



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

**YÜKSEK  
LİSANS  
TEZİ**

**SERBEST ZAMAN VE REKREASYONUN  
MUTLULUK İLE İLİŞKİSİ**

**AYBÜKE ECE ULUTAŞ**

**REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**EKİM 2019**



# **SERBEST ZAMAN VE REKREASYONUN MUTLULUK İLE İLİŞKİSİ**

**Aybüke Ece ULUTAŞ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**EKİM 2019**

Aybüke Ece ULUTAŞ (138288102) tarafından hazırlanan "Serbest Zaman ve Rekreasyonun Mutluluk ile İlişkisi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / ~~OY ÇOKLUĞU~~ ile Gazi Üniversitesi Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

**Danışman:** Doç. Dr. Cemalettin AKTEPE

Uluslararası Ticaret Anabilim Dalı, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~ .....



**Başkan:** Doç. Dr. Evren GÜÇER

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~ .....



**Üye:** Dr. Öğr. Üyesi Kemal Gürkan KÜÇÜKERGİN

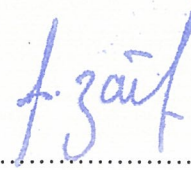
Turizm ve Otel İşletmeciliği Anabilim Dalı, Atılım Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~ .....



Tez Savunma Tarihi: 03/10/2019

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



Prof. Dr. Figen ZAİF

Enstitü Müdürü

## ETİK BEYAN

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



Aybüke Ece ULUTAŞ

03/10/2019

# SERBEST ZAMAN VE REKREASYONUN MUTLULUK İLE İLİŞKİSİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Aybüke Ece ULUTAŞ

GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Ekim 2019

## ÖZET

Rekreasyon genellikle sıradan boş zaman aktivitesinden ayrıştırılmadan ve bireyi 'mutlu' ettiği varsayımının hangi şartlar altında sağlandığı bilinmeden araştırılmaktadır. Rekreasyon yalnızca boş zamanda değil, serbest zamanda da gerçekleştirilebilmektedir. Serbest zaman, boş zaman, rekreasyon ve mutluluk olgularının ölçülebilir özelliklerini sayısallaştıran bir çalışma bulunmamaktadır. "Serbest zaman, rekreasyon ve mutluluk nasıl tespit edilebilir?", "Serbest zaman ve rekreasyon ile mutluluk arasında ilişki var mıdır?", "Genel mutluluk düzeyleri ile bireyi mutlu eden rekreasyonun sınıf, zaman ve yenilenme özellikleri arasında ilişki var mıdır?" sorularını yanıtlamak üzere; Yenilenme Ölçeği (Yıldız, 2014) ve Mutluluk Ölçeği (Demirci, 2017) içeren Rekreasyon Soru Formu, Google Formlar vasıtasıyla çalışan ve internet erişimi olan bireylere uygulanmıştır. Veri analizi 998 geçerli anket üzerinden yapılmıştır. Mutluluk Ölçek verileri normal dağılıma uygun bulunmuştur. Cronbach Alpha katsayıları Mutluluk Ölçeği için 0.890 ve Yenilenme Ölçeği için 0.676 olarak hesaplanmıştır. Hipotez testleri için; t testi ve ANOVA (varyans analizi) Levene's testi ile, Sheffe, Welch ve Tamhane's T2 testleri, Ki-Kare ve korelasyon analizi kullanılmıştır. Rekreasyon sıklık ya da süre kategorilerinin serbest zaman ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ( $p > .05$ ); yenilenme ölçek puanlarının mutluluk ölçek puanları ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu ( $r = 0.387$ ;  $p < .05$ ); serbest zamanın saat cinsinden miktarı ile mutluluk arasında anlamlı ilişki olmadığı ( $r = 0.002$ ;  $p > .5$ ) görülmüştür. Mutlu eden rekreasyonu birden fazla amaçla; açık-kapalı alanda, ücretli-ücretsiz, aktif-pasif, yalnız ya da başkalarıyla gerçekleştirmenin mutluluk ölçek puanlarında anlamlı fark yarattığı ( $p < .05$ ) bulguları elde edilmiştir. Ayrıca yüksek ilgilenim düzeylerine sahip bireylerin daha yüksek mutluluk ölçek puanlarına sahip olduğu ( $p < .05$ ) görülmüştür. Rekreasyonun zamanına ilişkin analizler, rekreasyonun süresinin ve sıklığının mutluluk ölçek puanlarında anlamlı bir fark yarattığını ( $p < .05$ ) göstermiştir. Rekreasyonun nispeten uzun süreyle, sadece belli bir mevsim değil dört mevsim, sadece hafta içi ya da hafta sonu değil tüm hafta boyunca gerçekleştirilmesi ile mutluluk ölçek puanları arasında anlamlı fark olduğu ( $p < .05$ ) sonucu elde edilmiştir. Sonbahar ve kış ayları mutluluk ölçek puanlarında anlamlı bir fark yaratmaz ( $p > .05$ ) iken, ilkbahar ve yaz aylarını tercih eden bireylerin mutluluk ölçek puanlarının etmeyenlere göre daha düşük olduğu ( $p < .05$ ) görülmüştür. Serbest zaman tespiti için yaklaşık serbest zaman (YSZ) formülünün kullanılabilirliği; yenilenme ölçeğinin gerçek rekreasyonu tespit etmek ve sıradan boş zaman aktivitelerinden ayırt etmek için kullanılabilirliği sonuçlarına varılmıştır. Bu araştırmanın en önemli sonucu; rekreasyonu gerçekleştirirken daha fazla yenilenmenin daha fazla mutluluk anlamına gelmesidir.

Bilim Kodu : 116910, 130112  
Anahtar Kelimeler : Serbest Zaman, Rekreasyon, Mutluluk, Yenilenme Ölçeği, Mutluluk Ölçeği, Yaklaşık Serbest Zaman Formülü, Rekreasyon Soru Formu  
Sayfa Adedi : 171  
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Cemalettin AKTEPE

# FREE TIME AND RECREATION'S RELATIONSHIP WITH HAPPINESS

(M. Sc. Thesis)

Aybüke Ece ULUTAŞ

GAZI UNIVERSITY

INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCES

October 2019

## ABSTRACT

Recreation is often investigated without being separated from ordinary leisure activity and without knowing the conditions in which the person is assumed to be 'happy'. Recreation can also be carried on not only in leisure time but also in free time. There is no study which digitizes the measurable characteristics of free time, leisure time, recreation and happiness. In order to answer "How can free time, recreation and happiness be determined?", "Is there a relationship among free time, recreation and happiness?", "Is there a relationship between the general happiness levels and class, time and re-creation characteristics of the recreation that makes the individual happy?"; the Recreation Questionnaire, including Re-creation Scale (Yıldız, 2014) and Happiness Scale (Demirci, 2017) was applied to individuals who has a job and internet access, via Google Forms. Data analysis was performed on 998 valid questionnaires. Happiness Scale data were found suitable for normal distribution. The Cronbach Alpha coefficients were determined as 0.890 for Happiness Scale; and 0.676 for Re-creation Scale. For hypothesis testing; t test and ANOVA (variance analysis) with Levene's test; Sheffe, Welch and Tamhane's T2 tests, Chi-Square and correlation analysis were used. There was no significant difference between recreation frequency or duration categories ( $p > .05$ ). Re-creation scale scores were positively correlated with happiness scale scores ( $r = 0.387$ ;  $p < .05$ ). There is no significant correlation between free time amount in hours and happiness ( $r = 0.002$ ;  $p > .05$ ). It was found that performing happiness recreation for more than one purpose; indoor-outdoor, free-paid, active-passive, alone or with others made a significant difference in happiness scale scores ( $p < .05$ ). In addition, it was seen that individuals with high levels of involvement had higher happiness scale scores ( $p < .05$ ). The analysis concerning the time of recreation showed that the duration or frequency of recreation did make a significant difference in happiness scale scores ( $p < .05$ ). It has been concluded that realizing recreation for a relatively long period of time, not only during a certain season but throughout the year, not only during the week days or weekend but throughout the week, makes significant difference between happiness scale scores ( $p < .05$ ). While autumn and winter months did not make a significant difference in happiness scale scores ( $p > .05$ ), happiness scale scores of individuals who preferred spring and summer months were lower than those who did not ( $p < .05$ ). It is concluded that approximate free time (AFT) formula can be used for free time determination; Re-creation Scale can be used to detect real re-creation and differentiate it from ordinary leisure activity. The most important conclusion of this research is; more re-creation during recreation means more happiness.

Science Code : 116910, 130112

Key Words : Free Time, Recreation, Happiness, Re-creation Scale, Happiness Scale, Approximate Free Time Formula, Recreation Questionnaire

Page Number : 171

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Cemalettin AKTEPE

## TEŞEKKÜR

Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi ve Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Bölümü kurucuları ve akademik kadrosuna; yenilenme ölçeği için önerilerini aldığım Doç. Dr. Göknil Nur Koçak'a, mutluluk ölçeği için önerilerini aldığım İbrahim Demirci'ye; değerli boş zamanını ayırarak "mutlu eden rekreasyon" bilgisine erişilmesini sağlayan tüm anket katılımcılarına; analizler için danıştığım Doç. Dr. Leyla Özgen'e, yol gösteren ve yardımlarını esirgemeyen Bilal Hayri Doğan'a, Mutlu Umaroğlu'na ve Ali Mertcan Köse'ye; yükseköğrenim hayatım boyunca yanımda olan dostum Arzu Tepeli'ye, tez öneri ve yazım aşamalarında yaratıcılığımı kullanmamı sağlayan danışmanım Doç. Dr. Cemalettin Aktepe'ye ve tüm destekleri için aile bireylerime teşekkür ederim.



## İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa</b>
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLERİN LİSTESİ .....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	13
2.1. Zaman.....	13
2.2. Serbest Zaman Kavramı .....	14
2.3. Boş Zaman Kavramı .....	15
2.3.1. Boş Zaman Paradigması.....	19
2.3.2. Boş Zaman Teorileri .....	21
2.4. Çalışma Zamanı, Ulaşım Zamanı ve Uyku Zamanı .....	22
2.4.1. Çalışma Zamanı .....	23
2.4.2. Ulaşım Zamanı .....	25
2.4.3. Uyku Zamanı.....	25
2.5. Serbest Zaman ile Boş Zaman Kesişimi ve Farkı .....	26
2.6. Serbest Zaman ve Boş Zaman Etkinlikleri.....	28
2.7. Rekreasyon Kavramı .....	32
2.7.1. Boş Zaman ve Yarı-Boş Zaman Değerlendirme Olarak Rekreasyon .....	36
2.7.2. Yenilenme Olarak Rekreasyon (Re-Creation) Kavramı .....	36

**Sayfa**

2.7.3. Sistemli Serbest Zaman Etkinliği Olarak Rekreasyon .....	37
2.7.4. Rekreasyon ve Konfor Alanı Arasındaki İlişki .....	38
2.7.5. Rekreasyon Teorileri .....	39
2.8. Rekreasyonu Etkileyen Faktörler .....	40
2.8.1. Rekreasyona Yönelten Faktörler .....	41
2.8.2. Rekreasyonu Kısıtlayan Faktörler .....	42
2.9. Rekreasyonun Sınıflandırılması .....	43
2.9.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon .....	44
2.9.2. İçerik ve Fonksiyon Açısından Rekreasyon .....	45
2.9.3. İlgilenim Seviyesine Göre Rekreasyon .....	45
2.9.4. Alan Biçimine Göre Rekreasyon .....	46
2.9.5. Yerel Sınıflamaya Göre Rekreasyon .....	48
2.9.6. Katılımcı Sayısına Göre Rekreasyon .....	48
2.9.7. Katılımcı Kişilere Göre Rekreasyon .....	49
2.9.8. Katılımcı Milliyetine Göre Rekreasyon .....	50
2.9.9. Yaş Grubuna Göre Rekreasyon .....	50
2.9.10. Katılım Şekline Göre Rekreasyon .....	51
2.9.11. Alışkanlığa Göre Rekreasyon .....	51
2.9.12. Sıklığına Göre Rekreasyon .....	52
2.9.13. Zamana (Yıl, Hafta ve Gün Bölümüne) Göre Rekreasyon .....	54
2.9.14. Süresine Göre Rekreasyon .....	55
2.10. Mutluluk Kavramı .....	56
2.11. Kavramların Tespitine İlişkin Araştırmalar .....	59
2.11.1. Boş Zaman Tespiti: "Boş Zamanım Yok" İfadesini Kullanma .....	59
2.11.2. Serbest Zaman Tespiti: ÇZ, ULZ ve UYZ Dışı Zaman Formülü .....	60
2.11.3. Rekreasyon Tespiti: Yenilenme Ölçeği .....	61

**Sayfa**

2.11.4. Mutluluk Tespiti: Mutluluk Ölçeği .....	63
2.12. İlgili Araştırmalar .....	66
2.12.1. Serbest Zaman, Boş Zaman ve Mutluluğa İlişkin Araştırmalar.....	66
2.12.2. Serbest Zaman, Boş Zaman ve Rekreasyona İlişkin Araştırmalar.....	69
2.12.3. Rekreasyon ve Mutluluğa İlişkin Araştırmalar .....	70
2.12.4. Kavramlara ve Demografik Özelliklere İlişkin Araştırmalar .....	73
3. YÖNTEM.....	77
3.1. Araştırma Deseni.....	77
3.2. Araştırma Evren ve Örnekleme .....	77
3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri .....	78
3.3.1. Rekreasyon Soru Formunun Tasarlanması ve Kullanılan Ölçekler.....	79
3.4. Verilerin Toplanması .....	87
3.4.1. Veri Güvenliği.....	89
3.5. Verilerin Analizi.....	89
3.5.1. Araştırma Hipotezleri.....	92
4. BULGULAR .....	97
4.1. Ölçeklerin Geçerlik ve Güvenirliği.....	97
4.2. Betimleyici Analiz Bulguları .....	100
4.2.1. Bireylerin Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	100
4.2.2. Bireylerin Zaman Kullanımına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	101
4.2.3. Bireylerin Mutlu Eden Rekreasyon Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	102
4.2.4. Bireylerin Rekreasyonla Yenilenmelerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	106
4.2.5. Bireylerin Genel Mutluluklarına İlişkin Betimsel İstatistikler .....	106
4.3. (H <sub>YSZ</sub> ) Serbest Zaman Sahipliği ve Boş Zaman Arasındaki İlişki .....	107

**Sayfa**

4.4. (H <sub>1</sub> ) Serbest Zaman ve Mutluluk Arasındaki İlişki.....	109
4.4.1. Birey Mutluluklarının, Serbest Zaman Sahipliği Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Analizler .....	109
4.4.2. Birey Mutluluklarının, 'Boş Zamanım Yok' İfadesini Kullanım Düzeyleri Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Analizler .....	110
4.5. (H <sub>2</sub> ) Serbest Zaman ve Rekreasyon Arasındaki İlişki.....	111
4.5.1. Saat Cinsinden Serbest Zamanın, Mutlu Eden Rekreasyon Sıklığı ve Süresi ile Karşılaştırılmasına İlişkin Analizler .....	111
4.5.2. Bireylerin 'Boş Zamanım Yok' İfadesini Kullanım Düzeylerinin, Mutlu Eden Rekreasyon Sıklığı ve Süresi ile Karşılaştırılmasına İlişkin Analizler.....	112
4.6. (H <sub>3</sub> ) Rekreasyon ve Mutluluk Arasındaki İlişki.....	113
4.6.1. Birey Mutluluklarının, Mutlu Eden Rekreasyon ile Yenilenmeleri Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Analizler .....	114
4.6.2. Birey Mutluluklarının, Mutlu Eden Rekreasyon Sınıfları Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Analizler .....	114
4.6.3. Birey Mutluluklarının, Mutlu Eden Rekreasyonun Zaman (Yıl, Hafta ve Gün) Bölümleri Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Analizler.....	117
<b>5. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>123</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>139</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>157</b>
EK-1. Araştırma Modeli - "Dişliler" .....	158
EK-2. TDK "boş", "serbest", "özgür" ve "artık" Sözcük Tanımları .....	159
EK-3. Yıl, Hafta ve Gün Zamanına Göre Rekreasyon .....	162
EK-4. Veri Toplama Tanıtım Kâğıdı.....	163
EK-5. Rekreasyon Soru Formu.....	164
EK-6. Rekreasyon ve Konfor Alanı Arasındaki Benzerlik.....	167
EK-7. Gerçekleştirilen ve Mutlu Eden Rekreasyonlar .....	168
EK-8. Veri Analizi Öncesinde İncelenen Histogramlar .....	169
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>171</b>

## ÇİZELGELERİN LİSTESİ

<b>Çizelge</b>	<b>Sayfa</b>
Çizelge 2.1. Boş zaman tanımına içsel/dışsal ve objektif/subjektif yaklaşım .....	18
Çizelge 2.2. Boş zaman paradigması .....	20
Çizelge 2.3. Kullanım Şekillerine Göre Zaman Bölümleri .....	24
Çizelge 4.1. Yenilenme ölçeğine ilişkin açıklayıcı faktör analizi .....	98
Çizelge 4.2. Yenilenme ölçeğine ilişkin güvenilirlik analizi ve madde istatistikleri.....	98
Çizelge 4.3. Mutluluk ölçeğine ilişkin açıklayıcı faktör analizi .....	99
Çizelge 4.4. Mutluluk ölçeğine ilişkin güvenilirlik analizi ve madde istatistikleri .....	99
Çizelge 4.5. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler .....	101
Çizelge 4.6. Katılımcıların serbest zaman düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler .....	102
Çizelge 4.7. Mutlu eden rekreasyonun özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler .....	104
Çizelge 4.8. Katılımcıların yenilenmelerine yönelik bulgular.....	106
Çizelge 4.9. Katılımcıların mutluluklarına yönelik bulgular .....	107
Çizelge 4.10. Katılımcıların sahip olduğu gün cinsinden serbest zamanın, 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri ile karşılaştırılmasına ilişkin ki-kare analizi sonuçları .....	108
Çizelge 4.11. Katılımcıların sahip olduğu saat cinsinden serbest zamanın, 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri ile karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi sonuçları .....	108
Çizelge 4.12. Katılımcıların sahip olduğu saat cinsinden serbest zamanın, 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri ile karşılaştırılmasına ilişkin çoklu karşılaştırma scheffe testi sonuçları.....	109
Çizelge 4.13. Katılımcıların mutluluklarının, gün cinsinden serbest zaman sahipliği açısından karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi.....	110
Çizelge 4.14. Katılımcıların mutluluklarının, saat cinsinden serbest zaman sahipliği açısından karşılaştırılmasına ilişkin pearson korelasyon analizi .....	110
Çizelge 4.15. Katılımcıların mutluluklarının, 'boş zamanım yok' ifadesine katılım düzeylerinin varyans analizi sonuçları .....	110
Çizelge 4.16. Katılımcıların mutluluklarının, 'boş zamanım yok' ifadesine katılım düzeylerinin çoklu karşılaştırma testi sonuçları .....	111

<b>Çizelge</b>	<b>Sayfa</b>
Çizelge 4.17. Saat cinsinden serbest zamanın, mutlu eden rekreasyon sıklığı ve süresi ile karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi sonuçları .....	112
Çizelge 4.18. Katılımcıların 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeylerinin, mutlu eden rekreasyon sıklığı ve süresi ile karşılaştırılmasına ilişkin ki-kare analizi sonuçları .....	113
Çizelge 4.19. Katılımcıların mutluluklarının, mutlu eden rekreasyon ile yenilenmeleri açısından karşılaştırılmasına ilişkin korelasyon matrisi .....	114
Çizelge 4.20. Katılımcıların mutluluklarının, mutlu eden rekreasyon sınıfları açısından karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi sonuçları .....	115
Çizelge 4.21. Katılımcıların mutluluklarının, mutlu eden rekreasyon sınıfları açısından karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları .....	117
Çizelge 4.22. Katılımcıların mutluluklarının, mutlu eden rekreasyonun zaman (yıl, hafta ve gün) bölümleri açısından karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi sonuçları .....	118
Çizelge 4.23. Katılımcıların mutluluklarının, mutlu eden rekreasyonun zaman (yıl, hafta ve gün) bölümleri açısından karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları .....	119
Çizelge 4.24. Tüm ana ve alt hipotez testi sonuçlarına ilişkin özet tablo .....	120

## ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 2.1. Serbest zaman, boş zaman kümeleri.....	27
Şekil 2.2. Duyguların, hislerin ve zihin durumunun birleşimi: mutluluk .....	57



## SİMGELER VE KISALTMALAR

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

### Simgeler

$\alpha$	alfa (katsayı sembolü)
f	Sıklık
$\bar{x}$	Ortalama
$\chi^2$	Ki-kare

### Kısaltmalar

### Açıklamalar

bkz.	Bakınız
ÇZ	Çalışma Zamanı
GÇZ	Günlük Çalışma Zamanı
HÇZ	Haftalık Çalışma Zamanı
HKG	Haftalık Kaç Gün Çalıştığı
HMZ	Haftalık Mesai Zamanı
HSZ	Haftalık yaklaşık Serbest Zaman
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
örn.	Örneğin
s.d.	Serbestlik Derecesi
s.h.	Standart Hata
s.s.	Standart Sapma
SZ	Serbest Zaman
TDK	Türk Dil Kurumu
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
ULZ	Günlük Ulaşım Zamanı
UYZ	Günlük Uyku Zamanı
UNESCO	Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu
UYZ	Günlük Uyku Zamanı
YSZ	Yaklaşık Serbest Zaman



## 1. GİRİŞ

"Yaşam, ömrünüz boyunca geçirdiğiniz zamanda aldığınız mutlulukların toplamından ibarettir." edebi cümlesi düşünülüp formüle edildiğinde; hayatın birim zaman başına düşen mutluluğun birikimi olduğu, bir diğer deyişle mutluluğun doğumdan ölüme kadar birim zaman aralıkları boyunca hesaplanmasının yaşama eşit olduğu (Bakırcı, 2014) ortaya çıkmaktadır. O halde birey, yaşamı boyunca değişebilen nitelik ve nicelikte sahip olduğu serbest/boş zamanlarını kendini mutlu eden etkinliklerle değerlendirmesi sayesinde belli bir mutluluk düzeyi elde edebilecektir. Bu durumda ne zaman geleceği belli olmayan yaşamın son anına kadar geçen süre içinde, belki gün aşırı belki senede bir, belli bir zaman diliminde insanın mutluluğunu sağlayan her şey; örneğin sıklıkla yapılan ve bireyi mutlu eden bir rekreasyon; yaşam değerini ve iyi oluş halini, kısacası yaşamı yükseltebilecektir.

İnsanların çoğu zamanı kullanmada özgür bırakıldıklarında yapmaya değecek zevkli bir şey bulmada zorlanır; Russell, "*Boş zamanı akıllıca değerlendirebilme yeteneği uygarlığın son sınavıdır.*" sözüyle bunu vurgulamaktadır (Russell'den aktaran Munusturlar, 2016). Çalışan bireylerin bir günün yaklaşık üçte birini çalışmaya, üçte birini uykuya ve kalanın çok azını boş zaman faaliyetlerine ayırdığı düşünüldüğünde; mutsuz bireylerin sayısının artması şaşırtıcı değildir. Ortak mutluluğun toplamının, tek tek bireylerin mutluluğundan daha büyük bir pay sağladığı (Rousseau, 2015) düşünüldüğünde, sadece bireyin değil toplumun faydasını gözeten rekreasyon olgusunun mutluluk ile ilişkisinin ve bireyleri mutlu eden rekreasyon özelliklerinin incelenmeye değer olduğu söylenebilir.

Günlük yaşamın modern çalışma düzenine geçilmeden uzun süre önce zaman kullanımı din/ibadet aracılığıyla yönetilmeye başlanmış; ardından çalışma ve çalışma dışı zamanın net olarak ayrıldığı günümüzdeki toplum yapısına geçilmiş; böylece çalışma dışı zamanda yapılan aktiviteler de zaman disipliniyle sistemin belirlediği hale bürünmüştür; ancak yine de bireylerin zaman kullanım kararını sistemin kontrolüne teslim edip etmemeyi seçme imkânı olduğu söylenebilir (Sarıipek, 2016). Gerçekleştirilen rekreasyonun nicelik ve nitelikleri; rekreasyona ayrılan zaman süresinden, rekreasyonu yapma sıklığına, rekreasyonun bir alışkanlık olup olmadığından bireysel ya da bir toplulukla yapılmasına kadar farklı çeşitte olabilir; ücretli ya da ücretsiz, açık ya da kapalı alanda, planlı ya da plansız zamanlarda yapılmasına kadar geniş bir spektrumda dağılabilir. Rekreasyonun önemi, "vakit nakittir" ve "para mutluluğu satın alamaz" deyişleri göz önünde

bulundurularak; zaman ve mutluluk arasında denge sağlayan rekreasyonu detaylarıyla araştırmanın gerekliliği görülebilir.

### Problem durumu

Rabindranath Tagore sözü "*Boş zaman yoktur, boşa geçen zaman vardır.*" hatırlandığında, bireylerin boş zaman bulamamaktan Őikyet etmesi durumu anlam kazanmaktadır. Boş zaman literatürüne hkim olmayan ve serbest zaman/ boş zaman eğitimi olmayan bireyler arasında ise "boş" zaman "boşa geçen", "hiçbir Şey yapılmayan" zaman olarak algılanmaktadır. Bu durum hem Türkçe'nin çok anlamlılığıyla hem de bireylerin zihinlerindeki algıyla ilişkilidir. "Boş zamanım yok" diyen bir bireyin pek tabii ki boş zamanının olduğu ancak tamamına yakınını özgürce seçtiği aktiviteler yerine zorunlu işler ya da sorumluluklar için harcadığı ya da "boş zaman" bilincinde olmadığı söylenebilir. Boş zaman ve rekreasyon alanında çalışanlar dışında çoğu insan için "boş zaman", asla sahip olunamayan zamanın tabiri gibidir. Rekreasyon yalnızca boş zamanda değil, serbest zamanda da gerçekleştirilebilmektedir. Bu sebeplerle boş zamanın ve/veya serbest zamanın tespit edilmesi problemi göz ardı edilmektedir.

Bir günün gece ve gündüz için 12'Şer saatten 24 saat içermesinin sebeplerinden birinin baş parmak kullanılarak diğer dört parmaktaki eklemlerin 1'den 12'ye kadar kolayca sayılabilmesi, bir diğerinin 12'nin böleninin çok olması olduğu (Sarıgl, 2016) dşnlmektedir. Bir günün hemen hemen her saati, günler öncesinden planlanmış durumdadır. Hayatını dakikaların etrafında planlayarak senkronize eden aşırılı-planlı (*hyper-scheduled*) modern bireylerin kullandıkları zaman çizelgeleri ise özgürlüklerini sınırlayan oldukça detaylandırılmış düzeydedir (Kleinman, 2009: 78). Bir dermatolog hastalarına 10-15, hatta 5'er dakikalık aralıklarla randevu vermekte, uçak ve trenler 7:08, 10:43 gibi değiştirilemeyen tuhaf dakikalarda kalkmaktadır (De Grazia, 1964: 310). Fitness salonunda bir spor dalına ait dersler haftanın belli günlerindeki 1 saat ile, yüzme havuzları 80 dakikalık seanslar ile sınırlanmış durumdadır. Bu durumda, serbest zaman var olmasına rağmen gerçek anlamda boş zamana sahip olmanın neredeyse imkânsız hale; rekreasyonun ise zamanı planlayarak zorunlu hale gelmesinin ardından zgr irade ile yapılıp yapılmadığının sorgulanabilir hale geldiği söylenebilir.

Rekreasyon araştırmalarında rekreasyon sözcüğünün kullanımından kaçınılmakta ve "boş zaman değerlendirme" kullanımı tercih edilmektedir. Böylelikle rekreasyonu diğer boş zaman faaliyetlerinden ayıran, örneğin rekreasyon özelliklerinin göz ardı edildiği, bir diğer deyişle rekreasyon olduğu şüpheli aktiviteler incelenebilmektedir; oysa rekreasyon bireye fayda sağlamalı ve bireyi yenilemelidir.

Toplumun rekreasyon bilinç ve rekreasyon katılım düzeyinin yüksek seviyelere ulaşamadığı gözlemlenmektedir (Gök, Birol ve Aydın, 2018). Bu araştırmanın değindiği problemlerden biri, bireylerin gerçekleştirdiği rekreasyonların bilinmemesinin yanı sıra bu bilgiyi edinmek için bir çalışma yapılmamış olmasındır. Boş zaman değerlendirme üzerine fazla sayıda araştırma yapılmıştır; ancak çoğu katılımcının "rekreasyon" araştırması olduğundan bile haberinin olmadığı bu araştırmalar bireyler tarafından gerçekleştirilen rekreasyonu açıklamakta yetersizdir. Bu durumda, araştırmaların genelinde gerçek rekreasyonun tespit edilmesine dair problem yaşandığı söylenebilir. Rekreasyon tespitinde esas soru, her boş zaman aktivitesinin rekreasyon olarak değerlendirilip değerlendirilemeyeceği olmalıdır. Rekreasyonu diğer boş zaman aktivitelerinden ayıran, adı üstünde birey için "re-kreasyon" olması, yani bireyi yeniden yaratıcı ve yenileyici olması ve bireye ve topluma fayda sağlamasıdır ancak araştırmalarda rekreasyon kavramının yerine kullanıldığı görülen "aktivite", "etkinlik", "boş zaman değerlendirme" isim ve isim tamlamalarının, rekreasyon bilim alanı dışındaki bireyler için hemen hemen aynı anlama gelmekte olduğu görülmektedir. Bu probleme dikkate alınarak katılımcılar için "rekreasyon" kavramına açıklık getirilmesi ve katılımcının bu tanıma göre kendini mutlu eden bir rekreasyonu belirtmesinin ardından rekreasyon soru formunun bu rekreasyona göre yanıtlanması üzerinden araştırma yapılmasının çözüm olabileceği düşünülmüştür.

Bir diğer problem, rekreasyonun bireyi mutlu ettiğinin varsayılması ancak rekreasyonun hangi özelliklerinin mutlulukla ilişkili olduğu üzerine araştırma yapılmamış olmasındır. Rekreasyonun mutluluk ile ilişkisinin var olduğu, rekreasyonun "mutluluk verici" olması özelliğinden bilinmektedir; ancak literatürde bireylerin sahip olduğu çalışma dışı zaman olarak ifade edilen "serbest zaman" düzeyi ve serbest zamanda yapıldığı ifade edilen ve mutlu eden rekreasyon özelliklerinin, rekreasyonun hangi şartlarda gerçekleştirildiğine bağlı olarak mutluluk düzeyi ile ne derece ilişkili olmuş olabileceğiyle ilgili ayrıntılı araştırmaya rastlanmamıştır. Özellikle birey tarafından gerçekleştirilmekte olan ve bireyi

mutlu eden öznel rekreasyon ve özelliklerinin mutlulukla ilişkilendirildiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Rekreasyonla ilgili çoğu akademik çalışmanın, bilimsel araştırma yöntemleri gereği evren-örneklem kriterlerinden ötürü sınırlandığı; örneğin sadece bir üniversitenin belli bölümlerindeki öğrencilerinin ya da sadece birkaç özel rekreasyon tesisi kullanıcılarının örneklem olarak belirlendiği, yoğunlukla fiziksel aktivite üzerine çalışmalardan tümevarım yapıldığı görülmektedir; ancak rekreasyon evrenindeki "mutlu eden rekreasyon" örnekleminin özellikleri üzerine çalışma olmadığı görülmüştür.

Zamanın üçte birini çalışarak geçiren bireylerin serbest zamanlarının rekreasyonel aktiviteler gerçekleştirmek için yetersiz olduğu (Gungaphul, Kassean ve Ramnarain, 2012) göz önünde bulundurulduğunda, çalışan bireylerin rekreasyonun faydalarını elde etmesinin çok zor olacağı ve genel anlamda yaşam kalitesinin olumsuz etkileneceği, dolayısıyla "iyi oluş" ve "mutluluk" gibi düzeylerinin de düşeceği söylenebilir. Rekreasyona zaman ayırabilmek için sahip olunan serbest zaman miktarının çalışan bireyler için değeri dikkate alındığında, farklı çalışma saatlerine sahip farklı sektör çalışanlarının dâhil edilmediği; rekreasyon özellikleri açısından çeşitlilik içermeyen küçük kitlelerde geçerli araştırmalar, değişken serbest zamana sahip bireylerin rekreasyon özellikleri ve genel mutluluklarına ilişkin fikir edinmeye engel olmaktadır.

### Araştırmanın Amacı

Bu araştırma ile araştırma problemlerin çözümüne ilişkin ana amaç serbest zaman, rekreasyon ve mutluluk arasında var olduğuna kesin gözüyle bakılan ilişkileri ortaya koymaktır. Bu ana amacı gerçekleştirebilmek için cevaplanan araştırma soru cümleleri ise

- SC<sub>1</sub>: "Serbest zaman, rekreasyon ve mutluluk nasıl tespit edilebilir?"
- SC<sub>2</sub>: "Serbest zaman, rekreasyon ve mutluluk arasında ilişki var mıdır?"
- SC<sub>3</sub>: "Bireyin serbest zaman düzeyleri ve boş zaman algısı; bireyi mutlu eden rekreasyon özellikleri (rekreasyonla yenilenme, rekreasyon sınıfı ve rekreasyon zamanı gibi) ile genel mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?"

şeklinde belirtilebilir. Bu soruları yanıtlamak üzere, araştırmaya özel tasarlanan (bkz.: "Rekreasyon Soru Formunun Tasarlanması" başlığı) rekreasyon soru formu (bkz.: EK-5) aracılığıyla doğru tespitler yaparak, serbest zamanın ve rekreasyonun mutluluk ile ilişkisini

tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırmanın ana ve alt hipotezleri, araştırma yönteminin açıklandığı 'yöntem' bölümündedir.

Bu araştırmada serbest zaman tespiti için bireylerin günün 24 saatinden çalışma, ulaşım, uyku gibi süre ölçümü mümkün olan faaliyetlerden hangisine ne kadar süre ayırdığını tespit ederek serbest zaman sahipliklerini formül aracılığıyla ortaya koymak; ardından tespiti doğrulamak için 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım sıklıkları ile karşılaştırmak amaçlanmıştır. "*Vakit nakittir.*" gibi bir atasözünün yanı sıra insanların "*Para mutluluk getirmez.*" "*İşin karşılığı kazanç, ödülü ise boş zamandır.*" gibi söylemleri de bulunmaktadır. Boş zamanın çalışmanın ödülü olarak "kazanılan bir ödül" olduğu ve mutluluk getireceği varsayımı doğru mudur? Tıpkı gelir ile harcanabilir gelir arasındaki fark gibi, "harcanabilir zaman" da serbest zaman içinde yer alan boş zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyon için şarttır. Öyleyse bireylerin hemen hemen her gün serbest zaman dilimindeki sorumluluk ve zorunlu ihtiyaçları için düzenli harcadığı zamandan tasarruf etme imkânı varsa, artan harcanabilir zamanla birlikte artan rekreasyon katılımı ile mutluluğunu artırmak mümkün olabilecektir. Teknolojik gelişmelerin ve sanayileşmenin bireylerin boş zamanında artışı sağlaması ve rekreasyonun gelişimine önayak olması gibi; serbest zaman içinde bulunan boş zaman miktarının (belli bir düzeye kadar) artmasının, rekreasyona katılım sıklığını da artıracığı düşünülmektedir; bu araştırmanın amacı ölçülebilir nitelikli (çalışma, uyku ve ulaşım dışı) serbest zaman ile rekreasyon katılımı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu sebeple bu araştırmada çalışma, uyku ve ulaşım için farklı süreler harcayan ve farklı yenilenme düzeylerine sahip bireyler incelenerek serbest zamanla (sıklık ve süre açısından) rekreasyon katılımı arasında ilişki olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın temel amaçlarından bir diğeri 'mutlu eden rekreasyonun tespiti' olup; bunun için katılımcılara genel bir rekreasyon açıklaması yapılarak bireyleri rekreasyon olgusu ile tanıştırmak, ardından "yenilenme ölçeği" kullanarak rekreasyonun bireyi mutlu eden rekreasyonu yenileme özelliği aracılığı ile tespit etme yoluna başvurulmuştur. Ardından rekreasyon ve mutluluk arasında bir ilişki olup olmadığını detaylı veriler ile ortaya koymak üzere çalışan ve zamanı kısıtlı olan ve rekreasyona ihtiyaç duyan bireylerin; serbest zaman, rekreasyon ve mutluluk verilerine ulaşılması amaçlanmıştır.

## Araştırmanın Önemi

Türkiye'de gerçekleştirilen rekreasyon araştırmalarında örnekleme %53 oranında üniversite öğrencileri, %27 oranında ise sağlık ve zindelik kulübü veya egzersiz programı katılımcıları oluşturmaktadır (Ağyar ve Lapa, 2012). Bu araştırma, örneklemini boş zamanı kıymetli olan ve rekreasyonlarının incelenmesi önem arz eden bireylerin; sektör fark etmeksizin, farklı çalışma saatlerine, çalışma şekillerine ve böylelikle farklı serbest zaman düzeylerine sahip çalışan "yetişkin" bireylerin oluşturması; ayrıca rekreasyon evreni içerisinde "mutlu eden rekreasyon" örneklemini incelemesi sebebiyle önem arz etmektedir.

Bu araştırma, ölçülmesi pek mümkün görünmeyen 'boş zaman' için ilgili literatürde karşılaşılan; ne şartlarda (hangi amaçla, ne düzeyde, ne sıklıkta, ne kadar süreyle vb.) gerçekleştirildiği bilinmeyen rekreasyon özelliklerine ilişkin tutum verileri elde eden "Boş Zamanın Yönetimi" gibi ölçekler yerine; çalışma dışı ve uyku dışı zaman olarak formülize edilen ve "sahip olunan" serbest zaman içinde, bireyi yenileyen ve birey tarafından "gerçekleştirilen" rekreasyona ilişkin veri elde eden ve genel mutluluk düzeyleriyle bağdaştırmak üzere hazırlanan soru formu yanıtları ışığında sonuçlar ortaya koyduğu için önem arz etmektedir.

Rekreasyon kavramına akademisyenlerin dâhi hakim olamadığı; rekreasyonun akademisyenler arasında dâhi görüş ayrılıklarının bulunduğu bir alan olduğu görülmüştür (Metin, Kesici ve Kodaş, 2013). Bu araştırma, anket katılımcılarına rekreasyonu açıklaması ve bireyler tarafından gerçekleştirilen ve bireyleri mutlu eden rekreasyonu incelemesi sebebiyle önemlidir. Bu araştırma, soru formunda rekreasyon ile ilgili tanım ve örnekler kullanılması sayesinde hem bireylerin rekreasyonlarına dair fikir edinebilmek açısından hem de bireyi rekreasyon hakkında bilinçlendirmesi ve kendisini "mutlu eden rekreasyon"a ilişkin sorulara yanıt verirken hem kendi rekreasyonuna hem de rekreasyonun ne kadar çeşitli olabileceğine dair farkındalık oluşturmasına katkı sağlaması açısından da önemlidir.

Bir yazar için "sözceleme" yazma işidir ve somut durumu belirtir; bir araştırmanın ve içeriği olan bir metnin, bir gazetecilik terimi olan 5n1k sorularına (ne, nerede, ne zaman, nasıl, neden ve kim) yanıt vermesi önemlidir (Kıran, 1999). Bu araştırmanın hem problem tespitinde hem de problemlere çözüm bulma yaklaşımlarında 5n1k sorularının yanı sıra "ne

amaçla, ne sıklıkta, ne kadar zamandır, kiminle vb." sorular içeren, araştırmaya özgü tasarlanmış rekreasyon soru formu kullanılmıştır. Boş zaman aktivitesinin rekreasyon olup olmadığına dair sorgulama yapılmayan; hatta serbest zaman ve boş zaman ayrımı yapılmadan bireylere sunulan soru formları aracılığıyla yapılan araştırmaların tersine; bu araştırmada "sahip olunan serbest zaman", "algılanan boş zaman" ve "gerçekleştirilen rekreasyon" ile ilgili bilgilerin ışığında mutluluk ile ilişki tespitinde doğru yargılara varmak üzere sonraki araştırmacılara fikir vererek farklı bakış açıları sunacak bir rekreasyon soru formu tasarlanmış olması (bkz.: 'Rekreasyon soru formunun tasarlanması' başlığı) açısından önemlidir.

Bireyin hastalanmaktan koruyan, onun mutluluğudur; toplumun mutluluğunu sağlamak için bireyin yaşam yeteneklerini güçlendirmek ve sosyal çevresinin yaşanabilirliğini artırmak gerekir; bu sebeple mutluluk koşulları hakkında daha fazla araştırma gerekmektedir (Veenhoven, 2008). Bu araştırmanın önemi, mutluluk getiren rekreasyon aktivitelerinin özelliklerini detaylarıyla inceleyerek sadece bireyin değil toplumun mutluluğuna da katkıda bulunmasındadır.

Bu araştırma özetle serbest zaman, boş zaman, rekreasyon ve mutluluk olgularının ölçülebilir özelliklerini sayısallaştıran detaylı bir çalışma olması açısından önemlidir.

### Varsayımlar

Bu araştırmanın kanıtlanmasına gerek duyulmadan doğru olarak kabul edilen önermeleri (varsayımları) aşağıda sıralanmıştır.

- i. Araştırmanın soyut kavramlarının ölçülebilir verisinin elde edildiği varsayımı bulunmaktadır.
- ii. Çalışan bireyler üzerinden, serbest zamanın ve rekreasyonun daha sağlıklı ve ölçülebilir verisi elde edilebileceği, çalışan bireylerin mutluluk açısından yanlılığı önleyeceği varsayımları bulunmaktadır.
- iii. Rekreasyon kavramının bireyler için gerçek rekreasyon olup olmadığını gösteren maddelerin Yenilenme Ölçeğinde; genel mutluluk düzeyini en iyi ölçen maddelerin Mutluluk Ölçeğinde bulunduğu varsayılmıştır.

- iv. Soru formuna katılan her bireyin gönüllü olma formunu, rekreasyon tanımını ve örneklerini okuyup anladıkları, açık uçlu ilk iki soruyu gerçek hayatlarını yansıtan şekilde yanıtladıkları ve verdikleri cevaplarda samimi oldukları varsayılmıştır.

### Sınırlılıklar

Bu araştırma, soyut kavramlar üzerine her ne kadar somut veriler elde etme amacı gütsede, birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. Kavramsal ve yöntemsel sınırlılıkları aşmak için, araştırmada kullanılan "serbest zaman", "rekreasyon" ve "mutluluk" kavramlarının tespitine ilişkin araştırmalar (bkz.: "Kavramların Tespitine İlişkin Araştırmalar") incelenmiştir. Oscar Wilde'ın, "*İnsanların az bir kısmı mutlu, bir o kadarı ise mutsuzdur. Geri kalanların tümü mutlu görünen mutsuzlardır.*" sözünün günümüzde de geçerli olması sebebiyle bütün çabalara rağmen "mutlu görünen mutsuz insanlar" ve "mutsuz" olan insanların araştırmaya katılmayı reddetmesi ya da katılımı yarıda bırakması; katılanların ise oldukları gibi değil olmak istedikleri gibi cevaplaması sonucu yanlışlıkların doğmuş olması kaçınılmazdır.

Türkiye'de yaşam doyumu ve mutluluğa ilişkin bir araştırmada elde edilen bazı bulgular; olumsuz yaş etkisi, gelir ve sağlık durumunun olumlu etkileri ve işsizliğin olumsuz etkisi gibi tipik bulgularla benzerlik göstermektedir (Selim, 2008). İşsiz, hasta ya da emekli olduğu halde hala çalışmak isteyen bireylerin zorunlu olarak sahip olduğu "boş zaman"; elde edilmek istenen bir zaman olarak değerlendirilemez; işten arta kalan zamanlarda dinlenme, eğlenme ve oyun gibi etkinlikler için birey tarafından yaratılan ve kullanılan boş zaman, rekreasyon araştırmalarında incelenen boş zaman türüdür (Karaküçük, 2008: 36-37). Rekreasyon yoluyla birey güçlerini ve kişiliğini geliştirir, iş ve dinlenme arasındaki dengeyi sağlar (Butler, 1959); ancak yapılan çalışmalar rekreasyonun maliyetli olduğunu göstermektedir (Wilman, 1980). Bir miktar harcama gerektiren boş zaman faaliyetlerine katılmanın ön koşulu harcanabilir gelire sahip olmaktır; bireylerin gelirinin yanı sıra harcanabilir olan kısmı boş zaman faaliyet tercihlerini (tür, katılım sıklığı gibi) etkileyebilmektedir (Demir ve Demir, 2006: 38). Bu sebeple bu araştırmada olası olumsuz istihdam durumunun mutluluk değerlerinde ve rekreasyon alışkanlıklarında yanlışlık oluşturmasını engellemek adına, araştırma kapsamı sadece çalışan (gelir elde etmek üzere çalışan, işveren, vb. istihdamda olan) 18-54 yaş arası bireylere uygulanmak üzere sınırlandırılmıştır.



Araştırmaya, örneklemin sahip olunan serbest zaman açısından maksimum çeşitlilik içermesi için amaçlı örnekleme yöntemi kullanılması sebebiyle yalnızca internet erişimi olan ve çalışan bireyler katılmıştır. Bu araştırmanın bir sınırlılığı olmasına rağmen, araştırma örneklemine uygun olarak 18-54 yaş arası çalışan bireyler ile esasen TÜİK'in işgücü araştırmalarındaki "*İşbaşında olanlar: Yevmiyeli, ücretli, maaşlı, kendi hesabına, işveren ya da ücretsiz aile işçisi olarak referans dönemi içinde en az bir saat bir iktisadi faaliyette bulunan*" kişiler kastedilmektedir; buna göre araştırmaya katılan çalışanlar öğrenimi esnasında çalışma hayatına erken başlamış olabileceği gibi; erken emekli olduğu halde çalışmaya devam ediyor olabilir.

### Tanımlar

Bu araştırmada girişten sonuçlara kadar kullanılan temel kavramların anlaşılır olması için araştırmacının araştırmaya özgü kullandığı formül ve açıklamalar dâhil olmak üzere serbest zaman, rekreasyon ve mutluluk kavramlarına giriş yapılmış; kavramların çeşitli tanımlarına ikinci bölümde daha geniş yer verilmiştir.

### *Serbest Zaman*

Literatürde sıklıkla birbirinin yerine kullanılan "serbest zaman" ve "boş zaman" kavramları farklı olsa da, bireylerin zihinlerinde eş anlamlı olduğu söylenebilir. "Boş" sözcüğü ve çağrışım yaptığı anlamlar "boş zaman" diliminin önemsiz olduğu yanılsamasına sebep olmaktadır ve akıllara "hiçbir şey yapılmayan zaman" gelmektedir (Arslan, 2013: 5).

Türkiye'de yapılan araştırmalarda "boş", "serbest" ve "özgür" sözcüklerinin anlam ve yan anlamları; ayrıca beraber kullanıldığı atasözü, deyim ve birleşik fiiller; birleşik sözler (bkz.: EK-2) incelendiğinde rekreasyonun gerçekleştirilebileceği zaman dilimini en iyi ifade edecek sözcüğün "serbest" zaman olduğu görülebilmektedir. Boş zaman, "boşa geçen zaman", ya da boş bir uğraşı gibi algılanmaktadır. Bu sebeple araştırmanın adında "boş zaman" yerine özgürlüğü çağrıştıran "serbest zaman" ifadesi kullanımının diğerlerinden daha uygun olacağı değerlendirilmiştir. Nitekim bazı çalışmalarda; boş zaman, özgür zaman, vb. eş anlamlı sayılabilecek diğer terimlerden daha uygun olduğu (Arslan, 2013:6); boş zaman ve serbest zaman terimlerinin anlam karmaşasına yol açmaması için "serbest zaman" teriminin kullanıldığı (Ardahan, Turgut ve Kaplan Kalkan, 2016: 6) görülmektedir.

Ayrıca bazı akademisyenlerin "boş" sözcüğünün Türkçe'de değer ifade etmeyen bir çerçevede kullanılmasından ötürü "serbest zaman" ifadesini kullanılmasını önerdikleri (Metin, Kesici ve Kodaş, 2013) bulgusu mevcuttur.

### *Yaklaşık Serbest Zaman (YSZ) ve Diğer Formüller*

Bu araştırmada bireylerin "algıladığı" boş/serbest zamandan ziyade literatürdeki boş/serbest zaman kavramlarına uygun sonuçlar elde edebilmek adına YSZ formülü hesaplanabilmesi için soru formunda zaman kullanımını sorularına yer verilmiştir.

Haftalık Çalışma Zamanı (HÇZ) hesaplamak için "çalışma zamanı"na dâhil edilen "*işe bağımlı zaman*", "*çalışma için işe gidiş geliş sürelerini içeren zaman*" ve "*uğraşılan iş ile veya ikinci iş ile ilgili normal mesai dışı yapılması gereken mesleki uğraşlar*" (Meyer ve Brightbill, 1964: 29) göz önünde bulundurulmuştur:

- i. "*işe bağımlı zaman*" olarak çalışma zamanının (ÇZ) hesaplanabilmesi için günlük çalışma zamanı (GÇZ), haftada kaç gün çalışıldığı (HKG) verisi
- ii. "*çalışma saatleri*" dışında olan; ancak "*çalışma için işe gidiş geliş sürelerini içeren zaman*" olan ulaşım süreleri (ULZ) verisi
- iii. "*Uğraşılan iş ile veya ikinci iş ile ilgili normal mesai dışı yapılması gereken mesleki uğraşlar*" olarak haftalık mesai süreleri (HMZ) verisi

kullanılmış; Haftalık Çalışma Zamanı (HÇZ) formülü çalışma zamanına dâhil tüm aktivitelerin toplanması ile formülü  $HÇZ=(HKG*GÇZ+HKG*ULZ+HMZ)$  şeklinde; serbest zaman ise haftalık zaman ( $7*24$ ) süresinden HÇZ çıkartılması ile Serbest Zaman formülü  $SZ=(7*24-HÇZ)$  şeklinde; boş zamana yaklaşım için SZ'den uyku sürelerinin de çıkartılmasıyla Yaklaşık Serbest Zaman formülü<sup>1</sup>  $YSZ=(SZ-UYZ)$  şeklinde elde edilip kategorilendirilmek üzere oluşturulmuştur. YSZ verileri, 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım sıklığı verileri ile karşılaştırılmış ve gerçek hayattaki serbest zaman ve boş zaman algısının birlikteliğinin doğrulanması yapılmıştır.

<sup>1</sup> Yaklaşık serbest zamanın açık formülü:  
 $YSZ=(7*24-HKG*GÇZ+HKG*ULZ+HMZ-UYZ)$

## *Rekreasyon*

Rekreasyon, Kalkınma Planlarında yer yer bahsi geçen bir kavram olmasına rağmen son yıllarda çevre düzenlemelerinde artan "rekreasyon alanı / alanları" tamlaması kullanımı sayesinde bilinirlik kazanmıştır. Literatürde yer alan ve birbirinin tekrarı sayılabilecek rekreasyon kavramlarının katılımcılar için cazip bir tanım olmayacağı ve bireylerin kendi rekreasyonlarını fark ve ifade etmelerine engel olacağı düşünülmüştür; bu sebeple soru formunun başına bir rekreasyon açıklaması ardından rekreasyon örnekleri yerleştirilmiştir.

Bu araştırmada araştırmacı tarafından kullanıcılara rekreasyon hakkında ön bilgi vermek adına "Rekreasyon; bireyin hayatın yarattığı konfor alanından ya da panik alanından çıkması, yeniden enerji kazanması ya da dinlenmesi, rahatlaması gibi amaçlarla kendisine fayda sağlayan, çeşitli sanatsal, kültürel, entelektüel, sportif, sosyal, gönüllülüğe dayalı, turistik vb. nitelikte etkinliklerle yenilenmesidir." ifadesi soru formunun başına eklenmiş; ardından "Rekreasyon kişiye özeldir; iş gibi zorunluluklar ve aile gibi sorumluluklara harcanan zaman diliminin dışında özgür irade ile seçerek gerçekleştirilen; bireysel-toplu, kısa-uzun süreli, çok sık-nadiren yapılan, zihinsel-fiziksel yenilenme sağlayan her türlü pasif-aktif katılımlı etkinlik olabilir." şeklinde bir açıklamanın ardından örneklere ve sorulara (bkz.: EK-5. Rekreasyon Soru Formu) yer verilmiştir.

Bireylere, araştırma esnasında çok basit kavramlar olan serbest zaman ve boş zaman açıklaması yapılmadan direkt rekreasyon açıklaması verilmesinin sebebi, serbest zaman ve boş zamanın ayrımını yapılmaksızın rekreasyonun tespit edilmesi amacıdır. Boş zamanını yetersiz bulan bireylerin soru formuna gönülsüz katılmasını önlemek ve serbest zaman sayılan, boş zaman olarak nitelendirilemeyecek çok kısa zaman dilimlerini dahi rekreasyon ile değerlendirebilen kişileri araştırmaya dâhil etmek amacıyla; rekreasyon açıklamasında "serbest/ boş zaman" ifadelerine yer verilmemiş; bunlar yerine rekreasyon açıklamasından önce rekreasyonun serbest/ boş zaman içerisinde yer aldığı ve boş zaman diliminde yapılabileceği şekil yardımıyla gösterilmiştir. Bireyin kendisine her gün aynı konfor durumunu sağlayarak alışkanlıklarının dışında bir şey yapmaması; her gün zorunluluklar ve sorumluluklar sebebiyle aynı panik durumunu yaşayarak bunu kabullenmesi sonucu bu konfor ve panik alanları dışına çıkamamasının rekreasyonun önündeki engel olduğu düşünülerek, rekreasyon açıklamasının başında bireyin "konfor ya da panik alanından çıkması" ifadesi özellikle kullanılmıştır.

Bu araştırmada, bireyi "mutlu eden rekreasyon" tamlaması ile kastedilen, araştırmaya özel hazırlanan rekreasyon açıklamasına göre, bireye rekreasyonu sağlayan her türlü potansiyel rekreasyon aktivitesi/etkinliği/faaliyetidir. Araştırma kapsamında bireyi mutlu eden rekreasyon; ister bir aktivite, ister aktivite içermeyen bir başka etkinlik, bir faaliyet, ya da faaliyet etkinlik içermiyor gibi görünen herhangi bir eylem olabilir. "Bireylerin Gerçekleştirdikleri Rekreasyonlar" ve "Bireyleri Mutlu eden Rekreasyonlar" sözcük bulutu hâlinde EK-7'de verilmiştir.

### *Mutluluk*

Bu araştırmada "mutluluk" kavramı genel mutluluk düzeyleri kapsamında incelenmiş olup, TDK felsefe terimleri szlğindeki ilk anlamı kapsamında ele alınmıştır; ikinci anlamındaki "durum" ya da "bir kezlik bir yaşantı" anlamını kapsamamaktadır; bu araştırmada bireylerin genel mutluluk düzeyi incelenecek olduğundan, mutluluğun nc anlamı, ahlak felsefesinin ana kavramlarından biri olan ve toplumun mutluluğu için şart olan "bireyin mutluluğu" incelenmiştir. Rekreasyon esnasındaki ya da sonrasındaki geçici mutluluk düzeyleri bu çalışmanın kapsamı dışındadır; bu çalışmada mutluluk ile kastedilen, bireylerin genel mutluluk düzeyleridir.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, tezin kavramsal/kuramsal çerçevesi ve literatürde yer alan ilgili araştırmalar incelenmiş ve "serbest zaman" ifadesinin ve "rekreasyon" sözcüğünün tercih edilme sebeplerine yer verilmiştir. Önce tez adında geçen zaman, serbest zaman, boş zaman; rekreasyon ve mutluluk kavramları, serbest zaman ve boş zamanın ortak ve farklı özellikleri, rekreasyonun sınıflandırılması ile beraber incelenmiş; serbest zamanın, rekreasyonun ve mutluluğun nasıl tespit edilebileceğine dair araştırmalara değinilmiş; daha sonra serbest zaman ve rekreasyonun mutluluk ile ilişkisi üzerine literatürde yer alan araştırmalar ele alınmıştır. Bu bölüm, araştırma amaçlarının anlaşılması, araştırma sonuçlarının daha doğru değerlendirilebilmesi ve özel soru formunun geliştirilmesi (bkz.: 'Yöntem' başlığı) açısından önemlidir.

