1570,889 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). KMO ve Bartlett testi sonucuna göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## Rekreasyon Aktiviteleri Katılım Düzeyleri İfadelerine Yönelik Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Bir ölçeğin güvenilir olması için Cronbach's alfa katsayısının 0-1 arasında değişmesi gerekmektedir. Kriterlere göre “0.00 < 0.40 ise ölçek güvenilir değil, 0.40 < 0.60 ise ölçek düşük güvenirlilikte, 0.60 < 0.80 ise ölçek oldukça güvenilir ve 0.80 < 1.00 ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçek” olarak değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2005).

Çizelge 4.9. Fiziksel aktivitelere katılım düzeyi güvenirlilik analizi

Boyut	Madde	Faktör Yüğü	Açık. Varyans Oranı	Cronbach's Alpha
Boyut1	Masa Tenisi	,770	25,061	,672
	Bisiklet	,650		
	Tenis	,586		
	Yüzme	,568		
	Koşu	,554		
	Yürüyüş	,422		
Boyut2	Aerobik/Fitness	,817	19,147	,549
	Jimnastik	,781		
	Tırmanış	,479		
Fiziksel Aktivitelere Katılım			44,208	,709

Fiziksel aktiviteler için yapılan faktör analizi sonucunda; ölçeğin 9 ifade ve iki boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %44,208; güvenirlilik katsayısı 0,709'dur. Buna göre ölçeğin güvenirlilik düzeyi oldukça yüksektir.

Fiziksel aktivitelere göre, ölçeğin 1. boyutu; masa tenisi, bisiklet, tenis, yüzme, koşu, yürüyüş olarak 6 ifadeden oluşmaktadır. Boyutun toplam varyansı açıklama oranı %25,061;

güvenirlilik katsayısı 0,672'dir. Buna göre boyutun güvenirlilik düzeyi oldukça yüksektir. Fiziksel aktivitelere göre, ölçeğin 2. boyutu; aerobik/fitness, jimnastik, tırmanış olarak 3 ifadeden oluşmaktadır. Boyutun toplam varyansı açıklama oranı %19,147; güvenirlilik katsayısı 0,549'dur. Buna göre boyutun güvenirlilik düzeyi düşüktür.

Çizelge 4.10. Açık alan aktivitelerine katılım düzeyi güvenirlilik analizi

Boyut	Madde	Faktör Yüğü	Açık. Varyans Oranı	Cronbach's Alpha
Açık Alan Aktiviteleri	Kamp yapmak	,775	39,660	,661
	Balık tutmak	,712		
	Dağ tırmanışı	,655		
	Bahçecilik	,570		
	Piknik yapmak	,559		
	Parka gitmek	,453		

Açık alan aktiviteleri için yapılan faktör analizi sonucunda, ölçeğin faktör yükleri ,453 ile ,775 arasında değişen 6 ifade (kamp yapmak, balık tutmak, dağ tırmanışı, bahçecilik, piknik yapmak, parka gitmek) ve tek boyuttan oluştuğı belirlenmiştir. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %39,660; güvenirlilik katsayısı 0,661'dir. Buna göre ölçeğin güvenirlilik düzeyi oldukça yüksektir.

Çizelge 4.11. Grup aktivitelerine katılım düzeyi güvenirlilik analizi

Boyut	Madde	Faktör Yüğü	Açık. Varyans Oranı	Cronbach's Alpha
Grup Aktivitelerine Katılım	Basketbol	,900	57,218	,727
	Voleybol	,853		
	Futbol	,645		
	Bowling	,580		

Grup aktiviteleri için yapılan faktör analizi sonucunda; ölçeğin faktör yükleri ,580 ile ,900 arasında değişen 4 ifade (basketbol, voleybol, futbol ve bowling) ve tek boyuttan oluştuğı belirlenmiştir. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %57,218; güvenirlilik katsayısı 0,727'dir. Buna göre ölçeğin güvenirlilik düzeyi oldukça yüksektir.

Çizelge 4.12. Kültürel aktivitelere katılım düzeyi güvenilirlik analizi

Boyut	Madde	Faktör Yüğü	Açık. Varyans Oranı	Cronbach's Alpha
Kültürel Aktivitelere Katılım	Tiyatro	,819	55,957	,798
	Müze ziyareti	,810		
	Konser	,790		
	Fuar /Festival	,760		
	Dans	,520		

Kültürel aktiviteler için yapılan faktör analizi sonucunda; ölçeğin faktör yükleri ,520 ile ,819 arasında değişen 5 ifade (tiyatro, müze ziyareti, konser, fuar ve festival, dans) ve tek boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %55,957; güvenilirlik katsayısı 0,798'dir. Buna göre ölçeğin güvenilirlik düzeyi oldukça yüksektir.

Çizelge 4.13. Hobilere katılım düzeyi güvenilirlik analizi

Boyut	Madde	Faktör Yüğü	Açık. Varyans Oranı	Cronbach's Alpha
Boyut1	Müzik aleti çalmak	,749	24,417	,700
	Yazmak	,608		
	Koleksiyonculuk	,591		
	Şarkı söylemek	,588		
	Fotoğrafçılık	,584		
	Resim yapmak	,522		
	Ağaç İşleri	,363		
Boyut2	El işi	,815	18,728	,624
	Çiçek düzenleme	,727		
	Zevk için yemek yapmak	,668		
Hobilere Katılım			43,145	,741

Hobiler için yapılan faktör analizi sonucunda; ölçeğin 10 ifade ve iki boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %43,145; güvenilirlik katsayısı 0,741'dir. Buna göre ölçeğin güvenilirlik düzeyi oldukça yüksektir.

Hobilere göre, ölçeğin 1. boyutu müzik aleti çalmak, şarkı söylemek, yazmak, resim yapmak, koleksiyonculuk, fotoğrafçılık, ağaç işleri olmak üzere 7 ifadeden oluşmaktadır. Boyutun toplam varyansı açıklama oranı %24,417; güvenilirlik katsayısı 0,700'dir. Buna göre boyutun güvenilirlik düzeyi oldukça yüksektir. Hobilere göre, ölçeğin 2. boyutu el işi, çiçek düzenleme ve zevk için yemek yapmak olmak üzere 3 ifadeden oluşmaktadır. Boyutun toplam varyansı açıklama oranı %18,728; güvenilirlik katsayısı 0,624'tür. Buna göre boyutun güvenilirlik düzeyi oldukça yüksektir.

Çizelge 4.14. Diğer aktivitelere katılım düzeyi faktör analizi sonuçları

Boyut	Madde	Faktör Yüğü	Açık. Varyans Oranı	Cronbach's Alpha
Boyut1	Video oyunları	,800	22,314	,581
	Satranç	,705		
	Televizyon seyretmek	,559		
Boyut2	Kulüp toplantıları	,817	18,321	,471
	Seyirci olarak spor etkinliğı	,611		
Boyut3	Dergi /gazete	,818	16,483	,467
	Masa ve kart oyunları	,535		
	İnternet	,468		
Diğer Aktivitelere Katılım			57,118	,643

Diğer aktivitelere üzerinde yapılan faktör analizi sonucunda; ölçeğin 8 ifade ve üç boyuttan oluştuğı belirlenmiştir. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %57,118; güvenilirlik katsayısı 0,643'tür. Buna göre ölçeğin güvenilirlik düzeyi oldukça yüksektir.

Diğer aktivitelere göre, ölçeğin 1. boyutu video oyunları, televizyon seyretmek ve satranç olmak üzere 3 ifadeden oluşmaktadır. Boyutun toplam varyansı açıklama oranı %22,314; güvenilirlik katsayısı 0,581'dir. Buna göre boyutun güvenilirlik düzeyi düşüktür. Diğer aktivitelere göre, ölçeğin 2. boyutu kulüp toplantıları ve seyirci olarak spor etkinlikleri olmak üzere 2 ifadeden oluşmaktadır. Boyutun toplam varyansı açıklama oranı %18,321; güvenilirlik katsayısı 0,471'dir. Buna göre boyutun güvenilirlik düzeyi düşüktür. Diğer aktivitelere göre, ölçeğin 3. boyutu dergi/ gazete, masa ve kart oyunları ve internet olmak üzere 3 ifadeden oluşmaktadır. Boyutun toplam varyansı açıklama oranı %16,483; güvenilirlik katsayısı 0,467'dir. Buna göre boyutun güvenilirlik düzeyi düşüktür.

### İş Performansı Ölçeğine Yönelik Güvenirlik Analizi Sonuçları

Çizelge 4.15. İş performansına yönelik güvenilirlik analizi

Boyut	Madde	Faktör Yüğü	Açık. Varyans Oranı	Cronbach's Alpha
İş Performansı Ölçeğı	P.5	,773	47,451	,875
	P.3	,735		
	P.2	,732		
	P.6	,716		
	P.1	,687		
	P.4	,681		
	P.8	,664		
	P.7	,655		
	P.10	,629		
	P.9	,599		



İş performansı ölçeği üzerinde yapılan faktör analizi sonucunda; ölçeğin faktör yükleri, 599 ile ,773 arasında değişmekte olup 18 ifade ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %47,451; güvenirlik katsayısı 0,875'tir. Buna göre ölçeğin güvenirliliği yüksek derecededir.

### Aktivitelere Katılım Düzeyi, Yaşam Mutluluğu ve İş Performansına Yönelik Betimsel İstatistikler

Çizelge 4.16. Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri

	Asla (Hiç)		Nadiren		Ara sıra		Sık sık		Çok sık		Ortalama
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Aerobik/Fitness	253	<b>63,3</b>	78	19,5	47	11,8	16	4,0	6	1,5	1,61
Bisiklet	178	<b>44,5</b>	90	22,5	97	24,3	21	5,3	14	3,5	2,01
Jimnastik	283	<b>70,8</b>	72	18,0	39	9,8	4	1,0	2	0,5	1,43
Yüzme	100	25,0	81	20,3	166	<b>41,5</b>	41	10,3	12	3,0	2,46
Koşu	167	<b>41,8</b>	90	22,5	111	27,8	22	5,5	10	2,5	2,05
Tırmanış	282	<b>70,5</b>	61	15,3	38	9,5	7	1,8	12	3,0	1,52
Yürüyüş	28	7,0	45	11,3	110	27,5	135	<b>33,8</b>	82	20,5	3,50
Tenis	313	<b>78,3</b>	43	10,8	36	9,0	7	1,8	1	0,3	1,35
Masa tenisi	232	<b>58,0</b>	81	20,3	64	16,0	16	4,0	7	1,8	1,71
Bahçecilik	184	<b>46,0</b>	80	20,0	83	20,8	31	7,8	22	5,5	2,07
Parka gitmek	48	12,0	66	16,5	153	<b>38,3</b>	83	20,8	50	12,5	3,05
Dağ tırmanışı	302	<b>75,5</b>	50	12,5	32	8,0	10	2,5	6	1,5	1,42
Balık tutmak	265	<b>66,3</b>	73	18,3	45	11,3	8	2,0	9	2,3	1,56
Kamp yapmak	315	<b>78,8</b>	50	12,5	22	5,5	10	2,5	3	0,8	1,34
Piknik yapmak	26	6,5	63	15,8	209	<b>52,3</b>	76	19,0	26	6,5	3,03
Voleybol	229	<b>57,3</b>	102	25,5	50	12,5	13	3,3	6	1,5	1,66
Basketbol	281	<b>70,3</b>	58	14,5	49	12,3	8	2,0	4	1,0	1,49
Bowling	342	<b>85,5</b>	34	8,5	17	4,3	7	1,8	0	0,0	1,22
Futbol	271	<b>67,8</b>	42	10,5	47	11,8	29	7,3	11	2,8	1,67
Dans	255	<b>63,8</b>	91	22,8	40	10,0	10	2,5	4	1,0	1,54
Konser	119	29,8	158	<b>39,5</b>	92	23,0	25	6,3	6	1,5	2,10
Müze ziyareti	85	21,3	157	<b>39,3</b>	130	32,5	22	5,5	6	1,5	2,27
Tiyatro	100	25,0	160	<b>40,0</b>	115	28,8	21	5,3	4	1,0	2,17
Fuar, festival	60	15,0	136	34,0	162	<b>40,5</b>	33	8,3	9	2,3	2,49
Resim yapmak	260	<b>65,0</b>	70	17,5	44	11,0	12	3,0	14	3,5	1,63
Yazmak	232	<b>58,0</b>	81	20,3	53	13,3	16	4,0	18	4,5	1,77
Şarkı söylemek	166	<b>41,5</b>	95	23,8	85	21,3	30	7,5	24	6,0	2,13
Müzik aleti çalmak	288	<b>72,0</b>	50	12,5	28	7,0	15	3,8	19	4,8	1,57
Fotoğrafçılık	210	<b>52,5</b>	88	22,0	60	15,0	31	7,8	11	2,8	1,86
Ağaç işleri	336	<b>84,0</b>	37	9,3	15	3,8	9	2,3	3	0,8	1,27
El işi	242	<b>60,5</b>	54	13,5	59	14,8	26	6,5	19	4,8	1,82
Çiçek düzenleme	233	<b>58,3</b>	74	18,5	54	13,5	28	7,0	11	2,8	1,78
Koleksiyonculuk	304	<b>76,0</b>	49	12,3	31	7,8	9	2,3	7	1,8	1,42
Zevk için yemek yapmak	99	<b>24,8</b>	89	22,3	98	24,5	59	14,8	55	13,8	2,71
İnternet	19	4,8	68	17,0	165	<b>41,3</b>	92	23,0	56	14,0	3,25
Video oyunları	279	<b>69,8</b>	62	15,5	27	6,8	26	6,5	6	1,5	1,55
Satranç	224	<b>56,0</b>	85	21,3	69	17,3	17	4,3	5	1,3	1,74
Televizyon seyretmek	210	<b>52,5</b>	88	22,0	67	16,8	14	3,5	21	5,3	1,87
Dergi, gazete	26	6,5	63	15,8	147	<b>36,8</b>	121	30,3	43	10,8	3,23
Masa ve kart oyunları	5	1,3	25	6,3	113	28,3	145	<b>36,3</b>	112	28,0	3,84
Seyirci olarak spor etkinliği	99	24,8	91	22,8	106	<b>26,5</b>	70	17,5	34	8,5	2,62
Kulüp toplantıları	216	<b>54,0</b>	87	21,8	59	14,8	20	5,0	18	4,5	1,84

Çizelge 4.16'da öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeylerine bağlı olarak ankete verdikleri cevaplar doğrultusunda frekans, yüzde ve ortalama değerleri gösterilmektedir. Buna göre;

Rekreasyon aktiviteleri kapsamında, fiziksel aktiviteler içerisinde yer alan aerobik/ fitness faaliyetine %63,3 ile 253 kişinin "asla" katılmadığı, bisiklet faaliyetine %44,5 ile 178 kişinin "asla" katılmadığı, jimnastik faaliyetine %70,8 ile 283 kişinin "asla" katılmadığı, yüzme faaliyetine %41,5 ile 166 kişinin "ara sıra" katıldığı, koşu faaliyetine % 41,8 ile 167 kişinin "asla" katılmadığı, tırmanış faaliyetine %70, 5 ile 282 kişinin asla katılmadığı, yürüyüş faaliyetine %33,8 ile 135 kişinin "sık sık" katıldığı, tenis faaliyetine % 78,3 ile 313 kişinin "asla" katılmadığı ve masa tenisi faaliyetine %58,0 ile 232 kişinin "asla" katılmadığı görülmektedir.

Açık alan aktiviteleri içerisinde yer alan, bahçecilik faaliyetine %46,0 ile 184 kişinin "asla" katılmadığı, parka gitmek faaliyetine %38,3 ile 135 kişinin "ara sıra" katıldığı, dağ tırmanışı faaliyetine %75,5 ile 302 kişinin "asla" katılmadığı, balık tutmak faaliyetine %66, 3 ile 265 kişinin "asla" katılmadığı, kamp yapmak faaliyetine %78,8 ile 315 kişinin "asla" katılmadığı ve piknik yapmak faaliyetine %52,3 ile 209 kişinin "ara sıra" katıldığı görülmektedir.

Grup aktiviteleri içerisinde yer alan, voleybol faaliyetine %57,3 ile 229 kişinin "asla" katılmadığı, basketbol faaliyetine %70,3 ile 281 kişinin "asla" katılmadığı, bowling faaliyetine %85,5 ile 342 kişinin "asla" katılmadığı ve futbol faaliyetine %67,8 ile 271 kişinin "asla" katılmadığı görülmektedir.

Kültürel aktiviteler içerisinde yer alan dans faaliyetine %63,8 ile 255 kişinin "asla" katılmadığı, konser faaliyetine %39,5 ile 158 kişinin "nadiren" katıldığı, müze ziyareti faaliyetine %39,3 ile 157 kişinin "nadiren" katıldığı, tiyatro faaliyetine %40,0 ile 160 kişinin "nadiren" katıldığı ve fuar/ festival faaliyetine %40, 5 ile 162 kişinin "ara sıra" katıldığı görülmektedir.

Hobiler içerisinde yer alan resim yapmak faaliyetine %65,0 ile 260 kişinin "asla" katılmadığı, yazmak faaliyetine %58,0 ile 232 kişinin "asla" katılmadığı, şarkı söylemek faaliyetine %41,5 ile 166 kişinin "asla" katılmadığı, müzik aleti çalmak faaliyetine %72,0

ile 288 kişinin “asla” katılmadığı, fotoğrafçılık faaliyetine %52,5 ile 210 kişinin “asla” katılmadığı, ağaç işleri faaliyetine %84,0 ile 336 kişinin “asla” katılmadığı, el işi faaliyetine %60,5 ile 242 kişinin “asla” katılmadığı, çiçek düzenleme faaliyetine %58,3 ile 233 kişinin “asla” katılmadığı, koleksiyonculuk faaliyetine %76,0 ile 304 kişinin “asla” katılmadığı zevk için yemek yapmak faaliyetine %24,8 ile 99 kişinin “asla” katılmadığı görülmektedir.

