

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANABİLİM DALI

REKREATİF FAALİYETLERE KATILIM İLE YAŞAM KALİTESİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

REKREASYON ALANINDA YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞAHALİ ÖZKARA

DOÇ. DR. GÜLSÜM BAŞTUĞ

TEMMUZ 2017 –MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANABİLİM DALI

REKREATİF FAALİYETLERE KATILIM İLE YAŞAM KALİTESİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ŞAHALİ ÖZKARA

Sosyal Bilimler Enstitüsünde

Tezli Yüksek Lisans

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 06.10.2017

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 07.09.2017

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Gülsüm BAŞTUĞ

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Ercan ZORBA

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Murat ÖZMADEN

Enstitü Müdürü :

EYLÜL/2017

MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 09./08./2017 tarih ve 796/14 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24/6 maddesine göre, Rekreasyon Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Şahali Özkara'nın "Rekreatif Faaliyetlere Katılım İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tezini incelemiş ve aday 07./09./2017 tarihinde saat 11:00 da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 90 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edildiğine ay birtigi ile karar verildi.

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Gülsüm BAŞTUĞ

Üye

Yrd. Doç. Dr. Ercan ZORBA

Üye

Yrd. Doç. Dr. Murat ÖZMADEN

YEMİN

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Rekreatif Faaliyetlere Katılım İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

01/07/2017

ŞAHALİ ÖZKARA



YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ		
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU		
YAZARIN		
Soyadı : Özkara		
Adı : Şahali		Referans No: 1016 7008
TEZİN ADI		
Türkçe : Rekreatif Faaliyetlere Katılım İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
Y. Dil : Investigation Of The Relationship Between Participation In Recreative Activity With Quality Of Life		
TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans Doktora Sanatta Yeterlilik		
<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		
TEZİN KABUL EDİLDİĞİ		
Üniversite : Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi		
Fakülte : Spor Bilimleri Fakültesi		
Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü		
Diğer Kuruluşlar:		
Tarih : 07.09.2017		
TEZ YAYINLANMIŞSA		
Yayınlayan :		
Basım Yeri :		
Basım Tarihi :		
ISBN :		
TEZ YÖNETİCİSİNİN		
Soyadı, Adı : BAŞTUĞ, Gülsüm		
Ünvanı : Doç. Dr.		

TEZİN YAZILDIĞI DİL : TÜRKÇE TEZİN SAYFA SAYISI:75

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

- 1.Rekreasyon
- 2.Yaşam Kalitesi
- 3.Rekreatif Faaliyetler

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:

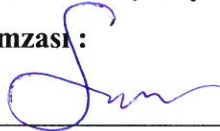
- 1.Rekreasyon
- 2.Yaşam Kalitesi
- 3.Rekreatif Faaliyetler
- 4.Öğrenci

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:

- 1.Recreation
- 2.Quality of Life
- 3.Recreational Activities
4. Student

- 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum
- 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir
- 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir

Yazarın İmzası :



Tarih : 01./10/2017

REKREATİF FAALİYETLERE KATILIM İLE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırma Rekreatif faaliyetlere katılım ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Gazi Üniversitesi Spor bilimleri fakültesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor bilimleri fakültesi olmak üzere 2 üniversiteden, $21,54 \pm 2,02$ yaş ortalamasında rasgele seçilmiş 276 erkek ve 222 kadından oluşan 498 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan deneklere ait veriler sosyo-demografik anket, rekreatif faaliyetlere katılım anketi ve Whoqol-bref yaşam kalitesi ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Bu çalışmanın evrenini Üniversitelerin Spor Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında eğitim-öğretim gören öğrenciler oluştururken, örneklemini Gazi üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmuştur. Verilerin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde crosstab, k-kare, independent t test ve korelasyon analizi kullanılmıştır. Refah düzeyine göre öğrencilerin genel olarak refah düzeyleri ağırlıklı olarak normal ve iyi olarak bulunmuştur. Fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel toplam puanları arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çevresel alan ile haftalık boş zaman süresi arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Fiziksel ve psikolojik alan ile boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz sorusu ile anlamlı ilişki vardır. Yine her iki üniversitenin öğrencileri genellikle boş zamanlarını fiziksel etkinliklere katılarak geçirmektedirler. Üniversitelerin sahip oldukları rekreasyonel alanlar öğrencilere göre ağırlıklı olarak kısmen yeterlidir. Yetersiz ve çok yetersiz bulanların sayısı yine azımsanmayacak kadar fazladır. Öğrencilerin çoğunluğu üniversitelerinin sahip olduğu rekreasyonel alanlarını 1-5 saat arasında kullanmaktadırlar. İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanları yeterliliğine göre; öğrencilerin çoğunluğu yetersiz ve kısmen yeterli şeklinde cevap verdikleri tespit edilmiştir. İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanları genellikle 1-5 saat arasında kullandığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu genellikle sahip oldukları boş zamanı kampüs dışında geçirmektedirler.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Yaşam kalitesi, Rekreatif faaliyet.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PARTICIPATION IN RECREATIVE ACTIVITY WITH QUALITY OF LIFE

ABSTRACT

This research was conducted to examine the relationship between participation and quality of life in recreational activities. Research The Gazi University Faculty of Sports Sciences and Muğla Sıtkı Koçman University Faculty of Sports Sciences participated in 2 universities, 496 persons, consisting of 276 men and 222 women randomly selected in the average age of 21.54 ± 2.02 . Data were collected using socio-demographic questionnaires, participation in recreational activities, and Whoqol-bref quality of life scales. The students of the Universities of Sports and Sports and Physical Education and Sports colleges formed the universe of this study, while the students of Gazi University Sports Science Faculty and Muğla Sıtkı Koçman University Sports Science Faculty students formed their sample. Spss 23 package program was used for analysis of the data. In the analysis of the data, crosstab, k-square, independent t test and correlation analysis were used. According to the welfare level, the welfare level of the students in general is found to be mainly normal and good. There was a significant correlation between physical, psychological, social and environmental total scores at $p < 0,05$ level. There is a significant correlation between environmental area and weekly leisure time at $p < 0.05$. There is a meaningful relationship with the question of how often you are having difficulty in evaluating your physical and psychological field and leisure time. Also, the students of both universities often spend their free time participating in physical activities. Recreational areas owned by universities are mainly partly sufficient compared to students. The number of people who find it insufficient and too inadequate is still underestimated. The majority of students use the recreational areas of the universities within 1-5 hours. According to the qualification of the recreational areas of your province; It was determined that the majority of the students responded inadequately and partially satisfactorily. It has been determined that your city has used recreational areas usually 1-5 hours. A large majority of students usually spend their free time outside the campus.

Key words: Recreation, Quality of life, recreational activity.

ÖN SÖZ

Bu yüksek lisans çalışmasında, Rekreatif faaliyetlere katılım ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Ankara ve Muğla illeri ile Gazi üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman üniversitesinin rekreasyonel alanlarının ne düzeyde olduğu ve katılımın ne kadar olduğu tespit edilmeye çalışılmıştır.

Yüksek lisans tez çalışmamın yürütülmesi esnasında, çalışmalarına yön veren, bilgi ve yardımlarını esirgemeyen ve bana her türlü desteği sağlayan danışman hocam, Sayın Doç. Dr. Gülsüm BAŞTUĞ'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans tez çalışmam esnasında tecrübelerine başvurduğum Yrd. Doç. Dr. Ercan ZORBA'ya teşekkür ederim.

Şahali ÖZKARA

01/10/2015

Muğla

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	<i>i</i>
İÇİNDEKİLER	<i>ii</i>
TABLolar	<i>iii</i>
1. GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı	2
1.2.Araştırmanın Konusu ve Önemi.....	3
1.3.Problem	3
1.4.Hipotez	3
1.5.Sınırlılıklar	3
2.GENEL BİLGİLER	4
2.1. Rekreasyon ile ilgili kavramlar	5
2.1.1. Boş zaman ve Rekreasyon Kavramları	5
1.3.1.1.Zaman.....	8
1.3.1.2.Boş (Serbest) Zaman	8
1.3.1.3.Boş zaman Faaliyetlerinin Sınıflandırılması	9
1.3.1.4.Boş Zamanları Değerlendirme.....	9
2.1.2. Rekreasyon Etkinlik alanları	10
2.1.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması	12
2.1.4. Rekreasyonun Özellikleri	12
2.1.5. Rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri	14
2.2. Yaşam Kalitesi	14
2.2.1. Yaşam Kalitesi Tarihçesi	14
2.2.2.Yaşam Kalitesi Tanımı	15
2.2.3. Yaşam Kalitesi Göstergeleri	16
2.2.4.Yaşam Kalitesine Etki Eden Faktörler.....	17
2.2.5. Yaşam Kalitesine Ait kavramlar	18
2.2.6. Yaşam Kalitesini Arttıran ve Azaltan Durumlar	18
2.2.7. Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi.....	19
2.2.8. Yaşam Kalitesi Ölçümü	20
2.2.9. Farklı Yaklaşımlar Açısından Yaşam Kalitesi.....	21

3.MATERYAL VE METOT.....	22
3.1.Deney Grupları ve Çalışma Dizaynı	22
3.2.Veri Toplama Araçları	22
3.3.Araştırmanın evren ve örneklemei	24
3.4.İstatistiksel Analiz.....	24
4.TABLolar.....	25
5.TARTIŞMA ve SONUÇ	43
6.ÖNERİLER.....	53
KAYNAKLAR.....	55
EKLER	64
ÖZGEÇMİŞ	68

TABLolar

Tablo 4.1. Üniversitelere göre araştırmaya katılan öğrencilerin dağılımı.....	25
Tablo 4.2. Üniversitelere göre öğrencilerin cinsiyet dağılımları.....	25
Tablo 4.3. Üniversitelere göre öğrencilerin bölümlere göre dağılımları.....	25
Tablo 4.4. Üniversitelere göre öğrencilerin sınıflara göre dağılımları.....	26
Tablo 4.5. Üniversitelere göre öğrencilerin akademik başarı durumunu nasıl değerlendirdiklerinin dağılımları.....	26
Tablo 4.6. Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde '1' en düşük basamak, '5' en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçınıcı basamağında görüyorsunuz? Sorusuna verilen cevapların dağılımları.....	27
Tablo 4.7. Öğrencilerin ikamet ettiği yerlerin dağılımı.....	28
Tablo 4.8. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer neresidir? Sorusuna verilen cevapların dağılımları.....	28
Tablo 4.9. Boş zaman sürenizi haftalık olarak belirtiniz? Sorusuna verilen cevapların dağılımları.....	29
Tablo 4.10. Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz? sorusuna verilen cevapların dağılımı.....	29

Tablo 4.11. Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz? sorusuna verilen cevapların dağılımları.....	30
Tablo 4.12. Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz? sorusuna verilen cevapların dağılımları.....	31
Tablo 4.13. Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz? sorusuna verilen cevapların dağılımı.....	31
Tablo 4.14. İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz? sorusuna verilen cevapların dağılımları.....	32
Tablo 4.15. İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz? Sorusuna verilen cevapları dağılımı.....	32
Tablo 4.16. Sahip olduğunuz boş zamanı daha çok nerede değerlendiriyorsunuz? sorusuna verilen cevapların dağılımı.....	33
Tablo 4.17. Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz? Sorusuna verilen cevapların dağılımı.....	34
Tablo 4.18. Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz? Sorusuna verilen cevapların dağılımı.....	34
Tablo 4.19. Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, is arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir? sorusuna verilen cevapların dağılımları.....	35
Tablo 4.20. Üniversitelere göre Yaşam kalitesi ölçeğinin alt faktörlerinin aritmetik ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları.....	35
Tablo 4.21. Yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, akademik başarı durumu, refah düzeyi, ikamet edilen yer, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, haftalık boş zaman süresinin yaşam kalitesi alt faktörleri ile ilişkisi.....	36
Tablo 4.22. Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla günlük çekiyorsunuz ve Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz sorularının yaşam kalitesi alt faktörleri ile ilişkisi.....	37
Tablo 4.23. Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz ve Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz sorularının yaşam kalitesi alt faktörleri ile ilişkisi.....	38
Tablo 4.24. İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz ve İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz sorularının yaşam kalitesi alt faktörleri ile ilişkisi.....	39
Tablo 4.25. Sahip olduğunuz boş zamanı daha çok nerede değerlendiriyorsunuz ve Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz sorularının yaşam kalitesi alt faktörleri ile ilişkisi.....	40
Tablo 4.26. Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz ve Yaşamınızda size yakın kişilerle ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir sorularının yaşam kalitesi alt faktörleri ile ilişkisi.....	41

1. GİRİŞ

İnsanlar çalışma dışındaki serbest zamanlarında dinlenmekten ve sevdikleri ile hoş vakit geçirecek işlerle uğraşmaktan zevk duymaktadırlar. Bu nedenle, çalışma dışındaki geçirilen zaman, insanlar için büyük önem taşımaktadır (Şahin ve ark. 2009;62). İnsan, doğası gereği fiziksel ve psikolojik yönleriyle bütündür. Fiziksel ve psikolojik yönleri arasında denge kurabilen, beden ve ruh sağlıklarını koruyup geliştiren insanlar mutlu bir hayat yaşayabilirler. Son zamanlarda yaşanan hızlı değişim bireylerin yaşam alışkanlıklarından ve koşullarında zorunlu bazı değişiklikleri beraberinde getirmiştir. Bu değişimler iki açıdan ortaya çıkmaktadır. Birinci gruptaki değişim gitgide daha karmaşık ve rekabetçi bir yapıya sahip olan zorlayıcı, baskıcı, yoğun, stresli iş yaşamına ilişkindir. Artık kolay iş yoktur ve pek çok insan ikame edilebilir durumdadır. Bu nedenlerden dolayı bireyler amansız ve acımasız bir iş yaşamında çalışmaktadır. İkincisi ise, birincinin aksine kolaylaştırıcı yaşam koşullarına bağlı olan değişimlere ilişkindir (Akal, 2005). Düzenli yapılan spor, çocukların sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan önlenmesinde, bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratmaktadır (Bek, 2008;3).

Fiziksel aktivite ve spor, çağlar boyunca bir ahlak ve kültür yeri olmuştur. Aklın kontrolü, başarı içgüdüleri gibi duyguları bireylere aktararak yine insanın doğasında var olan saldırgan ve dayanılmaz ilkel dürtülerini pozitif hale çevirerek bireysel ve toplumsal gelişimine faydası vardır. Ayrıca bireylere demokratik kişilik özellikleri kazandıran önemli bir olgudur (Gültekin, 1991;6). Beden eğitimi ve sporun bir işlevi de, kişinin toplum ile bütünleşmesine yardımcı olmak ve bireylerin fiziki ve ruhsal sağlıklarını korumaya almasıdır. Ruh sağlığı sağlam olan bir kişi topluma uyumlu ve geleceğe iyimser olarak bakar. Uyumlu bireyler etrafındaki diğer insanlarla karşılıklı bir şekilde birbirlerini memnun edecek şekilde olumlu ilişkilerde bulunurlar (Kuru ve Persil, 2003;199). Bireyler bedensel, duygusal, heyecansal ve ruhsal gereksinimlerini doyumaya çalışırken diğer insanlarla anlaşarak ve topluma adapte olarak fiziksel ve ruhsal sağlıklı ve mutlu olabilir (Gültekin, 1991;6).

Günlük yaşantıda bireylerin yaşam koşulları birbirinden farklıdır. Bazı bireyler yoğun, stresli, yorucu ve aktif bir hayat tarzına sahipken, diğer bireyler tersine monoton ve durağan bir yaşam tarzına sahiptir. Yoğun, stresli ve yorucu yaşam tarzına sahip bireyler fiziksel, psikolojik ve sosyolojik özellikleri çerçevesinde bu yaşam tarzını tolere edebilir. Fakat bazı bireyler bu konuda bazen başarısızdır. Bu konudaki başarı ya da başarısızlık bireyin yaşamına ilişkin kalite algılamasını da etkiler. Dünya Sağlık Örgütü, "hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak yaşam kalitesini (quality of life) tanımlar. Bir diğer ifadeyle; yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılayışını tanımlamaktadır. Yaşam kalitesi, kişinin yaşamında önemli bulunduğu alanlardaki istekleri ile elinde bulundurduklarından memnun ve mutlu olma halidir (Başaran ve ark. 2005;56). Yaşam kalitesi objektif ve subjektif olmak üzere iki açıdan incelenmekte olup subjektif yaşam kalitesi ölçümleri; ailelerin yaşamdan memnuniyet ya da memnuniyetsizliğini, objektif yaşam kalitesi ölçümleri ise ailelerin gelir, barınma, ikamet edilen semtin kalitesi, sağlık vb. yaşam koşullarını yansıtır (Aydiner ve Terzioğlu, 2008;3). Zorlayıcı yaşam koşulları bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz etkileyebilecektir. Çünkü kalite, genel olarak, bireylerin beklentilerinin karşılanma düzeyi olarak tanımlanabilir. Bireylerin beklentileri ürüne veya hizmete ilişkin olabileceği gibi yaşama ilişkin de olabilir. Yaşamdan beklentiler ile yaşananlar arasındaki farklılık kalite algılamasının temelini oluşturur. Yoğun, stresli ve zorlayıcı yaşam koşullarına ayak uyduramayan bireylerin yaşam kalitelerinin düşük olacağı düşünülebilir. Bu koşullara ayak uyduran bireylerin ise daha mutlu olacağı ve pozitif bir algılamaya sahip olacağı da ifade edilebilir (Taşpınar, 2013;2).

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu çalışma Rekreatif faaliyetlere katılım ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılacaktır.

1.2.Araştırmanın Konusu ve Önemi

Bu çalışmanın konusunu “Gazi üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin rekreatif faaliyetlere katılım ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi” oluşturmaktadır.

Bu çalışmanın önemi spor bilimleri fakülteleri öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılımları ile yaşam kalitelerinden ne kadar memnun oldukları değerlendirilerek spor bilimciler için bir örnek teşkil edeceği düşünülmektedir. Bu çalışma ile öğrenciler üzerinde rekreatif faaliyetlerin yaşam tarzına etkisi öğrenilerek, öğrencilerin rekreatif faaliyetlere katılım derecesinin o derece artırılması gerektiği vurgulanacaktır. Bu çalışmanın bulguları daha sonra yapılacak çalışmalara ve geliştirilecek olan stratejilere ışık tutacağı varsayılmaktadır.