### 2.1. Zaman

Bu araştırma serbest zaman ve boş zamandan önce "zaman" kavramının detaylıca incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmüştür. Zaman araştırmaları genelde "zaman perspektifi" ve "zaman kullanımı" üzerine yapılmaktadır; nesnel olarak zaman saatin etkisi ile zamanlama iken; içsel bir olgu olarak zaman insan tarafından algılandığı şekilde yaşanılan zamandır (Hefferon ve Boniwell, 2018: 143). Torkildsen (2005: 47)'e göre zaman var olma, yaşamını sürdürme ve isteğe bağlı zaman olarak üç bölüme ayrılabilir; ancak bu zaman bölümleri bile farklı bireyler tarafından farklı şekillerde algılanır ve kullanılır. Zamanın hızı bile değişebilmektedir; öyle ki Einstein "*Tatlı bir kızla iseniz bir saat bir saniye gibi gelir. Ancak eğer kızgın bir cismin üzerine oturursanız bir saniye bir saat gibi gelecektir. İşte bu göreceliktir.*" sözü ile zamanın göreceliliğini anlatmıştır.

Karaküçük (2008: 6-8), zamanı etkili kullanabilmenin bireyin kendisi başta olmak üzere iş hayatına, sosyal hayatına, eğlenmesine, dinlenmesine ve biyolojik-fizyolojik tüm ihtiyaçlarının karşılanması için ayırdığı zaman dilimleri arasındaki dengeyi iyi kurmasına bağlı olduğunu belirtmektedir. Günümüzdeki en büyük problemlerden biri olan zaman yokluğu içerisinde, kişisel ihtiyaçlara gerekli vakti ayıramamak bir dengesizlik yaratmakta, bu dengesizliğin üstesinden gelmek ve hayatın tüm alanlarında mutlu olabilmek için zamanı dengeli kullanmak gerekmektedir (Arslan, 2013:2-3).

Zamanın ikamesi olabilecek bir kaynak bulunmaması sebebiyle bireylerin ve toplumun zamanı etkili biçimde kullanması için çabalar artmaktadır (Aytaç, 2002: 235). Descartes çalışma ve dinlenme zamanının planlı kullanımının toplumların zenginliğinin ve gelişiminin destekleyicisi olduğunu ifade etmiştir (aktaran Kılbaş, 2001: 18).

Literatürde rekreasyon çalışmalarının incelendiği zaman dilimi "leisure time" için kullanılan "boş zaman", "serbest zaman", "özgür zaman" gibi tamlamalar arasında belirli bir ayırım ya da uzlaşılan bir görüş bulunmamaktadır (Arslan, 2013: 2-3). Literatürde serbest zaman, yönsüzlük gibi birtakım negatif özelliklere sahiptir; boş zaman ise her ne kadar "boş" sözcüğünü içerse de literatürde çoğu zaman olumlu ve faydalı faaliyetler ile bağdaştırılmaktadır (Karaküçük, 2008: 32).

## **2.2. Serbest Zaman Kavramı**

Literatürde "free time" olarak kullanılan serbest zaman, sözcük yan anlamı itibari ile de "özgür zaman" ile aynı anlamda kullanılabilir. Aristo serbest zamanın en temel ögesini, bireyin "ne ile meşgul" olduğuna bakarak; Brightbill bireyin karar ve seçimine bağlı kullanacağı zaman olarak vurgulamaktadır (Torkildsen, 1992: 25-28). Serbest zaman bireylerin yaşadığı sosyal yapıya uygun şekilde hayatını sürdürmek ve bir sonraki seviyeye yükseltebilmek için zorunlu davranışları dışında; özgür iradeleriyle değerlendirebildikleri süre olarak tanımlanabilir (Mansuroğlu, 2002: 53).

Serbest zaman araştırmaları ilk 1950'li yıllarda sosyo-ekonomik yapı ile bireylerin etkinlik katılımları arasındaki ilişkinin saptanması için ABD'de gerçekleştirilmiştir. Daha sonraki yıllarda azınlıklar ve politika, ırk ve milliyet, yaşlı nüfus ve yaşam biçimi, gibi kavramlarla tek tek değerlendirilmiş ancak 1990'lı yıllardan itibaren tüm kavramlar birlikte değerlendirilmeye başlanmıştır (Lee ve ark., 2001). Endüstrileşme sonucu yaşanan iş saatlerindeki azalış ve serbest zaman ve boş zaman artışı gibi gelişmeler sonucu serbest zaman boş zamanın karşıtı olarak; olumlu anlam içermeyen, pasif, doyumsuz ve yaratıcılıktan uzak eğlence ile bağdaştırılmıştır (Torkildsen, 2005: 48).

Serbest zamanın fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel sağlığı koruyucu, önleyici, (uyum, iyileştirme sayesinde başa çıkma ve aşkınlık yoluyla katkıda bulunabileceğine dair ampirik kanıtlar bulunmaktadır ve serbest zaman durumu anlamlı bir aktivite gerçekleştirmek için

tek kaynak olmadığı halde, özgürlük hissinin serbest zamana eşlik etmesi sayesinde bireyin kendi olabildiği ve yapılan herhangi bir şeyin anlamlı olduğunun hissedilebileceği tek durumdur (Caldwell, 2005: 18).

İsteğe bağlı zamanın (discretionary time) "zamana bağlı bağımsızlık (temporal autonomy)" ölçümü için kullanıldığı bir araştırmada; bireylerin az ya da çok isteğe bağlı zamana ya da zamana bağlı bağımsızlığa sahip olabileceği, sonuç olarak da az ya da çok tercihlerine yönelik davranış kapasitesi olabileceği bulunmuş ancak bir şeyi ihtiyaçtan (out of necessity) yapan bireyin tercih hakkı bulunamayacağı da ifade edilmiştir (Goodin, Rice, Parpo ve Eriksson, 2008: 30). Gelir elde edilen işten ve gelir getirisi olmayan ev işinden, kişisel bakımdan artakalan zaman miktarı olan artık zaman (spare time) aslında zaman-kullanımı araştırmacılarının "serbest zaman (free time)" şeklinde kullandığı ifadedir ve artık zaman isteğe bağlı zamandan çok daha az miktardadır (Goodin, Rice, Parpo & Eriksson, 2008: 36).

Serbest zaman tanımlarını bir arada değerlendirmek gerekirse; serbest zamanın (1) bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamaya ve buna ilişkin gereklere yönelik harcadığı zamanın haricindeki zaman olması ve (2) bireyin özgür seçimde bulunarak iyi oluş sürecini devam ettirmek ve yükseltmek için harcaması özellikleri ön planda bulunmaktadır (Ardahan, Turgut, Kaplan Kalkan, 2016: 8).

### 2.3. Boş Zaman Kavramı

Literatürde "leisure" ya da "leisure time" olarak kullanılan boş zaman olgusunun varlığı her ne kadar günümüz modern dünyasıyla bağlantılı görünse de ortaya çıkışı, algılanışı ve konumlandırılması tarihte oldukça geriye uzanmaktadır. Eski dönemlerde de bugün olduğu gibi boş zaman filozofların yakından ilgilendiği ve her toplumun koşullarına göre dengeli kullanımı için çaba sarfedilmiştir (Aytaç, 2002: 235). Boş zaman, boş zaman deneyimlerinin tüketilmesi ve üretilmesi yoluyla yerine getirilen, tanımı değişkenlik gösteren, oldukça karmaşık bir insan ihtiyacını temsil eder (Ateca-Amestoy, Serrano-del-Rosal ve Vera-Toscano, 2008: 64).

Boş zaman (*leisure*) sözcüğü Yunanca *skholé* ve Latince *licere* sözcüklerinden köken almaktadır. Latince izinli veya özgür olmak anlamına gelen "*licere*" sözcüğünden

türemektedir. İzinli veya özgür olmak, boş zaman ile ilişkilendirildiğinde; bireyin ne yapmak istediğine ya da ne olmak istediğine dair seçim özgürlüğünü ifade eder (Torkildsen, 2005: 46); "*skholé*", iş dışı ve zorunluluklardan muaf, öğrenme ve kültür ile ilişkili olma anlamında olduğundan boş zaman ile eş anlamlıdır (Blackshaw, 2010: 4-5). Buna rağmen günümüzde okul (school) sözcüğü, Yunanca olan *skhole* telaffuzu "scholay" sözcüğünün ve Yunan okul filozofisinin karşıtıdır çünkü Yunanca *skhole* boş zaman anlamına gelir (Rosenstock-Huessy, 1997: 9). School-*skhole* sözcükleri ile benzer okul sözcüğünün de Fransızca aynı anlama gelen *école* sözcüğünden esinlendiği (<https://www.nisanyansozluk.com/?k=okul>, erişim tarihi: 11.03.2019); lise sözcüğünün Fransızca okul anlamına gelen *lycée* sözcüğünden dilimize geçtiği (TDK); farklı dillerden de olsalar telaffuzlarının benzerliği dikkate alındığında; aslında hepsinin boş zaman ile ilgili olduğu söylenebilir.

Antik toplumlarda boş zamanın en yüksek formu genellikle elitler arasında oluşmuştur; üst sınıflar güç zenginlik ve boş zaman kazanmıştır (McClean, Hurd, ve Rogers, 2007: 26-27). Antik Yunan'da boş zaman doğruluk, iyilik, güzellik ve bilgi gibi değerlerin düşünülmesi olarak algılanırken; Roma Döneminde boş zaman bu algıdan uzaklaşmış ve işi desteklemek için bir araç haline gelmiş; işe tekrar dönebilmek için dinlenmek, yenilenmek ve iyileşmek, yeniden sağlığa erişmek için gereken zaman dilimi anlamına gelmiştir; Orta Çağda ise boş zaman bunların yanı sıra sosyal bir temsil aracı olarak görülmüş; işten kaçınma ve aktivitelere katılma tercihlerinde özgürlük olarak görülmüştür (Yüncü, 2013: 4-6).

De Grazia (1964), endüstriyel devrimden önce her yıl yüzlerce geleneksel ve ritüel festivallerin yapıldığını; Stebbins (2007) ciddi boş zaman bakış açısıyla bu kutsal günlerin boş zaman olduğunu söyleyebileceğimizi belirtmektedir. Kutsal kitapları farklı bir anlayışla okuyan "püriten" iş etiği, 1700'ler süresince iş ve aile sorumluluklarının Tanrı'ya hizmet inancına bağlı olduğundan, işe dinsel değer vererek boş zamanı aylaklık ve zaman öldürme hatta günah olarak görmüş; bu anlayış endüstriyel düzende dahi bir dönem devam etmiştir (Juniu, 2000: 69-70).

Modi ve Kamphorst (2018: 1-3), pek çok toplumda "serbest zaman (free time)" ve "boş zaman (leisure)" kavramlarının var olmadığını ve bu sebeple eski çağlarda hayatın zorunlu ve zorunlu olmayan aktiviteler arası ayırım olduğunu ve "enerji fazlası/ enerjiden artakalan"



teorisi ile belirlendiğini ifade etmektedir. Teoriye göre birey uykuya dalacak kadar yorgun değilse, hayatta kalma amacı dışındaki davranışlara da enerji ve zaman kaldığından bu davranışların serbest zaman olarak nitelendirilebildiğini belirtmektedir.

Boş zaman; farklı sosyal teorilerin ışığında; farklı eğlence türleri altında; çeşitli eğlence ve hizmet sağlayıcılarının türleri ile ilgili olarak; hangisinin en doğrusu olduğu konusunda hemfikir olmaya gerek olmaksızın cinsiyet, yaş, etnik grup, sosyal sınıf gibi belirli bir grup altında incelenebilen bir olgudur (Roberts, 2018a).

Boş zaman kavramının açıklanmasına ve anlaşılabilmesine ilişkin farklı disiplinlerin farklı yaklaşımları olduğu; tüm yaklaşımların boş zaman (1) kavramının dilbilimsel açıdan incelenmesi, (2) düşüncesinde tarihsel süreçte yaşanan değişimlerin incelenmesi, (3) kavramının anlamına ilişkin getirilen farklı yaklaşımların incelenmesi olmak üzere üç temel yaklaşım olduğu gözlemlenmiştir (Yüncü, 2013: 3).

Boş zaman bireyin kontrolünde olan, zorlama olmadan, ücret/ para beklentisi ve getirisi olmayan, mutluluk veren, tatmin eden faaliyetlerde bulunan zaman dilimidir (Mieczkowski, 1990:9-10).

Modi ve Kamphorst (2018: 2-3), boş zamanın ana kriterinin gelir elde edilen çalışmanın/işin dışında olup olmaması iken; boş zamanın ayırıcı kriterinin bireyin objektif olarak tüm zorunlulukları dışında kalan zamandan ziyade, bireyin özgür hissetmesi olduğunu belirtmektedir.

Boş zaman ekonomik kaygılardan, tüketimden ve sosyal-fiziksel sınırlamaların olmadığı özgür kalınan zaman; çalışma, uyku ve bireysel ihtiyaçlara ayrılan zamandan geriye kalan "artık zaman"dır (Goodale ve Witt, 1980'den aktaran Gül, 2014: 8). Yapılması zorunlu olan rutin günlük faaliyetlerin dışındaki isteklere yönelik, özgür seçimle değerlendirilen zamandır (Haywood vd. 1986'den aktaran Gül, 2014: 8). Boş zaman, iş hayatının devamlılığı ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanması için gereken zaman dilimi dışında kalan artık zaman içinde özgür bir şekilde kullanılan zamandır (Tezcan, 1982: 10).

Boş zaman genel tanımı aşağıdaki birkaç kilit noktayı içermektedir (McLean, Hurd, ve Rogers, 2007: 39):

- Bireyin direkt olarak işe ya da iş ile ilgili (*work-connected*) sorumluluklarına ya da kişisel bakım (*self-care*) gibi diğer çeşitli şekillerdeki zorunluluklara adanmamış zaman bölümüdür;
- Boş zaman özgürlüğü ve seçimi dolaylı yoldan ima eder ve bireyi zenginleştirme (*self-enrichment*), rahatlatma (*relaxation*), bireye zevk verme (*pleasure*) ve bütünleşme (*affiliation*) sağlama, kişisel ihtiyaçlarının ifadesi gibi değişken biçimlerde kişiye özel olarak uygulanır.
- Her ne kadar gönüllü olarak seçilen aktiviteye katılım biçimini kapsasa da, bir varoluşun bütünsel (*holistic*) bir varoluş durumu ya da ruhsal bir deneyim de olabilir.

Kosher (2002) ise, mekanik çalışma sürecinden kaçma olarak görünen boş zamanın, önceden ticari kaygı gütmemesine rağmen, günümüzde kapitalist anlayışın etkisiyle bir çeşit alım-satım sürecinde olduğu hususunda eleştiride bulunmuştur.

Boş zamanın tanımlanmasında, yapılan araştırmaya göre, araştırmacı tarafından bir değerlendirme ve tanımlama yapılması; bu tanımlar yapılırken içsel/dışsal ve objektif/subjektif bakış açıları kullanılarak boş zaman katılımcılarının bulunduğu zaman diliminde yaptıkları ve hissettikleri bir arada değerlendirilmelidir (Mannell ve Kleiber, 1997). Çizelge 2.1., boş zaman tanımına yaklaşımları göstermektedir; bu yaklaşımlar sayesinde aynı görünen ancak farklı olan iki aktivite; örneğin boş zaman olmayan ancak serbest zamanda yer alan öğle arası zaman diliminde fizik tedavi amaçlı (zorunlu) olarak yüzmek ile boş zaman sayılan iş dışı serbest zamanda yer alan mesai sonrası zaman diliminde yüzmek şeklinde ayrıştırılabilir. Boş zaman katılımcısı ile boş zaman araştırmacısının aynı kavrama ilişkin bilimsel bilgi ortaya koyabilmesi için araştırmacı tarafından bir boş zaman ve rekreasyon tanım ya da açıklamasının yapılmasının gerekliliği ve önemi anlaşılmaktadır.

Çizelge 2.1. Boş zaman tanımına içsel/dışsal ve objektif/subjektif yaklaşım

	<b><u>İçsel Bakış Açısı</u></b>	<b><u>Dışsal Bakış Açısı</u></b>
<b><u>Objektif</u></b>	Boş zaman katılımcısının boş zaman olarak tanımladığı <b>nicelik</b> (zaman/faaliyet/aktivite)	Araştırmacının boş zaman olarak tanımladığı <b>nicelik</b> (zaman/faaliyet/aktivite)
<b><u>Subjektif</u></b>	Boş zaman katılımcısının boş zaman olarak tanımladığı <b>nitelik</b> (anlam/deneyim)	Araştırmacının boş zaman olarak tanımladığı <b>nitelik</b> (anlam/deneyim)

Kaynak: Mannell ve Kleiber, 1997 (yazar tarafından uyarlanmıştır.)

Boş zamana (1) "zaman" odaklı yaklaşım boş zamanın gelir elde etmek amacı ile çalışılmayan zaman olduğunu; (2) "aktivite" odaklı yaklaşım yaşamı devam ettirme amacı iş amacı dışında özgür irade ile gerçekleştirilen aktivite olduğunu; (3) "ruhsal durum" odaklı yaklaşım dışsal motivasyon olmadan dinlenme, rahatlama, eğlenme gibi içsel tatmin, memnuniyet ve zevk duygusu elde edilen bir davranış ya da deneyim olduğunu; (4) "yaşam biçimi" odaklı yaklaşım bireylerin yapmak istediklerini seçtikleri bir deneyim ya da yaşam biçimi olduğunu; (5) "bütünsel" odaklı yaklaşım iş dışı zamanda özgürce seçilen aktivitelerin rahatlama, eğlenme, kişisel gelişim fonksiyonları içeren aktivite kombinasyonlarını deneyimleme olduğunu gösterir (Yüncü, 2013: 7-8).

Genel olarak boş zaman; iş hayatına yönelik toplantı, iş gezisi, iş amaçlı eğitim ve benzeri çalışma hayatı ile ilgili faaliyetler, aile bireyleri ya da ev ile ilgili kişisel sorumluluklar; hayatı sürdürme için gereken yeme-içme, uyku gibi fiziksel gereksinimler; temizlik gibi kişisel bakım faaliyetleri için kullanılan zamandan geriye kalan zaman olarak tanımlanabilir (Munusturlar, 2016: 7). Boş zaman tanımlamalarının çoğu göz önünde bulundurulduğunda boş zaman dilimi insanların çalışma ve iş hayatı için ayrılan zorunlu zamanın ve tüm ihtiyaçlarını karşılaması için ayrılan serbest zamanın dışında kalan zaman dilimidir (Gül, 2014: 8).

### **2.3.1. Boş Zaman Paradigması**

Herhangi bir faaliyetlerin boş zaman faaliyeti olup olmadığı tartışma konusudur. Farkı anlamak için boş zaman paradigmasını açıklamak gerekmektedir.

Aktiviteler sadece dışsal ödüller ile yapılırsa işe dönüşür ve ödül geri çekildiğinde aktiviteye devam etme ihtimali düşer (Hefferon ve Boniwell, 2018: 141); rekreasyonun kendisi ödül olmalıdır, dışsal motivasyonla yapılmaması gerekir.

Boş zaman olgusunun içsel-dışsal motivasyon ve algılanan özgürlük-baskı ile ilgili olduğunu ve "psikolojik bir ruh hali" olduğunu açıklayan Neulinger (1981), Boş Zaman Paradigması'nı bu motivasyon ve özgürlük temelinde 6 farklı davranışı kapsayacak şekilde açıklamıştır. *İçsel motivasyon* bireyin boş zaman aktivitesine katılımın, bireyin hoş vakit geçirmesi, rahatlama, eğlenmesi gibi kendisi ile ilgili fayda ve sonuçları olmasını kapsar; *dışsal motivasyon* bireyin boş zaman aktivitesine katılımın, bireyin ödül, sertifika, statü

gibi diğer fayda ve sonuçları elde etmesini kapsar. Çizelge 2.2.'de bu paradigmada yer alan motivasyon ve özgürlük temelli davranışlar, örnekleriyle beraber görülmektedir.

Çizelge 2.2. Boş zaman paradigması

Boş Zaman Davranışı Mıdır?					
EVET			HAYIR		
Algılanan Özgürlük mü Baskı mı?					
ÖZGÜRLÜK			BASKI		
Motivasyon İçsel mi Dışsal mı?					
İÇSEL	İÇSEL&DIŞSAL	DIŞSAL	İÇSEL	İÇSEL&DIŞSAL	DIŞSAL
Pür boş zaman	Boş zaman - görevler & sorumluluklar	Boş zaman - iş	Pür iş	Görevler ve sorumluluklar - boş zaman	Görev ve sorumluluklar - iş
Örnek:	Örnek:	Örnek:	Örnek:	Örnek:	Örnek:
Bireyin özgür irade ile içsel motivasyonla yoga yapması	Bireyin özgür irade ile ve yoga eğitmenlik sertifikası gibi dışsal motivasyonla yoga yapması	Bireyin özgür irade ile ancak para kazanmak gibi dışsal motivasyonla yoga eğitmenliği yapması	Bireyin algıladığı baskı ile ancak özgür irade ile yoga eğitmenliği yapması	Bireyin algıladığı baskı ile hem içsel hem dışsal motivasyonla yoga eğitmenliği yapması	Bireyin algıladığı baskıyla yoga eğitmenlik sertifikası gibi dışsal motivasyonla yoga eğitmenliği yapması

Kaynak: Neulinger (1981) (yazar tarafından örneklerle uyarlanmıştır).

Bir zaman diliminde gerçekleştirilen aktivitenin boş zaman davranışı olabilmesi için özgür iradeyle yapılması kriteri temel alınmakta ve normal şartlar altında 6 saatlik uyku uyuyan bir bireyin uykuya harcadığı 6 saatlik süre kişisel bakım sayılmakta ve serbest zaman dilimindeki sorumluluklar kapsamında ele alınmaktadır; eğer birey hafta sonu rahatsız ise ve zorunlu olarak 3 saat fazla uyuyorsa fazladan uyuduğu 3 saatlik süre "kişisel bakım zamanı" olarak; kendisini daha iyi hissetmek gibi keyfi nedenlerle tercih ederek 3 saat fazla uyuyorsa kullanılan söz konusu 3 saatlik süre "boş zaman" olarak nitelendirilmektedir (Leitner ve Leitner, 1996: 4-5).

Bir boş zaman faaliyeti olduğu düşünülerek "rekreasyonu" (bkz.: "Rekreasyon Kavramı") örneklendirmek gerekirse; bireyin fiziksel sakatlık yaşaması ve terapötik rekreasyonu tedavinin kişisel bakım olarak nitelendirilebilecek ilk zamanları dışsal bir motivasyonla gönüllü olmadan gerçekleştirmesinin boş zaman faaliyeti ya da rekreasyon sayılamayacağı; sonradan boş zaman diliminde içsel motivasyonla severek ve sağlığını koruma amaçlı devam ettirmesinin, boş zaman faaliyeti ya da terapötik rekreasyon sayılabileceği söylenebilir.

### 2.3.2. Boş Zaman Teorileri

Bu araştırma boş zamanda gerçekleştirildiği varsayılan "mutlu eden rekreasyon" hakkında veri sağlamakta olduğundan, boş zaman teorilerinden birine bağlı kalınmamıştır ancak boş zaman teorilerine değinmekte fayda görülmüştür.

Boş zaman davranışlarını açıklayan teorilerden iş ile ilgili olan, bireylerin iş ile ilgili şartları ve durumlarının boş zamanlarını iş hayatının beceri ve başarılarına yönelik boş zaman aktivitelerinde bulunmak şeklinde etkilediği üzerine olan "Taşma Teorisi" ve iş tatmin etmiyorsa işin tam tersi özelliklere sahip boş zaman aktivitelerinde bulunmak şeklinde etkilediği "Telafi Teorisi"dir (Edginton ve ark., 2006).

Csikszentmihalyi (2017), insanları neyin mutlu ettiğine dair yaptığı 25 yıllık araştırma sonucunda, mutluluğun kontrolsüzce bir haz arayışından değil, bilinçli bir adanmışlıktan geçtiği sonucuna varmış ve "*hayatımızda ne zaman normal deneyimlerimizle gerçekten mutlu oluruz?*" sorusunu sorarak dünyaca ünlü Akış Teorisini geliştirmiştir. Akış kısaca bireyin bir işi yaparken odaklanarak, tamamen dâhil olarak keyif alması durumudur. Akış detaylandırılacak olursa; belirli hedefler için, konsantre halde ancak tam bilinçli olmadan, zaman duygusunu yitirerek, geri dönüş olarak ve kontrol hissi ve başarı hazzı duyarak, yetenek dengesiyle eylem ve farkındalığın birbirine geçtiği durumdur.

Akış deneyimi için gereken koşullar (1) açık amaçlar ile ve anlık bildirimle yapılabilen aktivite, (2) aktivitenin zorluk düzeyiyle bireyin beceri düzeyi arasındaki denge (kaygı ya da sıkılma olmaması), (3) eylemin ve farkındalığın bütünleşmesi, (4) kontrol edebilme duygusu, (5) zamanla ilgili algıda bozulma, (6) aktiviteyi aktivitenin kendisi için yapmak ve istemek (7) bireyin aktiviteye yönelimli kişiliği olması olarak sıralanabilir (Csikszentmihalyi, 2009). Oyun ve boş zaman esnasında akış yaşayanların, sonrasında olumlu duygular raporladığı görülmüştür (Hefferon ve Boniwell, 2018: 82).

Boş zaman faaliyetleri katılımının doğasını inceleyen Ciddi ve Kayıtsız Boş Zaman Teorisi sahibi Stebbins (1982); özel bilgi, beceri, çaba, para, sabır ve zaman gerektiren ve gelişim, özgüven, tatmin ve rekreasyon gibi fayda ve kazanım sağlayan boş zaman faaliyetlerinin yapıldığı zaman dilimini "*ciddi boş zaman*"; gerektirmeyen faaliyetlerin yapıldığı zamanı "*kayıtsız boş zaman*" şeklinde tanımlar.

Csikszentmihalyi, profesyonellerin tüm enerjilerini tek aktiviteye odaklayarak profesyonel performans seviyesine ulaşmayı hedeflerken, bazı insanların bir dizi aktivite ile uğraşarak hiçbirinde uzmanlaşmadan her birinden alabileceği kadar zevk almaya baktığını; yani fiziksel veya zihinsel aktivitelere kendini amatör ve hevesli olarak adadıklarından bahseder; amatör ve hevesli sözcükleri "yetersiz", "standartlardan düşük" ve "çok ciddiye alınmaması gereken" kişi anlamını çağırırsa da amatör sözcüğü "yaptığı işi seven kişi" anlamına, hevesli sözcüğü "bir aktiviteden zevk alan kişi" anlamına gelir; örneğin amatör bir bilim insanı profesyonellerle rekabet etme amacı gütmeyiz; zihinsel becerileri geliştirmek amacı vardır (2017: 205-207).

Nash (1960), boş zamanın değerlendirilmesi hususuna felsefi açıdan yaklaşmış ve boş zaman eylemlerinin tipolojisini (Maslow'un ihtiyaçlar teorisi piramidindeki gibi, basamaklar çıktıkça kategoride yer alan eylemlerin değeri artan şekilde) (0'ın altı) "İncitme ya da zarar verme" - suç, suçluluk getiren eylemler; (0) "İncitme ya da zarar verme" - örn.: aşırı davranışlar, zamanı öldürme amaçlı, kaçış mekanizmasını aktive eden eylemler; (1) "Eğlenme" - edilgen katılım ile yorgunluğu unutma ya da can sıkıntısına çare arayışı için eylemler; (2) "Duygusal katılım" - beğenen kişi olma; örn.: müzik, resim, heykel, kitap vb. eylemler; (3) "Etken katılım" - belli bir modeli kopyalayarak yapılan eylemler; (4) "Yaratıcı katılım" - kendi deneyimlerinden yararlanarak bir modeli oluşturmak; örn.: sanat, bilim, felsefe, icat vb. eylemler olmak üzere sıralamıştır (aktaran Tezcan, 1982).

#### **2.4. Çalışma Zamanı, Ulaşım Zamanı ve Uyku Zamanı**

Serbest zaman ve boş zaman, çalışma zamanı ile ilişkili olduğundan ve bu araştırma kapsamında rekreasyonun yapılabileceği potansiyel zaman miktarını tespit etmek ve bireylerin çalışma, ulaşım ve uyku süreleri açısından yaklaşık serbest zamanını hesaplamak (bkz.: 'Serbest zaman tespiti' başlığı) için; çalışma, ulaşım ve uyku zamanına değinme gereği duyulmuştur.

"Boş zaman yaratma ve boş zamanı artırma" için; (1) ekonomik bağımsızlığı kazanarak az çalışma ya da çalışmama, (2) teknoloji sayesinde yerine getirilecek çeşitli iş sürelerini kısaltma, (3) uyku-yeme içme gibi zorunlulukların süresini kısaltma gibi yöntemlerin yanı sıra (4) "erteleme" yönteminin kullanılabileceği; ancak bir başka zaman dilimine ertelenen

işlerin yine boş zaman süresinin azalmasına sebep olacağı bilinmektedir (Shivers ve DeLisle (1997)'den aktaran Munusturlar, 2016: 9). Tüm bireylerin bir gün için 24 saati vardır ancak her birey, farklı miktarda serbest ve boş zamana sahiptir; boş zaman yaratma ve boş zamanı artırma yöntemleri hâlihazırda bireyler tarafından; örneğin ulaşım ve / veya uyku süresini kısaltarak; optimal düzeyde kullanılmaktadır.

#### 2.4.1. Çalışma Zamanı

Modern boş zaman anlayışı, boş zamanın çalışma-iş ile olan ilişkisi bakımından oluşmuştur (Snape, Haworth, McHugh & Carson, 2017) ve 1960'larda ve 70'lerde boş zaman çalışmalarının benimsediği ana konunun "işin uzun kolu" olduğu (Meissner, 1971) hatırlanmalıdır. Endüstri devriminde amaç üretimi artırmak olmuştur ve bu durum çalışma saatlerinde önce artış meydana getirmiş; ancak çalışanların daha fazla ücret ve daha az çalışma süresi talebine karşılık çalışma saatleri azaltılmış ve böylelikle "harcanabilir zaman" olarak tanımlanabilecek zamanı ortaya çıkarmış; bireylerin tasarruf edebileceği zamanın oluşumunu sağlamıştır (Yüncü, 2013: 5).

Cross (1990: 73), 1840'tan bu yana çalışma zamanının (*work time*) sanayileşme etkisiyle yarı yarıya azaldığını, ardından zamanın tekrar dağıtımı ile, boş zamanın etkili bir "yeniden ambalajlama" sayesinde "bedava akşamlar (*free evenings*)", "hafta sonu (*the weekend*)", "ödenmiş yaz tatilleri (*paid summer vacations*)", "fazlasıyla uzun çocukluk ve emeklilik (*lengthy childhood and retirement*)" gibi yeni kavramlar içeren yeni formlarla karşımıza çıktığını belirtmektedir.

Boş zaman genelde "çalışma dışı zaman dilimi" olarak tanımlanır ve "çalışma zamanı" (1) çalışma için ayrılmış belirli süreli çalışma zamanı, (2) çalışma ile ilişkisi ve çalışma gereği harcanan çalışma zamanı (çalışma için ulaşım harcanan zaman, çalışma arası zaman, vb.) olarak ikiye ayrılabilir (Gökdeniz, Hacıoğlu ve Dinç, 2003: 16).

Çizelge 2.3.'te görülebileceği gibi zaman, kullanım şekillerine göre "çalışma zamanı" ve "çalışma dışı zaman", yani "serbest zaman" olarak adlandırılmaktadır (Meyer ve Brightbill, 1964: 29).

## Çizelge 2.3. Kullanım Şekillerine Göre Zaman Bölümleri

<u>Çalışma Zamanı</u>	<u>Çalışma Dışı Zaman</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- İşe bağımlı zaman</li> <li>- Çalışma saati dışında kalan ancak çalışma için hazırlık ve işe gidiş geliş sürelerini içeren zaman</li> <li>- Uğraşılan iş ile veya ikinci iş ile ilgili normal mesai dışı yapılması gereken mesleki uğraşlar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varoluşla ilgili zaman</li> <li>- Yemek vb.</li> <li>- Uyku vb.</li> <li>- Boş zaman</li> <li>- Rekreasyon</li> <li>- Atipik Faaliyetler</li> </ul>

Kaynak: Meyer ve Brightbill, 1964: 29.

Dumazedier (1967), çalışma olmadan boş zaman olgusunun anlamlandırılmayacağını ifade etmiştir. Çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman birbirinin karşıtı olarak kullanılmaktadır (Arslan, 2013: 5). Belirli zamanlarda işte olmak ve iş yapıyor olmak; kısaca saat-makine ikilisi ve bireylere gitgide ürettikleri ya da üretimleri yerine "zamanları" için ödeme yapılması işi çalışandan bağımsız hale getirmiştir; ayrıca iş ve iş dışında oldukça keskin bir zıtlık yaratmıştır (Kleinman, 2009: 78-79).

Postmodern yaklaşımlar ise boş zaman kavramıyla çalışma zamanı kavramının iç içe olduğunu; bunları ayırmanın doğru bir yaklaşım olmadığını kabul etmektedir; çünkü bireyler çalışma zamanına dâhil olan sürede yarattıkları boş zamanda oyun, sohbet ve sosyal medya araçları ile çalışma zamanını geçirmektedir (Yüncü, 2013:6).

İş ve boş zaman ilişkisi, boş zaman çalışmalarının ilk kez Kuzey Amerika ve Birleşik Krallık'ta ortak bir akademik çaba alanı haline geldiği 1950'lerden 1970'lere kadar önemli bir konu olmuştur; günümüzde boş zaman çalışmalarında kimlik, ilgilenim düzeyi ve temsil etme problemleri bulunmaktadır, ayrıca boş zamanın sürdürülebilirliği için tek güvenli geleceğin işe geri dönmek olduğu savunulmaktadır (Roberts, 2018b).

Wahab (1975), boş zaman tablosunda, haftalık 35 saatlik çalışmanın bir aydan fazla; haftalık 30 saatlik çalışmanın ise yılda üç aylık bir tatilin oluşmasına karşılık geldiğini belirtmiştir (aktaran Gökdeniz, Hacıoğlu ve Dinç, 2003: 53). Sanayi devriminden uzakta, Alp köylerinde topluluklarda yaşayan insanlar, işlerini boş zamanlarından ayıramazlar; her gün 16 (haftada 112) saat çalıştıkları söylenebileceği gibi hiç çalışmadıkları da söylenebilir çünkü paraları ve zamanları olsa ne yapacakları sorulduğunda aynı günlük aktivitelerini yapacaklarını belirtirler çünkü evrende oynadıkları rollerle mutlu ve huzurlulardır (Csikszentmihalyi, 2017: 211-213).



Bir çalışmada, haftada 39 saat eşiğinden fazla çalışmanın zihinsel sağlık açısından iyi olmadığı; çalışma saatleri üst limitinin kadınlar için haftada 38, erkeklerin haftada 43.5 saat olduğunu belirtilmiş ve hem kadınlar hem de erkekler için çalışma saatlerinin kısaltılması önerilmiştir (Dinh, Strazdins ve Welsh, 2017). Çalışmak zor olabilir ancak hiçbir şey yapmaktan daha zor değildir; çalışmanın haz veren bir aktivite olduğuna dair somut kanıtlar da bulunmaktadır (Csikszentmihalyi, 2017: 210). İşin boş zaman memnuniyeti ile negatif bir ilişkisi vardır; buna rağmen boş zaman faaliyetlerine katılım göstermenin etkisi iş doyumuna yansımamaktadır; bu sebeple bireylerin iş ve boş zamanlarını, boş zamanlarının kalitesi de dâhil olmak üzere ayrı değerlendirmesi önerilmektedir (Wheatley ve Bickerton, 2017).

ABD'de haftalık çalışma saati 150 yılda yaklaşık 30 saatlik azalış göstermiştir (McLean, Hurd ve Rogers, 2007: 86); bu haftada 30 saatlik azalmada haftanın 6 günü yerine 5 günlük çalışmanın etkisi olduğu unutulmamalıdır. Türkiye'deki çalışma saatleri de 1950-1980 yılları arası düzenli olarak azalış; 1980'den sonra iniş-çıkış; 2006'dan 2014'e kadar sürekli azalış yaşanmıştır (Feenstra, Inklaar ve Timmer, 2015). OECD (2019) raporuna göre Türkiye'de 2015 yılına ait yıllık çalışma saati, OECD ülkeleri ortalamasından (1749 saat) yaklaşık 100 saat; ABD'den (1785) ise 50 saat daha fazla olmak üzere 1832 saattir.

#### **2.4.2. Ulaşım Zamanı**

Serbest zamanın içinde yer alan ve bireylerin ulaşım süresinin hemen hemen her gün aynı zaman dilimlerinde gerçekleşmesi sayesinde kolaylıkla tespit edilebileceği düşüncesi ile serbest zaman tespitinde hesaplamaya dâhil edilmesinin faydalı olacağı düşünülmüştür. Ayrıca ulaşım faktörü, serbest / boş zaman faaliyetlerine katılımı olumsuz etkenlerden biridir (bkz.: 'Rekreasyonu kısıtlayan faktörler' başlığı).

#### **2.4.3. Uyku Zamanı**

Türkiye'de gün içinde en fazla zamanın uykuya ayrıldığı; uyku süresinin kadınlarda ve erkeklerde yaklaşık 9 saat; uykuya ayrılan süre hafta içi 8 buçuk saat iken hafta sonu yaklaşık olarak 1 saat fazla olduğu tespit edilmiştir (TÜİK, 2015). Uykudan sonra en fazla zaman, her biri için yaklaşık 2 buçuk ila 3 saat arası olmak üzere sırasıyla yemeğe, diğer kişisel bakım faaliyetlerine; hanehalkı ve aile bakımına ve istihdam faaliyetlerine

ayrılmıştır (TÜİK, 2015). Bu sebeple boş zamana serbest zaman tespiti ile yaklaşabilmek için, uyku süresine ilişkin verinin kullanılabilmesi düşünülebilir.

## 2.5. Serbest Zaman ile Boş Zaman Kesişimi ve Farkı

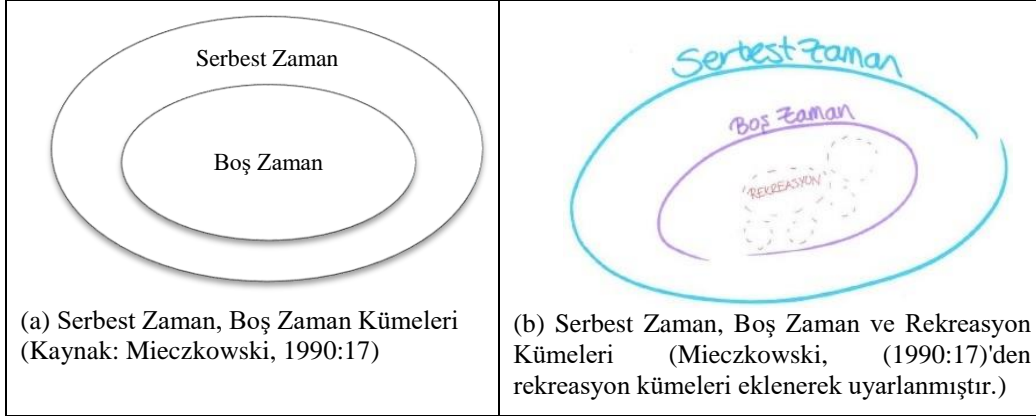
Çoğu rekreasyon araştırmasında, literatür taraması ya da kavramlar ile ilgili bilgi verilen bölümlerde iki kavram açıklanmakta ancak saha araştırmasında ikisi arasında bir ayrımın yapılmadığı araştırmalar bulunmaktadır. Bireylerin zihnindeki "serbest zaman" ve "boş zaman" çoğunlukla hiçbir şey yapma zorunluluğu olmayan zamanlardır; her iki zamanın ortak noktası "iş dışında" yani çalışma dışı zamanda yer almasıdır.

Serbest zamanın öznel şartları varken boş zamanın da nesnel şartları vardır; serbest zaman "zamanın süresi" ile; boş zaman ise "serbest zamanın kalitesi" ile ilgilidir (Iso-Ahola, 1980'den aktaran Kılbaş, 2010:7).

Serbest zaman, boş zaman için gerek duyulan bilgi ve becerilerin keşfi için imkân sağlar; fakat her serbest zaman boş zamanı içermemektedir (Blackshaw, 2013). Boş zaman, herhangi bir baskının olmadığı, iş yükümlülüklerinden uzak serbest zamanın yaratıcı kullanımınıdır (Edginton, Coles ve McClelland, 2003).

Kümeler içerisinde gösterilen serbest zaman ve boş zaman (bkz.: Şekil 2.1.-a) çizimi, gerçek hayata uyarlanma çabası ile dönüştürülerek (bkz.: Şekil 2.1.-b) betimlenmiştir. Dışbükey (konveks) şekiller, şeklin içinde yer alan herhangi iki noktanın birleştirilmesi ile oluşan doğru parçasının şeklin içinde yer aldığı şekillerdir (Şen, 2012).

Boş zaman ve serbest zaman kavramları arasındaki ilişkiyi en iyi anlatan görselin Mieczkowski (1990:17)'nin boş zamanı serbest zamanın içindeki bir küme olarak resmettiği çizim (Şekil 2.1.-a) olduğu söylenebilir. Bu klasik çizime ek olarak, boş zamana rekreasyon kümeleri eklenerek yazarın kendi çizimi olacak şekilde (Şekil 2.1.-b) uyarlanmıştır. Özellikle "açık" bırakılan dışbükey serbest zaman ve boş zaman küme çizimleri, iki zaman dilimi arası geçişliliği gösterirken, özellikle "kesikli" çizimlerle betimlenen rekreasyon kümeleri rekreasyonun boş zaman aktivitesi olan ancak rekreasyon sayılamayan faaliyetlerle geçişliliğini ve rekreasyonun her zaman diliminde yer alabilmesi resmedilmektedir.



Şekil 2.1. Serbest zaman, boş zaman kümeleri

Kaynak: Mieczkowski, 1990:17

De Grazia (1964: 20) boş zaman ve boş zaman aktivitelerinin (*leisure*) ve serbest zamanın (*free time*) iki ayrı dünya olduğunu, herkesin serbest zamanı olabileceği ancak herkesin boş zaman aktivitesi olmayacağını söyleyerek belirtmektedir. De Grazia (1964: 331) serbest zamanın işin karşıtı olduğunu ve geçici olarak işten uzaklaşmak olduğunu, boş zamanın iş ile ve zaman ile çok az bir ilişkisinin olduğunu ve aslında "objektif olarak ölçülen zaman"ın karşıtı olduğunu belirtmektedir.

Karaküçük; çalışma dışı zamanın bireyin çalışma saatleri dışında kalan serbest zamanını (*free time*) kapsadığını ve bireyi bağlayan türlü bağlantı ve bağımlılıklardan sıyrılarak özgür iradesi ile kullanabileceği bir zaman dilimi olduğunu; serbest zaman ifadesinin bir yönsüzlük yansıttığını ancak boş zamanın yönlendirilmeye hazır bir zaman dilimi olduğunu; rekreasyonun da boş zamanın kullanılış biçimleri oluşturduğunu belirtmektedir (2008: 29).

Boş zaman ifadesinde kavramsal olarak yapıcı bir yön bulunduğu ve pozitif bir değere sahip olduğu, (işsiz bireyin sahip olduğu zaman bakış açısıyla) hak edilen bir şey olduğu; serbest zaman ifadesinin ise bir sorun gibi algılanmasından kaynaklı negatif bir değere sahip olması dolayısıyla serbest zamanın ortadan kaldırılmak istenen bir zaman dilimi olduğu düşünülmektedir (Bulca, 1973: 24).

Boş zamanın iş ve zorunluluklar dâhil her aktivitede deneyimlenebildiği sonucunu ortaya koyan bir araştırmada bireylerin günde öznel olarak deneyimledikleri 7 buçuk saat boş zamana sahip iken; sadece 5 buçuk saatlik serbest zamana sahip olduğu, rekreasyonel

aktiviteler için 3 buçuk saati olduğu görülmüştür (Shaw, 1986); serbest zamanın boş zamanı kapsadığı varsayımı bu noktada bireylerin objektif bakış açısıyla bir tutarsızlık yaratmıştır.

Görüldüğü üzere boş zaman ve serbest zaman tanımları literatürde zaman zaman farklı ele alınmakta; ayrıca iki ifadenin anlamı zamana, yere ve hatta kişiye göre değişime uğramaktadır.

## 2.6. Serbest Zaman ve Boş Zaman Etkinlikleri

Boş zaman düşüncesinin algılanışı ile beraber, boş zamanın, gelirin ve boş zamanlarda yapılacak faaliyet çeşitliliğinin artması vb. eğilimler, boş zaman ve rekreasyon kavramlarının yeniden tartışılmasını ve boş zaman deneyimleri ile rekreasyon aktivite tercihlerinde değişimleri beraberinde getirmiştir (Yüncü, 2013: 3).

Neulinger (1974: 11) ise boş zaman ve boş zaman aktivitelerinin (*leisure*) bireyin kendisi olması, bireyin yeteneklerini ifade etmesi, kişinin kapasitesi ve kişinin potansiyeli ile ilgili olduğunu belirtmiştir.

Serbest zaman ve serbest zaman etkinliklerinin (1) travma yaratan olayların olumsuz etkilerinin yatıştırma, (2) olumlu ruh halini sağlama ve sürdürme, (3) alışkanlık ve içgüdüleri kontrol ederek sınırlama için kullanılmak üzere üç etki alanı bulunmaktadır (Trenberth, 2005:2).

Boş zaman etkinliklerinde harcanacak zaman girdisine ihtiyaç duyulması tüm etkinliklerin ortak noktasıdır, ancak hem başkalarının varlığının gerekliliği, hem boş zamanın tadını çıkarma şeklini etkileyebilecek bireysel materyalizm, hem de deneyimlere verilen değeri de içeren diğer faktörlerde farklılıklar bulunmaktadır (Ateca-Amestoy, 2011: 57).

Arslan (2013: 11), serbest zaman etkinliklerinin; bireyin zorunlu ihtiyaçları haricinde tamamen özgür olarak kullanılabilen serbest zamanlarda maddi kazanç elde etme amacı olmadan, bireye özgü amaç ve tekniklerle, tamamıyla bireyin seçimleriyle yapılan etkinlikler olduğunu belirtmektedir.

Boş zaman etkinlikleri tercihi/katılımı bireyin özgür iradesine bağlıdır (Kelly, 1996). Boş zaman, kültür, kişisel gelişim, sağlık, spor, sosyal vb. ile ilgili iş dışı aktiviteleri içerir (Ellis ve Witt, 1991). Boş zaman aktiviteleri rahatlama, rekabet, kişisel gelişim gibi amaçlarla katılım gösterilen aktiviteleri kapsar (Hurd ve Anderson, 2011: 9).

Eğitim seviyesiyle beraber gelirin de artması ve dolaylı olarak boş zamanların daha verimli kullanılması, eğitim düzeyi ile rekreasyonun yakından ilişkili olmasını sağlamaktadır (Tezcan, 1982: 56); katılımcıların eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin pasif nitelikli ya da bireyi geliştirmekten uzak etkinlikler yerine aktif ve daha sanatsal etkinliklere katılmaya eğilimli oldukları belirtilmektedir (Avcıkurt, 2009: 123). Buna rağmen Türkiye genelinde sosyal yaşam ve eğlenceye ayrılan süre, bir okul bitirmeyenlerde 2 saat 24 dakika iken ilkokul mezunlarında bu süre 1 saat 51 dakika, ilköğretim/ ortaokul veya mesleki ortaokul mezunlarında 1 saat 44 dakika, lise veya mesleki lise mezunlarında 1 saat 36 dakika, yüksekokul, fakülte, yüksek öğretim mezunlarında ise 1 saat 29 dakika olarak tespit edilmiştir (TÜİK, 2015). Bu durum Türkiye’de eğitim seviyesi ile sosyal yaşama ve eğlenceye ayrılan sürenin ters orantılı olduğunu göstermektedir.

Türkiye’nin diğer il ve ilçelerinde de durum her ne kadar farklı amaçlarla farklı demografik özellikteki bireyler incelenmiş olsa da; benzerdir. Örneğin *Safranbolu*’da yaşayan bireylerin serbest zamanlarını önemli düzeyde ev içi faaliyetlerle, arkadaşlarıyla ve genelde pasif aktivitelerle geçirdikleri (Türker, Ölçer ve Aydın, 2016); *Alanya*’da yaşayan (çoğunluğu erkek olan) bireylerin serbest zaman faaliyetlerinin genel olarak piknik ve arkadaş ziyaretlerinden oluştuğu (Kurar ve Baltacı, 2014); *Muğla*’da yaşayan memurların serbest zamanlarında genelde ev içi ya da kırsal açık alanları tercih ettiklerini; spor tesisi ve kahvehane alanlarını tercih edenlerin hemen hemen tümünün erkekler olduğu (Yeniçeri, Coşkun ve Özkan, 2011); serbest zamanların Çankırı Karatekin Üniversitesi öğrencileri tarafından çoğunlukla zaman geçirme faaliyetleri tercih edilerek geçirildiği ve yaşla beraber amacı olan diğer serbest zaman faaliyetlerine ilginin arttığı (Arslan, 2014); Bartın Üniversitesi öğrencilerinin boş zamanlarını genel olarak dinlenerek geçirdikleri ve boş zaman faaliyetlerine ilişkin imkânların yetersiz olduğunu düşündükleri (Akyüz, 2015); Akdeniz Üniversitesi öğrencilerin serbest zamanda algıladığı özgürlük puanının spor, sosyallik ve kültür sanat amaçlı faaliyetlere aktif katılım sağladıklarında ve katılım sıklığı arttığında artış gösterdiği (Lapa ve Ağyar, 2012); öğrencilerin yeterli miktarda boş

zamanları olduğunu düşünmelerine rağmen boş zaman için yeterli bilince sahip olmadıkları, dinlenerek geçirdikleri (Tektaş, Tektaş ve İncaz, 2017) bulguları mevcuttur.

TÜİK (2015) tarafından yapılan Zaman Kullanımı Araştırması, belli aralıklarla ziyaret edilen 5070 hanehalkının ve temel ve alt faaliyetlerle beraber standart 99 farklı faaliyet bilgisini içermektedir. Araştırmanın; bir günde en fazla zamanın uykuya ayrılması, esas iş ve ek iş ile ilgili faaliyetlere erkeklerin kadınlardan daha fazla zaman ayırması, aile bakımı faaliyetlerine çalışan kadınların erkeklere kıyasla 5 kat fazla zaman ayırması, televizyon izlemenin en fazla %94,6 yapılan sosyal faaliyet olması sonuçları şaşırtıcı değildir; ancak yaşanan il fark etmeksizin Türkiye’de yapılabilecek aktivite çeşitliliğine rağmen; eğitim seviyesi yükseldikçe sosyal yaşam ve eğlenceye ayrılan sürenin azalması, gelir arttıkça gönüllü işler ve toplantılara ayrılan sürenin azalması, (rekreasyon olarak nitelendirilebilecek faaliyetler olan) hobi ve oyun faaliyetlerine en fazla (10-14 yaş arası) çocuk bireylerin zaman ayırması, bireylerin spor için ayırdığı sürenin ortalama 11 dakika olması, en sık yapılan spor faaliyetinin yürüyüş ya da koşu olması; şaşırtıcıdır. Bu durum bireylerin maruz kaldığı sosyo-ekonomik ve demografik kısıtlayıcı faktörler dışında bireylerin yeterli boş zamana sahip olmaması, ya da zamanı nasıl değerlendireceğini bilememesi, rekreasyonel faaliyetler hakkında yeterli bilgiye sahip olmaması, rekreasyonun bireyleri tatmin etmemesi, ya da rekreasyon yapma imkânının bulunmaması gibi pek çok farklı sebeplere bağlanabilir.

Faaliyet türü ve hanehalkının aylık gelir grubuna göre 10 ve daha yukarı yaştaki fertlerin ortalama faaliyet süresi incelendiğinde; gönüllü işler ve toplantılara ayrılan zamanın gelir grubu arttıkça azaldığı görüldü. Düşük gelirli bireylerin gönüllü işlere/toplantılara 56 dakika; yüksek gelirli bireylerin ise 27 dakika ayırdığı görülmüştür (TÜİK, 2015); bu durum Türkiye’de gelir ile gönüllü işlere/toplantılara ayrılan sürenin ters orantılı olduğunu; eğitim seviyesi ile sosyal yaşama/eğlenceye ayrılan sürenin ters orantılı olduğunu göstermektedir.

Serbest zaman ve boş zaman ile ilgili değişken demografik özelliklere sahip bireyler üzerinde yapılan araştırmalar bireylerin boş zamanlarında dinlenme temelli (%80.8) sosyalleşme temelli (%49.2) aktivitelere katılmayı; bunların dışında fiziksel olarak aktif sayılan yürüme, koşma gibi nispeten düşük maliyetli faaliyetlerde bulunmayı; en çok da yürüyüş (%72.6), gazete okuma (%48.8), kitap okuma (%26.6), spor yapma (%20.4)

faaliyetlerini tercih ettiğini göstermektedir (Gürbüz, Yenel, Özdemir, Akgül, Karaküçük ve Türk, 2011). "Televizyon izlemek mutluluk getirir mi?" sorusunu sorarak yola çıkan araştırmacılar, farklı aktiviteler yapabilecekken ani marjinal fayda sağlayan televizyon seyretme etkinliğini tercih edenlerin daha düşük iyi oluş elde ettiğini ve fazla televizyon izleyenlerin yaşam doyumlarının düşük olduğu raporlanmıştır (Frey, Benesch ve Stutzer, 2007).

Aktivite, etkinlik ya da faaliyetlere katılım, demografik özelliklerden ve bunların etkilediği tüm faktörlere bağlı olabilmektedir. Erkeklerin boş zamanlarda fiziksel aktivitede bulunmasının; canlılık ve genel ruh sağlığındaki değişimle ilişkisi bulunmuştur (Wendel-Vos, Schuit, Tjihuis, ve Kromhout, 2004). Genç erkekler ve kadınlar arasında algılanan mutluluk araştırmasında erkekler, "cinsel aktivite", "spor", "beğenilme" ve "iyi bir sosyal yaşam" yaşamalarına göre kadınlardan önemli ölçüde yüksek puan alırken; kadınlar "diğerlerine yardım", "yakın bir aile" ve "sevdikler tarafından sevilme" gibi duygusal faktörlerde erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek puan almıştır (Crossley ve Langdridge, 2005). Lisans öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, boş zaman faaliyetlerine katılımı en çok ve en az etkileyen faktörler cinsiyete göre incelenmiş; özellikle boş zaman faaliyetlerine katılımı etkileyen faktörlerin etki derecesinin bayanlarda daha fazla olduğu ortaya konmuştur (Demir ve Demir, 2006). Potansiyel artık-boş zaman (*spare time*) araştırmasında; çocuk sahibi olmanın kadınlara 7 saate mal olduğu, erkeklere ise 4 saatten daha az bir etkide bulunduğu (Almanya hariç) tespit edilmiştir (Goodin, Rice, Parpo & Eriksson, 2008: 90). TÜİK (2015) araştırmasına göre çalışan kadınlar hanehalkı ve aile bakımı için erkeklerin ayırdığı süreden (46 dakika) yaklaşık 5 kat daha fazla zaman (3 saat 31 dakika) ayırmaktadır.