Diğer aktiviteler içerisinde yer alan internet faaliyetine %41,3 ile 165 kişinin “ara sıra” katıldığı, video oyunları faaliyetine %69,8 ile 279 kişinin “asla” katılmadığı, satranç faaliyetine %56,0 ile 224 kişinin “asla” katılmadığı, televizyon seyretmek faaliyetine %52,5 ile 210 kişinin asla” katılmadığı, dergi/ gazete okumak faaliyetine %36,8 ile 147 kişinin “ara sıra” katıldığı, masa ve kart oyunları faaliyetine %36,3 ile 145 kişinin “sık sık” katıldığı, seyirci olarak spora katılım faaliyetine %26,5 ile 106 kişinin “ara sıra” katıldığı ve kulüp toplantıları faaliyetine %54,0 ile 216 kişinin “asla” katılmadığı görülmüştür.

Çizelge 4.17. Öğretmenlerin mutluluk ölçeği ifadelerine katılım düzeyleri

	Hiç Katılmıyorum		Katılmıyorum		Pek Katılmıyorum		Biraz Katılıyorum		Katılıyorum		Çok Katılıyorum		Ortalama
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
1.Halimden pek memnun değilim.	98	24,5	124	<b>31,0</b>	61	15,3	67	16,8	39	9,8	11	2,8	2,65
2.Diğer insanlarla oldukça ilgiliyim.	12	3,0	37	9,3	41	10,3	88	22,0	180	<b>45,0</b>	42	10,5	4,28
3.Hayatın ödüllendirici olduğuna inanıyorum.	12	3,0	31	7,8	42	10,5	97	24,3	170	<b>42,5</b>	48	12,0	4,32
4.Hemen hemen herkese karşı sıcak duygular besliyorum.	8	2,0	33	8,3	43	10,8	100	25,0	175	<b>43,8</b>	41	10,3	4,31
5.Uyandığımda nadiren dinlenmiş hissedirim.	35	8,8	76	19,0	79	19,8	107	<b>26,8</b>	79	19,8	24	6,0	3,48
6.Gelecekle ilgili özellikle olumlu değilim.	64	16,0	106	<b>26,5</b>	57	14,3	77	19,3	57	14,3	39	9,8	3,19
7.Birçok şeyi eğlenceli bulurum.	10	2,5	35	8,8	67	16,8	118	29,5	138	<b>34,5</b>	32	8,0	4,09
8.Her zaman odaklanmış ve ilgiliyim.	5	1,3	34	8,5	56	14,0	132	33,0	145	<b>36,3</b>	28	7,0	4,16
9.Hayat güzeldir.	5	1,3	20	5,0	17	4,3	48	12,0	193	<b>48,3</b>	117	29,3	4,89
10.Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	66	16,5	88	22,0	48	12,0	91	<b>22,8</b>	76	19,0	31	7,8	3,29
11.Çok kahkaha atarım.	26	6,5	51	12,8	72	18,0	119	<b>29,8</b>	101	25,3	31	7,8	3,78
12.Hayatımla ilgili herşeyden tatminim.	17	4,3	54	13,5	64	16,0	113	28,3	128	<b>32,0</b>	24	6,0	3,88
13.Çekici gördüğümü düşünmüyorum.	58	14,5	95	<b>23,8</b>	82	20,5	82	20,5	73	18,3	10	2,5	3,12

Çizelge 4.17.(devam) Öğretmenlerin mutluluk ölçeği ifadelerine katılım düzeyleri

	Hiç Katılmıyorum		Katılmıyorum		Pek Katılmıyorum		Biraz Katılıyorum		Katılıyorum		Çok Katılıyorum		Ortalama
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
14.Yapmak istediğim ve yaptıklarım arasında fark var.	28	7,0	72	18,0	63	15,8	120	<b>30,1</b>	93	23,3	23	5,8	3,62
15.Çok mutluyum.	9	2,3	26	6,5	47	11,8	123	30,8	149	<b>37,3</b>	46	11,5	4,29
16.Küçük şeylerde güzellikler bulurum.	3	0,8	18	4,5	19	4,8	94	23,5	184	<b>46,0</b>	82	20,5	4,71
17.İnsanlar üzerinde neşeli bir etki bırakırım.	7	1,8	24	6,0	53	13,3	106	26,5	151	<b>37,8</b>	59	14,8	4,37
18.İstediğim şeylere uyum sağlarım.	3	0,8	16	4,0	22	5,5	65	16,3	221	<b>55,3</b>	73	18,3	4,76
19.Hayatımın kontrolünü elimde tuttuğumu düşünmüyorum.	47	11,8	55	13,8	76	19,0	96	<b>24,0</b>	95	23,8	31	7,8	3,58
20.Her türlü sorumluluğu üstlenebilirim.	10	2,5	18	4,5	44	11,0	115	28,8	159	<b>39,8</b>	54	13,5	4,39
21.Zihnim tamamiyle açıktır.	4	1,0	18	4,5	46	11,5	103	25,8	178	<b>44,5</b>	51	12,8	4,47
22.Genellikle neşeli ve mutluyum.	3	0,8	20	5,0	51	12,8	103	25,8	175	<b>43,8</b>	48	12,0	4,43
23.Kolay kolay karar veremiyorum.	56	14,0	72	18,0	75	18,8	108	<b>27,0</b>	67	16,8	22	5,5	3,31
24.Hayatımda özellikle bir anlam ve amaç yok.	129	32,3	130	<b>32,5</b>	61	15,3	48	12,0	27	6,8	5	1,3	2,32
25.Yüklü bir enerjim olduğuna inanıyorum.	11	2,8	22	5,5	53	13,3	105	26,3	151	<b>37,8</b>	58	14,5	4,34
26.Olaylar üzerinde genellikle olumlu bir etkim vardır.	5	1,3	11	2,8	47	11,8	111	27,8	173	<b>43,3</b>	53	13,3	4,49
27.İnsanlarla eğlenemiyorum.	82	20,5	130	<b>32,5</b>	73	18,3	57	14,3	51	12,8	7	1,8	2,72
28.Özellikle sağlıklı hissetmiyorum.	86	21,5	124	<b>31,0</b>	71	17,8	68	17,0	42	10,5	9	2,3	2,71
29.Geçmişle ilgili mutlu anılarım yok.	138	34,5	140	<b>35,0</b>	45	11,3	49	12,3	23	5,8	5	1,3	2,24

Çizelge 4.17’de öğretmenlerin mutluluk ölçeği ifadelerine katılım düzeylerine bağlı olarak frekans, yüzde ve ortalama değerleri verilmektedir. Buna göre;

“Halimden pek memnun değilim.” ifadesine %31,0 ile 124 kişi katılmıyorum, cevabını vermiştir.“ Diğer insanlarla oldukça ilgiliyim.” ifadesine % 45,0 ile 180 kişi katılıyorum cevabını vermiştir. “Hayatın ödüllendirici olduğuna inanıyorum.” ifadesine , % 42,5 ile 170 kişi katılıyorum cevabını vermiştir. “Hemen hemen herkese karşı sıcak duygular besliyorum.” ifadesine % 43,8 ile 175 kişi katılıyorum cevabını vermiştir. “Uyandığımda nadiren dinlenmiş hissederim.” ifadesine %26,8 ile 107 kişi biraz katılıyorum cevabını

vermiştir. “Gelecekle ilgili özellikle olumlu değilim.” ifadesine %26,5 ile 106 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “ Birçok şeyi eğlenceli bulurum.” ifadesine % 34,5 ile 138 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “Her zaman odaklanmış ve ilgiliyim.” ifadesine %36,3 ile 145 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “Hayat güzeldir.” ifadesine %48,3 ile 193 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.” ifadesine %22,8 ile 91 kişi biraz katılmıyorum cevabını vermiştir. “Çok kahkaha atarım.” ifadesine % 29,8 ile 119 kişi biraz katılmıyorum cevabını vermiştir. “Hayatımla ilgili her şeyden tatminim.” ifadesine %32,0 ile 128 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “Çekici görüdüğümü düşünmüyorum.” ifadesine %23,8 ile 95 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “Yapmak istediğim ve yaptıklarım arasında fark var.” ifadesine % 30,1 ile 120 kişi biraz katılmıyorum cevabını vermiştir. “ Çok mutluyum.” ifadesine % 37,3 ile 149 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “Küçük şeylerde güzellikler bulurum.” ifadesine %46,0 ile 184 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “İnsanlar üzerinde neşeli bir etki bırakırım.” ifadesine %37,8 ile 151 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “İstediğim şeylere uyum sağlarım.” ifadesine %55,3 ile 221 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “Hayatımın kontrolünü elimde tuttuğumu düşünmüyorum.” ifadesine % 24,0 ile 96 kişi biraz katılmıyorum. “Her türlü sorumluluğu üstlenebilirim.” ifadesine %39,8 ile 159 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “Zihnim tamamıyla açıktır.” ifadesine % 44,5 ile 178 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “Genellikle neşeli ve mutluyum.” ifadesine % 43,8 ile 175 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “Kolay kolay karar veremiyorum.” ifadesine % 27,0 ile 108 kişi biraz katılmıyorum cevabını vermiştir. “Hayatımda özellikle bir anlam ve amaç yok.” ifadesine %32,5 ile 130 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “Yüklü bir enerjim olduğuna inanıyorum” ifadesine %37,8 ile 151 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “Olaylar üzerinde genellikle olumlu bir etkim vardır.” ifadesine % 43,3 ile 173 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “İnsanlarla eğlenemiyorum.” ifadesine % 32,5 ile 130 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “Özellikle sağlıklı hissetmiyorum.” ifadesine %31,0 ile 124 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir. “Geçmişle ilgili mutlu anılarım yok.” ifadesine % 35,0 ile 140 kişi katılmıyorum cevabını vermiştir.

Çizelge 4.18. Öğretmenlerin iş performansı ölçeği ifadelerine katılım düzeyleri

	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		Ortalama
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Okulda işlerin etkin ve etkili metotlarla en düşük hata ve problemle yüksek kalitede olması için çabalarım.	3	,8	14	3,5	40	10,0	195	<b>48,8</b>	148	37,0	4,18
Okulda işlerin planlandığı gibi zamanında bitirilmesini sağlıyorum.	0	,0	12	3,0	64	16,0	196	<b>49,0</b>	128	32,0	4,10
Okulda işim veya görev pozisyonumla ilgili bilgi ve yeteneklerim tamdır.	0	,0	9	2,3	50	12,5	212	<b>53,0</b>	129	32,3	4,15
Okulda iş ile ilgili değişiklikleri hemen kabullenir adapte olurum.	1	,3	16	4,0	113	28,3	186	<b>46,5</b>	84	21,0	3,84
Okulda iş ile ilgili verilen görevleri yerine getirmede üstün bir çaba sarf ederim.	0	,0	12	3,0	60	15,0	194	<b>48,5</b>	134	33,5	4,13
Okulda iş ile ilgili yeni metot ve fikirleri geliştirme konusunda katılımcı olurum.	0	,0	12	3,0	73	18,3	214	<b>53,5</b>	101	25,3	4,01
Yönetim tarafından verilen talimatları gerçekleştirmek için her zaman istekliyimdir.	4	1,0	30	7,5	124	31,0	172	<b>43,0</b>	70	17,5	3,69
Okulda tüm bireylerle (yöneticiler, çalışma arkadaşları) iyi iletişim kurmak için istekli davranırım.	3	,8	17	4,3	41	10,3	214	<b>53,5</b>	125	31,3	4,10
Olağan üstü durumlar dışında okula zamanında giderim.	1	,3	5	1,3	16	4,0	128	32,0	250	<b>62,5</b>	4,55
Okulda güvenlik kurallarına uygun olarak alınan tedbirlere her zaman uyarım.	0	,0	3	0,8	18	4,5	149	37,3	230	<b>57,5</b>	4,52

Çizelge 4.18’de görüldüğü üzere, öğretmenlerin performans ifadeleri ölçeğine katılım düzeylerine bağlı olarak frekans, yüzde ve ortalama değerleri verilmiştir. Buna göre:

“Okulda işlerin etkin ve etkili metotlarla en düşük hata ve problemle yüksek kalitede olması için çabalarım.” ifadesine % 48,8 ile 195 kişi katılıyorum, “ Okulda işlerin planlandığı gibi zamanında bitirilmesini her zaman sağlıyorum” ifadesine % 49,0 ile 196 kişinin katılıyorum, “Okulda işim veya görev pozisyonumla ilgili bilgi ve yeteneklerim tamdır.” ifadesine %53,0 ile 212 kişi katılıyorum, “Okulda iş ile ilgili değişiklikleri hemen kabullenir adapte olurum.” ifadesine % 46,5 ile 186 kişi katılıyorum, “Okulda iş ile ilgili verilen görevleri yerine getirmede üstün bir çaba sarf ederim.” ifadesine % 48,5 ile 194 kişi katılıyorum, “Okulda iş ile ilgili yeni metot ve fikirleri geliştirme konusunda katılımcı olurum” ifadesine % 53,5 ile 214 kişi katılıyorum, “Yönetim tarafından verilen talimatları gerçekleştirmek için her zaman istekliyimdir.” ifadesine % 43,0 ile 172 kişi katılıyorum, “Okulda tüm bireylerle (yöneticiler, çalışma arkadaşları) iyi iletişim kurmak için istekli davranırım.” ifadesine %53,5 ile 214 kişi katılıyorum, “Olağan üstü durumlar dışında okula zamanında giderim.” ifadesine % 62,5 ile 250 kişi kesinlikle katılıyorum ve “Okulda güvenlik kurallarına uygun olarak alınan

tedbirlere her zaman uyarım.” ifadesine % 57,5 ile 230 kişi kesinlikle katılıyorum cevabını vermiştir.

Çizelge 4.19. Aktivitelere katılım düzeyi, yaşam mutluluğu ve iş performansına ait betimsel istatistikler

	n	Minimum	Maximum	Ortalama	ss	Çarpıklık	Basıklık
Fiziksel Aktivitelere Katılım	400	1,00	4,11	1,96	0,54	,646	,300
Açık Alan Aktivitelere Katılım	400	1,00	4,67	2,08	0,60	1,208	2,328
Grup Aktivitelere Katılım	400	1,00	4,00	<b>1,51</b>	0,66	1,402	1,418
Kültürel Aktivitelere Katılım	400	1,00	4,40	2,11	0,67	,604	,248
Hobilere Katılım	400	1,00	4,80	1,79	0,60	1,276	2,532
Diğer Aktivitelere Katılım	400	1,25	4,75	<b>2,49</b>	0,57	,760	1,040
Yaşam Mutluluğu Ölçeği	400	2,41	5,72	4,11	0,60	-,119	,253
İş Performansı Ölçeği	400	2,10	5,00	4,13	0,52	-,716	,986

Çizelge 4.19’da görüldüğü üzere katılımcıların; fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri ortalaması  $1,96 \pm 0,54$ ; açık alan aktivitelere katılım düzeyleri ortalaması  $2,08 \pm 0,60$ ; grup aktivitelere katılım düzeyleri ortalaması  $1,51 \pm 0,66$ ; kültürel aktivitelere katılım düzeyleri ortalaması  $2,11 \pm 0,67$ ; hobilere katılım düzeyleri ortalaması  $1,79 \pm 0,60$ ; diğer aktivitelere katılım düzeyleri ortalaması  $2,49 \pm 0,57$ ’dir. Yaşam mutluluğu puanları ortalaması  $4,11 \pm 0,60$ ’ iken iş performansı puanları ortalaması  $4,13 \pm 0,52$ ’dir.

#### Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Düzeyi, Yaşam Mutluluğu ve İş Performansı Ölçeklerine Yönelik Parametrik Analiz Sonuçları

Rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi, yaşam mutluluğu ve iş performansı puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -3 ile +3 arasında olduğundan analizlerinde parametrik olan test teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada, bağımsız gruplar t testi, one –way anova ve pearson korelasyon (r) testi kullanılmıştır (Özdamar, 2004).

**Bağımsız Gruplar T Testi:** Bağımsız iki grubun nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniği olmakla birlikte testin uygulanabilmesi için her iki grubun normal dağılım varsayımını sağlaması gerekmektedir.

**One –Way ANOVA:** Bağımsız k grubun ( $k > 2$ ) nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir. Bu testin uygulanabilmesi için her iki grubun normal dağılım varsayımını sağlaması gerekmektedir.

Pearson korelasyon (r) testi: Bağımsız iki nicel değişken arasındaki doğrusal ilişkinin yönü ve kuvvetinin belirlenmesi kullanılan test tekniğidir.