1.3.Problem

- Üniversite öğrencilerinin katıldığı Rekreasyon faaliyetleri nelerdir?
- Rekreatif faaliyetlerine katılım ile yaşam kalitesi arasında ilişki var mıdır?

1.4.Hipotez

- Rekreatif faaliyetlere katılım ile yaşam kalitesi arasında ilişki vardır.
- Rekreatif faaliyetlere katılım ile yaşam kalitesi arasında ilişki yoktur.
- Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi Gazi Üniversitesi Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden daha yüksektir.
- Gazi üniversitesi Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi Muğla Sıtkı koçman Üniversitesi Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden daha yüksektir.

1.5.Sınırlılıklar

Bu araştırma Gazi üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören Beden eğitimi öğretmenliği, Spor Yöneticiliği, Antrenörlük eğitimi ve Rekreasyon bölümü öğrencileri ile sınırlı tutulacaktır.

2.GENEL BİLGİLER

Rekreasyon, yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince recreatio kelimesinden gelmektedir. Rekreasyon kelimesinin Türkçe karşılığı da yaygın bir şekilde boş zamanları değerlendirme olarak kullanılmaktadır. Bu, rekreasyonun boş zaman tanımı ile sıkı sıkıya ilişkili bir kavram olduğunu göstermektedir. Çünkü, rekreasyon her şeyden önce boş zamanı olan insanların gerçekleştirebilecekleri etkinliklerle ilgilidir. Boş zaman, insanların çalışma saatleri dışındaki zamanları tanımlar. Katılanın gönüllü olarak seçtiği ve boş zamanını değerlendirdiği etkinlikleri kapsar(Serarslan ve ark. 1988).

İnsanların boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri olan rekreasyon, gönüllü olarak boş zamanlarda katılım ve kişisel olarak doyum sağlanan faaliyetler olup, diğer yandan da ortak ilgi ve heyecanların paylaşıldığı ortamlar oluşturularak kişileri yabancılaşmaktan kurtarmakta hoşgörü, gelişmiş sosyal ilişkiler ve sosyal uyum meydana getirmektedir. Kişi kendisine uygun ve yapmaktan haz duyduğu bir faaliyete katılması ile monotonluktan iş hayatının sıkıcı havasından sıyrılarak ve kendi duygularına ortak olacak insanlarla kaynaşarak zevk içinde sosyal bir ortamda bulunacaktır. Bireylerin yaşam kalitesi toplum içinde sağlanan boş zaman hizmetleriyle artar. Rekreasyon daha dolu ve anlamlı bir yaşam için bir araçtır. Bu hizmetler yaşam doyumunu artırır. Bireysel gelişim ve ilerleme, insanların yaşamla olan mücadelelerinde boş zaman aktivitesinin bir gerçeğidir. Boş zamanın önemi ve hatta gerekliliği birçok araştırmacı tarafından belgelenerek boş zaman aktivitelerinin olumlu etkileri ortaya konmuştur. Spor, sanat, turizm ve daha birçok etkinlikler aracılığıyla boş zaman değerlendirmesiyle insana kaybettiği bütünlüğü yeniden verebilmek, insanı mutlu edebilmek ve yeni yaşam biçimlerine zemin hazırlayabilmektir(Serarslan ve ark. 1988).

Maslow motivasyon ve kişilik ilkelerini yayınlarken, bunların insanları nasıl ve ne oranda tatmin ettiğini de anlatmıştır. Çeşitli kişisel ihtiyaçları kendi çalışmaları bağlamında değerlendirmiştir. Gözlemlerine dayanarak insanların ihtiyaçlarını tanıma ve tatmin etmeye yönelik genel bir model olduğunu, aynı zamanda bir kişinin hiyerarşide bir sonraki daha yüksek ihtiyacı fark edemediğini ve takip edemediğini

teorik olarak belirtmiştir. Ya da şimdiye kadar hissedilen ihtiyaç gerçekte tamamen tatmin oluncaya kadar olan bir öngörüdür. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, genellikle geniş tabanlı hayatta kalma ihtiyacı olan bir pramit olarak gösterilmiştir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre;

1. Fizyolojik ihtiyaç: Su, cinsellik, yemek.
2. Güvenlik ihtiyacı: Güvenlik, koruma, istikrar.
3. Sevgi ve aidiyet ihtiyacı: Yalnız kalmamak, sevmek ve sevilme, aidiyet duygusu kazanmak.
4. Saygı ihtiyacı: Benlik saygı, başkalarına saygı.
5. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Kişinin kendi potansiyelinin farkına varmasıdır.

Literatüre göre, bireyler sıklıkla istediklerini ifade etme problemine sahiptirler. Bu nedenle işverenler bireylerin koşullar altında neye ihtiyaç duyduklarını temel olarak diğerlerini göz ardı etmişlerdir. Bu kararların çoğunu da Maslow'un pramidini referans alarak yapmışlardır (Gawel, 1997;3).

2.1. Rekreasyon ile ilgili kavramlar

2.1.1. Boş zaman ve Rekreasyon Kavramları

Rekreasyon ile ilgili olarak yapılacak bir çalışmada öncelikle ele alınacak konuların başında kuşkusuz boş zaman kavramı gelmektedir. Çünkü rekreasyon her şeyden önce boş zamanı olan insanların, bu boş zamanlarında gerçekleştirecekleri etkinliklerle ilgilidir. Zamanın çalışmakla ilgili bölümünün dışında kalan çalışma dışı zaman dilimi içerisinde boş zaman da yer almaktadır. Kavramla ilgili açıklamalara geçmeden önce çalışma dışı zamanı etkileyen faktörlere değinmek yararlı olacaktır (Karaküçük, 2005;17).

Çağımızın monoton yaşamı içerisinde insanların zorunlu yaşamlarının dışında kalan zamanlarını iyi şekilde değerlendirmeleri sağlıklı kalabilmeleri için çok önemli olduğunu hepimiz biliyoruz. İnsanlar çeşitli zamanlarda sahip olduğu boş zamanlarında; monotonluktan uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimi gezme-görme,

heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi pek çok amaçla, açık veya kapalı alanlarda ya da pasif aktif şekillerde, kent içinde veya kırsal yerlerde rekreatif etkinliklere katılmaktadırlar. Rekreatif etkinliklerde günlük, hafta sonları, yıllık izinler ve daha uzun tatiller ile emeklilik gibi dönemlerde birçok alanda yapılan ve çok çeşitliliği olan aktiviteler söz konusudur. Bu aktiviteler insanların ayrı ayrı amaç ve istekleri doğrultusunda anlam kazanmaktadır (Pepe ve Can, 2003, 32). Serbest zaman kavramının en temel dışı vurum olarak göstergesi özünde özgürlük bulunması, sadece zamanı değil, zamanın değerlendirilmesini ifade etmesidir. Serbest zamanı yalnızca bir kavram olarak görmek yerine, yaşam kalitesini artırmak için önemli bir unsur saymak ve içerdiği değerler ile algılamak gerekmektedir. Bunun yanında serbest zaman zihinsel ve ruhsal bir davranışı da özünde taşımaktadır (Ağaoğlu, 2012, 34).

Bir disiplinler arası araştırma alanı olan rekreasyon kavramı farklı araştırmacılar ve bilim adamları tarafından farklı şekillerde tanımlansa da tanımlar genellikle rekreasyonun insan vücudu ile sağlığına olan katkıları üzerinde yoğunlaşmıştır. Kişinin kullanmakta olduğu zaman kendi içerisinde 3'e ayrılmaktadır.

Fizyolojik Gereksinimler: Yemek yemek, uyumak, vücut temizliği gibi şeyler için ayrılan zamandır. Bu işler için gerekli zamandan fazlasını ayırdığımızda o zaman boş zamana dönüşebilir. Zevk için bir grup arkadaş güzel bir lokantaya ya da pikniğe giderse boş zaman kavramı içerisine girmiş olur.

Çalışma Dışı Zorunluluklar: Ev işleri için gerekli zaman, ailesel görevler için harcanan zaman, alışveriş etmek bunlar tam olarak boş zaman kavramı içerisine girmez.

Boş Zaman: Bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ya da bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir etkinlik ile uğraşacağı zamandır. Bireyin tamamen özgür olduğu bir zamandır (Özmeden, 1997:4).

Boş zaman ile ilgili çalışmalar, ilk olarak ABD'de 1950'li yıllarda sosyo-ekonomik yapı ve etkinliklere katılım arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır. 1960'lı yıllarda azınlıkların ülke politikasında yer edinmesiyle araştırmalar ırk ve milliyet

kavramları üzerinde yoğunlaşmış, 1970’lerde yaşlı nüfusun artması nedeniyle yaşam biçimi ve katılımı ilgili çalışmalar yapılmıştır. 1980’lere kadar bu etmenler tek başına değerlendirilirken, 1990’lardan itibaren ise hepsi birlikte ele alınmaya başlamıştır (Mansuroğlu, 2002, 54).

Boş zaman, bireyin bir şeyler yapması gereken zamandır. Tamamen boş olacağı bir zaman değildir. Boş zaman deyince sanki hiçbir şey yapılmayan zaman anlaşılmaktadır. Oysaki boş zamanların değerlendirilmesi denilince dopdolu geçen bir zaman kastedilmektedir. Boş zamanı tanımlamaya kalktığımızda birçok yazarın tanımlarına başvurulabilir. Uluslararası boş zamanları inceleme gurubu da şu tanımlı vermekte; “Boş zaman etkinliği, kişinin mesleki, ailesel ve toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra özgür iradesiyle girişebileceği dinlenme eğlenme bilgi ya da becerilerini geliştirme, toplum yaşamına gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraşlardır (Özmaden, 1997:4). Boş zaman tamamıyla isteğe bağlı bir uğraş bütünlüğünü dile getirir. Bu uğraş dinlenme, rahatlama, bilgi ve görgüsünü arttırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde doyumunu gerçekleştirme, toplumsal hizmet katkısında bulunarak ahlâki inancın gereğini yerine getirme, yaratıcı yeteneklerini geliştirme biçiminde ve tüm bu faaliyetlerde herhangi bir çıkar amacı gütmek üzere gerçekleştirilen uğraşlardır. Boş zaman, kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorluklardan ya da bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir etkinlik ile uğraşacağı zamandır. Bir başka deyişle kullanımı isteğe bağlı zaman, boş zamandır (Güngörmüş ve ark. 2006;286).

Diğer bir ifade ile boş zaman, bireyin çalışmadığı, hayat zorunluluklarının ve resmi görevlerinin dışında kendi isteği yönünde geçirdiği zamandır (Çetinbaş, 2010:17). Boş zaman ile iş hayatının arasında doğru bir orantı vardır. Zamanın bütün bölümlerini boş gezerek geçiren birinin boş zaman kavramı ile bir ilişkisi yoktur. Bu tip insanların toplumda değer ifade etmesi mümkün değildir. Bunun tersi olarak da çalışan insana ödül olarak boş zamanını çok iyi bir şekilde değerlendirebilmesi için birden fazla seçenek sunulmalı, alternatifleri olan seçenekler verilmeli ve tercih bireyin kendisine bırakılmalıdır. Bu anlayışla çalışma ve çalışma dışı zaman aktiviteleri birbirini dengelemek zorunluluğunda olduğundan çalışma ve serbest zaman ilişkisi, toplumun sosyal ve kültürel yapısıyla yakından ilgilidir (Ekici, 1997;8).

1.3.1.1.Zaman

Zaman bir nesnenin uzaydaki bir noktadan diğerk bir noktaya geçtiği aralıktır. İnsanların kendilerini planlamak, hayatlarını organize etmek ya da organize edilen planlara uyum sağlamak için kullandıkları en önemli kavramdır. Zaman ölçülebilir ve geçiş süresi herkes için aynı (1 saat 60 dakika ya da 1 dakika 60 saniye gibi) olan bir kavramdır ancak zaman bireysel algılamalara göre farklılık gösterebilir. Örneğın sınav sırasında bildiğıniz soruları cevaplarırken sınav süresi çabuk geçerken, cevapları bilmiyorsanız süre size uzun gelebilir. Bu örnek zamanın psikolojik bir boyutunun olduğunu göstermektedir (Mirzeoğlu, 2006).

Zaman satın alınamaz, depolanamaz ve tekrar yerine konulamaz. İyi kullanıldığında ucuz, kaybedildiğinde pahalıdır. (Hacıoğlu ve ark, 2003). Zaman, biriktirilemeyen, ödünç alınamayan, kiralanamayan, çoğaltılamayan, toplanamayan, sadece kullanılan ve kaybedilen bir kaynaktır. Bu nedenle zamanın etkili ve verimli kullanılabilmesi çok önemlidir. Zamanın yanlış ve verimsiz kullanımından ortaya çıkan rahatsızlıklar kişiyi ve bütün toplumu etkilemektedir.

1.3.1.2.Boş (Serbest) Zaman

Tanım olarak; toplumun bir temel gereksinimi etrafında toplanmış olup, bir çokluk tarafından paylaşılmış bulunan bir davranış örnekleri bileşenidir. İşte boş zaman değerlendirmesi de insanların dinlenme ve eğlenme gibi gereksinimlerini karşılayan toplumsal bir kuramdır. (Hacıoğlu ve ark, 2003).

İnsanların geçmiş yıllardan bugüne kadar, yaşam şartlarında ve yaşam seviyesinin yükselmesinde değişmeyen üç ana unsur bulunmaktadır. Bunlardan birincisi çalışma, ikincisi uyuma, sonuncusu da diğerk temel gereksinimler olarak belirlenmiştir. Bu unsurlardan arta kalan zaman “boş zaman” olarak belirtilir. İnsan yaşamındaki boş zamanın, fiziki ve sosyoekonomik değerlendirilmesi ise rekreasyon aktivitesidir(Sevil, 2012;5).

1.3.1.3.Boş zaman Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Boş zaman faaliyetleri, toplumdan topluma olduğu gibi aynı toplum içinde bireyin ihtiyaç ve beklentilerine göre sürekli bir değişim içindedir. Geçmişten günümüze değişen eğlence anlayışı buna bir örnektir. Toplumsal ve bireysel açıdan işlevleri olan boş zaman faaliyetleri gerek bireylerin gerekse toplumun sosyo-ekonomik ve sosyokültürel değişkenleriyle etkileşim içerisindedir. Boş zaman faaliyetleri; insanın ruh sağlığının gelişmesini ve düzenlenmesini, yeteneklerin keşfedilmesini ve geliştirilmesini sağlar, mutluluk verir, yaşamayı geliştirme amacıdır, sosyal amaçlara yardımcı olur, yeni bilgi ve beceriler kazandırır, çalışmayı verimli kılar, verimliliği arttırır ve üretime hizmet eder (Ergin, 1974;32).

Boş zaman faaliyetlerinin sınıflandırılmasında üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında, Blücher'in sınıflandırması temel alınmış ve boş zaman faaliyetleri "sert" ve "yumuşak" olmak üzere iki grupta toplanmıştır. Sert (aktif) boş zaman faaliyetleri, kitap okumak, spor yapmak, müzik alanında icra ile uğraşmak, el işi yapmak, resim yapmak, konferanslara gitmek, kurslara katılmak, gençlik teşkilatlarında görev almak vb.dir. Buna karşılık yumuşak (pasif) boş zaman faaliyetleri sinemaya gitmek, tiyatroya gitmek, müzik dinlemek, radyo dinlemek, televizyon izlemek, dans, arkadaşlarla birlikte maksatsız dolaşmak, kahveye gitmek, spor müsabakalarını izlemek vb.dir. (Abadan, 1961). Sert boş zaman faaliyetleri, içeriği itibariyle bireyin tek başına aktif olarak yapması gereken faaliyetlerdir. Yani bu tür faaliyetleri yapanlar bunlara iradi olarak ve çoğu defa tek başına girişmek zorundadırlar. Bu nedenle bu faaliyetlere, bireyin yaratıcı yeteneklerini geliştiren, belli ihtirasları tatmin eden ve kişinin bilinçli ilgisini belli bir noktaya yönelten aktiviteler olarak bakılabilir. (Süzer, 2000;2).

1.3.1.4.Boş Zamanları Değerlendirme

Serbest zaman eğitimi daha çok birey ya da grupları bazı özel alanlarda beceri sahibi kılmayı, toplumun gelişimine katkı sağlamayı ve onun yaşam kalitesini yükseltmeyi amaçlamaktadır. Serbest zaman eğitimi serbest zamanla ilişkili becerileri kazanmak ve geliştirmek davranışları geliştirmek ve bilgiyi arttırmak üzerine yoğunlaşmalıdır (Graefe ve Parker, 1987;58). Bunun için bireyler nelerden hoşlandıkları ya da

hayatlarını nelerin zenginleştirdiği ve yaşam zenginliğine neler kattığı konusunda bilgilendirilmeli ve bu duruma göre yaşam içindeki yeri belirlenmelidir(Means 1973:17).

Serbest zaman eğitiminin genel amaçları başlıca şu noktalarda toplanmaktadır:

- 1-Bireylere temel bilgi edindirmek,
- 2-Kişiliğin geliştirilmesi,
- 3-Mesleki ve toplumsal yaşam durumlarına hazırlama.

Bu amaçların gerçekleştirilmesi için serbest zaman eğitimine gereksinim olduğu ortadadır. Birçok eğitimciye göre serbest zaman eğitimi, çeşitli kurlar ya da müfredat programı dışındaki etkinlikler yoluyla serbest zamanın değerli bir biçimde kullanılması yoluyla sağlanabilir. Kimileri de bu eğitimi geniş ölçüde ilgilerin ve becerilerin yaratılması biçimindeki bir rehberlik sorunu olarak düşünmektedirler. Fakat bunun nasıl sağlanacağı hususunda görüş ayrılıkları bulunmaktadır. Bununla birlikte, serbest zaman eğitimi, bireyin yaşamının zenginleştirilmesi, ilgilerinin ortaya çıkarılması, becerilerinin geliştirilmesi kadar, bir yaşam felsefesini de içine almaktadır. Serbest zaman eğitimi yaşam için eğitimle eşit tutulmalı ve insanları, zamanlarını kullanmaya hazırlayan bir süreç olarak düşünülmelidir. Bu süreçte birey, kişisel bir doyum sağlamalı ve tüm kişisel gelişmelerine katkıda bulunmalıdır. Serbest zaman eğitimi onlara tutum ve değerler, ilgi ve beceriler kazandırma ve geliştirmeye yöneliktir. Serbest zamanın tümsel doyum sağlayıcı ve yaratıcı olarak kullanılması serbest zaman eğitiminin amacını oluşturmaktadır (Tezcan, 1994;76).