Öznel Mutluluk Ölçeği uygulanan bir araştırmada; zihinsel ve gelişimsel engelli bireylerin %18'i ortalamanın altında; %71'i ortalama ve %12'si ortalamanın üstünde puan almış ve boş zamanlarını, pasif dinlenme raporlarının büyük bir bölümünde (%67) yer alan etkinliğin televizyon izleme olduğunu, ardından (%22) ile "dinlenme", "uyuma" ve "rahatlama" geldiğini ortaya koymuştur (Dotson, 2013). Bu bağlamda bireylerin fiziksel ya da zihinsel bir engeli olması fark etmeksizin tüm yaş gruplarında boş zaman değerlendirmede rahatlatıcı faaliyetlerin yüksek oranda tercih edildiği söylenebilir. Gerek okul, gerekse iş ve şehir hayatında yaşanan yoğunluktan sonra, çalışma dışı zamanda ihtiyaç duyulan genelde dinlenmek ve "hiçbir şey yapmamak" olabilir; ancak boş zamanını değerlendirmeden ya da

rekreasyon niteliğinde hiçbir şey yapmadan geçirenlerin çoğunlukta olması, boş zamana sahip olanların yapacak hiçbir şeyi olmadığı anlamına gelmemektedir.

## 2.7. Rekreasyon Kavramı

Günümüz eğlence ve kültürel geleneklerine dair görüşlerimizin kökenleri antik kültürlerin gelenek ve uygulamalarına kadar izlenebilmektedir; boş zaman ve rekreasyon tarihi sayesinde farklı kültürlerin sanat, spor ve eğlencelerinin; din, eğitim ve yönetim gibi kavramlarla nasıl çeşitlendiğini gösteren bir mozaik oluşmuştur (McLean, Hurd, ve Rogers, 2007: 49). Rekreasyon sözcüğü Latince "recreatio" sözcüğünden türemiştir ve "yenileyen, tazeleyen, restore eden" gibi anlamlar taşımaktadır (McLean, Hurd, ve Rogers, 2007: 38-40). Zaman içerisinde "Recreäre" yenisini yapmak, restore etmek, canlandırmak anlamına gelen fiil köküne "-tiön" eki gelerek eylemsi bir isme dönüşmüştür (Merriam-Webster.com, 2019).

TDK, rekreasyon kelimesinin anlamını "İnsanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler." ve "Bir bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme." olarak tanımlamasına rağmen; belirtilen anlamın hem kısa olduğu, hem de rekreasyonu tam anlamıyla yansıtmadığı görülmektedir. Rekreasyon çoğunlukla "boş zamanları değerlendirme" (Karaküçük, 2008: 59) olarak kullanılsa da, TDK (1994) "rekreasyon" kelimesine uygun olduğunu belirttiği karşılığın "eğlendirilen alanı" olduğunu açıklamıştır; ancak rekreasyon tanımı TDK'nın "Yabancı Sözlere Karşılıklar Kılavuzu" içinde yer almamaktadır (<http://sozluk.gov.tr/>, erişim tarihi: 15.06.2019) ve son zamanlarda bilimsel yayınlarda nadiren de olsa "eğlendirilen" şeklinde kullanıldığı (Kocalar, 2013 ve 2016) görülmektedir. Microsoft® Office Word programı da yazım ve dil bilgisi denetiminde rekreasyon sözcüğüne "eğlendirilen" şeklinde düzeltme vermektedir.

Rekreasyon boş zamanlarda bireylerin özgürce seçim yapabildiği, zevk veren eğlence ve memnuniyet amaçlı herhangi bir aktivite olarak tanımlanmaktadır (Neumeyer, 1958). Rekreasyonu bireylerin boş zamanları süresince özgürce seçimde bulunabildikleri, isteklerini ve arzularını tatmin etmek için gönüllü olarak katıldıkları aktivite ya da deneyimler olarak sayılmaktadır (Torkildsen, 2005: 52).



Boş zaman ve rekreasyon tarih boyunca birlikte değerlendirilmiş kavramlardır. İnsanlar boş zamanlarında çeşitli işlerle uğraşmışlardır; boş zaman olgusu da insanoğlu ilk çağlarda "çalışma" kavramıyla tanıştığından beri süregelen ve rekreatif faaliyetler de zamanla boş zaman olgusu içinde yer almıştır (Gül, 2014).

Rekreasyon boş zamanlarında kendine uygun aktiviteyi seçen bireylerin ve toplumların sağlıklı gelişimini sağlayan bir etkidir (Torkildsen, 1992: 66-67). Rekreasyon aslında dikkatlice aktivite tercihlerinde bulunulan bir süreçtir (Miller ve Robinson: 1963).

Dumazedier (1974)'a göre rekreasyon sayesinde bireyin rahatlama (*relaxation*), ilgiyi başka tarafa yönlendirmesi (*diversion*), yenilenmesi (*refreshments*), ve kendisini yeniden yaratması, re-creation, başarılıdır. Roberts (1978: 3) ise rekreasyonu göreceli özgür bir şekilde iş dışı, iş ile alakası olmayan aktivite olarak tanımlamıştır. Shivers (1986), rekreasyonun bireyde birlik ve harmoni oluşturduğunu; zihnin ve bedenin aynı andaki beraberliğinin ortaya çıkardığı tamamlama(n)manın rekreasyonla mümkün olduğunu belirtmiştir (aktaran Kılbaş, 2010:10).

Bireyler rekreasyona kişisel, toplumsal ve sosyal, ekonomik ve olumlu çevresel etkilerinden dolayı ve sosyal sınıflarına göre ihtiyaç duyar ve rekreasyona ihtiyaç duymanın kişisel sebepleri fiziki sağlık gelişimi, ruh sağlığı, sosyalleşmek, yeteneklerin gelişimini sağlamak, çalışma başarısı ve iş verimini arttırmak, ekonomik hareketliliğe katkıda bulunmak, mutlu olmak; toplumsal sebepleri dayanışma ve bütünleşme, demokratik toplum oluşmasına katkı olarak sayılabilir (Karaküçük, 2016: 80-93).

Rekreasyonun çalışma hayatının tamamlayıcısı olarak değil yaşamı iyileştirmenin amacı olarak görülmesi, 20. yüzyılda teknoloji sayesinde üretimin serileşmesiyle beraber çalışanların serbest zamanının artışı beraberinde bolluk getirmesiyle; kendini yenileme, bütünleşme, gruplaşma, kültürel etkileşim, eğitim, iletişim gibi ihtiyaçlar ile başlamıştır (Kılbaş, 2010: 56-57). Rekreasyon yapılan aktivitelerin nedeni olmaktan daha çok aktiviteleri gerçekleştirenlerin tutumu, yaklaşımı, psikolojik tepkisi, hatta hayat görüşü ve mutluluk duygusu ile ilgilidir (Torkildsen, 1992: 64). Lee (1915), rekreasyonu ruhun onarımını gerçekleştirecek olan ve oyunun bir kademe gerisinde yer alan bir "araç" olarak tanımlamıştır (aktaran Kılbaş, 2010:38). Bireyin rekreasyon deneyimine ilişkin anlamları; canlanma, tazelenme, rutinden kaçış, yenilik, rahatlama bireyin içsel gözlemi, kendini

sınaması, kişisel gelişim, kişisel imaj gibi bilinen anlamları dışında; arkadaşlık, bir grupla özdeşleşme, ortak deneyim, takım çalışmaları ya da doğanın bir parçası olma olarak sayılmaktadır (Torkildsen, 2005: 55).

Boş zamanı elde eden bireylerin bu zamanı nasıl değerlendirdiği en önemli sorunsaldır; rekreasyon için insanın tembellik etme hakkının vurgulanması, çalışma yaşamından geriye kalan zaman diliminde içsel ya da dışsal zorunlulukların olmadığı, özgürce seçilen fiziksel ve/veya zihinsel her türlü etkinlikte bulunması önem arz etmektedir (Gül, 2014: 8-10).

Rekreasyon uygulama hedefleri Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisinin zirvesi olan kendini gerçekleştirme ihtiyacı çerçevesinde değerlendirilebilir; insanın amacı en güçlü ihtiyaçlardan başlamak üzere ihtiyaçlarını gidermektir; insan ihtiyaçlarından "kendini gerçekleştirme ihtiyacı" sayılan rekreasyon ihtiyacının karşılanamaması durumu, insanda hayalkırıklığı ve mutsuzluk yaratarak içe kapanıklık, saldırganlık gibi tepkilere sebep olur; pek çok rahatsızlık baş gösterir ve toplumun mutsuzlaşmasına sebep olur (Karaküçük, 2016: 76-77).

Karaküçük (2008: 61-66) rekreasyonun özelliklerini gönüllü olarak seçilmesi, özgürlük hissi vermesi, devam ve katılım zorunluluğu olmaması, boş zamanda yapılması, yaş ve cinsiyet ayrımı yapılmaması, inisiyatifin kişide olması, her türlü kapalı-açık alanda, mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmesi; fiziksel, zihinsel ve/veya ruhsal faaliyet gerektirmesi ve içermesi, zevk vermesi, birey için bir ödüllendirme ve mutluluk kaynağı olması, evrensel olarak uygulanması, bireyin kendisini ifade etmesinde ve yaratıcılığını ortaya koymasına imkân sağlaması, her bireye göre farklı amacının olabilmesi, bir rekreasyon faaliyetin başka rekreasyonel faaliyetlere zemin ve imkân sağlaması, rekreasyonu birey için bir başkasının yapamaması, rekreasyonun bir deneyim olması, katılım sonucu ortaya çıkması şeklinde özetlemiştir.

Gül, rekreasyonun en temel ve belirgin özelliklerini "özgür irade ile önemsenmesi; boş zamanda yapılması; planlı ya da plansız gerçekleştirilebilmesi, bir etkinlik ya da eylem içermesi; aktif, pasif ya da nedensel katılımı olması; iş ya da mesleki amaç taşımaması; alan, zaman, duygu ve düşünce kısıtlarından uzak olması; yaratıcılık ve yetenek çeşitliliğine sahip olması; demografik özelliklerden bağımsız olması; toplum değerleriyle paralel olması ve evrensel olabilmesi" şeklinde derlemiştir (2014: 54-59). Rekreasyonun

fizyolojik ve psikolojik kökenli hastalıkları önleme ve iyileştirme özelliği de bulunmaktadır (Kraus, 1977:12).

Gulick (1920: 116-117)'e göre; birçok insan için gerçek anlamda rekreasyon ilk çağlara ait olan daha basit bahçe ile ilgili tarım işleridir; örneğin avcılık gibi eski açık hava aktivitelerine dair hisleri, golf sporunda topa bir yönde hızlıca vurma ile hissedebiliriz. Gulick ayrıca fiziksel güç ile çalışan bireylerin rekreasyon olarak tercih etmesi gerektiğini; zihin gücü ile çalışan bireylerin rekreasyon olarak yine zihin gücünü kullanacağı rekreasyonu uygulamaması gerektiğini; onun yerine fiziksel olarak aktif olacağı yüzme, golf, avlanma, kürek gibi egzersizleri tercih etmesinin uygun olduğunu; aksi takdirde hem beden hem de zihin tarafından kullanılmayan bölümlerin olacağını ifade etmektedir. Bazıları rekreasyonu çalışma hayatının eksikliklerini tamamlayan bir unsur olarak değerlendirirken; Gulick (1920), rekreasyonu bireyleri çalışma hayatının getirdiği yorgunluktan uzaklaştıran bir araç olarak betimlemiştir (aktaran Kılbaş, 2010:39). Gulick (1920: 119), dinlenmenin ve rekreasyonun özellikle fiziksel güç harcanan zahmetli ve yorucu işlerde çalışan bireylerin kişisel gelişimi için mutlak bir gereklilik olduğunu; aksi takdirde bireyin ne rekreasyon, ne güç, ne de aile hayatının inşa edildiği ideallerinin olmadığı bir durumda olacağını belirtmektedir. Ağır iş yüküne sahip bireyler için rekreasyon çalışmanın ardından enerji kazanıp işe yenilenmiş olarak dönmek üzere, gönüllü olarak seçilen dinlenme ve rahatlama dönemi olarak tanımlanmıştır; ancak günümüzde fiziksel iş yükünün azaldığı ve rekreasyonla fiziksel ve zihinsel olarak daha çok meşgul olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu tanım eksik kalmaktadır (McLean ve Hurd, 2007: 17-18).

Boş zamanların harcanmasına yönelik ihtiyacı karşılayan ve rekreasyon endüstrisinin üç temel sektörü olan Kamu ve Yerel Yönetim Organizasyonları, Kâr Amacı Gütmeyen Organizasyonlar (Gönüllü Sektörü) ve Özel Sektör, boş zaman için gerekli malzeme üretiminde ve hizmet sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır (Şimşek, 2016: 29). Buna rağmen rekreasyon bu sektörlerden bağımsız da gerçekleştirilebilir; ancak çoğu araştırmada rekreasyon sektörlerinin ya da sistemin akışına uygun rekreasyon faaliyetleri sınıflandırması yapılmakta ve araştırmaya katılanlar bir nevi yönlendirilmektedir.

Rekreasyon tanımlarını bir arada değerlendirmek gerekirse; rekreasyon "insanların serbest zamanlarında özgür iradeleri ile yalnız veya grupla zevk alarak yapabildikleri ve bunun

sonucunda eğlendikleri, bedenlen ve ruhen bir tazelenme, yenilenme hissettikleri ve haz elde ettikleri etkinlikler toplamı" (Ardahan, Turgut, Kaplan Kalkan, 2016: 11) şeklinde de tanımlanabilmektedir.

Hayata rekreatif etkinlikleri dâhil etmek için bireyin hayatında ve değerlerinde değişiklik yapması gerektiğini, mutluluğun sonuç odaklı yaşanmasının sadece mutluluk, sürece odaklanarak yaşanmasının ise sadece mutluluk değil beraberinde yoğun bir coşku getireceğini belirtmektedir (Ardahan, 2016: 134-135).

### **2.7.1. Boş Zaman ve Yarı-Boş Zaman Değerlendirme Olarak Rekreasyon**

Munusturlar (2016: 12), rekreasyonun yaygın biçimde "boş zamanlarda yapılan aktiviteler" olarak tanımlandığını ancak postmodern anlayışta boş zamanın hangi zaman dilimi olduğu, boş zamanda yapılan her aktivitenin rekreasyon olup olmayacağı gibi tartışmaların olduğunu; buna rağmen tanımın geniş çerçevede sıklıkla kullanılmaya devam ettiğini belirtmektedir. Yarı-boş zaman ise, oyalanma ya da eğlenme amaçlı, kişinin kendini zorunlu hissetmediği üretici bir etkinlik, meşgale olarak tanımlanmaktadır (Foulquie, 1994:57).

Dumazedier (1991: 102) iş ve boş zaman faaliyetlerinin kesişiminde yarı-boş zaman adlı ara bölgede yer alan yarı-zaruri faaliyetleri yarı-boş zaman şeklinde isimlendirmektedir; örneğin bahçe ile uğraşmak gelir elde etmek amacı ile yapılıyorsa boş zaman değil iş sayılır, bahçe bakımı yapılıyorsa boş zaman etkinliği sayılır (aktaran Karaküçük, 2008: 30-31).

Herhangi bir işte çalışarak gelir elde eden amatör bir basketbolcunun iş saatleri dışında bir kulüpte oynayarak da para kazanması durumu; hem amatör basketbolcunun yarı-boş zaman etkinliğinde bulunması açısından rekreasyon; hem de antrenörünün koyduğu kurallar çerçevesinde zorunlu olarak katılım sağlanan ikinci bir iş faaliyeti olarak nitelendirilebilir (Karaküçük, 2008: 63).

### **2.7.2. Yenilenme Olarak Rekreasyon (Re-Creation) Kavramı**

Kunstler ve Stavola Daly (2010:5)'e göre rekreasyon yenilenme (yeniden yaratma / yeniden yaratım) anlamına gelmektedir. Jensen ve Naylor (2005: 17)'ye göre rekreasyon

bir yenilenme deneyimi, günlük rutinden kaçış, canlanma ve değişim demektir. Rekreasyon, zorunluluk ve yükümlülüklerden kalan boş zamanda dinlenme, eğlenme, yenilenme ve tatmin olma amaçlı gönüllü katılan etkinlikler veya deneyimler olarak da tanımlanmaktadır (Kraus, 1977:5). İnsanoğlunda modern uygarlık yüzünden zarar gören şeylerin, onarımı mümkünse yenileyerek onarımını sağlayan, yeni nesilleri de benzeri zararlardan korumayı sağlayan, re-kreasyondur (Jacks, 1932: 23-24).

Bir araştırmada, fiziksel olarak zorlayıcı aktivitelerini kısa süreli yenilenmede önemli bir etkisinin olduğu görülmüş; bu sürekli ve ani yenilenmenin bireylere restoratif yararları olması sebebiyle, aktivite her ne olursa olsun faydayı artıracaklarını belirterek, rekreasyon programlarının fiziksel zorlayıcılık içermesi önerisinde bulunmaktadır (Haynie, 2008). Rekreasyonun yenileyici olmasının gerekliliği, hem sözcük kökeni hem de rekreasyona dair sözcük anlam ve tanımları bir arada değerlendirildiğinde rekreasyonun gerçek rekreasyon olabilmesi için bireyi yenilemesinin şart olduğu söylenebilir.

### **2.7.3. Sistemli Serbest Zaman Etkinliği Olarak Rekreasyon**

Her etkinlik, her bireyde aynı ruh halini sağlamaz; serbest zamanda ne tür etkinliklerin yapıldığı da önemlidir; örneğin rasgele ve basit "sıradan serbest zaman etkinlikleri" kısa vadeli fayda sağlayıp kariyer imkânı bulundurmazken, amatör olarak ilgilenilen ya da hobi olarak nitelendirilen ya da gönüllü olarak yapılan "sistemli (düzenli) serbest zaman etkinlikleri" kişisel ve sosyal faydalar sağlayarak kariyer imkânı sunmasına rağmen bireylerin ekonomik fayda elde etme güdüsünün olmadığı bir ortamda gerçekleşir; "sıradan serbest zaman etkinlikleri" dizi, film, televizyon izleme, müzik dinleme, kitap okuma gibi, şans oyunları, yürüyüş, kısa süreli uyku, olabilirken; "sistemli serbest zaman etkinlikleri" doğa etkinlikleri, insani bilimler, yetenek gerektiren yarışma nitelikli oyunlar, vb. örnek gösterilebilir (Stebbins, 1998). Günümüze uyarlandığında, aynı etkinlik olsa da "sosyal medyayı kullanmak" amaçsız olduğunda sıradan; hesap ya da blog açıp belirli ilgi alanında düzenli inceleme yaparak düzenli içerik üretmekse sistemli serbest zaman etkinliğine örnek verilebilir.

Rekreasyon programatik, organize edilmesi gereken, sistemli serbest zaman etkinliği olarak kabul görmektedir (Kelly, 1982: 27). Gerçek anlamda okumak ve düşünmek isteyen ilham arayan bireyler belli bir boş zaman diliminden çok daha fazlasına ihtiyaç duyar ve

böyle kişiler için dakikalar az kalır; aradıkları, düşündükleri veya planladıkları her ne olursa olsun bunun için günlere, haftalara hatta aylara ihtiyaç duyabilir; tam tersine belli bir boş zaman planı olmayan bireyler ise yapmak istedikleri işlerden çok anlık ilgilerini çekecek başka işlerle uğraşacak ve asıl yapmak istediklerini yapamayacaklardır (Kleinman, 2009:86). Tümü değerlendirildiğinde; rekreasyonun bireye anlık mutluluk sağlaması durumunda sıradan, uzun vadeli mutluluk sağlaması durumunda sistemli serbest zaman etkinliği olduğu söylenebilir.

#### **2.7.4. Rekreasyon ve Konfor Alanı Arasındaki İlişki**

Konfor TDK'da "*günlük hayatı kolaylaştıran maddi rahatlık*" olarak tanımlanmaktadır ancak bu tanım konfor sözcüğünün maddi olmayan boyutunu açıklamada yetersizdir. Rekreasyonun sadece fiziksel yönden aktif bir katılım gerektirmeden de yapılabileceği, "konfor alanının dışına çıkmak" deyimiyile açıklanabilir. Konfor Alanı, Öğrenme Alanı ve Panik alanı ile beraber resmedilir; tıpkı serbest zaman, boş zaman ve rekreasyonu temsil eden şekil gibi (bkz.: EK-6). Alanlardan birinde sürekli bulunmak; örneğin bir Pazar günü içerisinde saatlerce konfor alanında kalmak bile insana hem fiziksel açıdan hem de zihinsel açıdan rahatsızlık verecektir, örneğin bir boş zaman rahatsızlığı (leisure sickness için bkz.: "Sıklığına göre Rekreasyon") gibi. Kişi bu uzun süreli konfor alanında kalarak, bilinçli olarak istemese bile (fiziksel olarak) bir yere gitme, bir şeyler yapma ihtiyacı ya da (zihinsel olarak) pazartesi günü sendromu yaşayarak panik alanına geçecektir.

Bir gün içinde normalden biraz daha fazla boş zamana sahip olmanın önemi, bu zamanın kullanım amacından daha büyük değildir; bu durumu Gulick (1920: 119-120) kömür işçilerinin 8 yerine 6 saat çalışmalarının; saat başına üretimi düşürmesi ile açıklamıştır. Gulick, üretim aktivitesinin azalmasının sebebinin çalışanların dejenerasyonu olduğunu, bunun ise Pazar günkü boş zamanın mantıksız/ akılsızca kullanılması sonucu Pazartesi günlerinin kötü bir çalışma günü olduğunu ve bu durumun pek çok endüstride sıklıkla gözlemlendiğini de aktarmıştır. Gulick'in bahsettiği bu dejenerasyonu engellemek, gerek çalışma zamanını gerekse boş zamanı iyi kullanmak için çalışmanın ve boş zamanın bir denge noktasının olması gerektiğini göstermektedir.

Rekreasyonun konfor alanı, öğrenme alanı ve panik alanı arasındaki dengeyi kuran olgu olduğu söylenebilir. Rekreasyon ihtiyacı, zamana ve çeşitli içsel-dışsal faktörlere göre

değişebildiğinden; bu değişimin nedeni, "konfor alanı" grafiği ile her çeşit ihtiyaca uyarlanarak açıklanabilir. Çalışma ve rekreasyon geleceğimizi inşa eden temel yapıtaşları olduğundan, toplumun hem çalışmayla hem de rekreasyonla iç içe olması gerekir. Konfor alanı, öğrenme alanı ve panik alan dengesini kurmak, Mustafa Kemal Atatürk'ün "*çalışmadan, öğrenmeden, yorulmadan rahat yaşamının yollarını aramayı alışkanlık haline getirmiş*" tanımına uyan bireyler için mümkün olmayıp; bu bireylerin boş zaman aktivitesi - her ne olursa olsun - zaman kaybı ve mutsuzlukla sonuçlanacaktır.

### 2.7.5. Rekreasyon Teorileri

Literatürde rekreasyon kavramını farklı alanlarda açıklamaya çalışan yüzlerce teori bulunmaktadır (Torkildsen, 1992). Yaygın şekilde kullanılan "Boş Zaman Aktivitesi Olarak Rekreasyon" teorisi başta olmak üzere, "İhtiyaçlara Hizmet Eden Rekreasyon", "Bireye ve Topluma Değer olarak Rekreasyon" ve "Yenilenme (Yeniden Yaratma) olarak Rekreasyon" teorileri bulunmaktadır (Torkildsen'den aktaran Çetiner ve Yaylı, 2017).

Klasik rekreasyon teorileri; (1) vücuttaki artık enerji oyun yoluyla giderilmesine dair Spencer (1875)'a ait olan "Artık Enerji Teorisi", (2) iş hayatından ya da hayattan kaynaklanan stresin oyun aktivitelerinin oluşturduğu memnuniyet aracılığıyla giderilmesine dair Patrick (1916)'e ait olan "Rahatlama Teorisi", (3) oyunun kalıtımsal etki ile sürdürüldüğüne dair ilişki üzerine Stanley-Hall (1904)'a ait olan "Yineleme Teorisi", (4) oyunun tıpkı hayvanlarda olduğu gibi geleceğe hazırlama amaçlı olduğu üzerine Groos (1911)'a ait olan "Hazırlık Teorisi" olarak sıralanabilir (Torkildsen, 2006: 73-74).

Yakın dönem rekreasyon teorileri ise; Wilensky (1960)'ye ait "Genelleme Teorisi" ve "Dengeleme Teorisi", Freud (1974)'a ait "Psikanalitik Teori", Klein (1955)'e ait "Terapi Teorisi", Caillois (1961)'e ait "Sosyokültürel Teori" Roberts ve Smith (1962)'e ait "Sosyokültürel Teori", Levy (1978)'e ait "Hayatı Anlamlandırma Teorisi", Ellis (1973)'e ait "Uyarı Arayışı Teorisi" olarak sıralanabilir (Torkildsen, 2006: 74-80). Genelleme teorisi, iş hayatında mutlu olan bireylerin boş zamanlarında da mutlu olduğunu öne sürerken; genelleme teorisinin tam tersi durumu açıklayan dengeleme teorisi, iş hayatında mutsuz olan bireylerin denge aramak üzere boş zamanlarını değerlendirdiklerini öne sürer. Bu araştırma kapsamında bireyler, genelleme ve dengeleme teorisini iş hayatlarında mutlu olup olmamalarına göre değil, hayatta mutlu olup olmamalarına göre ele alınmaktadır.

Bu araştırmanın asıl probleminin "bireyi mutlu eden rekreasyon" olmasından ötürü; hem mutlu eden rekreasyonun hem de genel mutluluğun bireyin bakış açısına göre şekillenmesi dolayısıyla, rekreasyon teorilerinden sadece biriyle desteklediğini ifade etmek mümkün olmamakla beraber; rekreasyonun birey tarafından bir aktivite olarak görülmesi durumunda "Boş Zaman Aktivitesi Olarak Rekreasyon" teorisiyle; bir ihtiyaç olarak görülmesi "İhtiyaçlara Hizmet Eden Rekreasyon" teorisiyle, bireye ve topluma bir değer olarak görülmesi durumunda "Bireye ve Topluma Değer Olarak Rekreasyon" teorisiyle; bireyin rekreasyonla yenilenme yetisine bağlı olarak "Yenilenme (Yeniden Yaratma) Olarak Rekreasyon" teorisiyle ilişkili olduğu söylenebilir.

## 2.8. Rekreasyonu Etkileyen Faktörler

Rekreasyon genel olarak "boş zaman değerlendirme" olarak kullanıldığından boş zaman değerlendirme faaliyetlerini etkileyen faktörler; "rekreasyona yönelten faktörler" ve "rekreasyonu kısıtlayan faktörler" şeklinde ikiye ayrılarak incelenebilir.

Rekreasyonun psikolojik, psikofizyolojik, bilişsel ve sosyal ve kültürel, ekonomik ve çevresel yararları<sup>2</sup> olduğunu (Driver ve Bruns, 1999: 349-369) ve bu yararların rekreasyonun yararı olduğunu söylemek kadar; bunların rekreasyon sağlayıcıları olduğunu söylemek de mümkündür.

Torkildsen (2005: 100-104) bireyin boş zaman faaliyetlerine katılımını etkileyen 45 adet faktörü üç ayrı grupta ("bireysel faktörler", "sosyal/koşullara bağlı faktörler" ve "olanaklar") ele almıştır. Rekreasyon için (1) bireysel faktörler; yaş, yaşam döngüsü, cinsiyet, medeni durum, bakmakla yükümlü olduğu kişiler ve yaşları, istekler ve yaşam

<sup>2</sup> Psikolojik yararlar: Daha iyi zihinsel sağlık (*sağlıklı yaşam, stres yönetimi, arınma, depresyon, endişe ve kızgınlığın azalması*), kişisel gelişim (*kendine güven, bilişsel ve akademik performansın gelişimi, duyguları kontrol, özerklik ve bağımsızlık, liderlik*), kişisel değer kazanma ve tatmin (*özgürlük hissi, kendini gerçekleştirme, yaratıcı dışavurum, maneviyat*)

Psikofizyolojik yararlar: Kardiyovasküler ve solunum sistemlerine faydaların yanı sıra hipertansiyonun, şişmanlığın, obezitenin alkol ve sigara tüketiminin, kolesterol ve trigliseridin azaltılması / önlenmesi, kas gücünün, kemik gücünün, bağışıklık sistemi gücünün artırılması, yaşama dair beklentilerin artması

Sosyal ve kültürel yararlar: Topluluk tatmini, kültürel ve tarihi farkındalık, etnik kimlik, aile bağlarını güçlendirme, sosyal yabancılaşmayı azaltma, diğer bireylere toleransı artırma, toplumda gurur duyma hissi, sosyal destek, genişlemiş dünya görüşü, sosyal sorunların önlenmesi

Ekonomik yararlar: Sağlık bakım maliyetlerini ve iş gören devir daimini azaltma, işte verimliliği artırma, yerel ve bölgesel ekonomik büyüme, ulusal ekonomik gelişime katkı

Çevresel yararlar: Fiziksel tesislerin bakımı, doğal çevre ile gelişen ilişkiler, doğal dünyaya insanın bağımlılığını anlama, çevre etiğinin gelişimi, biyoçeşitlilik ve ekosistemi koruma



amacı, bireysel engeller, yetenek düzeyi, boş zaman algısı, tutumlar ve güdüler, ilgiler ve kaygılar, fiziksel-sosyal-entelektüel yetenekler, kişilik ve güven, bulunduğu kültür, yetiştirilme tarzı ve geçmişi vb. faktörlerdir. Rekreasyon için (2) sosyal/koşullara bağlı faktörler; meslek, gelir, harcanabilir gelir, servet, hareket kabiliyeti, uygun zaman, görevler ve sorumluluklar, ev ve sosyal çevre, arkadaş ve akran grupları, sosyal roller ve bağlantılar, çevresel faktörler, kitlesel boş zaman faktörleri, eğitim ve kazanımlar, nüfus faktörü vb. faktörlerdir. Rekreasyon için (3) olanaklar; ulaşılabilir kaynaklar, tesislerin türü ve kalitesi, farkındalık, fırsatları algılama, rekreasyon hizmetleri, tesislerin dağılımı, erişim ve konum, aktivite seçimi, ulaşım, aktivite öncesi-esnası-sonrası maddi manevi maliyetler, yönetim açısından politikalar ve teşvikler, pazarlama, programlama, örgütlenme ve liderlik, sosyal erişim, siyasi politikalar vb. faktörlerdir.

Serbest zaman kullanımını ve bireyin karar verme sürecini etkileyen çok sayıda faktör olduğundan bu zamanın ve rekreasyonun istenen şekilde değerlendirilmesi özgürlüğü tam olarak bulunmamaktadır (Ergen, 2004: 22).

### **2.8.1. Rekreasyona Yönelten Faktörler**

Bireylerin sahip olduğu pek çok faktör, rekreasyon aktivitelerine yönelik (1) ihtiyacını, (2) hangi aktiviteyi seçeceğini, (3) aktiviteyi kimlerle gerçekleştireceğini belirler (Ardahan ve Lapa, 2011). Rekreatif etkinliklere katılma sebepleri üzerine önemli açıklama gücüne sahip üç teori bulunmaktadır; bunlar:

1. "İçsel motivasyon" ve içsel motivasyonu harekete geçiren "dışsal motivasyon" ile ilişkisi olan "Özgür İrade Teorisi" (Deci, Ryan, 1985);
2. Kıyaslama rekabet ve takdir edilmeye yönelik "ego merkezli amaç" ve kendini aşma, yeni şeyler öğrenme gibi hem kişisel amaçlı hem de sosyal iyi olma başkalarına yardım etme gibi "görev merkezli amaç" odaklı olabilen "Başarılacak Amaç Teorisi" (Ames 1992; Dweck, 1986; Nicholls, 1989; Roberts, 1993);
3. Bireyi harekete geçiren ve ilk olarak İbn-Haldun'un; sonra Maslow'un geliştirdiğini farklı bir şekilde ifade eden Herzberg'in ele aldığı "ihtiyaçlara dayalı motivasyonel unsurlar" ile birincil ve ikincil ihtiyaçları karşılamaya yönelik "İhtiyaç Teorisi" (İbrahim ve Cordes, 2003)

olarak sıralanmaktadır (aktaran Ardahan, Turgut ve Kaplan Kalkan, 2016: 70-73). Bir boş zaman aktivitesine ilk katılımın içsel motivasyon ile başlaması uzun süreli fayda sağlaması adına önem arz etmektedir; çünkü hem içsel hem de dışsal motivasyonla (yarı yarıya) dâhil olunan bir boş zaman aktivitesi için dışsal motivasyon ortadan kalktığında içsel motivasyon düzeyinin düştüğü görülmüş ve bu durum "aşırı doğrulama etkisi" olarak adlandırılmıştır (Iso-Ahola, 1980).

Bir araştırmada rekreasyon alanı kullanımına yönelik tercih etkenleri "sportif çeşitlilik", "personel", "konum", "fiziki imkânlar" ve "aktivite" alt boyutları altında incelenmiş ve farklı korelasyon değerlerine sahip oldukları gözlemlenmiştir (Gümüş ve Alay Özgül, 2017). Karaküçük (2008: 102-121), rekreatif olayı destekleyici temel (sosyal ve ekonomik) faktörlerin; boş zamanların artışı, çalışma koşullarının gelişmesi, harcanabilir gelirin artışı, şehirleşme, kentleşme, nüfus artışı ve nüfus hareketliliği, teknolojik gelişmeler ve modern yaşam, kitlesel iletişim araçları etkisi, kültürel etkiler, eğitim düzeyi artışı, çevre bilincinin gelişmesi, sağlık bilincinin artışı, isteklerin değişimi, değerlerin değişimi, siyasi ve diğer etkiler, eğlence sektörü etkisi, doğal zenginliklerin etkisi, sosyal hareketliliğin artışı, araç gereç malzeme teşvikleri ve rekreasyon amaçlı merkezler olduğunu belirtmektedir.

### **2.8.2. Rekreasyonu Kısıtlayan Faktörler**

Bir araştırma, "zaman" faktörünün rekreasyona katılamamaktaki en önemli faktör olduğunu ortaya koymuştur (Temir ve Gürbüz, 2012). Bu sebeple zamanın, serbest zamanın ve boş zaman miktarının rekreasyon için önemli olduğunu söylemek için daha fazla araştırma gerekmektedir.

Rekreasyon alanı katılım engelleri ölçeği ile değerlendirilmek üzere belirlenen rekreasyon alanı katılım engelleri alt boyutları cronbach alfa değerleri sırasına göre "güvenlik engeli", "spor alanı engeli", "arkadaş engeli", "bireysel engel" ve "zaman engeli" olarak belirlenmiştir (Gümüş ve Alay Özgül, 2017). Dikkat edildiğinde zaman engelinin en son sırada geldiği görülmektedir.

Boş zaman engelleri ölçeği çalışmasında; engeller "*tesis*", "*ulaşım*", "*kentsel koşullar*", "*arkadaş eksikliği*", "*bilgi eksikliği*", "*para*", "*sosyal çevre*" ve "*zaman*" altboyutları altında incelemiştir (Gürbüz ve Karaküçük, 2007); aynı ölçeğin kullanıldığı söz konusu alt

boyutlar arasında anlamlı farklılığın yanı sıra "refah düzeyi"nin düşük olmasının boş zaman faaliyetlerine katılmak için önemli derecede etkili olduğu tespit edilmiştir (Özşaker, 2012).

Hem çalışanların ve öğrencilerin katıldığı, ölçek kullanılmayan ve Adıyaman ilinde yapılan bir çalışmada, çoğunluğun boş zamana sahip olduğu ancak değerlendirmekte sosyal yaşama yönelik *tesis*, meslek sahibi olmalarını sağlayacak *kurs* gibi imkânların yetersiz olması gibi çeşitli problemlerle karşılaştıkları sonucu elde edilmiştir (Sabbağ ve Aksoy, 2011).

Rekreasyonu kısıtlayan bu tip faktörlerin önüne geçmek için engelleri stratejik olarak değerlendiren üniversiteli gençler tarafından en fazla kişilerarası ilişkilere yönelik stratejilerin, fiziksel uygunluk stratejilerinin ve beceri kazanma stratejilerinin kullanıldığı tespit edilmiştir (Elkins, Beggs ve Choutka, 2007); kullanılan diğer stratejiler ise zaman yönetimi stratejileri, içsel olarak onaylama stratejileri, finansal yönetim stratejileri olarak sıralanmaktadır.

## **2.9. Rekreasyonun Sınıflandırılması**

Literatürde rekreasyona ilişkin sınıflandırmaların yanında, rekreasyonun kişiden kişiye dahi farklılık göstermesi, kesin bir sınıflandırma ve çeşitlendirme yapmayı zorlaştırmaktadır (Gül, 2014: 20).

Rekreasyonu sınıflandırmak için genelde bireylerin rekreasyon faaliyetine katılmasındaki amaçları, istek ve zevkleri esas alınmaktadır; ayrıca çeşitli kriterlere göre ayrı gruplandırmalar yapılabilmektedir. Birey rekreasyon faaliyetine katılmaktaki amacının ya da amaçlarının şekillendirdiği bir rekreasyon çeşidini seçmekte, her bir bireyin farklı amaçlarla çeşitli rekreasyon faaliyetlerine katıldığı düşünüldüğünde sınıflandırma yapılmasını güç kılmaktadır (Karaküçük, 2008: 76-77).

Çeşitli kriterlere göre rekreasyon; yaş faktörüne göre, katılımcı sayısı faktörüne göre, zamana göre, kullanılan mekana göre, sosyolojik içeriğe göre rekreasyon olarak gruplandırılabilir; sosyolojik içeriğe göre rekreasyon kendi altında çeşitli kurum ve kuruluşların hizmet olarak sunduğu rekreatif faaliyetler olan ticari rekreasyon ve sosyal

rekreasyon, uluslararası rekreasyon, estetik rekreasyon, fiziksel rekreasyon, orman rekreasyonu olarak ayrılabilir (Karaküçük, 2008: 77-87).

### **2.9.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon**

Tercihin özü tercih edenin kendisindedir, sonuçta değildir; sonuç ise meydana getirme eylemindedir; tıpkı mutluluğun erişmekte değil, erişme eyleminde olduğu gibi (Gulick, 1920: 275-276). Bireylerin etkinliğe katılma amaç ya da amaçlarının o etkinliğin rekreasyon olarak nitelendirilip nitelendirilemeyeceği konusunu kesinleştiren önemli bir etken olduğu (Metin, Kesici ve Kodaş, 2013) görüşü bulunmaktadır. Bu sebeple bireylerin amacının dikkate alınması gerekmektedir.

Rekreasyon faaliyetinin yapılma amacına göre yapılan rekreasyon sınıflandırmasına göre; "dinlenme amaçlı rekreasyon" turizm, doğal ortamlarda yoga yapmak gibi örneklendirilebilen beden ve ruh sağlığının korunması ve devam ettirilmesi üzerine yapılan faaliyetleri; "kültürel rekreasyon" sanat ve tarihi eserlerin incelenmesi müze gezilmesi gibi etkinlikleri; "toplumsal amaçlı rekreasyon" iyi ilişki kurmak ve sosyal kişiliği geliştiren her türlü etkinliği; "sportif amaçlı rekreasyon" olumlu fizik beden ruh beden değişiklikleri sağlayan faaliyetleri; "turizm amaçlı rekreasyon" tatil dönemlerinde mekân değiştirerek gezme görme eğlenme aktivitelerini; "sanatsal amaçlı rekreasyon" ise çeşitli sanat dalları ile ilgilenerek gerçekleştirilen sanat galerisi ziyareti ya da müzik dinletisine katılmak gibi aktiviteleri kapsar (Mirzeoğlu, 2003: 241-242).

Rekreasyon aktivitelerinin fazla sayıda ve farklı çeşitlerde aktivitelerin olması bilinirliğinin az olması ve araştırmacıların konularıyla ilgili yaptıkları çalışmalarda aktiviteleri kategorileştirme kısmında oluşan farklı bakış açıları sebepleriyle; hem araştırmacı hem de uygulayıcı tarafından bilinmeyen aktivitelerin de birer rekreasyon fırsatı olarak değerlendirilebilmesi için rekreasyon çalışmalarına kaynak niteliğinde kapsamlı bir "rekreasyon aktivite envanteri" ortaya konmuştur (Metin, Katırcı, Yüce, Sarıçam, ve Çabuk, 2017). Söz konusu envanterde yer alan kapsamlı rekreasyon kategorileri insani hizmetler, temel eğlence, sosyal aktiviteler, zihinsel aktivite, farkındalık, fiziksel aktivite, doğa aktiviteleri, müzik, sanat, dans, hobi, oyun olarak; her bir kategori altında oldukça fazla sayıda rekreasyon aktivitesi örneği ile yer almaktadır.

Tıpkı ücretli işler gibi gönüllü çalışmanın da mutluluğa katkıda bulunduğuna inanılmaktadır çünkü hem gönüllü kuruluşların bir "üyesi olmak" hem de orada "faaliyette bulunmak" ile mutluluk arasında ilişki bulunmuştur; ayrıca batı ülkelerinde yapılan bazı araştırmalar mutlu insanların gönüllü kuruluşlara mutsuz olanlardan daha fazla katıldığını göstermektedir (Di Giovinazzo ve Novarese, 2016:229). Mutluluğun "gönüllü kuruluşlara katılım" ve "arkadaşlarla temas sıklığı" ile ilgili olduğunu hatırlamak önemlidir (Di Giovinazzo ve Novarese, 2016:304).

### 2.9.2. İçerik ve Fonksiyon Açısından Rekreasyon

Rekreasyon içeriğine göre; diğer sınıflamalara göre daha ayrıntılı olarak ele alınabilmektedir (Munusturlar, 2016: 17). Rekreasyon içeriğine göre sanatsal rekreasyon; rekreasyonel spor, sosyal etkileşim sağlanan sosyal rekreasyon, eğitsel rekreasyon, rekreasyonel gönüllülük, sağlık ve zindelik amaçlı rekreasyon aktiviteleri olarak<sup>3</sup> (Munusturlar, 2016: 17-20) ele alınabileceği gibi; fonksiyonel açıdan entelektüel nitelikli, estetik ve sanatsal, kültür ve turizm, sağlık ve terapi, sosyal, sportif, ve ticari nitelikli rekreasyon olmak üzere ele alınabilir (Gül, 2014: 42-51). Rekreasyon, ticari rekreasyon, sosyal rekreasyon, uluslararası rekreasyon, estetik rekreasyon, fiziksel rekreasyon, orman rekreasyonu, turizm rekreasyonu, sağlık rekreasyonu, terapötik rekreasyon, park rekreasyonu, işyeri rekreasyonu, kampüs rekreasyonu ve hastane rekreasyonu (Mirzeoğlu, 2003: 241-242) olarak da ayrıştırılabilmektedir.

### 2.9.3. İlgilenim Seviyesine Göre Rekreasyon

Stebbins (1979)'e göre bir aktiviteye kayıtsız boş zaman katılımında bulunmak daha az süreyle anlık mutluluk sağlarken, ciddi boş zaman katılımında bulunmak kalıcı deneyimler

<sup>3</sup> (1) Sanatsal rekreasyon: Bilgi ve beceri gerektiren sahne sanatları, görsel sanatlar ve modern sanatlar alt kategorilerine sahiptir. (2) Rekreasyonel spor: Bir öğretici tarafından rekreasyon katılımcılarına bir spor branşıyla ilgili öğretilen spor olarak "eğitsel spor", kurallara bağlı kalınmadan fiziksel iyi olma hali için yapılan yürüyüş, fitness vb. spor kapsamında "yapılandırılmamış spor", "kurum içi spor", "kurum dışı spor", "kulüp sporları" alt kategorilerine sahiptir. (3) Sosyal rekreasyon: Kişinin sosyalleşme, aidiyet, iletişim vb ihtiyaçlarının ön planda olduğu buluşmalar, törenler, partiler; gruplar, dernekler gibi örnekler verilebilir. (4) Eğitsel rekreasyon: Öğrenme amacı ile boş zaman katılımında bulunanlar gerçekleştirir. (5) Rekreasyonel gönüllülük: Sosyal sorumluluk içerir ve diğer rekreasyon aktivitelerinden ayrılır; örneğin huzurevi ziyaretleri, adım adım ile iyilik peşinde koşmak, çocuk hastaları ziyaret ve onlara hediye vermek, mültecilere yardım, vb. gibi. (6) Sağlık ve zindelik amaçlı rekreasyon aktiviteleri: Rekabet ortamı ve kuralları olmayan; spor dallarından birine ait olmasa da sağlık ve zindelik amaçlı aktiviteler dâhildir; terapötik rekreasyon da bu içerikteki rekreasyon sınıfına dâhil edilebilir.

sunar; ancak buradan ciddi boş zaman katılımında bulunmanın diğerlerinden daha fazla mutluluk getirdiği kanısına varılmamalıdır (Munusturlar, 2016: 56). Paulo Coelho'nun sözü "*Zaman öldürmek yerine bir şeyler yapın; çünkü zaman sizi öldürüyor.*" hatırlanırsa, her ne ilgilenim seviyesi olursa olsun rekreasyon yapmak gerektiği düşünülebilir. Yine de mutlu eden bir rekreasyon aktivitesi ile ciddi düzeyde ilgilenmenin genel mutluluk düzeylerine ilişkisinin olduğu araştırılması gerekir.

Serbest zaman etkinliklerine katılım sağlayanların, bu etkinliklerle ne düzeyde ilgilendiklerini ölçebilmek adına yapılan bir çalışmada (Kyle, Absher, Norman, Hammitt ve Jodice, 2007) 15 maddeli ve 5 alt boyuttan oluşacak şekilde geliştirilen "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)" adlı bir ölçek dâhi bulunmakta ve nispeten yeni bir olgu olan bu "ilgilenim" olgusunu geçerli ve güvenilir şekilde ölçmek üzere Türkçe uyarlaması "T-SZİÖ" (Gürbüz, Çimen ve Aydın, 2018) bulunmaktadır.

#### **2.9.4. Alan Biçimine Göre Rekreasyon**

Rekreasyon, bireylerin rekreasyonu gerçekleştirdikleri temel alan biçimlerine göre kentiçi (*urban*), kırsal (*rural*), kapalı (*indoor*), açık (*outdoor*) alan rekreasyonu olarak dörde; açık alan rekreasyonu da kendi içinde üçe ayrılabilir; tamamen tabiatta olan kaynak merkezli açık alan rekreasyonu, doğal olmayan kullanıcı merkezli açık alan rekreasyonu ve ikisinin bileşkesi olan aracı merkezli açık alan rekreasyonu olmak üzere dörde ayrılabilir (Sevil vd., 2012).

Günümüzde şehrin telaşından uzakta, ulaşım sorunu yaşamaksızın, bazen ev bazen ikamet edilen bina ya da site içerisinde de imkânlar çerçevesinde rekreasyon aktivitelerine katılınabilmektedir. Ev içinde olsa dâhi, yürüme bandı ile yürüyüş, oyun konsolları ile sportif faaliyetler yapmak bile mümkün olabilmektedir.

Açık alan aktivitelerini gerçekleştirmek için ihtiyaç duyulabilecek başlıca hizmet ve ürünleri açık alan büyük, küçük ve orta ölçekli (mahalle) parkları, çay ocakları, etkinlikleri, aktiviteleri gerçekleştirmek için bisiklet, piknik sepeti, oyun topu vb. çeşitli ürünlerden oluşmaktadır; kapalı alan aktivitelerini gerçekleştirmek için ihtiyaç duyulabilecek başlıca hizmet ve ürünleri elektronik ve bilgisayar oyunlarının ekipmanları ve oyunların oynanacağı işletme alanlarının sunacağı hizmetlerden hobi - el sanatları için

malzemeler ve aktivitelerin eğitim ve sinema, tiyatro gibi alanlara giriş ücretleri, sportif aktiviteler için ihtiyaç duyulacak kullanım ve giyecek ürünlerin yanı sıra bu aktivitelerin eğitim ve kullanım ücretleri, kapalı alan rekreasyon hizmetleri ve ürünlerin ücretlerinden oluşmaktadır (Keskin ve Bayram, 2018).

Rekreasyon faaliyetlerinin, tıpkı turizm faaliyetleri gibi "ortam değiştirme" gerektirdiği; psikolojik olarak ve rekreasyon amacına göre mekân değişikliğinin zorunlu olduğu; çünkü rekreasyon faaliyetleri için geniş doğal alanların ya da uygun altyapı imkânlarının sağlanması gerektiği görüşü (Orel ve Yavuz, 2003) mevcuttur.

Bu açıdan bakıldığında rekreasyon ev içinde ya da iş yerinde yapılamaz. Bu araştırmanın bakış açısıyla, rekreasyon bireyin yenilenmesi şartıyla, imkânlar doğrultusunda, istenen her yerde yapabilecek bir faaliyet olduğudur; örneğin kışın ev içinde yürüyüş bandında yürümek, bahar aylarında trekking ya da hiking yapmak, yazın ise sahilde yürümek gibi.

Ev ve evin çevresinde gerçekleştirilen boş zaman etkinlikleri oldukça fazla kişi tarafından, özellikle iş sahibi olmayanlar; emekliler, emekliliği yakın olanlar, sosyal gruplar, yalnız ebeveynler ve kadınlar tarafından ilgi görmektedir; ev ve bahçe ile ilgili dekorasyon, kendin yap temalı her türlü iş (do it yourself), hatta hayvan bakmak; özellikle yürüyüşe çıkarma zorunluluğu bulunmayan kedi beslemek gibi etkinlikler ev ve çevresindeki boş zaman etkinliklerindedir (Torkildsen, 2005, 2012).

Doğayla iç içe olma ihtiyacını gidermek üzere bireylerin %38'inin evinde hayvan ve bitki beslediği, yarısına yakınının (%54,6) rekreasyon alanına gitmediği, (%57) rekreasyon işletmelerini tatmin edici bulmadığı (Orel ve Yavuz, 2003) gibi istatistikler ele alındığında, rekreasyon alanı yokluğu / tatminsizliği yaşayan bireylerin ev ve ev çevresi rekreasyonlara katılımının oldukça sık olduğu görülmektedir.

Boş zaman etkinliklerine katılan yer olarak tercihlerin çoğunlukla ev ortamı olduğu (ev ortamı %44, açık alan %26, kahvehane %11, spor tesisleri %9); ev içi boş zaman aktivitelerinin tercih edilme oranlarının %35 ile tv izlemek, %20 ile müzik dinlemek, %15 ile kitap okumak %11 ile el işi, %9 ile çiçek yetiştirme olduğu görülmektedir (Özdağ, Yeniçeri, Fişekçioğlu, Akçakoyun ve Kürkcü, 2009). Bu sebeple bu araştırmada boş zaman

davranışlarının mutluluğa etkisinin incelendiği esnada rekreasyon alan tercihi bakımından ev ortamının da betimsel istatistiği alınmıştır.

### **2.9.5. Yerel Sınıflamaya Göre Rekreasyon**

Bir diğer sınıflandırma kentsel rekreasyon ve kırsal rekreasyon sınıflandırmasıdır. İsminden anlaşılacağı üzere kentsel rekreasyon, bireyin yakın çevresinde, kent merkezinde, şehir sınırlarında, erişimi kolay olan, kısa süreli boş zamanlarda; kırsal rekreasyon ise, genelde dört duvar arası çalışan, kalabalık ve gürültülü ortamlarda bulunmak zorunda olan ve stres düzeyi yüksek bireyin doğa özlemine kırsal nitelikli alanlarda (ulaşım sebebiyle nispeten uzun süreli) boş zamanlarda gerçekleştirdikleri aktivitelerden oluşur (Demirel, 2013, s.27).

TDK'da kır sözcüğü "*şehir ve kasabaların dışında kalan, çoğu boş ve geniş yer, dağ bayır*" kırsal sözcüğü ise "*az insanın barındığı, genellikle kır durumunda olan yer*" olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalarda ise kır ve kente yönelik tanımlamalar yapılırken genelde kent merkezli bakış açısının yaygın olduğu görülmektedir; ancak kır-kent arasındaki fark yalnızca alan, yerleşim yeri ve yaşayan birey sayısı değişkenleri üzerinden değerlendirilmemelidir "*kır, kıra yakın, kent, kente yakın*" yaklaşımı dikkate alınmalıdır (Nerse ve Türk, 2017). Türkiye'deki illerde ikamet edilen "kırsal" ve "kentsel" nitelikli alanlar iç içe geçmiş durumdadır ve çoğu insan için şehir içi parklarda da "doğa" ile iç içe olabilmekte ve "kırsal rekreasyon" ile elde edeceğine yakın deneyim ve mutluluk elde edebilmektedir.

### **2.9.6. Katılımcı Sayısına Göre Rekreasyon**

Bireysel, grupta veya aile ile yapılabilen rekreasyon, katılımcıların sayısına göre sınıflandırıldığında "bireysel rekreasyon" ve "grup rekreasyonu" ayrımıyla incelenebilmektedir (Hazar, 2009: 32). Bireysel rekreasyon bireylerin boş zamanı tek başına değerlendirmesi iken grup rekreasyonu bir grupta boş zaman değerlendirmesidir.



### 2.9.7. Katılımcı Kişilere Göre Rekreasyon

Rekreasyonun bireysel ya da toplu yapılabilen bir aktivite olması durumuna, genellikle sınıflamalarda ya da rekreasyon tanımlarında yer verilmektedir ancak rekreasyonun "kimlerle" yapıldığına dair özel bir sınıflandırma bulunmamaktadır.

Bir araştırmada, etkinliklere bireysel katılım ile aile ile beraber katılım oranları incelenmiş; net açılımı "dost ve akraba ziyareti" olan kültürel ve sosyal etkinliklere; katılımcıların %41'i oranında bireysel ve %24'ü oranında ailece katılmanın birinci sırada yer aldığı; bireysel etkinliklerin %22 ile sportif etkinlikler, %8 ile doğa etkinlikleri; ailece katılan etkinliklerinse %5 ile doğa, %2 ile oyunlar olduğu görülmüştür (Orel ve Yavuz, 2003).

Bir başka araştırmada olumlu boş zaman deneyimlerinin, "beraberlikten" elde edilebildiği; örneğin, grup veya takım etkinliklerine beraber katılmadan elde edilebildiği bulgusuna rastlanmıştır (Hamermesh 2002). Bireyler boş zamanlarını değerlendirme davranışları arkadaşlar, iş arkadaşları, aile bireyleri veya çeşitli gruplar tarafından yönlendirilebilmektedir (Hampton, 2008).