Çizelge 4.20. Aktivitelere katılım düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesi (t testi)

Cinsiyet	n	Ortalama	ss	t	p	
Fiziksel Aktivitelere Katılım	Kadın	221	1,86	0,50	-4,040	,000*
	Erkek	179	2,08	0,56		
Açık Alan Aktivitelere Katılım	Kadın	221	1,95	0,50	-4,561	,000*
	Erkek	179	2,23	0,68		
Grup Aktivitelere Katılım	Kadın	221	1,30	0,52	-7,287	,000*
	Erkek	179	1,77	0,72		
Kültürel Aktivitelere Katılım	Kadın	221	2,24	0,68	4,056	,000*
	Erkek	179	1,97	0,64		
Hobilere Katılım	Kadın	221	1,93	0,61	5,197	,000*
	Erkek	179	1,63	0,54		
Diğer Aktivitelere Katılım	Kadın	221	2,38	0,53	-4,488	,000*
	Erkek	179	2,63	0,60		

**p\* < 0,05**

Çizelge 4.20'de görüldüğü üzere; kadın ile erkekler arasında fiziksel aktivitelere katılım, açık alan aktivitelere katılım, grup aktivitelere katılım, kültürel aktivitelere katılım, hobilere katılım ve diğer aktivitelere katılım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p=,000 < 0,05$ ). Puan ortalamaları incelendiğinde, erkeklerde fiziksel aktivitelere katılım, açık alan aktivitelere katılım, grup aktivitelere katılım, diğer aktivitelere katılım daha fazla iken kadınlarda kültürel aktivitelere katılım ve hobilere katılım daha fazladır.

Çizelge 4.21. Aktivitelere katılım düzeylerinin yaş açısından incelenmesi (ANOVA)

Yaş	n	Ortalama	ss	F	p	İkili Fark	
Fiziksel Aktivitelere Katılım	20-30 <sub>(1)</sub>	24	2,27	0,54	4,490	,004*	<b>1-3</b>
	31-40 <sub>(2)</sub>	116	2,02	0,56			
	41-50 <sub>(3)</sub>	182	1,88	0,53			
	51 ve üzeri <sub>(4)</sub>	78	1,95	0,50			
Açık Alan Aktivitelere Katılım	20-30	24	2,02	0,43	1,153	,328	
	31-40	116	2,15	0,65			
	41-50	182	2,03	0,56			
	51 ve üzeri	78	2,12	0,66			
Grup Aktivitelere Katılım	20-30 <sub>(1)</sub>	24	2,00	0,83	5,548	,001*	<b>1-2</b> <b>1-3</b> <b>1-4</b>
	31-40 <sub>(2)</sub>	116	1,54	0,64			
	41-50 <sub>(3)</sub>	182	1,43	0,66			
	51 ve üzeri <sub>(4)</sub>	78	1,50	0,59			
Kültürel Aktivitelere Katılım	20-30 <sub>(1)</sub>	24	2,45	0,83	3,452	,017*	<b>1-4</b>
	31-40 <sub>(2)</sub>	116	2,16	0,72			
	41-50 <sub>(3)</sub>	182	2,11	0,64			



Çizelge 4.21. (devam)Aktivitelere katılım düzeylerinin yaş açısından incelenmesi  
(ANOVA)

Yaş	n	Ortalama	ss	F	p	İkili Fark
51 ve üzeri(4)	78	1,97	0,59			
Hobilere Katılım	20-30	24	1,85	0,61		
	31-40	116	1,85	0,66	1,636	,180
	41-50	182	1,80	0,57		
	51 ve üzeri	78	1,67	0,53		
Diğer Aktivitelere Katılım	20-30(1)	24	2,63	0,56		2-3
	31-40(2)	116	2,62	0,63	3,930	,009*
	41-50(3)	182	2,43	0,57		2-4
	51 ve üzeri(4)	78	2,39	0,46		

**p\* < 0,05**

Çizelge 4.21’de görüldüğü üzere; farklı yaş grupları arasında fiziksel aktivitelere katılım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p=,004 < 0,05$ ). Puan ortalamaları incelendiğinde 20-30 yaş aralığında olan öğretmenlerde fiziksel aktivitelere katılım en fazla iken 41-50 yaş arası olan öğretmenlerde en azdır. Tukey testine göre 20-30 yaş aralığında olan öğretmenlerde fiziksel aktivitelere katılım 41-50 yaş aralığında olan öğretmenlere göre daha fazladır. Farklı yaş grupları arasında grup aktivitelere katılım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p=,001 < 0,05$ ). Puan ortalamaları incelendiğinde 20-30 yaş arası olan öğretmenlerde grup aktivitelere katılım en fazla iken 41-50 yaş arası olanlarda en azdır. Tukey testine göre, 20-30 yaş aralığında olan öğretmenlerde grup aktivitelere katılım diğer yaş aralığı gruplarında olan öğretmenlere göre daha fazladır. Farklı yaş grupları arasında kültürel aktivitelere katılım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p=,017 < 0,05$ ). Puan ortalamaları incelendiğinde 20-30 yaş arası olan öğretmenlerde kültürel aktivitelere katılım en fazla iken yaş arttıkça katılım azalmaktadır. Tukey testine göre 20-30 yaş aralığındaki öğretmenlerde kültürel aktivitelere katılım 51 yaş ve üzeri yaş grubuna göre daha fazladır. Farklı yaş grupları arasında diğer aktivitelere katılım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p=,009 < 0,05$ ). Puan ortalamaları incelendiğinde 20-30 yaş arası olan öğretmenlerde diğer aktivitelere katılım en fazla iken yaş arttıkça katılım azalmaktadır. Tukey testine göre 31-40 yaş arası olan öğretmenlerde diğer aktivitelere katılım 41-50 ve 51 yaş üzeri aralığında olan öğretmenlere göre daha fazladır.

Çizelge 4.22. Aktivitelere katılım düzeylerinin öğrenim durumu açısından İncelenmesi (t testi)

Öğrenim		n	Ortalama	ss	t	p
Fiziksel Aktivitelere Katılım	Ön Lisans/Lisans	349	1,95	0,54	-,475	,635
	Yüksek Lisans/Doktora	51	1,99	0,56		
Açık Alan Aktivitelere Katılım	Ön Lisans/Lisans	349	2,07	0,60	-,747	,455
	Yüksek Lisans/Doktora	51	2,14	0,65		
Grup Aktivitelere Katılım	Ön Lisans/Lisans	349	1,50	0,66	-1,125	,261
	Yüksek Lisans/Doktora	51	1,61	0,70		
Kültürel Aktivitelere Katılım	Ön Lisans/Lisans	349	2,11	0,67	-,124	,901
	Yüksek Lisans/Doktora	51	2,13	0,68		
Hobilere Katılım	Ön Lisans/Lisans	349	1,79	0,60	-,297	,766
	Yüksek Lisans/Doktora	51	1,82	0,55		
Diğer Aktivitelere Katılım	Ön Lisans/Lisans	349	2,47	0,57	-1,504	,133
	Yüksek Lisans/Doktora	51	2,60	0,58		

**p\* < 0,05**

Çizelge 4.22’de görüldüğü üzere, öğrenim durumu farklı olan gruplar arasında aktivitelere katılım düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

Çizelge 4.23. Aktivitelere katılım düzeylerinin branş açısından incelenmesi (t testi)

Branş		n	Ortalama	ss	t	p
Fiziksel Aktivitelere Katılım	Meslek dersi	119	2,04	0,57	1,885	,060
	Kültür dersi	281	1,92	0,52		
Açık Alan Aktivitelere Katılım	Meslek dersi	119	2,20	0,67	2,561	,011*
	Kültür dersi	281	2,03	0,56		
Grup Aktivitelere Katılım	Meslek dersi	119	1,55	0,66	0,783	,434
	Kültür dersi	281	1,49	0,66		
Kültürel Aktivitelere Katılım	Meslek dersi	119	2,17	0,70	1,131	,259
	Kültür dersi	281	2,09	0,66		
Hobilere Katılım	Meslek dersi	119	1,87	0,63	1,599	,111
	Kültür dersi	281	1,76	0,58		
Diğer Aktivitelere Katılım	Meslek dersi	119	2,46	0,62	-0,623	,534
	Kültür dersi	281	2,50	0,55		

**p\* < 0,05**

Çizelge 4.23’de görüldüğü üzere, meslek dersi ile kültür dersi veren öğretmenler arasında açık alan aktivitelere katılım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p = ,011 < 0,05$ ). Puan ortalamaları incelendiğinde meslek dersi veren öğretmenlerde açık alan aktivitelere katılım daha fazladır.

Çizelge 4.24. Aktivitelere katılım düzeylerinin medeni durum açısından incelenmesi  
(t testi)

Medeni Durum		n	Ortalama	ss	t	p
Fiziksel Aktivitelere Katılım	Bekâr	47	2,06	0,60	1,343	,180
	Evli	353	1,94	0,53		
Açık Alan Aktivitelere Katılım	Bekâr	47	2,03	0,67	-0,605	,546
	Evli	353	2,08	0,59		
Grup Aktivitelere Katılım	Bekâr	47	1,55	0,76	0,470	,639
	Evli	353	1,50	0,65		
Kültürel Aktivitelere Katılım	Bekâr	47	2,24	0,82	1,341	,181
	Evli	353	2,10	0,65		
Hobilere Katılım	Bekâr	47	1,93	0,72	1,373	,175
	Evli	353	1,77	0,58		
Diğer Aktivitelere Katılım	Bekâr	47	2,53	0,64	0,493	,623
	Evli	353	2,49	0,56		

**p\* < 0,05**

Çizelge 4.24'te görüldüğü üzere, bekâr ile evliler arasında aktivitelere katılım düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p > 0,05).

Çizelge 4.25. Aktivitelere katılım düzeylerinin çocuk sayısı açısından incelenmesi  
(ANOVA)

Çocuk sayısı		n	Ortalama	Ss	F	p	İkili Fark
Fiziksel Aktivitelere Katılım	Yok	54	2,11	0,60	2,165	,092	
	1	113	1,96	0,52			
	2	201	1,91	0,53			
	3	32	2,00	0,52			
Açık Alan Aktivitelere Katılım	Yok	54	2,00	0,62	0,472	,702	
	1	113	2,07	0,59			
	2	201	2,11	0,60			
	3	32	2,04	0,67			
Grup Aktivitelere Katılım	Yok	54	1,73	0,79	2,464	,062	
	1	113	1,44	0,60			
	2	201	1,49	0,64			
	3	32	1,53	0,69			
Kültürel Aktivitelere Katılım	Yok	54	2,27	0,92	1,673	,172	
	1	113	2,16	0,67			
	2	201	2,07	0,59			
	3	32	2,01	0,71			
Hobilere Katılım	Yok	54	1,97	0,72	1,948	,121	
	1	113	1,76	0,59			
	2	201	1,76	0,53			
	3	32	1,76	0,71			
Diğer Aktivitelere Katılım	Yok <sub>(1)</sub>	54	2,64	0,76	2,637	,049*	<b>1-2</b>
	1 <sub>(2)</sub>	113	2,39	0,50			
	2 <sub>(3)</sub>	201	2,50	0,55			
	3 <sub>(4)</sub>	32	2,54	0,57			

**p\* < 0,05**

Çizelge 4.25'te görüldüğü üzere, çocuk sayısı farklı olan gruplar arasında diğer aktivitelere katılım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p=,049<0,05$ ). Puan ortalamaları incelendiğinde çocuğu olmayan öğretmenlerde diğer aktivitelere katılım en fazla iken 1 çocuğu olan öğretmenlerde en azdır. Tukey testine göre çocuğu olmayan öğretmenlerin diğer aktivitelere katılımı 1 çocuğu olan öğretmenlere göre daha fazladır.

Çizelge 4.26. Aktivitelere katılım düzeylerinin eşin mesleği açısından incelenmesi (ANOVA)

Eşinizin mesleği		n	Ortalama	ss	F	p	
Fiziksel Aktivitelere Katılım	Memur <sup>(1)</sup>	107	2,02	0,56	2,747	,043*	<b>1-4</b>
	Öğretmen <sup>(2)</sup>	145	1,94	0,52			
	Ev hanımı <sup>(3)</sup>	40	2,06	0,47			
	Diğer <sup>(4)</sup>	69	1,81	0,51			
Açık Alan Aktivitelere Katılım	Memur <sup>(1)</sup>	107	2,17	0,63	3,490	,016*	<b>1-4</b> <b>3-4</b>
	Öğretmen <sup>(2)</sup>	145	2,10	0,61			
	Ev hanımı <sup>(3)</sup>	40	2,24	0,51			
	Diğer <sup>(4)</sup>	69	1,91	0,54			
Grup Aktivitelere Katılım	Memur <sup>(1)</sup>	107	1,55	0,67	3,333	,020*	<b>3-4</b>
	Öğretmen <sup>(2)</sup>	145	1,52	0,66			
	Ev hanımı <sup>(3)</sup>	40	1,71	0,69			
	Diğer <sup>(4)</sup>	69	1,32	0,59			
Kültürel Aktivitelere Katılım	Memur	107	2,22	0,68	2,541	,056	
	Öğretmen	145	2,08	0,67			
	Ev hanımı	40	1,90	0,50			
	Diğer	69	2,11	0,64			
Hobilere Katılım	Memur <sup>(1)</sup>	107	1,91	0,64	2,780	,041*	<b>1-3</b>
	Öğretmen <sup>(2)</sup>	145	1,76	0,61			
	Ev hanımı <sup>(3)</sup>	40	1,61	0,42			
	Diğer <sup>(4)</sup>	69	1,77	0,56			
Diğer Aktivitelere Katılım	Memur	107	2,54	0,61	1,507	,212	
	Öğretmen	145	2,51	0,56			
	Ev hanımı	40	2,40	0,48			
	Diğer	69	2,38	0,51			

Çizelge 4.26'da görüldüğü üzere, eşinin mesleği farklı olan gruplar arasında fiziksel aktivitelere katılım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p=,043<0,05$ ). Puan ortalamaları incelendiğinde eşi ev hanımı olan öğretmenlerde fiziksel aktivitelere katılım en fazla iken diğer mesleklerden birine sahip olan öğretmenlerde en azdır. Tukey testine göre eşi memur olan öğretmenlerde fiziksel aktivitelere katılım eşi diğer mesleklerle sahip olan öğretmenlere göre daha fazladır. Eşinin mesleği farklı olan gruplar arasında açık alan aktivitelere katılım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p=,016<0,05$ ). Puan ortalamaları incelendiğinde eşi ev hanımı olan öğretmenlerde açık alan aktivitelere katılım en fazla iken diğer mesleklerden birine sahip

olan öğretmenlerde en azdır. Tukey testine göre eşi memur ve ev hanımı olan öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılımı eşi diğer mesleklere sahip olan öğretmenlere göre daha fazladır. Eşinin mesleği farklı olan gruplar arasında grup aktivitelerine katılım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p=,020<0,05$ ). Puan ortalamaları incelendiğinde eşi ev hanımı olan öğretmenlerde grup aktivitelerine katılım en fazla iken diğer mesleklerden birine sahip olan öğretmenlerde en azdır. Tukey testine göre eşi ev hanımı olan öğretmenlerde grup aktivitelerine katılım eşi diğer mesleklerden birine sahip olan öğretmenlere göre daha fazladır. Eşinin mesleği farklı olan gruplar arasında hobilere katılım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p=,041<0,05$ ). Puan ortalamaları incelendiğinde eşi memur olan öğretmenlerde hobilere katılım en fazla iken ev hanımı olan öğretmenlerde en azdır. Tukey testine göre eşi diğer mesleklere sahip olan öğretmenlerin aktivitelere katılımı eşi ev hanımı olan öğretmenlere göre daha fazladır.