2.1.2. Rekreasyon Etkinlik alanları

Rekreasyon etkinlik alanları, boş zamanın şekline, süresine, katılımın tarzına, iklim ekonomik, coğrafi durumlar ile toplum kültürüne göre farklılıklar ya da çeşitlilikler gösterebilmektedir(Karaküçük, 2005;19). Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon etkinliklerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı yararlılardan ileri gelmektedir. Bu yararlar şöyle gruplandırılabilir:

1.Kişisel Yararlar; bedensel, ruhsal, sosyal, psikolojik ve yaratıcılık bakımından aktiflik sağlar, ruhsal ve fiziksel sağlık gelişimi yaratır, bireye kendini ifade imkanı verir, yeni bilgi, beceri ve deneyimler kazandırır, yaratıcı gücü geliştirir, bireyi sosyalleştirir, bedensel ve ruhsal dinlenmeyi sağlar, çalışma başarısı ve iş verimini arttırır.

2.Toplumsal Yararlar; toplumsal dayanışma ve bütünlüğü sağlar, demokratik toplumun gelişmesini sağlar(Kiper, 2009).

Rekreasyon etkinlik alanları, çok çeşitli etkinliklerle gruplandırılarak açıklanmaktadır. Bucher rekreatif etkinlik alanlarını şöyle belirtmektedir.

1. Müzik uğraşları; a. Enstrümental müzik çalışmaları, b. Orkestra çalışmaları, c. Koro toplulukları, d. Oda müziği çalışmaları vb.
2. Dans faaliyetleri; a. Folklorik danslar, b. Sosyal danslar, c. Modern danslar, d. Balo etkinlikleri
3. Sanat ve küçük el becerileri; a. Plastik sanatlar, b. Deri işleri, c. Grafik sanatlar, d. Seramik, e. Maden işleri, f. Fotoğrafçılık, g. Sanatsal yazılar, ğ. Dikiş ve nakış.
4. Spor ve oyun; a. Okçuluk, b. Badminton, c. Masa tenisi, tenis. d. Top oyunları, e. Eskrim, f. Golf, g. Eğitsel oyunlar vb.
5. Sahne çalışmaları; a. Oyunlar, b. Festivaller, c. Kulüp etkinlikleri
6. Açık hava etkinlikleri; a. Kamplar, b. Piknik, c. Kamp ateşi ve eğlenceler, d. Kano, e. Balıkçılık, f. Doğayı koruma etkinlikleri
7. Çeşitli etkinlikler; a. Bahçe işleri ve çiçekçilik, b. Tartışma ve forum, c. Kâğıt oyunları ve zihinsel oyunlar, d. Hobi kulüpleri(Karaküçük, 2005).

Ergin'e (1973) göre; rekreasyon etkinlik alanlarını yaratıcı etkinlikler, spor ve oyun, öğrenme etkinlikleri, seyretme etkinlikleri, bireysel etkinlikler, grup etkinlikleri oluşturmaktadır(Ergin, 1973).

2.1.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonun eğlendirme ve dinlendirme işlevinin yanı sıra toplumsal değişmeyi ve kalkınmayı destekleyen eğitim işlevi de önem kazanmıştır. Özellikle toplumsallaştırma ve kişilik gelişimini sağlama açısından gençlerin yetiştirilmesinde kurumsal bir niteliğe bürünmektedir. Bos zaman etkinliklerinin tercih nedenlerinin sıralanabilmesi amacıyla, Pierce (1980) tarafından çeşitli doyum ölçütleri oluşturulmuştur. Bunların bazıları, dostluk, dinlenme-rahatlama, başarı, güç, üstünlük, coşku, yenilik, entelektüellik, hoşsohbetleler, zamanı değerlendirme, yapıcılık olarak sıralanmaktadır. Her geçen gün yeni rekreatif etkinlikler gündeme gelmekle beraber, söz konusu faaliyetler bazı temel etkinlik alanları altında toplanabilir(Gökalp, 2007).

- Sanatsal (sinema, edebiyat, tiyatro, müzik, resim, fotoğraf, vb.)
- Entelektüel (kitap, konferanslar, radyo, TV, vb.)
- Sosyal (aile, partiler, toplantılar, vb)
- Pratik (bahçecilik, el sanatları, el işleri, vb.)
- Fiziki (spor, yürüyüş, avcılık, balıkçılık, vb.) etkinler(Binarbası, 2006).

Bunların dışında gelişen teknolojinin sunduğu olanaklar ile bilgisayar oyunları, gezi ve benzeri pek çok etkinlik sınıflandırılabilir.

2.1.4. Rekreasyonun Özellikleri

Günümüzde rekreasyon kavramı, daha çok toplumsal bakımdan kabullenir ve katılımcıya çeşitli yararlar sağlayan etkinlikler olarak görülmektedir. Bu etkinliklerin ahlaksal, zihinsel ve fiziksel olarak inşa edilmiş, başkalarının haklarına saygılı, gönüllü olarak seçilmiş, zevk ve başarı duygusu oluşturan bir karakteri olması gerekliliğinden bahsedilmektedir. Rekreasyonun temel özelliklerinin bütünü incelendiğinde, kimi faaliyetlerin zannedildiği gibi bir rekreasyonel faaliyet olmadığı görülür. Günümüzde herkes boş zamanlarını akıllıca kullanamamaktadır. Rekreasyonun özellikleri şunlardır;

1. Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.

2. Rekreasyon faaliyetleri özgürlük hissi verir.
3. Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
4. Rekreasyon, boş zamanda yapılır.
5. Rekreasyon faaliyetleri, her yaştaki ve cinsteki insanların katılımına imkan verir.
6. Rekreasyon faaliyetlerinde insiyatif, kişinin kendisine bırakılmalıdır.
7. Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
8. Rekreasyon, bir faaliyeti gerektirir. Faaliyetler, fiziksel, zihinsel, ruhsal, toplumsal ya da bunlar içinden bazılarının kombinasyonu şeklinde olabilmektedir.
9. Rekreasyon, çok çeşitli faaliyetler, alternatifler içerir.
10. Rekreasyon, haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir.
11. Rekreasyon, evrensel olarak uygulanmaktadır. Rekreasyonel faaliyetler, bütün insanlar için ortak bir lisan oluşturmaktadır.
12. Rekreasyon, kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkan sağlayıcı faaliyetleri içermelidir.
13. Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.
14. Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.
15. Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.
16. Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkanı verir.
17. Rekreasyon etkinlikleri, rekreasyonistler tarafından üstlenilir. Bu etkinlikler ve uğraşlar, başkası tarafından bir başkası için yerine getirilemez.
18. Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle ya da organize veya organize olmamış mekanlarda yapılabilmektedir.
19. Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir(Torkildsen, 1985: 52; Tezcan, 1993: 27-31; Karaküçük, 1999: 66-67).

2.1.5. Rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri

Rekreasyona duyulan ihtiyaçlar rekreasyon faaliyetlerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir.

Kişisel Yönden; Fiziki sağlık gelişimin yaratılması, Ruh sağlığı kazandırılması, İnsanı sosyalleştirmesi, yaratıcılık, Kişisel beceri ve yeteneğinin geliştirilmesi, Çalışma başarısı ve iş verimliliğine etkisi, Ekonomik etkisi, ekonomik hareketlilik, İnsanı mutlu etmesi

Toplumsal Yönden; Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması, Demokratik toplum yaratılması (Başaran 2003).

2.2. Yaşam Kalitesi

Son yıllarda, insanlar için literatürün hızla merkezi haline gelen yaşam kalitesi araştırmalarında çarpıcı artış meydana gelmiştir. (Pavot ve Diener, 1993). Çünkü çeşitli hastalıklara yakalanan bireyler yaşam kalitelerini ömür boyu arttırmak veya korumak durumundadırlar. İnsanlar “sağlığım benden alındığında yaşamın nasıl bir anlamı var?” sorusunu kendilerine sorabilirler. Bu soruyu kendilerine sorduklarında yaşam kalitesinin hayatın vazgeçilmez bir kavramı olduğunu anlayabilirler. (Kerschner ve Pegues, 1998).

2.2.1. Yaşam Kalitesi Tarihçesi

1954 yılında Maslow motivasyon ve kişilik ilkelerini yayınlarken, bunların insanları nasıl ve ne oranda tatmin ettiğini de anlatmıştır. Çeşitli kişisel ihtiyaçları kendi çalışmaları bağlamında değerlendirmiştir. Gözlemlerine dayanarak insanların ihtiyaçlarını tanıma ve tatmin etmeye yönelik genel bir model olduğunu, aynı zamanda bir kişinin hiyerarşide bir sonraki daha yüksek ihtiyaçı fark edemediğini ve takip edemediğini teorik olarak belirtmiştir. Ya da şimdiye kadar hissedilen ihtiyaç gerçekte tamamen tatmin oluncaya kadar olan bir öngörüdür. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi, genellikle geniş tabanlı hayatta kalma ihtiyaçı olan bir pramit olarak gösterilmiştir. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre;

1. Fizyolojik ihtiyaç: Su, cinsellik, yemek.
2. Güvenlik ihtiyacı: Güvenlik, koruma, istikrar.
3. Sevgi ve aidiyet ihtiyacı: Yalnız kalmamak, sevmek ve sevilmek, aidiyet duygusu kazanmak.
4. Saygı ihtiyacı: Benlik saygı, başkalarına saygı.
5. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Kişinin kendi potansiyelinin farkına varmasıdır.

Literatüre göre, bireyler sıklıkla istediklerini ifade etme problemine sahiptirler. Bu nedenle işverenler bireylerin koşullar altında neye ihtiyaç duyduklarını temel olarak diğerlerini göz ardı etmişlerdir. Bu kararların çoğunu da Maslow'un pramidini referans olarak yapmışlardır(Gawel, 1997;3).

Medline veri tabanındaki "yaşam kalitesi" kavramı 1973 yılından 1990 yılına kadar sadece 5 kere listelenmiştir. 1996 yılına kadar son beş yıllık dönemde 195, 273, 490 ve 1252 adet olarak listelenmiştir. Bu çalışmaların artmasının nedeni olarak alan araştırmaları ve gelişen teknolojinin bir ürünü olarak değerlendirilmektedir(Testa ve Simonson, 1996).

2.2.2.Yaşam Kalitesi Tanımı

Yaşam kalitesi kişinin kendi yaşam ortamında barınma, okul, iş gibi temel ihtiyaçları ile alakalı olarak hedeflere ulaşma ve bunları gerçekleştirme konusunda başkalarıyla aynı fırsatlara sahip olmasıdır. Yaşam kalitesi, bireylerin topluluklara kabulü ve entegrasyonu ile güçlenir(Schalock ve Siperstein, 1997).

Hayatta nelerden haz duyduğumuz, ne olmak, ne şekilde yaşamak istediğimizi ifade etmesi nedeniyle yaşam kalitesi, öznel verileri içerisinde barındırmaktadır. Bireylerin ait oldukları ve içerisinde buldukları kültür ve değer sistemleri çerçevesinde, amaçları, istekleri ve ilgileri ile ilintili olarak, hayattaki rolünü algılama biçimine yaşam kalitesi denilmektedir(Kocabaş Z., Çelebi A. (1997;20).

Psikolojide, yaşam kalitesi kişinin yaşamından duyduğu memnuniyete ilişkin bilinçli bir bilişsel yargı olarak tanımlanmaktadır(Pavot ve Diener, 1993;166).

2.2.3. Yaşam Kalitesi Göstergeleri

Yaşam kalitesi göstergeleri 4 alt boyutta incelenmiştir.

Ekonomik göstergeler: Toplumda açıklanan ekonomik verilerdeki olumlu hava, yaşam kalitesi ile paralellik göstermektedir. Yaşam kalitesinin, ekonomik ve sosyal refahla birebir ilişki içerisinde olduğunu kabul edersek, yaşam kalitesine konu olan unsurlar, politik alanı da 7 etkilemiştir. Yaşam kalitesi kavramına tarihsel açıdan bakıldığında; refah, yaşam düzeyi, kalkınma gibi ekonomik kavramlardan hemen sonra geldiği ve ekonomik kalkınmanın daha gelişmiş bir anlayışı olarak öncelikle ekonomistlerce ele alındığı görülmektedir. Yaşam kalitesinin ekonomik göstergelerine bakıldığında; Gayri safi milli hasıla (GSMH), kişi başına düşen milli gelir, istihdam edilebilme olanakları, aile varlıkları, ailede çalışan kişi sayısı, besin tüketimi, sahip olunan dayanıklı tüketim malları gibi değişkenler kullanılmıştır. Ekonomistler tarafından yapılan çalışmalarda kalite, hizmet kalitesi ve toplam kalite kavramları, yaşam kalitesi kavramı ile ilişkili olan ve üzerinde durulan diğer kavramlardır. Demirkıran, 2012).

Sosyal göstergeler: Sosyal göstergeler hareketinin ilerlemeye başlamasıyla araştırma alanları gelişmiş ve sosyal göstergelerin önemli olduğu konularda araştırmalar da artış görülmüştür. Bognar'a göre sosyal göstergeler hareketinin oluşumundan belli bir süre sonra bu araştırma alanı problem tanımlama, konu seçimi ve veri toplama konularında genel bir kriteri olmayan, kavramsal yaklaşım, yöntem ve hedeflerinde ciddi farklılıkları bünyesinde barındıran geniş bir alan halini almıştır(Bognar, 2005;563).

Çevresel göstergeler: Yaşam kalitesi, yaşanılan çevreyle bireyin uyum düzeyidir. Uygun düzeylerin oluşturulması yaşanılan çevre ile bireyin konumlarının karşılıklılarına bağlıdır. Üretkenliği ve iş memnuniyetini yaratmak için yönetim becerileri ne kadar önemliyse, sağlıklı kurumların varlığını koruyup gelişiminde de dünya yönetim anlayışına gereksinim vardır. Bu araştırmacılar; insan ve çevre olmak üzere iki farklı perspektifle yaşam kalitesini incelemişlerdir. İnsan birimi açısından yüksek yaşam kalitesi, çevresel yaşam alanlarına ilişkin, gereksinim duyulan doyumun yüksek bir derecede olmasını belirler. Çevrenin değerlendirilmesi

perspektifinden bakıldığında, yüksek yaşam kalitesi, insan biriminin gereksinimlerini karşılayacak kaynakların bulunmuş (çevre tarafından karşılanmış) olmasını belirler(Arioğlu ve ark, 1994;9).

Sağlık göstergeleri: Genel anlamıyla yaşam kalitesi iyi olma durumun bir boyutu olarak tanımlanırken, sağlığa bağlı yaşam kalitesi ise kişinin sağlık durumunun yanında daha geniş bir perspektifi işaret etmektedir. Sağlıklı yaşam kalitesi akut veya kronik bir hastalık veya tedaviyle bağlantılı olan fiziksel, duygusal, sosyal ve çevresel öğeleri kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Sağlığa bağlı yaşam kalitesi bütüncül olarak yaşam kalitesinin bir alt bileşenidir ve iki kavram birbiriyle yakından ilişkili olmaktadır. Genel kabul gören sınıflamaya göre sağlığa bağlı yaşam kalitesi, boyutları doğrudan bireyin sağlığı ile ilgili kısımlarını içermektedir(Eser, 2004;2).

2.2.4.Yaşam Kalitesine Etki Eden Faktörler

Sağlık durumu, fonksiyonel durum ve yaşam kalitesi sağlığın aynı alanını ifade etmek için genellikle birbirlerinin yerine kullanılan kavramlardır. Sağlık alanı, ölüm dahil olmak üzere sağlığın olumsuz etkileri de olmak üzere rol fonksiyonu veya mutluluk gibi daha pozitif olarak değer verilen yönler kadar çok çeşitlilik gösterir. Sağlık ile ilişkili yaşam kalitesi terimi genellikle gelir, özgürlük ve çevre kalitesi dahil olmak üzere “sağlıkla ilgili” olarak düşünülüyor. Düşük veya istikrarsız gelir, özgürlüğün olmaması veya düşük kaliteli bir çevre sağlığı olumsuz yönde etkilese de, bu sorunlar genellikle bir sağlık ya da tıbbi sonuçtan uzak olarak değerlendirilmektedir(Guyatt, 1993).

Meslek, sosyal ilişkiler, sağlık, fiziksel işlev, yaşam standardı, cinsel işlevler gibi alanlarla yaşam kalitesinin değerlendirilmesi uygun görülmektedir(Diener, 1984;544).

2.2.5. Yaşam Kalitesine Ait kavramlar

Kavram	Anlam
Yaşam Kalitesi	-Bireyin yaşamına ait tüm kişisel ve çevresel faktörler -Sağlık durumunu kapsayabilir veya kapsamaz
Sağlığa Bağlı Yaşam Kalitesi	-Bireyin sağlığının fiziksel, psikolojik ve sosyal yönleri
Sağlık Durumu	-Fiziksel ve semptomatik faktörler
İşlevsel Durum	-Aktiviteler yapılırken ortaya çıkan semptomların seviyelerini de kapsayan istenen/arzulanan aktiviteleri yapabilme yeteneği (eksternel, izlenebilir)
İyilik Hali	-Yaşamdan duyulan memnuniyete ait his, psikolojik faktörler (internal, kendi-kendine değerlendirilir)
Memnuniyet	-Hastanın sağlık yönünde davranışı, durumun hasta tarafından kabul derecesi

2.2.6. Yaşam Kalitesini Arttıran ve Azaltan Durumlar

Arttıran Durumlar:

- Ekonomik ve sosyal güvence içinde olmak
- Güven içinde yaşamak
- Rahatlık ve gereken konfora sahip olmak
- Anlamlı ve aktif bir yaşantı içinde olmak
- Yakın çevresi ile olumlu ilişkiler içinde olmak
- Eğlence ve zevk aldığı aktivitelerin olmak
- İtibar görmek
- Otonomisi olmak
- Mahremiyetine değer verilmek
- Kendini ifade edebilmek
- Fonksiyonel olarak yeterli olmak
- Özgün bir birey olarak algılanmak

- Huzur içinde olmak

Azaltan Durumlar:

- Temel gereksinimlerinin karşılanmaması
- Beden imgesinin değişmesi
- Öz bakım davranışlarının ve günlük yaşam aktivitelerinin yetersizliği
- Kronik yorgunluk, bitkinlik
- Seksüel fonksiyonlarda bozulma
- Gelecek ile ilgili kaygılar
- Destek sistemlerindeki yetersizlikler
- Akut ya da kronik sağlık sorunları(Savcı, 2006).