Hiçbir değişken tek başına mutluluk için yeterli değildir, ancak kapsamlı bir araştırmada, iyi sosyal ilişkilerin mutluluk için şart olduğu sonucu elde edilmiştir (Diener ve Seligman, 2002). Bu sebeple bu araştırmada, her ne tür olursa olsun rekreasyonun başkalarıyla gerçekleştirilmesinin, bireyin mutluluğu üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bir rekreasyonun, şartlara göre, sadece tek başına, sadece başkalarıyla; hem tek başına hem de başkalarıyla beraber gerçekleştirilebilmesinin de mutluluğa etkisi araştırılabilecektir.

Çok sevilen bir insana bakmanın bile ferahlatma, bağışıklık güçlendirme ve ruh halini yükseltme gibi anında sağlanan fiziksel ve psikolojik faydaları olduğu kanıtlanmıştır; bu sebeple biraz keyifsiz hissedildiğinde, en çok sevilen kişi ile bir araya gelinmesi önerilmektedir (Matsunaga, Yamauchi, Nogimori, Konagaya ve Ohira, 2008)

Bu araştırmada, rekreasyon etkinliğine rekreasyonun beraber gerçekleştirildiği bireylere bakmaksızın "münferit rekreasyon" ve "grup rekreasyonu" gibi ayırım yapılması ve "bireysel rekreasyon-kitle rekreasyonu" gibi makro çerçeveden bakılmasına ek olarak; bireylerin tek başına mı yoksa başkalarıyla mı rekreasyon yaptığını gösteren "beraber

rekreasyon" ifadesi ile bir sınıflandırma yapmak ve mutluluk kaynağı (TÜİK, 2019a) olabilecek kişileri rekreasyon soru formuna dâhil etmek amaçlanmıştır.

### **2.9.8. Katılımcı Milliyetine Göre Rekreasyon**

Rekreasyon etkinliğine katılan bireylerin milliyetine göre rekreasyon ülke vatandaşlarının ve/veya kuruluşların katılması hâlinde "ulusal rekreasyon"; hem ülke içi hem de ülke dışından birey ve/veya kuruluşların katılması hâlinde "uluslararası rekreasyon" olarak incelenmektedir (Hazar, 2009: 32).

Rekreasyona katılan bireylerin milliyetine göre rekreasyon, bireyler ve kültürler arası farklılığı en iyi şekilde ayırt etmeye aracı olan sınıflama türüdür. Rekreasyon katılımcıları farklı milletlerden olsalar da aynı yaşam tarzına sahip olabilir; aynı milletten olsa da çok farklı rekreasyon alışkanlıklarına sahip olabilmektedir.

Çin toplumunda geleneksel sporların ve kültürel rekreasyonun; Türk, Amerikan ve İngiliz toplumlarında kapalı alanda pasif rekreasyonun; Almanya ve Avustralya toplumunda ise açık hava rekreasyon faaliyetleri ile sportif rekreasyonun diğer serbest zaman aktivitelerinden daha fazla tercih edildiği görülmektedir (Baştuğ, Zorba, Duyan ve Çakır, 2017). Kültürler arası farklılık boş zaman tanımında bile görülebilmektedir; Çin'de boş zaman "zorunluluklardan bağımsız olma" yerine "kişisel gelişim süreci ile meşgul olma" durumuna gönderme yapmakta olmasına rağmen; din devletlerindeki Müslümanlar için boş zaman "dünyevi" şeklinde nitelendirilebilecek ve kolaylıkla günahkâr davranışa dönebilecek boş zaman aktiviteleri olarak da nitelendirilebilmektedir (Modi ve Kamphorst, 2018: 1-3).

### **2.9.9. Yaş Grubuna Göre Rekreasyon**

Yaş gruplarına göre rekreasyon, yaş aralıklıkları yaklaşık olmak üzere 3-6 yaş arası okul öncesi dönemi, 6-12 yaş arası eril dönem olmak üzere "çocuk rekreasyonu"; 12-14 yaş ergenlik dönemi, 14-18 adölesan dönemi olmak üzere "gençlik rekreasyonu"; 19-35 yaş arası genç yetişkin, 35-60 orta yetişkinlik olmak üzere "yetişkin rekreasyonu" ve sonrası "üçüncü yaş rekreasyonu" olarak tanımlanmaktadır; yaş gruplarının gerçekleştirdiği

rekreasyon bilişsel gelişim ihtiyaçları doğrultusunda şekillendiği için yaşa göre rekreasyon tür-tipolojisini belirlemek zordur (Gül, 2014: 29-38).

### 2.9.10. Katılım Şekline Göre Rekreasyon

Rekreasyon, bireylerin rekreasyona katılım biçimlerine göre etken, edilgen ve ettirgen (sırasıyla aktif (*active*), pasif (*passive*) ve nedensel (*causative*)) katılımlı rekreasyon olarak üçe ayrılmakla birlikte bunlar arasından hem etken hem de edilgen katılımlı rekreasyonun özelliklerine sahip olan ve genelde yaşam kalitesini zenginleştirmek amacı ile uygulanan "ettirgen katılımlı rekreasyon", aktif katılım gerektirmesine rağmen yapma ve uygulama için yardım alınmasını gerektiren ve mecburi uygulanan eğitsel, öğretsel ve terapötik amaçlı rekreatif faaliyetleri kapsar (Gül, 2014: 21-22).

Uç örnekler vermek gerekirse teoride edilgen katılımla ünlü birinin otobiyografisini okuyan bir birey kendi otobiyografisini yazdığı takdirde etken katılımlı rekreasyon; üniversitede bir ders esnasında otobiyografi yazım kurallarını öğrenerek o dersin gerekliliği olarak otobiyografisini yazdığı anda ettirgen katılımlı rekreasyon gerçekleştirmiş olacaktır; sağlık sorunları sebebiyle ettirgen katılımlı rekreasyon olarak fizik tedaviye giden birey, daha sonrasında etken katılımlı rekreasyon olarak yüzme yapabilir görüldüğü üzere etken ile ettirgen arasında ince bir çizgi vardır ve edilgen rekreasyonun ettirgen katılımlı rekreasyonun; ettirgen rekreasyonun da etken katılımlı rekreasyonun bir önceki basamağı olduğu söylenebilir.

### 2.9.11. Alışkanlığa Göre Rekreasyon

Bu başlık bireylerin zaman içerisinde gerçekleştirdikleri rekreasyonun, bireyler için alışkanlık olup olmadığının önemli bir ayrıntı olduğu düşünüldüğü için ele alınmıştır. Bir aktivite; birey tarafından yıllardan beri, değişen kaygı ve sıkılma düzeylerine rağmen gerçekleştirilmekte ve bireyin kendisini "mutlu eden rekreasyonu" olarak ifade ettiği aktivite ise, buna "mükemmel rekreasyon" denebilir. TDK'da "*iç ve dış etkilerle hep aynı biçimde gerçekleşmesi sonucu beliren şartlanmış davranış*" alışkanlık sözcüğünün ve "*bir şeyi sürekli yapar olmak*" olarak tanımlanan "*alışkanlık haline getirme*" deyiminin rekreasyon özelliklerinden biri olarak değerlendirilebileceği düşünülmüştür.

Günlük hayatta sergilenen her türlü davranışın %45'lik kısmının her gün aynı noktada tekrarlanması (Neal, 2006) hep aynı konumda yapılan alışkanlık haline gelmiş davranışların hayatı ne kadar sıradanlaştırdığını göstermektedir.

Bireyler bir boş zaman davranışı gösterdiği esnada; ilk kez katılım sağlanıyorsa yüksek olasılıkla, aktivitenin zorluk derecesi yüksek ve yetenek derecesi düşük olacağı için kaygılı bir durum oluşacaktır; ancak zaman içerisinde aktiviteye dair deneyim ve yetenekler gelişim gösterecek ve bireyin zorlanma seviyesi yetenek seviyesine eşit olduğunda akış deneyimi yaşanacaktır; zorluklar yetenek derecesinden düşük olduğu zaman ise bireyin sıkılması sonucu ortaya çıkacaktır (Munusturlar, 2016).

Davranışların alışkanlık haline gelebilmesi için 18 ila 254 gün (ortalama 66 gün) boyunca, günün belirli bir zamanında gerçekleştirilmesi gerektiği ve süreçteki kısa süreli aksamaların alışkanlık kazanma sürecini etkilemediği (Lally vd., 2010) görülmüştür.

### **2.9.12. Sıklığına Göre Rekreasyon**

Boş zamanın ve boş zaman aktivitelerinin ve bir düzene sahip olması fark etmeksizin sıklıkla yapılmasının önemini anlaşılması için "boş zaman hastalığı (leisure sickness)" fenomenini açıklamak gerekir. Kısaca hafta sonu ve tatil zamanlarında ortaya çıkan ateşli grip, migren, ağrı, bitkinlik gibi çeşitli sağlık sorunlarına verilen genel isim olan "boş zaman hastalığı" biyofizyolojik olarak açıklanabilir bir durumdur. Boş zaman hastalığının sebepleri ise (1) iş harici (non-work) çevrede semptomların tetikleyicisi olan faktörler, (2) iş ve iş harici geçişin yarattığı fizyolojik problemler ve (3) sağlık sorunlarını erteleyebilme olarak gruplandırılmaktadır ve başa çıkmak için iş günü iş sonrası fiziksel aktivite ile dinlenme fazına geçişe fiziksel olarak hazırlanmak, uyku düzeni, alkol ve kafein azaltımı, iş ile ilgili ve ilgisiz aktiviteler arasında denge kurmak ve bilişsel terapi (özellikle aile ve genel olarak sosyal çevre ile etkileşim dengesinin yeniden sağlanmasına yönelik) gerekmektedir (Vingerhoets, 2002).

"Rekreasyon sıklığı" hususuna değinilen araştırmalarda 5'li likert tipinde yanıtlar alınmasının rekreasyonun gerçek sıklığını göstermeyebileceği; rekreasyon sıklığına yaklaşım için sıklığı somut bilgiler elde etmek üzere "rekreasyon sıklığı" bilgisine ek

olarak, rekreasyonun gerçekleştirildiği yıl / hafta / gün bölümü ya da mevsime ve süresine göre ayrıştırılabilir ve tümü "rekreasyon zamanı" şeklinde ifade edilebilir.

Rekreasyonun serbest zaman içerisinde yer alan boş zamanda yapıldığı literatürde yar alan çoğu tanımda ve araştırmada belirtilmektedir lakin sosyo-ekonomik ve teknolojik gelişmelere rağmen ve demografik özelliklere de bağlı olarak bireylerin sahip olduğu ve olabileceği serbest zamanda yer alan "boş zaman" hala sınırlı ve oldukça kıymetlidir. Bu sebeple, geniş bir bakış açısıyla "boş zaman" yoksunluğunda, rekreasyonun sadece boş zamanda gerçekleştirilebileceğinin ifade edilmesi geçerliliğini yitirebilecektir. Rekreasyon, fayda düzeyi değişim göstermekle birlikte bireye ve zamanı değerlendirmesine bağlı olarak; serbest zaman dilimine giren ev-çalışma arası ulaşım süresince kitap okuyarak ya da müzik dinleyerek; yine serbest zaman dilimine giren çalışma saatleri arasındaki öğle molası süresince yürüyüş, alışveriş yaparak ya da arkadaşlar ile sosyalleşerek; yine serbest zaman diliminde yer alan sorumluluklarını yerine getirirken ailesi ile vakit geçirerek gerçekleştirilebilmektedir. Ancak kişiyi mutlu eden ve gerçek anlamda yenileyen rekreasyon serbest zaman dilimlerinde olmayabilecektir.

Csikszentmihalyi, gece-gündüz durumunun ya da zamanın ilerlemesi gibi değerlerin belirlediği "objektif zaman" kavramı dışında akış teorisine göre yapılan işin iç ritminden bağımsız hale geldiğini belirtmektedir (1990: 66). Yine de eğer bir şey planlanacaksa bunun rekreasyon olmaması gerekir (Kleinman, 2009: 85).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) ölçeği örneğinde, son yedi gün içinde yapılmış olan enerjik aktiviteler baz alınarak haftada kaç gün, günde kaç saat-dakika, ne kadar süreyle yapıldığına ilişkin soruların sorulduğu, puanlamasının düşük / orta ölçüde / yüksek olarak yapıldığı görülmüştür (Macfarlane, Lee, Ho, Chan ve Chan, 2007). Rekreasyon da farklı sürelerde ve sıklıkta gerçekleştirilebilmektedir; özellikle mutlu eden rekreasyon için zamana göre ne sıklıkta yapıldığını öğrenmek, genel mutluluk ile olan ilişkiye dair yorum yapmak için önem arz etmektedir.

Bir çalışmada katılımcıların mutlulukları üzerindeki önemine göre puan vererek sıralanan 10 madde arasında "more leisure" (daha fazla boş zaman (aktivitesi)) maddesinin ilk sırada yer aldığı görülmüştür (Haworth, 2019).

### 2.9.13. Zamana (Yıl, Hafta ve Gün Bölümüne) Göre Rekreasyon

Goethe'nin "*Etrafınıza bakmaya zaman ayırın, günler bencilliğinize yetmeyecek kadar kısadır...*" sözü hem zamanın hem de günlerin önemini vurgulamaktadır. William Shakespeare'in "*Ben zamanı harcadım, şimdi de zaman beni harcıyor.*" sözü zamanın, özellikle rekreasyon için kullanılan zamanın, önemini vurgulamaktadır. Gulick (1920: 119), rekreasyona imkân bulunamayan günlük yaşamın, enerjiyi ziyan eden kötü bir boş zaman aktivitesi kadar rahatsız edici olabileceğini belirtmiştir. Bireyler optimal uyarılma ve çeşitlilik ihtiyaçları sebebiyle, sadece bir aktiviteye ya da sürekli aynı aktiviteye, aynı kişilerle ve aynı yerde katılmaz (Iso-Ahola, 1980). Bu sebeple bir aktivite sayılan rekreasyonun da planlı ya da plansız, değişken sıklıkta ve farklı zamanlarda yapılabileceği söylenebilir.

Turizm hareketleri üzerine iklimin etkisinin belirlenmesi gerekliliği ve turizm sezonunun belirlenmesinde iklim konforu şartlarının dikkate alınması gerekliliğinden hareketle Turizm İklim İndeksi, Mieczkowski (1985) tarafından; güneşlenme süresi, sıcaklık, nem, yağış ve rüzgâr değişkenlerini ölçecek ve olumlu etki için yüksek düzeyde olmamak kaydıyla değerlendirecek şekilde ortaya konmuştur. Turizm ve rekreasyon faaliyetlerinin konforlu şekilde gerçekleştirilmesi için belirli iklim şartlarının sağlanmasını gerektiğini savunan bir çalışmada; gerek turizmde gerekse rekreasyonda dış mekân faaliyetleri için kış aylarında yağışların yoğunlaşması; yaz aylarında ise aşırı sıcakların görülmesinin iklim konforunu düşürdüğü tespit edilmiştir (Türker, Özaltın Türker ve Çelik, 2016).

Yıl boyunca, çeşitli sıklıkta ve sürede yapılan rekreasyon ya da mevsimlere bağlı, hafta içi ya da hafta sonu, hatta yapıldığı gün bölümüne göre rekreasyonun mutluluk düzeylerini etkileyişi arasında bir fark olabileceğinden hareketle, "rekreasyon zamanı" ile mutluluk arasında ilişki aramak üzere rekreasyonun gerçekleştirildiği zaman bölümlerinin ayrı bir başlık altında incelenebileceği düşünülmüştür.

Rahatça organize edilebilmesi için günlerin yönetilebilir bir sayıda kümelemeye ihtiyacı vardır, bu sebeple bir hafta yedi gün sürmektedir; "haftada bir kez" zaman ölçümünde en sık kullanılan tabirdir ve hafta sonunda bir gün hem dini inançları yerine getirmek, hem ekmek yapmak, hem evi temizlemek hem markete gitmek hem de dinlenmek için kullanılabilir (Rybczyński, 1991). Rekreasyon için önemli bir fırsat olarak görülen hafta

sonu, İtalyanca'da yedi günün sonu (fine settimana) demektir (Gini, 2004: 70). Bir araştırma, çalışma zamanının tüm haftaya yayıldığını; hafta sonunun iş-hayat dengesinin kurulmasında önemli bir rolü olduğunu ve bireylerin rekreasyona daha fazla zaman ayırmak istediğini ortaya koymuştur (Brown, Bradley, Lingard, Townsend ve Ling (2010). Bir araştırmada, sürekli bir haftadan diğerine, hafta sonundan yeni bir haftaya geçen çalışan bireylere "ne kadar süreyi iş yerinde geçirdikleri" sorulduğunda net bir cevap verebildikleri görülmüş (Rybczyński, 1991:234); bir başka araştırmada bireylere ne kadar boş zamanı olduğu sorulduğunda, sadece hafta sonu boş zamana sahip olduklarını belirtmelerine rağmen tutulan günlükler incelendiğinde boş zamanlarının büyük çoğunluğunun hafta içinde yer aldığı tespit edilmiştir (Robinson ve Godbey, 2010:53).

#### **2.9.14. Süresine Göre Rekreasyon**

"*Zaman zengini*" olan çalışan bireyler, bir yaz tatili ya da uzun bir tatil geçirebilirken, "*zaman yoksulu*" olan çalışan bireyler yazın tadını hafta sonu ya da haftanın çalışmadıkları günleri çıkarabilmektedir. Bu nedenle, zaman yetersizliği, rekreasyonun yapıldığı zamanın uzunluğuna; yani rekreasyonun süresine göre rekreasyon çeşitlenmelerini sağlamıştır. Bireyler her gün kısa süreli rekreatif aktiviteler ya da haftalık izin gününde günübirlik geziler yaparak, bir hafta/ay süren tatillerin rekreatif etkisine benzer faydalar sağlayabilmektedir.

Modern dünyadaki yaşam stilleri baz alınarak gerçekleştirilen zaman tercihi açısından rekreasyon; kent içi ve çevresinde gerçekleştirilen "*günübirlik rekreasyon*", genelde bir gece konaklamayı kapsayan "*hafta sonu rekreasyonu*", senelik izinlerde gerçekleştirilen "*uzun süreli rekreasyon*" (Gül, 2014: 41-42) olarak ele alınabileceği gibi; hem *rekreasyonun gerçekleştirilme zamanı*, hem de *rekreasyonun süresi* hem de *rekreasyonun sıklığı* özelliklerine ayrılarak daha kapsamlı şekilde ele alınabilir. Bunun için "rekreasyon zamanı" tamlamasının kullanılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

Amacı tatil ve mutluluk arasındaki ilişkiyi kavramak olan bir araştırmada genel olarak tatilcilerin ve tatilci olmayanların tatil sonrası mutluluğu arasında bir fark olmadığı; sadece çok rahatlatıcı bir tatilin/gezinin dönüş sonrası dönemde mutluluğu artırmakta olduğu görülmüştür (Nawijn, 2011b). Uzun süreli rekreasyonun mutluluk düzeylerini geçici olarak artırdığı söylenebilir.

## 2.10. Mutluluk Kavramı

Mutluluk TDK'nın Güncel Türkçe Sözlüğünde "*Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik*" olarak tanımlanmakta; ayrıca TDK Felsefe Terimleri Sözlüğü'nde<sup>4</sup> de yer almaktadır.

Mutluluk, bireyin yaşam kalitesini bir bütün olarak olumlu değerlendirme derecesidir (Veenhoven, 1989). Bireylerin yaşam kalite düzeyi ile mutluluk düzeyinin doğru orantılı olduğunu gösteren çalışmalar (Bal ve Gülcan, 2014; Akyüz, Yaşartürk, Aydın, Zorba ve Türkmen, 2017) vardır ve iki kavram arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar elli yılı aşkın süredir yapılmaktadır (Bowling vd., 2001; Hajiran, 2006).

Mutluluğun aslında mutlu olmayı deneyince ya da sahte bir gülüş yerine pozitif duygular ile gülümsemeyi deneyince bile erişilebilen bir ruh hali olduğu söylenebilir (Scott ve Barnes, 2011). Tolstoy'a göre "mutluluk bir alegori, mutsuzluk ise hikayedir". Mutluluğun tarifi sorulduğunda Freud "iş ve aşk" yanıtını vermiştir. Albert Einstein'ın bir kuryeye verdiği mutluluk reçetelerinden ilkinde "*Başarı peşinde koşmak ve bununla beraber gelen sürekli huzursuzluğa karşın, sakin ve alçak gönüllü bir yaşantı daha fazla mutluluk getirecektir.*"; diğerinde ise "*Eğer istek varsa, bir yolu vardır.*" yazmaktadır.

"Mutluluğun hayatın anahtarı" olduğunu söyleyen annesinden etkilenecek "büyüyünce ne olacaksınız?" sorusuna "mutlu" diye cevap veren John Lennon gibi çocuklara rastlamak zor ancak büyük küçük herkesin aradığı mutluluk. Virginia Woolf'un "*Mutluluğu melankoliden ayıran çizgi, bir bıçak ağzından daha kalın değildir.*" sözü, ölçülen mutluluk değerlerinin ne kadar değişken olabileceğini ortaya koymaktadır.

Mutluluk kavramı literatürde öznel iyi oluş ile ölçülen ve psikoloji bilim alanına giren bir kavramdır. "Öznel iyi oluş" ise bireylerin memnuniyetine, negatif duygular hissetmemesine ve pozitif duygular hissetmesine bağlı geniş bir kavramdır (Alexandrova, 2005: 302).

<sup>4</sup> (1) "Genellikle insanların kendilerine en yüksek erek olarak koydukları değer. Bilinci dolduran tam bir doygunluk durumu. İstek ve eğilimlerin tam bir uyumu ve doygunluğu. Değerli şeylerin bolluğu içinde alınan nesnel durum." (2) "Kişisel mutluluk duygusu: a. durum olarak; b. bir kezlik bir yaşantı olarak."

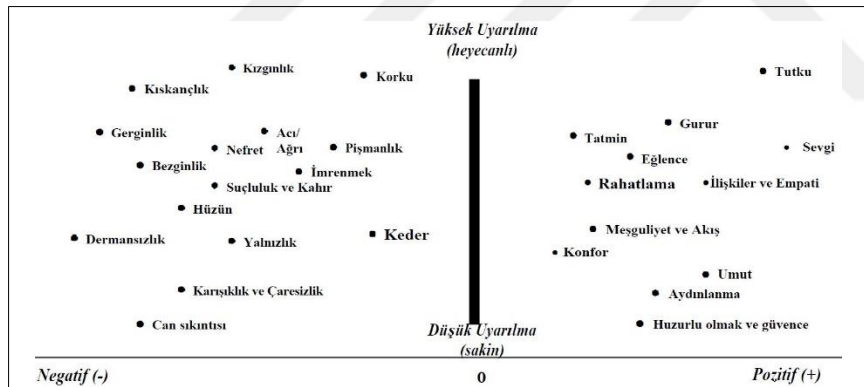
(3) "Ahlak felsefesinin ana kavramlarından biri; özellikle klasik eskiçağ ahlakının temel kavramı: a. Bireyin mutluluğu, b. Toplumun mutluluğu."



Mutluluk arayışı, birçok insan için önemli bir hedefdir; ancak bir araştırmaya göre mutluluk seviyesi 3 ana faktör tarafından yönetilir, bunlar (1) mutluluk, (2) mutluluğa ilişkin durum faktörleriyle mutluluğa ilişkin faaliyetler ve (3) genetik olarak belirlenmiş bir ayar noktası faktörleridir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

Yaşam kalitesini arttırmayı kolaylaştırabilecek başlıca yollar; boş zamanlardan olumlu duygular ve esenlik deneyimlemek, boş zamandan olumlu kimlik inşası ve özgüven kazanımı, sosyo-kültürel bağlantılar ve eğlence yoluyla geliştirilen bir uyum ve boş zamanın hayat boyu öğrenme ve insani gelişime katkısı olarak sayılabilir (Iwasaki, 2007).

Baucells ve Sarin (2012), mutluluk mühendisliği adlı araştırmada mutluluğun altı kuralı olduğunu ve bu kurallarının "Göreceli Karşılaştırma", "Beklenti Hareketi", "Kaybedilmenin Önlenmesi", "Duyarlılığın Azaltılması", "Doygunluk" ve "Mevcutluk" olduğunu belirtmektedir. Şekil 2.2.'de mutluluğun duyguların, hislerin ve zihin durumunun birleşimi olduğu görülebilmektedir.



Şekil 2.2. Duyguların, hislerin ve zihin durumunun birleşimi: mutluluk

Kaynak: Baucells ve Sarin, 2012: 29'dan yazar tarafından uyarlanmıştır.

Mutluluğun farklı duygu durumlarıyla telafi edilebilir olduğu; "Mutluluk Sismogramı" ile belirlenmiş; örnek olarak paraşüt ile atlama eyleminden önceki stres, heyecan, gerginlik, coşkunluk, endişe, korku ve panik duyguları, paraşüt ile atlama eyleminden sonra yerini rahatlama, gururla anlatma, keyifle anımsamaya bırakmaktadır (Baucells ve Sarin, 2012: 34).

Pozitif psikoloji, tüm insanlık tarihi boyunca aranan, üzerine sayısız görüş ve tezler ortaya konan iyi yaşam, mutluluk ve iyilik halini araştırır. İyi olmak TDK'da "*hastalıktan*

*kurtulmak, iyileşmek; yerinde olmak; uygun gelmek"* şeklinde tanımlanmaktadır, ancak pozitif psikoloji bunun ötesine bakar. Modern pozitif psikoloji biliminin kurucuları Seligman, Csikszentmihalyi ve Peterson, psikoloji biliminin sadece "psikolojisi bozuk" olanlara değil, psikolojisini korumak isteyenlere; sadece mutsuz olanlara değil mutlu kalmak isteyenlere de yardımcı olması gerektiğini savunmaktadır; çünkü günlük hayatta insanlar hep bir telaş içerisinde olduğundan bir sorun çıkana kadar hayatlarını iyileştirmek akıllarına gelmemekte ya da günde beş dakikalık dahi olsa bir müdahalede bulunarak nasıl daha mutlu olacaklarını bilememektedirler.

Mutluluğun (1) yüksek düzeyde olumlu duygu ve doyum sağlanan güzel hayat, (2) sürekli özümleme, katılım ve akış (aktivite içinde yoğun biçimde yer almak) içeren iyi hayat ve (3) bireyin kendinden daha büyük bir şeye hizmet ederek gücünü bu doğrultuda kullanması demek olan anlamlı hayat sürmesi olarak üç kökeni (Seligman, 2002: 14) söylenebilir.

Bir araştırmada olumlu duygulanımın üst seviyelerindeki bireylerin daha iyi evlilik ve iş tatmini yaşadığı, fiziksel aktiviteye katıldığı, uyku düzenine sahip olduğu raporlanmıştır; ancak hangisinin daha önce geldiği saptanamamıştır (Hefferon ve Boniwell, 2018: 32).

Mutluluk demografik özelliklerle de yakından ilişkilidir. TÜİK (2019a) verilerine göre okul bitirmeyen bireylerin bitirenlere göre daha fazla mutluluk düzeyine (%59) sahip olduğu görülmektedir. Yine de yükseköğretim mezunlarının (%53) yüksek oranda mutlu olduğunu ifade ettiği görülmüştür. Türkiye'de eğitim durumunun orta öğretim olmasının kadınların yaşam doyumuna olumsuz bir etkisi olduğu; yaşam doyumunu modelinde üst eğitim düzeyinin önemsiz olduğu ortaya konmuştur (Selim, 2008).

Belli bir zaman noktasında mutluluk doğrudan gelirdeki değişimden etkilenir; ancak belli bir zaman "dilimi" ele alındığında gelir artışının mutluluk üzerinde etkili olmaması "Gelir Mutluluk Paradoksu" ya da "Easterlin Paradoksu" olarak adlandırılır; bir diğer deyişle gelirle mutluluk arasındaki pozitif ilişki kısa dönemli analizlerde var olmasına rağmen uzun dönemli analizlerde kaybolur (Easterlin ve Angelescu, 2009: 2-14 & Çirkin ve Göksel, 2016). Gelir artışının mutluluk seviyelerinde düşüşe neden olduğu ülkeler arasında Avustralya, Singapur gibi gelişmiş ülkeler bulunmaktadır (Ortiz-Ospina ve Roser, 2013). Ayrıca zengin-fakir ülkeler arasındaki kıyaslama sonucu verilerin 20.000\$ düzeyine kadar

gelir artışının mutluluğu "sosyal karşılaştırma (social comparison)" ile artırdığını göstermektedir (Baucells ve Sarin, 2012:16).

Bireyler doyuma erişen varlıklar değildir ve zihinleri o kadar yapılanmış durumdadır ki geçmişte erişilenler üzerine perdeyi çeker, bir şeyi ister ve elde eder, ardından onu geride bırakır; elde etmediği süre boyunca onu istemeye devam eder ve tüm tutku ve ciddiyetiyle peşinden gider; elde ettiğinde tüm heves gider ve bir başka şey için kıvrılır duruma gelir (Gulick, 1920: 275-276).

Çoğu insan için hayatın nihai amacı olan mutluluk, içsel ve dışsal faktörlere bağlı olabilmekte, bireyin mutluluk algısının çeşitli sosyo-ekonomik ve demografik faktörlerden farklı şekillerde etkilenmesine yol açabilmektedir (Çirkin ve Göksel, 2016). Çok sayıda büyük çaplı araştırma; bağışta bulunma ve iyi oluş arasında sağlam bir ilişki olduğunu kanıtlasa da, nedensel bir ilişki için deneysel kanıtlar çok azdır; buna rağmen başkalarına fayda sağlamak için para kullanmanın mutluluğa yol açtığını gösteren çalışmaların sayısı artmaktadır (Helliwell, Layard, Sachs, 2019).

## **2.11. Kavramların Tespitine İlişkin Araştırmalar**

Bu araştırma verilerini toplama aşamasında nesnellik ölçütü ile yola çıkılması sebebiyle bu başlık altında boş zamanın tespit edilmesinin zorluğu açıklanmıştır. Postpozitivist dünya görüşü ve nicel araştırma yaklaşımı ile yapılan bu araştırmada soyut kavramların mümkün olduğunca somut hale getirilmesi amaçlandığından, kavramların tespitine ve ölçümüne ilişkin araştırmalara ve bu araştırmada kullanılacak olan yöntemlere değinmekte fayda görülmüştür.

### **2.11.1. Boş Zaman Tespiti: "Boş Zamanım Yok" İfadesini Kullanma**

Zamanın tanımlanışı, algılanışı, hızı ve bölümleri tamamıyla öznelik sorunuyla karşı karşıyadır. Boş zaman da bu sebeple bireyin yaşam döngüsünde değişim gösterebilen, günden güne farklı miktarlarda sahip olunabilen, gerek (iş, aile ile ilgili) sorumlulukların ve yeme içme, uyku gibi zorunluluk ve ihtiyaçların, gerekse faaliyetlerin sürelerinin değişkenliği ve farklı algılanışı sebebiyle, ölçümü TÜİK (2015)'in "Zaman Kullanım

Araştırması" gibi 151 farklı kod içeren faaliyete ilişkin detaylı veri toplamayı gerektiren bir zaman dilimidir.

Araştırmacılar tarafından boş zamanın "ne olduğu" yerine "ne olması gerektiği" incelenmelidir; boş zaman kavramsal düşünce olmadan tanımlanamaz (Sylvester, 1987). Örneğin değerlendirme ihtimali bulunan her zaman boş zaman kavramı içinde incelenebilmektedir (Shivers ve DeLisle, 1997:93). Düşünmeden "boş zaman" ifadesi kullanımının kavramsal hatalara sebep olacağı ve her yanı kuşatan saatlerin ve zaman çizelgelerinin olduğu bir dünyada boş zamanın gittikçe artan şekilde imkânsızlaştığı da (Kleinman, 2009: 84-85) düşünüldüğünde, küçük çaplı sosyal bilimler araştırmalarında boş zamanın doğru şekilde tespitinin mümkün olmayacağı söylenebilir.

Bireylerin boş zaman tespiti yerine, boş zaman algıları incelenebilir; bunun için, 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeylerinin, bireyin boş zaman düzeyleri ve boş zamanı algılayışı konusunda fikir verebileceği düşünülmüştür.

### **2.11.2. Serbest Zaman Tespiti: ÇZ, ULZ ve UYZ Dışı Zaman Formülü**

Boş zaman gibi serbest zamanın da tespiti zordur; ancak ve ancak yaklaşık olarak tespit edilebilir. Bireylerin serbest zamanını yaklaşık olarak da olsa hesaplamak bu araştırma için önem arz etmektedir.

De Grazia (1964) boş zaman ve serbest zaman kavramlarının farklı olduğunu, herhangi bir insanın serbest zamanının olabileceğini ancak boş zamanın olmayabileceğini; serbest zamanın demokrasinin gerçekleşmesine bağlı olduğu şeklinde açıklamıştır. Bu sebeple bu araştırmada boş zamanı tespit etmede yaşanan zorluklar sebebiyle "boş zaman" kavramı üzerinden gitmek yerine tespit etmesi nispeten daha kolay olan "serbest zaman" kavramı üzerinden yola çıkılmıştır.

Meiskop (1991:13), ortalama 70 yıl yaşam ömrüne sahip bir bireyin, yaşamının en büyük bölümünü 27 yılını serbest zaman etkinlikleriyle, 24 yılını uykuyla, 7 yılını ise çalışmakla geçirdiğini ortaya koymuştur.

Bir günün gece ve gündüz için 12'şer saatten 24 saat içermesinin sebeplerinden birinin baş parmak kullanılarak diğer dört parmaktaki eklemlerin 1'den 12'ye kadar kolayca

sayılabilmesi, bir diğ erinin 12'nin bö leninin çok olması oldu ğ u (Sarıgöl, 2016) düşünölmektedir. Hayatını dakikaların etrafında planlayarak senkronize eden aş ırı-planlı (hyper-scheduled) modern bireylerin kullandıkları zaman çizelgeleri de özgürlüklerini sınırlayan oldukça detaylandırılmış düzeydedir (Kleinman, 2009: 78). De Grazia (1964) bir dermatoloğ un hastalarına 10 dakikalık aralıklarla randevu verdiğ ini, uçak ve trenlerin 7:08, 10:43 gibi, değı ş tirilemeyen tuhaf dakikalarda kalktığ ını belirtmektedir.

Literatürde serbest zamanın çalı ş ma dı ş ı zaman oldu ğ u görüşü çoğ unluktur. O halde serbest zaman, günlük zaman diliminden çalı ş ma zamanı çıkarıldığ ında yaklaşık bir değ er ile tespit edilebilir. Bu sebeple bu araştırmada, her bireyin her gün sahip oldu ğ u 24 saatinden; tespiti kolay olan (ve her bireyin 1, 2, 3 saat gibi kesikli değ erlerle ifade edebileceğ i) çalı ş ma, ulaşım ve uyku üçlüsünün haftalık yaklaşık süresinin hesaplanması yaklaşımı (bkz.: Yöntem bölümü, 'Rekreasyon soru formunun tasarlanması' başlığ ı) uygulanmıştır.

### **2.11.3. Rekreasyon Tespiti: Yenilenme Ölçeğ i**

Görüldüğü üzere rekreasyonun pek çok teorik tanımı olsa da pratikte rekreasyonun ne oldu ğ u tartışılır durumdadır. Literatürde rekreasyon ve boş zamanların değ erlendirilmesi aynı anlama gelmekte ya da birbirinden farkı olmayan iki olgu gibi görünmektedir lakin her boş zaman değ erlendirmesi bir rekreasyon/ rekreasyon aktivitesi/ rekreasyon etkinliğ i değ ildir. Bireyin rekreasyonu; özellikle bireyi mutlu eden rekreasyon, bireye özgüdür.

Rekreasyonun tespitinde pratik zorluk, her türlü olumlu duygunun rekreasyon olarak sınıflandırılıp sınıflandırılmayacağıdır; bireyin rekreasyon etkinliklerine katılımını sağlayan onun ruhsal ve durumsal öğ elerinin tümüdür ancak bir etkinliğ e katılmak rekreasyon sağlamaz; aslolan bireyin psikolojik geribildirimidir ve rekreasyonun ne oldu ğ una dair karar burada yatar (Kılbaş, 2010:21).

Nitelikli rekreasyonu niteliksiz rekreasyondan ayıran sınır belli olmamakla birlikte, iş ile bütünleş en rekreasyon etkinlikleri iş i eğ lenceli hale getirmekte ve bir "etkinliğ in" rekreasyon niteliğ inde olmasında etkili oldukça fazla sayıda faktör bulunmaktadır (Kılbaş, 2010:9).

Rekreasyon olgusuna akademisyenlerin bakışı farklı temalara göre iki zıt görüşü oluşturmaktadır (Metin, Kesici ve Kodaş, 2013), ancak rekreasyon sözcüğünü hiç duymamış ve rekreasyon gerçekleştirdiğinin farkında dâhi olmayan bireylerin rekreasyona bakışı hakkında bilgi bulunmamaktadır. Türk kahvesi içmek dâhi boş zaman aktivitesi olarak değerlendirilerek araştırma konusu olabilmektedir (Argan, Akyıldız, Ozdemir, Bas, ve Akkuş, 2015). Bireyin deneyimine göre herhangi bir boş zaman aktivitesi de rekreasyon olarak nitelendirilebilir.

Rekreasyon aktivitelerinden biri olan "turizm" örneğinin ele alındığı bir araştırmada turizmin boş zaman ile ilişkili olduğu; yenilenmenin ise boş zamana bağlı olmaksızın gerçekleştirilebildiği görülmüştür (Yıldız, 2014). Söz konusu çalışmada, rekreatif faaliyetlerin performansının yenilenme seviyesine göre ölçülebileceği belirtilmiş, Rekreasyon ve Rekreasyon Yönetimi bölümlerine "temel inceleme alanı" niteliğinde olabilecek "yenilenme" adlı bir değişken sunulmuştur. Yıldız (2014) çalışmasında rekreasyonu "yenilenme" olarak etiketleyerek, ayrı bir bilimsel yapı olarak betimlemiş ve bir değişken olarak ele alabilmek için bireylerin ne tür aktivite yaptıklarını belirleyerek rekreatif faaliyetler aracılığıyla yenilenme ilişkisinin yapısını belirleme amacıyla yenilenme ölçeği maddelerini; (1) "Fiziksel aktivite yapıyorum", (2) "Yeni ve farklı şeyler deniyorum", (3) "Sevdiğim bir şeyle uğraşıyorum", (4) "Yeni şeyler öğreniyorum"; geliştirmiştir. Rekreasyon ve eğitim birbirinden ayrı düşünülemez; rekreasyon olmayan eğitim yarım, tamamlanmamıştır; eğitici olmayan rekreasyonun ise yenileyici bir yanı yoktur (Jacks, 1932: 2). Bu sebeple de rekreasyonun bireyler için eğitici bir etkinlik olması ve bireyin yeni şeyler öğrenmesini sağlaması rekreasyonun niteliğini artıracak bir etken olmaktadır.

Yıldız (2014) çalışmasında; rekreasyonun boş zamanda yapılması şartına gerek olmadığı, mesleğini seven ve bir rekreasyon olarak gören kişiler tarafından para kazanma amacı ile de gerçekleştirilebileceği gibi anlamlı bulgular ve ciddi boş zaman faaliyetleri sonucu ikinci mesleğini edinen kişilerin rekreasyonlarının kayda değer olması gibi sonuçlar ortaya koymuştur. Yenilenme durumun "gönüllülük ve boş zaman" temelli bakış açısından bağımsız incelendiği bir araştırmada ise; faaliyeti gerçekleştirirken katılımcının durumuna

özel yargısı üzerinden değerlendirecek şekilde yenilenme ölçek maddeleri<sup>5</sup> kullanılmıştır (Kırmızıer, 2018). Yenilenme üzerine son olarak Yıldız (2014) çalışmasından hazırlanan; "rekreasyon araştırmaları için temel bir araştırma yapısı ve ölçek önerisi" olarak sunulan yenilenme ölçeği<sup>6</sup> (Koçak ve Eryılmaz, 2018a) bulunmaktadır.

Söz konusu çalışmalardan hareketle bireyin yenilenmesi; bireyin fiziksel olarak aktif hissetmesi, farklı şeyler denemesi, yeni şeyler öğrenmesi ve yaptıklarından hoşlanması üzerinden ölçülebilmektedir; bu sebeple yenilenme ölçeklerinin, re-kreasyon tespitinde bir tespit aracı olarak kullanılabilmesi öngörülebilmektedir.

#### 2.11.4. Mutluluk Tespiti: Mutluluk Ölçeği

Fazla sayıda değişkene bağlı olan ve tespit edilmesi başlı başına bir araştırma konusu olan mutluluk; bu araştırma özelinde genel mutluluk olarak inceleneceğinden, mutluluk tespiti üzerine bazı araştırmalara değinmekte fayda görülmüştür.

2018 yılında mutlu olduğunu beyan eden bireylerin oranı 2017 yılına göre azalarak %58'den %53,4'e gerilemiş; mutsuz olduğunu beyan eden bireylerin oranı ise %11,1'den %12,1'e yükselmiştir; mutluluk oranı erkeklerde %53,6'dan %49,6'ya, kadınlarda %62,4'ten %57'ye düşmüştür; 2011 yılından bu yana (2016 hariç), kendisini "mutlu" şeklinde nitelendiren bireyler azalmakta; "orta", "mutsuz" şeklinde nitelendiren bireyler ise artmaktadır (TÜİK, 2019).

TÜİK (2019)'da yer alan mutluluk kaynağı olan değerler bu araştırma kapsamında değildir; yine de demografik bilgiler bölümünde para ile ilgili olarak aylık gelir; iş ile ilgili olarak ise çalışma saatleri gibi birtakım çalışma bilgileri hususunda çeşitlilik gözetilmiş ve incelenmiştir (bkz.: Bulgular)

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2019a) Yaşam Memnuniyeti Araştırması "*Mutluluk Kaynağı*" bölümünde mutluluk kaynağı olan değerler "*Sağlık, Sevgi, Başarı, Para, İş, Diğer*" olarak; mutluluk kaynağı olan kişiler "*Tüm aile, Çocuklar, Eş, Anne/Baba, Kendisi,*

<sup>5</sup> (1) "Zaman geçirmek hoşuma gitti.", (2) "Kendimi fiziksel olarak aktif hissettim.", (3) "Farklı şeyler gördüm/öğrendim.", (4) "Benim için özel bir deneyimdi."

<sup>6</sup> (1) "Fiziksel olarak aktif hissediyorum (hissettim)", (2) "Farklı şeyler deniyorum (denedim)", (3) "Yeni şeyler öğreniyorum (öğrendim)", (4) "Burada yaptıklarımın hoşlanıyorum (hoşlandım)"

*Torunlar, Diğer*" olarak belirlenmektedir. TÜİK (2019a) verilerine göre son yedi yılda bireylerin mutluluk kaynağı olan kişiler arasında en fazla değişim %1.8'den %3.3 oranına artış ile bireyin "kendisi" yanıtı; %6,2'den %3.6 oranına düşüş ile "eş" yanıtında gözlemlenmiştir.

Mutluluğu ölçmenin vücut-yüz ipuçlarından (Ekman ve Friesen, 1967) deneyim toplamaya (Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003), nörolojik görüntüleme (Maddock, 1999; Barrett ve Wager, 2006) gibi çeşitli yolları vardır ve her biri insanı neyin mutlu ettiğini arama amaçlıdır. Bu ölçümlerden biri olan "günü yapılandırma methodu (*day reconstruction method*)", Nobel ödüllü Daniel Kahneman tarafından, insanların boş zamanında kiminle ne yaptığını ve ne kadar üzgün ya da neşeli, memnun ya da sinirli oldukları gibi duygu durumlarını ölçen günlükler aracılığıyla analiz ederek geliştirmiştir ancak bu yöntemle ölçüm değerleri gün içinde anbean değişen duygu durumlarından ve bireylerin hafızasından etkilenmektedir (Baucells ve Sarin, 2012: 11).

Duygular; deneyim örnekleme yöntemi prosedürleriyle, bir hafta boyunca rastgele seçilen anlarda kontrol duygularını değerlendirmeleri ile incelenebilmektedir (Larson, 1989); ancak bu araştırmada rasgele zamanlarda ya da rekreasyon esnasındaki "geçici" mutluluk düzeylerinden etkilenebilecek mutluluğu ölçmek yerine, rekreasyonun gerçekleştirildiği zamandan bağımsız, genel mutluluğu bir ölçek yardımıyla tespit etmenin daha faydalı olacağı düşünülmüştür.

Zamanın herşeyin ilacı olduğu, tüm yaraları kapatması aslında beklenenden hızlı gerçekleşmektedir; bireylerin hem iyi (örn.: loto kazanma) hem de kötü (örn.: belden aşağısı felç olma) durumlara adaptasyonu öngörülenden çok daha hızlıdır; aynı şekilde artan beklentiler de yüksek standartlara kolayca adapte olmakta ve iyi bir yaşam tarzını karşılamak için çok çalışmak bireyleri ailesinden, arkadaşlarından hatta uykudan bile alıkoymaktadır; sonuç olarak boş zamanlarında ve genel mutlulukta ve beraberinde genel sağlıkta kademeli şekilde düşüşe sebep olmaktadır; bu sebeple geliri ve statüyü artırmak yerine; zamanı mutluluğu garantileyen sosyal ilişkilerle, aileyle ve diğer topluluk aktiviteleriyle değerlendirilmesi önerilmektedir (Baucells ve Sarin, 2012: 114).

Mutluluk formülünün ortaya konduğu bir araştırmada, beklenti, ödül ve deneyim değişkenleri kullanılmıştır; araştırmada kişiler tarafından erişilen şey ile kişinin beklediği



şey arasındaki farkın mutluluğun ölçümünde bir yol olabileceği belirtilmiştir (Rutledge, Skandali, Dayan ve Dolan, 2014).

Bireylerin dinlenme esnasında, mutluluk ve rahatlama gibi oldukça yüksek pozitif duygular raporladığı görüldüğünden; duygu durumları üzerinde çalışmak üzere farklı duygulara ait soru formları oluşturulan bir araştırmada, katılımcıların önceden hazırlanan duygusal deneyim senaryolarını hayal ederek okumaları sonrası hissettikleri raporlanmıştır (Harmon-Jones, Bastian ve Harmon-Jones, 2016).

TÜİK (2019a) verilerine göre evli kadınların evli erkeklere göre daha fazla mutluluk düzeyine (%59) sahip olduğu görülmektedir; mutluluk kaynağı olan değerlerden sağlık; mutluluk kaynağı olan kişilerde ise tüm aile bireyleri ilk sırayı almıştır.

Öznel Mutluluk Ölçeği uygulanan bir araştırmada; zihinsel ve/veya gelişimsel engelli bireylerin %18'i ortalamanın altında; %71'i ortalama ve %12'si ortalamanın üstünde puan almış ve boş zamanlarını, pasif dinlenme raporlarının (% 67) büyük bir bölümünde yer alan etkinliğin televizyon izleme olduğunu, ardından %22 ile "dinlenme", "uyuma" ve "rahatlama" geldiğini ortaya koymuştur (Dotson, 2013).

Bir araştırmada kullanılan ve yaşlı yetişkinlerin mutluluk artırıcı faaliyetlerini ölçmek için tasarlanmış bir öz bildirim envanteri olan Mutluluk Artırıcı Faaliyetler ve Olumlu Uygulamalar Envanteri (HAPPI); (1) kendi kendine uyumlu çalışma, (2) kişisel eğlence ve insanlar, (3) manevi ve düşünce ile ilgili ve (4) hedef odaklı faaliyetler olmak üzere dört faktörden oluşmaktadır ve kullanılan maddelerden bazıları "Eş ile kaliteli zaman geçirmek.", "Aile ile konuşmak veya bir şeyler yapmak.", "Bir evcil hayvan beslemek ve hayvanla vakit geçirmek.", "Zihinsel açıdan zor bulduğunuz bir şeyi yapmak.", "Hobiler veya ilgi alanlarına zaman harcamak.", "Kendi güçlü yönlerinizi ve becerilerinizi kullanan bir şey yapmak.", ve "Bir başarı hissi elde edilen bir şey üzerinde çalışmak." şeklindedir (Henricksen ve Stephens, 2013).

Demirci (2017)'nin geliştirdiği, orijinal dili Türkçe olan ve "Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.", "Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.", "Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.", "Çoğu zaman canlı/enerjik hissedirim.", "Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter." ve "Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim."

maddelerini içeren Mutluluk Ölçeği, genel mutluluğu ölçen kısa bir ölçek olarak mutluluk tespitinde kullanılabilir uygun bir ölçek olarak nitelendirilebilir.

## 2.12. İlgili Araştırmalar

Serbest zaman, boş zaman, rekreasyon ve mutluluk bağlamında yapılan çalışmalara değinilmesinin, okuyucu konuya hazırlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

### 2.12.1. Serbest Zaman, Boş Zaman ve Mutluluğa İlişkin Araştırmalar

Bir araştırmada, daha fazla zaman varlığının hazzal olarak değerli olduğu; çoğu insanın günlük 14 saat isteğe bağlı zamanının (*discretionary time*) olduğu ve ortalama bir Amerikalı'nın "*zaman yoksulu*" olarak yaşadığı; davranışlarda ciddi değişikliklere yol açma olasılığı olan ve daha fazla mutluluğu sağlayabilen bireysel stratejiler olduğu tespit edilmiştir (Kantenbacher, 2015).

Zaman, para ve mutluluk üçlüsü arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada, zamana paradan daha fazla değer veren bireylerin daha mutlu olduğu; yaşla beraber zamana değer verme eğilimlerinin arttığı; zamana daha fazla odaklanan bireylerin diğer insanların sorunları ile ilgilenme, onlara yardım etme ve gönüllü olarak organizasyonlarda çalışma ve birtakım aktivitelere zaman ayırarak mutlu hissetmelerinin mümkün olduğu görülmüştür (Whillans, 2015). Bir araştırmada hobilere, spor vb. aktivitelere, arkadaş ve akraba ilişkilerine ayıracak daha çok zaman bulabilmenin mutluluk ile ilişkili olabildiği belirtilmiştir (Whillans, 2015).

Avustralya'daki Mutluluk Enstitüsü mutluluğun, başımıza gelenlere ve çevremizde neler olup bittiğine, nasıl düşündüğümüze ve nasıl yorumladığımıza bağlı olduğunu; bazıları için neşe ve heyecan gibi yüksek uyarılma duygularından biri; diğerleri içinse sakinlik, memnuniyet, huzur ve sükunet gibi düşük uyarılma duygularıyla ilişkili olduğunu ve belirtmektedir. Araştırmalara göre mutluluğu destekleyen faktörler arasında uyku, egzersiz, yaşanılan anın tadını çıkarmak ve cinsellik başta olmak üzere; barınma ve yiyecek gibi zorunlu ihtiyaçlar giderildikten sonra daha zengin olmanın mutluluğa az da olsa katkısı olduğu görülmektedir; mutluluğun sadece %15'ini gelir etkilemekte; geri kalan kısmını

hayata bakış açısı ve olayları kontrol etme gücüne sahip olmak, iyi insan ilişkileri kurmak gibi etkilemektedir ve mutluluk seviyesini artırmak mümkündür (Sharp, 2007).

Bir araştırma deneysel olarak mutluluk, dikkat ve zaman algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada daha mutlu deneklerin zamanın geçişini farklı objektif ve öznel göstergeler ile değerlendiriyor olmasının, mutluluğu değerlendirmede yeni bir özellik olabileceği ve konu üzerine daha fazla araştırma yapılması gerekliliğini ortaya koymuştur (Di Giovinazzo ve Novarese, 2016).

Rekreasyonel amaç ile spor yapan bireylerin incelendiği araştırmada, yaşam tatminleri yüksek, umutsuzluk düzeyleri düşük çıkmıştır; boş zaman miktarı düştükçe yaşam tatmininin düştüğü; boş zaman miktarı düştükçe umutsuzluğun arttığı gözlemlenmiştir (Karaman, 2005).

Hafta sonu boş zamanlarda yorucu bir disiplin gerektiren rekreasyon aktiviteleri için katı bir program belirlendiğinde, "yakında pazartesi olacak" düşüncesi ile beraber, bir şeyi yapma özgürlüğü, bir şeyi yapma zorunluluğu haline dönüşmekte ve aciliyet ve zorunluluk duygularıyla sonuçlanabilmektedir; bu durumun da rahatlama ile çelişmektedir; örneğin dağ evine telaş ile gitmek, ayrıca çeşitli rekreasyon faaliyetlerinin iki günlük hafta sonuna sıkıştırılması gibi (Rybczyński, 1991).

Bir araştırmada toplam boş zaman ve fiziksel aktivite arasında bir ilişki bulunamamıştır (Wendel-Vos, Schuit, Tjihuis, ve Kromhout, 2004). Bir başka araştırmada katılımcıların yüksek bir oranının hafta sonları daha mutlu olduğu ortaya konmuştur (Haworth, 2019). İlgili araştırmalardan yola çıkarak, rekreasyon sıklığının, mutlulukla ilişkisi olduğu söylenebilir.

Ülkeler arası bir araştırmanın anket verileri analizi sonucu, günlük ruh hallerinin, "iyi", "sıradan" veya "kötü" güne karşı hislerinin haftalık net bir döngü gösterdiği; örneğin Hristiyan çoğunlukta ülkelerde Cumartesi ve Pazar günleri diğer ülkelerinkinden daha iyi gün raporu üretmekte iken, Müslüman toplumların cuma günleri çok keyifli bir bağlam oluşturduğu görülmüştür (Tsai, 2018).

Tipik ruh hali derecelendirmelerinin Pazartesi günü en düşük seviyeye düştüğü, Cumartesi günü ise en yüksek seviyeye çıktığı zirveye yükseldiği; ancak gerçek anlık ruh halinin günlük olarak çok az değiştiği ya da hiç değişmediği görülmüştür (Areni ve Burger, 2008).

Hafta sonu ve hafta içi ile iş dışı çalışma deneyimlerinin ruh hali ve stresin fiziksel belirtileri dâhil diğer refah göstergeleri üzerindeki etkilerini, çok çeşitli mesleklerde ve statüde çalışanlar üzerinden inceleyen araştırmada sonuçlar, hafta sonu ve çalışma dışı faaliyetlerinin, kısaca "haftasonu etkisinin", büyük ölçüde bireyin faaliyetlerini seçme özgürlüğü ve sevdikleriyle zaman geçirme fırsatı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Ryan, Bernstein ve Brown, 2010). Söz konusu çalışmanın sonuçları, bireylerin cinsiyet, yaş ya da medeni durumları fark etmeksizin; ne kadar para kazandıklarından, kaç saat çalıştıklarından, ne kadar eğitilmiş olduklarından veya hizmet endüstrisinde veya profesyonel kapasitede çalışıp çalışmadıklarına bakılmaksızın; kendilerini daha iyi hafta sonları sürekli olarak zihinsel ve fiziksel olarak daha iyi hissettiklerini göstermiştir. Hafta boyunca olumlu ve olumsuz ruh halinin şekillenmesi hakkında pek çok inanç olmasından hareketle hafta sonunun mutluluğa etkisini incelemek üzere telefon kayıtlarını inceleyen bir araştırmada, hafta sonları ve cuma günlerinin daha iyi bir ruh hali sağladığına dair ciddi bulgular elde edilmiş; cumartesi ve pazar günleri arasında hiçbir fark gözlenmemiştir (Stone, Schneider ve Harter, 2012).

Boş zaman ve mutluluk arasındaki istatistiksel bağlantının incelendiği araştırmada (1) belirli boş zaman etkinliklerinin, boş zamanın kendini gerçekleştirme ve sosyal etkileşimdeki rolünün ve boş zamanın işle ve diğer yaşam alanlarıyla olan ilişkisinin bireysel mutlulukla önemli ölçüde bağlantılı olduğu; (2) boş zaman miktarının etkisinin boş zamanın diğer yönleri kadar önemli olmadığı ve (3) bazı boş zaman etkinliklerinin mutluluk ile olumsuz yönde ilişkili olabildiği görülmüştür (Wang ve Wong, 2014).