Çizelge 4.27. Aktivitelere katılım düzeylerinin aylık gelir açısından incelenmesi (ANOVA)

Aylık geliriniz		n	Ortalama	ss	F	p
Fiziksel Aktivitelere Katılım	2100-3000	68	1,91	0,57	1,065	,364
	3100-4000	234	1,97	0,53		
	4100-5000	40	2,07	0,53		
	5100 ve üzeri	58	1,90	0,56		
Açık Alan Aktivitelere Katılım	2100-3000	68	2,07	0,55	0,026	,994
	3100-4000	234	2,08	0,62		
	4100-5000	40	2,06	0,58		
	5100 ve üzeri	58	2,09	0,62		
Grup Aktivitelere Katılım	2100-3000	68	1,38	0,61	1,856	,136
	3100-4000	234	1,51	0,63		
	4100-5000	40	1,69	0,79		
	5100 ve üzeri	58	1,54	0,73		
Kültürel Aktivitelere Katılım	2100-3000	68	2,06	0,66	0,412	,745
	3100-4000	234	2,15	0,68		
	4100-5000	40	2,08	0,69		
	5100 ve üzeri	58	2,09	0,68		
Hobilere Katılım	2100-3000	68	1,82	0,74	0,093	,964
	3100-4000	234	1,78	0,54		
	4100-5000	40	1,80	0,57		
	5100 ve üzeri	58	1,79	0,65		
Diğer Aktivitelere Katılım	2100-3000	68	2,42	0,66	0,674	,569
	3100-4000	234	2,50	0,54		
	4100-5000	40	2,57	0,60		
	5100 ve üzeri	58	2,48	0,57		

$p^*<0,05$

Çizelge 4.27’de görüldüğü üzere, aylık geliri farklı olan gruplar arasında aktivitelere katılım düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Çizelge 4.28. Aktivitelere katılım düzeylerinin görev yapılan okul türü açısından incelenmesi (ANOVA)

Görev yaptığınız okul türü		n	Ortalama	ss	F	p
Fiziksel Aktivitelere Katılım	Anadolu Lisesi	157	1,94	0,52	1,166	,313
	Mesleki ve Teknik Lise	209	1,95	0,53		
	Diğer	34	2,09	0,64		
Açık Alan Aktivitelere Katılım	Anadolu Lisesi	157	2,04	0,58	0,430	,651
	Mesleki ve Teknik Lise	209	2,10	0,61		
	Diğer	34	2,10	0,66		
Grup Aktivitelere Katılım	Anadolu Lisesi	157	1,48	0,66	0,948	,388
	Mesleki ve Teknik Lise	209	1,51	0,65		
	Diğer	34	1,65	0,72		
Kültürel Aktivitelere Katılım	Anadolu Lisesi	157	2,08	0,63	1,117	,328
	Mesleki ve Teknik Lise	209	2,12	0,68		
	Diğer	34	2,26	0,83		
Hobilere Katılım	Anadolu Lisesi	157	1,81	0,59	1,420	,243
	Mesleki ve Teknik Lise	209	1,76	0,58		
	Diğer	34	1,94	0,69		
Diğer Aktivitelere Katılım	Anadolu Lisesi	157	2,52	0,56	1,808	,165
	Mesleki ve Teknik Lise	209	2,45	0,58		
	Diğer	34	2,63	0,59		

**p\* < 0,05**

Çizelge 4. 28’de görüldüğü üzere, görev yaptığı okul türü farklı olan gruplar arasında aktivitelere katılım düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

Çizelge 4.29. Aktivitelere katılım düzeylerinin görev süresi açısından incelenmesi (ANOVA)

Görev yılınız		n	Ortalama	ss	F	p	İkili Fark
Fiziksel Aktivitelere Katılım	1-5 yıl(1)	33	2,25	0,53	2,796	,026*	<b>1-4</b>
	6-11 yıl(2)	36	1,97	0,60			<b>1-5</b>
	12-17 yıl(3)	80	1,96	0,54			
	18-23 yıl(4)	128	1,92	0,54			
	24 yıl ve üzeri(5)	123	1,92	0,50			
Açık Alan Aktivitelere Katılım	1-5 yıl	33	1,90	0,44	0,794	,530	
	6-11 yıl	36	2,12	0,66			
	12-17 yıl	80	2,09	0,61			
	18-23 yıl	128	2,08	0,60			
	24 yıl ve üzeri	123	2,10	0,62			
Grup Aktivitelere Katılım	1-5 yıl(1)	33	1,73	0,74	2,899	,022*	<b>2-3</b>
	6-11 yıl(2)	36	1,76	0,77			
	12-17 yıl(3)	80	1,40	0,58			
	18-23 yıl(4)	128	1,50	0,71			
	24 yıl ve üzeri(5)	123	1,46	0,58			

Çizelge 4.29. (devam) Aktivitelere katılım düzeylerinin görev süresi açısından incelenmesi (ANOVA)

Görev yılımız		n	Ortalama	ss	F	p	İkili Fark
Kültürel Aktivitelere Katılım	1-5 yıl	33	2,36	0,82	1,853	,118	
	6-11 yıl	36	2,19	0,66			
	12-17 yıl	80	2,09	0,71			
	18-23 yıl	128	2,14	0,67			
	24 yıl ve üzeri	123	2,02	0,60			
Hobilere Katılım	1-5 yıl	33	1,91	0,65	0,448	,774	
	6-11 yıl	36	1,81	0,57			
	12-17 yıl	80	1,79	0,64			
	18-23 yıl	128	1,80	0,62			
	24 yıl ve üzeri	123	1,75	0,53			
Diğer Aktivitelere Katılım	1-5 yıl	33	2,67	0,64	1,692	,151	
	6-11 yıl	36	2,62	0,65			
	12-17 yıl	80	2,48	0,55			
	18-23 yıl	128	2,48	0,58			
	24 yıl ve üzeri	123	2,43	0,52			

**p\* $<0,05$**

Çizelge 4.29’da görüldüğü üzere, görev süresi farklı olan gruplar arasında fiziksel aktivitelere katılım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p=,026<0,05$ ). Puan ortalamaları incelendiğinde görevini 1-5 yıldır yapan öğretmenlerde fiziksel aktivitelere katılım en fazla iken görev süresi arttıkça katılım azalmaktadır. Tukey testine göre görevini 1-5 yıldır yapan öğretmenlerin fiziksel aktivitelere katılımı 18-23 yıl ile 24 yıl ve üzeri görev yapan öğretmenlere göre daha fazladır. Görev süresi farklı olan gruplar arasında grup aktivitelere katılım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p=,022<0,05$ ). Puan ortalamaları incelendiğinde görevini 6-11 yıldır yapan öğretmenlerde grup aktivitelere katılım en fazla iken 12-17 yıldır yapan öğretmenlerde en azdır. Tukey testine göre görevini 6-11 yıldır yapan öğretmenlerde fiziksel aktivitelere katılım 12-17 yıldır yapan öğretmenlere göre daha fazladır.

Çizelge 4.30. Aktivitelere katılım düzeylerinin ders saati açısından incelenmesi (ANOVA)

Ders saati		n	Ortalama	ss	F	p	İkili Fark
Fiziksel Aktivitelere Katılım	15 saatten az	47	1,92	0,59	2,411	,066	
	16-20 saat	129	1,88	0,56			
	21-25 saat	131	1,97	0,51			
	26 saat ve üzeri	93	2,07	0,50			
Açık Alan Aktivitelere Katılım	15 saatten az	47	2,13	0,66	1,199	,310	
	16-20 saat	129	2,00	0,63			
	21-25 saat	131	2,10	0,58			
	26 saat ve üzeri	93	2,13	0,56			

Çizelge 4.30. (devam) Aktivitelere katılım düzeylerinin ders saati açısından incelenmesi (ANOVA)

Ders saati		n	Ortalama	ss	F	p	İkili Fark
Grup Aktivitelere Katılım	15 saatten az	47	1,56	0,75	2,067	,104	
	16-20 saat	129	1,39	0,58			
	21-25 saat	131	1,55	0,70			
	26 saat ve üzeri	93	1,59	0,65			
Kültürel Aktivitelere Katılım	15 saatten az	47	2,16	0,65	2,530	,057	
	16-20 saat	129	2,02	0,66			
	21-25 saat	131	2,23	0,69			
	26 saat ve üzeri	93	2,06	0,66			
Hobilere Katılım	15 saatten az <sup>(1)</sup>	47	1,94	0,64	2,953	,032*	<b>1-4</b>
	16-20 saat <sup>(2)</sup>	129	1,78	0,64			
	21-25 saat <sup>(3)</sup>	131	1,85	0,58			
	26 saat ve üzeri <sup>(4)</sup>	93	1,66	0,51			
Diğer Aktivitelere Katılım	15 saatten az	47	2,39	0,51	1,084	,356	
	16-20 saat	129	2,45	0,57			
	21-25 saat	131	2,53	0,58			
	26 saat ve üzeri	93	2,53	0,59			

**p\* < 0,05**

Çizelge 4.30'da görüldüğü üzere, ders saati farklı olan gruplar arasında hobilere katılım açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p=,032 < 0,05$ ). Puan ortalamaları incelendiğinde 15 saatten az derse giren öğretmenlerde hobilere katılım en fazla iken 26 saat ve üzeri giren öğretmenlerde en azdır. Tukey testine göre 15 saatten az derse giren öğretmenlerin hobilere katılımı 26 saat ve üzeri derse giren öğretmenlere göre daha fazladır.

Çizelge 4.31. Aktivitelere katılım düzeyi, yaşam mutluluğu ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Korelasyon)

		Yaşam Mutluluğu Ölçeği	İş Performansı Ölçeği
Fiziksel Aktivitelere Katılım	r	,162**	-,031
	p	,001	,541
Açık Alan Aktivitelere Katılım	r	,121*	,068
	p	,016	,175
Grup Aktivitelere Katılım	r	,004	-,036
	p	,937	,472
Kültürel Aktivitelere Katılım	r	,171**	,047
	p	,001	,349
Hobilere Katılım	r	,175**	,074
	p	,000	,139
Diğer Aktivitelere Katılım	r	,096	,003
	p	,055	,947
Yaşam Mutluluğu Ölçeği	r	1	,467**
	p		,000

**p\* < 0,05**



Çizelge 4.31’de görüldüğü üzere, fiziksel aktivitelere katılım ( $p=001$ ), açık alan aktivitelere katılım ( $p=,016$ ), kültürel aktivitelere katılım ( $p=,001$ ) ve hobilere katılım ( $p=,000$ ) ile yaşam mutluluğu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Rekreasyon aktiviteleri ve yaşam mutluluğu arasındaki ilişkiye göre; fiziksel aktivitelere katılım ile yaşam mutluluğu arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki ( $r=,162$ ) bulunmaktadır. Açık alan aktivitelere katılım ile yaşam mutluluğu arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki ( $r=,121$ ) bulunmaktadır. Kültürel aktivitelere katılım ile yaşam mutluluğu arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki ( $r=,171$ ) bulunmaktadır. Hobilere katılım ile yaşam mutluluğu arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki ( $r=,175$ ) bulunmaktadır. Yaşam mutluluğu ile iş performansı arasında anlamlı ( $p=,467<,000$ ) ve pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=,467$ ) bulunmaktadır.

Çizelge 4.32. Aktivitelere katılım düzeylerinin yaşam mutluluğuna etkisi (Regresyon)

Bağımlı Değ	Bağımsız Değ	F	p	B	t	p	R2
Yaşam Mutluluğu Ölçeği	Fiziksel Aktivitelere Katılım			,173	2,273	,024*	
	Açık Alan Aktivitelere Katılım			,019	,302	,763	
	Grup Aktivitelere Katılım	4,123	,000	-,138	-2,450	,015*	,059
	Kültürel Aktivitelere Katılım			,064	1,125	,261	
	Hobilere Katılım			,100	1,565	,118	
	Diğer Aktivitelere Katılım			,029	,471	,638	

**p\* $<0,05$**

Çizelge 4.32’de görüldüğü üzere, aktivitelere katılım düzeylerinin yaşam mutluluğuna etkisini incelemek amacıyla kurulan regresyon modeli anlamlıdır ( $p=,000<0,05$ ). Buna göre fiziksel aktivitelere katılım yaşam mutluluğunu pozitif etkilemekte ( $B=,173$ ) iken grup aktivitelere katılım negatif etkilemektedir ( $B=-,138$ ). Yaşam mutluluğundaki değişimin %6’sı fiziksel aktivitelere katılım ve grup aktivitelere katılım tarafından açıklanmaktadır.

Çizelge 4.33. Aktivitelere katılım düzeylerinin iş performansına etkisi(Regresyon)

Bağımlı Değ	Bağımsız Değ	F	p	B	t	p	R2
İş Performansı Ölçeği	Fiziksel Aktivitelere Katılım			-,092	-1,357	,176	
	Açık Alan Aktivitelere Katılım			,090	1,630	,104	
	Grup Aktivitelere Katılım	1,178	,317	-,039	-,787	,432	,018
	Kültürel Aktivitelere Katılım			,029	,576	,565	
	Hobilere Katılım			,049	,865	,387	
	Diğer Aktivitelere Katılım			-,004	-,079	,937	

Çizelge 4.33'te görüldüğü üzere aktivitelere katılım düzeylerinin iş performansına etkisini incelemek amacıyla kurulan regresyon modeli anlamlı değildir ( $p=,317>0,05$ ). Bu nedenle aktivitelere katılım düzeylerinin iş performansına etkisinden söz edilememektedir.

Çizelge 4.34. Yaşam mutluluğunun iş performansına etkisi (Regresyon)

Bağımlı Değ	Bağımsız Değ	F	p	B	t	p	R2
İş Performansı Ölçeği	Yaşam Mutluluğu Ölçeği	111,145	,000	,407	10,543	,000*	,218

**p\* $<0,05$**

Çizelge 4. 34'de görüldüğü üzere, yaşam mutluluğunun iş performansına etkisini incelemek amacıyla kurulan regresyon modeli anlamlıdır ( $p=,000<0,05$ ). Buna göre yaşam mutluluğu iş performansına pozitif etkilemektedir ( $B=,407$ ). İş performansındaki değişimin %22'si yaşam mutluluğu tarafından açıklanmaktadır.

Verilerin analizi ile elde edilen bulgulara dayanarak bütün hipotez ve alt hipotezlerin detaylı bir şekilde sunulmaktadır (Çizelge 4.35).

Çizelge 4.35. Hipotez testi sonuçları

<b>H1: Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansı arasında ilişki vardır.</b>	<b>Kısmen kabul edilmiştir.</b>
<b>Rekreasyon aktivitelerine katılım ile yaşam mutluluğu arasında ilişki vardır.</b>	<b>Kısmen kabul edilmiştir.</b>
Fiziksel aktivitelere katılım ile yaşam mutluluğu arasında ilişki vardır.	Kabul
Açık alan aktivitelerine katılım ile yaşam mutluluğu arasında ilişki vardır.	Kabul
Grup aktivitelerine katılım ile yaşam mutluluğu arasında ilişki vardır.	Red
Kültürel aktivitelere katılım ile yaşam mutluluğu arasında ilişki vardır.	Kabul
Hobilere katılım ile yaşam mutluluğu arasında ilişki vardır.	Kabul
Diğer aktivitelere katılım ile yaşam mutluluğu arasında ilişki vardır.	Red
<b>Rekreasyon aktivitelerine katılım ile iş performansı arasında ilişki vardır.</b>	<b>Reddedilmiştir.</b>
Fiziksel aktivitelere katılım ile iş performansı arasında ilişki vardır.	Red
Açık alan aktivitelerine katılım ile iş performansı arasında ilişki vardır.	Red
Grup aktivitelerine katılım ile iş performansı arasında ilişki vardır.	Red
Kültürel aktivitelere katılım ile iş performansı arasında ilişki vardır.	Red
Hobilere katılım ile iş performansı arasında ilişki vardır.	Red
Diğer aktivitelere katılım ile iş performansı arasında ilişki vardır.	Red
<b>H2: Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri yaşam mutluluğu ve iş performansını etkilemektedir</b>	<b>Kısmen kabul edilmiştir.</b>
<b>Rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyleri yaşam mutluluğunu etkilemektedir.</b>	<b>Kısmen kabul edilmiştir.</b>
Fiziksel aktivitelere katılım yaşam mutluluğunu etkilemektedir.	Kabul
Açık alan aktivitelerine katılım yaşam mutluluğunu etkilemektedir.	Red
Grup aktivitelerine katılım yaşam mutluluğunu etkilemektedir.	Kabul
Kültürel aktivitelere katılım yaşam mutluluğunu etkilemektedir.	Red
Hobilere katılım yaşam mutluluğunu etkilemektedir.	Red
Diğer aktivitelere katılım yaşam mutluluğunu etkilemektedir.	Red
<b>Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri iş performansını etkilemektedir.</b>	<b>Reddedilmiştir.</b>
Fiziksel aktivitelere katılım iş performansını etkilemektedir.	Red
Açık alan aktivitelerine katılım iş performansını etkilemektedir.	Red
Grup aktivitelerine katılım iş performansını etkilemektedir.	Red

Çizelge 4.35. (devam) Hipotez testi sonuçları

<b>H1: Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansı arasında ilişki vardır.</b>	<b>Kısmen kabul edilmiştir.</b>
Kültürel aktivitelere katılım iş performansını etkilemektedir.	Red
Hobilere katılım iş performansını etkilemektedir.	Red
Diğer aktivitelere katılım iş performansını etkilemektedir.	Red
<b>H3: Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.</b>	<b>Kısmen kabul edilmiştir.</b>
<b>H3-1: Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.</b>	<b>Kabul edilmiştir.</b>
Fiziksel aktivitelere katılım cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Açık alan aktivitelerine katılım cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Grup aktivitelerine katılım cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Kültürel aktivitelere katılım cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Hobilere katılım cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Diğer aktivitelere katılım cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Kabul
<b>H3-2: Rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.</b>	<b>Kısmen kabul edilmiştir.</b>
Fiziksel aktivitelere katılım yaşa göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Açık alan aktivitelerine katılım yaşa göre farklılık göstermektedir.	Red
Grup aktivitelerine katılım yaşa göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Kültürel aktivitelere katılım yaşa göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Hobilere katılım yaşa göre farklılık göstermektedir.	Red
Diğer aktivitelere katılım yaşa göre farklılık göstermektedir.	Kabul
<b>H3-3: Rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyleri öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.</b>	<b>Reddedilmiştir.</b>
Fiziksel aktivitelere katılım öğrenime göre farklılık göstermektedir.	Red
Açık alan aktivitelerine katılım öğrenime göre farklılık göstermektedir.	Red
Grup aktivitelerine katılım öğrenime göre farklılık göstermektedir.	Red
Kültürel aktivitelere katılım öğrenime göre farklılık göstermektedir.	Red
Hobilere katılım öğrenime göre farklılık göstermektedir.	Red
Diğer aktivitelere katılım öğrenime göre farklılık göstermektedir.	Red
<b>H3-4: Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri branşa göre farklılık göstermektedir.</b>	<b>Kısmen kabul edilmiştir.</b>
Fiziksel aktivitelere katılım branşa göre farklılık göstermektedir.	Red
Açık alan aktivitelerine katılım branşa göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Grup aktivitelerine katılım branşa göre farklılık göstermektedir.	Red
Kültürel aktivitelere katılım branşa göre farklılık göstermektedir.	Red
Hobilere katılım branşa göre farklılık göstermektedir.	Red
Diğer aktivitelere katılım branşa göre farklılık göstermektedir.	Red
<b>H3-5: Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir.</b>	<b>Reddedilmiştir.</b>
Fiziksel aktivitelere katılım medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Red
Açık alan aktivitelerine katılım medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Red
Grup aktivitelerine katılım medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Red
Kültürel aktivitelere katılım medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Red
Hobilere katılım medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Red
Diğer aktivitelere katılım medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Red
<b>H3-6: Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri çocuk sayısına göre farklılık göstermektedir.</b>	<b>Kısmen kabul edilmiştir.</b>
Fiziksel aktivitelere katılım çocuk sayısına göre farklılık göstermektedir.	Red
Açık alan aktivitelerine katılım çocuk sayısına göre farklılık göstermektedir.	Red
Grup aktivitelerine katılım çocuk sayısına göre farklılık göstermektedir.	Red
Kültürel aktivitelere katılım çocuk sayısına göre farklılık göstermektedir.	Red
Hobilere katılım çocuk sayısına göre farklılık göstermektedir.	Red
Diğer aktivitelere katılım çocuk sayısına göre farklılık göstermektedir.	Kabul
<b>H3-7: Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri eşin mesleğine göre farklılık göstermektedir.</b>	<b>Kısmen kabul edilmiştir.</b>
Fiziksel aktivitelere katılım eşin mesleğine göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Açık alan aktivitelerine katılım eşin mesleğine göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Grup aktivitelerine katılım eşin mesleğine göre farklılık göstermektedir.	Kabul