Yaşam kalitesi bileşenleri ilk olarak inceleyen Cambell ve arkadaşları, yaşam kalitesinin barınma, yaşama standardı, evlilik durumu, iş doyumu, iş durumu, komşuluk, kendi kendine yeterlilik alanlarından oluşan bir kavram olduğunu ve yaşam kalitesi algısının bu alanların etkileşiminden oluştuğunu belirtmiştir(Gönülateş, 2016:26).

2.2.7. Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi

Bireyin yaşam kalitesi çeşitli ölçekler kullanılarak puanlanır ve değerlendirilir.

Ölçeklerde:

- Fiziksel fonksiyonu
- Sosyal fonksiyonu
- Fiziksel rol fonksiyonu
- Emosyonel fonksiyonu
- Mental sağlık durumu
- Enerji (zindelik) / yorgunluk, ağrı
- Genel sağlık algısı gibi konular ele alınır(Pektekin, 1994).

2.2.8. Yaşam Kalitesi Ölçümü

Geçmişte yaşam kalitesi kavramı daha dar kapsamlı olarak ele alınmakta ve genellikle hastalıklara özel olarak düşünölmekteydi. Bu soyut kavramın ölçölmesi ise sıklıkla kliniksellerin gözlemlerine dayanmaktaydı. Günümüzde yaşam kalitesini değerdlendirmekte kullanılan çok sayıda ölçek geliştirilmiş durumdadır. Yaşam kalitesi ölçekleri, uygulandıkları topluluklara göre genel (tüm topluluklara uygulanabilen) ve özgün (belirli hastalık gruplarına uygulanan) ölçekler olarak gruplanmaktadır. Bu ölçekler genellikle yaşam kalitesini; fiziksel fonksiyon, sosyal fonksiyon, ruh sağlığı gibi farklı boyutlara ayırarak değerdlendirmektedir. Mevcut ölçekler sağlıklı kişilerde, belirli sağlık sorunları olan kişilerde, belirli yas gruplarına özel ya da toplumun genelinde yaşam kalitesini ölçebilmektedir. Bu ölçekler kullanılarak yaşam kalitesi; sosyal, fiziksel, ruhsal ve akli fonksiyonları içeren “fonksiyonellik” ve yaşamdan alınan tatmin ile sağlık durumunu içeren “algılar” olarak iki ana bileşen halinde değerdendirilebilir(Fidan, 2003).

Yaşam kalitesini değerdendirmek için çeşitli ölçekler vardır. Yaşam kalitesini değerdendirmek amacıyla kullanılacak ölçekler çok boyutlu, kullanışlı, geçerli ve güvenilir olmalıdır. Sağlıkla ilgili Yaşam kalitesini değerdendirmede kullanılan ölçekler, genel Yaşam kalitesi ölçekleri ve hastalığa özgü Yaşam kalitesi ölçekleri olarak iki grupta toplanmaktadır. DSÖ, standardizasyonu sağlamak amacıyla, Yaşam kalitesini ölçme ve değerdendirme için ölçekler hazırlamaktadır. DSÖ'nün çalışmaları sonucunda, kişinin iyilik halini ölçen ve kültürler arası karşılaştırmalara olanak veren geniş kapsamlı World Health Organization-Quality of Life (WHOQOL) geliştirilmiştir. Dünya çapında 15 merkezde yapılan pilot çalışmalar sonucu, 100 soruluk WHOQOL- 100 ve arasından seçilen 26 sorudan oluşan WHOQOL-BREF oluşturulmuştur. Kullanım alanı, WHOQOL-BREF için genellikle geriatri dönem olmuştur. WHOQOL-BREF ölçeği, biri genel algılanan Yaşam kalitesi, diğeri algılanan sağlık durumunun sorgulandığı iki soruyla birlikte toplam 26 soru 4 alan (Alan I, II, III ve IV) olarak hazırlanmıştır. WHOQOL-BREF Türkçe dahil 20'den

fazla dile çevrilmiştir. Türkçe 'ye uyarlanması Eser ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonuna 27. soru, ulusal çevre alanı (Alan V) olarak eklenmiştir ve sadece ulusal çalışmalarda kullanılmaktadır. Farklı çalışma grupları için ek modül geliştirme çalışmaları da devam etmektedir(Arslantaş, 2006;83).

2.2.9. Farklı Yaklaşımlar Açısından Yaşam Kalitesi

Son yıllarda, bilimsel çevrelerde, yönetim kadrolarında, medyada ve günlük konuşmalarda yaşam kalitesi kavramı ile sık sık karşılaşılmaktadır. Yaşam kalitesinin sosyoloji, ekonomi, psikoloji gibi alanlarda önemli bir inceleme ve araştırma konusu haline gelmesi söz konusudur(Akdemir, 2002;236).

Yaşam kalitesi kavramı, bireyin ve toplumun refah düzeyini, sahip olunan ve tüketilen nesnelerin miktarını nicel özellikleri ile ölçen yaşam standardı kavramına alternatif olarak 1970'lerin ikinci yarısından itibaren modern endüstri toplumlarında gündeme gelmiştir. İçeriği ve öncelikleri zaman ve mekân içinde değişen yaşam kalitesi kavramının, genelleyebilen temel unsuru, insanın fizik ve sosyal varoluşunun güvenlik içinde bulunmasıdır. Sosyal haklardan ve toplumsal yasama aktif olarak katılma süreçlerinden oluşan bu unsur, her birey için kaçınılmaz olarak kabul edilmektedir. Kavramı oluşturan ikinci unsur ise; insan yaşamının her alanında bireysel gelişme olanaklarına sahip olunmasını içermektedir. Günlük yaşamdaki gözlemlerimiz, yaşam kalitesinin çeşitli boyutlarda farklılık gösterdiğini, bir başka deyişle yaşamın kişilere, ortamlara, toplumlara ve dönemlere göre farklılaştığını, daha az ya da daha çok kaliteli olduğunu ortaya koymaktadır. Değişim, kalite kavramını, nicelik- nitelik karşıtlığının içine hapsedmeden değerlendirebilmenin, ölçülebilir bir boyut olarak görebilmenin olanaklarını sunmaktadır. Yaşam kalitesi, değişimleriyle var olan bir olgu olup, değişimle yakından bağlıdır. Çünkü yaşam herhangi bir şekilde ve hissedilebilir bir düzeyde değiştiği andan itibaren kalite konusu olabilir. Yaşam ne iyiye, ne kötüye doğru, kuşaklar boyunca ve kilometre karelere göre değişmedikçe kaliteden söz edilemez(Oktiler, 2004).

3.MATERYAL VE METOT

3.1.Deney Grupları ve Çalışma Dizayını

Rekreatif faaliyetlere katılım ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya toplam 498 denek katılmıştır. Denekler Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi olmak üzere 2 üniversiteden, $21,54 \pm 2,02$ yaş ortalamasında rasgele seçilmiş 276 erkek ve 222 kadından oluşan 498 kişidir. Araştırmaya Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinden 138 erkek ve 103 kadın olmak üzere toplamda 241 kişi katılmıştır. Gazi Üniversitesinden 138 erkek ve 119 kadın olmak üzere toplamda 257 kişi katılmıştır. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinden 56 kişi beden eğitimi öğretmenliğinde, 70 kişi antrenörlük bölümünde, 67 kişi spor yöneticiliği bölümünde ve 48 kişi rekreasyon bölümünde öğrenim görmektedir. Gazi üniversitesinden 61 kişi beden eğitimi öğretmenliği bölümünde, 50 kişi antrenörlük eğitimi bölümünde, 56 kişi spor yöneticiliği bölümünden ve 90 kişi rekreasyon bölümünde öğrenim görmektedir.

Araştırmaya katılan bireylere gönüllük esasına göre anketler doldurtulmuştur. Araştırma hakkında bilgi verilerek anket doldurulurken nelere dikkat edileceği konusunda deneklere bilgi verilmiştir. Eksik, rastgele-hatalı doldurulduğu belirlenmiş anket ve ölçekler çalışmadan çıkarılmıştır. Bilgiler daha sonra detaylı istatistiksel analiz için SPSS programına kaydedilmiştir.

3.2.Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan deneklere ait veriler rekreatif faaliyetlere katılım anketi ve yaşam kalitesi ölçeği kullanılarak elde edilmiştir.

Sosyo-Demografik Özellikler anketi: Sosyo-demografik özellikleri belirlemeye yönelik 5 soruluk anket araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Rekreatif Faaliyetlere katılım anketi: Rekreatif faaliyetlere katılım anketi araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve 12 sorudan oluşmuştur.

Yaşam Kalitesi Ölçeği: Yaşam kalitelerinin belirlenebilmesi için, Dünya Sağlık Örgütü tarafından, 15 işbirliği merkezinin katılımıyla hazırladığı 27 soruluk WHOQOL-BREF ölçeğinin Türkçe versiyonu uygulanacaktır. Ölçeğin iç tutarlılığı için hesaplanan “cronbach alfa” değerleri fiziksel alanda 0.83, psikolojik alanda 0.66, sosyal alanda 0.53, çevre alanında 0.73 ve ulusal çevre alanında 0.73 bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliğini hesaplamaya yönelik her soru için hesaplanan pearson katsayıları 0.57 ve 0.81 arasında değişmektedir (Eser ve arkadaşları, 1999: 25).

WHOQOL-BREF ölçeği; bedensel alan, psikolojik alan, sosyal ilişkiler ve çevre olmak üzere dört alt alandan oluşmaktadır. WHOQOL-BREF ölçeği katılımcı tarafından ve son 15 gün dikkate alınarak doldurulmaktadır. Ölçek Likert skalasına uygun kapalı uçlu sorular içermektedir. Farklı kültürlerde saha çalışmaları yapılmış olan ölçek, erişkin yaş grubuna uygulanabilmekte ve yaşam kalitesinin güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olarak kabul edilmektedir (Fidaner ve arkadaşları, 1999: 5). WHOQOL-BREF toplumda farklı amaçlar için kullanılabilir. Dünya Sağlık Örgütü bünyesinde 18 ülkenin katılımıyla uzmanlarca hazırlanan bu ölçek hekime uygun bir tedavi yöntemi seçmede yardımcı olmak amacıyla tedavi hizmetlerinde, tedavi yöntemlerinin birbirleriyle ve bu yöntemlerin zaman içindeki etkilerinin karşılaştırılmasında kullanılmaktadır. Ayrıca sağlık hizmetlerinin geliştirilmesinde, sağlıkla ilgili araştırmalarda ve yeni sağlık politikaları geliştirilmesinde de yaygın olarak kullanım alanı bulunmaktadır (Fidaner ve arkadaşları, 1999: 6). Her sorudan alınan puanların ortalamaları alan puanlarının hesaplanmasında kullanılmaktadır. Daha sonra ortalama puanlar 4 ile çarpılarak, WHOQOL-100 ölçeği ile karşılaştırılabilir hale getirilmektedir. Puanların hesaplanmasında ilk olarak bütün sorulara verilen cevapların 1 ve 5 arasında olduğu kontrol edilmeli ve farklı bir değer varsa bunlar bos olarak değiştirilmelidir. Ardından 3, 4 ve 6. soruların cevapları olumsuzluk belirttiği için puanları ters çevrilmektedir (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1). Bu işlemlerden sonra; Fiziksel Alan puanının hesaplanması için 3, 4, 10, 15, 16, 17 ve 18. soruların puanlarının aritmetik ortalamaları alınarak dörtle çarpılır (en az altı sorunun tam olarak cevaplanmış olması gereklidir). Psikolojik Alan puanının hesaplanmasında 5, 6, 7, 11, 19 ve 26. soruların puanlarının aritmetik ortalaması alınarak dörtle çarpılır (en az beş sorunun tam olarak cevaplanmış olması gereklidir). Sosyal Alan puanı; 20, 21 ve 22. soruların puanlarının aritmetik ortalamasının 4 ile

arpılmasıyla hesaplanmaktadır (en az iki sorunun tam olarak cevaplanmış olması gereklidir). Dördüncü alan olan Çevre Alanı puanı; 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24 ve 25. soruların puanlarının aritmetik ortalamalarının 4 ile çarpılması ile hesaplanır (en az altı sorunun tam olarak cevaplanmış olması gereklidir(Telatar, 2007: 32).

3.3.Araştırmanın evren ve örneklemi

Bu çalışmanın evrenini Üniversitelerin Spor fakülteleri ve Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında eğitim-öğretim gören öğrenciler oluştururken, örneklemini Gazi üniversitesi Spor Bilimleri fakültesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor bilimleri fakültesi öğrencileri oluşturmuştur.

3.4.İstatistiksel Analiz

Deneklere ait tanımlayıcı istatistikler, sıklık ve yüzdellik dağılım IBM SPSS istatistik paket programının 19. Versiyonu ve MS. Office Exel programları kullanılarak analiz edilmiştir. Çoklu değişkenlerin analizinde Tek yönlü varyans analizi(One-Way Anova) kullanılmıştır. Çıkan farklılıklar Tukey testi ile yeniden değerlendirilip anlamlı farklılığı yaratan ortalamalar bulunmuştur. Rekreatif faaliyetlere katılım ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki haftalık katılım saati ve yaptığı rekreatif aktivitelere göre Pearson kolerasyon testi kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlerde anlamlılık değeri olarak 0,05 alınmıştır.

4.TABLolar

Tablo 4.1. Üniversitelere göre araştırmaya katılan öğrencilerin dağılımı

	Frekans	%
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	241	48,4
Gazi Üniversitesi	257	51,6
Toplam	498	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin 241 kişisi (%48,4) Muğla Sıtkı Koçman üniversitesinden ve 257 kişisi (%51,6) Gazi üniversitesindedir.

Tablo 4.2. Üniversitelere göre öğrencilerin cinsiyet dağılımları

	Cinsiyet		Toplam
	Erkek	Kadın	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	138	103	241
	57,3%	42,7%	100,0%
Gazi Üniversitesi	138	119	257
	53,7%	46,3%	100,0%
Toplam	276	222	498
	55,4%	44,6%	100,0%

Araştırmaya Muğla Sıtkı Koçman üniversitesinden katılan öğrencilerin %57,3'ü erkek ve %42,7'si kadın öğrenci olarak belirlenmiştir. Gazi üniversitesinden katılan öğrencilerin %53,7'si erkek ve %46,3'ü kadın öğrenci olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.3. Üniversitelere göre öğrencilerin bölümlere göre dağılımları

	Bölümler				Toplam
	Beden Eğitimi öğretmenliği	Antrenörlük Eğitimi	Spor Yöneticiliği	Rekreasyon	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	56	70	67	48	241
	23,2%	29,0%	27,8%	19,9%	100,0%
Gazi Üniversitesi	61	50	56	90	257
	23,7%	19,5%	21,8%	35,0%	100,0%
Toplam	117	120	123	138	498
	23,5%	24,1%	24,7%	27,7%	100,0%

Tablo 3'e göre araştırmaya Muğla Sıtkı Koçman üniversitesinden katılan öğrencilerin %23,2'si beden eğitimi öğretmenliği, %29'u Antrenörlük eğitimi bölümü, %27,8'i spor yöneticiliği bölümü ve %19,9'u rekreasyon bölümündendir. Gazi üniversitesinden katılan öğrencilerin %23,7'si beden eğitimi öğretmenliğinden, %19,5'i antrenörlük eğitimi bölümünden, %21,8'i spor yöneticiliği bölümünden ve %35'i rekreasyon eğitimi bölümündendir.

Tablo 4.4. Üniversitelere göre öğrencilerin sınıflara göre dağılımları

	Sınıf				Toplam
	1.sınıf	2.sınıf	3.sınıf	4.sınıf	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	57 23,7%	42 17,4%	72 29,9%	70 29,0%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	43 16,7%	43 16,7%	68 26,5%	103 40,1%	257 100,0%
Toplam	100 20,1%	85 17,1%	140 28,1%	173 34,7%	498 100,0%

Muğla Sıtkı Koçman üniversitesinden araştırmaya katılan öğrencilerin %23,7'si 1. Sınıf, %17,4'ü 2.sınıf, %29,9'u 3.sınıf ve %29'u 4. Sınıf olarak tespit edilmiştir. Gazi üniversitesinden araştırmaya katılan öğrencilerin %16,7'si 1.sınıf, %16,7'si 2.sınıf, %26,5'i 3.sınıf ve %40,1'i 4.sınıf olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Üniversitelere göre öğrencilerin akademik başarı durumunu nasıl değerlendirdiklerinin dağılımları

	Akademik başarı durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?			Toplam
	Düşük	Orta	Yüksek	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	18 7,5%	175 72,6%	48 19,9%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	20 7,8%	185 72,0%	52 20,2%	257 100,0%
Toplam	38 7,6%	360 72,3%	100 20,1%	498 100,0%

$\chi^2=1,123$ $p>0,05$

Akademik başarı durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz? sorusuna Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %72,6'sı orta ve Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %72'si orta düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Verilen cevapların k-kare analizine göre aralarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,05$).