Uyku süresi ve mutluluğa ilişkin dört farklı araştırmanın sonucuna göre uyuma alışkanlıkları arasında önemli bir fark olmadığı bulunmuştur; yine de günde 8,5 saatten fazla uyuyan insanların ortalamadan daha az hoş hissettiğine dair bazı göstergeler ve yatağa geç gitmenin, erken gitmekten biraz daha keyifli hissettirdiği bulguları da mevcuttur (Di Giovanazzo ve Novarese, 2016:355).

Dünya çapında boş zaman miktarı tatmininin incelendiği bir araştırmaya göre insanların sadece %16'sı sahip olduğu boş zaman miktarından memnun olduğunu; %42'si ise kısmen memnun olduğunu belirtmiştir (GFK, 2015a). Araştırma sonuçlarına göre Amerika (%69), İngiltere ve Kanada (%67), Belçika ve Almanya (%66) en yüksek oranlarda memnuniyet düzeyine sahip iken; nüfusunun yaklaşık 3'te biri boş zaman miktarından hiç memnun olmayan ya da memnun olmayan ülkeler ise Rusya (%31), Japonya (%30) ve Brezilya (%28) olarak; Türkiye dâhil diğer ülkelerin ortalama değerlere sahip olduğu açıklanmıştır (GFK, 2015b). Türkiye'de ise; bireylerin yarısından fazlası sahip olduğu serbest zaman miktarından tamamen memnun (%20) ya da memnundur (%38); yaklaşık 5 kişiden biri hiç memnun değil (%6) ya da memnun değildir (%11); serbest zaman miktarı konusunda tarafsız görüş bildiren kişilerin oranı ise dünyadaki oran (%25) ile aynıdır (GFK, 2015a).

Dünya Mutluluk Veritabanı'nda, soğuk iklimlerde yaşamın intihara eğilimi artırdığı; uzun zaman güneş görmemenin mevsimsel duygusal rahatsızlığa ya da depresyona yol açtığı; ekvatora yaklaştıkça mutluluklarda artış olduğu görülmüştür (Hefferon ve Boniwell, 2018: 50). Buradan yola çıkarak, bireyin belli mevsimlere göre rekreasyon yapmasının, mutluluğunu etkileyeceği düşünülebilir.

Türkiye'de 1230 kişinin katıldığı bir araştırmanın sonuçları; toplumsal ve bireysel refah, boş zaman memnuniyeti, yaşam doyumu ve mutluluk arasında önemli ilişkiler olduğunu; refahın boş zaman ve yaşam doyumunu doğrudan etkilediğini mutluluğu ise dolaylı olarak etkilediğini göstermiştir (Argan, Tokay Argan ve Dursun, 2018).

### **2.12.2. Serbest Zaman, Boş Zaman ve Rekreasyona İlişkin Araştırmalar**

Boş zaman, rekreasyonun bir çeşidi olarak düşünülme yen süregelen öğrenimi, dini pratikleri ya da kamu hizmeti gibi aktiviteleri de kapsayabildiği halde, modern toplumda serbest zamanın çoğu rekreasyonla doludur (McLean, Hurd, ve Rogers 2007: 40). Rekreasyon ve spor açısından boş zamanın büyük önemi vardır; boş zamanlarında spor etkinliklerine gittikçe artan düzeyde zaman ayrılması sonucu "fitness patlaması" şeklinde ifade edilebilecek bir oluşum doğmuştur (Sevim, 2013: 19).

Shivers (1986)'a göre boş zaman süreyi ifade ederken; rekreasyon bir davranış ya da tutumdur (aktaran Kılbaş, 2010: 4). Zaman ve rekreasyon arasındaki ilişkiye "rekreasyon

ve boş zaman" şeklinde değil, "boş zaman ve rekreasyon" sıralamasında yaklaşmanın daha doğru olacağı (Metin, Kesici ve Kodaş, 2013) görüşü mevcuttur.

Boş zaman ve rekreasyon kavramlarına yönelik sözcük ilişkilendirme testi araştırma sonuçlarına göre, boş zaman en çok dinlenme ve kitap okuma sözcükleri ile; rekreasyon ise kavramının seyahat etme, kitap okuma, müzik dinleme ve yürüyüş yapma sözcükleri ile ilişkilendirilmiştir (Özdemir, 2018).

### 2.12.3. Rekreasyon ve Mutluluğa İlişkin Araştırmalar

Rekreasyon, bireylerin yaşamlarını etkileyen yaşamsal bir güce sahiptir ve mutluluk ve memnuniyet için esastır; somut ve statik bir şey olarak nitelendirilemez (Butler, 1959). Mutluluk, dengeli bir yaşamla elde edilebilecek bir yan üründür ancak herhangi bir aktivite ile de elde edilebilir (Butler, 1959). Csikzenmihalyi akış teorisini geliştirirken dışsal ödöl olmadan dahi insanların aktivitelere katılmaya devam ettiğini gözlemlemiş ve bunu anlamlandırmaya çalıştığı esnada asıl ödölün dış ödüller değil aktivitenin kendisinin olduğunu; gerçek mutluluğun bu şekilde ortaya çıktığını ifade etmiştir (aktaran Russell, 2002).

Geçmişten bu yana mutluluğun insan aktivitelerine yönelik kusursuz bir motivasyon sağladığı düşünölmüştür (Diener, 1984: 542). Dan Millman, Charlotte Bronte ve James M. Barrie'nin mutluluk üzerine söylediği sözler (sırasıyla) "*Yolculuğun kendisi bizi mutlu eder, varılacak yer değil.*", "*Paylaşılmamış bir mutluluğa, mutluluk demek güçtür; hiçbir tadı yoktur bunun.*", "*Mutluluğun sırrı, hoşunuza gidene yapmaktan değil; yaptığınız şeyden hoşlanmakta yatar.*" İncelendiğinde, rekreasyonun sonucundan (getireceği faydadan) çok rekreasyon yapma eyleminin bireyi mutlu ettiği; bireylerin rekreasyonla elde edeceği mutluluğu paylaşmasına fırsat veren rekreasyonu bireysel değil diğer bireylerle yapılan rekreasyonun bireyi daha çok mutlu edeceği bireyi daha çok mutlu edeceği söylenebilir; çeşitli engelleyici faktörler sebebiyle sevdiği şeyleri yapamayan ama yarı-boş zaman aktiviteleriyle uğraşan insanların bu davranışının rekreasyona dönebileceği sinyalinin vermektedir.

Çok mutlu insanların, daha az mutlu insanlarla karşılaştırıldığında önemli ölçüde daha fazla egzersiz yapmadığı tespit edilmiştir (Diener ve Seligman, 2002). Bu durum, mutluluk için, aktivitelerin bir denge noktasının olduğunu göstermektedir.

Amacı tatil ve mutluluk arasındaki ilişkiyi kavramak olan araştırmada tatile gidenlerin ve tatile gitmeyenlerin tatil sonrası mutluluğu arasında bir fark olmadığı; tatile gitmeyenlerin tatillerini beklediği için mutluluk yaşadığı; çok rahat bir tatilin ise tatilcilerin mutluluğunu bir miktar artırdığı görülmüştür (Nawijn, Marchand, Veenhoven ve Vingerhoets, 2010). Bu durum "rahat tatil" ile uzun süreli, kesintisiz yenilenmenin mutlulukla ilişkisi olduğunu gösteriyor olabilir.

Karaküçük (2008: 99-100), "Rekreasyon insanı mutlu eder" başlığı altında rekreasyonun asıl amaçlarından birinin bireyin mutluluğunu sağlamak olduğunu ifade etmiş; mutlu insanın yaratıcı olma ihtiyacına ve enerjisini iş dışında da kullanmak istemesine değinmiştir; ayrıca boş zamanın iyi değerlendirilmesinin bireylere mutluluk getirmesi gerçeği gibi iyi değerlendirilememesinin de mutsuzluk kaynağı olabildiğini belirtmiştir.

Bucher (1972: 244) mutlu, sağlıklı yerinde ve çağdaş olan insanların rekreasyon ile uğraştığını ve yaşamını zenginleştirdiğini ifade etmekte ve binlerce kişinin katıldığı araştırmadaki mutlu insanların mutluluk sebeplerini (1) işine ilgi duymak, (2) hobilere ilgi duymak, (3) insan ve çevre gibi diğer şeylere ilgi duymak, (4) materyalizmden uzak olmak, (5) karşılıksız hizmet vermek olarak sıralamıştır (aktaran Karaküçük: 2008: 99-100).

Katılım sıklığının belirli aktivitelerin merkezinde olduğu; sadece sanat etkinliklerine ve spora düzenli katılımın olumlu etkiler yarattığı; sanat etkinliklerinin sıklıktan bağımsız olarak olumlu olduğu görülmüştür (Wheatley ve Bickerton, 2017).

Kültürel özellikleri sergileyen (örneğin müzeler, tarihi yerler) etkinliklerin memnuniyetle pozitif bir ilişki içinde olduğu görülmüştür (Wheatley ve Bickerton, 2017).

Rekreasyonun farklı çeşitlerinin farklı düzeylerde mutluluk getirebileceği söylenebilir; örneğin bireyler açık alan rekreasyona katılım sağlayarak yeni şeyler öğrenmekte, daha mutlu, sağlıklı, güçlü ve rahatlamış hissetmektedir Ardahan ve Lapa, 2011).

Spor ve egzersiz, müzik, kilise ve televizyon izleme gibi dört genel boş zaman aktivitesinin yarattığı olumlu ruh halinin ve olumlu duygularının yoğunluğunun incelendiği araştırmada, mutluluğu artıran boş zaman aktivitesinin spor ve egzersiz olduğu belirtmiştir (Hills ve Argyle, 1998).

Katılımcıları tarafından oldukça zevkli olarak değerlenen aktivitelere ilişkin araştırmada, günlük aktivitelere uzun bir süre maruz kalmanın iyi oluşa katkısının daimi olacağının söylenemeyeceği; onun yerine, iyi oluşun zamanın dengeli kullanımı ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Zuzanek ve Zuzanek, 2015).

Topluma fayda sağlamaktan haz almaları, statü kazanmaları ve toplum tarafından takdir edilmelerinin AKUT Arama Kurtarma Derneği gönüllüleri serbest zaman tatmin düzeylerinin yüksek çıkmasında etkili olduğu görülmüştür (Demir, Birol ve Aydın, 2018).

Bir araştırmanın sonuçları, mutluluğun, "faaliyet düzeyi" ile yakından ilgili olduğu bulguları ile uyumludur (Di Giovinazzo ve Novarese, 2016:306).

Bir araştırmada kendilerini en mutlu eden Şeyleri kendi kelimeleriyle yorumlayan katılımcıların, boş zaman etkinliklerinin mutluluk için en önemli etken olduğunu belirttiği ortaya konmuştur (Haworth, 2019).

Mutlu insanların boş zaman faaliyetlerine ve topluma daha fazla ilgi gösterdikleri bulunmuştur (Kaliterna-Lipovan ve Prizmi-Larsen, 2016). Çok mutlu insanların son derece sosyal olduğu, daha az mutlu gruplara kıyasla daha romantik ve daha iyi sosyal ilişkilere sahip olduğu görülmüştür (Diener ve Seligman, 2002).

Mutlu insanların mutsuz insanlardan daha çok aile ve evle ilgili etkinliklerde (arkadaş ve akrabaları ziyaret etmek, alışveriş yapmak, kiliseye gitmek, TV izlemek gibi) ve ayrıca çeşitli kültürel (rneğin tiyatro, sanat sergisi, konser, sinema, hobiler, kitap okumak gibi) etkinliklerle ilgilendiği görülmüştür (Kaliterna-Lipovan ve Prizmi-Larsen, 2016).

Modern batı ülkelerinde boş zaman etkinlikleri, iş faaliyetinden ziyade mutlulukla daha yakın ilişkili görünmektedir; mutluluk ve belirli eğlence etkinliklerine katılım arasında önemli ilişkiler gözlenmiştir (Di Giovinazzo ve Novarese, 2016:304). Boş zamanın pasif



doğasının, çalışanların iş stresiyle başa çıkmada önemli rol oynadığı görülmüştür (Trenberth, Dewe ve Walkey, 1999).

Bazı araştırmalara göre "hobiler", "ziyaretler" ve "boş zaman" gibi temalara daha fazla zaman harcayanların, diğerlerinden daha mutlu olduğunu bulunmuş; Kanada'daki yetişkinlerin hedonik düzeyleri ile katılım sayısı ve beceri düzeyine göre hesaplanan "hobilere katılım" arasında pozitif bir ilişki varken, Hollanda ve ABD'deki yetişkinlerin genel mutluluklarının "genel boş zaman etkinlik seviyesi" ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Di Giovinazzo ve Novarese, 2016:304).

Mutlu insanlar mutsuz insanlardan farklarını, hemen hemen her türlü boş zaman aktivitesine daha fazla dâhil olmalarıyla ortaya koymuştur ve bu farklılıklar en çok dışarı çıkma ile spor söz konusu olduğunda ortaya çıkmıştır; mutlu insanlar televizyon izlemeye daha az, okumaya ve radyo dinlemeye biraz daha fazla zaman harcamıştır (Di Giovinazzo ve Novarese, 2016:304).

Mutluluğu, spora karşı çeşitli tutumlarla ilişkilendiren bir araştırma, mutlu insanların mutsuz insanlara kıyasla spordan daha fazla zevk almaya yönelimli olduğunu bulmuş, mutluluğun arkadaşlarla bağlantıdan zevk alma ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Di Giovinazzo ve Novarese, 2016:346).

Genel olarak fiziksel aktivite daha yüksek bir mutluluk ve yaşam memnuniyeti ile pozitif bir şekilde ilişkilidir, bu durum pozitif ilişkinin kısmen bireyin algılanan sağlığı tarafından yönlendirildiğini göstermektedir (Lera-López, Ollo-López ve Sánchez-Santos, 2017)

#### **2.12.4. Kavramlara ve Demografik Özelliklere İlişkin Araştırmalar**

Rekreasyonun yapılış şeklinin demografik özelliklerden etkilenmesi kaçınılmazdır ancak rekreasyon özelliklerinden birinin "demografik etkenlerden bağımsız olması" olduğu hatırlanmalıdır. Zamanlar ve toplumlar farklı olsa da hala geçerli olan, sahip olunan ya da kazanılan boş zamanın miktar ve kalitesinin bireylerin demografik özelliklerden oldukça etkilendiği gerçeğidir. Bu araştırmada sadece serbest zaman sahipliği ve rekreasyon özelliklerinin mutluluk ile ilişkisi incelenmekte olduğundan, demografik özelliklerin serbest zaman, rekreasyon ya da mutluluk ile ilişkisi bu araştırma kapsamı dışındadır;

ancak örneklem özelliklerini belirlemede rol oynayan demografik özellikler ile serbest zaman ve rekreasyon ilişkisine değinmekte fayda görülmüştür. Bu araştırmada bilgisi edinilen demografik özelliklere ilişkin diğer hususlara, farklı başlıklar altında yer değinilmiştir.

"Boş Zamanın Anlamı Ölçeği" uygulanan bir araştırmada puanların cinsiyet, medeni durum ve aktivitenin programlı olup olmama durumu değışkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı; eğitim ve gelir durumu değışkenleri ile arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Kara, Emir, Gürbüz ve Öncü, 2013).

Boş zamanın ve rekreasyonun faydalarına rağmen, getirdikleri deneyimlerin sosyo-kültürel olarak inşa edildiğini ve toplumdaki eşitsizliklerle şekillendiğini göz ardı etmemek gerekir (Iwasaki, 2007). Yaşam kalitesi ile rekreasyon ve demografik özellikler arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, rekreasyon doyumunun yaşam kalitesi için en stratejik etken olduğu belirlenmiştir (Russell (1990)'dan aktaran Lloyd ve Auld, 2002: 45-47). Sosyo-demografik özelliklere bağlı olarak mutluluk düzeylerinin yıllara göre değışkenlik gösterdiği lakin özünde yakın sonuçlar verdiği bilinmektedir (Akın ve Şentürk, 2012). Rekreasyonel spor yapan bireylerin incelendiği araştırmada, eğitim ve gelir seviyesi düştükçe ve sağlık kötüye gittikçe yaşam tatmininin düştüğü görülmüş; yaş, eğitim seviyesi, ayrıca algılanan gelir seviyesi ve sağlık durumu kötüye gittikçe umutsuzluğun arttığı gözlemlenmiştir (Karaman, 2005). Aile geliri ve yaş ve sağlık durumu gibi bireysel demografik değışkenlerin mutlulukla önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmüştür (Wang ve Wong, 2014). Mutluluğun dağılımına göre mutlu grup mutsuz grup şeklinde ayrıştırılarak mutlu ve mutsuz insanların farklılaştığı belirleyicileri inceleyen bir araştırmada; mutlu bireylerin ve mutsuz olanlara göre daha genç, daha yüksek gelirli daha yüksek eğitime sahip olduğu görülmüştür (Kaliterna-Lipovčan ve Prizmić-Larsen, 2016).

Mutluluk ve mutsuzluk ile ilgili; modern batı toplumlarının mutsuzluk batağında olduğuna, yaşam koşullarının önemsiz olduğuna ve mutluluğun önemsiz bir olgu olduğuna dair mitlerden birkaçı "gelirin mutluluğa etkisi yoktur", "gelişmiş ülkelerde daha az mutlu insanlar vardır", "büyükşehirlerde daha az mutlu insanlar vardır" (Di Giovinazzo ve Novarese, 2016:395-401) olarak belirtilebilir. Uyuşturucu kullanıcılarının yaşamdan nispeten daha az "memnun" oldukları; ancak daha az "neşeli" olmadıkları da gösterilmiştir

(Di Giovinazzo ve Novarese, 2016:355). Bu mitler araştırmalar sayesinde kimi zaman doğrulanmakta, kimi zaman yanlışlanmaktadır.

Bireylerin yaşıyla beraber serbest zaman sürelerinin de arttığı; örn. yaş gruplarına göre (16-44) 53.4; (45-59) 65.6; (60-75) 86.1 olmak üzere; Henley Centre for Forecasting (1986) raporlarında yer almıştır (aktaran Gökdeniz, Hacıoğlu ve Dinç, 2003: 22). Bir başka çalışmada yaşam süresince boş zamanın gençlik/bekarlık döneminden sonra aile yaşamıyla beraber düşüşe geçtiği; ardından yaşlılık döneminde tekrar eski haline yükseldiği görölmektedir (Witt ve Goodale, 1981). Genç yaşlardaki bireyler yaşlı bireylere göre daha fazla spor ve fizik aktivitesine katılma eğilimindedir (Kunz ve Graham, 1996). Yirmi ülkenin Z neslinin katıldığı uluslararası bir araştırmada gençlerin %88'i, kendilerini en mutlu eden şeylerden birinin "sosyal hayat ve rekreasyon zamanı" olduğunu belirtmiştir (Gray, 2017); aynı araştırmada Türkiye'nin yirmi ülkenin mutluluğa göre sıralamasında sondan 3. ülke olduğu bulgusu mevcuttur.

Orta yaş üstü bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu ile (iş, ulaşım, ev işleri ve boş zaman aktiviteleri gibi) dört farklı fiziksel boş zaman aktivitesinin önemli bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren bir çalışma mevcuttur (Lera-López, Ollo-López ve Sánchez-Santos, 2017). Yaşlı erişkinlerin öznel iyi oluşuyla ciddi boş zaman kullanımının önemli bir sonucu olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Heo, Lee, McCormick ve Pedersen, 2010).



### 3. YÖNTEM

Yöntem bölümü, bu araştırmanın yöntemi ile ilgili tüm detaylara; sırasıyla araştırma desenine, araştırma evren ve örnekleme, veri toplama araç ve tekniklerine, rekreasyon soru formunun tasarlanmasına, kullanılan ölçeklere ve veri toplama sürecine; son olarak da veri analizi süreçlerine dair bilgileri içermektedir.

#### 3.1. Araştırma Deseni

Bir araştırma yaklaşımı, felsefenin, araştırma deseninin ve özel yöntemlerin kesişimini içeren araştırma önerisidir (Creswell, 2014:5). Postpozitivist bakış açısı; nedensellik, indirgemecilik, deneysel gözlemle ölçüm, kuram doğrulama içerir ve gerçekliği sorgulayan postpozitivist bakış açısıyla geliştirilen bilgi, var olan objektif bir gerçeklik için dikkatli bir gözlem ve ölçme ile elde edilir (Creswell 2014:6-7). Bu sebeple bu çalışmada kullanılan yaklaşım postpozitivist dünya görüşü ve nicel araştırma yaklaşımı olup; araştırma felsefesi açısından "uygulamalı araştırma", amacı açısından "keşfedici ve açıklayıcı çalışma" olarak nitelendirilebilir. Sosyal bilimlerde en çok kullanılan araştırma türü olan, sosyal dünyadaki olguların anlaşılması ve olaylar arasındaki ilişkileri ortaya çıkarması beklenen; iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmayı hedefleyen araştırmalara "ilişkisel tarama araştırması" denir (Gürbüz ve Şahin, 2015:105-106). Araştırmalar veri toplama ve analiz düzeyi bakımından da farklı kategorilere ayrılmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2015:111-112). Bu ilişkisel tarama araştırması, değişkenlerin değerinde zamana bağlı ciddi değişimlerin olmayacağı varsayımı ile belli bir zaman diliminde uygulandığından, verilerin toplanma zamanı itibarıyla düşük maliyetle kısa sürede gerçekleştirilen "kesitsel araştırma"dır; analiz düzeyi "bireyler" ve "rekreasyon" olacak şekilde tasarlanmıştır.

#### 3.2. Araştırma Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın evreni; işinden kalan boş zamanını kendisi yaratan ve kullanan, hem boş zamana hem de rekreasyona ihtiyacı olan bireylerden oluşması sebebiyle; soru formunun uygulandığı zaman aralığında çalışıyor olan, internet erişimine sahip, 1954 ve 2001 yılları arası doğan "genç yetişkin" ve "yetişkin" bireylerdir. Çalışmayan bireyler (işsiz, yarı zamanlı olsa dahi çalışmayan öğrenciler, sadece evi/ailesi ile ilgilenen ev hanım/erkekleri, iş göremeyen ya da emekli olmuş bireyler vb.) bu çalışmanın kapsamında değildir.

Araştırmanın serbest zaman düzeylerindeki farklılığın mutlulukla ilişkisini tespit edebilmek için, araştırmaya katılan bireylerin hem çalışma saat ve şekillerinde hem de demografik özelliklerinde çeşitlilik arz etmesi için farklı sektörlerde ve farklı çalışma sürelerine sahip, farklı kesimlerden çalışan bireylere ulaşmak hedeflenmiştir. Bu sebeplerle bu araştırmada zaman ve maliyet etkenlerinden ötürü olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme ve kartopu örnekleme kullanılmıştır. Türkiye genelinde 2018 yılında istihdam oranı %47,4 ve istihdam edilenlerin sayısının 28,7 milyon kişi olduğu açıklanmıştır (TÜİK, 2019c); nüfusu 500.000'in üzerinde olan yerleşimlerde sosyal bilimler araştırmalarının örnekleminin en az 384 kişi olması gerekmektedir (Lin, 1976); bu sebeple 998 (384'ten fazla) kişiye ulaşıldığından, örneklemin tahmin duyarlılığı  $\alpha=0.05$ 'tir ve örnekleme hatası  $\pm 0.05$ 'dir.

### 3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri

Bu başlıkta bu araştırmaya özel hazırlanan rekreasyon soru formu ve tasarlanmasına, kullanılan ölçme araçlarının geçerlilik-güvenirlik özelliklerine ve bu araştırmanın ön uygulama süreçlerine dair bilgiler bulunmaktadır.

Serbest zaman ile yaşam kalitesi ilişkisi değerlendirilirken, hem nesnel hem de öznel göstergelerin bir arada bulunması gerekmektedir (Lloyd ve Auld, 2002: 44-45). Bu sebeple öncelikle araştırmadaki nesnel göstergeler, sahip olunan serbest zaman düzeyi, tüm detaylarıyla rekreasyon özellikleri ve rekreasyon zamanı verileri iken; öznel göstergeler açık uçlu ilk iki soru, boş zamanın yeterliliğine ilişkin bir maddelik soru ve yenilenme ölçeği ile mutluluk ölçeğidir.

Anketlerin aynı düşüncede olan bireylerin görüşlerini eşit göstermesi gerekir; anketin farklı bireylerce farklı yorumlanabilecek ifadeler içermesi ölçüm sonuçlarının güvenilirliğini azaltır; örneğin ayda 1 gün (30 gün arayla) spor yapan biriyle her gün spor yaptığı halde bazen düzeni bozulan birisi "hayır" yanıtını verebilmektedir; başka bir ifadeyle bireylerin soruya verdikleri cevaplar spor yapıp yapmamalarından çok "düzenli spor" yapmaya ilişkin görüşleri tarafından etkilenmiş olacaktır; bu sebeple öncelikli olan soruların tüm bireylerce aynı anlam yüklenecek kısa ve öz ifadeler içerecek şekilde tasarlanması gerekmektedir (Eymen, 2007). Bu kapsamda yapılan çalışmalara bkz. "Rekreasyon Soru Formunun Tasarlanması" başlığında yer verilmiştir. Soru formu, araştırma sonuçlarının gerçeği

yansıtabilmesi için mümkün olduğunca ham veri elde etmek ve daha sonra sınıflandırma ve kodlama yapmak üzere tasarlanmıştır.

### 3.3.1. Rekreasyon Soru Formunun Tasarlanması ve Kullanılan Ölçekler

Bireyin rekreasyonunu gerçekleştirmesini engelleyebilecek ya da kolaylaştırabilecek etkenler üzerine sağlıklı veri toplayabilmek adına soru formu (bkz.: EK-5. Rekreasyon Soru Formu) oluşturulurken; Torkildsen (2005: 111)'in boş zaman faaliyetlerine katılımı etkileyen faktörleri incelenmiş; bireysel faktörlerden yaş, cinsiyet, 18 yaşından küçük çocuk sayısı, boş zaman algısı; sosyal/koşullara bağlı faktörlerden çalışma şekilleri ve süresi ile ilgili faktörler, gelir, serbest zaman; olanaklar faktörlerinden erişim ve konum için rekreasyonun evde/açık/kapalı/kamusal/özel alanda gerçekleştirilmesi, aktivitenin kendisi, programlama açısından ise zamana göre (yıl/hafta/gün) rekreasyon özellikleri; sosyal faktörlerden eğitim durumunun yanı sıra bireyin öğrenim hayatına devam edip etmediği de ele alınmıştır.

Soru formu sırasıyla; bireylerin rekreasyonlarına dair açık uçlu (1-2 nolu) sorular; rekreasyonu gerçekleştirirken yenilenme düzeylerine dair (3-7 nolu) ölçek soruları, rekreasyon sınıflandırmasına dair (8-13 nolu) sorular, rekreasyonun gerçekleştirilme zamanına dair (14-19 nolu) sorular, (20 nolu) boş zaman algısı sorusu & (21-25 nolu) zaman kullanımı soruları, genel mutluluk düzeylerine dair (26-31 nolu) ölçek soruları, (32-42 nolu) demografik bilgi soruları olmak üzere 7 bölümden oluşmaktadır. Soru formundaki 42 sorunun yalnızca iki tanesi açık uçlu; 40 tanesi çoktan seçmeli soru ya da çoklu seçim sorusudur. Soru formunda bireylerin zaman kullanımı ile ilgili bazı soru seçeneklerine "şartlara göre değişken/ belirsiz/ düzensiz", "belirtmek istemiyorum" ve açıklama zorunluluğu olmayan "diğer" şıkları eklenmiştir; bu gibi şıkların soru formu madde yanıtları arasında yer almasının yanlılığı ve soru formunun tamamlanmadan sonlandırılmasını önleyeceği düşünülmüştür.

#### I. Gerçekleştirilen rekreasyonlar & mutlu eden rekreasyon soruları (1&2):

Katılımcılar için rekreasyonun ne olduğuna dair farkındalık yaratma ve benzeri amaçlarla; araştırmacı tarafından soru formunun başına kısa bir rekreasyona açıklaması ve rekreasyon örnekleri eklenmiştir. Daha sonra yanıtlanacak olan 2 açık uçlu soru bulunmaktadır; ilk

açık uçlu soruya (1) verilen yanıtlar, bireylerin bugüne kadar gerçekleştirdikleri (en az iki) rekreasyon ifadesini; ikinci açık uçlu soruya (2) verilen yanıtlar ise bireyin gerçekleştirmekte olduğu ve onu mutlu eden rekreasyonu içermektedir. Her iki soruya verilen yanıtlar harf hataları düzeltilerek ve noktalama işaretleri vb. kelime dışı içeriklerden arındırılarak sözcük bulutu ile görselleştirilmiş, herhangi bir nitel yöntem ile analiz edilmemiştir. Yanıtlar, veri analizi öncesi anketlerin bilinçli doldurulup doldurulmadığını anlamak ve rekreasyon olmayan bir aktivite yazılması durumunda analizlere dâhil etmemek için yol gösterici olmuştur.

## II. Yenilenme ölçeği soruları (3-7):

Soru formunda kullanılan rekreasyon açıklaması ve açık uçlu iki sorunun ardından gelen ve bireyi mutlu eden rekreasyonla yenilenme düzeylerinin tespit edilmesini sağlayacak olan 4 maddeli<sup>7</sup> "Yenilenme Ölçeği" maddesi soruları (3-7) bulunmaktadır (detaylı bilgi için bkz.: 'Ölçek 2: Yenilenme Ölçeği' başlığı).

## III. Rekreasyon sınıflandırması / rekreasyon özellikleri soruları (8-13):

Bu araştırmada bir aktivitenin kendisini incelemenin yanı sıra, aktivite sonucu amaca erişmiş olup olmaması fark etmeksizin, niyetin önemine istinaden soru formunda aktivite öncesi aktiviteye ilişkin bireyin belirttiği "amaç" sorusu (8) sorulmuştur. Rekreasyon amaçlarını belirlemek için, Rekreasyon Aktivite Türleri ve Rekreasyon Aktivitelerinin Kategorileştirilmesine İlişkin Envanter (Metin, Katırcı, Yüce, Sarıçam, ve Çabuk, 2017) ana başlıkları seçeneklere detaysız/açıklamasız şekilde "insani hizmetler, temel eğlence, sosyal aktiviteler, zihinsel aktivite, farkındalık, fiziksel aktivite, doğa aktiviteleri, müzik, sanat, dans, hobi, oyun, amacım yok, şartlara göre değişken/ belirsiz/ düzensiz, diğer." olarak yerleştirilmiştir. Bireylerin aynı rekreasyon faaliyetini farklı bir ya da birkaç amaç ile gerçekleştirebiliyor olmalarından ötürü, örn. fiziksel bir aktivite türü yaptığı halde asıl amacı sosyal aktivitede bulunmak olan bir bireyin tüm amaçlarının çoklu yanıt seçeneği sayesinde elde edilmesinin veri kaybını önleyeceği düşünülmüştür.

---

<sup>7</sup> Orijinal Yenilenme Ölçeği (bkz. Yöntem bölümü; 'Ölçek 2: Yenilenme Ölçeği' adlı başlık) 4 maddedir, ancak orijinal ölçeğin ilk maddesine eş bir madde (4 nolu soru) sonraki çalışmalarda kullanılabilmesi için soru formuna eklenmiş ancak yalnızca orijinal ölçek verileri ile analiz yapılmıştır.



Bu araştırmada bireyin rekreasyon ile ilgilenim düzeyine ilişkin kendi dūřuncesini elde etmek adına; "rekreasyonunuz ile ilgilenim seviyenizi nasıl ifade edersiniz?" sorusu (9) "dūřuk (zaman geçirmek için, zorunlu olduğum için)", "orta (hobi niyetine, amatör olarak)", "yüksek (hayatın vazgeçilmez bir parçası olacak düzeyde)", "ciddi derecede yüksek (diploma/ sertifika sahibi olarak para kazanabilecek düzeyde)" yanıtlarını alacak Őekilde soru formuna eklenmiştir. Bu soru ile, ciddi ve kayıtsız boř zaman üzerinden rekreasyonu inceleyebilmek amaçlanmıştır.

Bu araştırmada kentsel-kırsal alan rekreasyonu sınıflarına ilişkin yüzeysel ayrımla veri elde etmek yerine, rekreasyon alanı tercihi olarak "alan biçimine göre rekreasyon" ile açık-kapalı alan rekreasyonu altında alanın doğal-yapay, kamusal-özel tesis olması özelliklerine ilişkin seçenekler ile detaylı veri toplanması amaçlanmış; "rekreasyonunuzu ne tür alanlarda gerekleştiryorsunuz?" sorusu (10) soru formuna dāhil edilmiştir. Yanıtlarında açık-kapalı alan ayrımının yanı sıra, rekreasyona katılımın önündeki engellerden biri sayılan "konum" etkeninin devre dışı kaldığı "ev ortamında/ apartman - site kapsamında" Şeklinde Őık eklenmiştir.

Ticari rekreasyon katılımcıların bir ücret ya da üyelik karşılığı katılabildiği rekreasyon türüdür (Hazar, 1999: 33); rekreasyonun ticari olup olmadığının anlaşılması için hem alan biçimlerine göre rekreasyon sorusunda kamusal-özel alanlar ayrımı yapılarak; hem de "rekreasyonunuzu gerçekleştirmek için ücret ödüyor/ para harcıyor musunuz?" sorusu (11) ile bilgi edinilmiştir.

TÜİK (2019a) araştırmasındaki "mutluluk kaynağı olan kişiler" ile rekreasyon gerçekleştirilmesinin mutluluk üzerinde dolaylı yoldan fark yaratabileceği dūřnlerek "rekreasyonunuzu tek başınıza mı yoksa başkalarıyla beraber mi gerekleştiryorsunuz?" sorusu (12) sorulmuştur. yanıtları; bireyin rekreasyonunu birlikte gerçekleştirdiği kişiyi/kişileri tanıyıp tanımadığına, kan bağı ya da arkadaşlık bağı olup olmamasına göre de değişebileceği için "tek başıma (bireysel), bir toplulukla/ bir grupla beraber, arkadaşlarımla beraber, akrabalarımla beraber, aile bireylerimle beraber" Őeklinde soru formuna eklenmiştir. "Rekreasyonunuza nasıl bir katılımda bulunuyorsunuz?" sorusu (13) ise "pasif katılım (rn.: kitap okumak, müzik dinlemek, basketbol maçı izlemek)", "aktif katılım (rn.: kitap yazmak, müzik aleti çalmak, basketbol oynamak)" ve "her ikisi de (hem

pasif hem aktif katılımda bulunuyorum)" seçenekleri ile beraber soru formunda yer almıştır.

#### IV. Rekreasyon zamanı soruları (14-19):

Bu araştırmanın ön uygulamasında, bireylerin rekreasyonu boş zamanda değil serbest zamanlarında (örn.: öğle aralarında, hatta mesai saatlerine dâhil sürelerde) bile gerçekleştirdiğini belirttiği görülmüştür; bunun üzerine rekreasyon zamanının mutluluk ile ilişkisi tespiti için detaylı bilgi edinme gereği duyulmuştur.

Rekreasyon zamanına dair bir günün 24 saati, bir haftanın bölümleri, bir yılın mevsimleri göz önünde bulundurularak hazırlanan sorular özgün rekreasyonların, bireyler tarafından özgün ve değişken zaman dilimlerinde gerçekleşebildiği düşünülerek ve rekreasyonun planlı/plansız gerçekleştirilebilmesi özelliği dikkate alınarak her soruya "şartlara göre değişken / belirsiz / diğer" seçeneği konmuştur.

Bireylerin rekreasyonunun alışkanlık olup olmadığını ölçmesi beklenen "Rekreasyonu ne kadar zamandır gerçekleştiriyorsunuz?" sorusu (14) yanıtları; Lally vd., 2010'nin alışkanlık kazanma süreci olarak belirlediği "18-254 gün" süresi bir yıldan daha az bir sürenin alışkanlık için yeterli olduğundan hareketle; 0-1, 1-6, 6-12 aydır ve 1-2 yıldır, 2 yıldan fazla süredir şeklinde sıralanarak elde edilmiştir.

Wheatley ve Bickerton (2017), çalışmalarında boş zaman faaliyetlerine katılım ölçütlerini "son 12 ayda ne sıklıkta bu tür etkinliklere katıldınız?" gibi çeşitli sorulardan türetmiş, yanıtlar için "hiçbiri, geçen yıl bir kez, geçen yıl iki kez, yılda en az 3-4 kez, en az ayda bir ve en az haftada bir kez" şeklinde oluşturmuştur. Bu çalışmada ise, rekreasyonun ne sıklıkta gerçekleştirildiğine dair soru (15) yanıtları ham veri toplamak üzere benzer şekilde (yılda bir-iki kereden günde birkaç kereye kadar) detaylandırılarak oluşturulmuştur. Rekreasyon zamanını öğrenebilmek adına, rekreasyon zamanı büyük zaman dilimlerinden küçüğe doğru sıralanmış; rekreasyona dair sorular; rekreasyonun hangi mevsim (16), haftanın hangi bölümü (17), günün hangi bölümü yapıldığı (18) ve ne kadar sürdüğü (19) bilgilerini edinmek üzere soru formuna yansıtılmıştır.

#### V. Boş zaman algısı & zaman kullanımı soruları (20 & 21-25):

Bireylerin serbest zamanı içinde yer alan boş zamanı çeşitli etkenlerden dolayı farklılık göstermekte; ancak aynı etkenler altında aynı miktarda boş zamana sahip olan bireylerin bile sahip olduğu boş zamana ilişkin algısı farklı olabilmektedir. Bu araştırmada serbest zaman, boş zaman ve bu algıya yönelik soru maddeleri bulunması sayesinde karşılaştırmaları doğru yapmak amaçlanmıştır. Bunun için bireyin algıladığı serbest zaman tespiti için 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri sorusu (20) 5'li likert ile ölçülmek üzere soru formuna eklenmiştir; gerçek hayattaki serbest zamanlarının haftalık bazda yaklaşık tespiti için ise sorular (21-25) sorulmuştur. Bu 5 soru aracılığı ile serbest zamanın "çalışma dışı zaman" olarak hesaplanması amaçlanmıştır (bkz.: Giriş bölümü, 'Tanımlar' başlığı).

Yaklaşık serbest zaman tespiti için "zaman kullanımı" ile ilgili sorulara (21-25) ilişkin yanıtlarının, analizlerde kullanılabilir olması için 1, 2, 3 saat gibi kesikli sayısal verilerle elde edilmesi uygun görülmüştür. Kavramsal çerçeve bölümünde açıklanan sebeplerden ötürü, bu araştırmada "haftalık" yaklaşımla veri toplanmış ve haftalık serbest zaman yaklaşık olarak hesaplanmıştır.

Amerika Ulusal Uyku Vakfı tarafından, (18-25 yaş arası) genç yetişkinler ve (24-64 yaş arası) yetişkinler için 7 ila 9 saat arası uyku tavsiye edilmektedir; ayrıca uyku süresinin 6 saatten fazla ve 11 saatten az olması gerektiği belirtilmektedir (Hirshkowitz, vd., 2015); bu bilginin ışığında kodlama yapmak üzere veriler uyku zamanı sorusu (21) ile toplanmıştır. Ardından ulaşıma ayrılan süre bilgisi de şehirleşme ve teknolojik gelişme faktörlerinin bir yansıması olarak soru formuna "ev-iş yeri arası+ev-rekreasyon arası" ibaresi eklenerek "günde yaklaşık kaç saati ulaşıma harcıyorsunuz" sorusu (22); "öğle tatili hariç" ibaresi kullanılarak "günde yaklaşık kaç saat çalışıyorsunuz" sorusu (23) sorulmuştur. Farklı çalışma gün ve şekillerine sahip bireyler düşünülerek, haftada kaç gün çalışıldığına dair bilgi "haftada kaç gün çalışıyorsunuz" sorusu (24) ile edinilmiş; ayrıca "mesai dışı çalışma zamanı" ifadesiyle beraber "haftada yaklaşık kaç saati mesai saatleri dışında çalışma için harcıyorsunuz" sorusu (25) ile elde edilmiş, böylece "serbest zaman" haftalık çalışma dışı zaman değişkeni elde edilmiştir. Boş zamana mümkün olduğunda yaklaşabilmek için ise, "serbest zaman"dan uyku zamanı çıkartılarak formülize edilmiş ve "yaklaşık serbest zaman" değişkeni elde edilmiştir.

#### VI. Mutluluk ölçeği soruları (26-31):

Mutluluk düzeyini tespit etmek için 5'li likert "Mutluluk Ölçeği" maddeleri soruları (26-31), soru formuna eklenmiştir. Bu sorular genel mutluluk düzeyini ölçmek için kullanılan sorulardır (detaylı bilgi için bkz.: 'Ölçek 1: Mutluluk Ölçeği' başlığı).

#### VII. Demografik bilgi soruları (32-42):

Demografik özelliklerde yer alan yaş, gelir, medeni hal değişkenleri gibi rekreasyonu ve dolayısıyla mutluluğu etkileyebileceği düşünülen demografik bilgi soruları, bu sebepten ötürü soru formunun son kısmına eklenmiştir.

Farklı temel demografik özellikler beraberinde farklı düzeyde sorumluluk ve farklı düzeylerde boş zaman olanağı getirmektedir; orta yaş grubu ise genelde fazla sorumluluğa sahip olduğundan boş zaman imkânları azalmaktadır; bu sebeple katılımcıların yaşı hakkında bilgi edinmek için doğum yılı sorusu (32); cinsiyet sorusu (33) soru formuna eklenmiştir. TÜİK (2019b) verilerine göre, 2018 yılında Türkiye'de evlenen çiftlerin sayısı bir önceki yıla göre %2,9 azalmış; boşanan çiftlerin sayısı ise %10,9 artmıştır; evli ve eş çalışın bireylerin günlük 11 ila 13 saat arası isteğe bağılı (*discretionary*) zamanı olduğu tespit edilmiştir (Goodin, Rice, Parpo & Eriksson, 2008: 64). Görüldüğü üzere boş zaman ve rekreasyon medeni durumun etkilediği bir olgudur; ancak forma yalnızca bireylerin (eş hariç) medeni durumlarını ele almak üzere medeni durum sorusu (34) eklenmiştir. Bireyin bakmakla yükümlü olduğu çocuk sayısının ve yaşları; rekreasyona katılım için engel teşkil edebilecek olan bireysel faktörler arasında olduğu düşünülerek; 18 yaşından küçük çocuk sayısı sorusu (35) ile elde edilmiştir.

Demografik değişkenler arasında eğitim, bazen olumlu bazen olumsuz yönde olmak üzere; hem serbest zaman hem boş zaman sahipliğini, hem rekreasyonu hem de mutluluğu etkilemektedir. Eğitim; informal ve formal eğitim olmak üzere; formal eğitim ise örgün ve yaygın eğitim olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (MEB, 2018). "En son mezun olduğunuz eğitim kurumu" (36) sorusu, bireylerin eğitim durumunu daha sağlıklı ölçmek adına konmuştur. Yanıtlar ise MEB (2019) ve "Uluslararası Standart Eğitim Sınıflaması" (UNESCO, 2015) ile uyumlu hazırlanmıştır.

Eğitim ve öğrenim farklı kavramlardır ve eğitim hayatı bitse dahi öğrenim hayatına devam edilebilir; TDK'nın öğrenim sözcüğü tanımı: "*Herhangi bir meslek, sanat veya iş için gerekli bilgi, beceri ve alışkanlıkların elde edilmesi amacıyla yapılan çalışma, tahsil*" şeklindedir. Öğrenme aslında hayat boyu gerçekleşmektedir ancak çoğu araştırmada "eğitim durumu" dikkate alınmakta ve çeşitli kurslara katılan, yaygın öğrenim gören bireyler göz ardı edilmektedir. Araştırma konusu olan mutlu eden rekreasyona, bireylerin öğrenim hayatındaki faaliyetleri de dâhil olabilmektedir. Csikszentmihalyi (2017: 207-208), dışsal motivasyonla uygulanan eğitimin (eğitim sisteminin) sonunun bireyleri içsel olarak motive eden bir eğitimin başlangıcı olması gerektiğini ifade etmekte; ancak birçok insanın 13-20 yıl süren dışsal motivasyona dayalı eğitimlerinin kötü anılarının kaynağı olması sebebiyle mezun olduktan sonra öğrenmeye son verdiğinden bahsetmektedir. Bu sebeple araştırma soru formunda "Öğrenim hayatınıza devam ediyor musunuz?" sorusu (37) yanıtları, eğitimin devam ediyor olması ihtimaline karşın "yaygın eğitime (sertifika verilen programa/ kursa)" ya da "örgün eğitime (diploma verilen eğitim kurumuna)" devam edip etmediklerini belirtecek şekilde detaylandırılmış; bu sayede çalışma hayatına erken başlayan 18 yaşından büyük bireyler; örn. yarı zamanlı çalışanlar da katılabilmiş; araştırma amacına uygun olarak hem çalışma sürelerinde hem de yaş aralığında çeşitlilik sağlanmıştır. Yaşanan şehir sorusu (38) farklı şehirlerdeki farklı yaşam koşulları, farklı yaşam tarzlarına sahip insanlar ve konum-uzaklık farklılığı sayesinde, araştırılan "ulaşım zamanı" değişkeni; dolayısı ile serbest zaman miktarı açısından çeşitlilik yaratacağı varsayımı ile, Türkiye'nin ilk 5 büyük şehri (TÜİK, 2019ç) ve diğer şehirler arasındaki farkı tespit etmek üzere soru formuna eklenmiş; ancak veri analizi öncesinde Ankara ve diğer iller olmak üzere kodlanmıştır.

Yaşamak için çalışan bireyler ile ihtiyaçlarını karşılamak için çalışanlar arasında fark vardır (Bull, Hoose ve Weed 2003); bu farkın tespitinde yardımcı olabilecek demografik bilgi gelir bilgisi olabilecektir. Her ne kadar rekreasyon ücret ödmeden gerçekleştirilmesi mümkün görünmeyen faaliyetler grubunu içerde se bu araştırmadaki rekreasyon kişiyi mutlu eden herhangi bir aktivite olarak tanımlandığından; gelir ile hem mutluluk, hem serbest zaman hem de rekreasyon arasında bir ilişki olduğundan, araştırmada gelir sorusunun katılımcılarının dağılımını açıklayabilmesi açısından uygun olacağı düşünülmüştür. Çalışma eylemini, para kazanma, gelir elde etme amacıyla emek, hizmet, belki de "zamanı satmak" olarak değerlendirildiğinde; gelir bir meslek sahibi olarak elde edilebileceği gibi, meslek dışı (örn.: yatırımlardan/birikimlerden elde

edilen gelir olarak) da elde edilebilir, hiç çalışmayan bir insanın; örn. emeklinin, öğrencinin ya da ev hanımının da geliri olabilir; bu anlamda gelir tanımı da kişiden kişiye değişebilmektedir. Duruma açıklık getirebilmek adına TDK tanımları<sup>8</sup> incelenmiş; soru formuna, bireylerin hem çalışmaları karşılığında kazandıkları ücrete (yani aylığa veya kazanca) ilişkin hem de kira vb. sayesinde elde etmiş oldukları gelir hakkında bilgi edinebilmek için soru formuna "aylık geliriniz (ortalama)" şeklinde soru (39) konmuştur. Rekreasyon aktivitelerine katılımda harcanabilir gelir, gelir faktöründen daha etkili olsa da; sabit ve somut bir "aylık gelir"in ifadesine karşın "aylık giderlerin dalgalı ve soyut olması harcanabilir gelirin tespitini zorlaştırmaktadır. Bu sebeple somut verileri elde etme amacı olan bu araştırma kapsamında rekreasyonun çeşitliliği ve rekreasyonun kişiye özel olması; "paha biçilemez" olması gibi özellikleri sebebiyle harcanabilir gelir ya da "rekreasyon için harcanan miktarın tespit edilmesine gerek görülmemiştir.

Bu çalışmada, çalışma bilgilerinin fark yaratabileceği düşüncesi ile; çalışanların kaç yıldır çalışma hayatında olduğuna dair bilgi için "Kaç yıldır çalışıyorsunuz?" (40), tam zamanlı veya vardiyalı çalışıyor olmasına dair bilgi için "Çalışma şekliniz" (41) ve kamu kurumunda, özel sektörde ve/veya kâr amacı gütmeyen organizasyonda çalışmasına dair bilgi için "Ne tür sektörde/ kurumda/ organizasyonda çalışıyorsunuz?" (42) soruları ile çalışan bireyler arasında homojen bir dağılım elde edilmeye çalışılmıştır.

### Ölçek 1: Mutluluk Ölçeği

Demirci (2017)'nin geliştirdiği, orijinal dili Türkçe olan, tek boyutlu ve 6 maddeli, ters madde içermeyen, geçerlik ve güvenirlik testleri yapılan mutluluk ölçeği, değiştirilmemiş ve olduğu gibi kullanılmıştır. Çalışmada genel mutluluk düzeylerini ölçmek için kullanılması uygun görülen ölçek, Demirci (2017)'nin 1= "Bana Hiç Uygun Değil", 2= "Bana Uygun Değil", 3= "Bana Biraz Uygun", 4= "Bana Oldukça Uygun" ile 5= "Bana Tamamen Uygun" ifade eden 5'li likert ile hazırlanmış olduğu altı maddelik<sup>9</sup> Mutluluk Ölçeği'dir.

<sup>8</sup> TDK tanımları: (Kazanç) "Satılan bir mal, yapılan bir iş veya harcanan bir emek karşılığında elde edilen para, getiri"; (Aylık) "Görevi karşılığı olarak veya geçimi için her ay ödenen para, maaş"; (Gelir) "Bir kimseye veya topluluğa belli zamanlarda, belli yerlerden gelen para, varidat".

<sup>9</sup> Araştırmada kullanılan Mutluluk Ölçeği maddeleri: (1) "Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir." (2) "Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır." (3) "Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır." (4) "Çoğu

Mutluluk Ölçeğinin tercih edilme sebebi, ölçek maddelerinin, kullanılabilir PERMA İyi Oluş ölçeği (Butler ve Kern, 2016), Oxford Mutluluk Ölçeği (Argyle, Martin ve Crossland, 1989) gibi diğer mutluluk ya da iyi oluş ölçeklerinin çok boyutlu ama yüzeysel ya da tek boyutlu ama derinlemesine bakışından; bir başka deyişle yanlı sonuçlara neden olabilecek fazla maddeli ölçeklerden; daha yansız ve net sonuçlar alınabileceği varsayımıdır.

## Ölçek 2: Yenilenme Ölçeği

Bu araştırmada rekreasyonun yenileme düzeyini ölçmek için Yıldız (2014)'in çalışmasından hazırlanan "Rekreasyon Araştırmaları İçin Temel Bir Araştırma Yapısı ve Ölçek Önerisi" çalışmasında sunulan yenilenme ölçeği<sup>10</sup> (Koçak ve Eryılmaz, 2018a) kullanılmıştır. Yıldız (2014)'in dört saha araştırması sonucu geliştirdiği, orijinal dili Türkçe olan, tek boyutlu ve dört maddeli olan ve ters madde içermeyen yenilenme ölçeği, psikometrik nitelikleri bakımından tekrarlı sınamalar uygulanmış geçerlik ve güvenilirlik bakımından araştırmacılara önerilen ölçeği; bu araştırmaya özel soru formuna tüm maddelerin başına "rekreasyonu gerçekleştirirken" ifadesi eklenerek<sup>11</sup> kullanılmış; başka bir değişiklik uygulanmamıştır. Çalışmada rekreasyonu gerçekleştirirken yenileme düzeylerini ölçmek için kullanılması uygun görülen ölçek, Yıldız (2014)'ün 1="Bana Hiç Uygun Değil", 2="Bana Uygun Değil", 3="Bana Biraz Uygun", 4="Bana Oldukça Uygun" ile 5="Bana Tamamen Uygun" ifade eden 5'li likert ile hazırlanmış olduğu dört maddelik<sup>12</sup> Yenilenme Ölçeği'dir.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Bu başlıkta araştırmada verilerin nerede, nasıl, ne zaman ve ne kadar sürede vb. toplandığına ilişkin bilgiler, etik kurallara uygunluğu dâhil ayrıntılı olarak açıklanmaktadır. Veri toplamanın ilk aşamasında 03-17 Şubat tarihleri arasında 96 katılımcıya ulaşılmış;

---

zaman canlı/enerjik hissederim." (5) "Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter." ve (6) "Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim."

<sup>10</sup> (1) "Fiziksel olarak aktif hissediyorum (hissettim)", (2) "Farklı şeyler deniyorum (denedim)", (3) "Yeni şeyler öğreniyorum (öğrendim)", (4) "Burada yaptıklarımın hoşlanıyorum (hoşlandım)"

<sup>11</sup> (1) "Rekreasyonu gerçekleştirirken fiziksel olarak aktif hissediyorum.", (2) "Rekreasyonu gerçekleştirirken farklı şeyler deniyorum.", (3) "Rekreasyonu gerçekleştirirken yeni şeyler öğreniyorum.", (4) "Rekreasyonu gerçekleştirirken yaptıklarımın hoşlanıyorum."

<sup>12</sup> Araştırmada kullanılan Yenilenme Ölçeği maddeleri: (1) "Rekreasyonu gerçekleştirirken fiziksel olarak aktif hissediyorum." (2) "Rekreasyonu gerçekleştirirken farklı şeyler deniyorum." (3) "Rekreasyonu gerçekleştirirken yeni şeyler öğreniyorum." (4) "Rekreasyonu gerçekleştirirken yaptıklarımın hoşlanıyorum."

soru formundaki ifadelerin anlaşılır olup olmadığını tespit etmek için incelemeler yapılmış ve sadece tercih edilen rekreasyon alanı sorusu yanıtlarının parantez içi açıklamalarında düzeltmeye gidilmiştir. Veri toplamanın son aşaması 17 Mart - 12 Mayıs 2019 tarihleri arasında, araştırmacının kendisi ve çevresi kolayda ve kartopu örnekleme ile veri toplama araçlarını uygulamıştır. Anketlerin toplandığı zaman dilimi, araştırmacı tarafından bilinçli olarak tatil dönemi dışında tutulmuş ancak bireylerin "ankete katılma" fikrine olumlu bakmadığı; veri toplama sürecinin 31 Mart 2019 tarihli yerel seçim öncesi zamana denk gelmesinin ankete katılım düzeyini olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir. Veri toplama esnasında araştırma adının potansiyel katılımcılarda "ancak ve ancak serbest zamanı olan ve mutlu olan bireylerin katılabileceği" algısı yarattığı görülmüştür; bu algıyı yıkmak için, özellikle vaktinin olmadığını ya da mutlu olmadığını öne sürerek katılımcı olmayı reddedenlere, özellikle boş zamanı olmayan bireylerin katılımlarının önemi vurgulanarak sözlü destekle bulunulmuştur.