Çizelge 4.35. (devam) Hipotez testi sonuçları

<b>H1: Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansı arasında ilişki vardır.</b>	<b>Kısmen kabul edilmiştir.</b>
Kültürel aktivitelere katılım eşin mesleğine göre farklılık göstermektedir.	Red
Hobilere katılım eşin mesleğine göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Diğer aktivitelere katılım eşin mesleğine göre farklılık göstermektedir.	Red
<b>H3-8: Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri gelire göre farklılık göstermektedir.</b>	<b>Reddedilmiştir.</b>
Fiziksel aktivitelere katılım gelire göre farklılık göstermektedir.	Red
Açık alan aktivitelerine katılım gelire göre farklılık göstermektedir.	Red
Grup aktivitelerine katılım gelire göre farklılık göstermektedir.	Red
Kültürel aktivitelere katılım gelire göre farklılık göstermektedir.	Red
Hobilere katılım gelire göre farklılık göstermektedir.	Red
Diğer aktivitelere katılım gelire göre farklılık göstermektedir.	Red
<b>H3-9: Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri görev yapılan okul türüne göre farklılık göstermektedir.</b>	<b>Reddedilmiştir.</b>
Fiziksel aktivitelere katılım görev yapılan okul türüne göre farklılık göstermektedir.	Red
Açık alan aktivitelerine katılım görev yapılan okul türüne göre farklılık göstermektedir.	Red
Grup aktivitelerine katılım görev yapılan okul türüne göre farklılık göstermektedir.	Red
Kültürel aktivitelere katılım görev yapılan okul türüne göre farklılık göstermektedir.	Red
Hobilere katılım görev yapılan okul türüne göre farklılık göstermektedir.	Red
Diğer aktivitelere katılım görev yapılan okul türüne göre farklılık göstermektedir.	Red
<b>H3-10: Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri görev süresine göre farklılık göstermektedir.</b>	<b>Kısmen kabul edilmiştir.</b>
Fiziksel aktivitelere katılım görev süresine göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Açık alan aktivitelerine katılım görev süresine göre farklılık göstermektedir.	Red
Grup aktivitelerine katılım görev süresine göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Kültürel aktivitelere katılım görev süresine göre farklılık göstermektedir.	Red
Hobilere katılım görev süresine göre farklılık göstermektedir.	Red
Diğer aktivitelere katılım görev süresine göre farklılık göstermektedir.	Red
<b>H3-11: Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ders saatine göre farklılık göstermektedir.</b>	<b>Kısmen kabul edilmiştir.</b>
Fiziksel aktivitelere katılım ders saatine göre farklılık göstermektedir.	Red
Açık alan aktivitelerine katılım ders saatine göre farklılık göstermektedir.	Red
Grup aktivitelerine katılım ders saatine göre farklılık göstermektedir.	Red
Kültürel aktivitelere katılım ders saatine göre farklılık göstermektedir.	Red
Hobilere katılım ders saatine göre farklılık göstermektedir.	Kabul
Diğer aktivitelere katılım ders saatine göre farklılık göstermektedir.	Red
<b>H4: Yaşam mutluluğu ile iş performansı arasında ilişki vardır.</b>	<b>Kabul edilmiştir.</b>
<b>H5: Yaşam mutluluğu iş performansını etkilemektedir.</b>	<b>Kabul edilmiştir.</b>

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Rekreasyon fiziksel, psikolojik ve sosyolojik açıdan rahatlamayı sağlamakla birlikte bireylerin mutlu olmak amacıyla haz aldıkları her türlü etkinliği içermektedir. Rekreatif faaliyetlerin psikolojik ihtiyaçları karşılamasından dolayı, yaşam mutluluğu üzerinde olumlu etkisinin olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, mutluluk duygusunun ortaya çıkması bireyin iş veriminin ve performansının artış göstermesine neden olmaktadır.

Araştırmada elde edilen verilere göre, öğretmenlerin demografik özelliklerine bakıldığında; kadın ve erkek öğretmenlerin veri dağılımı açısından birbirine yakın olduğu görülmektedir ( $K=55,3-E=44,8$ ). 41-50 yaş aralığında öğretmenin %45,5 ile daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin çoğunluğu %86,3 ile lisans mezunudur. Öğretmenlerin branşları değerlendirildiğinde, %29,8'i meslek dersi, %70,3 'ü kültür dersi vermektedir. Öğretmenlerin %88,3 evlidir. Öğretmenlerin çocuk sayısına bakıldığında, 2 çocuğu olan öğretmenler %50,3 ile daha fazladır. Öğretmenlerin eşlerinin meslekleri değerlendirildiğinde, %40,2 ile eşi öğretmen olanların sayısı daha fazladır. Aylık gelir değişkenine göre, katılımcıların %58,5'i 3100-4000 TL aralığında gelire sahiptirler. Öğretmenlerin %52,3'ü Mesleki ve Teknik Lisede ve %39,3'ü Anadolu Lisesinde görev yapmaktadırlar. Görev yılı değişkenine göre, 12-17 yıl aralığında görev yapan öğretmenlerin %32,0 ile daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların, ders saatleri dikkate alındığında 21-25 saat veren öğretmenlerin %32,8 ile 16-20 saat ders veren öğretmenlerin %32,3 ile daha fazla olduğu dikkat çekmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayanarak; öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyi ile yaşam mutluluğu arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda fiziksel aktivitelere katılım ( $p=,001$ ), açık alan aktivitelerine katılım ( $p=,016$ ), kültürel aktivitelere katılım ( $p=,001$ ), hobilere katılım ( $p=,000$ ) ile yaşam mutluluğu arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu doğrultuda, fiziksel aktivitelere katılım ( $r=,162$ ), açık alan aktivitelerine katılım ( $r=,121$ ), kültürel aktivitelere katılım ( $r=,171$ ) ve hobilere katılım ( $r=,175$ ) ile yaşam mutluluğu arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Argyle ve Lu (1990) çalışmalarında, sosyal aktivitelerin dışa dönüklük durumunu sağlamlasında, daha fazla katılımın gerektiğini ayrıntılı olarak açıklamak ve mutluluğun

eğlenceli etkinliklere bağlı olduğunu göstermek amacıyla sosyal ve sosyal olmayan 37 tane farklı faaliyetin bulunduğu bir ölçek geliştirmişlerdir. Araştırma sonucunda, dışa dönüklük ile mutluluk arasında ilişkinin olduğu saptanmıştır. ( $r=0,46$ ) Mutluluk ile etkinlikler arasında ilişki kurmasından dolayı araştırmamızı desteklediği görülmektedir.

Şahin, Akten ve Erol (2009) öğrencilerin serbest zamanda gerçekleştirdikleri rekreasyon faaliyetlerine katılım nedenlerini sorgulamışlardır. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin %76,3'ü sıkıntıdan kurtulduğu için, %69,8'i mutlu olduğu için, %66,2'si arkadaşlarıyla beraber olduğu için ve %13,8'i yalnız kalmak için aktivitelere katılmaktadır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar rekreasyon aktiviteleri ile mutluluk ilişkisini desteklemektedir.

Göral (2013) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin internette geçirdikleri boş zaman ile yaşam doyumu arasında  $p<0.05$  düzeyinde ve sosyal paylaşım siteleri ile mutluluk değerleri arasında  $p<0.01$  düzeyinde anlamlı bir ilişkinin olmasına bağlı olarak internet ortamında gerçekleştirilen boş zamanın öğrencilerin mutluluk ve yaşam doyumuna etki ettiği sonucuna ulaşmıştır. Bu doğrultuda, araştırmamızı desteklediği görülmektedir.

İ. Aydın (2016) fitness katılımcılarının rekreasyon etkinliklere yönelik ilgi ve mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk arasındaki ilişki neticesinde elde edilen bulgulara göre “sosyal ilişki” ( $p=,573$ ), “önem verme” ( $p=,573$ ), “özdeşleşme” ( $p=,524$ ), “çekicilik” ( $p=,238$ ), “kendini ifade etme” ( $p=,496$ ) boyutlarıyla düşük ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu açığa çıkarmıştır. Araştırma sonucunda, serbest zamana yönelik ilginin artmasına bağlı olarak mutluluk düzeyinin yükseleceğini ifade etmesinden dolayı araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Bu çalışma ile ortak sonuçlar elde eden Doğan (2018) öğrencilerin rekreasyon aktivitelerine katılımları ile mutluluk ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasında pozitif ( $r=0,647$ ) ve anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır ( $p=0,000$ ). Rekreasyon aktivitelerine katılım sıklıklarının artış göstermesi doğrultusunda mutluluk düzeylerinin artış göstereceğini ve bu durumun boş zaman etkinliklerinin psikolojik, fiziksel ve sosyal açıdan fayda sağlamasından kaynaklı olduğunu ifade etmiştir.

Araştırma sonucunda, öğretmenlerin aktivitelere katılım düzeyleri ve iş performansı arasındaki ilişki bulunamamıştır. Sevin ve Küçük (2016) çalışmalarında işgörenlerin iş dışı

zamanlarda gerçekleştirdikleri rekreasyon aktiviteleri ile iş performansları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır ( $p=.000$ ). Shadid (2017) boş zaman faaliyetlerinin iş performansına etkisini incelediği araştırmasında, çalışanların performansları ile boş zaman etkinlikleri, kapalı alan oyunları ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Araştırma sonucuna göre, çalışanların performansları ile kapalı alan oyunları arasında güçlü bir ilişki (0.553) tespit edilirken, çalışanların performansları ile fiziksel uygunluk arasında zayıf bir ilişki (0.265) görülmüştür. Bu bağlamda, her iki araştırmada da farklı sonuçlar çıkmasından dolayı bizim çalışmamızla örtüşmemektedir.

Bu bulgular neticesinde, rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu arasında ilişki bulunmuştur. Ancak rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyleri ile iş performansı arasında ilişki bulunmamasından dolayı H1 hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Rekreasyon aktivitelerinin yaşam mutluluğu üzerindeki etkisi incelendiğinde, regresyon modelinin anlamlı olduğu ( $p=,000 < 0,05$ ), fiziksel aktivitelere katılımın mutluluğu pozitif olarak ( $B=,173$ ) ve grup aktivitelerine katılımın negatif olarak ( $B=-,138$ ) etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Akyüz ve diğerleri (2018) rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk üzerinde etkisini incelemeye çalışmışlardır. Araştırmanın sonucunda, motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, uyarıcı ve yaşama, özdeşim/içerme, dışsal düzenleme ve cinsiyet değişkenlerinin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin ( $r = 0,561$ ;  $R^2 = 0,315$ ) olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bulgular neticesinde çalışma, araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Pala (2012)'nin beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde uyguladığı çalışmada, boş zaman etkinliklerinin etkileri ile ilgili olarak "mutlu edici bulmaları ve zevk almaları" ifadesine kadın öğretmenler % 82,8 oranında kesinlikle katılıyorum, erkek öğretmenler %52, 4 oranında kesinlikle katılıyorum cevabını vermiştir. Ankette işaretlenen seçeneklere dayanarak araştırmamızda öne sürülen görüşün desteklendiği görülmektedir.

Karaman, Ayyıldız, Okan ve Yaman (2016)'ın çalışmalarında, boş zaman tutumları ile mutluluk noktaları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r= 0,452$ ,  $p<0.05$ ). Rekreasyon aktivitelerini gerçekleştiren bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğunu

ve boş zaman tutumlarının mutluluğu arttıracığı sonucuna ulaşmıştır. Bu duruma göre, araştırmamızla birebir örtüştüğü söylenilebilir.

Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeylerinin iş performansına etkisini incelemek amacıyla kurulan regresyon modeli anlamlı değildir ( $p=,317>0,05$ ). Bu nedenle aktivitelere katılım düzeylerinin iş performansına etkisinden söz edilememektedir.

N. Tezcan (2007) çalışmasında çalışanların anket sorularına verdikleri cevaplar doğrultusunda, sosyal ve sportif etkinliklerin bireyleri iş stresinden uzaklaştırıp psikolojik olarak katkı sağladığını ve bireyin kendisini iyi hissetmesi durumuna bağlı olarak iş performansının artış gösterdiğini savunmaktadır. Bu nedenle araştırmamızla paralellik göstermemektedir.

Küçük (2015) “işgörenlerin rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile çalışma performansları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma” adlı çalışmasında rekreatif etkinliklere katılım durumlarının işgörenlerin çalışma performanslarını %12 oranında etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Buna bağlı olarak araştırma bulgularımızla örtüşmemektedir.

Bütün bu bulgular ışığında, öğretmenlerin fiziksel ve grup aktivitelerine katılım düzeylerinin yaşam mutluluğunu etkilediği görülmekte olup rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeylerinin iş performansını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle H2 hipotezinin de kısmen kabul edildiği söylenilebilir.

Araştırma kapsamında, öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılımının cinsiyet değişkenine göre değerlendirilmesi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p=0,00<0,05$ ). Sonuç olarak; fiziksel aktivitelere, açık alan aktivitelerine, grup aktivitelerine ve diğer aktivitelere katılım erkeklerde daha fazla iken kültürel aktivitelere ve hobilere katılım kadınlarda daha fazladır. Bu doğrultuda erkeklerin rekreasyon aktivitelerine daha çok katılım sağladığı görülmekle birlikte H3-1 nolu hipotez kabul edilmiştir.

Önaç vd. (2018) araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, cinsiyet, gelir durumu gibi demografik özelliklerinin rekreasyon aktivite eğilimlerini hangi yönde etkilediğini incelemek amacıyla çalışmasını ortaya koymuştur. Araştırma sonucunda, erkek katılımcıların kadınlara göre



daha sıklıkla sportif aktiviteleri gerçekleştirdiği saptanmıştır. Bu doğrultuda çalışma, araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Tütüncü ve diğerleri (2011) “üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi” adlı çalışmalarında, katılımcıların cinsiyetleri ile rekreasyon faaliyetlerine katılım unsurları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma sonucunda kadınların erkeklere oranla rekreasyon faaliyetlerine katılımı etkileyen unsurları daha olumlu yönde değerlendirdikleri gözlemlenmiştir. Bu çalışma, araştırmamızdan farklılık göstermektedir.

Balcı ve İlhan (2006) Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada, kız öğrencilerin aktif katılım etkinliklerini daha az ve kısa süreli olarak gerçekleştirdiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu nedenle araştırmamızla örtüşmemektedir.

Aktivitelere katılım yaş değişkenine göre incelendiğinde, fiziksel, grup, kültürel ve diğer aktiviteler ile öğretmenlerin yaşları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Bu doğrultuda, anlamlı farklılık çıkan aktivite türlerinin hepsinde 20-30 yaş aralığında katılımın fazla olduğu 51 ve üzeri yaş grubunda katılımın az olduğu ve bu duruma bağlı olarak yaş arttıkça katılımın azaldığı tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre, H3-2 nolu hipotez kabul edilmiştir.

Akyürek (2016) “Rekreasyon alan ve faaliyetlerinin yurt içi turizm talebi ve yeniden ziyaret etme niyetine etkisi” adlı çalışmasında, ki-kare bağımsızlık testi sonucunda rekreasyon alan ve faaliyetlere katılım ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Ancak, beklenen ve gözlenen değerlerin birbirine yakın olması dolayısıyla çapraz tablo oluşturulmuştur. Genellikle genç ve orta yaşlı yerli turistlerin rekreasyon alan ve faaliyetlerine katılım gösterdikleri tespit edilmiştir. Bu araştırma, bizim çalışmamızla kısmen paralellik göstermektedir.

Asma, Coşkun, Gencer ve Eriş (2017) kredi yurtlar kurumunda kalan öğrencilere uyguladıkları çalışmalarında, yaş değişkeni ve öğrencilerin yaptıkları rekreasyon etkinlikleri arasında ilişkiye göre, 17-21 yaş aralığındaki öğrenciler ile 22 ve üstü yaş aralığındaki

öğrencilerin vermiş olduğu cevaplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını ifade etmektedirler. Bu doğrultuda, araştırmamızdan farklı bir sonuca ulaşıldığı söylenilebilir.

Aydın, Birol ve Temel (2017) çalışmalarında, 26 yaş üzeri bireylerin boş zamanlarını kaliteli bir şekilde değerlendirmek ve sağlıklarını korumak amacıyla daha çok katılım sağladıklarını belirtmektedirler. Araştırma sonucumuzla farklılık göstermektedir.

Öğrenim durumuna göre eğitim düzeyleri farklı olan gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Bu nedenle, H3-3 hipotezi reddedilmiştir.