Tablo 4.6. Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde '1' en düşük basamak, '5' en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçınıcı basamağında görüyorsunuz? Sorusuna verilen cevapların dağılımları

	Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde '1' en düşük basamak, '5' en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçınıcı basamağında görüyorsunuz?					Toplam
	Çok kötü	Kötü	Normal	İyi	Çok iyi	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	9 3,7%	22 9,1%	106 44,0%	89 36,9%	15 6,2%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	4 1,6%	20 7,8%	124 48,2%	99 38,5%	10 3,9%	257 100,0%
Toplam	13 2,6%	42 8,4%	230 46,2%	188 37,8%	25 5,0%	498 100,0%

$\chi^2=4,449$ $p>0,05$

Tabloya göre; öğrencilerin çoğunluğu refah düzeylerini normal ve iyi olarak değerlendirmektedir. Hem Gazi üniversitesi SBF öğrencileri hem de Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin verdikleri cevaplara göre k-kare analizi sonucunda aralarında anlamlı farklılık görülmemiştir($p>0,05$).

Tablo 4.7. Öğrencilerin ikamet ettiği yerlerin dağılımı

	İkamet ettiğiniz yer			Toplam
	Ailemle	Arkadaşlarımla/ Yalnız	Yurtta	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	28 11,6%	179 74,3%	34 14,1%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	57 22,2%	156 60,7%	44 17,1%	257 100,0%
Toplam	85 17,1%	335 67,3%	78 15,7%	498 100,0%

$$x^2=12,254 \quad p<0,05$$

Tablo 4.7'ye göre, Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %11,6'sı ailesiyle, %74,3'ü arkadaşlarıyla-yalnız ve %14,1'i yurttan ikamet etmektedir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %22,2'si ailesiyle, %60,7'si arkadaşlarıyla-yalnız ve %17,1'i yurttan ikamet etmektedir. Öğrencilerin verdikleri cevapların karşılaştırılması sonucunda $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer neresidir? Sorusuna verilen cevapların dağılımları

	Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer neresidir?			Toplam
	Köy/kasaba	Şehir	Büyükşehir	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	39 16,2%	121 50,2%	81 33,6%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	29 11,3%	102 39,7%	126 49,0%	257 100,0%
Toplam	68 13,7%	223 44,8%	207 41,5%	498 100,0%

$$x^2=12,466 \quad p<0,05$$

Araştırmaya katılan Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %16,2'si köy-kasabada, %50,2'si şehirde ve %33,6'sı büyükşehirde yaşamlarının çoğunu geçirdiklerini belirtmişlerdir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin ise %11,3'ü köy-kasabada, %39,7'si şehirde ve %49'u büyükşehirde yaşamlarının çoğunu geçirdiklerini belirtmişlerdir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 4.9. Boş zaman sürenizi haftalık olarak belirtiniz? Sorusuna verilen cevapların dağılımları

	Boş zaman sürenizi haftalık olarak belirtiniz.				Toplam
	1-5 saat arası	6-10 saat arası	11-15 saat arası	16 saat ve üzeri	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	61 25,3%	83 34,4%	43 17,8%	54 22,4%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	56 21,8%	83 32,3%	57 22,2%	61 23,7%	257 100,0%
Toplam	117 23,5%	166 33,3%	100 20,1%	115 23,1%	498 100,0%

$$x^2=2,088 \quad p>0,05$$

Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %25,3'ü 1-5 saat arası, %34,4'ü 6-10 saat arası, %17,8'i 11-15 saat arası, %22,4'ü 16 saat ve üzeri olarak, Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %21,8'i 1-5 saat, %32,3'ü 6-10 saat arası, %22,2'si 11-15 saat arası ve %23,7'si 16 saat ve üzeri haftalık boş zaman süreleri olduğu tespit edilmiştir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0,05$).

Tablo 4.10. Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz? sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?			Toplam
	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	23 9,5%	133 55,2%	85 35,2%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	24 9,3%	145 56,4%	88 34,2%	257 100,0%
Toplam	47 9,4%	278 55,8%	173 34,7%	498 100,0%

$$x^2=2174 \quad p>0,05$$

Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz? sorusuna Muğla Sıtkı koçman üniversitesi SBF öğrencileri %9,5'i her zaman, %55,2'si bazen ve %35,2'si hiçbir zaman şeklinde cevap vermişlerdir. Gazi üniversitesi SBF öğrencileri %9,3'ü her zaman, %56,4'ü bazen ve %34,2'si hiçbir zaman şeklinde

cevap vermişlerdir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır($p>0,05$).

Tablo 4.11. Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz? sorusuna verilen cevapların dağılımları

	Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz?						Toplam
	Ev içi aktivitelerle katılarak	Fiziksel etkinliklere katılarak	Sosyal etkinliklere katılarak	Kültürel-sanatsal etkinliklere katılarak	Açık alan etkinliklerine katılarak	Diğer	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	44 18,3%	92 38,2%	66 27,4%	6 2,5%	13 5,4%	20 8,3%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	48 18,7%	89 34,6%	77 30,0%	11 4,3%	13 5,1%	19 7,4%	257 100,0%
Toplam	92 18,5%	181 36,3%	143 28,7%	17 3,4%	26 5,2%	39 7,8%	498 100,0%

$\chi^2=2,054$ $p>0,05$

Tablo 4.11'e göre; boş zamanlarını genellikle nasıl değerlendirdikleri sorulduğunda Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %18,3'ü ev içi aktiviteler, %38,2'si fiziksel etkinlikler, %27,4'ü sosyal etkinlikler, %2,5'i kültürel-sanatsal etkinlikler, %5,4'ü açık alan etkinlikleri ve %8,3'ü diğer etkinlikler yaptıklarını belirtmişlerdir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %18,7'si ev içi aktiviteler, %34,6'sı fiziksel etkinlikler, %30'u sosyal etkinlikler, %4,3'ü kültürel-sanatsal etkinlikler, %5,1'i açık alan etkinlikleri ve %7,4'ü diğer boş zaman etkinlikleri ile değerlendirdiğini belirtmiştir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0,05$).

Tablo 4.12. Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz? sorusuna verilen cevapların dağılımları

	Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz?					Toplam
	Kesinlikle yetersiz	Yetersiz	Kısmen	Yeterli	Kesinlikle yeterli	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	37 15,4%	63 26,1%	96 39,8%	39 16,2%	6 2,5%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	45 17,5%	66 25,7%	108 42,0%	36 14,0%	2 ,8%	257 100,0%
Toplam	82 16,5%	129 25,9%	204 41,0%	75 15,1%	8 1,6%	498 100,0%

$$x^2=3,165 \quad p>0,05$$

Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz sorusuna Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %15,4'ü kesinlikle yetersiz, %26,1'i yetersiz, %39,8'i kısmen, %16,2'si yeterli ve %2,5'i kesinlikle yeterli şeklinde cevap vermişlerdir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %17,5'i kesinlikle yetersiz, %25,7'si yetersiz, %42'si kısmen, %14'ü yeterli ve %0,8'i kesinle yetersiz şeklinde cevap vermişlerdir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0,05$).

Tablo 4.13. Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz? sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz				Toplam
	1-5 saat arası	6-10 saat arası	11-15 saat arası	16 saat ve üzeri	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	167 69,3%	50 20,7%	19 7,9%	5 2,1%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	174 67,7%	55 21,4%	24 9,3%	4 1,6%	257 100,0%
Toplam	341 68,5%	105 21,1%	43 8,6%	9 1,8%	498 100,0%

$$x^2=0,561 \quad p>0,05$$

Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz? sorusuna Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %69,3'ü 1-5 saat arası, %20,7'si 6-10 saat arası, %7,9'u 11-15 saat arası ve %2,1'i 16 saat ve üzeri

olarak cevap vermiştir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %67,7'si 1-5 saat arası, %21,4'ü 6-10 saat arası, %9,3'ü 11-15 saat arası ve %1,6'sı 16 saat ve üzeri şeklinde cevap vermişlerdir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0,05$).

Tablo 4.14. İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz? sorusuna verilen cevapların dağılımları

	İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz.					Toplam
	Kesinlikle yetersiz	Yetersiz	Kısmen	Yeterli	Kesinlikle yeterli	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	32 13,3%	76 31,5%	91 37,8%	33 13,7%	9 3,7%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	29 11,3%	86 33,5%	103 40,1%	34 13,2%	5 1,9%	257 100,0%
Toplam	61 12,2%	162 32,5%	194 39,0%	67 13,5%	14 2,8%	498 100,0%

$\chi^2=2,153$ $p>0,05$

İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz? sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde; Muğla Sıtkı Koçman SBF öğrencilerinin %13,3'ü kesinlikle yetersiz, %31,5'i yetersiz, %37,8'i kısmen, %13,7'si yeterli ve %3,7'si kesinlikle yeterli şeklinde cevap verirken, Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %11,3'ü kesinlikle yetersiz, %33,5'i yetersiz, %40,1'i kısmen, %13,2'si yeterli ve %1,9'u kesinlikle yeterli şeklinde cevap vermişlerdir. Yapılan k-kare analizine verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0,05$).

Tablo 4.15. İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz? Sorusuna verilen cevapların dağılımı

	İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz.				Toplam
	1-5 saat arası	6-10 saat arası	11-15 saat arası	16 saat ve üzeri	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	150 62,2%	54 22,4%	25 10,4%	12 5,0%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	161 62,6%	65 25,3%	21 8,2%	10 3,9%	257 100,0%
Toplam	311 62,4%	119 23,9%	46 9,2%	22 4,4%	498 100,0%

$\chi^2=1,423$ $p>0,05$

İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz sorusuna Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %62,2'si 1-5 saat arası, %22,4'ü 6-10 saat arası, %10,4'ü 11-15 saat arası ve %5'i 16 saat ve üzeri olarak cevap vermiştir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %62,6'sı 1-5 saat arası, %25,3'ü 6-10 saat arası, %8,2'si 11-15 saat arası ve %3,9'u 16 saat ve üzeri şeklinde cevap vermişlerdir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0,05$).

Tablo 4.16. Sahip olduğunuz boş zamanı daha çok nerede değerlendiriyorsunuz? sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Sahip olduğunuz boş zamanı daha çok nerede değerlendiriyorsunuz			Toplam
	Kampüs içinde	Kampüs dışında	Diğer	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	43 17,8%	157 65,1%	42 17,4%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	39 15,2%	170 66,1%	49 19,1%	257 100,0%
Toplam	82 16,5%	327 65,7%	91 18,8%	498 100,0%

$$x^2=0,762 \quad p>0,05$$

Sahip olduğunuz boş zamanı daha çok nerede değerlendiriyorsunuz sorusuna Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %17,8'i kampüs içinde, %65,1'i kampüs dışında ve %17,4'ü diğer şeklinde cevap vermiştir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %15,2'si kampüs içinde, %66,1'i kampüs dışında ve %19,1'i diğer şeklinde cevap vermişlerdir. Verilerin cevapların k-kare karşılaştırmasına göre aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir($p>0,05$).

Tablo 4.17. Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz? Sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?					Toplam
	Çok kötü	Kötü	Ne iyi ne de kötü	İyi	Çok iyi	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	7 2,9%	12 5,0%	119 49,4%	88 36,5%	15 6,2%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	7 2,7%	19 7,4%	143 55,6%	80 31,1%	8 3,1%	257 100,0%
Toplam	14 2,8%	31 6,2%	262 52,6%	168 33,7%	23 4,6%	498 100,0%

$$x^2=5,782 \quad p>0,05$$

Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz? sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde, Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %2,9'u çok kötü, %5'i kötü, %49,4'ü ne iyi ne de kötü, %36,5'i iyi ve %6,2'si çok iyi olarak cevap vermiştir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %2,7'si çok kötü, %7,4'ü kötü, %55,6'sı ne iyi ne de kötü, %31,1'i iyi ve %3,1'i çok iyi şeklinde cevap vermişlerdir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir($p>0,05$).

Tablo 4.18. Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz? Sorusuna verilen cevapların dağılımı

	Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					Toplam
	Çok hoşnut değilim	Hoşnut değilim	Ne hoşnut ne değil	Hoşnut	Çok hoşnut	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	6 2,5%	12 5,0%	53 22,0%	112 46,5%	58 24,1%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	3 1,2%	23 8,9%	56 21,8%	124 48,2%	51 19,8%	257 100,0%
Toplam	9 1,8%	35 7,0%	109 21,9%	236 47,4%	109 21,9%	498 100,0%

$$x^2=5,091 \quad p>0,05$$

Tablo 4.18'e göre, Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %2,5'i çok hoşnut değilim, %5'i hoşnut değilim, %22'si ne hoşnut ne değilim, %46,5'i hoşnutum ve %24,1'i çok hoşnutum şeklinde cevap vermişlerdir. Gazi üniversitesi SBF öğrencileri ise %1,2 ile çok hoşnut değilim, %8,9 ile hoşnut değilim, %21,8 ile ne hoşnut ne değilim, %48,2 ile hoşnutum ve %19,8 ile çok hoşnutum şeklinde cevap

vermişlerdir. Yapılan k-kare analizi sonucunda aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir($p>0,05$).

Tablo 4.19. Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, is arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir? sorusuna verilen cevapların dağılımları

	Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, is arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?					Toplam
	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	25 10,4%	71 29,5%	100 41,5%	37 15,4%	8 3,3%	241 100,0%
Gazi Üniversitesi	27 10,5%	78 30,4%	104 40,5%	33 12,8%	15 5,8%	257 100,0%
Toplam	52 10,4%	149 29,9%	204 41,0%	70 14,1%	23 4,6%	498 100,0%

$\chi^2=2,332$ $p>0,05$

Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, is arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde; Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %10,4'ü hiç, %29,5'i çok az, %41,5'i orta derecede, %15,4'ü çokça ve %3,3'ü aşırı derecede şeklinde cevap vermişlerdir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %10,5'i hiç, %30,4'ü çok az, %40,5'i orta derecede, %12,8'i çokça ve %5,8'i aşırı derecede şeklinde cevap vermişlerdir. Yapılan k-kare analizi sonucunda aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir($p>0,05$).

Tablo 4.20. Üniversitelere göre Yaşam kalitesi ölçeğinin alt faktörlerinin aritmetik ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları

	Üniversite	N	Aritmetik ortalama	Standart Sapma	t	p
Fiziksel Alan	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	241	13,44	2,02	-8,706	<0,05
	Gazi Üniversitesi	257	15,16	2,37		
Psikolojik Alan	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	241	14,61	2,30	4,872	<0,05
	Gazi Üniversitesi	257	13,77	1,48		
Sosyal Alan	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	241	14,79	3,31	1,810	>0,05
	Gazi Üniversitesi	257	14,26	3,24		
Çevresel Alan	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	241	13,71	2,48	-,343	<0,05
	Gazi Üniversitesi	257	13,78	2,20		

Tablo 4.20'ye göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde; Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin Fiziksel alan toplam puanı $13,44 \pm 2,02$ olarak, psikolojik alan toplam puanı $14,61 \pm 2,30$ olarak, sosyal alan toplam puanı $14,79 \pm 3,31$ olarak ve çevresel alan toplam puanı $13,71 \pm 2,48$ olarak tespit edilmiştir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin Fiziksel alan toplam puanı $15,16 \pm 2,37$ olarak, psikolojik alan toplam puanı $13,77 \pm 1,48$ olarak, sosyal alan toplam puanı $14,26 \pm 3,24$ olarak ve çevresel alan toplam puanı $13,78 \pm 2,20$ olarak tespit edilmiştir. Yapılan independent t testine göre fiziksel alan, psikolojik alan ve çevresel alan alt faktörlerinin toplam puanları arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sosyal alan toplam puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4.21. Yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, akademik başarı durumu, refah düzeyi, ikamet edilen yer, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, haftalık boş zaman süresinin yaşam kalitesi alt faktörleri ile ilişkisi

		Yaş	Cinsiyet	Bölümünüz	Sınıfınız	Akademik başarı durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Refah Düzeyi	İkamet ettiğiniz yer	Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer neresidir?	Boş zaman sürenizi haftalık olarak belirtiniz.
Fiziksel alan	r	-,001	,033	-,026	,053	,020	,123**	,071	,060	,062
	p	,979	,464	,558	,238	,663	,006	,114	,180	,166
Psikolojik alan	r	,030	-,006	,010	-,078	,122**	,153**	-,005	,099*	,054
	p	,498	,885	,829	,083	,006	,001	,913	,028	,226
Sosyal alan	r	,090*	-,004	,046	,045	,057	,118**	-,031	,059	,052
	p	,045	,928	,301	,321	,206	,008	,489	,186	,244
Çevresel alan	r	-,001	,061	-,006	,036	,013	,149**	-,054	,075	,123**
	p	,982	,174	,894	,428	,780	,001	,233	,095	,006

Tablo 4.21'e göre; Fiziksel alan toplam puanı ile yaş arasında ($r=-0,001$), cinsiyet ile ($r=0,033$), bölüm ile ($r=-0,026$), sınıf ile ($r=0,053$), akademik başarı ile ($r=0,020$), ikamet edilen yer ile ($r=0,071$), yaşamının çoğunu geçirdiği yer ile ($r=0,060$) ve haftalık boş zaman süresi ile ($r=0,062$) aralarında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Fakat refah düzeyi ile aralarında ($r=0,123$) pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik alan toplam puanı ile yaş arasında ($r=0,030$), cinsiyet ile ($r=-0,006$), bölüm ile ($r=0,010$), sınıf ile ($r=-0,078$), ikamet edilen yer ile ($r=-0,005$) ve haftalık boş zaman süresi ile ($r=0,054$) aralarında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Fakat akademik başarı ile ($r=0,122$), refah düzeyi ile ($r=0,153$) ve yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer ile ($r=0,099$) aralarında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal alan toplam puanı ile cinsiyet arasında ($r=-0,004$), bölüm ile ($r=0,046$), sınıf ile ($r=0,045$), akademik başarı ile ($r=0,057$), ikamet ettiği yer ile ($r=-0,031$), yaşamının çoğunu geçirdiği yer ile ($r=0,059$) ve haftalık boş süresi ile ($r=0,052$) aralarında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Fakat yaş ile ($r=0,090$) ve refah düzeyi ile ($r=0,118$) aralarında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Çevresel alan toplam puanı ile yaş arasında ($r=-0,001$), cinsiyet ile ($r=0,061$), bölüm ile ($r=-0,006$), sınıf ile ($r=0,036$), akademik başarı ile ($r=0,013$),

ikamet edilen yer ile ($r=-0,054$) ve yaşamın çoğunun geçirildiği yer ile ($r=0,075$) aralarında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Fakat refah düzeyi ile ($r=0,149$) ve haftalık boş zaman süresi ile ($r=0,123$) aralarında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4.22. Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz ve Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz sorularının yaşam kalitesi alt faktörleri ile ilişkisi

		Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?	Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz?
Fiziksel alan	r	,096*	-,042
	p	,032	,346
Psikolojik alan	r	,194**	,062
	p	,000	,165
Sosyal alan	r	,084	-,053
	p	,061	,239
Çevresel alan	r	,047	,003
	p	,295	,942

Tabloya göre; Fiziksel alan toplam puanı ile boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklık çekiyorsunuz sorusu arasında ($r=0,096$) pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz sorusu arasında ($r=0,042$) anlamlı ilişki bulunmamıştır. Psikolojik alan toplam puanı ile boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklık çekiyorsunuz sorusu arasında ($r=0,194$) pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz sorusu arasında ($r=0,042$) anlamlı ilişki bulunmamıştır. Sosyal alan toplam puanı ile boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklık çekiyorsunuz sorusu arasında ($r=0,084$) ve Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz sorusu arasında ($r=-0,053$) anlamlı ilişki bulunmamıştır. Çevresel alan toplam puanı ile boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklık

çekiyorsunuz sorusu arasında ($r=0,047$) ve Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz sorusu arasında ($r=-0,003$) anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4.23. Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz ve Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz sorularının yaşam kalitesi alt faktörleri ile ilişkisi

		Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz?	Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz
Fiziksel alan	r	,034	,086
	p	,445	,055
Psikolojik alan	r	,007	,047
	p	,874	,294
Sosyal alan	r	-,005	,041
	p	,907	,367
Çevresel alan	r	,035	,049
	p	,431	,277

Tablo 4.22'ye göre fiziksel alan ile Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz sorusu arasında ($r=0,034$) ve Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz sorusu arasında ($r=0,086$) anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Psikolojik alan ile Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz sorusu arasında ($r=0,007$) ve Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz sorusu arasında ($r=0,047$) anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Sosyal alan ile Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz sorusu arasında ($r=-0,005$) ve Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz sorusu arasında ($r=0,041$) anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Çevresel alan ile Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz sorusu arasında ($r=0,035$) ve Üniversitenizin sahip olduğu

rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz sorusu arasında ($r=0,049$) anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Tablo 4.24. İlinizin sahip olduğunuz rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz ve İlinizin sahip olduğunuz rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz sorularının yaşam kalitesi alt faktörleri ile ilişkisi

		İlinizin sahip olduğunuz rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz.	İlinizin sahip olduğunuz rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz.
Fiziksel alan	r	,045	,018
	p	,318	,695
Psikolojik alan	r	,022	,050
	p	,626	,265
Sosyal alan	r	,032	,013
	p	,470	,767
Çevresel alan	r	,046	-,020
	p	,306	,654

Fiziksel alan ile ilinizin sahip olduğunuz rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz sorusu arasında ($r=0,045$) ve ilinizin sahip olduğunuz rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz sorusu arasında ($r=0,018$) anlamlı ilişki bulunmamıştır. Psikolojik alan ile ilinizin sahip olduğunuz rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz sorusu arasında ($r=0,022$) ve ilinizin sahip olduğunuz rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz sorusu arasında ($r=0,050$) anlamlı ilişki bulunmamıştır. Sosyal alan ile ilinizin sahip olduğunuz rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz sorusu arasında ($r=0,032$) ve ilinizin sahip olduğunuz rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz sorusu arasında ($r=0,013$) anlamlı ilişki bulunmamıştır. Çevresel alan ile ilinizin sahip olduğunuz rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz sorusu arasında ($r=0,046$) ve ilinizin sahip olduğunuz rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz sorusu arasında ($r=-0,020$) anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4.25. Sahip olduğunuz boş zamanı daha çok nerede değerlendiriyorsunuz ve Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz sorularının yaşam kalitesi alt faktörleri ile ilişkisi

		Sahip olduğunuz boş zamanı daha çok nerede değerlendiriyorsunuz	Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?
Fiziksel alan	r	-,038	,275**
	p	,398	,000
Psikolojik alan	r	-,083	,306**
	p	,066	,000
Sosyal alan	r	,012	,292**
	p	,784	,000
Çevresel alan	r	,022	,378**
	p	,626	,000

Fiziksel alan ile sahip olduğunuz boş zamanı daha çok nerede değerlendiriyorsunuz sorusu arasında ($r=-0,038$) anlamlı ilişki bulunmamıştır. Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz ile arasında ($r=0,275$) pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik alan ile sahip olduğunuz boş zamanı daha çok nerede değerlendiriyorsunuz sorusu arasında ($r=-0,083$) anlamlı ilişki bulunmamıştır. Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz ile arasında ($r=0,306$) pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal alan ile sahip olduğunuz boş zamanı daha çok nerede değerlendiriyorsunuz sorusu arasında ($r=0,012$) anlamlı ilişki bulunmamıştır. Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz ile arasında ($r=0,292$) pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çevresel alan ile sahip olduğunuz boş zamanı daha çok nerede değerlendiriyorsunuz sorusu arasında ($r=0,022$) anlamlı ilişki bulunmamıştır. Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz ile arasında ($r=0,378$) pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 4.26. Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz ve Yaşamınızda size yakın kişilerle ilişkilerinizde baskı ve kontrole ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir sorularının yaşam kalitesi alt faktörleri ile ilişkisi

		Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	Yaşamınızda size yakın kişilerle ilişkilerinizde baskı ve kontrole ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?
Fiziksel alan	r	,236**	-,161**
	p	,000	,000
Psikolojik alan	r	,304**	-,042
	p	,000	,347
Sosyal alan	r	,220**	-,101*
	p	,000	,024
Çevresel alan	r	,205**	-,107*
	p	,000	,017

Fiziksel alan ile Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz sorusu arasında ($r=0,236$) pozitif yönde ve Yaşamınızda size yakın kişilerle ilişkilerinizde baskı ve kontrole ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir sorusu arasında ($r=-0,161$) negatif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik alan ile Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz sorusu arasında ($r=0,304$) pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaşamınızda size yakın kişilerle ilişkilerinizde baskı ve kontrole ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir sorusu arasında ($r=-0,042$) anlamlı ilişki bulunmamıştır. Sosyal alan ile Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz sorusu arasında ($r=0,220$) pozitif yönde ve Yaşamınızda size yakın kişilerle ilişkilerinizde baskı ve kontrole ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir sorusu arasında ($r=-0,101$) negatif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çevresel alan ile Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz sorusu arasında ($r=0,205$) pozitif yönde ve Yaşamınızda size yakın kişilerle ilişkilerinizde baskı ve kontrole ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir sorusu arasında ($r=-0,107$) negatif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur.

5.TARTIŞMA ve SONUÇ

Boş zaman özgür olunan zamandır. Özgürlük de insanın kendisini ifade etmesi ve gerçekleştirmesi için var olan en değerli anahtardır. Günümüzde insanların boş zamanlarında ne ile meşgul oldukları, sahip oldukları meslek ya da gördükleri eğitim kadar önemli, aynı zamanda sahip olunanlarla da paralel olması beklenen bir olgudur. İnsanlar, makineleşmiş dünyanın çarklarından ve sistematüğinden boş zamanla kurtularak nefes almakta, çalışma hayatının güçlükleriyle bu şekilde başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Tarihsel süreçte de toplumlar boş zamana sahip olmuş ve boş zamanlarını değerlendirmek için kendilerine çeşitli uğraşlar bulmuşlardır. Öyle ki, antik Yunan'ın boş zamanı, günümüzde felsefe ve spor olarak ruhunu yaşatmakta, düşünceleri günümüze ulaşan filozoflar müfredatlar da yer alan ders kitaplarına konu olmakta, tarihin en büyük spor organizasyonu olan olimpiyatlar halen kitleleri kendisine hayran bırakmaktadır(Özdemir ve ark. 2006;3). Booth (1996) yılında yapmış olduğu çalışmada modern çağ rekreasyonel eğiliminin giderek fiziksel aktivitenin daha az gerçekleştiği, inaktif aktivitelere doğru yöneldiğini doğrulamaktadır(Booth, 1996;222). Bu durumun özellikle aerobik fitness seviyesi ve kardiovasküler sistem üzerindeki yaratacağı sorun ileri yaşlardaki yaşam kalitesini olumsuz etkileyeceği bilinmektedir(Sidney, 1996;155). Balcı (2003) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada yaptığı çalışmada inaktif rekreasyonun daha fazla tercih edildiğini ortaya koymuştur(Balcı, 2003). İnaktif yaşam tarzı obezite ve buna bağlı fitness seviyesindeki düşüş beraberinde ortaya çıkan hastalıklar birçok çalışmada ortaya koyulmuştur(Fung, 2015;1322).

Araştırmamızın sosyo-demografik bulgularına göre; öğrencilerin 241 kişisi (%48,4) Muğla Sıtkı Koçman üniversitesinden ve 257 kişisi (%51,6) Gazi üniversitesindedir. Muğla Sıtkı Koçman üniversitesinden katılan öğrencilerin %57,3'ü erkek ve %42,7'si kadın öğrenci olarak belirlenmiştir. Gazi üniversitesinden katılan öğrencilerin %53,7'si erkek ve %46,3'ü kadın öğrenci olarak belirlenmiştir. Muğla Sıtkı Koçman üniversitesinden katılan öğrencilerin %23,2'si beden eğitimi öğretmenliği, %29'u Antrenörlük eğitimi bölümü, %27,8'i spor yöneticiliği bölümü ve %19,9'u rekreasyon bölümündendir. Gazi üniversitesinden katılan öğrencilerin %23,7'si beden eğitimi öğretmenliğinden, %19,5'i antrenörlük eğitimi bölümünden, %21,8'i spor yöneticiliği bölümünden ve %35'i rekreasyon eğitimi bölümündendir.

Muğla Sıtkı Koçman üniversitesinden araştırmaya katılan öğrencilerin %23,7'si 1. Sınıf, %17,4'ü 2.sınıf, %29,9'u 3.sınıf ve %29'u 4. Sınıf olarak tespit edilmiştir. Gazi üniversitesinden araştırmaya katılan öğrencilerin %16,7'si 1.sınıf, %16,7'si 2.sınıf, %26,5'i 3.sınıf ve %40,1'i 4.sınıf olarak tespit edilmiştir.

Akademik başarı durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz? sorusuna Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %72,6'sı orta ve Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %72'si orta düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Verilen cevapların k-kare analizine göre aralarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir($p>0,05$). Tekin (2007) yılında Kredi yurtlar kurumunda kalan üniversite öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada rekreatif etkinliklerin hem erkeklerde hem de kadınlarda akademik başarıyı yüksek oranda arttırdığını belirtmiştir(Tekin ve ark. 2012;126). Fisher (1996) yılında yaptığı çalışmada sportif aktivitelere katılımın öğrencilerin derslerindeki başarılarına etki ettiği sonucuna varmıştır(Fisher ve ark. 1996;330). Cengiz (1999) yılında yapmış olduğu çalışmada düzenli rekreasyonel içerikli faaliyetlerin 14-16 yaş grubundaki öğrenciler üzerinde sosyal, kişisel ve başarı durumlarını etki ettiği sonucuna varmıştır(Cengiz, 1999). Düzenli olarak yaptırılan rekreatif etkinliklerin öğrencileri sürüklediği aktif ortamın sağladığı uyarıcı zenginliği, öğrenciler üzerinde ortamın ve akademik yüklenmelerin oluşturduğu kaygının azalmasına neden olduğu için akademik başarıları da pozitif yönde artışa neden olduğu sonucuna varılmıştır(Sivrikaya ve ark. 2004).Literatür ile çalışmamızın sonuçları farklılıklar göstermektedir.

Öğrencilerin çoğunluğu refah düzeylerini normal ve iyi olarak değerlendirmektedir. Hem Gazi üniversitesi SBF öğrencileri hem de Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin verdikleri cevaplara göre k-kare analizi sonucunda aralarında anlamlı farklılık görülmemiştir($p>0,05$). Demirel ve Harmandar (2009) yılında yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin refah düzeyi %56,6'sı normal ve %30,6'sı iyi olarak belirtmiştir(Demirel ve Harmandar, 2009;842). Özşaker (2012) yapmış olduğu çalışmada gençlerin refah düzeyini %54 ile normal ve %26,8 ile iyi olarak tespit etmiştir(Özşaker, 2012;128). Literatüre göre yapılan çalışmalarla bizim çalışmamızın sonuçları birbirine yakındır.

Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %11,6'sı ailesiyle, %74,3'ü arkadaşlarıyla-yalnız ve %14,1'i yurttan ikamet etmektedir. Gazi üniversitesi SBF

öğrencilerinin %22,2'si ailesiyle, %60,7'si arkadaşlarıyla-yalnız ve %17,1'i yurttan ikamet etmektedir. Öğrencilerin verdikleri cevapların karşılaştırılması sonucunda $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir(Çizelge 7). Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %16,2'si köy-kasabada, %50,2'si şehirde ve %33,6'sı büyükşehirde yaşamlarının çoğunu geçirdiklerini belirtmişlerdir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin ise %11,3'ü köy-kasabada, %39,7'si şehirde ve %49'u büyükşehirde yaşamlarının çoğunu geçirdiklerini belirtmişlerdir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur(Tablo 8).

Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %25,3'ü 1-5 saat arası, %34,4'ü 6-10 saat arası, %17,8'i 11-15 saat arası, %22,4'ü 16 saat ve üzeri olarak, Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %21,8'i 1-5 saat, %32,3'ü 6-10 saat arası, %22,2'si 11-15 saat arası ve %23,7'si 16 saat ve üzeri haftalık boş zaman süreleri olduğu tespit edilmiştir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır($p > 0,05$). Tekin (2007) yılında Kredi yurtlar kurumunda kalan üniversite öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada boş zaman süresini ağırlıklı olarak hem kızlarda hem erkeklerde 3-4 saat ve 5-6 saat olarak olduğunu belirtmiştir(Tekin ve ark. 2012;127). Yeniçeri (2002) yılında yapmış olduğu çalışmada haftalık boş zaman değerlendirme süresini %71 ile 0-4 saat arası olarak tespit etmiştir(Yeniçeri, 2011;10). Literatür ile bizim çalışmamızın sonuçları birbirine yakındır.

Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz? sorusuna Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencileri %9,5'i her zaman, %55,2'si bazen ve %35,2'si hiçbir zaman şeklinde cevap vermişlerdir. Gazi üniversitesi SBF öğrencileri %9,3'ü her zaman, %56,4'ü bazen ve %34,2'si hiçbir zaman şeklinde cevap vermişlerdir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır($p > 0,05$). Demirel ve Harmandar (2009) yılında yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerine boş zamanlarınızı değerlendirmekte güçlük çekiyor musunuz? sorusuna %64,3'ünün bazen ve %26,4'ünün hiçbir zaman şeklinde cevap verdiklerini tespit etmiştir(Demirel ve Harmandar, 2009;842). Özşaker (2012) yapmış olduğu çalışmada gençlerin boş zamanlarını değerlendirmede %66,5 ile bazen ve %25,9 ile hiçbir zaman güçlük çekmediklerini belirtmiştir(Özşaker, 2012;128). Yeniçeri ve arkadaşları (2002) yılında yapmış

oldukları çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin %70'inin boş zaman değerlendirmesinde zorluk çekmediğini belirtmişlerdir(Yeniçeri ve ark. 2011;12). Bizim çalışmamız ile yapılan çalışmaların sonuçları birbirine paraleldir.

Tablo 11'e göre; boş zamanlarını genellikle nasıl değerlendirdikleri sorulduğunda Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %18,3'ü ev içi aktiviteler, %38,2'si fiziksel etkinlikler, %27,4'ü sosyal etkinlikler, %2,5'i kültürel-sanatsal etkinlikler, %5,4'ü açık alan etkinlikleri ve %8,3'ü diğer etkinlikler yaptıklarını belirtmişlerdir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %18,7'si ev içi aktiviteler, %34,6'sı fiziksel etkinlikler, %30'u sosyal etkinlikler, %4,3'ü kültürel-sanatsal etkinlikler, %5,1'i açık alan etkinlikleri ve %7,4'ü diğer boş zaman etkinlikleri ile değerlendirdiğini belirtmiştir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0,05$). Tekin (2007) yılında üniversite öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada erkek öğrencilerin %41,9 ile spor ve sinemaya gitmek, kadın öğrencilerin %28,7'si spor ve sinemaya gitmek şeklinde boş zamanlarını değerlendirdiklerini belirtmiştir(Tekin ve ark. 2012;126). Aydoğan (2006) yılında yapmış olduğu çalışmada araştırmaya katılan öğretim elamanlarının çoğunun boş zamanlarını evde ve iş yerinde geçirdiklerini belirtmiştir(Aydoğan, 2006;224). Mansuroğlu (2002) yılında Akdeniz üniversitesi öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %43,5'inin dış mekan rekreasyon etkinliklerine sıklıkla katıldıklarını belirtmiştir(Mansuroğlu, 2002;55). Yeniçeri ve arkadaşlarının (2002) yılında yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %70 ile boş zamanlarının genellikle evde geçirdiklerini belirlemişlerdir(Yeniçeri ve ark. 2011;14). Kurar ve Baltacı (2014) yılında yapmış oldukları çalışmada halkın %32,1'inin evde ve %52,1'inin ise açık alanda boş zamanlarını geçirdiklerini belirlemişlerdir(Kurar ve Baltacı, 2014;46). Bekdemir (2011) yapmış olduğu çalışmada polislerin genel olarak spor yapmayı serbest zaman etkinliği olarak seçtikleri, fakat mesleki kıdem arttıkça bu oranın düştüğü sonucunu bulmuştur(Bekdemir, 2011). Yapılan çalışmalar ile bizim çalışmamız arasında paralel sonuçlar mevcuttur.

Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz sorusuna Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %15,4'ü kesinlikle yetersiz, %26,1'i yetersiz, %39,8'i kısmen, %16,2'si yeterli ve %2,5'i kesinlikle yeterli şeklinde cevap vermişlerdir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %17,5'i

kesinlikle yetersiz, %25,7'si yetersiz, %42'si kısmen, %14'ü yeterli ve %0,8'i kesinle yetersiz şeklinde cevap vermişlerdir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0,05$). Önder (2003) yılında yapmış olduğu çalışmada Selçuk üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere yeterince katılmama nedenleri %35,75 ile tesis araç ve gerecin yetersiz olduğunu belirtmiştir(Önder, 2003;36). Tunçkol ve Çumralıgil (2005) Selçuk üniversitesindeki akademik personelin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi isimli çalışmasında %55 ile kısmen, %32,8 ile hayır ve %12,2 ile evet üniversitede rekreatif faaliyetler için yeterli tesis var mı? sorusuna cevap verildiğini belirtmişlerdir(Tunçkol ve Cumralıgil, 2005;7). Kılıç ve Şener (2013) yılında yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin “üniversitenin sosyal açıdan olanaklarını yeterli buluyor musunuz” sorusuna erkeklerin %89,9'u hayır ve kızların %91,3'ü hayır şeklinde cevap verdiklerini tespit etmişlerdir(Kılıç ve Şener, 2013;225). Çalışmamız ile literatürde yapılmış benzer çalışmalar ile paralel sonuçlar mevcuttur.

Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz? sorusuna Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %69,3'ü 1-5 saat arası, %20,7'si 6-10 saat arası, %7,9'u 11-15 saat arası ve %2,1'i 16 saat ve üzeri olarak cevap vermiştir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %67,7'si 1-5 saat arası, %21,4'ü 6-10 saat arası, %9,3'ü 11-15 saat arası ve %1,6'sı 16 saat ve üzeri şeklinde cevap vermişlerdir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0,05$). Önder (2003) yılında yapmış olduğu çalışmada Selçuk üniversitesi öğrencilerinin %51,68 haftalık ile 1-5 saat arasında rekreasyonel etkinliklere katılım sıklıkları olduğunu belirtmiştir(Önder, 2003;35). Yapılan çalışma ile bizim çalışmamız arasında bezer sonuçlar mevcuttur.

İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz? sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde; Muğla Sıtkı Koçman SBF öğrencilerinin %13,3'ü kesinlikle yetersiz, %31,5'i yetersiz, %37,8'i kısmen, %13,7'si yeterli ve %3,7'si kesinlikle yeterli şeklinde cevap verirken, Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %11,3'ü kesinlikle yetersiz, %33,5'i yetersiz, %40,1'i kısmen, %13,2'si yeterli ve %1,9'u kesinlikle yeterli şeklinde cevap vermişlerdir. Yapılan k-kare analizine verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0,05$). Önder (2003) yılında yapmış olduğu çalışmada Konya ilinde rekreasyon alanlarının miktarını %75

ile yetersiz olduğunu belirtmiştir(Önder, 2003;37). Öğretmenlerle ilgili bir çalışmada ise öğretmenlerin vakit yetersizliği, tesis ve malzeme yetersizliği ile buldukları sosyal çevrenin boş zaman etkinliklerine katılmak için uygun olmaması nedeniyle boş zaman etkinliklerine katılmadıkları belirlenmiştir(Tutal, 2004:78). Yapılan çalışmalar ile çalışmamız sonuçları arasında benzerlikler mevcuttur.

İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz sorusuna Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %62,2'si 1-5 saat arası, %22,4'ü 6-10 saat arası, %10,4'ü 11-15 saat arası ve %5'i 16 saat ve üzeri olarak cevap vermiştir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %62,6'sı 1-5 saat arası, %25,3'ü 6-10 saat arası, %8,2'si 11-15 saat arası ve %3,9'u 16 saat ve üzeri şeklinde cevap vermişlerdir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0,05$).

Sahip olduğunuz boş zamanı daha çok nerede değerlendiriyorsunuz sorusuna Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %17,8'i kampüs içinde, %65,1'i kampüs dışında ve %17,4'ü diğer şeklinde cevap vermiştir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %15,2'si kampüs içinde, %66,1'i kampüs dışında ve %19,1'i diğer şeklinde cevap vermişlerdir. Verilerin cevapların k-kare karşılaştırmasına göre aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir($p>0,05$). Kılıç ve Şener (2013) yılında yapmış oldukları Üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki sosyolojik etkenler ve yapısal kısıtlamalar isimli çalışmalarında, öğrencilerin %39 ile kampüs dışında boş zamanlarını geçirirken daha mutlu olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca kampüs içerisinde boş zamanlarını değerlendiren öğrencilerin %11,3'ü spor salonunda, %18,9'u kafede ve %9,4'ü kütüphanede boş zamanlarını değerlendirirken mutlu oldukları belirlenmiştir(Kılıç ve Şener, 2013;225). Araştırmamız ile yapılan çalışma arasında mevcut sonuçlar göze çarpmaktadır.

Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz? sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde, Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %2,9'u çok kötü, %5'i kötü, %49,4'ü ne iyi ne de kötü, %36,5'i iyi ve %6,2'si çok iyi olarak cevap vermiştir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %2,7'si çok kötü, %7,4'ü kötü, %55,6'sı ne iyi ne de kötü, %31,1'i iyi ve %3,1'i çok iyi şeklinde cevap vermişlerdir. Yapılan k-kare analizine göre verilen cevaplar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir($p>0,05$).

Zorba ve arkadaşları (2017) yılında üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerin yaşam kalitesi algısını kadınlarda %56 ile orta derece ve erkeklerde %66,3 ile orta derecede olarak belirtmişlerdir(Zorba ve ark. 2017;8). Yapılan çalışmalar ile çalışmamız sonuçları arasında benzerlikler mevcuttur.

Tablo 18'e göre, Sağlık ile ilgili tatmin düzeyine göre Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %2,5'i çok hoşnut değilim, %5'i hoşnut değilim, %22'si ne hoşnut ne değilim, %46,5'i hoşnutum ve %24,1'i çok hoşnutum şeklinde cevap vermişlerdir. Gazi üniversitesi SBF öğrencileri ise %1,2 ile çok hoşnut değilim, %8,9 ile hoşnut değilim, %21,8 ile ne hoşnut ne değilim, %48,2 ile hoşnutum ve %19,8 ile çok hoşnutum şeklinde cevap vermişlerdir. Yapılan k-kare analizi sonucunda aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir($p>0,05$). Zorba ve arkadaşları (2017) yılında yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin verdikleri cevaplara göre kadınların %41,9'u hoşnut olduğunu ve erkeklerin %51'i hoşnut olduğunu belirtmiştir(Zorba ve ark. 2017;9). Yapılan çalışmalar ile çalışmamız sonuçları arasında benzerlikler mevcuttur.

Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, is arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrole ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde; Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin %10,4'ü hiç, %29,5'i çok az, %41,5'i orta derecede, %15,4'ü çokça ve %3,3'ü aşırı derecede şeklinde cevap vermişlerdir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin %10,5'i hiç, %30,4'ü çok az, %40,5'i orta derecede, %12,8'i çokça ve %5,8'i aşırı derecede şeklinde cevap vermişlerdir. Yapılan k-kare analizi sonucunda aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir($p>0,05$). Zorba ve arkadaşları (2017) yılında yapmış oldukları çalışmada kadın öğrencilerin %45,5'i orta derecede ve erkek öğrencilerin %47,1'i orta derecede şeklinde cevap verdiklerini belirtmişlerdir(Zorba ve ark. 2017;10). Yapılan çalışmalar ile çalışmamız sonuçları arasında benzerlikler mevcuttur.

Tablo 20'ye göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde; Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencilerinin Fiziksel alan toplam puanı $13,44\pm 2,02$ olarak, psikolojik alan toplam puanı $14,61\pm 2,30$ olarak, sosyal alan toplam puanı $14,79\pm 3,31$ olarak ve çevresel alan toplam puanı $13,71\pm 2,48$ olarak tespit edilmiştir. Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin Fiziksel alan toplam puanı

15,16±2,37 olarak, psikolojik alan toplam puanı 13,77±1,48 olarak, sosyal alan toplam puanı 14,26±3,24 olarak ve çevresel alan toplam puanı 13,78±2,20 olarak tespit edilmiştir. Yapılan independent t testine göre fiziksel alan, psikolojik alan ve çevresel alan alt faktörlerinin toplam puanları arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sosyal alan toplam puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Zorba ve arkadaşlarının (2017) yılında yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerin fiziksel alan ve çevresel alan alt faktörleri arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit etmiştir(Zorba ve ark. 2017;11). Yapılan çalışmalar ile çalışmamız sonuçları arasında benzerlikler mevcuttur.

Fiziksel alan ve refah düzeyi ile aralarında ($r=0,123$) pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik alan ve Akademik başarı ile ($r=0,122$), refah düzeyi ile ($r= 0,153$) ve yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer ile ($r=0,099$) aralarında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal alan toplam puanı ve yaş ile ($r=0,090$) ve refah düzeyi ile ($r=0,118$) aralarında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Çevresel alan toplam puanı ve refah düzeyi ile ($r=0,149$) ve haftalık boş zaman süresi ile ($r=0,123$) aralarında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Şeker ve Zırhlıoğlu (2009) yapmış oldukları çalışmada çalışanların çalışma şartlarına uygun ücret politikası ile ekonomik olarak kendileri daha rahat hissedecekleri, iş doyumlarının artacağı ve bağlantılı olarak yaşam doyumlarının da artacağı sonucuna ulaşmıştır. Şeker ve Zırhlıoğlu, 2009;22). Koltar (2008) yapmış olduğu çalışmada ekonomik düzey arttıkça yaşam kalitesi algısının arttığı sonucunu bulmuştur. Yaşam kalitesinin ekonomik fonksiyonlar ile doğru orantı içerisinde olduğunu söyleyebiliriz. Koltarla, 2008). Yapılan çalışmalar ile çalışmamız sonuçları arasında benzerlikler mevcuttur.

Fiziksel alan toplam puanı ile boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla çekiyorsunuz sorusu arasında pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Psikolojik alan toplam puanı ile boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla çekiyorsunuz sorusu arasında pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki vardır.

Fiziksel alan ve Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz ile arasında ($r=0,275$) pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik alan ve Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz ile arasında ($r=0,306$) pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal alan ve Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz ile

arasında ($r=0,292$) pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çevresel alan ve Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz ile arasında ($r=0,378$) pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Fiziksel alan ile Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz sorusu arasında ($r=0,236$) pozitif yönde ve Yaşamınızda size yakın kişilerle ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir sorusu arasında ($r=-0,161$) negatif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Psikolojik alan ile Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz sorusu arasında ($r=0,304$) pozitif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal alan ile Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz sorusu arasında ($r=0,220$) pozitif yönde ve Yaşamınızda size yakın kişilerle ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir sorusu arasında ($r=-0,101$) negatif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çevresel alan ile Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz sorusu arasında ($r=0,205$) pozitif yönde ve Yaşamınızda size yakın kişilerle ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir sorusu arasında ($r=-0,107$) negatif yönde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Açık havada yapılan her rekreasyonel etkinlikler günlük baskılardan ve olumsuz etkilerinden terapötik (tedavi edici) bir kaçıdır. Açık havada, doğa içinde uzun bir yürüyüş büyük bir sorunun çözümü olabilir veya rahatsız edici düşüncelerden kurtulmayı sağlayabilir(Tomporowski ve Ellis, 1984;334). Yani açık alan etkinliklerine düzenli katılım, stresi meydana getiren unsurları ortadan kaldıracak gibi aynı zamanda stres içindeki bireyin bu olumsuzluktan kurtulması içinde bir yoldur. Rekreasyon hem önlem hem de tedavi şekli olarak kullanılabilir (Schroeder 1963). İnsanların egzersiz ve rekreasyonel faaliyetlere katılımı ile benlik kavramları, yaşam doyumları, özsaygıları ve akademik başarıları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Paxton 1998).

Modern toplumda, serbest zaman aktiviteleri, sağlıklı ve dengeli bir yaşam için etkin yollardan en önemlisidir. "Fiziksel aktivite ve rekreasyona katılım psikolojik sağlık, aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri, toplumsal gelişim ile ilgili faydalar sağlayabilir (Cpra, 1995). Scholl (1999), serbest zaman aktivitelerine toplu veya bireysel katılımın atılganlık, dışadönüklük gibi kişilik özellikleri üzerinde etkili olduğu,

depresyon ve kaygı gibi duygu durum bozukluklarının düzeyini azaltarak olumlu kazanımlar sağladığı sonucuna varmışlardır(Scholl ve ark. 1999).

Her rekreasyonel aktivite günlük baskılardan ve olumsuz etkilerinden terapötik bir kaçıştır. En azından uzun bir yürüyüş büyük bir problemin çözümü olabilir veya rahatsız edici düşüncelerden kurtulmayı sağlayabilir(Tomporowski ve Ellis, 1984;334). Serbest zaman aktivitesine katılımın psiko-sosyal gelişime katkı sağladığını, her yaş grubunun spor, açık alan rekreasyonu ve diğer serbest zaman aktivitelerine sık ve düzenli bir şekilde devam etmesinin mutluluk düzeylerini arttıracakları ileri sürülmektedir. (Kleiber, 1980;208).

Rekreasyon faaliyetlerinin Amerika ve Avrupa ülkelerinde olduğu gibi ülke düzeyinde belirlenen politikalar doğrultusunda planlanması gerekmektedir. Bu bağlamda rekreasyon politika ve planlaması, hayati öneme sahiptir. İnsanların uzun ve sağlıklı yaşama istekleri, onları hem bedensel (fiziksel) hem de ruhsal (mental) olarak rahatlamalarına fırsat tanıyan rekreasyon faaliyetlerine yöneltmektedir (Sağcan 1986).

Bu kapsamda bireyler hayatlarının üçte birini rekreasyon faaliyetlerinde geçirmektedir. Rekreasyon sağlıklı ve/veya engelli olan, her yaşta ve beceri seviyesinde tüm bireyleri kapsamakta ve onların mutlu-kaliteli yaşama eğilimlerine bağlı olarak gelişmektedir. Özellikle fiziksel bakımdan insanın en aktif olduğu gençlik yıllarında rekreasyon faaliyetlerinin yapılacağı alanların ve olanakların olmaması, bu fiziksel enerjinin başka bir şekilde olumsuz olarak ortaya çıkmasına da neden olabilecektir. Hatta rekreatif olanakların yetersiz olmasının yaratacağı olumsuz birikimler, geleceğin bireylerinde çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilecek olan nevrozların da tohumlarını atmaktadır (Usal; 1981;14).

6.ÖNERİLER

Akademik başarı hem Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi hem de Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinde birbirine yakındır. Psikolojik alan ile akademik başarı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiye göre psikolojik alan geliştikçe öğrencilerin akademik başarısının arttığı söylenebilir.

Refah düzeyine göre öğrencilerin genel olarak refah düzeyleri ağırlıklı olarak normal ve iyi olarak bulunmuştur. Fiziksel alan ile refah düzeyi arasında $p<0,05$ düzeyinde ilişki vardır. Refah düzeyi arttıkça Fiziksel alan yaşam kalitesinin arttığı sonucuna varılmıştır. Psikolojik alan ve refah düzeyi arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yine refah düzeyi arttıkça öğrencilerin psikolojik alan yaşam kalitelerinin arttığı tespit edilmiştir. Refah düzeyi ile sosyal alan toplam puanı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. İnsanların refah düzeyi arttıkça daha çok sosyal puanlarının arttığı sonucuna varılmıştır. Çevresel alan ile refah düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun sebebi olarak refah düzeyi arttıkça öğrencilerin daha iyi çevrelerde yaşadıkları sonucuna varabiliriz.

Muğla Sıtkı Koçman SBF öğrencileri genellikle şehirde ve Gazi üniversitesi SBF öğrencileri genellikle büyükşehirde yaşamlarını geçirmektedirler. Psikolojik alan ile yaşamın çoğunun geçirildiği yer arasında anlamlı ilişki mevcuttur. Bireyler mutlu oldukları yerde yaşadıklarında psikolojik alan puanlarında artış olduğu söylenebilir.

Haftalık boş zaman süresi değerlendirildiğinde, boş zaman süreleri yine birbirine yakın olarak görülmektedir. Çevresel alan ile haftalık boş zaman süresi arasında anlamlı ilişki vardır. Bu sonuca göre rekreasyonel aktivite alanlarının fazlalığı ve boş zaman süresinin artması ile çevresel alan toplam puanında artış olduğunu söyleyebiliriz.

Öğrenciler boş zamanlarını değerlendirmede bazen sıkıntı yaşadıklarını ve ağırlıklı olarak hiçbir zaman yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Fiziksel ve psikolojik alan ile boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz sorusu ile anlamlı ilişki vardır. Ağırlıklı olarak boş zaman değerlendirmede sıkıntı yaşamayan öğrencilerin fiziksel ve psikolojik alan toplam puanında pozitif yönde bir artıştan bahsedebiliriz.

Yine her iki üniversitenin öğrencileri genellikle baş zamanlarını fiziksel etkinliklere katılarak geçirmektedirler. Üniversitelerin sahip oldukları rekreasyonel alanlar öğrencilere göre ağırlıklı olarak kısmen yeterlidir. Yetersiz ve çok yetersiz alanların sayısı yine azımsanmayacak kadar fazladır. Öğrencilerin çoğunluğu üniversitelerinin sahip olduğu rekreasyonel alanlarını 1-5 saat arasında kullanmaktadırlar. İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanları yeterliliğine göre; öğrencilerin çoğunluğu yetersiz ve kısmen yeterli şeklinde cevap verdikleri tespit edilmiştir. İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanları genellikle 1-5 saat arasında kullandığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu genellikle sahip oldukları boş zamanı kampüs dışında geçirmektedirler.

Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz sorusuna Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF ve Gazi üniversitesi SBF öğrencileri ağırlıklı olarak birbirine yakın cevap vermişlerdir. Fakat Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencileri Gazi üniversitesi SBF öğrencilerine göre yaşam kalitelerini daha iyi bulduklarını belirtmişlerdir. Yaşam kalitesinin tüm alt faktörleri ile (fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel) yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz sorusu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yaşam kalitesi alt faktörlerinin toplam puanlarındaki artış ile yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz sorusu arasında doğru orantı göze çarpmaktadır.

Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi SBF öğrencileri Gazi üniversitesi SBF öğrencilerine oranla sağlıklarından daha hoşnut olduklarını belirtmişlerdir. Fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan ile sağlığınıza ne kadar hoşnutsunuz sorusu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin sağlık düzeyleri arttıkça yaşam kalitelerinde de bir artıştan söz etmek mümkündür.

Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, is arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarına göre her iki üniversite öğrencilerin verdikleri cevaplar birbirine çok yakındır. Fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan ile yaşamınızda size yakın kişilerle ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir sorusu arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Fiziksel alan göz önüne alındığında Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin fiziksel alan toplam puanları daha iyi çıkmıştır. Psikolojik alana göre Muğla Sıtkı Koçman

üniversitesi SBF öğrencilerinin toplam puanları daha iyi bulunmuştur. Sosyal alana göre her iki üniversite öğrencilerinin alan puanı ortalamaları birbirine yakındır. Çevresel alana göre Gazi üniversitesi SBF öğrencilerinin alan puanları daha iyidir.

KAYNAKLAR

Abadan, N. (1961) *Üniversite Öğrencilerinin Serbest zaman Faaliyetleri*. Ankara: Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.

Ağaoğlu, Y. S. (2012). “Dershaneye Devam Eden Üniversite Öğrencilerinin Okuma Nedenlerinin Ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Değerlendirilmesi”. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 3 (1), 4-6.

Akal Değirmenci, Ç. (2005). Evde Yasayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesine Etki Eden Etmenlerin Değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı*, .Yüksek Lisans Tezi. Sivas

Akdemir, N. (2002). *Yaşlılarda Evde Bakım ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. Geriatri. Turgut Yayıncılık Tic AŞ s, 235-240

Arıoğlu S, Beğler T, Karan M. (1994). Yaşlılarda Evde Bakım ve Yaşam Kalitesine Katkısı. *Aktüel Tıp Dergisi*, 9: (2): 7-17.

Arslantaş, D. Metintas, S. Ünsal, A. Kalyoncu, C. (2006). “Eskişehir Mahmudiye ilçesi Yaşlılarında Yaşam Kalitesi”. *Osmangazi Tıp Dergisi*. 28 (2), 81-89

Aydiner Boylu, A. Terzioğlu, R. G. (2008). “Ailelerin Yaşam Kalitelerini Etkileyen Bazı Subjektif Göstergelerin İncelenmesi”, *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 26 (2), 1-27

Aydoğan, İ. (2006). Kadın Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Ekinlikleri, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı 21

Balcı, V. (2003). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi* 158.

Başaran, S. Güzel, R. Sarpel, T. (2005). “Yaşam Kalitesi ve Sağlık Sonuçlarını Değerlendirme Ölçütleri”, *Romatizma Dergisi*. 20 (1), 55-63

Başaran, Z. (2003). “Rekreasyon Dersi Ders Notları”, Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü, Öğretim Elemanı, Kocaeli.

Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Hacettepe Üniversitesi Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları

Bekdemir, A. (2011). Kütahya Merkez Emniyet Teşkilatında Görevli Polislerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Araştırılması. *Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya.

Binarbası, S. (2006). Kütahya ilinde ilköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Bos Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti ve incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya

Bognar G. (2005). The Concept Of Quality Of Life. *Social Theoryand Practise*; 4: (31): 561 – 580.

Booth ML, Owen N, Bauman A, Gore CJ: Relationship between a 14-day recall measure of leisure time physical activity and a submaximal test of physical work capacity in a population sample of Australian adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1996,67:221–227.

Cengiz, E. (1999), The Examination of Physcological Needs and Social and Personel Adjustment Level of Students of Anatolian High School, *Science High School and Super High Schools, Unpublished Master Thesis* , University of İnönü, Malatya.

CPRS (Canadian Parks/Recreation Association). (1995) Impact and benefits of physicalactivity and recreation on Canadian youth-at-risk: A Discussion paper. *Gloucester, ON*.

Çetinbaş, R. N. (2010). Sivas İli Milli Eğitim Bakanlığı'na Bağlı Okullarda Görev Yapan Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti ve İncelenmesi, *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı*. Yüksek Lisans Tezi. Sivas.

Demirel, M., & Harmandar, D. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 839-846

Demirkıran S. (2012). Yaşam Kalitesi ve Sağlık Çalışanları, Yüksek Lisans Tezi, *Beykent Üniversitesi SBE*, İstanbul.

Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychol Bull.* 95:542-575.

Ekici, S. (1997). Yükseköğretim Gençliğinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma Muğla İli Örneği. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Ergin, G. (1973) *Boş Zamanları Değerlendirme Eğitimi Ve Planlanması, Çalışma Ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Seminer Sonuçları Raporu*, ODTÜ, Ankara

Ergin, G. (1974) “*Boş Zamanları Değerlendirme Eğitimi ve Planlaması.*” *Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Semineri*. Ankara: O.D.T.Ü. Yayınları, 28-35

Eser E, Fidaner H, Fidaner C, Eser SY, Elbi H, Göker E. WHOQOL-100 and WHOQOL-BREEF's psychometric features. *3P Magazine*, 23-40. 1999.

Eser E. (2004). *Yaşam Kalitesinin Sınıflandırılması ve Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesinin Ölçümü*, 1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu, 1-5, İzmir.

Fidan D., Ünal B., Demiral Y. (2003). “Sağlığa ilişkin Yaşam Kalitesi Kavramları Ölçüm ve Yöntemleri”. *Sağlık ve Toplum*. 13: 3

Fidaner H., Elbi H., Fidaner C, Eser S Y, Eser, E, Göker, E. Measuring Quality of Life, WHOQOL-100 and WHOQOL-BREF, *3P Magazine*, 5-13. 1999.

Fisher, M., Juszczak, L., & Friedman, S. (1996). Sports participation in an urban high school: Academic and psychological correlates. *Journal of Adolescent Health*,18(5), 329-334.

Fung, M. D., Canning, K. L., Mirdamadi, P., Ardern, C. I., & Kuk, J. L. (2015). Lifestyle and weight predictors of a healthy overweight profile over a 20-year follow-up. *Obesity*, 23(6), 1320-1325.

Gawel, J. E. (1997). Herzberg's theory of motivation and Maslow's hierarchy of needs. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 5(11), 3.

Gökalp, H. (2007). Gençliğin Bos Zamanlarını Değerlendirmesinde Spor Faaliyetlerinin Yeri ve Önemi Tunceli İli Örneği. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*. Yüksek Lisans Tezi. Elazığ

Gönülateş, S. (2016). Farklı Ülkelerdeki Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, *Yayınlanmamış Doktora tezi, Gazi üniversitesi Beden eğitimi ve spor anabilim dalı*, Ankara.

Graefe, A. Ve Parker, S.,(1987). *Recreation And Leisure, An Introductory Handbook*, Venture Publishing Inc., 1640, Oxford Circle State College, PA 16803, s. 57-60

Guyatt, G. H. (1993). Measurement of Health-Related Quality of Life in Heart Failure, *JACC*, Vol. 22

Gültekin, H. (1991). Sportif Etkinlikte Bulunan (Sporcu) Lise Öğrencileriyle Bulunmayanların Uyum Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi*, Ankara

Güngörmüş, H. A. Yetim, A. A. Çalık, C. (2006). “Ankara’daki Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Boş

Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 14 (1), 285-298.

Hacıoğlu ve ark 2003). Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*, Ankara: Detay Yayıncılık

Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Bağırhan Yayınevi. 3. Basım.

Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon (Boş zamanları değerlendirme)*, Gazi Kitabevi, Ankara

Kerschner H, Pegues JM, (1998). Productive aging: a quality of life agenda. *J Am Diet Assoc*. 98:1445-1448

Kılıç, M., & Şener, G. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyolojik Etkenler ve Yapısal Kısıtlamalar. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3).

Kiper, T. (2009). “Namık Kemal Üniversitesi Ziraat Fakültesi (Tekirdağ) Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim Ve Taleplerinin Belirlenmesi”. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*. 6 (2).

Kleiber, D.A. (1980). Free time Activity And Psycho-Social Adjustment İn College Students: A Preliminary Analysis. *Journal-of-leisure-research*-12(3), 205-212 Refs: 16.

Kocabaş Z., Çelebi A. (1997) Migren Ve Gerilim Baş Ağrısında Anksiyete, Depresyon Ve Nörotik Eğilim Düzeyleri, *Düşünen Adam*, 10 (3):17-21.

Koltarla, S. (2008). Taksim Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Sağlık Personelinin Yaşam Kalitesinin Araştırılması. *Sağlık Bakanlığı Taksim Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Kliniği*. Uzmanlık Tezi. İstanbul.

Kurar, İ., Baltacı, F. (2014) Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya örneği, *International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue* 2

Kuru, E. Persil, Y. (2003). “Polis Milli Futbol Takımında Oynayan Üst Düzey Elit Sporcu Polislerle, Spor Yapmayan Polislerin Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılaştırılması”. *Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23 (2), 195-220

Mansuroğlu, S. (2002). “Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri Ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi”. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*. 15 (2), 53-62.

Means, L.E., (1973). *Intramurals. Their Organization And Administration. Second Edition. Prentice- Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jersey*, s.17

Mirzeoğlu, N. (Editör). (2006).*Spor Bilimlerine Giriş*, Ankara: Spor Yayınevi.

Murphy, W. J. (1985). Leisure and recreation management: by George Torkildsen E. and FN Spon, London, UK, 1983. *Tourism Management*, 6(1), 73-74.

Oktiler, N. (2004) Huzurevinde Yaşam ve Yaşam Kalitesi, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi*, Muğla.

Önder, S. (2003). Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim Ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerinde Bir Araştırma. *Selçuk Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 17(32), 31-38

Özdemir, A. S., Karaküçük, S., Gümüş, M., & Kıran, S. (2006). *Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğünde Çalışan Yer Altı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi*. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, 1-15.

Özmaden, M. (1997). Yükseköğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumunda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Sorunları Üzerine

Bir Araştırma Çanakkale İli Örneği. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131

Pavot W, Diener E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychol Assess*.5:164-172

Paxton T. S. (1998). Self-efficacy and outdoor adventure programs: A quantitative and qualitative analyses. *Unpublished doctoral dissertation. University of Minnesota*.

Pektakin Ç. (1994), *Hemşirelik bülteni*, İstanbul, İstanbul Üniversitesi Florence nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Yayın Organı.

Pepe, K. Can, S. (2003). “Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Boş Zaman Etkinlikleri”. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5 (3).

Sağcan, M. (1986). *Rekresyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.

Savcı, B. A. (2006). Kanserli Hastalarda Yaşam Kalitesini ve Sosyal Destek Düzeyini Etkileyen Faktörler. *Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı*. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum

Schalock, R.L. ve Siperstein, G.N. (1997). *Quality of Life*, American Association on Mental Retardation

Scholl, K. McAvoy, L., Smith, J. (1999). *Inclusive outdoor recreation experiences of families that include a child with a disability*. Abstracts from the 1999 Symposium on Leisure Research, 9. Ashburn, VA; National Park and Recreation Association.

Schroeder A.W. (1963). Relationships between the muscular fitness and school adjustment of ninth grade male students : *Univ. of Oregon, Eugene, Ore*, 1963.

Serarslan, M. Zahit, Bakır M. “Turizm Pazarlamasında Sporun Yeri ve Türkiye Açısından Değerlemesi”, *Pazarlama Dünyası*, Mayıs-Haziran, Yıl:2 Sayı:9, S.30-31. 1988

Sevil T. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*, Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri, Eskişehir

Sidney, S., Sternfeld, B., Haskell, W. L., Jacobs, D. R., Chesney, M. A., & Hulley, S. B. (1996). Television viewing and cardiovascular risk factors in young adults: the CARDIA study. *Annals of epidemiology*, 6(2), 154-159.

Sivrikaya K., Tekin A., Meriç B., Tekelioğlu F.U. (2004)Erkek ve Bayan Yıldız Milli Buz PatencilerinKaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt:5,Sayı:1, Konya.

Süzer, M. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(8), 123-133.

Şahin, C. K., Akten, S., & 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, B, D. Zırhlıoğlu, G. (2009). “An Evaluation of the Relationship between Burn Out, Job Satisfaction and Life Satisfaction Among Police Officers in Van Police Department”. *Turkish Journal of Police Studies*. 11 (4), 1-26.

Taşpınar, S. (2013). İstanbul İl Emniyet Teşkilatındaki 4 Farklı Departmanda Görevli Polislerin Sportif Ve Rekreatif Aktivite Sıklıklarının Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. Kayseri

Tekin, M., YILDIZ, M., Akyüz, M., & Uğur, O. A. (2012). Karaman yüksek öğrenim kredi ve yurtlar kurumunda kalan üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım ve beklentilerinin incelenmesi. *Dergi park*, 121-135.

Telatar G T. (2007). Determination of the quality of life and risky behaviours of 20-24 aged men work in the industry, Dissertation, Ankara; *Hacettepe University Faculty of Medicine, Department of Public Health*.

Testa, M. A., & Simonson, D. C. (1996). Assessment of quality-of-life outcomes. *New England journal of medicine*, 334(13), 835-840.

Tezcan, M. (1993). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.

Tezcan, M. (1994). *Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*, Atilla Kitabevi, s. 76, Ankara.

Tomprowski P.D., Ellis N.R. (1984). Effects of exercise on the physical fitness, intelligence, and adaptive behavior of institutionalized mentally retarded adults. *Applied-research-in-mental-retardation*-(Elmsford, N.Y.) 5(3), 329-337.

Tunçkol, H. M., & Çumralıgil, B. (2005). Selçuk Üniversite'ndeki Akademik Personelin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 7(4).

Tutal, Y. (2004). Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimleri (Isparta örneği). *Süleyman Demirel Üniversitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Isparta.

Usal, A. (1981). Çağdaş Bunalım/Turizm, *Ege Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*,1 (1-2): 13-19.

Yeniçeri, M., Coşkun, B., & Özkan, H. (2011). Muğla İl Merkezindeki Memurların Boş Zaman Değerlendirme Eğilimlerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(7).

Zorba, E., Bayrakdar, A., Gönülateş, S., Sever, O. (2017) Analysis of the level of life quality of university students, *TOJRAS*, Volume 6, Sayı 1

EKLER

Ek 1: Sosyo demografik özellikler ve rekreatif faaliyetlere katılım anketi

1.Yaşınız? (Lütfen belirtiniz).....

2.Cinsiyetiniz?

Erkek Kadın

3.Bölümünüz-Sınıfınız? (Lütfen belirtiniz)

Bölüm Sınıfınız

4.Akademik başarı durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Düşük Orta Yüksek

5.Toplumdaki kişilerin refahını düşündüğünüzde “1” en düşük basamak, “5” en yüksek basamak olmak üzere kendinizi refah düzeyinin hangi basamağında görüyorsunuz?

Çok kötü Kötü Normal İyi Çok iyi

6.İkamet ettiğiniz yer?

Ailemle Arkadaşlarımla/Yalnız Yurтта

7. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer neresidir?

Köy/Kasaba Şehir Büyükşehir

8. Boş zaman sürenizi haftalık olarak belirtiniz?

1-5 saat 6-10 saat 11-15 saat 16 saat ve üzeri

9. Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?

Her zaman Bazen Hiçbir zaman

10.Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz?

Ev içi aktivitelere katılarak	1
Fiziksel etkinliklere katılarak	2
Sosyal etkinliklere katılarak	3
Kültürel-sanatsal etkinliklere katılarak	4
Açık alan etkinliklerine katılarak	5
Diğer(belirtiniz).....	6

11. Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz?

Kesinlikle yetersiz Yetersiz Kısmen Yeterli Kesinlikle

Yeterli

12. Üniversitenizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz?

1-5 saat 6-10 saat 11-15 saat 16 saat ve üzeri

13. İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanların yeterliliğini değerlendiriniz?

Kesinlikle yetersiz Yetersiz Kısmen Yeterli Kesinlikle

Yeterli

14. İlinizin sahip olduğu rekreasyonel alanları ne sıklıkla kullanıyorsunuz?

1-5 saat 6-10 saat 11-15 saat 16 saat ve üzeri

15. Sahip olduğunuz boş zamanı daha çok nerede değerlendiriyorsunuz?

Kampüs içinde Kampüs dışında Diğer (belirtiniz).....

Ek 2 : Whoqol-Bref Yaşam Kalitesi Anketi

1.Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?	Çok kötü	Biraz kötü	Ne iyi, ne kötü	Oldukça iyi	Çok iyi
	1	2	3	4	5
2. Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, nede değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
	1	2	3	4	5

<i>Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne kadar yaşadığınızı belirlemeye yöneliktir.</i>	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı
3. Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?	5	4	3	2	1
4.Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?	5	4	3	2	1
5.Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?	1	2	3	4	5
6.Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?	5	4	3	2	1
7.Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?	1	2	3	4	5
8.Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende buluyorsunuz?	1	2	3	4	5
9.Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?	1	2	3	4	5

<i>Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne ölçüde tam olarak yaşadığınızı ya da yapabildiğinizi belirlemeye yöneliktir.</i>	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Tamamen
10. Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücümüz kuvvetiniz var mı?	1	2	3	4	5
11. Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?	1	2	3	4	5
12. İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paramız var mı?	1	2	3	4	5
13. Günlük yaşantınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?	1	2	3	4	5
14. Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?	1	2	3	4	5

15. Bedensel hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) becereniz nasıldır?	Çok kötü	Biraz kötü	Ne iyi, ne kötü	Oldukça iyi	Çok iyi
	1	2	3	4	5

	Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, nede değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
16. Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
17. Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
18. İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
19. Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
20. Aileniz dışındaki kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
21. Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
22. Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
23. Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
24. Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
25. Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5

<i>Aşağıdaki soru son iki hafta içinde bazı şeyleri ne sıklıkta hissettiğiniz ya da yaşadığınıza ilişkindir?</i>	Hiçbir zaman	Nadiren	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
26. Ne sıklıkta hüznün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?	1	2	3	4	5

27. Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Şahali ÖZKARA

Doğum Yeri: Antalya

Doğum Tarihi: 3 Kasım 1977

Medeni Halı: Evli

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise: Antalya Lisesi

Lisans: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor yüksekokulu,
Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği

Yabancı Dil: İngilizce