Kâğıt israfını önlemek, katılımcılara anketi istedikleri zaman doldurabilme imkânı sunmak, veri toplama zaman aralığında anlık veri özetlerini görebilmek ve kota örnekleme uygulanmasını anlık veri takibi ile hayata geçirebilmek amacıyla Google Formlar ile ücretsiz hazırlanan anket; katılımcıların girmesinin neredeyse imkânsız olduğu 99 karakter içeren uzun soru formu linki<sup>13</sup> yerine; günlük tıklama verilerine erişimi sağlayan link kısaltma servisi bitly (<https://bitly.com/>) aracılığıyla kısaltılmış link<sup>14</sup> ve linkin işlendiği karekod aracılığıyla, kâğıdın ön yüzünde, etik kurallara uygun olabilmesi için "Katılımcılar İçin Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu" metni, arka yüzünde kısa açıklama ve anketin kısaltılmış linki ile karekodu (*qr code*) bulunan A4 kâğıdının 4'te biri boyutundaki tanıtım kâğıtlarıyla (bkz. EK-4. Veri Toplama Tanıtım Kâğıdı) uygulanmıştır; bu sayede çevreye minimum zarar verilmiş ve minimum kâğıt harcanmış; anketin sıkıcı ve istenmeyen bir iş olması durumunun yaşanmaması ve veri analizinde kayıp veri (*missing value*) olması önlenmiştir. Tanıtım kâğıdında yer alan gönüllü olma metninin okunmamış olması ihtimaline karşın, metne Google Formlar ile doldurulacak anketin başında da yer verilmiştir.

---

<sup>13</sup> <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSds-DKYHFqvZatQTO-qjS8Gkx3fU48JmW1ORrw5Hm3NoKqWOW/viewform>

<sup>14</sup> <https://bit.ly/rekreasyon>



Veri toplama süresi dolduğunda linke tıklayanların Yüksek Öğretim Kurumu tez arşiv linkine yönlendirilen uzun ve kısaltılmış soru formu linki, tanıtım kâğıtları ve dijital ortamlar aracılığıyla paylaşılmış; kısaltılmış link yaklaşık 2500 defa tıklanmış; buna rağmen bir kısmının forma hiç başlamaması, formu tamamlamadan çıkması gibi bireysel ya da internet bağlantı sorunu gibi teknik sebeplerle toplamda yarıya yakın geri dönüş oranı ile 1070 kişi tarafından tamamlamıştır. Soruları düzenleme linki<sup>15</sup> ve özet ve bağımsız görülebilen yanıtlar/özet yanıtlar linki<sup>16</sup> aracılığıyla ham verilere sürekli erişim sağlanmış ve kontroller yapılmıştır.

### 3.4.1. Veri Güvenliği

Araştırmaya katılan bireylerin "özel kimlik bilgileri" toplanmamıştır; soru formuna isteğe bağlı dahi olsa mail adresi sorusu eklenmemiştir. Anketler dijital ortamda, Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. Bireylerin araştırmaya özgür iradeleri ile katılımını sağlamak için, boş zaman bulduklarında (araştırmanın sona erme tarihine kadar) ve özgür iradeleri ile istedikleri zaman doldurdukları anket verileri eş zamanlı olarak Excel'e aktararak incelenmiş ve düzenli olarak kaydedilmiş; analiz aşamasına gelene kadar soru formu ve tüm verileri Google Formlar'ın hazırlandığı Gmail adresinde saklanmıştır. Anket verileri, toplanmaya başladığı an itibarıyla veri güvenliği için düzenli olarak takip edilmiş; veri akışında herhangi bir aksama olmadığından, yeni bir link aracılığıyla veri toplamaya gerek kalmamıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

En az 1067 kişi olması hedeflenmiş, zaman kısıtlılığı ve kişilere erişmenin mümkün olmaması durumundan ötürü 1070 kişinin katılımı yeterli sayılmıştır. Bu araştırmanın kitlesi, şehirlerde yaşayan ve yaşadığı şehirde çalıştığı varsayılan bireylerin; (bkz.: 'Araştırma Evren ve Örneklemi' başlığı), 1070 yanıt arasından geçersiz sayılan soru formları çıkartıldıktan sonra 998 adedinin geçerli olduğu görülmüştür.

Veri analizi öncesinde; verilerin araştırmaya uygunluğu için kontrol unsurlarından ilki; katılımcıların "çalışan" bireyler olup olmadıklarının "gelir" sorusuna verilen yanıt ile

<sup>15</sup><https://docs.google.com/forms/d/12c70XDNIETCOrGAur5qEiTBMA7n2ENFbfUrxIbf9eHc/edit>

<sup>16</sup><https://docs.google.com/forms/d/12c70XDNIETCOrGAur5qEiTBMA7n2ENFbfUrxIbf9eHc/edit#responses>

teyidi; ikincisi açık uçlu sorulara verilen yanıtların ve geçerli bir "rekreasyon" olup olmadığının kontrolü, üçüncüsü mantık ya da sistem hatalarının kontrolüdür. Bu sebeple öncelikle soru formuna eklenen "aylık gelir" sorusuna "gelirim yok" yanıtını verenler ve yaş grubuna uymayanlar veri setinden çıkartılmıştır. Bireyi "mutlu eden rekreasyon"a ilişkin açık uçlu soruya verilen yanıtlar incelenmiş; mükerrer yanıtlar, örnek ifadeleri kopyalayarak yanıt verilen formlar veri setinden çıkartılmıştır. Bu araştırmanın amaçlarından biri, bireylerin gerçekleştirdikleri "rekreasyon" üzerine gerçek veriler elde etmek olduğundan; açık uçlu soruya "rekreasyonum yok" yazanlar ve literatürde atipik rekreasyon olarak nitelendirilen alkol alma vb. eylemler veri setinden "alkol, rakı, raki, şarap, sarap" vb. sözcükleri aratılarak çıkartılmıştır. Toplanan 1070 soru formundan geriye 998 adet geçerli soru formu kalmış ve tüm analizler ham veriler ve kodlanmış veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Hesaplanan serbest zaman düzeylerine ilişkin veri setinin mevcut uç değerleri, analizlerin gerçeği yansıtması amacı ile veri setinden çıkartılmamış ve değerlendirmeye dâhil edilmiştir.

Veri analizi için Google Formlar aracılığıyla edinilen veriler, SPSS (Statistical Package for Social Science) 25.0 istatistik paket programında, anlamlılık düzeyi (I. tip hata olasılığı)  $\alpha=0.05$  ile çalışılmış ve güven düzeyi  $(1-\alpha)$  %95 ile hipotezlerin geçerliliği ölçülmüştür. Ankette yer alan ve veri toplama süresince katılımcıların dağılımlarını takip etmek ve dengelemek amacıyla sorulan demografik bilgilere ilişkin veriler, çalışma kapsamı dışında olduğundan yalnızca ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımı gibi betimleyici istatistiklerle incelenmiştir.

Verilerin analizinde mutluluk ölçek puanlarının, rekreasyon özelliklerine ve yenilenme ölçeğine göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız iki grubun nicel bir değişken açısından karşılaştırılması için bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır. Bağımsız ikiden fazla grubun nicel değişkenle karşılaştırılması için ise önce bağımsız grup varyanslarının aynı olması varsayımı için Levene testi; varyansların homojenliği varsayımının sağlandığı durumlarda Tek-Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), daha sonra farkın kaynağını bulmak üzere Sheffe testi<sup>17</sup> kullanılmıştır. Varyans homojenliği varsayımının sağlanmadığı durumlarda Welch istatistikleri yoluyla elde edilen F değeri ve buna bağlı p değeri, farkın

---

<sup>17</sup> Sheffe testi, gruplar arasındaki tüm lineer kombinasyonları karşılaştırabilen, karşılaştırılacak grup sayılarının çok olması durumunda  $\alpha$  hata payını kontrol altında tutabilen, gruplardaki gözlem sayılarının eşit olması varsayımını dikkate almayan bir post-hoc test türü olarak ele alınmaktadır.

kaynağını bulmak üzere çoklu karşılaştırmalar için Tamhane's T2 testi<sup>18</sup> kullanılmıştır. İlişki ve bağımlılık aramak üzere ki-kare ve korelasyon, kısmî korelasyon testleri kullanılmıştır. Bu araştırmada, karşılaştırılan grupların herhangi birisinin fazla olma ihtimaline yönelik olarak iki yönlü (two tailed) hipotez testleri uygulanmıştır.

Mutluluk ölçek ve yenilenme ölçeği puanları arasındaki ilişki iki nicel değişken arasındaki ilişkinin yönü ve kuvvetini inceleyen korelasyon analizi kullanılmıştır. İki değişken arasında hesaplanan korelasyon katsayısı r'nin değeri (0.00-0.19) arasında ise "ilişki yok ya da önemsiz düzeyde düşük", (0.20-0.39) arasında ise "zayıf (düşük) ilişki"; (0.40-0.69) arasında ise "orta düzeyde ilişki"; (0.70-0.89) arasında ise "kuvvetli (yüksek) ilişki"; (0.90-1.00) arasında ise "çok kuvvetli ilişki" bulunduğu anlamına gelir (Alpar, 2010:266).

Sosyal bilimler alanında özellikle likert tipi ölçek kullanılan çoğu araştırmada, "Merkezi limit teoremine" göre, normal dağılımın sağlanması için örneklem büyüklüğünün 30 ve üzerinde olması koşulu yeterli bulunmaktadır; ancak verilerin dağılımının normalden sapması durumunda istatistiksel çıkarımların hatalı olacağı (Bradley, 1982); puan dağılımının normalden aşırı sapma göstermesi durumunda "normallik" varsayımını gerektiren istatistiklerin kullanılamayacağı (Büyüköztürk, 2011:42) göz önünde bulundurulmuş ve bu araştırmada parametrik test varsayımlarının sağlanmadığı durumlarda nonparametrik yöntemler kullanılmak üzere, veri analizi öncesi Mutluluk verilerinin normallik varsayımı kontrol edilmiştir. Likert tipi ölçekler sıralama ölçeği olarak kabul görüldüğü ve en az 5'li likert olması ve parametrik test koşullarını sağlaması şartıyla; parametrik testlerin uygulanmasının kabul edildiği yönünde görüşler mevcuttur (Gürbüz ve Şahin, 2015:214).

Verilerin normal dağılıp dağılmadığı normallik testlerinin yanı sıra histogram (bkz. EK-8), q-q ve kutu-çizgi (box-plot) grafikleri ile; çarpıklık ve basıklık; varyasyon katsayısı gibi dağılım ölçüleriyle değerlendirilebilir (Hayran ve Hayran, 2011:35-48). Normallığın sağlanması için verilerin saçılma diyagramında değerlerin 45 derecelik doğruya yakın gözlenmesi ve kutu-çizgi grafiğinde kutunun ortanca çizgisini ortalayarak konumlanması gerekir (Büyüköztürk, 2011:40). Buna göre; Mutluluk veri seti toplam değerleri için, normallik varsayımını sınamak üzere örneklem sayısı 50'den büyük olduğu için tercih edilen Kolmogorov-Smirnov normallik testi ( $H_0$ : "Veriler %95 güvenle normal

<sup>18</sup> Tukey'in HSD'si testinden daha uygun olduğu düşünülen Tamhane's T2 testi hücre boyutlarının eşit olmadığı veya varyansların homojenliğinin ihlal edildiği durumlarda kullanılır.

dağılımlıdır."  $H_1$ : "Veriler %95 güvenle normal dağılımlı değildir." sonucu anlamlılık değeri ( $p=0,000$ ) verilerin normal dağılmadığını göstermesine; ortalama değeri 22.41, medyan değeri 23, mod değeri 24 olması hafif negatif çarpıklık (-0,394) ile örtüşmesine rağmen; veri setinin diğer normallik bulgularının sağlandığı görülmüştür. Söz konusu bulgular; standart sapmanın (4,139) ortalama değere (22,41) bölünmesiyle elde edilen varyasyon katsayısı değerinin (%18) 1'den küçük olması; çarpıklık & basıklık istatistiklerinin (-0,394 & 0,606), standart hata değerlerinin (0,077 & 0,155) iki katından büyük olması; normal q-q plot grafiği verilerinin 45 derecelik açığı gösteren doğru etrafında yer alması; histogram grafiğinin uçlarına doğru azalma olması açısından normal dağılıma yakınsadığının görülmesi sebebiyle veri seti normal (Tabachnick ve Fidell, 2015; Morgan, Leech, Gloeckner ve Barrett, 2004) kabul edilmiştir.

Veri normallığının yorumlanmasını sağlayan dağılım ölçülerinden çarpıklık ve basıklık değerlerinin (-1.5, +1.5) arasında olmasının normal dağılım için yeterli olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Çalışmalarda çarpıklık değerlerinin (-1.0, +1.0) arasında olmasının (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2013), basıklık değerlerinin (-2.0, +2.0) arası (George ve Mallery, 2010) hatta (-3, +3) arası (DeCarlo, 1997:292) olmasının dâhi normal dağılım için yeterli olabileceği belirtilmektedir. Mutluluk ölçeği toplam değerlerine ilişkin veri seti çarpıklık (0,394) ve basıklık değerlerinin (0,606) (-1.0, +1.0) arasında olduğu; veri setinin hafif sola çarpık ve sivri olduğu görülmüştür. Rekreasyonun ne kadar "yenileyici" olduğuna ilişkin yüksek puanlar alınması beklenen ve analizlerde sadece kategorilere dönüştürülerek kullanılacak olan yenilenme ölçeğine ilişkin veri setinin beklendiği gibi çarpıklık ve basıklık değerlerinin (-2, +2) normallik sınırlarında olduğu; hafif sola çarpık dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Analizler esnasında mutluluk ölçeği toplam değerlerine ilişkin veri setinin kategorilerine ayrılması gerektiği durumlarda, veri setinin ilk %27'lik dilimi düşük, son %27'lik dilimi yüksek mutluluk, arada kalan %46'lık dilim orta mutluluk olarak toplam 3 kategoriye ayrılmıştır.

### 3.5.1. Araştırma Hipotezleri

Serbest zaman formülü ile hesaplanan yaklaşık serbest zaman saat ve gün cinsinden miktarının, bireylerin 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım sıklıkları ile karşılaştırması; kısaca "**H<sub>YSZ</sub>: YSZ formülü ile 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri arasında ilişki vardır.**" hipotezi üzerine kurulan alt hipotezler aşağıdaki gibidir:

- H<sub>YSZ1</sub>: 'Boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri, sahip olunan gün cinsinden serbest zaman kategorilerinden bağımsız değildir.
- H<sub>YSZ2</sub>: Sahip olunan saat cinsinden serbest zaman düzeyleri ile 'Boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

Araştırmaya ait serbest zaman ve rekreasyonun mutluluk ile ilişkisi kapsamında incelenmek üzere kurulan ve analiz bulgularına (bkz. "Bulgular" bölümünde) verilen 3 ana hipotez, alt hipotezleriyle beraber aşağıda sıralanmaktadır:

**1. H<sub>1</sub>: Serbest zaman ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır.**

- H<sub>1a</sub>: Sahip olunan gün cinsinden serbest zaman kategorileri ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H<sub>1b</sub>: Sahip olunan saat cinsinden serbest zaman miktarı ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- H<sub>1c</sub>: 'Boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**2. H<sub>2</sub>: Serbest zaman ile mutlu eden rekreasyon arasında anlamlı bir ilişki/fark vardır.**

- H<sub>2a</sub>: Mutlu eden rekreasyonun süresi ile saat cinsinden sahip olunan serbest zaman miktarı arasında anlamlı bir fark vardır.
- H<sub>2b</sub>: Mutlu eden rekreasyonun sıklığı ile saat cinsinden sahip olunan serbest zaman miktarı arasında anlamlı bir fark vardır.
- H<sub>2c</sub>: Mutlu eden rekreasyonun sıklığı ile 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.
- H<sub>2ç</sub>: Mutlu eden rekreasyonun süresi ile 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

**3. H<sub>3</sub>: Mutlu eden rekreasyonun özellikleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki/fark vardır.**

**Rekreasyonla yenilenme:**

- H<sub>3a</sub>: Mutlu eden rekreasyonun bireyi yenileme düzeyleri ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**Rekreasyon sınıfları:**

- H<sub>3b</sub>: *Mutlu eden rekreasyonun tek ya da birden fazla amaçla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*
  - H<sub>3bi</sub>: *Mutlu eden rekreasyonun insani hizmetler amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*
  - H<sub>3bii</sub>: *Mutlu eden rekreasyonun temel eğlence amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*
  - H<sub>3biii</sub>: *Mutlu eden rekreasyonun sosyal aktivite amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*
  - H<sub>3biv</sub>: *Mutlu eden rekreasyonun zihinsel aktivite ve farkındalık amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*
  - H<sub>3bv</sub>: *Mutlu eden rekreasyonun fiziksel aktivite amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*
  - H<sub>3bvi</sub>: *Mutlu eden rekreasyonun doğa aktivitesi amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*
  - H<sub>3bvii</sub>: *Mutlu eden rekreasyonun müzik, sanat, dans amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*
  - H<sub>3bviii</sub>: *Mutlu eden rekreasyonun hobi, oyun amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*
  - H<sub>3bix</sub>: *Mutlu eden rekreasyonun amaçsız gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*
- H<sub>3c</sub>: *Mutlu eden rekreasyonla düşük-orta-yüksek-ciddi derecede yüksek ilgilenim seviyeleri ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*
- H<sub>3ç</sub>: *Mutlu eden rekreasyonun kapalı, açık ya da hem kapalı hem açık alanlarda gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*
  - H<sub>3çi</sub>: *Mutlu eden rekreasyonun ev ortamında/ site içinde gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*
  - H<sub>3çii</sub>: *Mutlu eden rekreasyonun kapalı kamusal alanlarda gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*
  - H<sub>3çiii</sub>: *Mutlu eden rekreasyonun kapalı ticari alanlarda gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*
  - H<sub>3çiv</sub>: *Mutlu eden rekreasyonun açık kamusal alanlarda gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*

- H<sub>3çv</sub>: Mutlu eden rekreasyonun *açık ticari alanlarda* gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
- H<sub>3d</sub>: Mutlu eden rekreasyonun *ücretsiz, ücretli ya da hem ücretsiz hem ücretli* gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
- H<sub>3e</sub>: Mutlu eden rekreasyonun *sadece bireysel ya da hem bireysel hem başkalarıyla* gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3ei</sub>: Mutlu eden rekreasyonun *tek başına* gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3eii</sub>: Mutlu eden rekreasyonun *bir toplulukla ya da grupla* gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3eiii</sub>: Mutlu eden rekreasyonun *arkadaşlarla beraber* gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3eiv</sub>: Mutlu eden rekreasyonun *akrabalarla beraber* gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3ev</sub>: Mutlu eden rekreasyonun *aile bireyleriyle beraber* gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
- H<sub>3f</sub>: Mutlu eden rekreasyonun *pasif, aktif ya da hem pasif hem aktif katılımı* ile gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.

**Rekreasyon zamanı:**

- H<sub>3g</sub>: Mutlu eden rekreasyonun *alışkanlık olup olmaması* ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
- H<sub>3h</sub>: Mutlu eden rekreasyonun gerçekleştirilme *sıklığı* ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
- H<sub>3i</sub>: Mutlu eden rekreasyonun *tüm yıl ya da yılın bir bölümü* gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3ii</sub>: Mutlu eden rekreasyonun *ilkbaharda* gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3iii</sub>: Mutlu eden rekreasyonun *yazın* gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3iiii</sub>: Mutlu eden rekreasyonun *sonbaharda* gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3iiv</sub>: Mutlu eden rekreasyonun *kışın* gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.

- H<sub>3iv</sub>: Mutlu eden rekreasyonun yıl içerisinde şartlara göre değişken zamanlarda gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
- H<sub>3i</sub>: Mutlu eden rekreasyonun gerçekleştirildiği hafta bölümü ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
- H<sub>3j</sub>: Mutlu eden rekreasyonun günün sadece bir ya da daha fazla bölümü gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3ji</sub>: Mutlu eden rekreasyonun sabah (05:00-10:00 saatleri arası) gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3jii</sub>: Mutlu eden rekreasyonun öğleden önce (10:00-12:30 saatleri arası) gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3jiii</sub>: Mutlu eden rekreasyonun öğlen (12:30-13:30 saatleri arası) gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3jiv</sub>: Mutlu eden rekreasyonun öğleden sonra (13:30-18:00 saatleri arası) gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3jv</sub>: Mutlu eden rekreasyonun akşam (18:00-22:00 saatleri arası) gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3jvi</sub>: Mutlu eden rekreasyonun gece (22:00-05:00 saatleri arası) gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
  - H<sub>3jvii</sub>: Mutlu eden rekreasyonun gün bölümleri açısından şartlara göre değişken zamanlarda gerçekleştirilmesi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.
- H<sub>3k</sub>: Mutlu eden rekreasyonun gerçekleştirilme süresi ile *mutluluk* arasında anlamlı bir fark vardır.



## 4. BULGULAR

Bulgular bölümünde önce faktör analizine, daha sonra sırasıyla serbest zaman ve rekreasyon arasındaki ilişki, serbest zaman ve mutluluk arasındaki ilişki, rekreasyon ve mutluluk arasındaki ilişki analizlerine dair bulgular, hipotezlere uygun biçimde (hipotezlere uygun biçimde kategoriler ve alt hipotezlere uygun biçimde alt kategoriler hâlinde) yer almaktadır.

### 4.1. Ölçeklerin Geçerlik ve Güvenirliği

Ölçeğin yapı geçerliğini istatistiksel olarak tespit etmek için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), güvenirliliğinin belirlenmesi amacıyla Cronbach's alfa güvenirlilik katsayıları hesaplanmaktadır. Faktör analizi, gözlenen değişkenler arasından gruplandırılmış birbiriyle ilişkili temel değişkenler ya da faktörler tanımlama ve değişken sayısının azaltılması amacıyla gerçekleştirilir (Ural ve Kılıç, 2006: 281). Faktör analizi işleminde ölçek maddelerinin faktörlere atanması ya da ölçekten çıkarılması işlemlerinde, maddelerin faktörlerle olan ilişkisini açıklayan bir katsayı olan "faktör yükü" değerlerinin yüksek olması beklenmektedir (Tavşancıl, 2005: 19). Ölçeğin faktör analizine uygun olup olmadığı KMO ve Bartlett testi ile; örneklemin yeterli büyüklükte olup olmadığını test etmek için KMO katsayısı, evrendeki dağılımın normal olup olmadığını istatistiksel olarak anlamlı çıkan Bartlett testi sonucu gösterirken; toplam faktör sayısının belirlenmesinde Scree Plot grafiği (faktörlerin öz değerlerine ait saçılma diyagramı) açıklanan varyans oranı kullanılmaktadır (Tavşancıl, 2005: 19). Güvenirlilik analizi ölçeklerde yer alan ifadelerin kendi aralarında tutarlılık gösterip göstermediğini ve ifadelerin tümünün aynı konuyu ölçüp ölçmediğini test etme amacıyla yapılmaktadır (Ural ve Kılıç, 2006: 286). Güvenirlilik analizinde, 0-1 arasında değişen Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) katsayısı değeri; 0.00-0.40 arasında ise ölçeğin güvenilir olmadığı; 0.40-0.60 arasında ise düşük güvenirlilikte, 0.60-0.80 arasında ise oldukça güvenilir ve 0.80-1.00 arasında ise yüksek derecede güvenilir bir ölçek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2005: 19).

Bu araştırmada tek boyutlu Mutluluk Ölçeği ve tek boyutlu Yenilenme Ölçeği için, maddelerin ve ölçeklerin güvenirliliğine ilişkin Cronbach's Alpha katsayıları hesaplanmıştır. Geçerlilik için alt sınırın geçilememesi ve ölçek yapısının doğrulanmadığı durumlarda açıklayıcı/keşfedici faktör analizi uygulanabilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2015: 302).

Araştırmada kullanılan her iki ölçek için alt sınır geçildiğinden ötürü açıklayıcı/keşfedici faktör analizi uygulanmamıştır.

Çizelge 4.1.'de, 4 maddeden oluşan tek boyutlu Yenilenme Ölçeği faktör analizinden elde edilen sonuçlar bulunmaktadır; buna göre ölçeği oluşturan 4 maddenin faktör yüklerinin 0,661 ile 0,760 arasında değiştiği görülmektedir. Uygulanan açıklayıcı faktör analizi kapsamında Barlett's testi ve Kaiser Meyer-Olkin (KMO) ölçüm örnekleme yeterliliği testi sonucu ( $\chi^2=631,522$ ;  $p<0.001$ ) ve KMO değerine ( $KMO=0,701>0,60$ ) göre, faktör analizi uygulanması için örneklem büyüklüğünün ve verilerin yeterli düzeyde olduğunu gösterir niteliktedir. Çizelge 4.1.'deki değerlere göre, 4 ifadeden oluşan yenilenme ölçeği toplam varyansın %51,476'sını açıklayan tek faktör altında toplanmıştır. Ayrıca açıklayıcı faktör analizindeki faktör yükleri incelendiğinde tüm ifadeler için yüklerin 0,40 değerinin üzerinde olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.1. Yenilenme ölçeğine ilişkin açıklayıcı faktör analizi

Yenilenme Ölçeği İfadeleri	Faktör Yükleri (Component Matrix)
Rekreasyonu gerçekleştirirken fiziksel olarak aktif hissediyorum.	0,661
Rekreasyonu gerçekleştirirken farklı şeyler deniyorum.	0,760
Rekreasyonu gerçekleştirirken yeni şeyler öğreniyorum.	0,739
Rekreasyonu gerçekleştirirken yaptıklarımın hoşlanıyorum.	0,706
Özdeğerler (Eigenvalues)	2,059
Varyans Açıklama Oranı (%)	51,476
Kümülatif Varyans (%)	51,476
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO)=0,701	
Bartlett's Test of Sphericity: Chi-Square=631,522; $p<0,001$	

Yenilenme ölçeğinin Çizelge 4.2.'de yer alan Güvenirlik analizinden elde edilen güvenirlilik katsayısı ( $\alpha$ /Cronbach's Alpha)  $\alpha=0,676$  olarak hesaplanmıştır. Cronbach's Alpha katsayısı 0.70 değerine çok yakın olduğundan, yenilenme ölçeğinin yeterli ve orta düzeyde güvenilirliğe sahip bir ölçek olduğunu söylemek mümkündür.

Çizelge 4.2. Yenilenme ölçeğine ilişkin güvenirlilik analizi ve madde istatistikleri

Yenilenme Ölçeği İfadeleri	Madde Silindğinde Ölçek Varyansı	Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyon	Madde Silindğinde Cronbach's Alpha	$\bar{x}$	s.s.	$\alpha$
Rekreasyonu gerçekleştirirken fiziksel olarak aktif hissediyorum.	3,852	0,405	0,649	4,21	0,952	<b>0,676</b>
Rekreasyonu gerçekleştirirken farklı şeyler deniyorum.	3,424	0,517	0,568	3,84	0,983	
Rekreasyonu gerçekleştirirken yeni şeyler öğreniyorum.	3,789	0,486	0,591	4,15	0,892	
Rekreasyonu gerçekleştirirken yaptıklarımın hoşlanıyorum.	4,568	0,458	0,624	4,54	0,652	

Çizelge 4.3. incelendiğinde, 6 maddeden oluşan tek boyutlu mutluluk ölçeği faktör analizinden elde edilen sonuçlar bulunmaktadır; buna göre ölçeği oluşturan 6 maddenin faktör yüklerinin 0,668 ile 0,849 arasında değiştiği görülmektedir. Uygulanan açıklayıcı faktör analizi kapsamında Barlett's testi ve Kaiser Meyer-Olkin (KMO) ölçüm örnekleme yeterliliği testi sonucu ( $\chi^2=3328.464$ ;  $p<0,001$ ) ve KMO değerine ( $KMO=0,885>0,60$ ) göre, faktör analizi uygulanması için örneklem büyüklüğünün ve verilerin yeterli düzeyde olduğunu gösterir niteliktedir. Çizelge 4.3.'teki değerlere göre, 6 ifadeden oluşan mutluluk ölçeği toplam varyansın %65,087'sini açıklayan tek faktör altında toplandığı görülmektedir. Ayrıca açıklayıcı faktör analizindeki faktör yükleri incelendiğinde tüm ifadeler için yüklerin 0,40 değerinin üzerinde olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.3. Mutluluk ölçeğine ilişkin açıklayıcı faktör analizi

Mutluluk Ölçeği İfadeleri	Faktör Yükleri (Component Matrix)
Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	0,837
Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.	0,865
Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	0,849
Çoğu zaman canlı/ enerjik hissedirim.	0,816
Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.	0,668
Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim.	0,790
<i>Özdeğerler (Eigenvalues)</i>	3,905
<i>Varyans Açıklama Oranı (%)</i>	65,087
<i>Kümülatif Varyans (%)</i>	65,087
<i>Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO)=0,885</i>	
<i>Bartlett's Test of Sphericity: Chi-Square=3328.464; p&lt;0,001</i>	

Mutluluk ölçeğinin Çizelge 4.4'te yer alan Güvenirlik analizinden elde edilen güvenirlilik katsayısı ( $\alpha$ /Cronbach's Alpha)  $\alpha=0,890$  olarak hesaplanmıştır. Mutluluk ölçeğinin güvenirlilik analizinden elde edilen Cronbach's Alpha katsayısı 0.90 değerine çok yakın olduğundan, mutluluk ölçeğinin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu söylemek mümkündür.

Çizelge 4.4. Mutluluk ölçeğine ilişkin güvenirlilik analizi ve madde istatistikleri

Mutluluk Ölçeği İfadeleri	Madde Silindiğinde Ölçek Varyansı	Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyon	Madde Silindiğinde Cronbach's Alpha	$\bar{x}$	s.s.	$\alpha$
Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	12.314	0,746	0,866	3,76	0,799	<b>0,890</b>
Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.	11.729	0,778	0,860	3,65	0,871	
Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	11.992	0,761	0,863	3,81	0,842	
Çoğu zaman canlı/ enerjik hissedirim.	11.951	0,718	0,870	3,52	0,886	
Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.	12.911	0,559	0,894	3,97	0,865	
Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim.	12.062	0,699	0,873	3,70	0,884	

## 4.2. Betimleyici Analiz Bulguları

Verileri bütünsel bir bakış açısıyla özetlemek için betimleyici analiz bulguları katılımcıların (1) demografik özelliklerine, (2) zaman kullanım özelliklerine, (3) mutlu eden rekreasyon özelliklerine, (4) rekreasyonu gerçekleştirirken yenilenme ve (5) mutluluk ölçeklerine<sup>19</sup> göre beş farklı başlık altında yer almaktadır.

### 4.2.1. Bireylerin Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların anketle elde edilen demografik bilgilerine (cinsiyet, medeni durum, yaşanan şehir, aylık gelir, 18 yaşından küçük çocuk sayısı, yaş, eğitim durumu, öğrenim hayatına devam durumu, çalışma süresi, kurum türü, çalışma şekli) göre elde edilen ham veriler kategorilenerek; örneğin yaş verileri (1946-1964) bebek patlaması; (1965-1979) x kuşağı; (1980-2001), y kuşağı (Adıgüzel, Batur ve Ekşili, 2014) olarak sınıflandırılarak özetlenmiştir.

Demografik özelliklerin frekans ve yüzde değerlerine ilişkin bilgiler Çizelge 4.5.'te yer almaktadır. Çizelge 4.5.'te görülebileceği üzere, katılımcıların yarısından fazlasını (%67) y kuşağı oluşturmakta; %57'sini kadınlar, %51'ini evliler oluşturmaktadır. Medeni durum yaklaşık eşit oranda dağılmaktadır. 18 yaşından küçük çocuğu olanların oranı %32'dir; 18 yaşından küçük sadece bir çocuğu olanların oranı %19 iken, iki tane olanların oranı %11'dir. Lisans ve lisansüstü mezunu bireylerin oranı %81'dir. Bulgular halen eğitime devam edenlerin oranının %37 olduğunu, yalnızca %5'inin yaygın geri kalanının (%21'inin) ise örgün eğitime devam ettiğini göstermektedir. Bulgular katılımcıların %67'sinin Ankara'da yaşadığını/çalıştığını; %81'inin tam zamanlı, %52'sinin kamuda %41'inin özel sektörde olmak üzere çeşitli sürelerde çalışma hayatında olduklarını göstermektedir. Katılımcıların gelirleri oldukça çeşitlilik göstermektedir ancak genel bir ifadeyle yaklaşık yarısının gelirinin 3000 ₺'den fazla olduğu görülmektedir.

<sup>19</sup> İstatistik biliminde sıralı ölçek verilerinin sıraları arası eşit olmadığı için soru formunda kullanılan ölçek verilerinin ortalama ve standart sapma istatistiklerinin sunulması anlamsız olsa da; değişkenler hakkında fikir vermesi için ölçek maddelerinin ve sıralı değişkenlerin ortalama ve standart sapma verileri sunulmuştur.

Çizelge 4.5. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler

<b>Kuşak:</b>	f	%	Hayır, tamamladım	634	63,5
(1955 - 1964) Bebek Patlaması	46	4,6	<b>Şehir:</b>		
(1965 - 1979) X Kuşağı	286	28,7	Ankara	675	67,6
(1980 - 2001) Y Kuşağı	666	66,7	Diğer iller	323	32,4
<b>Cinsiyet:</b>			<b>Aylık gelir:</b>		
	f	%		f	%
Kadın	573	57,4	2020 TL'den az	43	4,3
Erkek	413	41,4	2020 - 3000 TL	121	12,1
Belirtmek istemiyorum	12	1,2	3001 - 4000 TL	183	18,3
<b>Medeni durum:</b>			4001 - 5000 TL	136	13,6
	f	%	5001 - 6000 TL	144	14,4
Evlü	509	51,0	6001 - 7000 TL	83	8,3
Bekâr	444	44,5	7000 TL'den fazla	160	16,0
Diğer & Belirtmek istemiyorum	45	4,5	Geliri değişken/belirtmek istemiyor	128	12,8
<b>18 yaşından küçük çocuk:</b>			<b>Kaç yıldır çalıştığı:</b>		
	f	%		f	%
Var	321	32,2	1-4 yıldır	226	22,6
Yok & Belirtmek istemiyorum	677	67,8	5-9 yıldır	239	23,9
<b>18 yaşından küçük çocuk sayısı:</b>			10-14 yıldır	183	18,3
	f	%	15-19 yıldır	103	10,3
1 tane	194	19,4	20 yıldan fazla süredir	247	24,7
2 tane	114	11,4	<b>Çalışma şekli:</b>		
2'den fazla	13	1,3		f	%
Yok & Belirtmek istemiyorum	677	67,8	Tam Zamanlı / Tam Gün	805	80,7
<b>En son mezun olunan eğitim kurumu:</b>			Yarı Zamanlı / Yarım Gün	62	6,2
	f	%	Vardiya Sistemi / Nöbet Sistemi	30	3,0
Önlisans ve öncesi	191	19,1	Dönemsel Zamanlı / Mevsimsel, vb. çalışma	18	1,8
Lisans ve Lisansüstü	807	80,9	Serbest Zamanlı / Freelance	83	8,3
<b>En son mezun olunan eğitim kurumu:</b>			<b>Çalışılan sektör/kurum/organizasyon:</b>		
	f	%		f	%
İlkokul, Ortaokul ve Lise	108	10,8	Kamu/Yerel Yönetim Organizasyonu	528	52,9
Ön Lisans (Yüksek Okul, Meslek Yüksek Okulu)	83	8,3	Özel sektör	408	40,9
Lisans (Üniversite - Fakülte)	553	55,4	Kâr Amacı Gütmeyen Organizasyon	26	2,6
Lisansüstü (Yüksek lisans, Doktora, Tıpta Uzmanlık, Sanatta Yeterlik eğitimi)	254	25,5	Hem kamuda hem de gönüllü olarak Kâr Amacı Gütmeyen Organizasyonda	14	1,4
<b>Öğrenim hayatına devam durumu:</b>			Hem özel sektörde hem de gönüllü olarak Kâr Amacı Gütmeyen Organizasyonda	22	2,2
	f	%	<b>Toplam</b>	<b>998</b>	<b>100</b>
Tamamlamış	634	63,5			
Devam ediyor	364	36,5			
<b>Öğrenim hayatına devam durumu:</b>					
	f	%			
Yaygın eğitime (sertifika verilen programa/kursa) devam ediyorum	57	5,7			
Örgün eğitime (diploma verilen eğitim kurumuna) devam ediyorum	208	20,8			
Hem örgün hem yaygın eğitime devam ediyorum	40	4,0			
Diğer	59	5,9			

#### 4.2.2. Bireylerin Zaman Kullanımına İlişkin Betimsel İstatistikler

Zaman kullanımına ilişkin sıklıklar Çizelge 4.6.'da görülebilmektedir. Saat cinsinden kesikli değerler olarak edinilen çalışma zamanı, mesai zamanı, ulaşım ve uyku zamanı ham verileri yalnızca Yaklaşık Serbest Zaman (YSZ) formülünün hesaplanmasında kullanılmış olup, analizlere dâhil edilmemiştir. Çizelge 4.6.'da sunulan veriler kodlanarak kategorik hale getirilmiş verilerdir. Formülle elde edilen YSZ verileri ise 'saat cinsinden serbest zaman'; kategorilerine ayrılarak kodlanıp 'gün cinsinden serbest zaman' olarak analizlerde kullanılmıştır. Çizelge 4.6.'ya göre 2 kişiden 1'i 'boş zamanım yok' ifadesini ara sıra

kullanmayken, uyku ve ulaşım süre kategorileri homojenlik göstermektedir. Bireylerin yarıya yakını 6-8 saat arası çalışmakta ve mesai dışında çalışmamaktadır.

Yaklaşık Serbest Zaman formülünün saat cinsinden verileri kategorize edilmiş ve Çizelge 4.6.'da görüldüğü üzere bireylerin yalnızca %1,1'inin haftada bir günden az (0-23 saat); %5,3'ünün haftada bir-iki gün (23-48 saat); %37,4'ünün haftada iki-üç gün (49-72 saat); %49,4'ünün haftada üç-dört gün (73-96 saat); %6,4'ünün haftada dört-beş gün (97-120 saat); %0,4'ünün haftada beş günden fazla (121 saatten fazla) serbest zamanı vardır.

Çizelge 4.6. Katılımcıların serbest zaman düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler

'Boş zamanım yok' ifadesini ne sıklıkta kullanırsınız?		9 saat veya daha fazla		333	33,4
	f	%	<b>Haftada kaç gün çalışıyorsunuz?</b>		
Her zaman	45	4,5		<b>f</b>	<b>%</b>
Çok sık	253	25,4	1-3 gün arası	41	4,1
Ara sıra	434	43,5	4 gün	49	4,9
Nadiren	213	21,3	5 gün	699	70,0
Asla	53	5,3	6 gün	154	15,4
<b>Günde yaklaşık kaç saat uyuyorsunuz?</b>			7 gün	55	5,5
	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>Haftada yaklaşık kaç saati mesai saatleri dışında çalışma için harcıyorsunuz?</b>		
5 saat ve daha az	90	9,0		<b>f</b>	<b>%</b>
6 saat	243	24,3	Mesai saatleri dışında çalışmıyorum	464	46,5
7 saat	387	38,8	1 saat veya daha az	144	14,4
8 saat	231	23,1	2 saat	105	10,5
9 saat ve daha fazla	47	4,7	3 saat veya daha fazla	285	28,6
<b>Günde yaklaşık kaç saati ulaşımaya harcıyorsunuz?</b>			<b>Yaklaşık Serbest Zamanın (YSZ'nin) Gün Kategorileri</b>		
	<b>f</b>	<b>%</b>		<b>f</b>	<b>%</b>
Evden çalışıyorum/ Ulaşım sağlamıyorum	28	2,8	0-23 saat (Haftada bir günden az)	11	1,1
1 saatten az	338	33,9	23-48 saat (Haftada bir-iki gün)	53	5,3
1 saat	291	29,2	49-72 saat (Haftada iki-üç gün)	373	37,4
2 saat	254	25,5	73-96 saat (Haftada üç-dört gün)	493	49,4
3 saat veya daha fazla	87	8,7	97-120 saat (Haftada dört-beş gün)	64	6,4
<b>Günde yaklaşık kaç saat çalışıyorsunuz?</b>			121+ saat (Haftada beş günden fazla)	44	0,4
	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>Toplam</b>	<b>998</b>	<b>100</b>
5 saat veya daha az	109	10,9			
6-8 saat arası	556	55,7			

#### 4.2.3. Bireylerin Mutlu Eden Rekreasyon Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Bireylerin mutlu eden rekreasyonun sınıfları ve rekreasyona dair zaman bölümleri özelliklerine ilişkin bilgiler Çizelge 4.7.'de yer almaktadır.

Çizelge 4.7.'de görülebileceği üzere, bireylerin %81'i kendini mutlu eden rekreasyonu birden fazla amaç ile; %21'i bir amaca ihtiyaç duymadan gerçekleştirmektedir. Çoklu yanıt imkânı olacak şekilde amaç özelinde ise bireylerin %10'u insani hizmetler, %35'i temel eğlence, %44'ü sosyal aktivite, %48'i zihinsel, %46'sı fiziksel aktivite, %30'u doğa, %24'ü müzik-sanat-dans, %33'ü hobi-oyun amacıyla gerçekleştirmeyi tercih etmektedir.

Bireylerin %46'sı mutlu eden rekreasyonuna (hobi niyetine, amatör olarak) orta, %42'si (hayatın vazgeçilmez bir parçası olacak düzeyde) yüksek, %7'si (diploma/sertifika sahibi olarak para kazanabilecek düzeyde) ciddi derecede yüksek, %5'i ise (zaman geçirmek için, zorunlu olduğu için) düşük seviyede ilgilenim göstermektedir.

Mutlu eden rekreasyon için bireylerin %39'u sadece açık alanları, %31'i hem kapalı hem de açık alanları, geri kalanı ise kapalı alanları tercih etmekte; çoklu yanıt imkânı olacak şekilde rekreasyon alanları özelinde ise bireylerin %43'ü ev/apartman/site alanlarını, %11'i kapalı kamusal alanları, %25'i kapalı ticari alanları, %63'ü açık kamusal alanları, %20'si açık ticari alanları tercih etmektedir. Bireylerin %36'sı kendini mutlu eden rekreasyonu hem ücretli hem de ücretsiz gerçekleştirebiliyorken; %32,4'ü sadece ücretli, %31,6'sı ise sadece ücretsiz gerçekleştirebilmektedir (bkz.: Çizelge 4.7.).

Mutlu eden rekreasyonu sadece yalnızken gerçekleştirdiğini belirtenlerin oranı azımsanmayacak derecede yüksek olup; %27'dir. Yine de her 4 kişiden 3'ü tek başına ya da başkalarıyla beraber gerçekleştirmeyi tercih etmektedir. Mutlu eden rekreasyon; çoklu yanıt imkânı olacak şekilde çoğunlukla (%57) bireysel, bir toplulukla ya da grupta beraber (%28), arkadaşlarla beraber (%44), akrabalarla beraber (%6), aile bireyleriyle beraber (%30) gerçekleştirilmektedir. Mutlu eden rekreasyona bireylerin %46'sı hem aktif hem de pasif katılım sağlamakta iken geri kalanların yarısı aktif yarısı pasif katılım sağlanmaktadır (bkz.: Çizelge 4.7.).

Mutlu eden rekreasyonun alışkanlık haline gelip gelmediğine ilişkin bulgular, 4 kişiden 3'ünün en az iki yıldır; %16,4'ünün bir yıldan az süre ile; %8,6'sının 1-2 yıldır mutlu eden rekreasyonunu gerçekleştirdiğini göstermektedir. Rekreasyonların sıklığı ise yılda 1-2 ya da birkaç kere (%12,7), ayda 1-2 ya da birkaç kere (%16,4); haftada 1-2 ya da birkaç kere (%36,9), her gün ya da günde birkaç kere (%17,1); şartlara göre değişken zamanlarda (%16,8) gibi oldukça değişken oranlarda görülebilmektedir (bkz.: Çizelge 4.7.). Bireyler kendilerini mutlu eden rekreasyona; %75 oranında 2 yıldan fazla süredir, %40 oranında haftada birkaç kere, %64 oranında da tüm yıl boyunca katılmaktadır. Çoklu yanıt imkânı olacak şekilde en çok tercih edilen mevsimler %12 ile yaz, %11 ile ilkbahar iken, sonbahar %7'lik kış mevsimi ise %2'lik oranda tercih edilmektedir; ayrıca yıllık bazda şartların değişebildiğini belirtenlerin oranı %26'dır. Bireylerin yarıya yakını hem hafta içi hem de hafta sonu mutlu eden rekreasyonunu gerçekleştirebilmekte, %17'si hafta sonu ve sadece

%10'u hafta içini değerlendirebilmektedir; ayrıca her 4 kişiden 3'ü günün tek bir bölümünü tercih ediyorken 1'i ise günün birden fazla bölümünü seçmiştir (Çizelge 4.7.).

Çoklu yanıt imkânı olacak şekilde en çok tercih edilen gün bölümü %40 ile akşam, %17 ile öğleden sonra olup, bireylerin oldukça büyük bir kısmı (%37) gün bölümleri açısından şartlara göre değişken zamanları tercih ettiğini belirtmiştir. Mutlu eden rekreasyonu gerçekleştirmek için %8,6 oranında 'serbest zaman' sayılan öğle arasının tercih edildiği bulgusu elde edilmiştir. Mutlu eden rekreasyonun 2-3 saatten fazla sürdüğünü belirtenlerin oranı %36 iken, bireylerin %23'ünün 1 saat ya da daha az olmak üzere kısa süreli rekreasyonu; %8'inin gününbirlik ya da hafta sonu, %6'sının ise birkaç günlük uzun süreli rekreasyonu seçtiği görülmüştür. Yine büyük çoğunluğun süre açısından şartlara göre değişken zamanları seçtiği (%27) görülmüştür (bkz.: Çizelge 4.7.).

Çizelge 4.7. Mutlu eden rekreasyonun özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler

<b>Birden fazla amaca göre:</b>			Yüksek			420	42,1
	f	%	Ciddi Derecede Yüksek			68	6,8
Tek amacı olanlar	193	19,3	<b>Alan tercihleri:</b>				
Birden fazla amacı olanlar	805	80,7		f	%		
<b>İnsani hizmetler amacına göre:</b>			Sadece kapalı alan				
	f	%	Sadece açık alan				
Seçmeyenler (Hayır)	891	89,3	Hem kapalı hem açık alan				
Seçenler (Evet)	107	10,7	Ev / Apartman / Site kapsamında:				
<b>Temel eğlence amacına göre:</b>			Seçmeyenler (Hayır)				
	f	%	Seçenler (Evet)				
Seçmeyenler (Hayır)	654	65,5	Kapalı kamusal alanlarda (örn. belediye tesisi):				
Seçenler (Evet)	344	34,5	Seçmeyenler (Hayır)				
<b>Sosyal aktiviteler amacına göre:</b>			Seçenler (Evet)				
	f	%	Kapalı ticari alanlarda (örn. spor/ spa merkezi):				
Seçmeyenler (Hayır)	563	56,4	Seçmeyenler (Hayır)				
Seçenler (Evet)	435	43,6	Seçenler (Evet)				
<b>Zihinsel aktivite, farkındalık amacına göre:</b>			Açık kamusal alanlarda (örn. Yürüyüş parkuru):				
	f	%	Seçmeyenler (Hayır)				
Seçmeyenler (Hayır)	517	51,8	Seçenler (Evet)				
Seçenler (Evet)	481	48,2	Açık ticari alanlarda (örn. paintball sahası):				
<b>Fiziksel aktivite amacına göre:</b>			Seçmeyenler (Hayır)				
	f	%	Seçenler (Evet)				
Seçmeyenler (Hayır)	537	53,8	Rekreasyonun ücretli/para karşılığı olması:				
Seçenler (Evet)	461	46,2	Hayır, ödemiyorum/ harcamıyorum				
<b>Doğa aktiviteleri amacına göre:</b>			Evet, ödüyorum/ harcıyorum				
	f	%	Her ikisi de				
Seçmeyenler (Hayır)	701	70,2	Rekreasyonun başkalarıyla gerçekleştirilebilmesi:				
Seçenler (Evet)	297	29,8	Sadece tek başına				
<b>Müzik, sanat, dans amacına göre:</b>			Tek başına ya da başkaları ile beraber				
	f	%	Tek başına (bireysel):				
Seçmeyenler (Hayır)	754	75,6	Seçmeyenler (Hayır)				
Seçenler (Evet)	244	24,4	Seçenler (Evet)				
<b>Hobi, Oyun amacına göre:</b>			Bir toplulukla/ bir grupta beraber:				
	f	%	Seçmeyenler (Hayır)				
Seçmeyenler (Hayır)	670	67,1	Seçenler (Evet)				
Seçenler (Evet)	328	32,9	İlgilenim seviyesine göre:				
<b>Amacım yok / Şartlara göre değişken</b>			Düşük				
	f	%	Orta				
Seçmeyenler (Hayır)	789	79,1					
Seçenler (Evet)	209	20,9					
<b>İlgilenim seviyesine göre:</b>							
	f	%					
Düşük	48	4,8					
Orta	462	46,3					



Çizelge 4.7. (devam) Mutlu eden rekreasyonun özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler

<b>Arkadaşlarımla beraber:</b>			Seçmeyenler (Hayır)	921	92,3
	f	%	Seçenler (Evet)	77	7,7
Seçmeyenler (Hayır)	563	56,4	<b>Öğleden önce (10:00 - 12:30):</b>		
Seçenler (Evet)	435	43,6		f	%
<b>Akrabalarımla beraber:</b>			Seçmeyenler (Hayır)	929	93,1
	f	%	Seçenler (Evet)	69	6,9
Seçmeyenler (Hayır)	942	94,4	<b>Öğlen (12:30 - 13:30):</b>		
Seçenler (Evet)	56	5,6		f	%
<b>Aile bireylerimle beraber:</b>			Seçmeyenler (Hayır)	912	91,4
	f	%	Seçenler (Evet)	86	8,6
Seçmeyenler (Hayır)	701	70,2	<b>Öğleden sonra (13:30 - 18:00):</b>		
Seçenler (Evet)	297	29,8		f	%
<b>Katılım şekli:</b>			Seçmeyenler (Hayır)	832	83,4
	f	%	Seçenler (Evet)	166	16,6
Pasif katılım	266	26,7	<b>Akşam (18:00 - 22:00):</b>		
Aktif katılım	277	27,8		f	%
Her ikisi de	455	45,6	Seçmeyenler (Hayır)	601	60,2
<b>Alışkanlık olup olmadığı:</b>			Seçenler (Evet)	397	39,8
	f	%	<b>Gece (22:00 - 05:00):</b>		
2 yıldan az süredir	250	25,1		f	%
2 yıldan fazla süredir	748	74,9	Seçmeyenler (Hayır)	916	91,8
<b>Ne kadar zamandır gerçekleştirdiği:</b>			Seçenler (Evet)	82	8,2
	f	%	<b>Şartlara göre değişken/düzensiz:</b>		
0 - 1 aydır	25	2,5		f	%
1 - 6 aydır	69	6,9	Seçmeyenler (Hayır)	627	62,8
6 - 12 aydır	70	7,0	Seçenler (Evet)	371	37,2
1 - 2 yıldır	86	8,6	<b>Rekreasyonun ne kadar sürdüğü:</b>		
2 yıldan fazla süredir	748	74,9		f	%
<b>Rekreasyon sıklığı:</b>			1 saat veya daha az	231	23,1
	f	%	2 - 3 saatten fazla	361	36,2
Yılda 1 - 2 ya da birkaç kere	127	12,7	Günübirlik ya da hafta sonu	75	7,5
Ayda 1 - 2 ya da birkaç kere	164	16,4	Uzun süreli (birkaç gün, yıllık-senelik izin)	63	6,3
Haftada 1 - 2 ya da birkaç kere	368	36,9	Şartlara göre değişken/ düzensiz	268	26,9
Her gün ya da günde birkaç kere	171	17,1	<b>Toplam</b>		
Şartlara göre değişken/ düzensiz	168	16,8		<b>998</b>	<b>100</b>
<b>İlkbahar:</b>					
	f	%			
Seçmeyenler (Hayır)	884	88,6			
Seçenler (Evet)	114	11,4			
<b>Yazın:</b>					
	f	%			
Seçmeyenler (Hayır)	875	87,7			
Seçenler (Evet)	123	12,3			
<b>Sonbahar:</b>					
	f	%			
Seçmeyenler (Hayır)	927	92,9			
Seçenler (Evet)	71	7,1			
<b>Kışın:</b>					
	f	%			
Seçmeyenler (Hayır)	974	97,6			
Seçenler (Evet)	24	2,4			
<b>Tüm yıl boyunca:</b>					
	f	%			
Tüm yıl seçmeyenler	362	36,3			
Tüm yıl seçenler	636	63,7			
<b>Şartlara göre değişken/ düzensiz:</b>					
	f	%			
Seçmeyenler (Hayır)	737	73,8			
Seçenler (Evet)	261	26,2			
<b>Haftalık bazda ne zaman gerçekleştirdiği:</b>					
	f	%			
Hafta içi	95	9,5			
Hafta sonu	170	17,0			
Hem hafta içi hem hafta sonu	445	44,6			
Şartlara göre değişken/ düzensiz	288	28,9			
<b>Günlük bazda ne zaman gerçekleştirdiği:</b>					
	f	%			
Günün tek bir bölümünü tercih ediyor	734	73,5			
Birden fazla gün bölümü tercih ediyor	264	26,5			
<b>Sabah (05:00 - 10:00):</b>					
	f	%			

#### 4.2.4. Bireylerin Rekreasyonla Yenilenmelerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırma problemlerinden biri olan "rekreasyon tespiti" için kullanılan "yenilenme ölçeği" her bir maddesine ilişkin frekans, yüzde dağılımları, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile Çizelge 4.8.'de yer almaktadır.

Yenilenme ölçeği madde frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma istatistiklerinin yer aldığı Çizelge 4.8'de, yenilenme ölçeği ortalamasının  $\bar{x}=4,18$ ; standart sapmasının s.s.=0,626 olduğu görülmektedir. Yenilenme ölçeği maddeleri tek tek incelendiğinde, mutlu eden rekreasyonlarını gerçekleştirirken bireylerin; (34,9+47,1) %82'sinin fiziksel olarak aktif hissettiği; (38,2+28,2) %66,4'ünün yeni şeyler öğrendiği; (38,0+41,4) %79,4'ünün farklı şeyler denediği; (32,6+61,4) %94'ünün yaptıklarından hoşlandığı ifade edilebilir. Çizelge 4.8.'de bulunan oranlar, bireylerin çoğunluğunun ölçekten yüksek (4'ün üzerinde) puan aldığını; "mutlu eden rekreasyon"larını gerçekleştirirken yenilendiğini, dolayısıyla katılımcıların çoğunun yenilenme anlamıyla bir rekreasyon gerçekleştirdiğini göstermektedir.

Çizelge 4.8. Katılımcıların yenilenmelerine yönelik bulgular

Yenilenme Ölçeği ( $\bar{x}=4,18$ ; s.s.=0,626)		Bana hiç uygun	Bana uygun	Bana biraz	Bana oldukça	Bana tamamen	$\bar{x}$	s.s.
		değil	değil	uygun	uygun	uygun		
<b>Rekreasyon tanımına göre, beni mutlu eden:</b>								
Rekreasyonu gerçekleştirirken fiziksel olarak aktif hissediyorum.	f	22	40	118	348	470	4,21	0,952
	%	2,2	4,0	11,8	34,9	47,1		
Rekreasyonu gerçekleştirirken farklı şeyler deniyorum.	f	27	52	257	381	281	3,84	0,983
	%	2,7	5,2	25,8	38,2	28,2		
Rekreasyonu gerçekleştirirken yeni şeyler öğreniyorum.	f	11	36	159	379	413	4,15	0,892
	%	1,1	3,6	15,9	38,0	41,4		
Rekreasyonu gerçekleştirirken yaptıklarımın hoşlanıyorum.	f	4	4	52	325	613	4,54	0,652
	%	0,4	0,4	5,2	32,6	61,4		

#### 4.2.5. Bireylerin Genel Mutluluklarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmaya katılan bireylerin genel mutluluklarına ilişkin genel değerlendirme için "mutluluk ölçeği" her bir maddesine ilişkin frekans, yüzde dağılımları, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile Çizelge 4.9.'da yer almaktadır.