Eroler (2015) “resmi ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri” adlı araştırmasında boş zaman değerlendirme ile öğrenim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ve rekreasyon etkinliklerine lisansüstü öğretmenlerin lisans mezunu öğretmenlere göre daha fazla katılım sağladığını tespit etmiştir. Bu durum bağlı olarak, araştırmamızın aksine bir sonuca ulaşmıştır.

Z. Çelik (2014) ise polis koleji öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında eğitim düzeyi ile kişilerin boş zaman aktiviteleri arasında ilişkinin olduğunu tespit ederek eğitim seviyesi yüksek bireylerin tiyatro, sinema, opera, bale gibi kültürel etkinliklere katılma konusunda eğitim seviyesi düşük bireylere göre daha olumlu tutum sergiledikleri sonucuna ulaşması araştırma bulgularımızla örtüşmediğini göstermektedir.

Talay, Kalay ve Belkayalı (2010) rekreasyon tercihleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonucunda, ilkökul, ortaokul, lise ve yüksekokul mezunlarının piknik yapma etkinliklerini daha çok tercih ettiği, lisans mezunlarının yüzme etkinliğine daha çok katılım sağladığı tespit edilmiştir. Bu sonuca bağlı olarak, araştırmamızla paralellik göstermemektedir.

Aktiviteler katılım düzeyleri branş açısından değerlendirildiğinde, açık alan aktivitelerine katılım açısından meslek dersi ve kültür dersi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Meslek dersi veren öğretmenlerin açık alan aktivitelerine katılımının daha fazla olduğu görülmektedir. H3-4 hipotezi kabul edilmektedir.

Tunçel (1999) “ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarında sporun yeri” adlı çalışmasında, öğretmenlerin aktif olarak

katıldıkları spor etkinlikleri ile branşları arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Bu bağlamda, araştırmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Öğretmenlerin medeni durumu ile rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi arasındaki ilişkiye göre, bekâr ve evli öğretmenler arasında katılım düzeyi açısından anlamlı bir farklılık yoktur ( $p>0,05$ ). Bu sonuca göre, H3-5 nolu hipotez reddedilmiştir.

Sevil (2015) yaşlılar üzerinde yaptığı çalışmada, medeni durum değişkeni açısından rekreasyonel, sosyal ve bilişsel aktivitelere katılımları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ve araştırma sonucunda bekâr olan yaşlıların rekreasyonel aktivitelere, bilişsel aktivitelere daha fazla katılım sağlarken evli yaşlıların en çok sosyal aktiviteleri gerçekleştirdiğini öne sürmektedir. Bu nedenle, araştırmamızın sonuçlarından farklılık göstermektedir.

Öğretmenlerin çocuk sayısı ile rekreasyon arasındaki ilişkiye göre, çocuk sayısı farklı olan gruplar ile diğer aktivitelere katılım arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. ( $p<0,05$ ). Puan ortalamalarına göre 2,64 ile çocuğu olmayanlarda katılım en fazla iken 2,39 ile bir çocuğu olanlarda katılım en azdır. Bu nedenle, H3-6 nolu hipotez reddedilmiştir.

Araştırmamızla aynı bulguları elde eden Eroler (2015) çocuk sahibi olma değişkeninin rekreasyon etkinliklerine katılmada anlamlı bir farklılık yarattığını belirterek çocuk sahibi olmayan öğretmenlerin çocuk sahibi olan öğretmenlere göre daha fazla rekreasyon etkinliklerine katılım sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Çocuk sahibi olan öğretmenlerin okul dışında çocuklarıyla ilgilenip onlara vakit ayırmalarından dolayı boş zamanlarının olmaması nedeniyle rekreasyon etkinliklerine katılmadıklarını açıklamaktadır.

Öğretmenlerin eşlerinin meslekleri ile fiziksel aktivitelere, açık alan aktivitelere, grup aktivitelere ve hobilere katılım arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Araştırma bulgularına göre; fiziksel aktiviteler, açık alan aktiviteleri ve grup aktiviteleri kategorisinde eşi ev hanımı olanlarda katılım daha fazla iken, eşi diğer mesleklerden birine sahip olanlarda azdır. Son olarak, eşi farklı mesleklere sahip olan gruplar ile hobilere katılım arasında anlamlı farklılık bulunmakla birlikte, eşi memur olan öğretmenlerin rekreasyon aktivitelere katılımı daha fazla iken eşi ev hanımı olanlarda katılım daha azdır. Bu sonuçlara bağlı olarak H3-7 hipotezi kabul edilmiştir.

Öğretmenlerin aylık gelirleri ile rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyi arasındaki ilişkiye göre, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Bu nedenle, H3-8 hipotezi reddedilmiştir.

Cevahircioğlu (2007) bireylerin televizyon izlemek, tiyatroya gitmek ve sinemaya gitmek gibi rekreasyon aktivitelerine katılması ile aylık gelir arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bu çalışma, araştırmamızla paralellik göstermemektedir. Altunay (2015)'ın öğretmenlerin boş zaman aktivitelerine katılmasında gelir durumu değişkeninin etkili olduğunu belirttiği çalışması araştırmamızla paralellik göstermemektedir. Öğretmenlerin aktivitelere daha fazla katılım göstermeleri için daha az gelire katılabilecekleri etkinlik çeşitlerine yönelmeleri gerektiğine dair öneride bulunmuştur.

Alakoç (2018) çalışmasında katılımcıların genellikle 2000 üzeri gelire sahip olduğu ve gelir durumu arttıkça rekreasyon etkinliklere katılımın artış gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Buna bağlı olarak, çalışma bizim araştırmamızla örtüşmemektedir.

Rekreasyon faaliyetlerine katılım ile öğretmenlerin görev yaptığı okul türü arasındaki ilişkiye göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Bu sonuca bağlı olarak, H3-9 hipotezi reddedilmiştir.

Eroler (2015) ise okul türüne göre rekreasyon faaliyetlerine katılımın değişiklik gösterdiğini ve Anadolu/ Fen Lisesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine okulda ve okul dışında daha fazla vakit ayırdıklarını saptamıştır. Bu durumu, branş değişkeniyle ilişkilendirerek İmam- Hatip Liselerinde meslek derslerinin ve Anadolu/ Fen Liselerinde kültür derslerinin ağırlıkta olduğunu belirtmektedir. Bu sonuçlara göre yapılan çalışma, araştırmamızdan farklılık göstermektedir.

Öğretmenlerin görev süresi ile rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyi arasındaki ilişkiye göre, fiziksel aktivitelere katılım açısından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Puan ortalamalarına göre 1-5 yıldır görev yapan öğretmenlerin katılımının daha fazla olmasının yanı sıra görev yılı arttıkça katılım azalmaktadır. Grup aktivitelerine katılım ile anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ve 6-11 yıldır görev yapan öğretmenlerde katılım daha fazla iken 12-17 yıldır görev yapan öğretmenlerde katılım daha azdır. Bu bulgulara göre, H3-10 hipotezi kabul edilmiştir.

Kara, İzci ve Murathan (2011)'a ait bir çalışmada ise, öğretmenlerin serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının boyutları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Görev yılı değişkenine göre 6-10 yıl arasında kıdeme sahip olan öğretmenlerin katılımı en yüksek düzeyde iken 11 yıl ve üzeri kıdeme sahip olan öğretmenlerin katılımı en düşük düzeydedir. Bu bilgiler ışığında, araştırmamızla birebir örtüştüğü söylenilebilir.

Öğretmenlerin aktivitelere katılım düzeyleri ders saati açısından incelendiğinde, hobilere katılım ile ders saatleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Puan ortalamalarına göre 15 saatten az derse giren öğretmenlerin aktivitelere katılımı daha fazla iken 26 saat ve üzeri derse giren öğretmenlerin aktivitelere katılımı daha azdır. Bu doğrultuda, H3-11 hipotezi kabul edilmiştir.

Öçalan, Öcal ve Yörübulut (2013) çalışmalarında, öğretmenlerin % 2,8'inin 10 ve daha az saat, %24,1'inin 11-20 saat, % 67,9'unun 21-30 saat ve %5,2'sinin 31 saat ve üzeri ders verdiklerini ve cinsiyete göre ders yükü arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, araştırmamızla örtüşmediği görülmektedir.

Öğretmenlerin yaşam mutluluğu ile iş performansı arasında anlamlı ( $p = ,000 < 0,05$ ), pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $r = ,467$ ) bulunmaktadır. Bu nedenle, H-4 hipotezi kabul edilmektedir. Yaşın (2016) çalışmasında, mutluluk açısından çok önemli olan akış deneyimi ile performans arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını saptamıştır ( $p > 0,05$ ).

Yaşam mutluluğunun iş performansı üzerindeki etkisine göre, iş performansındaki %22'lik değişim yaşam mutluluğu tarafından açıklanmaktadır ve anlamlı bir model olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p = ,000 < 0,05$ ). Buna göre, yaşam mutluluğu iş performansını pozitif etkilemektedir ( $B = ,407$ ). Bu nedenle, H5 hipotezi kabul edilmiştir.

Demirer (2019) kişi-örgüt uyumunun iş performansı üzerinde etkisini belirleyerek mutluluğun aracılık rolünü tespit etmeyi amaçladığı çalışmada, kişi örgüt uyumunun ve mutluluğun iş performansını etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Araştırmamızın sonuçlarıyla birebir paralellik göstermektedir.

Diğer çalışmalara bakıldığında genel olarak pasif nitelikte bireyin kendi çabasının fazla olmadığı rekreasyon aktivitelerinin daha çok tercih edildiği görülmekte olup elde edilen

bulgular araştırmamızdaki sonuçlarla benzer niteliktedir (Çolakoğlu, 2005; Müderrisoğlu, Kutay ve Eşen, 2005; Binarbaşı, 2006; Tel, 2007; Öçalan, Öcal ve Yörübulut, 2013; Tok ve Balçık, 2016; Aksoy, 2017). Araştırmamız kapsamında yer alan diğer aktiviter kategorisinin pasif etkinlikleri içermesi, bizim çalışmamızla örtüştüğünü göstermektedir. Bazı araştırmacılar ise (Mansuroğlu, 2002; Tunçkol ve Çumralıgil, 2005; Tütüncü ve Aydın, 2014) bireyin bedensel faaliyetleri yapmak istemesine bağlı olarak aktif rekreasyon faaliyetlerinin daha çok tercih edildiği sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma sonuçları dikkate alınarak, gelecekte alanyazına katkı sağlaması amacıyla birtakım öneriler geliştirilmiştir.

- Çalışma sonucunda, öğretmenlerin diğer aktiviter grubunda yer alan video oyunları, satranç, televizyon seyretmek, internette gezinmek, masa ve kart oyunları, dergi ve gazete, kulüp toplantılarına katılmak gibi aktivitelere daha çok katıldığı ve basketbol, voleybol, futbol ve bowling gibi grup aktivitelere daha az katıldığı görülmektedir. Buna bağlı olarak; bireyin rahatsızlıkları ortadan kaldırması, hastalıklara karşı önlem alması ve aktiviter sayesinde enerji elde etmesi için fiziksel aktiviteri tercih etmesi gerekmektedir. Bireyin vücudunu ve sağlığını koruması, park ve bahçe gibi açık alanlarda ilişkilerini ve iletişimi güçlendirmesi amacıyla açık alan aktivitelere katılması son derece önemlidir. Grup aktiviteri, bireyin yalnızlık duygusundan kurtularak saygı, sevgi ve güven gibi ihtiyaçlarını karşılamasını sağlamaktadır. Bireyin kendisini geliştirmesi, bilgi ve becerilerini arttırması için kültürel aktiviteri tercih etmesi gerekmektedir. Son olarak, birey sanatsal becerilerini geliştirmek ve yaratıcılığını keşfetmek için hobilere katılmalıdır.
- Araştırmamızda dikkat çeken bulgulardan birisi, genellikle aktif rekreasyon faaliyetleri yerine daha çok pasif rekreasyon faaliyetlerinin tercih edilmesidir. Bireylerin kendi yetenek ve becerilerini geliştirmesi, boş zamanlarını değerlendirme ve rekreasyon tercihleri konusunda desteklenmesi ve teşvik edilmesi bu sorunun çözümlenmesini sağlayacaktır. Bu doğrultuda bireyler spor yapmak, fotoğrafçılıkla uğraşmak, müzik aleti çalmak, resim yapmak ve seyahat etmek vb. aktif faaliyetleri yaşamlarına dâhil edebilirler.

- Öğretmenlerin yaşları baz alındığında; fiziksel, kültürel, grup ve diğer aktivitelere daha çok genç öğretmenlerin katılım sağladığı görülmekte olup bunun için diğer yaş gruplarına uygun rekreasyon çeşitleri planlanmalıdır.
- Öğretmenlerin mesleklerini yaparken hem kendilerine hem de öğrencilerine her açıdan faydalı olabilmeleri ve fiziksel, psikolojik ve sosyolojik açıdan rahatlama için okul ortamında çeşitli rekreasyon aktivitelerini içeren programların düzenlenmesi gerekmektedir.
- Öğretmenlerin etkinlikler yoluyla mutlu olmaları ve iş performanslarının artış göstermesi için rekreatif aktivitelere katılımın teşvik edilmesi, boş zamanlarını etken veya edilgen olarak nasıl değerlendirmeleri gerektiği ile ilgili kurslar açılması ve aynı zamanda faaliyetlerin gerçekleştirilmesine imkân veren alanların tespit edilmesi gerekmektedir.
- Amerika'da Kanada bölgesinde yapılan rekreasyon aktivitelerinin son derece gelişmiş olmasına rağmen Balıkesir ilinde rekreasyon olanaklarının kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu duruma bağlı olarak Balıkesir'de turistik açıdan önemli bir yere sahip olan alanların tanıtılması için çaba gösterilmelidir.





## KAYNAKLAR

- Acaboğa, A. (2007). *Din ve Mutluluk İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Akal, Z. (1992). *İşletmelerde Performans Ölçüm ve Denetimi*. (7. Baskı). Ankara: MPM Yayınları,1.
- Akesen, A. (1982). “Rekreasyonel Taşıma Kapasitesi ve Açık hava Rekreasyonu Planlamalarındaki Önemi”. *İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 32(1), 216-223.
- Akgül, A ve Çevik, O. (2003). *İstatistiksel Analiz Teknikleri*. (2. Baskı). Ankara: Emek Ofset Ltd.Şti.
- Akın, Ö. ve Çolak, H.E. (2012).“İnsan Kaynakları Yönetimi Uygulamalarıyla Örgütsel Performans Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 85-114.
- Aksoy, A. (2017) *Şanlıurfa İli Halfeti İlçesindeki Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Akyürek, S. (2016). *Rekreasyon Alan ve Faaliyetlerinin Yurt içi Turizm Talebi ve Yeniden Ziyaret Etme Niyetine Etkisi: Bodrum Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M. ve Zorba, E. (2018). “Rekreasyon Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Serbest Zaman Motivasyonlarının Mutluluk Düzeyi Üzerine Etkisi. *Journal of Human Sciences*, 15(2),1086-1096.
- Alakoç, F. (2018). *Sosyo-Demografik Değişkenlerin Rekreasyon Katılımına Etkisi: İstanbul (Kadıköy ve Maltepe) Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Alkan, M. (2014). *İş Stresinin İş Performansı Üzerine Etkisi: SDÜ Araştırma ve Uygulama Hastanesi Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Alparslan, A. M. (2016). “Emek İşçilerinde Fazladan Rol Davranışının Öncülü: İş Tatmini Mi İşyerinde Mutluluk Mu?”. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 30(1), 203-215.
- Altunay, B.R. (2015). *Ankara İli Keçiören İlçesindeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Motivasyonu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altuntaş, O. (1990). *Rekreasyon ve Turizm- İstanbul'un Rekreasyon Potansiyeli*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Arabacı, R. ve Çankaya C. (2007). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması”. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
- Argyle, M ve Lu, L. (1990). “The Happiness of Extraverts”. *Personality and Individual Differences*, 11(10), 1011-1017.
- Arslan, S. (2013). *Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 31.
- Arslan, Ş. ve Kutsal G.,Y. (1999). “Geriatride Yaşam Kalitesinin Değerlendirimi”. *Turkish Journal of Geriatrics*, 2(4), 173-178.
- Asma, M.B., Coşkun, F., Gencer, Y.G.ve Eriş, F.(2017). “Yüzüncü Yıl Üniversitesi Kredi Yurtlar Kurumunda Kalan Öğrencilerin Rekreasyon Etkinliklerinin İncelenmesi”. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 1-8.
- Atalay, A., Akbulut, A.K. ve Yücel, A.S. (2013). “Bireylerin Sosyal Algı ve Sosyalleşme Düzeylerinin Gelişiminde Rekreasyonel Uygulamaların Önemi”. *Uluslararası Hakemli Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi*, 1(1), 18-29.
- Avcı, U. (2005). *İşletmelerde Örgütsel Öğrenme- Örgütsel Performans İlişkisi: Konaklama İşletmelerinde Örgütsel Öğrenme-Örgütsel Performans İlişkisine Yönelik İnceleme*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Aydın, E., Birol, S.Ş. ve Temel, V. (2017). “Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Katılan Üniversite Personelinin İş Doyum ve Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi”. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 19(32), 78-83.
- Aydın, İ. (2016). *Fitnes Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, K.B. (2005). *Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aytaç, Ö. (2002). “Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar”. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 231-260.
- Bahadır, M. (2016). “Antikçağ’dan Günümüze Boş Zaman Üzerine Bir Değerlendirme”. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 103-116.
- Balcı, V. ve İlhan, A. (2006). “Türkiye’deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi”. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-18.
- Başaran, Y. (2017). “Sosyal Bilimlerde Örnekleme Kuramı”. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(47), 480-495.
- Bayer, M. Z. (1992). *Turizme Giriş*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları (No. 253), 131.