Çizelge 4.9.'da, mutluluk ölçeği ortalamasının  $\bar{x}=3,73$ ; standart sapmasının s.s.=0,689 olduğu görülmektedir. Çizelge 4.9.'da bulunan mutluluk ölçeği madde oranları bireylerin;

(48,2+16,5) %64,7'sinin günlük yaşamında genellikle neşeli olduğunu; (45,4+14,9) %60,3'ünün hayatta mutlu hissettiği anların çoğunlukta olduğunu; (48,2+19,7) %67,9'unun yaşamında keyif aldığı birçok şey olduğunu; (40,2+12,2) %52,4'ünün çoğu zaman canlı/enerjik hissettiğini; (47,9+27,7) %75,6'sının küçük şeylerden bile mutlu olduğunu; (43,8+17,6) %61,4'ünün hayatındaki eksiklere rağmen neşeli olabildiğini göstermektedir.

Çizelge 4.9. Katılımcıların mutluluklarına yönelik bulgular

Mutluluk Ölçeği ( $\bar{x}=3,73$ ; s.s.=0,689)						$\bar{x}$	s.s.
	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun		
Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	f 13 % 1,3	24 2,4	315 31,6	481 48,2	165 16,5	3,76	0,799
Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.	f 14 % 1,4	74 7,4	308 30,9	453 45,4	149 14,9	3,65	0,871
Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	f 11 % 1,1	46 4,6	263 26,4	481 48,2	197 19,7	3,81	0,842
Çoğu zaman canlı/ enerjik hissederim.	f 20 % 2,0	85 8,5	370 37,1	401 40,2	122 12,2	3,52	0,886
Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.	f 16 % 1,6	33 3,3	195 19,5	478 47,9	276 27,7	3,97	0,865
Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim.	f 15 % 1,5	63 6,3	307 30,8	437 43,8	176 17,6	3,70	0,884

### 4.3. (H<sub>Y</sub>SZ) Serbest Zaman Sahipliği ve Boş Zaman Arasındaki İlişki

Bu araştırmada Yaklaşık Serbest Zaman sahipliği, formülize edilerek tespit edilmiş; ardından 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri ile arasındaki ilişki ortaya konmak amaçlanmıştır. Bireyin bir haftada saat cinsinden sahip olduğu gün cinsinden serbest zaman kategorilerinin 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeylerinden bağımsız olup olmadığını incelemek üzere yapılan iki değişkenli ki-kare analizi sonucuna Çizelge 4.10.'da yer verilmiştir. Veri analizinde elde edilen sayılar ile tablonun 'gözlenen'; analiz sonucuna göre hesaplanan olasılığa göre 'beklenen' değerler yer almaktadır; görüldüğü üzere bazı hücrelerde 5'ten küçük frekans bulunmaktadır.

Çizelge 4.10.'da yer alan çapraz tablo analizi sonucuna göre, pearson ki-kare değeri  $\chi^2=92,338$  (sd=20; p=.001), fisher's exact test değeri  $\chi^2=55,874$  (p=.001) olarak elde edilmiştir; hazırlanan 6x4 çapraz tablonun 14 hücresinde 5'ten küçük frekans olduğundan anlamlılık değerleri Monte Carlo olasılık değeri olarak verilmiştir. Sonuçlara göre iki değişken arasında anlamlı düzeyde (p=.001) bağımlılık bulunmaktadır.

Çizelge 4.10. Katılımcıların sahip olduğu gün cinsinden serbest zamanın, 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri ile karşılaştırılmasına ilişkin ki-kare analizi sonuçları

Haftada:	"Boş zamanım yok" ifadesini ne sıklıkta kullanır ya da düşünürsünüz?						Toplam	$\chi^2$	sd	p	
	Her zaman	Çok sık	Ara sıra	Nadiren	Asla						
SERBEST ZAMAN	0-1 gün	Gözlenen	2 <sub>a</sub>	4 <sub>a,b</sub>	5 <sub>a,b</sub>	0 <sub>b</sub>	0 <sub>a,b</sub>	<b>11</b>	92,338	20	.001
		Beklenen	0,5	2,8	4,8	2,3	0,6	<b>11,0</b>			
	1-2 gün	Gözlenen	10 <sub>a</sub>	14 <sub>b</sub>	16 <sub>b</sub>	12 <sub>b</sub>	1 <sub>b</sub>	<b>53</b>			
		Beklenen	2,4	13,4	23,0	11,3	2,8	<b>53,0</b>			
	2-3 gün	Gözlenen	12 <sub>a</sub>	112 <sub>a</sub>	166 <sub>a</sub>	68 <sub>a</sub>	15 <sub>a</sub>	<b>373</b>			
		Beklenen	16,8	94,6	162,2	79,6	19,8	<b>373,0</b>			
	3-4 gün	Gözlenen	19 <sub>a</sub>	111 <sub>a</sub>	223 <sub>a</sub>	111 <sub>a</sub>	29 <sub>a</sub>	<b>493</b>			
		Beklenen	22,2	125,0	214,4	105,2	26,2	<b>493,0</b>			
	4-5 gün	Gözlenen	2 <sub>a</sub>	12 <sub>a</sub>	24 <sub>a</sub>	21 <sub>a</sub>	5 <sub>a</sub>	<b>64</b>			
		Beklenen	2,9	16,2	27,8	13,7	3,4	<b>64,0</b>			
	5-6 gün	Gözlenen	0 <sub>a,b</sub>	0 <sub>b</sub>	0 <sub>b</sub>	1 <sub>a,b</sub>	3 <sub>a</sub>	<b>4</b>			
		Beklenen	0,2	1,0	1,7	0,9	0,2	<b>4,0</b>			
Toplam	Gözlenen	<b>45</b>	<b>253</b>	<b>434</b>	<b>213</b>	<b>53</b>	<b>998</b>				
	Beklenen	<b>45,0</b>	<b>253,0</b>	<b>434,0</b>	<b>213,0</b>	<b>53,0</b>	<b>998,0</b>				

Her alt indis, sütun oranları birbirinden önemli ölçüde (.05 düzeyinde) farklı olmayan ""Boş zamanım yok" ifadesini ne sıklıkta kullanır ya da düşünürsünüz?" beşli likert kategorilerine ilişkin alt kümeyi belirtir.

Serbest zaman sahipliği için formüle edilen yaklaşık serbest zamanın, 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek üzere yapılan tek faktörlü varyans analizinin Çizelge 4.11.'de yer alan sonuçları; Levene testi (3,227; p=0,012) değerine göre varyanslar homojen olup; varyans analizi sonucuna ( $F_{(4, 997)}=10,314$ ; p<0,05) göre; bireylerin 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri serbest zaman sahipliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Çizelge 4.11. Katılımcıların sahip olduğu saat cinsinden serbest zamanın, 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri ile karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi sonuçları

	f	$\bar{x}$	s.s.	s.h.	Ortalama için 95% Güven Aralığı		F	p
					Alt sınır	Üst sınır		
Her zaman	45	64.89	21.337	3.181	58.48	71.30	10,314	.000
Çok sık	253	70.75	16.119	1.013	68.75	72.74		
Ara sıra	434	74.00	15.429	0.741	72.54	75.45		
Nadiren	213	76.49	15.766	1.080	74.36	78.62		
Asla	53	81.89	20.652	2.837	76.19	87.58		
<b>Toplam</b>	<b>998</b>	<b>73.71</b>	<b>16.590</b>	<b>0.525</b>	<b>72.68</b>	<b>74.74</b>		

Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını gösteren Post-Hoc analizlerinden Sheffe Testi ile yapılan çoklu karşılaştırma sonuçları Çizelge 4.12.'de yer almaktadır. Ortalamaların düzeyler arası nizami artış gösterdiği; ayrıca her zaman ile asla kategorileri arasında en büyük farklılık gözlenmektedir. Çizelgedeki anlamlılık değerleri; "ara sıra" (74±1,46) ile "her zaman" ( $\bar{x}=64,89\pm6,41$ ) ve "asla" ( $\bar{x}=81,89\pm5,7$ ) kategorileri arasında da önemli bir farklılık (0.01<p≤0.05) olduğunu gösterirken; "her zaman" ( $\bar{x}=64,89\pm6,41$ ) ile "nadiren" ( $\bar{x}=76,49\pm2,13$ ) ve "asla" ( $\bar{x}=81,89\pm5,7$ ) kategorileri arasında ileri düzeyde; "çok

sık" ( $\bar{x}=70,75\pm 2$ ) ile "asla" ( $\bar{x}=81,89\pm 5,7$ ) ortalamaları arasında ileri düzeyde; "nadiren" ( $\bar{x}=76,49\pm 2,13$ ) ile "her zaman" ( $\bar{x}=64,89\pm 6,41$ ) ortalamaları arasında ileri düzeyde önemli bir farklılık ( $p<0.001$  ve  $p=0.000$ ) olduğunu göstermektedir.

Çizelge 4.12. Katılımcıların sahip olduğu saat cinsinden serbest zamanın, 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri ile karşılaştırılmasına ilişkin çoklu karşılaştırma scheffe testi sonuçları

Kategori (a)	Kategori (b)	Ortalama farkı (a-b)	s.h.	p	Ortalama farkları için 95% Güven Aralığı	
					Alt sınır	Üst sınır
Her zaman	Çok sık	-5.858	2.635	.294	-13.99	2.27
	Ara sıra	-9.109*	2.551	.013	-16.98	-1.24
	Nadiren	-11.599*	2.672	.001	-19.85	-3.35
	Asla	-16.998*	3.302	.000	-27.19	-6.81
Çok sık	Her zaman	5.858	2.635	.294	-2.27	13.99
	Ara sıra	-3.251	1.288	.174	-7.23	.73
	Nadiren	-5.741*	1.515	.006	-10.42	-1.07
	Asla	-11.140*	2.461	.000	-18.73	-3.55
Ara sıra	Her zaman	9.109*	2.551	.013	1.24	16.98
	Çok sık	3.251	1.288	.174	-.73	7.23
	Nadiren	-2.491	1.363	.503	-6.70	1.71
	Asla	-7.889*	2.370	.026	-15.20	-.57
Nadiren	Her zaman	11.599*	2.672	.001	3.35	19.85
	Çok sık	5.741*	1.515	.006	1.07	10.42
	Ara sıra	2.491	1.363	.503	-1.71	6.70
	Asla	-5.399	2.500	.324	-13.11	2.32
Asla	Her zaman	16.998*	3.302	.000	6.81	27.19
	Çok sık	11.140*	2.461	.000	3.55	18.73
	Ara sıra	7.889*	2.370	.026	.57	15.20
	Nadiren	5.399	2.500	.324	-2.32	13.11

#### 4.4. (H<sub>1</sub>) Serbest Zaman ve Mutluluk Arasındaki İlişki

Serbest zaman ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki aramak üzere yapılan testler ve sonuçları, alt başlıklarda yer almaktadır.

##### 4.4.1. Birey Mutluluklarının, Serbest Zaman Sahipliği Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Analizler

Katılımcıların mutlulukları serbest zaman sahipliğinin gün cinsinden kategorileri ile gruplar arasında fark aramak üzere karşılaştırılmıştır. Varyansların homojenliği Levene testi istatistiği ve anlamlılık değeri (1,596; sd=5; p=0,158), varyansların homojen olduğunu göstermiştir. Söz konusu varyans analizi sonuçları Çizelge 4.13.'te yer almaktadır; elde edilen bulgulara ( $F_{(5, 997)}=2,218$ ;  $p=0,05$ ) göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Çizelge 4.13. Katılımcıların mutluluklarının, gün cinsinden serbest zaman sahipliği açısından karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi

	f	$\bar{x}$	s.s.	s.h.	Ortalama için 95% Güven Aralığı		F	p
					Alt sınır	Üst sınır		
0-23 saat (Haftada bir günden az)	11	4.18	.62	.19	3.76	4.60		
23-48 saat (Haftada bir-iki gün)	53	3.74	.79	.11	3.52	3.96		
<b>Gün Cinsinden</b> 49-72 saat (Haftada iki-üç gün)	373	3.69	.69	.04	3.62	3.76	2,218	.05
<b>Serbest Zaman</b> 73-96 saat (Haftada üç-dört gün)	493	3.75	.66	.03	3.69	3.81		
97-120 saat (Haftada dört-beş gün)	64	3.85	.71	.09	3.67	4.02		
121+ saat (Haftada beş günden fazla)	4	3.13	1.46	.73	.80	5.45		
<b>Toplam</b>	<b>998</b>	<b>3.73</b>	<b>.69</b>	<b>.02</b>	<b>3.69</b>	<b>3.78</b>		

Katılımcıların mutlulukları, serbest zaman sahipliğinin saat cinsinden verileri ile birlikte değişim aramak üzere ilişki testi ile karşılaştırılmıştır. Söz konusu ilişki testi sonuçları Çizelge 4.14'te yer almaktadır; elde edilen bulgulara (Pearson korelasyon katsayısı=0,002; p=0,959) göre mutluluk ortalamaları ile saat cinsinden serbest zaman miktarı arasında fark bulunmamaktadır.

Çizelge 4.14. Katılımcıların mutluluklarının, saat cinsinden serbest zaman sahipliği açısından karşılaştırılmasına ilişkin pearson korelasyon analizi

Mutluluk Ölçek Puanları	Mutluluk Ölçek Puanları	7*24-HCZ-UYZ (Yaklaşık Serbest Zaman)	
		Pearson korelasyon katsayısı	
		1	.002
	p		.959
	f	998	998
<b>7*24-HCZ-UYZ (Yaklaşık Serbest Zaman)</b>	Pearson korelasyon katsayısı	.002	1
	p	.959	
	f	998	998

#### 4.4.2. Birey Mutluluklarının, 'Boş Zamanım Yok' İfadesini Kullanım Düzeyleri Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Analizler

Katılımcıların mutlulukları 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri ile karşılaştırılmak üzere varyansların homojenliği Levene testi istatistiği ve anlamlılık değeri (2,672; sd=4; p=0,031), varyansların homojen olmadığını göstermiştir; grup ortalamalarının eşitliğinin testi için yapılan Welch testi sonuçları Çizelge 4.15'te yer almaktadır; elde edilen bulgulara ( $F_{(4)}=2,767$ ; p=0,029) göre gruplar arasında fark bulunmaktadır.

Çizelge 4.15. Katılımcıların mutluluklarının, 'boş zamanım yok' ifadesine katılım düzeylerinin varyans analizi sonuçları

Mutluluk Ölçek Puanları	İstatistik <sup>a</sup>	s.d. 1	s.d. 2	p
Welch	2.767	4	176.834	.029

a. Asimptotik F dağılımı.

Varyansların eşit olmaması sebebiyle gruplar arasındaki farkın kaynaklandığı ikili karşılaştırmalar için Tamhane's 2 testi uygulanmış ve sonuçlarına Çizelge 4.16'da yer verilmiştir. Sonuçlara göre aralarında ( $p=0,023<0,05$ ) anlamlı fark çıkan tek grubun "çok sık" ile "nadiren" düzeyleri olduğu; boş zamanının olmadığını "çok sık" ifade ettiğini belirten bireylerin mutluluk puan toplamalarının "nadiren" ifade eden bireylerden ortalama 0,19 puan daha düşük olduğu görülmüştür. Diğer ikili ortalama karşılaştırmalarında ise ortalamalar arası küçük farklılıklar bulunmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 4.16. Katılımcıların mutluluklarının, 'boş zamanım yok' ifadesine katılım düzeylerinin çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Kategori (a)	Kategori (b)	Ortalama farkı (a-b)	s.h.	p	Ortalama için 95% Güven Aralığı	
					Alt sınır	Üst sınır
Her zaman	Çok sık	0,15	0,14	0,964	-0,26	0,56
	Ara sıra	0,11	0,14	0,997	-0,30	0,51
	Nadiren	-0,04	0,14	1,000	-0,45	0,37
	Asla	0,00	0,18	1,000	-0,51	0,51
Çok sık	Her zaman	-0,15	0,14	0,964	-0,56	0,26
	Ara sıra	-0,05	0,05	0,993	-0,19	0,10
	Nadiren	-0,19*	0,06	0,023	-0,36	-0,02
	Asla	-0,15	0,13	0,928	-0,52	0,21
Ara sıra	Her zaman	-0,11	0,14	0,997	-0,51	0,30
	Çok sık	0,05	0,05	0,993	-0,10	0,19
	Nadiren	-0,14	0,06	0,090	-0,30	0,01
	Asla	-0,11	0,12	0,993	-0,46	0,25
Nadiren	Her zaman	0,04	0,14	1,000	-0,37	0,45
	Çok sık	0,19*	0,06	0,023	0,02	0,36
	Ara sıra	0,14	0,06	0,090	-0,01	0,30
	Asla	0,04	0,13	1,000	-0,33	0,40
Asla	Her zaman	0,00	0,18	1,000	-0,51	0,51
	Çok sık	0,15	0,13	0,928	-0,21	0,52
	Ara sıra	0,11	0,12	0,993	-0,25	0,46
	Nadiren	-0,04	0,13	1,000	-0,40	0,33

#### 4.5. (H<sub>2</sub>) Serbest Zaman ve Rekreyon Arasındaki İlişki

Serbest zaman ve rekreyon arasındaki ilişkinin; haftalık serbest zamanın gün/saat cinsinden miktarı ile mutlu eden rekreyonun gerçekleştirilme sıklığı/süresi ile ortaya konabileceği düşünülerek yapılan analizler iki alt başlıkta yer almaktadır.

##### 4.5.1. Saat Cinsinden Serbest Zamanın, Mutlu Eden Rekreyon Sıklığı ve Süresi ile Karşılaştırılmasına İlişkin Analizler

Mutlu eden rekreyonun sıklığı ve süresi ile saat cinsinden sahip olunan serbest zaman miktarı arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için yapılan Levene testi

varyansların homojen olduğunu göstermiş; rekreasyon sıklığı için Levene istatistiği=1,812;  $p=0,124$  ve rekreasyon süresi için Levene istatistiği=1,500;  $p=0,200$  olmak üzere varyans analizine geçilmiştir. Çizelge 4.17.'de yer alan varyans analizi sonuçlarına göre sıklık için elde edilen  $F_{(4, 998)}=1,237$ ;  $p=0,294>0,05$  ve süre için  $F_{(4, 998)}=0,479$ ;  $p=0,751>0,05$  değerleri, sıklık ve süre değişken kategorilerinin saat cinsinden serbest zaman ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Çizelge 4.17.'deki istatistikler; mutlu eden rekreasyonunu 'şartlara göre değişken' sıklıkta yaptığını belirten grup hariç olmak üzere; bireyin rekreasyon yapma sıklığı arttıkça saat cinsinden serbest zaman ortalamalarının da arttığını göstermektedir; ancak varyans analizi sonucu değişken sıklıkta rekreasyon gerçekleştirenlerin sahip oldukları serbest zaman ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Çizelge 4.17. Saat cinsinden serbest zamanın, mutlu eden rekreasyon sıklığı ve süresi ile karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi sonuçları

	f	$\bar{x}$	s.s.	s.h.	Ortalama için 95% Güven Aralığı		F	p	
					Alt sınır	Üst sınır			
Sıklık	Yılda 1 - 2 ya da birkaç kere	127	71.24	18.733	1.662	67.95	74.53	1,237	.294
	Ayda 1 - 2 ya da birkaç kere	164	72.77	18.253	1.425	69.95	75.58		
	Haftada 1 - 2 ya da birkaç kere	368	74.49	15.430	.804	72.91	76.07		
	Her gün ya da günde birkaç kere	171	74.82	16.117	1.232	72.39	77.26		
	Şartlara göre değişken/ düzensiz	168	73.67	16.044	1.238	71.23	76.12		
Süre	1 saat veya daha az	231	73.70	16.245	1.069	71.60	75.81	0,479	.751
	2 - 3 saatten fazla	361	73.57	15.522	.817	71.96	75.17		
	Günübirlik ya da hafta sonu	75	71.49	19.667	2.271	66.97	76.02		
	Uzun süreli (birkaç gün, yıllık-senelik izin)	63	74.49	16.455	2.073	70.35	78.64		
	Şartlara göre değişken/ düzensiz	268	74.36	17.422	1.064	72.27	76.46		
<b>Toplam</b>	<b>998</b>	<b>73.71</b>	<b>16.590</b>	<b>.525</b>	<b>72.68</b>	<b>74.74</b>			

#### 4.5.2. Bireylerin 'Boş Zamanım Yok' İfadesini Kullanım Düzeylerinin, Mutlu Eden Rekreasyon Sıklığı ve Süresi ile Karşılaştırılmasına İlişkin Analizler

Mutlu eden rekreasyonun sıklığı ve süresi ile 'Boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için yapılan ki-kare analizinin Çizelge 4.18'de yer alan sonuçlarına göre; bireylerin 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım sıklıkları ile bireyleri mutlu eden rekreasyonun gerçekleştirilme sıklığı ( $\chi^2=12.591$ ;  $sd=16$ ;  $p=.702$ ) ve süresi ( $\chi^2=17.941$ ;  $sd=16$ ;  $p=.327$ ) birbirinden bağımsızdır.



Çizelge 4.18. Katılımcıların 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeylerinin, mutlu eden rekreasyon sıklığı ve süresi ile karşılaştırılmasına ilişkin ki-kare analizi sonuçları

'Boş zamanım yok' ifadesini ne sıklıkta kullanır ya da düşünürsünüz?	Rekreasyonunuzu ne sıklıkta gerçekleştiriyorsunuz?						Önemlilik		
	Yılda 1-2		Ayda 1-2		Haftada 1-2	Her gün ya da günde birkaç kere		Şartlara göre değişken/düzensiz	Toplam
	ya da birkaç kere	ya da birkaç kere	ya da birkaç kere	ya da birkaç kere					
Her zaman	Değer	5	10	13	10	7	<b>45</b>	$\chi^2=12.591$ sd=16 p=.702	
	Beklenen Değer	5.7	7.4	16.6	7.7	7.6	<b>45.0</b>		
	%	11.1%	22.2%	28.9%	22.2%	15.6%	<b>100.0%</b>		
Çok sık	Değer	33	42	89	35	54	<b>253</b>		
	Beklenen Değer	32.2	41.6	93.3	43.3	42.6	<b>253.0</b>		
	%	13.0%	16.6%	35.2%	13.8%	21.3%	<b>100.0%</b>		
Ara sıra	Değer	54	73	159	81	67	<b>434</b>		
	Beklenen Değer	55.2	71.3	160.0	74.4	73.1	<b>434.0</b>		
	%	12.4%	16.8%	36.6%	18.7%	15.4%	<b>100.0%</b>		
Nadiren	Değer	27	29	86	36	35	<b>213</b>		
	Beklenen Değer	27.1	35.0	78.5	36.5	35.9	<b>213.0</b>		
	%	12.7%	13.6%	40.4%	16.9%	16.4%	<b>100.0%</b>		
Asla	Değer	8	10	21	9	5	<b>53</b>		
	Beklenen Değer	6.7	8.7	19.5	9.1	8.9	<b>53.0</b>		
	%	15.1%	18.9%	39.6%	17.0%	9.4%	<b>100.0%</b>		
Toplam	Değer	<b>127</b>	<b>164</b>	<b>368</b>	<b>171</b>	<b>168</b>	<b>998</b>		
	Beklenen Değer	<b>127.0</b>	<b>164.0</b>	<b>368.0</b>	<b>171.0</b>	<b>168.0</b>	<b>998.0</b>		
	%	<b>12.7%</b>	<b>16.4%</b>	<b>36.9%</b>	<b>17.1%</b>	<b>16.8%</b>	<b>100.0%</b>		

'Boş zamanım yok' ifadesini ne sıklıkta kullanır ya da düşünürsünüz?	Rekreasyonunuzu gerçekleştirmeniz ne kadar sürüyor?					Önemlilik		
	1 saat veya daha az	2-3 saatten fazla	Günübirlik ya da hafta sonu	Uzun süreli (birkaç gün, yıllık-senelik izin)	Şartlara göre değişken/düzensiz		Toplam	
Her zaman	Değer	18	10	4	2	11	<b>45</b>	$\chi^2=17.941$ sd=16 p=.327
	Beklenen Değer	10.4	16.3	3.4	2.8	12.1	<b>45.0</b>	
	%	40.0%	22.2%	8.9%	4.4%	24.4%	<b>100.0%</b>	
Çok sık	Değer	65	81	18	14	75	<b>253</b>	
	Beklenen Değer	58.6	91.5	19.0	16.0	67.9	<b>253.0</b>	
	%	25.7%	32.0%	7.1%	5.5%	29.6%	<b>100.0%</b>	
Ara sıra	Değer	92	170	34	24	114	<b>434</b>	
	Beklenen Değer	100.5	157.0	32.6	27.4	116.5	<b>434.0</b>	
	%	21.2%	39.2%	7.8%	5.5%	26.3%	<b>100.0%</b>	
Nadiren	Değer	46	77	15	19	56	<b>213</b>	
	Beklenen Değer	49.3	77.0	16.0	13.4	57.2	<b>213.0</b>	
	%	21.6%	36.2%	7.0%	8.9%	26.3%	<b>100.0%</b>	
Asla	Değer	10	23	4	4	12	<b>53</b>	
	Beklenen Değer	12.3	19.2	4.0	3.3	14.2	<b>53.0</b>	
	%	18.9%	43.4%	7.5%	7.5%	22.6%	<b>100.0%</b>	
Toplam	Değer	<b>231</b>	<b>361</b>	<b>75</b>	<b>63</b>	<b>268</b>	<b>998</b>	
	Beklenen Değer	<b>231.0</b>	<b>361.0</b>	<b>75.0</b>	<b>63.0</b>	<b>268.0</b>	<b>998.0</b>	
	%	<b>23.1%</b>	<b>36.2%</b>	<b>7.5%</b>	<b>6.3%</b>	<b>26.9%</b>	<b>100.0%</b>	

#### 4.6. (H<sub>3</sub>) Rekreasyon ve Mutluluk Arasındaki İlişki

Bireyi mutlu eden rekreasyonun özellikleri ile bireylerin genel mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki ya da fark olup olmadığını araştırmak üzere yapılan analiz bulgularına alt başlıklarda yer verilmiştir.

#### 4.6.1. Birey Mutluluklarının, Mutlu Eden Rekreasyon ile Yenilenmeleri Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Analizler

Hem rekreasyonun tespiti hem de bireyin kendini mutlu eden rekreasyonu yaparken yenilenmesini keşfetmek üzere kullanılan yenilenme ölçeği toplam değerleri ile bireyin mutluluk mutlulukları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek; ilişki var ise yönünü ve gücünü tespit etmek üzere korelasyon analizi yapılmıştır. Çizelge 4.19.'da görülebileceği üzere Pearson'un korelasyon katsayısı ( $r=0,387$ ) pozitif yönlü ve zayıf-orta düzeyli, önemli derecede anlamlı ( $p=0,000$ ), bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Çizelge 4.19. Katılımcıların mutluluklarının, mutlu eden rekreasyon ile yenilenmeleri açısından karşılaştırılmasına ilişkin korelasyon matrisi

	Yenilenme Ölçek Puanları	Mutluluk Ölçek Puanları
Yenilenme Ölçek Puanları	Pearson korelasyon katsayısı	1
	p	.387**
	f	.000
Mutluluk Ölçek Puanları	Pearson korelasyon katsayısı	1
	p	.387**
	f	.000

\*\**. Korelasyon 0.01 seviyesinde önemlidir (2 yönlü hipotez).*

Serbest zamanın saat cinsinden miktarının ve bireylerin 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım sıklıklarının, bireyleri mutlu eden rekreasyonla yenilenme ile genel mutlulukları arasındaki ilişki üzerindeki etkisini tespit etmek üzere yapılan kısmî korelasyon analizi sonucu; yenilenme ve mutluluk arasındaki Pearson'un korelasyon katsayısı ( $r=0,387$ ), serbest zaman değişkenlerinin ayrı ayrı kontrolünden sonra yaklaşık olarak aynı ( $r=0,385$ ) kaldığı görülmüştür. Bu sonuç, yenilenme ile mutluluk arasındaki ilişkinin serbest zamandan bağımsız gerçek bir ilişki olduğunu göstermektedir.

#### 4.6.2. Birey Mutluluklarının, Mutlu Eden Rekreasyon Sınıfları Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Analizler

Çizelge 4.20.'de, bireylerin genel mutluluk puan ortalamalarının, bireyi mutlu eden birden fazla bağımsız değişken içeren rekreasyon sınıfları açısından karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi sonuçları (varyansların homojenliği için Levene testi ve p değerine göre elde edilen F ve p değerleri) yer almaktadır. önce varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ve p değeriyle değerlendirilmiş, homojenliğin sağlanıp sağlanmamasına göre elde edilen bulgulara göre mutluluk puan ortalamalarında; mutlu eden rekreasyonla düşük-orta-yüksek-ciddi derecede yüksek ilgilenim seviyeleri ile gerçekleştirilmesine göre

( $F=32.184$ ;  $p=.000$ ); mutlu eden rekreasyonun kapalı, açık ya da hem kapalı hem açık alanlarda gerçekleştirilmesine göre ( $F=11.036$ ;  $p=.000$ ); ücretsiz, ücretli ya da hem ücretsiz hem ücretli gerçekleştirilmesine göre ( $F=13.639$ ;  $p=.000$ ); pasif, aktif ya da hem pasif hem aktif katılımı gerçekleştirilmesine göre ( $F=18.665$ ;  $p=.000$ ) oldukça anlamlı fark bulunduğu görülmüştür.

Çizelge 4.20. Katılımcıların mutluluklarının, mutlu eden rekreasyon sınıfları açısından karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi sonuçları

	f	$\bar{x}$	s.s.	s.h.	Ortalama için 95% Güven Aralığı		Min	Max	Levene istatistiği		ANOVA	
					Alt sınıır	Üst sınıır			F	p	F	p
Düşük	48	18.79	4.571	.660	17.46	20.12	6	29	1.221	.301	32.184	.000
Orta	462	21.70	4.046	.188	21.33	22.07	7	30				
Yüksek	420	23.21	3.841	.187	22.84	23.58	6	30				
Ciddi Derecede Yüksek	68	24.79	3.581	.434	23.93	25.66	12	30				
Sadece kapalı alan	294	21.50	4.520	.264	20.98	22.02	6	30	2.934	.092	11.036	.000
Sadece açık alan	393	22.61	3.877	.196	22.22	22.99	10	30				
Hem kapalı hem açık alan	311	23.01	3.949	.224	22.57	23.45	8	30				
Ücretsiz	315	21.80	4.238	.239	21.33	22.27	6	30	1.126	.325	13.639	.000
Ücret karşılığı	323	22.00	4.066	.226	21.56	22.45	8	30				
Her ikisi de	360	23.30	3.972	.209	22.89	23.71	6	30				
Pasif katılım	266	21.17	4.328	.265	20.64	21.69	6	30	2.696	.068	18.665	.000
Aktif katılım	277	22.49	3.792	.228	22.05	22.94	6	30				
Her ikisi de	455	23.08	4.073	.191	22.70	23.45	6	30				
<b>Toplam</b>	<b>998</b>	<b>22.41</b>	<b>4.139</b>	<b>.131</b>	<b>22.15</b>	<b>22.66</b>	<b>6</b>	<b>30</b>				

Bireyi mutlu eden rekreasyon özelliklerinin (rekreasyon sınıflarının ve rekreasyon zamanının) dikotom değişkenlerine ilişkin verilere yönelik, bireylerin genel mutluluk puanları<sup>20</sup> arasında istatistiksel olarak önemli farklılık olup olmadığı incelenmiş ve tek tabloda (Çizelge 4.21.) verilmiştir. Bağımsız örneklem t testi için; önce varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ve p değeriyle değerlendirilmiş, homojenliğin sağlanıp sağlanmamasına göre elde edilen t istatistiği ve p değerlerine yer verilmiştir.

Bireyi mutlu eden rekreasyon amaçları ile ilgili elde edilen bulgulara göre (bkz. Çizelge 4.21.) mutluluk puanları rekreasyon gerçekleştirme amaçlarından; insani hizmetler ( $t=-3.175$ ;  $p=.002$ ), sosyal aktivite ( $t=-2.397$ ;  $p=.017$ ), zihinsel aktivite, farkındalık ( $t=-4.786$ ;  $p=.000$ ), fiziksel aktivite ( $t=-3.822$ ;  $p=.000$ ), doğa aktivitesi ( $t=-2.367$ ;  $p=.018$ ) seçenler ve seçmeyenler arasında anlamlı bir fark ( $p<0.05$ ) olduğu; bireylerin amaca ilişkin diğer seçimlerinin temel eğlence amaçlı ( $t=1.255$ ;  $p=.210$ ), müzik, sanat, dans amaçlı ( $t=.396$ ;  $p=.692$ ), hobi, oyun amaçlı ( $t=-1.917$ ;  $p=.056$ ) mutluluk puanlarında önemli bir farka yol

<sup>20</sup> Mutluluk puanları ortalamaları yerine toplamı üzerinden analiz yapılması, t istatistini ve p değerini etkilemeyeceği gibi, fark olması hâlinde ortalamaların kolaylıkla karşılaştırılabilmesini sağlamaktadır.

açmadığı bulguları elde edilmiştir. Mutlu eden rekreasyon için bir amaç belirten ve belirtenler arasında da anlamlı ( $t=3.953$ ;  $p=.000$ ) bir fark olduğu; amaçsız ya da diğer amaçlar ile rekreasyonu gerçekleştirenlerin mutluluk puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca rekreasyonu tek bir amaç ile gerçekleştirenlerle birden fazla amaç ile gerçekleştirenler arasında anlamlı bir fark ( $t=-3.476$ ;  $p=.001$ ) bulunmakta; olanların birden fazla amaca sahip olanların mutluluk puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bireyi mutlu eden rekreasyon için tercih edilen alan özellikleri ile ilgili elde edilen bulgulara göre (bkz. Çizelge 4.21.) mutluluk puanları rekreasyonun ev/apartman/site kapsamında ( $t=2.141$ ;  $p=.033$ ), kapalı ticari alanlarda ( $t=-3.234$ ;  $p=.001$ ), açık kamusal alanlarda ( $t=-3.987$ ;  $p=.000$ ) ve açık ticari alanlarda ( $t=-2.721$ ;  $p=.007$ ) gerçekleştirilmesine göre anlamlı farklılık göstermektedir; ancak rekreasyonun kapalı kamusal (belediye) alanlarda ( $t=.540$ ;  $p=.579$ ) gerçekleştirilmesinin mutluluk puanları arasında bir farka yol açmadığı bulguları edinilmiştir.

Bireyi mutlu eden rekreasyonun arkadaşlarla ( $t=-1.853$ ;  $p=.064$ ), akrabalarla ( $t=-.605$ ;  $p=.545$ ) ya da aile bireyleriyle beraber ( $t=-1.744$ ;  $p=.081$ ) gerçekleştirmeyi tercih edenlerle etmeyenlerin mutluluk puanları arasında bir farka yol açmadığı; ancak tek başına ya da hem tek hem de başkalarıyla beraber gerçekleştirmeyi tercih edenler arasında anlamlı bir fark ( $t=-3.265$ ;  $p=.001$ ) olduğu; ayrıca rekreasyonun bir toplulukla/grupla beraber gerçekleştirmeyi seçenlerle seçmeyenler arasında anlamlı bir fark ( $t=-4.778$ ;  $p=.000$ ) olduğu bulguları edinilmiştir (bkz. Çizelge 4.21.).

Çizelge 4.21. Katılımcıların mutluluklarının, mutlu eden rekreasyon sınıfları açısından karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

						Levene istatistiği		t testi	
		f	$\bar{x}$	s.s.	s.h.	F	p	t	p
İnsani hizmetler amaçlı	Seçmeyenler (Hayır)	891	22.27	4.168	.140	3.925	.048	-3.175	.002
	Seçenler (Evet)	107	23.50	3.738	.361				
Temel eğlence amaçlı	Seçmeyenler (Hayır)	654	22.53	4.075	.159	.277	.599	1.255	.210
	Seçenler (Evet)	344	22.18	4.257	.230				
Sosyal aktivite amaçlı	Seçmeyenler (Hayır)	563	22.13	4.308	.182	5.541	.019	-2.397	.017
	Seçenler (Evet)	435	22.76	3.887	.186				
Zihinsel aktivite, farkındalık amaçlı	Seçmeyenler (Hayır)	517	21.81	4.184	.184	.692	.406	-4.786	.000
	Seçenler (Evet)	481	23.05	3.997	.182				
Fiziksel aktivite amaçlı	Seçmeyenler (Hayır)	537	21.95	4.264	.184	1.060	.304	-3.822	.000
	Seçenler (Evet)	461	22.94	3.926	.183				
Doğa aktivitesi amaçlı	Seçmeyenler (Hayır)	701	22.21	4.154	.157	.009	.926	-2.367	.018
	Seçenler (Evet)	297	22.88	4.073	.236				
Müzik, sanat, dans amaçlı	Seçmeyenler (Hayır)	754	22.44	4.111	.150	1.430	.232	.396	.692
	Seçenler (Evet)	244	22.32	4.232	.271				
Hobi, oyun amaçlı	Seçmeyenler (Hayır)	670	22.23	4.175	.161	1.217	.270	-1.917	.056
	Seçenler (Evet)	328	22.77	4.047	.223				
Amaçsız / şartlara göre değişken / diğer	Seçmeyenler (Hayır)	789	22.70	3.922	.140	10.638	.001	3.953	.000
	Seçenler (Evet)	209	21.30	4.722	.327				
Amaç sayısı	Tek amacı olanlar	193	21.48	4.438	.319	2.711	.100	-3.476	.001
	Birden fazla amacı olanlar	805	22.63	4.036	.142				
Ev / Apartman / Site kapsamında	Seçmeyenler (Hayır)	573	22.65	3.889	.162	4.631	.032	2.141	.033
	Seçenler (Evet)	425	22.08	4.438	.215				
Kapalı kamusal alanlarda	Seçmeyenler (Hayır)	890	22.43	4.112	.138	1.236	.266	.540	.579
	Seçenler (Evet)	108	22.20	4.372	.421				
Kapalı ticari alanlarda	Seçmeyenler (Hayır)	745	22.16	4.155	.152	.215	.643	-3.234	.001
	Seçenler (Evet)	253	23.13	4.013	.252				
Açık kamusal alanlarda	Seçmeyenler (Hayır)	368	21.73	4.428	.231	3.246	.072	-3.987	.000
	Seçenler (Evet)	630	22.80	3.910	.156				
Açık ticari alanlarda	Seçmeyenler (Hayır)	797	22.23	4.143	.147	.126	.723	-2.721	.007
	Seçenler (Evet)	201	23.11	4.059	.286				
Tek başıma (bireysel)	Seçmeyenler (Hayır)	432	22.18	3.777	.182	7.780	.005	-1.540	.124
	Seçenler (Evet)	566	22.58	4.391	.185				
Bir toplulukla/ bir grupla beraber	Seçmeyenler (Hayır)	716	22.02	4.136	.155	1.905	.168	-4.778	.000
	Seçenler (Evet)	282	23.39	3.987	.237				
Arkadaşlarıyla beraber	Seçmeyenler (Hayır)	563	22.19	4.248	.179	2.718	.100	-1.853	.064
	Seçenler (Evet)	435	22.68	3.983	.191				
Akrabalarıyla beraber	Seçmeyenler (Hayır)	942	22.39	4.168	.136	1.718	.190	-.605	.545
	Seçenler (Evet)	56	22.73	3.641	.487				
Aile bireyleriyle beraber	Seçmeyenler (Hayır)	701	22.26	4.166	.157	.010	.920	-1.744	.081
	Seçenler (Evet)	297	22.76	4.062	.236				
Tek başına ya da başkaları ile beraber	Sadece tek başına seçenler	264	21.70	4.380	.270	3.740	.053	-3.265	.001
	Tek başına ya da başkaları ile beraber seçenler	734	22.66	4.022	.148				

#### 4.6.3. Birey Mutluluklarının, Mutlu Eden Rekreasyonun Zaman (Yıl, Hafta ve Gün) Bölümleri Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Analizler

Çizelge 4.22.'de, bireylerin genel mutluluk puan ortalamalarının, bireyi mutlu eden birden fazla bağımsız değişken içeren rekreasyonun zamanına göre bölümleri açısından karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Elde edilen bulgulara göre mutluluk puan ortalamalarında; mutlu eden rekreasyonun alışkanlık olup olmamasına göre ( $F=4.666$ ;  $p=.001$ ); rekreasyonun gerçekleştirilme sıklığına göre ( $F=3.866$ ;  $p=.005$ ) ve rekreasyonun gerçekleştirildiği hafta bölümüne göre ( $F=5.896$ ;  $p=.001$ ) anlamlı fark

bulunmaktadır; ancak rekreasyonun gerçekleştirilme süresine göre ( $F=.748$ ;  $p=.560$ ) anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Çizelge 4.23.'te, rekreasyonun zamana göre dikotom (seçen/seçmeyen) olarak elde edilen değişkenleri üzerinden mutluluk puanları arasında fark aramak üzere yapılan t testlerinin toplu sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre bireyi mutlu eden rekreasyon için mevsimlerden ikbahar ( $t=2056$ ;  $p=.040$ ) ya da yaz ( $t=2.450$ ;  $p=.014$ ) tercih edenlerle etmeyenlerin mutluluk puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu; sonbahar ( $t=1.595$ ;  $p=.114$ ), kış ( $t=.288$ ;  $p=.774$ ) seçenlerin ya da şartlara göre değişken/ düzensiz ( $t=1.902$ ;  $p=.057$ ) seçenlerin mutluluk puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Tüm yıl boyunca gerçekleştirmeyi tercih edenler ile etmeyenler arasında ( $t=-2.669$ ;  $p=.008$ ) da anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.22. Katılımcıların mutluluklarının, mutlu eden rekreasyonun zaman (yıl, hafta ve gün) bölümleri açısından karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi sonuçları

Mutluluk Ölçek Puanları	Ortalama için 95% Güven Aralığı								Levene istatistiği		ANOVA	
	f	$\bar{x}$	s.s.	s.h.	Alt sınır	Üst sınır	Min	Max	F	p	F	p
0-1 aydır	25	20.16	5.080	1.016	18.06	22.26	6	28				
1-6 aydır	69	22.43	4.071	.490	21.46	23.41	14	30				
6-12 aydır	70	21.26	3.658	.437	20.38	22.13	12	30	.839	.500	4.666	.001
1-2 yıldır	86	21.69	3.974	.429	20.83	22.54	13	30				
2 yıldan fazla süredir	748	22.67	4.132	.151	22.37	22.97	6	30				
Yılda 1-2 ya da birkaç kere	127	21.39	4.185	.371	20.66	22.13	6	30				
Ayda 1-2 ya da birkaç kere	164	22.58	3.630	.283	22.02	23.14	12	30				
Haftada 1-2 ya da birkaç kere	368	22.90	3.764	.196	22.52	23.29	12	30	4.601	.001	3.866 <sup>21</sup>	.005
Her gün ya da günde birkaç kere	171	22.35	4.839	.370	21.61	23.08	6	30				
Şartlara göre değişken/ düzensiz	168	21.98	4.441	.343	21.31	22.66	9	30				
Hafta içi	95	21.91	4.095	.420	21.07	22.74	8	30				
Hafta sonu	170	22.26	3.927	.301	21.66	22.85	6	30				
Hem hafta içi hem hafta sonu	445	22.99	4.140	.196	22.60	23.37	6	30	.768	.512	5.896	.001
Şartlara göre değişken/ düzensiz	288	21.76	4.170	.246	21.28	22.24	9	30				
1 saat veya daha az	231	22.06	4.399	.289	21.49	22.63	6	30				
2 - 3 saatten fazla	361	22.45	4.120	.217	22.03	22.88	6	30				
Günübirlik ya da hafta sonu	75	22.81	3.475	.401	22.01	23.61	13	30	1.730	.141	.748	.560
Uzun süreli (birkaç gün, yıllık-senelik izin)	63	22.81	3.715	.468	21.87	23.75	14	30				
Şartlara göre değişken/ düzensiz	268	22.43	4.204	.257	21.93	22.94	8	30				
<b>Toplam</b>	<b>998</b>	<b>22.41</b>	<b>4.139</b>	<b>.131</b>	<b>22.15</b>	<b>22.66</b>	<b>6</b>	<b>30</b>				

Çizelge 4.23.'te görülebileceği üzere; bireyi mutlu eden rekreasyon için sabah ( $t=-1.362$ ;  $p=.177$ ), öğleden önce ( $t=-.721$ ;  $p=.471$ ), öğlen ( $t=-.382$ ;  $p=.703$ ), öğleden sonra ( $t=-1.383$ ;  $p=.168$ ), akşam ( $t=-.336$ ;  $p=.737$ ), gece ( $t=-.129$ ;  $p=.897$ ) ya da şartlara göre değişken/ düzensiz ( $t=.996$ ;  $p=.320$ ) zaman dilimlerinde gerçekleştirilmesinin tercih edilmesi ya da edilmemesinin, mutluluk puanlarında anlamlı bir farka yol açmadığı bulgusu edinilmiştir.

<sup>21</sup> Gerçekleştirilme sıklığı kategorisi varyansları homojenlik varsayımını sağlamadığından Welch istatistiği ve p değeri verilmiştir.

Çizelge 4.23.'te görülebileceği gibi, bireyler arasında kendisini mutlu eden rekreasyonu gerçekleştirmek için günün tek bir bölümünü seçenler ile birden fazla gün bölümü seçenlerin mutluluk puan ortalamaları arasında ise anlamlılık sınırına yakın bir p değeri ( $t=1.885$ ;  $p=.060$ ) ve bir puana yakın bir fark bulunmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Çizelge 4.23. Katılımcıların mutluluklarının, mutlu eden rekreasyonun zaman (yıl, hafta ve gün) bölümleri açısından karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

Mutlu Eden Rekreasyonun Hangi Mevsim Yapıldığı						Levene's Test		t testi	
		f	$\bar{x}$	s.s.	s.h.	F	p	t	p
İlkbahar	Seçmeyenler (Hayır)	884	22.50	4.185	.141	1.432	.232	2.056	.040
	Seçenler (Evet)	114	21.66	3.696	.346				
Yaz	Seçmeyenler (Hayır)	875	22.53	4.118	.139	.078	.780	2.450	.014
	Seçenler (Evet)	123	21.55	4.210	.380				
Sonbahar	Seçmeyenler (Hayır)	927	22.45	4.199	.138	4.165	.042	1.595	.114
	Seçenler (Evet)	71	21.80	3.232	.384				
Kış	Seçmeyenler (Hayır)	974	22.41	4.122	.132	.558	.455	.288	.774
	Seçenler (Evet)	24	22.17	4.869	.994				
Tüm yıl	Seçmeyenler (Hayır)	362	21.94	4.170	.219	1.036	.309	-2.669	.008
	Seçenler (Evet)	636	22.67	4.102	.163				
Şartlara göre değişken/ düzensiz	Seçmeyenler (Hayır)	737	22.55	4.179	.154	.000	.987	1.902	.057
	Seçenler (Evet)	261	21.99	4.002	.248				
Sabah (05:00-10:00)	Seçmeyenler (Hayır)	921	22.34	4.046	.133	6.550	.011	-1.362	.177
	Seçenler (Evet)	77	23.16	5.097	.581				
Ö.ö. (10:00-12:30)	Seçmeyenler (Hayır)	929	22.38	4.142	.136	.612	.434	-.721	.471
	Seçenler (Evet)	69	22.75	4.121	.496				
Öğlen (12:30-13:30)	Seçmeyenler (Hayır)	912	22.39	4.123	.137	.907	.341	-.382	.703
	Seçenler (Evet)	86	22.57	4.335	.467				
Ö.s. (13:30-18:00)	Seçmeyenler (Hayır)	832	22.34	4.250	.147	8.173	.004	-1.383	.168
	Seçenler (Evet)	166	22.77	3.525	.274				
Akşam (18:00-22:00)	Seçmeyenler (Hayır)	601	22.37	4.094	.167	.384	.536	-.336	.737
	Seçenler (Evet)	397	22.46	4.211	.211				
Gece (22:00-05:00)	Seçmeyenler (Hayır)	916	22.40	4.137	.137	.172	.678	-.129	.897
	Seçenler (Evet)	82	22.46	4.191	.463				
Şartlara göre değişken/ düzensiz	Seçmeyenler (Hayır)	627	22.51	4.300	.172	2.393	.122	.996	.320
	Seçenler (Evet)	371	22.24	3.852	.200				
Gün bölümü	Günün tek bir bölümünü seçenler	734	22.26	4.238	.156	.781	.096	1.885	.060
	Birden fazla gün bölümü seçenler	264	22.82	3.829	.236				

Bilim çevrelerinde test istatistiği  $\alpha$  değerinin 0.05, 0.01 ve 0.001 düzeylerinin üçü birden dikkate alınarak karar verildiğinden; test olasılığı p'ye ilişkin değer aralıkları ve bu değer APA stilinde gösterim şekli ve önemlilik derecelerine göre anlamları<sup>22</sup> farklılık göstermektedir (Özdamar, 2018:97). Bu araştırmadaki tüm alt hipotezlerin sonuçları Çizelge 4.24.'te ana hipotezleri altında özetlenirken yalnızca  $\alpha=0.05$  değerine göre kabul edilmiş (reddedilememiş) ya da reddedilmiştir.

<sup>22</sup> p'nin değer aralıkları, APA stilinde gösterim şekli ve önemlilik derecelerine göre anlamları:

p>0.05ns (p=0.xxx): Önemsiz (*ns: not significant*)  
0.01<p≤0.05 (p=0.xxx): \* Önemli (*significant*)  
0.001<p≤0.01 (p=0.xxx): \*\* Çok Önemli (*very significant*)  
p=0.001 (p=0.001): \*\*\* İleri Düzeyde Önemli (*highly significant*)  
p=0.000 (p<0.001): \*\*\* İleri Düzeyde Önemli (*highly significant*)

Çizelge 4.24. Tüm ana ve alt hipotez testi sonuçlarına ilişkin özet tablo

	Red(-) Kabul(+)	P
<b>3 ANA HİPOTEZ ve ALT HİPOTEZ (ALTERNATİF) İFADELERİ</b>		
<b>1 H<sub>1</sub>: Serbest zaman ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır.</b>		
H <sub>1a</sub> : Sahip olunan gün cinsinden serbest zaman kategorileri ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır.	(-)	=.05
H <sub>1b</sub> : Sahip olunan saat cinsinden serbest zaman miktarı ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır.	(-)	>.05
H <sub>1c</sub> : 'Boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır.	(+)	<.05
<b>2 H<sub>2</sub>: Serbest zaman ile mutlu eden rekreasyon arasında anlamlı bir ilişki/fark vardır.</b>		
H <sub>2a</sub> : Mutlu eden rekreasyonun süresi ile saat cinsinden sahip olunan serbest zaman miktarı arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>2b</sub> : Mutlu eden rekreasyonun sıklığı ile saat cinsinden sahip olunan serbest zaman miktarı arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>2c</sub> : Mutlu eden rekreasyonun sıklığı ile 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>2ç</sub> : Mutlu eden rekreasyonun süresi ile 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
<b>3 H<sub>3</sub>: Mutlu eden rekreasyonun özellikleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki/fark vardır.</b>		
<i>Rekreasyonla yenilenme:</i>		
H <sub>3a</sub> : Mutlu eden rekreasyonun bireyi yenileme düzeyleri ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır.	(+)	=.000
<i>Rekreasyon sınıfları:</i>		
H <sub>3b</sub> : Mutlu eden rekreasyonun tek ya da birden fazla amaçla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	<.05
H <sub>3bi</sub> : Mutlu eden rekreasyonun insani hizmetler amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	<.05
H <sub>3bii</sub> : Mutlu eden rekreasyonun temel eğlence amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3biii</sub> : Mutlu eden rekreasyonun sosyal aktivite amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	<.05
H <sub>3biv</sub> : Mutlu eden rekreasyonun zihinsel aktivite ve farkındalık amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	=.000
H <sub>3bv</sub> : Mutlu eden rekreasyonun fiziksel aktivite amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	=.000
H <sub>3bvi</sub> : Mutlu eden rekreasyonun doğa aktivitesi amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	<.05
H <sub>3bvii</sub> : Mutlu eden rekreasyonun müzik, sanat, dans amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3bviii</sub> : Mutlu eden rekreasyonun hobi, oyun amacıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3bix</sub> : Mutlu eden rekreasyonun amaçsız gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	=.000
H <sub>3ç</sub> : Mutlu eden rekreasyonla düşük-orta-yüksek-ciddi derecede yüksek ilgilenim seviyeleri ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	=.000
H <sub>3ç</sub> : Mutlu eden rekreasyonun kapalı, açık ya da hem kapalı hem açık alanlarda gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	=.000
H <sub>3çi</sub> : Mutlu eden rekreasyonun ev ortamında/ site içinde gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	<.05
H <sub>3çii</sub> : Mutlu eden rekreasyonun kapalı kamusal alanlarda gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3çiii</sub> : Mutlu eden rekreasyonun kapalı ticari alanlarda gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	<.05
H <sub>3çiv</sub> : Mutlu eden rekreasyonun açık kamusal alanlarda gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	=.000
H <sub>3çv</sub> : Mutlu eden rekreasyonun açık ticari alanlarda gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	<.05
H <sub>3çd</sub> : Mutlu eden rekreasyonun ücretsiz, ücretli ya da hem ücretsiz hem ücretli gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	=.000
H <sub>3çe</sub> : Mutlu eden rekreasyonun sadece bireysel ya da hem bireysel hem başkalarıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	<.05
H <sub>3çei</sub> : Mutlu eden rekreasyonun tek başına gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3çeii</sub> : Mutlu eden rekreasyonun bir toplulukla ya da grupla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	=.000
H <sub>3çeiii</sub> : Mutlu eden rekreasyonun arkadaşlarla beraber gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3çeiv</sub> : Mutlu eden rekreasyonun akrabalarla beraber gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3çev</sub> : Mutlu eden rekreasyonun aile bireyleriyle beraber gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3çf</sub> : Mutlu eden rekreasyonun pasif, aktif ya da hem pasif hem aktif katılımı gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	=.000



Çizelge 4.24. (devam) Tüm ana ve alt hipotez testi sonuçlarına ilişkin özet tablo

<b>Rekreasyon zamanı:</b>		
H <sub>3g</sub> : Mutlu eden rekreasyonun alışkanlık olup olmaması ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	<.05
H <sub>3h</sub> : Mutlu eden rekreasyonun gerçekleştirilme sıklığı ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	<.05
H <sub>3i</sub> : Mutlu eden rekreasyonun tüm yıl ya da yılın bir bölümü gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	<.05
H <sub>3ii</sub> : Mutlu eden rekreasyonun ilkbaharda gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	<.05
H <sub>3iii</sub> : Mutlu eden rekreasyonun yazın gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	<.05
H <sub>3iiii</sub> : Mutlu eden rekreasyonun sonbaharda gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3iv</sub> : Mutlu eden rekreasyonun kışın gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3iv</sub> : Mutlu eden rekreasyonun yıl içerisinde şartlara göre değişken zamanlarda gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3i</sub> : Mutlu eden rekreasyonun gerçekleştirildiği hafta bölümü ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	<.05
H <sub>3j</sub> : Mutlu eden rekreasyonun günün sadece bir ya da daha fazla bölümü gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3ji</sub> : Mutlu eden rekreasyonun sabah (05:00-10:00 saatleri arası) gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3jii</sub> : Mutlu eden rekreasyonun öğleden önce (10:00-12:30 saatleri arası) gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3jiii</sub> : Mutlu eden rekreasyonun öğlen (12:30-13:30 saatleri arası) gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3jiv</sub> : Mutlu eden rekreasyonun öğleden sonra (13:30-18:00 saatleri arası) gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3jv</sub> : Mutlu eden rekreasyonun akşam (18:00-22:00 saatleri arası) gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3jvi</sub> : Mutlu eden rekreasyonun gece (22:00-05:00 saatleri arası) gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3jvii</sub> : Mutlu eden rekreasyonun gün bölümleri açısından şartlara göre değişken zamanlarda gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
H <sub>3k</sub> : Mutlu eden rekreasyonun gerçekleştirilme süresi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.	(-)	>.05
<b>* H<sub>YSZ</sub>: YSZ formülü ile 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri arasında ilişki vardır.</b>		
H <sub>YSZ1</sub> : 'Boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri, sahip olunan gün cinsinden serbest zaman kategorilerinden bağımsız değildir.	(+)	<.05
H <sub>YSZ2</sub> : Sahip olunan saat cinsinden serbest zaman düzeyleri ile 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.	(+)	=.000



## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç ve önerilerin yer aldığı bu bölümde; tezin bulgularına ilişkin sonuçlar "Araştırma Soruları ve Hipotezleri" başlığındaki ana ve alt hipotez sıraları ile verilmektedir. Bulgular kapsamında her bir sonucun yorumu ve bulguların ileriye dönük uygulamaları konusunda öneriler yer almaktadır.