- Bayram, L. (2006). "Geleneksel Performans Değerlendirme Yöntemlerine Yeni Bir Alternatif:360 Derece Performans Değerlendirme". *Sayıştay Dergisi*, 62, 47-65.
- Baysu, N. (2004). *Sakarya Üniversitesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Serbest Zaman Değerlendirme Tercihlerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Binarbaşı, S. (2006). *Kütahya İlinde İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti ve İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Bowen, W.P and Mitchell, E.D. (1928). *The Theory of Organized Play; Its Nature and Significance*. (Fifth Edition). New York: A.S. Barnes and Company,185.
- Brief, A., Butcher, A., George, J. and Link, K. (1993). "Integrating Bottom-Up and Top-Down Theories of Subjective Well-Being: The Case of Health". *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Brülde, B. (2004). "Happiness And The Good Life". *Göteborg University Department of Philosophy*,32, 1-32.
- Bucher, C.A. (1983). *Foundations of Physical Education and Sport*. (Ninth Edition). St. Louis: Mosby, 13,524.
- Butler, G.D. (1940). *Introduction to Community Recreation* (First Edition). New York: McGraw-Hill Book Company,8,18.
- Bükülmez, K. (2013). *Çalışma Hayatında İş Performansını Etkileyen Faktörler: Altınova Tersaneler Bölgesi Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yalova.
- Büyükdüvenci, S. (1993). "Aristoteles'te Mutluluk Kavramı". *Felsefe Dünyası*, 9,41-45.
- Calman, K.C. (1984). "Quality of Life in Cancer Patients an Hypothesis". *Journal of Medical Ethics*.10 (3), 124-127.
- Calvin, H. and Lindzey, G. (1967). *Introduction to Theories of Personality*. (Nineteenth Edition). New York: John Wiley&Sons,173-174.
- Campbell, C. H., Ford, P., Rumsey, M. G., Pulakos, E. D., Borman, W. C., Felker, D. B. and Riegelhaupt, B. J. (1990). "Development of Multiple Job Performance Measures in A Representative Sample of Jobs". *Personnel Psychology*, 43(2), 277-300.
- Can, E. (2015). "Boş Zaman, Rekreasyon ve Etkinlik Turizmi İlişkisi". *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*,10 (1), 1-17.
- Canbay, H. (2010) *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Carlson, R.E., Deppe, T.R. and Maclean, J.R. (1963). *Recreation in American Life* (First Edition). Belmont, Calif., Wadsworth Pub. Company, 7-8, 392.
- Cevahircioğlu, B. (2007). *Efes İle İlk Adım Basketbol Okulları' Projesine Katılan 9-15 Yaş Grubu Çocukların Rekreasyon Aktivitelerine Katılımlarının Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ceyhan Coştu, F. (2015). "Zaman Üzerine Bir Sınıflama Denemesi". *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 647-674.
- Cooper, H., Okamura, L., Gurka, V. (1992). "Social Activity and Subjective Well-Being". *Personality and Individual Differences*, 13(5), 573-583.
- Costa, P. T. and McCrae, R. R. (1980). "Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People". *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. (First Edition). New York: Harper & Row, 72.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). Akış: Mutluluk Bilimi (Çev. S.K. Akbaş). HYB Yayıncılık No:182 (Eserin orjinali 1991'de yayımlandı), 7-9.
- Cushman, G. and Laidler, A. (1990). Recreation, Leisure and Social Policy. Occasional Paper No. 4, Canterbury, New Zealand: Department of Recreation and Tourism, Lincoln University.
- Cücü, T. (1979). "İslam'da Mutluluk Prensibi". *Diyanet Dergisi*, 18(4), 249-256.
- Çağatay, N. (1973). "Eski Çağlardan Bu Yana Zaman Ölçümü ve Takvim". *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 22 (1), 105- 138.
- Çakıcı, S. (2015). *Kutadgu Bilig'de Mutluluk ile Ahlak İlişkisi (Psikososyal Bir Analiz)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Çakmak, N. ve Ocaklı, E. (2005). *Performans Değerlendirmesi Gerekli midir? Neden?* ÜNAK'06 Bilimsel İletişim ve Bilgi Yönetimi Sempozyumu, 212-230.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çelik, Z. (2014). *Ankara Polis Koleji Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çetin, F., Turgut, H. ve Sözen, H. C. (2015). Öznel İyi Oluşun Yordanmasında Sabit Kişilik Örüntüsü: Psikolojik Sermayenin Aracılık Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 68.

- Çetinkaya, B. (2006). *Türkiye Türkçesinde Mutluluk ve Üzüntü Göstergeleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çevik, H. H., Göksu, T., Bilgiç, V. K., Karakaya, M., Seyhan, K. ve Gül, S. K. (2008). *Kamu Kurumlarında Performans Yönetimi*, Ankara: Seçkin Yayıncılık,54.
- Çolakoğlu, T. (2005). “Üniversite Öğretim Elemanlarının Boş Zaman Alışkanlıklarının Değerlendirmeleri Üzerine Bir Araştırma”. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 247-258.
- Demir, M.ve Demir, Ş.S. (2014). “İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler ”. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*,2(3), 74-84.
- Demiray, U. (1987). *Açıköğretim Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları (No:251/121), 8.
- Demirbulat, Ö.G. ve Avcıkurt, C. (2015). “Turizm ve Mutluluk Arasındaki İlişki Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme”. *Balıkesir University The Journal of Social Sciences Institute*,18(34),79-97.
- Demirer, M.C (2019). “Kişi Örgüt Uyumunun İş Performansı Üzerine Etkisi: Mutluluğun Aracılık Rolü”. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 33(1), 283-301.
- Diener, E. (1984). “Subjective Well-Being”. *Psychological Bulletin*,95(3),542-575.
- Diener, E. (2000). “Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index”. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2009). “Subjective Well-Being”. E. Diener (Editör). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. New York, NY, US: Springer Science + Business Media,11-58.
- Diener, E. and Fujita,F. (1995).“Resources, Personal Strivings, and Subjective Wellbeing: A Nomothetic and Idiographic Approach”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E. and Seligman M. (2002). “Very Happy People”. *American Psychological Society*,13(1), 81-84.
- Diener, E., Horwitz, J and Emmons, R. A. (1985). “Happiness of The Very Wealthy”. *Social Indicators Research*,16(3),263-274.
- Diener, E., Oishi, S. and Lucas, R.E. (2003). “Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional And Cognitive Evaluations of Life”. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Suh, E. and Oishi, S. (1997). “Recent findings on subjective well-being”. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.

- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., and Smith, H.L. (1999). "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress". *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dikmen, A.A. (1995). "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi". *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(3),115-140.
- Dinç, Y. (1999). *Sayfiye Otel İşletmelerinde Boş Zaman ve Rekreasyon Faaliyetlerinin Hizmet Satışlarını Arttırmaya Yönelik Etkisi (Örnek Bir Çalışma)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Doğan, M.N. (2018). *Hukuk Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Aktivitelerden Elde Ettikleri Faydaların ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duman, S. (2014). *Öğretmen Adaylarında Özgünlük ve Öz-Duyarlılığın Mutluluk İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Ekici, S. (1997). *Yüksek Öğrenim Gençliğinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katkıları Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ercoskun, M.H. ve Nalçacı, A. (2005). "Öğretimde Psikolojik İhtiyaçların Yeri ve Önemi". *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, 353-370.
- Eroder, M. (2015). *Resmi Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirmelerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eryılmaz, A. (2009). "Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi". *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). "Ailesiyle Yaşayan Yaşlılarda Mutluluk Modeli". *Nöropsikiyatri Arşivi*, 48(4), 227-233.
- Fain, G.S (1991). *Leisure and Ethic: Reflections on the Philosophy of Leisure*. American Alliance for Health Physical, 7-8.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., ve Tan, V. (1995). "Integrating Top-Down and Bottom-Up Structural Models of Subjective Well-Being: A Longitudinal Investigation". *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138-150.
- Fitzgerald, G.B. (1951). *Leadership in Recreation*. (First Edition). New York: A.S. Barnes and Company, 3.
- Fromm, E. (1995). *Erdem ve Mutluluk Ahlâk Psikolojisi Üzerine Bir İnceleme*. (Çev. A.Yörükan). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları (Eserin orijinali 1947'de yayımlandı),
- Giddens, A. (1964). "Notes on the Concepts Of Play and Leisure". *Sociological Review*, 12, 73-89.

- Gökçe, B. (1984). *Ortaöğretim Gençliğinin Beklenti ve Sorunları*. Ankara: Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları (No.270), 93.
- Göl, S. (2008). *An Exploratory Study on the Effects of Femininity/Masculinity, Happiness, Space/Time Perspectives of Individuals on Assessment of Megatrends and Corporate Foresight Project Results*. Unpublished Doctorate Thesis, Yeditepe University Graduate Institute of Social Sciences, İstanbul.
- Göral, Ş. (2013). *İnternet Ortamında Geçirilen Boş Zamanın Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Yaşam Doyum Değerlerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Grazia, S. (1962). **Of Time, Work and Leisure**. New York: Twentieth Century Fund,8.
- Groeneveld, R.A ve Meeden, G.(1984). “Measuring Skewness and Kurtosis,” *Journal of the Royal Statistical Society*,33(4), 391-399.
- Gulam, A. (2016). “Recreation- Need and İmportance in Modern Society”. *International Journal of Physiology*, 1(2), 157-160.
- Gülbahçe, Ö. (1996). *Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Güven, T. (2007). *Diabetes Mellitus ’lu Hastalarda Yaşam Kalitesi ve Depresyon Etkisinin Araştırılması*. Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., Dinç, Y. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi* (2. Baskı). İstanbul: Detay Yayıncılık, 30.
- Hazar, A. (1999). *Turizm İşletmelerinde Animasyon* (1.Baskı) Ankara: Detay Yayıncılık,15- 16.
- Helvacı, M.A. (2002). “Performans Yönetim Sürecinde Performans Değerlendirmenin Önemi”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2),155-169.
- Hills, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale For the Measurement of Psychological Well-Being”. *Personality and Individual Differences*, 33(7),1073-1082.
- Hopkins, K.D ve Weeks, D.L. (1990). “Tests for Normality and Measures of Skewness and
- Institute for Training in Municipal Administration. (1960). *Municipal Recreation Administration*. (Fourth Edition). Chicago: International City Manager's Association,2.
- İnternet: Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Web: <https://mebbis.meb.gov.tr/kurumlistesi.aspx> adresinden 5 Mayıs 2017’de alınmıştır.

- İnternet: Alberta Recreation Survey (2013). Web: <https://www.countygp.ab.ca/assets/Departments/Parks/Docs/AB-Rec-2013-ReportFinal.pdf> adresinden 10 Mart 2017’de alınmıştır.
- Jenny, J.H. (1955). *Introduction to Recreation Education* (First Edition). Philadelphia: Saunders,14.
- Jeong, J. (2004). Analysis of the factors and the roles of HRD in organizational learning styles as identified by key informants at selected corporations in The Republic of Korea. Unpublished Doctorate Dissertation, Texas.
- Kangal, A. (2013). “Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı için Bazı Sonuçlar”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44),214-233.
- Kaplan, M. (1960). *Leisure in America: a social inquiry*. (First Edition). New York: John Wiley and & Sons Inc.,19.
- Kara, A., İzci, E. ve Murathan F. (2011). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Serbest Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Öğrenmeye Yönelik Tutumları”. *e-Journal of New World Sciences Academy Education Sciences*, 6(1), 958-987.
- Kara, M. M. (2010). *İş Tatmini ile Mutluluk ve Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karahan, T.F., Dicle, A.N ve Eplikoç, H. (2007). “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Sosyal Beceri Düzeylerine ve Mutluluk Algılarına Göre İncelenmesi”. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*,40(2),41-61.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme* (5. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 71,75,86-100.
- Karaman, M., Ayyıldız, T., Okan, İ. Ve Yaman, M. (2016). “Investigation of The Relationship of Happiness, Leisure Attitudes And Life Satisfaction Levels of Individuals Who Join Recreative Dancing Activities”. *International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences*, 21,75-93.
- Kaya, S. (2016). “The Relationship Between Leisure Satisfaction and Happiness Among College Students”. *Universal Journal of Educational Research*, 4(3), 622-631.
- Kesici, Ş. (2008). “Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları”. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 493-500.
- Koopmans, L., Bernaards, C.M., Hildebrandt, V.H., Schaufel, W.B., Vet, H.C.W. and Beek, A.J. (2011). “Conceptual Frameworks of Individual Work Performance A Systematic Review”. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*,53(8),856-866.



- Kop Buyan, A.Z. (2013). *Sosyolojik Açından “Mutluluk”: Çokal Barajı Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kurtosis: Their Place in Research Reporting”. *Educational and Psychological Measurement*, 50(4),717-729.
- Küçük, S. (2015). *İşgörenlerin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeyleri ile Çalışma Performansları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Langton, C. V., Duncan, R.O. and Brightbill, C.K. (1962). *Principles of Health, Physical Education and Recreation*. (Third Edition). New York: Ronald Press Company, 194-201.
- Limited, 17.
- Lu, L. and Shih, J. B. (1997). “Sources of happiness: A qualitative approach“. *The Journal of Social Psychology*, 137, 181-187.
- Lu, L. ve Argyle, M. (1994). “Leisure Satisfaction and Happiness as a Function of Leisure”.
- Lyubomirsky, S. and Ross, L. (1997). “Hedonic Consequences of Social Comparison: A Contrast of Happy and Unhappy People”. *Journal of Personality and Social Psychology*,73(6),1141-1157.
- Mansuroğlu, S. (2002). “Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekân Rekreatif Eğilimlerinin Belirlenmesi”. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.
- Marar, Z. (2004). *Mutluluk Paradoksu* (Çev. S. Çağlayan). İstanbul: Kitap Yayınevi. (Eserin orijinali 2003’te yayımlandı), 15,17.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. (Second Edition). New York: Harper& Row.,36.
- Miller, N.P. and Robinson, D. M (1963). *The Leisure Age: Its Challenge to Recreation*. Belmont, California: Wadsworth Publishing Company,5-6,8.
- Miller, R. L., Griffin, M.A and Hart, P.M. (1999). “Personality and Organizational Health: The Role of Conscientiousness”. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations*, 13(1),7-19.
- Mitchell, E.D. and Mason, B.S. (1934). *The Theory of Play*. New York: A.S. Barnes and Company,54.
- Moors, J.J.A. (1986). “The Meaning of Kurtosis: Darlington Reexamined”. *The American Statistician*, 40(4),283-284.

- Munusturlar, S., Kurnaz, B., Yavuz, G., Özcan, Ö. ve Karaş, B. (2017). “Boş Zaman Davranışını Açıklamaya Işık Tutan Kuramsal Yaklaşımlar”. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-19.
- Murphy, K. R., & Kroeker, L. P. (1988). “Dimensions of Job Performance”. *Navy Development and Research Centre*, 1-32.
- Müderrişoğlu, H., Kutay, E.L. ve Eşen, S. Ö (2005). “Kırsal Rekreatyonel Faaliyetlerde Kısıtlayıcılar”. *Tarım Bilimleri Dergisi*, 11(1), 40-44.
- Myers, D.G. (2000). “The Funds, Friends, and Faith of Happy People”. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.
- Myers, D.G. and Diener, E. (1995). “Who Is Happy?” *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nash, J.B. (1953). **Philosophy of Recreation and Leisure**.(First Edition). New York: The C.V Mosby Company, 89.
- Neumeyer, M. H. and Neumeyer, E. S. (1958). *Leisure and Recreation* (Third Edition). New York: Ronald Press Company, 50-57, 231-232.
- Noddings, N. (2006). *Eğitim ve Mutluluk* (Çev. Z. Bilgin). İstanbul: Kitap Yayınevi. (Eserin orijinali 2003’te yayımlandı), 18.
- Nordenfelt, L. (1993). *Quality of Life, Health and Happiness*. Avebury: Ashgate Publishing
- Omay, M. (2004). *Aristoteles Ahlakında Mutluluk Kavramı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öçalan, M., Öcal, Z. Ve Yörübulut, S. (2013). “Kırıkkale İl Merkezindeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının İncelenmesi”. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5 (8), 58-68.
- Önaç, A.K., Birişçi, T., Gündel, H., Işıkel, N.ve Çalışkan, E. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Rekreatyonel Eğilimleri Üzerine Bir Araştırma”. *Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 55(1), 1-9.
- Örücü, E ve Kanbur, A. (2008). “Örgütsel-Yönetimsel Motivasyon Faktörlerinin Çalışanların Performans ve Verimliliğine Etkilerini İncelemeye Yönelik Ampirik Bir Çalışma: Hizmet ve Endüstri İşletmesi Örneği”. *Yönetim ve Ekonomi*, 15(1), 85-97.
- Özdamar, K (2004). *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi 1* (1. Baskı). Eskişehir: Kaan Kitabevi, 490-528.
- Özer, M. (2001). *Huzurevinde ve Aile Ortamında Yaşayan Yaşlıların Öz Bakım Gücü ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). “Yaşlılarda Yaşam Doyumu”. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.

- Özmutaf, N. M.(2007). “Örgütlerde Bireysel Performans Unsurları ve Çatışma”. C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi,
- Pala, A. (2012). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının Mesleki Doyumlarının Tespiti ve İncelenmesi (İstanbul - Pendik Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Parıltı, C. (1999). “Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramında Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı”. *Kamu-İş İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, 4(4), 267-277.
- Patrick. W, G.T. (1916). *The Psychology of Relaxation*. Boston Houghton Mifflin Company,42.
- Pekcan, A. (2003). “İhtiyaç Kavramı ve İbni Haldun’un Umran Teorisine Etkileri”. *İslami Araştırmalar Dergisi*,16(4), 524-532.
- Robbins, F.G. (1955). *The Sociology of Play, Recreation, and Leisure Time*. Dubuque, Iowa: W.C. Brown Company,16-17.
- Romney, G.O. (1945). *Off the Job Living : A Modern Concept of Recreation and Its Place in the Postwar World* (First Edition). New York: A.S. Barnes and Company, 14.
- Russell, B. (1993). Aylaklığa Övgü (Çev. M. Ergin). İstanbul: Cem Yayınevi (Eserin orijinali 1950’de yayımlandı), 21.
- Ryan, R.M. and Deci, E.L (2001). “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being”. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C.D. (1989). “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well- Being”. *Journal of Personality and Social Psychology*,57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1995). “Psychological Well-Being in Adult Life”. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Sabuncuoğlu, Z., Paşa, M., ve Kaymaz, K. (2010). *Zaman Yönetimi*. (1. Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık, 3.
- Saföz Güven, İ.G. (2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sapora, A.V. and Mitchell, E.D. (1961). *The Theory of Play and Recreation* .(Third Edition). New York: Ronald Press Company,83-84, 89-90.
- Savcı, G. (2012). *Motive Edici Faktörlerin Çalışanların İş Performansı ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi, Kars.

- Seligman, M.E.P and Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology: An Introduction". *American Psychologist*, 56(1), 89-90.
- Selim, S. (2008). "Life Satisfaction and Happiness in Turkey". *Social Indicators Research*, 88, 531-562.
- Serdar, E., Demirel, M., Demirel, D.H. ve Donuk, B. (2018). "Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki". *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(28), 429-438.
- Sevil, T. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler., S. Kocaekşi (Editör). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, 4, 13-17.
- Sevil, T. (2015). *Terapötik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Sevin, H.D. ve Küçük, S. (2016). "İşgörenlerin Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Düzeyleri ile Çalışma Performansı Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma". *Journal of Recreation and Tourism Research*, 3(1), 24-31.
- Shahid, K. (2017). *The Impact of Leisure Activities on Employee Performance in the Pharmaceutical Sector, Karachi*. Research Project, Shaheed Zulfiqar Ali Bhutto Institute of Science and Technology, Pakistan.
- Shin, D.C. and Johnson, D.M. (1977). "Avowed Happiness As an Overall Assessment of The Quality of Life". *Social Indicators Research*, 5, 475-792.
- Slavson, S.R. (1948). *Recreation and the Total Personality* (First Edition). New York: Association Press, 1.
- Smothkin, D. (2005). "Happiness in the Face of Adversity: Reformulating the Dynamic and Modular Bases of Subjective Well-Being". *Review of General Psychology*, 9(4), 291-325.
- Solmaz Y., D. (2014). "Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri: Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Bir Araştırma". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(35), 651-657.
- Stone, W.L and Stone, C.G. (1952). *Recreation Leadership* (First Edition). New York: William- Frederick Press, 9.
- Şahin, C.K., Akten, S. ve Erol, U.E. (2009). "Eğirdir Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma". *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 10(1), 62-71.
- Şeker, M. (2011). *Mutluluk Ekonomisi*, Sosyoloji Konferansları, 39, 115-140.
- Şirin, A. ve Ulaş, E. (2015). "Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Karakter Eğitimi Uygulamaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12(30), 279-307.

- Talay, İ., Kaya, F. ve Belkayalı, N. (2010). “Sosyo-Ekonomik Yapının Rekreatif Eğilim ve Talepler Üzerine Etkisi: Bartın Kenti Örneği”. *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 8(2),147-156.
- Tavşancıl, E. (2005). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Tekirgöl, D.Y. (2011). *Çalışanlarda Mesleki Benlik Saygısının İş Tatmini ve Yaşam Mutluluğu ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Teközel, İ. M. (2007). *Gerçekliği İnşa Etkinliği Olarak Sosyal Karşılaştırma “Sosyal Karşılaştırma Süreçlerinde Gerçekçi ve Kurgusal Karşılaştırma Enformasyonu Kullanma Eğilimlerinin İncelenmesi”*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tel, M. (2007). *Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Tezcan, M. (1978).“Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sorununun Sosyolojik ve Eğitimsel Yönleri”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*,11(1),165-179.
- Tezcan, N. (2007). *Rekreasyon Etkinliklerinin Çalışanların Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: (Kocaeli Trakya Birlik)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 10(2), 89-96.
- Tok, T.N.ve Balçık, E. (2016, 31 Mayıs-3 Haziran). *Öğretmenlerin Boş Zaman Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*. Eğitim Araştırma Kongresinde sunuldu, Muğla.
- Torkildsen, G. (1993). *Leisure and Recreation Management*. (Third Edition). New York: Routledge, 64.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management* (Fourth Edition). New York: Routledge,57, 82.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management* (Fifth Edition). New York: Routledge,11,17.
- Tunçel, E.F. (1999). *Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarında Sorun Yeri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tunçkol, H. M., ve Çumralıgil, B. (2005). “Selçuk Üniversite'ndeki Akademik Personelin Rekreatif Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi”. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4),45-52.
- Tunçkol, H.M. (2001). *Selçuk Üniversitesindeki Akademik Personelin Rekreatif Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). "Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(23), 103-111.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N. ve Taş, İ. (2011). "Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi". *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 69-83.
- Tütüncü, Ö. (2012). "Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü". *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Tütüncü, Ö. ve Aydın, İ. (2014). "Toplum ve Açık Hava Rekreasyon Faaliyetleri: ABD Örneği". *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25(1), 118-120.
- Uygur, A. (2007). "Örgütsel Bağlılık ile İşgören Performansı İlişkinini İncelemeye Yönelik Bir Alan Araştırması". *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 71-85.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Veenhoven ve Dumludağ (2015). İktisat ve Mutluluk: Bugün Daha Mutlu Muyuz? Dumludağ D., Gökdemir, O., Neyse, L. ve Ruben, E. (Editörler), *İktisatta Davranışsal Yaklaşımlar*, Ankara: İmge Kitabevi, s.201-230.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe*, Budapest: Eötvös University Press, pp. 11-48.
- Veenhoven, R. (2000). "The Four Qualities of Life: Ordering Concepts and Measures of the Good Life". *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 1-39.
- Veenhoven, R. (2004). Happiness as an Aim in Public Policy: The Greatest Happiness Principle Linley & S. Joseph (Eds.) *Positive Psychology in Practice*, New York: John Wiley and Sons, pp. 658-678.
- Viscount Grey of Fallodon, K. G. (1922). *Recreation* (Third Edition). London: Constable and Company, 8.
- Yaman, M., Arslan, S. (2009). "Çocuk ve Gençlik Suçlarının Önlenmesinde Rekreatif Sporlar". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 445-459.
- Yavuz, Ç (2006). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yıldız, H. (1997) *Kur'an'da Mutluluk*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, Ş. (2007). *Rekreasyon Faaliyetlerinin Yönetim ve Organizasyonu "Antalya Bölgesindeki Beş Yıldızlı Otel İşletmelerine Yönelik Bir Uygulama"*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.









**EKLER**

### EK-1: Anket Formu

Sayın Katılımcı, **Öğretmenlerin Rekreasyon Aktivitelerine Katılımlarının Yaşam Mutluluğu ve İş Performansına Etkisi Üzerine Bir İnceleme** adlı araştırma yüksek lisans tez kapsamında oluşturulmuştur. Bilimsel amaçlı bu araştırma için sizin görüşlerinize ihtiyaç duyulmakta olup toplanan tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Araştırmaya ilginiz ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Kübra ŞEN  
Gazi Üniversitesi  
Rekreasyon Yönetimi A.B.D  
Yüksek Lisans Öğrencisi

### DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

1.Cinsiyetiniz?

Kadın Erkek

2.Yaşınız?

20-30  31-40  41-50  51 ve üzeri

3. Öğrenim durumu

Önlisans  Lisans  Yüksek Lisans  Doktora

4. Branşınız

Meslek Dersi  Kültür Dersi

5.Medeni durumunuz?

Bekâr Evli

6.Çocuk sayısı?

Yok 1 2 3 4 5 ve daha fazla

7. Eşinizin mesleği?

Memur İşçi Esnaf Çiftçi Sanayici Öğretmen Ev hanımı İşsiz

Akademisyen Diğer.....

8. Aylık geliriniz?

1700-2000  2100-3000  3100-4000  4100-5000  5100 ve üzeri

**Ek-1. (devam) Anket Formu**

9. Görev yaptığınız okul türü

- Fen Lisesi  Anadolu Lisesi  İmam Hatip Lisesi  Mesleki ve Teknik Lise  
 Diğer.....

10. Görev süreniz?

- 1-5 yıl 6-11 yıl 12-17 yıl 18-23 yıl 24 yıl ve üzeri

11. Haftada girdiğiniz ders saati?

- 15 saatten az 16-20 saat 21-25 saat 26 saat ve üzeri

**REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILIM DÜZEYLERİ FORMU**

Lütfen aşağıda yer alan faaliyetlere katılma düzeyinizi (X) işaretini kullanarak belirtiniz 1=Asla(Hiç) 2=Nadiren 3=Ara sıra 4=Sık sık 5=Çok sık	Asla (Hiç)	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Çok Sık
<b>Fiziksel aktiviteler</b>					
Aerobik/ Fitness					
Badminton					
Bisiklet					
Jimnastik					
Buz pateni					
Yüzme					
Koşu					
Tırmanış					
Yürüyüş					
Tenis					
Masa tenisi					
Dövüş sanatları (judo ve karate gibi)					
Yoga/plates					
<b>Açık alan aktiviteleri</b>					
Okçuluk					
Atv ve arazi araçları kullanmak					
Kuş gözlemciliği					
Bahçecilik					
Parka gitmek					
Dağ tırmanışı					
Balık tutmak					
Golf					
Scuba diving (aletli dalış)					
Kayak					
Kamp yapmak					
Avcılık					
Ata binmek					
Piknik yapmak					

**Ek-1. (devam) Anket Formu**

<b>Grup aktiviteleri</b>					
Paintball					
Voleybol					
Basketbol					
Bowling					
Futbol					
<b>Kültürel aktiviteler</b>					
Dans (sosyal, halk, bale, caz gibi)					
Konser					
Müze ziyareti					
Tiyatroya gitmek					
Fuar ve festival gibi kültürel etkinliklere katılmak					
<b>Hobiler</b>					
Resim yapmak					
Yazmak (şiir, öykü, deneme)					
Şarkı söylemek					
Müzik aleti çalmak					
Fotoğrafçılık					
Ağaç işleri/ marangozluk/ oymacılık					
El işleri yapmak (örgü, dikiş, tığ işleri)					
Çiçek düzenleme					
Çömlekçilik ve heykeltıraşlık					
Koleksiyonculuk					
Zevk için yemek yapmak					
<b>Diğer aktiviteler</b>					
İnternette vakit geçirmek					
Video oyunları					
Satranç					
Masa/ kart oyunları					
Televizyon seyretmek					
Kitap, dergi ve gazete okumak					
Seyirci olarak spor etkinliklerine katılmak					
Kulüp toplantıları					

**Ek-1. (devam) Anket Formu****OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ**

Aşağıda mutluluk düzeyleri üzerine birtakım ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her ifade için en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Çok katılıyorum
1.Halimden pek memnun değilim.						
2.Diğer insanlarla oldukça ilgiliyim.						
3.Hayatın ödüllendirici olduğuna inanıyorum.						
4.Hemen hemen herkese karşı sıcak duygular besliyorum.						
5.Uyandıgımda nadiren dinlenmiş hissedirim.						
6.Gelecekle ilgili özellikle olumlu değilim.						
7.Birçok şeyi eğlenceli bulurum.						
8.Her zaman odaklanmış ve ilgiliyim.						
9.Hayat güzeldir.						
10.Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.						
11.Çok kahkaha atarım.						
12.Hayatımla ilgili herşeyden tatminim.						
13.Çekici görüldüğümü düşünmüyorum.						
14.Yapmak istediğim ve yaptıklarım arasında fark var.						
15.Çok mutluyum.						
16.Küçük şeylerde güzellikler bulurum.						
17.İnsanlar üzerinde neşeli bir etki bırakırım.						
18.İstediğim şeylere uyum sağlarım.						
19.Hayatımın kontrolünü elimde tuttuğumu düşünmüyorum.						
20.Her türlü sorumluluğu üstlenebilirim.						
21.Zihnim tamamıyla açıktır.						
22.Genellikle neşeli ve mutluyum.						
23.Kolay kolay karar veremiyorum.						
24.Hayatımda özellikle bir anlam ve amaç yok.						
25.Yüklü bir enerjim olduğuna inanıyorum.						
26.Olaylar üzerinde genellikle olumlu bir etkim vardır.						
27.İnsanlarla eğlenemiyorum.						
28.Özellikle sağlıklı hissetmiyorum.						
29.Geçmişle ilgili mutlu anılarım yok.						

**Ek-1 (Devam) Anket Formu****İŞ PERFORMANSI ÖLÇEĞİ**

Aşağıdaki soruları işinizi göz önünde bulundurarak yanıtlayınız.  (1) Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kısmen Katılıyorum (4) Katılıyorum (5) Tamamen katılıyorum	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Okulda işlerin etkin ve etkili metotlarla en düşük hata ve problemle yüksek kalitede olması için çabalarım.					
2. Okulda işlerin planlandığı gibi zamanında bitirilmesini her zaman sağlarım.					
3. Okulda işim veya görev pozisyonumla ilgili bilgi ve yeteneklerim tamdır.					
4. Okulda iş ile ilgili değişiklikleri hemen kabullenir adapte olurum.					
5. Okulda iş ile ilgili verilen görevleri yerine getirmede üstün bir çaba sarf ederim.					
6. Okulda iş ile ilgili yeni metot ve fikirleri geliştirme konusunda katılımcı olurum.					
7. Yönetim tarafından verilen talimatları gerçekleştirmek için her zaman istekliyimdir.					
8. Okulda tüm bireylerle (yöneticiler, çalışma arkadaşları ) iyi iletişim kurabilmek için istekli davranırım.					
9. Olağan üstü durumlar dışında okula zamanında giderim. (mesai saatlerine uyarım)					
10. Okulda güvenlik kurallarına uygun olarak (kazaları ve yaralanmaları önlemeye yönelik) alınan tedbirlere her zaman uyarım.					

**EK-2: Anket İzin Belgesi**

T.C.  
BALIKESİR VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 99191664-605.01-E.8604725  
Konu : Araştırma İzni (Kübra ŞEN)

09.06.2017

VALİLİK MAKAMINA  
BALIKESİR

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 07.03.2012 tarih ve 2012/13 sayılı genelgesi  
b) Kübra ŞEN' in 07/06/2017 tarihli ve 8425846 kayıt sayılı dilekçesi.

Başvuru Sahibinin Adı Soyadı	Kübra ŞEN		
Danışmanı	Yrd.Doç.Dr. Halise Dilek SEVİN		
Kurumu/Üniversite/Görev Yeri	Gazi Üniversitesi		
Alan/Bölüm	Sosyal Bilimler Enstitüsü / Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı		
Tez,Araştırma veya Anketin Konusu	Öğretmenlerin Reaksiyon Faaliyetlerine Katılım Düzeyleri, Yaşam Mutluluğu ve İş Performansları Arasındaki İlişkinin Tespiti ve İncelenmesi		
Başvuru Tarihi	07/06/2017	Başvuru Sayısı	8425846
Çalışma Başlama Tarihi	09/06/2017		
Çalışma Bitiş Tarihi	23/06/2017		
Veri Toplama Araçları	Anket Formu, Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Düzeyleri Anketi, Oxford Mutluluk Anketi, İş Performansı Ölçeği		
Araştırma Türü	Yüksek Lisans Tezi		Araştırma

**ÇALIŞMA YAPILACAK EĞİTİM KURUMLARININ LİSTESİ**

S. No	Okulun Adı	S. No	Okulun Adı
1	Karesi İlçesinde Bulunan Ortaöğretim Kurumları		
2	Altıeylül İlçesinde Bulunan Ortaöğretim Kurumları		

Bakanlığımıza bağlı okul ve kurumlarda yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik izinleri ilgi (a) genelge gereğince yukarıdaki bilgileri belirtilen çalışmanın, eğitim kurumlarında, okul/kurum müdürlüklerinin denetiminde, öğrenci ve velilerin kişisel bilgilerinin alınmaması/verilmemesi kaydı ile yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Fahri ACAR  
Müdür a.  
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR  
09.06.2017  
Yakup YILDIZ  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı : ŞEN, Kübra  
Uyruğu : T.C  
Doğum tarihi ve yeri :13/03/1993 Altındağ  
Medeni hali : Bekar  
e-posta : kubrasen\_93@hotmail.com

Eğitim Derecesi	Okul/ Program	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi/ Rekreasyon Yönetimi	Devam Ediyor
Lisans	Gazi Üniversitesi/ Rekreasyon Yönetimi	2015
Lise	Mustafakemalpaşa Lisesi	2011

### Yabancı Dili

İngilizce

### Yayınlar

Sevin, H.D. ve Şen, K. (2019). “Öğretmenlerin Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Düzeyleri İle Yaşam Mutluluğu ve İş Performansları Arasındaki İlişki” *Dergi Park Dini Araştırmalar Dergisi*, 22(55), 213-232.

### Hobiler

Kitap okumak, şiir yazmak.





*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..*