Bu araştırma ile, çeşitli demografik karakteristiklere ve rekreasyon ilgilenim düzeylerine sahip 18-64 yaş arası yetişkin ve genç yetişkinlerin serbest zaman sahipliğinin ve kendilerini mutlu eden rekreasyonlarının yenilenme ölçeği dâhil detaylı verilerini, mutluluk ölçeklerinden elde edilen veriyle ilişkilendirerek anlamlı bir ilişki ya da fark aramak amaçlanmıştır.

Anket verilerinin toplanması aşamasında, katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilerek anket dağıtılması esnasında gözlenen "serbest/boş zamanımız yok, eve zor gidiyoruz" ya da "çocuğum var", "mutlu değiliz" gibi hem zamansızlık hem de sorumlulukların dile getirilmesi problemleri ile karşılaşmıştır; bu sebeple bireyler katılım için teşvik edilmiş; anket formunun daha sonra doldurulabileceği dile getirilmiştir. Uygulama esnasında rekreasyon sözcüğüne aşina olduğu ancak "regresyon", "resesyon" hatta "reenkarnasyon" gibi sözcüklerle karıştırıldığı; "rekreasyon alanı" tamlamasından yola çıkarak anlamlandırılan bir sözcük olduğu gözlemlenmiştir. Rekreasyon kavramının bilinirliği ne kadar az ise, serbest zaman ve boş zaman arasındaki fark da o derece bilinirdir; bir diğer deyişle bu kavramlar toplum üyeleri arasında belirli kalıplarla tahmin edilmekten öteye geçememektedir. Soru formunda yer alan rekreasyon açıklaması ve açık uçlu sorular sayesinde birbirinden özgün "rekreasyon" ve "mutlu eden rekreasyon" olabileceği bilgisi elde edilmiş; ayrıca kapitalizmden etkilenmemiş boş zamanda yapılan rekreasyon etkinliklerini ortaya koymuştur. Haworth (2019)'un araştırmasında mutluluk tanımına ilişkin açık uçlu soruya verilen yanıtlardan biri "mutluluk, köpekle yürüyüşe çıkmak gibi basit şeylerdir; mutlu olmak için materyal şeylere ihtiyacın yok." gibi; bu araştırmada da mutlu eden rekreasyona ilişkin açık uçlu soruya verilen yanıtlardan biri olan "kedimle oynamak" gibi, rekreasyon tanım ve alanlarından bağımsız olabilen örnekler olduğu ortaya konmuştur. Bu araştırma nitel bir araştırma olmaması sebebiyle, açık uçlu sorulardan elde edilen gerçekleştirilen rekreasyon ve mutlu eden rekreasyonlar hakkındaki

metinler yalnızca sözcük bulutlarıyla (bkz.: EK-7. "Gerçekleştirilen ve Mutlu Eden Rekreasyonlar") derlenerek resmedilmiştir.

Yenilenme ölçeği için yapılan faktör analizi sonucuna göre ölçeğin faktör yüklerinin 0,661 ile 0,760 arasında değişen 4 soru ve tek boyuttan oluştuğu doğrulanmıştır. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %51,476; güvenirlik katsayısı Cronbach's alpha değeri 0,676'dır; buna göre ölçeğin güvenirlik düzeyi düşük de olsa yeterlidir. Yenilenme ölçeğinin bireyin "rekreasyonla yenilenme" durumunu sayısal bir nicelik olarak gösterebilmesi açısından rekreasyon tespitinde kullanılmasının uygun olduğunu söylemek mümkündür.

Mutluluk Ölçeği ölçeği için yapılan faktör analizi sonucuna göre ölçeğin faktör yüklerinin 0,668 ile 0,849 arasında değişen 6 soru ve tek boyuttan oluştuğu doğrulanmıştır. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %65,087; güvenirlik katsayısı Cronbach's alpha değeri 0,890'dır; buna göre ölçeğin güvenirlik düzeyi çok yüksektir.

#### (H<sub>YSZ</sub>) Serbest Zaman Sahipliği ve Boş Zaman Arasındaki İlişki

Bu araştırmada, bireylerin serbest zamanı, sadece "çalışma dışı zaman" olarak değil; hem çalışma dışı hem de "mesai dışı çalışma", "ulaşım" ve "uyku" zamanlarının dışında kalan zaman olarak ele alınması sonucu, araştırmaya özel tasarlanan yaklaşık serbest zaman formülü ile değerlendirilerek incelenmiştir. Elde edilen veriler hem saat cinsinden hem de gün cinsinden kategorilere ayrılarak hesaplanmıştır. YSZ formülü verileriyle 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri arasında ilişki bulunması; bir diğer deyişle tutarlılık bulunması hâlinde formülün doğrulanması mümkün olabilecektir. Bulgulara göre "**H<sub>YSZ1</sub>**: 'Boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri, sahip olunan gün cinsinden serbest zaman kategorilerinden bağımsız değildir." hipotezi kabul edilmiştir; bu sonuç bireylerin bir haftada farklı miktarlarda serbest zamana sahip olmalarının 'boş zamanım yok' ifadesine verecekleri yanıt ile bağımlı olduğunu göstermektedir. Bir diğer deyişle bireylerin gerçek yaşamda sahip olunan somut serbest zaman, bireylerin boş zamanın yeterliliğine ilişkin algılarını etkilemektedir. Ayrıca gün kategorileri yerine saat cinsinden daha detaylı bir hipotez olan "**H<sub>YSZ2</sub>**: Sahip olunan saat cinsinden serbest zaman düzeyleri ile 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır." hipotezi de kabul edilmiştir. Bir diğer deyişle bireylerin gerçek yaşamda sahip olduğu somut serbest zaman, bireylerin boş zamanın yeterliliğine ilişkin algılarını etkilemektedir. Serbest zaman

sahipliği ve boş zaman arasındaki ilişki üzerine kurulan iki hipotezin de sonucu, bireyin yaklaşık serbest zaman sahipliğinin, bireyin 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeylerine göre farklılaştığını; bir diğer deyişle, araştırmaya katılan bireylerin sahip olduğu serbest zamanın saat cinsinden miktarı arttıkça, bireylerin 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyinin düştüğünü göstermektedir. Bulgulara göre örneğin 'boş zamanım yok' ifadesini her zaman kullanan bir bireyin haftalık serbest zaman miktarı, diğer kullanım sıklıklarına göre daha düşük; 'boş zamanım yok' ifadesini asla kullanmayan bireyin serbest zaman miktarı diğer kullanım sıklıklarına göre daha yüksektir. Bireylerin serbest zaman düzeyi ile boş zamanlarının yeterliliğine ilişkin tutarlı ifadeler kullanması beklenen bir sonuç olup, araştırmaya katılanların soruları samimiyetle yanıtladıklarının bir göstergesi sayılabilir.

#### (H<sub>1</sub>) Serbest Zaman ve Mutluluk Arasındaki İlişki

Katılımcıların mutluluklarının, serbest zaman sahipliğinin gün cinsinden kategorileri ile karşılaştırılması sonucu, kategoriler arası fark bulunamamış ve "**H<sub>1a</sub>**: *Sahip olunan gün cinsinden serbest zaman kategorileri ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır.*" hipotezi reddedilmiştir. Bireylerin mutluluklarının, çalışma hayatına ayrılan süre, uyku ve ulaşım sürelerinin haricinde sahip oldukları serbest zamanın gün cinsinden kategorileri ile karşılaştırılması sonucu, kategoriler arası fark bulunamamıştır. Sayısal verileri kategorilere dönüştürmenin veri kaybına yol açması ve fark varken yok şeklinde sonuç vermesi ihtimaline karşın; serbest zamanın saat cinsinden veri seti ile korelasyon analizi yapılmıştır ancak yine anlamlı bir ilişki bulunamamış ve "**H<sub>1b</sub>**: *Sahip olunan saat cinsinden serbest zaman miktarı ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır.*" hipotezi reddedilmiştir. Bireylerin mutluluklarının, çalışma hayatına ayrılan süre, uyku ve ulaşım sürelerinin haricinde sahip oldukları serbest zamanın saat cinsinden kategorileri ile karşılaştırılması sonucu, kategoriler arası fark bulunamamıştır. Bu sonuçlara göre, bireylerin yaklaşık serbest zaman miktarının genel mutlulukları ile bir ilişkisi olduğunu söylemek için yeterli kanıt bulunmamaktadır; buna göre, bireylerin sahip olduğu yaklaşık serbest zamanın mutlulukları ile bir ilişkisi olmadığı söylenebilir.

Katılımcıların mutluluklarının, 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeylerine göre fark gösterdiği; farkın da yalnızca 'çok sık' ile 'nadiren' düzeyleri arasında mevcut anlamlı bir farktan kaynaklandığı; diğer ikili karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark

olmadığı bulgusu edinilmiş ve "**H<sub>1c</sub>**: 'Boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır." hipotezi kabul edilmiştir.

Özetle bu araştırmada, verilerin toplanması esnasında katılımcılar tarafından sözlü olarak ifade edilen "boş zaman mutluluk getirir" ifadelerinin, serbest zaman miktarı ve boş zamanın yeterliliğine ilişkin algının mutlulukla bağıntısı üzerine kurulan hipotezleri desteklemesi beklenmiştir; ancak analizler sonucu serbest zaman miktarının ne saat ne de gün cinsinden miktarının mutluluk puanları ile bir ilişkisi olmadığı görülmüştür. Buna rağmen katılımcıların mutluluklarının, 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri arasında fark olduğu bulgusu edinilmiş; çoklu karşılaştırma testi sonucu yalnızca 'boş zamanım yok' ifadesini "çok sık" ya da "nadiren" kullanan bireylerin mutlulukları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ortaya konmuştur.

Alt hipotezlerin sonuçları değerlendirildiğinde, "**H<sub>1</sub>**: Serbest zaman ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır." Hipotezinin kısmen reddedileceği ve serbest zaman miktarının rekreasyon sıklığı ya da süresi ile bağıntılı olmadığı söylenebilir; ancak sahip olunan gün ya da saat cinsinden serbest zaman miktarı ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen; bireylerin boş zamanın yeterliliğine ilişkin algılarının mutluluk üzerinde fark yarattığı söylenebilir.

### (H<sub>2</sub>) Serbest Zaman ve Rekreasyon Arasındaki İlişki

Genel olarak, rekreasyonun boş zamanda yapıldığı kabul edilmektedir; ancak serbest zamana hatta çalışma zamanına yayılarak boş zamanın dışına doğru evrim geçiren bir rekreasyonun da varlığı reddedilemezdir. Gerçekçi olmak gerekirse, klasik "boş zaman" diliminde yapılan rekreasyon, zorunluluk ve sorumluluklar sebebiyle bireye yetmeyen boş zaman neticesinde çoğu birey için "hayallerdeki rekreasyon" olarak kalmaktadır; çünkü bireylerin çoğunluğu boş zamanlarının olmadığından yakınmakta ve zamanları olsa yapacakları rekreasyondan bahsetmektedir. Bireyleri rekreasyona yönelten pek çok güdü, "boş zaman" yetmediğinde "serbest zaman" kullanımına da yol açmakta ve rekreasyon teoride "boş zaman", uygulamada "serbest zaman" diliminde gerçekleştirilebilmektedir. Bu araştırma sonuçlarında 'boş zamanım yok' ifadesini "her zaman" ve "çok sık" kullanan bireylerin oranı yaklaşık %30 olarak elde edilmiştir. Ayrıca (vardiyalı çalışanlar dışındaki) bireylerin kendilerini mutlu eden rekreasyonu öğle arası gerçekleştirdiklerini belirtenlerin

oranı %8,6 olup, yaklaşık 10 kişiden birinin kendini mutlu eden rekreasyonunu "öğle arası" gerçekleştirdiği sonucu, rekreasyonun sadece boş zamanlarda yapılmadığının göstergesi sayılabilir. Ayrıca mutlu eden rekreasyonu öğleden önce (10:00-12:30), öğle arası (12:30-13:30) ve öğleden sonra (13:30-18:00) gerçekleştirmeyi tercih edenlerin mutluluk ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farka bulunmasa da, bu zaman dilimlerini tercih etmeyenlere göre minimal de olsa daha yüksek mutluluk puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde; çoğunluğunu tam zamanlı çalışan bireylerin oluşturduğu katılımcıların sabah-öğle akşam iş başında olduğu düşünülürse, iş esnasında oluşan serbest zamanlarının kullanıldığı görülebilecektir. Bu çalışmada, zihinlere kazınan "rekreasyon, boş zamanlarda gerçekleştirilir" cümlesinin doğruluğu "mutlu eden rekreasyon" üzerinden sorgulanmış; sonuç olarak serbest zamanlarda düşük oranda da olsa gerçekleştirilebildiği ortaya konmuştur.

Mutlu eden rekreasyonun gerçekleştirilme zamanına göre betimsel istatistikler incelendiğinde günlük bazda sadece boş zamanın yer aldığı zaman bölümlerinin değil; gerek zorunlu ihtiyaç sayılan uykunun gerçekleştirildiği gün bölümü olan gece, gerekse çalışma saatleri arasındaki kısa süreli serbest zaman niteliğindeki öğle aralarının bile bireyin mutlu eden rekreasyonunu gerçekleştirmesi için bir fırsat olabildiği gözlemlenmiştir.

Bu çalışmada, senede bir iki kez yapılan rekreasyonla günde birkaç kez yapılan rekreasyon "rekreasyon sıklığı", bir saatten az ya da birkaç günden oluşan rekreasyon ise "rekreasyon süresi" olarak ele alınmış; mutluluk puanlarını etkileyişi arasında bir fark olup olmadığını araştırmak üzere incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre mutlu eden rekreasyonun süresi ya da sıklığı ile saat cinsinden sahip olunan serbest zaman miktarı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bir diğer deyişle bireylerin saat cinsinden sahip olduğu serbest zaman miktarı, mutlu eden rekreasyonlarını farklı sıklıklarda ya da sürede gerçekleştirmelerinde etkili değildir. Bu durum bireylerin kendilerini mutlu eden rekreasyonu haftalık bazda sahip olduğu serbest zaman miktarı ne olursa olsun, farklı sıklıkta ve sürede gerçekleştirebildiğini göstermektedir. "**H<sub>2a</sub>**: Mutlu eden rekreasyonun süresi ile saat cinsinden sahip olunan serbest zaman miktarı arasında anlamlı bir fark vardır." ve "**H<sub>2b</sub>**: Mutlu eden rekreasyonun sıklığı ile saat cinsinden sahip olunan serbest zaman miktarı arasında anlamlı bir fark vardır." hipotezleri reddedilmiştir.

Mutlu eden rekreasyonun sıklığı ile 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri birbirinden bağımsızdır; aynı şekilde mutlu eden rekreasyonun süresi ile 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri birbirinden bağımsızdır. Bir diğer deyişle mutlu eden rekreasyonun ne belirli bir sıklıkta ne de belirli bir süre ile gerçekleştirilmesinin mutluluk üzerinde bir ilişkisi olmadığı söylenebilir. "**H<sub>2c</sub>**: *Mutlu eden rekreasyonun sıklığı ile 'Boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.*" ve "**H<sub>2c</sub>**: *Mutlu eden rekreasyonun süresi ile 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.*" hipotezleri reddedilmiştir. Bu sonuçlar, bir önceki sonuç (serbest zamanın mutlu eden rekreasyonun sıklık ya da süre kategorileri arasında anlamlı bir fark bulunmaması) ile de örtüşmektedir.

Bu başlık altında, rekreasyonun sıklığı ve süresi dışında serbest zaman ile ilişkili olabilecek başka rekreasyon özelliği bulunmadığından sadece sıklık ve süre özellikleri arasında ilişki/fark aranmıştır. Alt hipotezlerin sonuçları değerlendirildiğinde, "**H<sub>2</sub>**: *Serbest zaman ile mutlu eden rekreasyon arasında anlamlı bir ilişki/fark vardır.*" ana hipotezinin reddedileceği ve serbest zaman miktarının rekreasyon sıklığı ya da süresi ile bağıntılı olmadığı söylenebilir.

### (H<sub>3</sub>) Rekreasyon ve Mutluluk Arasındaki İlişki

#### *Rekreasyonla yenilenme*

Hem rekreasyon tespiti hem de bireyin kendini mutlu eden rekreasyonu yaparken yenilenmesini keşfetmek üzere kullanılan yenilenme ölçeği toplam puanları ile bireyin mutluluk toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı araştırılmış ve aralarında önemli derecede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. "**H<sub>3a</sub>**: *Mutlu eden rekreasyonun bireyi yenileme düzeyleri ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki vardır.*" hipotezi kabul edilmiştir. Ayrıca araştırma konusu olan serbest zamanın saat cinsinden miktarının ve bireylerin 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım sıklıklarının bireylerin yenilenmeleri ve mutlulukları arasındaki ilişki üzerindeki kısmi etkisi araştırılmış, herhangi bir etkisinin olmadığı bulgusu elde edilmiştir. Sonuç olarak, bireyin rekreasyonunu gerçekleştirirken fiziksel olarak aktif hissetmesinin, yeni şeyler öğrenmesinin ve farklı şeyler denemesinin ve rekreasyonun doğası gereği yaptıklarından hoşlanmasının, genel mutluluk ile anlamlı bir ilişkisi olduğu; bireyin serbest zamandan ve boş zaman algısından



bağımsız şekilde rekreasyonla maksimum düzeyde yenilenmeyi hedefleyerek mutluluğunu sağlamasının mümkün olabileceği söylenebilir.

### *Rekreasyon sınıfları*

Bu araştırmada amaçlarına göre rekreasyon aktivitelerinin mutluluk ile ilişkisi araştırılmış, elde edilen bulgulara göre birden fazla amacı olanların, tek amacı olanlardan daha fazla mutluluk puanı aldığı görülmüştür. "**H<sub>3b</sub>**: *Mutlu eden rekreasyonun tek ya da birden fazla amaçla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*" hipotezi kabul edilmiştir. Ayrıca amaçsız ya da şartlara göre değişken amacı olduğunu belirtenlerin mutluluklarının daha düşük olduğu ve amacı olan bireylerle aralarında ileri düzeyde anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Mutlu eden rekreasyonunu insani hizmetler amaçlı, sosyal aktivite amaçlı, zihinsel aktivite ve farkındalık amaçlı; fiziksel aktivite amaçlı; doğa aktivitesi amaçlı gerçekleştirmeyi seçenlerin seçmeyenlere göre anlamlı düzeyde ve yaklaşık birer puan daha fazla mutluluğa sahip olduğu ortaya konmuştur. Mutlu eden rekreasyonunu temel eğlence amaçlı, müzik, sanat, dans amaçlı, hobi, oyun amaçlı gerçekleştirmeyi seçenlerle seçmeyenlerin mutluluk puanları ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark görülmemiştir.

Rekreasyonun düşük-orta-yüksek-ciddi derecede yüksek ilgilenim seviyelerine göre gerçekleştirilmesi kategorileri arasında anlamlı fark olduğu, en düşük mutluluk puan ortalamalarının "düşük", en fazla mutluluk puan ortalamalarının "ciddi derecede yüksek" ilgilenim seviyesiyle elde edildiği görülmüş; "**H<sub>3c</sub>**: *Mutlu eden rekreasyonla düşük-orta-yüksek-ciddi derecede yüksek ilgilenim seviyeleri ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*" hipotezi kabul edilmiştir.

Bu araştırmada rekreasyon aktivitelerini gerçekleştirmek üzere tercih edilen alanların mutluluk ile ilişkisi araştırılmış, elde edilen bulgulara göre; rekreasyonun kapalı, açık ya da hem kapalı hem açık alanlarda gerçekleştirilmesi kategorileri arasında anlamlı fark olduğu, en düşük mutluluk puan ortalamalarının kapalı alan, en fazla mutluluk puan ortalamalarının hem kapalı hem açık alan tercih edilmesiyle elde edildiği görülmüş; "**H<sub>3ç</sub>**: *Mutlu eden rekreasyonun kapalı, açık ya da hem kapalı hem açık alanlarda gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*" hipotezi kabul edilmiştir. Ayrıca bireylerin araştırmada çoklu seçenek sorusu ile sunulan alan türlerini "seçenler" ve

"seçmeyenler" şeklinde ayrıldığı analiz sonuçlarına göre mutlu eden rekreasyonu gerçekleştirmek için "kapalı kamusal alan" hariç diğer tüm alan çeşitlerini seçenlerle seçmeyenlerin mutluluk puanlarında anlamlı bir fark olduğu; kapalı ticari alanlarda, açık kamusal alanlarda ve açık ticari alanlarda gerçekleştirmeyi seçenlerin yaklaşık birer puan daha fazla mutluluk puanı, mutlu eden rekreasyonunu ev/apartman/site kapsamında gerçekleştirmeyi seçenlerin yarım puan daha düşük mutluluk puanı aldığı ortaya konmuştur. Hem açık hem de kapalı ticari alanların tercih edilmesinin mutluluk puanlarında olumlu yönde anlamlı fark yaratmasına karşın; açık kamusal alanların ileri düzeyde anlamlı bir fark yarattığı dikkati çekmektedir ve bireyin kendini mutlu eden rekreasyon için ücret ödemesine gerek olmadığını, bir diğer deyişle paranın mutlu eden rekreasyonu satın alamayacağını göstermektedir.

Rekreasyonun ücretsiz, ücretli ya da hem ücretsiz hem ücretli gerçekleştirilmesi kategorileri arasında anlamlı fark olduğu; en düşük mutluluk puan ortalamalarının "ücretsiz", en fazla mutluluk puan ortalamasının "hem ücretsiz hem ücretli" ilgilenim seviyesiyle elde edildiği görülmüş; "**H<sub>3a</sub>**: *Mutlu eden rekreasyonun ücretsiz, ücretli ya da hem ücretsiz hem ücretli gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*" hipotezi kabul edilmiştir.

Bu araştırmada bireylerin rekreasyon aktivitelerini birlikte gerçekleştirmeyi tercih ettikleri kişilere göre mutluluk ile ilişkisi araştırılmış, elde edilen bulgulara göre; mutlu eden rekreasyonunu tek başına ya da başkaları ile beraber gerçekleştirmeyi seçenlerin, sadece tek başına gerçekleştirmeyi seçenlerle arasında yaklaşık bir puanlık anlamlı bir fark olduğu görülmüş; "**H<sub>3e</sub>**: *Mutlu eden rekreasyonun sadece bireysel ya da hem bireysel hem başkalarıyla gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*" hipotezi kabul edilmiştir. Bir toplulukla/grupla berabere gerçekleştirmeyi seçenlerin seçmeyenlere göre bir puandan fazla anlamlı fark yarattığı; bireysel, arkadaşlarla, akrabalarla ya da aile bireyleriyle gerçekleştirmeyi seçenlerin seçmeyenlerden bir miktar daha yüksek mutluluk puanına sahip olmalarına rağmen seçmeyenler ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Rekreasyonun pasif, aktif ya da hem pasif hem aktif katılımı gerçekleştirilmesi kategorileri arasında anlamlı fark olduğu; en düşük mutluluk puan ortalamalarının "pasif", en fazla mutluluk puan ortalamasının "hem pasif hem aktif" ilgilenim seviyesiyle elde

edildiği görülmüş; "**H<sub>3r</sub>**: *Mutlu eden rekreasyonun pasif, aktif ya da hem pasif hem aktif katılımı ile gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*" hipotezi kabul edilmiştir.

#### *Rekreasyon zamanı*

Bu araştırmanın alt hipotezlerinden biri "rekreasyon zamanı" üzerine kurulmuş olup, çalışan bireylerin kendilerini mutlu eden rekreasyonu boş zaman gözetmeksizin kısa da olsa günlük serbest zamanlarda, kısa ya da uzun sürelerde, yılın tümü ya da belli bölümlerinde, planlı ya da şartlara göre değişken zamanlarda yapılabildiğini; ancak serbest ya da boş zaman olması fark etmeksizin bazı zaman bölümlerinin mutluluk düzeyleri arasında fark yaratıp yaratmadığını incelemek amaçlanmıştır.

Rekreasyon zamanına ilişkin bulgulara göre elde edilen sonuçlardan ilki rekreasyonun ne kadar zamandır gerçekleştirildiği; bir bakıma alışkanlık olup olmadığı üzerine oluşturulan kategorilerin arasında anlamlı bir fark olduğuna dair sonuç elde edilmiş ve "**H<sub>3g</sub>**: *Mutlu eden rekreasyonun alışkanlık olup olmaması ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*" hipotezi kabul edilmiştir. Mutluluk puanlarının, mutlu eden rekreasyonunu 1 yıldan fazla süredir yapanlarda en yüksek, bir aydan daha az süredir yapanlarda en düşük olduğu göze çarpmaktadır.

Zamana ilişkin bir diğer değişken olan rekreasyonu tüm yıl boyunca gerçekleştirmeyi seçenlerle seçmeyenler (yılın belli bölümlerini tercih edenler) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüş ve "**H<sub>3n</sub>**: *Mutlu eden rekreasyonun gerçekleştirilme sıklığı ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*" hipotezi kabul edilmiştir. Kısaca ifade etmek gerekirse, bireyi mutlu eden rekreasyonun sıklığı mutluluk üzerinde herhangi bir fark yaratmamaktadır. Bireyi mutlu eden rekreasyon her ne ise; birey tercihinine göre farklı sıklıkta (belki günde birkaç kez, belki de yılda bir kez olmak üzere) gerçekleştirilebilmektedir.

Mutlu eden rekreasyonunu tüm yıl gerçekleştirebildiğini belirtenlerin daha yüksek mutluluk puanları olduğu görülmüş ve "**H<sub>3</sub>**: *Mutlu eden rekreasyonun tüm yıl ya da yılın bir bölümü gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*" hipotezi kabul edilmiştir. İlkbahar ya da yaz mevsimlerini seçenlerin mutluluk puanlarının

seçmeyenlerden yaklaşık bir puan düşük olmak üzere anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna göre mutlu eden rekreasyonunu yaz ya da ilkbahar mevsimlerinde gerçekleştirmeyi tercih edenlerin istatistiksel olarak daha düşük mutluluğa sahip olduğu söylenebilir. Mevsimler üzerine yapılan analiz sonucunda, sonbahar ya da kış mevsimlerinin tercih edilmesinin mutluluk puanlarında anlamlı bir fark yaratmadığı bilgisine ulaşılmıştır. Özetle mevsimlerden ilkbahar ve yaz tercih edenlerin mutluluk puanları, seçmeyenlere göre anlamlı olarak düşük çıkmaktadır; ancak sonbahar ya da kış mevsimlerini seçenler ile seçmeyenler arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemektedir. Bu sonuç, bazı bireylerin kendilerini mutlu eden rekreasyon (örn. ilkbahar-yaz aylarında uzun süreli Hiking, yıllık izin ile çalışmaya ara verilen yaz tatili, vb.) için ilkbahar-yaz aylarını beklediğini göstermekte olup; daha fazla mutluluk için mutlu eden rekreasyonun sadece ilkbahar-yaz mevsimleriyle sınırlandırılmaması, yıllık izinlerin tüm yıla yayılarak kullanılması önerilebilir.

Rekreasyonun gerçekleştirildiği hafta bölümüne göre; "hafta içi", "hafta sonu", "hem hafta içi hem hafta sonu" ve "şartlara göre değişken/ düzensiz" kategorileri arasında anlamlı fark bulunmaktadır; mutluluk puanı en düşük grup "şartlara göre değişken/ düzensiz" iken, en yüksek grup "hem hafta içi hem hafta sonu" seçenler olmuştur. Sonuç olarak "**H<sub>3i</sub>**: *Mutlu eden rekreasyonun gerçekleştirildiği hafta bölümü ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*" hipotezi kabul edilmiştir. Görüldüğü üzere rekreasyon için tüm haftanın değerlendirilebiliyor olmasının yüksek mutluluk ile bir ilişkisi olduğu söylenebilir.

Rekreasyon zamanına ilişkin bulgulara göre bir diğer sonuç, mutlu eden rekreasyonun hangi gün bölümünde gerçekleştirildiğinin bireylerin genel mutluluğu üzerinde herhangi bir anlamlı fark yaratmadığı şeklindedir; buna göre "**H<sub>3j</sub>**: *Mutlu eden rekreasyonun günün sadece bir ya da daha fazla bölümü gerçekleştirilmesi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır.*" hipotezi reddedilmiştir. Rekreasyon bir günlük süre içerisinde ister şartlara göre değişken, ister günün bir ya da birden fazla bölümünde; ister sabah-öğle-akşam ya da gece gerçekleştirilsin, hiçbirinin mutluluk puan ortalamalarında anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür.

Zamana ilişkin olarak rekreasyonun kısa ya da uzun süreli (1 saat veya daha az, 2-3 saatten fazla, gününbirlik ya da hafta sonu, uzun süreli ya da şartlara göre değişken/ düzensiz olmasının istatistiksel olarak anlamlı bir farka yol açmadığı görülmüş ve "**H<sub>3k</sub>**: *Mutlu eden*

*rekreasyonun gerçekleştirilme süresi ile mutluluk arasında anlamlı bir fark vardır."* hipotezi reddedilmiştir. Kısaca ifade etmek gerekirse, rekreasyonun süresi mutluluk üzerinde herhangi bir fark yaratmamaktadır. Rekreasyonun süresi değil, rekreasyon ile ilgili başka etkenler ile mutluluk arasında bir ilişki vardır. Bireyi mutlu eden rekreasyon her ne ise; birey tercihinine göre belki haftada 5 dakikalığına, belki de yılda 5 günlüğüne farklı sürelerde gerçekleştirilebilmektedir.

Rekreasyon ile mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırırken kurulan tüm alt hipotezler ele alındığında, "**H<sub>3</sub>**: *Mutlu eden rekreasyonun özellikleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki/fark vardır."* ana hipotezinin "yenilenme" ile ilişkisi bakımından kabul; rekreasyon sınıf ve rekreasyon zamanı ile ilişkisi bakımından kısmen kabul edilebileceği söylenebilir.

### Öneriler

Daha ileri düzeylerde ve farklı ortamlarda araştırma yapılması açısından önemli görülen bulguların ileriki çalışmalara ve mutlu olmak isteyen bireylere getirdiği öneriler alt başlıklarda sıralanmıştır.

### *Sonraki Araştırmalar için Öneriler*

Ölçek verilerinin ve ortalamalarının normale daha yakın dağılmasını sağlayacağı ve analiz sonuçlarının güvenilirliğini artıracığı için hangi sonraki araştırmalarda ölçek puanlamaları için 5'li likert yerine 9'lu likert kullanılmak üzere geliştirilmesi önerilmektedir; böylece katılımcıların kendini daha iyi ifade edebilmesi ve EK-8'de yer alan histogramların normale daha yakın dağılım göstermesi sağlanabilecektir.

Soru formu dağıtımı esnasında katılımcıların anket dağıtım yöntemini benimsemesi ve sonuç olarak yeterli örneklem sayısının fazlasıyla aşılması dolayısı ile ileriki araştırmaların; "Veri Toplama" başlığı altında açıklandığı gibi dijital ortamların kullanılması ve çevreci davranışlarla gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Ücretsiz dijital anketler oluşturmak için "Google Formlar", "Microsoft Formlar" ya da diğer platformların kullanılmasının potansiyel katılımcıların araştırmaya katılmayı reddetmesi ya da gelir elde edildiğinin düşünülmesi gibi problemlere yol açtığı görülmüştür. Bu sebeple gerek veri ve

katılımcı güvenliği için gerekse üniversite imajı için, araştırmaya katılımın daha fazla olması ve gerçeğe yakın sonuçlar elde edilebilmesi için, üniversitelerin yüksek öğretim öğrencilerinin araştırma anket formu dâhil etik komisyondan geçen her araştırmaya katılımı teşvik etmeleri; bunun için üniversite web sitesinden giriş yapılan, edu.tr uzantılı güvenilir bir alt sayfa oluşturulması önerilmektedir. Böylelikle katılımcılar iletişim bilgisi olarak mail dahi verebilecek, ilerleyen zamanda katıldıkları araştırmanın sonuçları hakkında da bilgilendirilebilecektir.

Bu araştırmada demografik özelliklerin serbest zaman, rekreasyon ya da mutlulukla ilişkisi irdelenmemiştir; ancak rekreasyonla mutluluğun ilişkisi üzerine yapılacak araştırmalarda, kontrol değişkeni olarak demografik özelliklerin (özellikle harcanabilir gelirin ve harcanabilir zamanın) etkisi ölçülerek, örn. "vaktin nakde" eşit olabileceği optimal nokta ortaya konabilir. Sonraki araştırmalarda kullanılmak üzere bu araştırmanın veri seti paylaşılacaktır.

Korelasyon, bir diğer deyişle ilişki, iki değişken arasından nedensellik için ön koşul olduğundan; bundan sonraki çalışmalarda nedensellik için bu araştırma sonucunda elde edilen anlamlı ilişkiler üzerinden regresyon analizi yapılması önerilmektedir. Böylelikle, neden-sonuç ilişkisi olmadığı halde bu araştırma ile ortaya konan önemli ilişkilerin "sahte korelasyon" olup olmadığı tespit edilebilir.

### *Serbest Zaman Araştırmaları için Öneriler*

Bu araştırmada, boş zamana serbest zaman tespiti ile yaklaşmak üzere; sadece haftalık bazda sahip olunan serbest zaman tespiti ve hipotez testleri yapılmış ve mutluluk üzerinde serbest zamanın ya da rekreasyon zamanının bir fark yaratmadığı tespit edilmiştir; ancak serbest zaman geniş çaplı düşünüldüğünde sadece haftalık değil, resmi tatiller, yıllık izinler, ücretsiz izinler vb. serbest zamanların dâhil edilmesi hâlinde daha anlamlı farkların ortaya konması mümkün olabilecektir.

Elde edilen sonuçlar, bu araştırmaya özel soru ve formüllerle hesaplanarak somut hale dönüştürülen serbest zamanın tespitinin doğru yapıldığının ve doğru kategorilere ayrıldığının bir göstergesidir; sonraki araştırmalarda 'boş zamanım yok' ifadesini kullanım düzeylerinin tespit edilmesi yerine daha detaylı ve gerçek yaşama uygun verilerin elde

edilmesi için "Harcanabilir zaman" YSZ formülü (bkz.: Giriş bölümü, 'Tanımlar' alt başlığı) ile hesaplanarak kullanılabilir.

### *Rekreasyon Araştırmaları için Öneriler*

Rekreasyon araştırmalarına fayda sağlanması, rekreasyon sözcüğünün bilinirliğinin artması ve Rekreasyonun Türkiye'de istenen konuma gelebilmesi için kelimenin TDK sözlüğünde yer alan rekreasyon tanımı olan "*boş zamanlarda, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katılan etkinlik*" anlamının genişletilmesi ve "yenilenme" gibi yan anlamlar eklenerek rekreasyon gerçeğini yansıtabilmesi amacıyla başta Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Rekreasyon Yönetimi Bölümü ve Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü aracılığı ile öneride bulunulabilir.

Rekreasyonu gerçekleştirirken yenilenme puanları ile mutluluk puanları arasında var olduğu ortaya konan ilişki, rekreasyonun yenilenmeyi sağlamanın mutluluk getireceğinin bir göstergesi olup; sonraki rekreasyon araştırmalarında yenilenme ölçeğinin geliştirilerek kullanılması önerilmektedir. Csikszentmihalyi (2017:207), zihinsel aktivitenin en az fiziksel aktivitenin vücuda sunduğu kadar yoğun imkânlar sunduğunu belirtmektedir. Rekreasyonun sadece fiziksel olmaması, boş zaman sözcüğü kökeni "skhole"nin bir nevi zihinsel bir durum olduğuna dair tanımlar göz önünde bulundurularak; bu araştırmanın veri toplama aşamasında Yıldız (2014)'ın ve Koçak ve Eryılmaz (2018b)'nin geliştirdiği yenilenme ölçek maddelerinden biri olan "fiziksel olarak aktif hissediyorum" maddesine benzer madde "zihinsel olarak aktif hissediyorum" maddesi kullanılmış olup, ölçeğin güvenilirliğini artırdığı görülmüş ancak araştırma kapsamında "ölçek geliştirme" bulunmadığından bulgularda yer verilmemiştir. Bundan sonraki araştırmalarda kullanılmak üzere söz konusu madde eklenerek rekreasyon alanına yönelik yenilenme ölçeği çalışmaları geliştirilmesi önerilmektedir.

"Rekreasyon sıklığı" araştırmalarında, bu araştırmada yapıldığı gibi, rekreasyonun yılda-günde kaç kez yapıldığından, rekreasyonun alışkanlık olup olmamasına kadar belirli katsayılar ile ağırlıklandırılarak, daha doğru bir ölçüm ile gerçek anlamda "sık" yapılan rekreasyon ortaya konabilir ve çeşitli etkileri incelenebilir.

Hem mutlu hem de sağlıklı bir yaşam sürebilmek için rekreasyonun hem fiziksel, hem de zihinsel olanına; gerçekten "yenileyen" rekreasyona ihtiyacımız vardır. Bu durumda hem fizyolojinin, biyofizyolojinin, nörofizyolojinin ve tabii ki psikolojinin ve özellikle pozitif psikoloji gibi alt dallarının, sadece sosyal bilimler değil, insan bedenine dair her türlü araştırmayı yapabilecek nitelikte, çok disiplinli çalışmalar yapılması gerektiği açıktır.

Bu araştırmada kentsel ya da kırsal rekreasyon sınıflandırması yapılmamıştır, bunun için bu alanların "ulaşımı kolay" ve "ulaşımı zor" alanlar olarak tanımlanmasının bireylerin mutluluk düzeyleriyle ilişkisi üzerindeki etkisinin ayırt edilebilmesi, şehir merkezlerinden kilometrelerce uzak mahallelerdeki yerleşim birimlerindeki bireyler incelenerek, serbest zaman faktörü altında ulaşım süresi faktörünün etkisi bulunabilir.

Yapılan sınıflandırma ve verilen örnekler, aynı faaliyeti farklı amaçlarla yapan bireylerin amacına/amaçlarına uygun olmayabilecektir, bu sebeple yapılacak olan araştırmalarda bireylerin bir rekreasyonu gerçekleştirmekteki öznel amacının/amaçlarının incelenmesi tüm araştırmaların temelinde olması önem arz eden bir gerekliliktir. Ayrıca atipik rekreasyon da olsa, bireylerin bu tip boş zaman faaliyetlerini (veri seti ayıklanmadan önce %0,5 oranında) kendilerini mutlu eden rekreasyon olarak belirtmeleri, gelecek çalışmalarda atipik rekreasyon ile normal rekreasyonun mutluluk üzerindeki etkisi incelenmesini gerektirebilir. Bu sebeple nicel araştırma da olsa, bireylerin rekreasyonuna dair açık uçlu en az bir sorunun eklenmesi, amaç bilgilerinin elde edilmesi, mümkünse nitel analiz yöntemleri ile araştırmalar yapılması önerilebilir.

Tıpkı mutluluğun hem bireyin hem de toplumun mutluluğu altında incelendiği gibi, rekreasyon da hem bireye hem de topluma fayda getirdiği için hem bireyin rekreasyonu hem de toplumun rekreasyonu adı altında incelenebilir. Bu araştırmanın kapsamı sadece bireyi mutlu eden rekreasyondur ancak toplum rekreasyonu üzerine yapılacak olan çalışmalar toplum sağlığı ile ilgilenen rekreasyon yöneticilerine öz bilgi sağlayabilecektir.

### *Mutluluk Araştırmaları için Öneriler*

Bu araştırmada Mutluluk Ölçeğinin seçilme sebebi, örn.: Oxford Mutluluk Ölçeği, PERMA iyi oluş ölçeği gibi diğer ölçeklerin iyi oluş kavramına derinlemesine bakışı (çok sayıda faktör ve madde kullanılması) yerine mutluluğa dair genel çerçeve sunması ve



spesifik sonuçlar verebileceği varsayımdır. Bu araştırma sonuçlarının, diğer ölçeklerin kullanıldığı daha kapsamlı rekreasyon ve iyi oluş araştırmalarıyla karşılaştırılması önerilmektedir.

Rekreasyon ve mutluluk kavramları tarih boyunca değişmektedir, bu araştırmada mutluluk üzerinde fark yaratan rekreasyon özellikleri incelenmiş; alt hipotezlerle ve rekreasyon ile mutluluk arasında bir "ilişki" olduğu ortaya konmuştur. Bu araştırmada var olan ilişkiler ortaya konmuş olup, sonraki çalışmalarda önemli ilişkiler üzerine regresyon analizi ile katkı yapılması için ön şart sağlanmıştır; ancak bir ilişki etki düzeyini açıklamadığından; sonraki araştırmalarda özel etki analizleri ve yapısal eşitlik modelleri içeren araştırmalarla "mutluluk rekreasyonun sonucudur" varsayımı ile Mutluluk Formülünün ortaya konması önerilmektedir.

### *Bireylere Öneriler*

Tanımlardan bağımsız ele alındığında rekreasyon, bireye bir şekilde "yenilenme" hissi veren ve fayda sağlayan her türlü aktivite olabilir. Yenileyici (gerçekleştirirken aktif hissettiren, yeni şeyler öğrenme ve farklı şeyler deneme fırsatı sunan, hoşlanılan) rekreasyon mutluluk ile daha fazla ilişkilidir. Bu sebeple araştırma bulguları ışığında mutluluğa giden yolda rekreasyon aracının tercih eden bireylere öneriler; öncelikle zihinsel ve/veya fiziksel aktivite amaçlı olmak üzere en az bir amaç güderek, yüksek ilgilenim seviyesi ve yenilenme düzeyi ile gerçekleştirebilecekleri ve kendilerini mutlu eden rekreasyonu keşfetmeleri; daha sonra hem aktif hem pasif, hem ücretli hem ücretsiz, hem açık hem kapalı alanda, hem bireysel hem başkaları ile beraber, rekreasyon süresi/sıklığı, gün bölümü fark etmeksizin ve serbest zamanları ne kadar az olursa olsun; hem hafta içi hem hafta sonu, tüm yıl boyunca gerçekleştirebilecekleri "mutlu eden rekreasyona" zaman ayırmaları şeklinde sıralanabilir.



## KAYNAKLAR

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). "Measuring happiness with a single-item scale". *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34, 139-150.
- Adıgüzel, O., Batur, H. Z., ve Ekşili, N. (2014). "Kuşakların değişen yüzü ve Y kuşağı ile ortaya çıkan yeni çalışma tarzı: Mobil yakalılar". *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(19), 165-182.
- Ağyar, E., ve Lapa, T. Y. (2012). "Rekreasyon Alanında Türkiye'de Kullanılan Ölçeklerin İncelenmesi". *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3).
- Akgül, B. M., ve Ertuzunb, E. (2016). "Leisure benefit scale: A study of validity and reliability". *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 25-34.
- Akgül, B. M. (2011). *Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara-Londra Örneği*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akın, H. B., ve Şentürk, E. (2012). "Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Ordinal Lojistik Regresyon Analizi ile İncelenmesi". *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.
- Alpar, R. (2010). *Uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlilik*. Ankara: Detay Yayıncılık, 262-266.
- Ardahan, F., ve Lapa, T. Y. (2011). "Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Ardahan, F., Turgut, T., ve Kaplan Kalkan, A. (2016). *Her Yönüyle Rekreasyon*. Ankara: Detay.
- Akyüz, H. (2015). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., Türkmen, M. (2017). "Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi". *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2), 253-262.
- Alexandrova, Anna (2005). "Subjective Well-Being and Kahneman's "Objective Happiness". *Journal of Happiness Studies*, 6, 301-324.
- Areni, C. S., ve Burger, M. (2008). "Memories of "bad" days are more biased than memories of "good" days: past Saturdays vary, but past Mondays are always blue". *Journal of Applied Social Psychology*, 38(6), 1395-1415.
- Argan M., Tokay Argan M., ve Dursun, M. T., (2018). "Examining Relationships Among Well-being, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, and Happiness". *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 2018, 7(4): 49-59.

- Argan, M., Akyıldız, M., Ozdemir, B., Bas, A., ve Akkuş, E. (2015). "Leisure aspects of Turkish coffee consumption rituals: An exploratory qualitative study". *International Journal of Health and Economic Development*, 1(1), 26.
- Argyle, M., Martin, M. ve Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P.Forgas ve J.M.Innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology: an international perspective* (pp.189-203). North-Holland: Elsevier.
- Arslan, H. (2014). "Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Tercihleri: Çankırı Karatekin Üniversitesi Örneği". *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (40).
- Arslan, S. (2013). *Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi (Yetişkin Eğitimi Bakış Açısıyla)*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Arslan, Z. (2011). *Urban middle class, lifestyle and taste in Keçiören and Çankaya, Ankara: Distinction through home furniture, furnishing and decoration*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ateca-Amestoy, V., Serrano-del-Rosal, R., ve Vera-Toscano, E. (2008). "The leisure experience". *Journal of Socio-Economics*, 37(1), 64-78.
- Ateca-Amestoy, V. (2011). Leisure and subjective well-being. In Cameron, S. (ed.) *Handbook on the economics of leisure* (pp. 52-76). Cheltenham: Edward Elgar.
- Avcıkurt, C. (2009). *Turizm Sosyolojisi Genel ve Yapısal Yaklaşım*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Aytaç, Ö. (2002). "Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar". *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1): 231-260.
- İnternet: Bakırcı, Ç. M. (2014). Türev ve İntegrali Anlamak <https://evrimagaci.org/turev-ve-integrali-anlamak-2901>, Son Erişim Tarihi: 12.12.2018.
- Bal, P. N., ve Gülcan, A. (2014). "Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi". *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1 (ÖZEL)), 41-52.
- Barrett, L. F., ve Wager, T. D. (2006). "The structure of emotion: Evidence from neuroimaging studies". *Current Directions in Psychological Science*, 15(2), 79-83.
- Baştuğ, G., Zorba, E., Duyan, M., ve Çakır, Ö. (2017). "Recreation in Different Cultures: Analysis of Leisure Time Activities". *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3895-3904.
- Baucells, M. ve Sarin, R. (2012). *Engineering happiness: A new approach for building a joyful life*. University of California Press, Berkeley.
- Blackshaw, T. (2010). *Leisure*. (Birinci Baskı) London: Routledge.
- Booth W. C., Colomb G. G. ve Williams, J. M. (2018), *Araştırma Sanatı*, (Çev. Ed. Necati Kayaalp), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Bowling A. ve Windsor, J. (2001). "Towards the Good Life: A Population Survey of Dimensions of Quality of Life". *Journal of Happiness Studies*, 2, 55-81.
- Bradley, J. V. (1982). "The insidious L-shaped distribution". *Bulletin of the Psychonomic Society*, 20(2), 85-88.
- Brown, K., Bradley, L., Lingard, H., Townsend, K., Ling, S. (2010). "Working time arrangements and recreation: making time for weekends when working long hours". *Australian Bulletin of Labour*, 36(2), 194.
- Bulca, A. (1973). *Çalışma Dışı Zamanın Boyutları, Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Semineri Sonuç Raporları*. Ankara: ODTÜ.
- Bull, C., Hoose, J., Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies*. UK: Pearson Education Limited.
- Butler, G., D. (1959). *Introduction to Community Recreation*. (3rd ed.). USA: McGraw-Hill book company Inc., 245-270.
- Butler, J., Kern, M. L. (2016). "The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing". *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caldwell, L. L. (2005). "Leisure and health: why is leisure therapeutic?". *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Cordes, K. A., Ibrahim, H. M. (2003). *Applications in recreation & leisure: for today and the future* (3rd ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Creswell, J. W., (2014). *Araştırma Deseni, Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*, 4'üncü baskıdan çeviri (Çev. Ed. Selçuk Beşir Demir), Ankara: Eğiten Kitap Yayınları.
- Cross, G. S. (1990). *A Social History of Leisure Since 1600*, Stage College, PA: Venture Publishing, California Üniversitesi.
- Crossley, A., ve Langdrige, D. (2005). "Perceived sources of happiness: A network analysis". *Journal of Happiness Studies*, 6(2), 107-135.
- Csikszentmihalyi, M and Lefevre, J. (1989). "Optimal experience in work and leisure". *Journal of Personality and Social Psychology*, 56: 815-822.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology Of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M., ve Hunter, J. (2003). "Happiness in everyday life: The uses of experience sampling". *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- Csikszentmihalyi, M. (2009) Flow. In S. Lopez (ed.) *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 394-400). Chichester: Blackwell Publishing Ltd.

- Csikszentmihalyi, M. (2017). *Akış-Mutluluk Bilimi*. (Çev. Barış Satılmış). (1. Baskı). İstanbul: Buzdağı Yayınevi.
- Çetiner, H. ve Yaylı, A. (2017). Otel İşletmelerinde Rekreasyon Hizmetleri. Y. Akgündüz (Ed.), *Otel İşletmeciliği*, (189-217). Çanakkale: Paradigma Akademi Yayınları.
- Çirkin, Z., Göksel, T. (2016). "Mutluluk ve Gelir". *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 375-400.
- De Bloom, J., Geurts, S. A. E., Taris, T. W., Sonnentag, S., De Weerth, C., ve Kompier, M. A. J. (2010). "Effects of vacation from work on health and well-being: Lots of fun, quickly gone". *Work and Stress*, 24(2), 196-216.
- De Grazia, S. (1964). *Of Time, Work, and Leisure*. New York: Garden City.
- DeCarlo, L. T. (1997). "On the meaning and use of kurtosis". *Psychological Methods*, 2(3), 292.
- Della Fave, A., ve Massimini, F. (2003). "Optimal experience in work and leisure among teachers and physicians: Individual and biocultural implications". *Leisure Studies*, 22(4), 323-342.
- Demir, C., ve Demir, N. (2006). "Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama". *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36-48.
- Demir, E., Saatçioğlu, Ö., ve İmrol, F. (2016). "Uluslararası dergilerde yayımlanan eğitim araştırmalarının normallik varsayımları açısından incelenmesi". *Current Research in Education*, 2(3), 130-148.
- Demir, M., Birol, S. Ş., ve Aydın, E. (2018). "Arama Kurtarma Teşkilatı (Akut) Gönüllülerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeyleri". *Journal of International Social Research*, 11(61), 1274-1282.
- Demirci, İ. (2017). *Huzurlu ve mutlu yaşamın değerler ve karakter güçleri bağlamında karma bir araştırmayla incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demirel, H. (2013). *Rekreasyonel Spor/Fitness Programı Sunan İşletmelerde Hizmet Kalitesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Di Giovinazzo, V., ve Novarese, M. (2016). "The meaning of happiness: attention and time perception". *Mind & Society*, 15(2), 207-218.
- Diener, E. (1984). "Subjective well-being". *Psychological Bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., Seligman, M. E. (2002). "Very happy people". *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Dinh, H., Strazdins, L., Welsh, J. (2017). "Hour-glass ceilings: Work-hour thresholds, gendered health inequities". *Social Science & Medicine*, 176, 42-51.

- Dotson, L. A. (2013). *Acknowledging the need for happiness: An antidote for" life wasting"*. Doctoral dissertation, Fielding Graduate University, Santa Barbara.
- Driver, B. L., Bruns, D. H. (1999). "Concepts and uses of the benefits approach to leisure". *Leisure Studies: Prospects For The Twenty-First Century*, 349-369.
- Dumazedier, J. (1967). *Toward a Society of Leisure*. W. W. New York: The Free Press.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. trans. Marea A. McKenzie. New York, NY: Elsevier North-Holland.
- Dumazedier, J. (1990). "Boş Zaman ve Kültür". *Türk Yurdu Dergisi*, (Çev. E. Topbaş), 10(38), 61-63.
- Easterlin, R. A., Angelescu, L. (2009). *Happiness and growth the world over: Time series evidence on the happiness-income paradox*. IZA Discussion Paper No: 4060, Bonn, IZA.
- Edginton, C. R., Coles, R. L., McClelland, M. L. (2003). *Leisure: Basic Concepts*. Reston, VA: American Association for Leisure & Recreation.
- Edginton, C., DeGraaf, D. G., Dieser, R. B. Edginton, S. R. (2006). *Leisure and life satisfaction: foundational perspectives (Fourth Edition)*. United States: McGraw-Hill.
- Ekman, P., Friesen, W. V. (1967). "Head and body cues in the judgment of emotion: A reformulation". *Perceptual and Motor Skills*, 24(3 PT 1), 711-724.
- Elkins, D. J., Beggs, B. A., ve Choutka, E. (2007). "The contribution of constraint negotiation to the leisure satisfaction of college students in campus recreational sports". *Recreational Sports Journal*, 31(2), 107-118.
- Ellis, G. D., Witt, P. A. (1991). Conceptualization and measurement of leisure: Making the abstract concrete. In T.Goodale & P. Witt (Eds.), *Recreation and leisure: Issues in an era of change* (3rd ed., pp. 377-396). State College, Pennsylvania: Venture Publishing.
- Ergen, E. (2004). *Spor Bilimleri ve Hekimliği Yazıları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İnternet: Eymen, U. E. (2007). SPSS 15.0 veri analiz yöntemleri. İstatistik Merkezi Yayın, Yayın No: (1), 167. [https://www.academia.edu/9449446/SPSS\\_15.0\\_Veri\\_Analiz\\_Y%C3%B6ntemleri](https://www.academia.edu/9449446/SPSS_15.0_Veri_Analiz_Y%C3%B6ntemleri), Son Erişim Tarihi: 12.12.2018.
- Feenstra, R. C., Inklaar, R., Timmer, M. P. (2015). "The next generation of the Penn World Table". *American Economic Review*, 105(10), 3150-82.
- Finn M., Elliott-White M. ve Walton M., (2000). *Tourism & Leisure Research Methods, Data Collection, Analysis and Interpretation*. London, UK: Pearson Education.
- Foulquie, P., ve Karakaya, C. (1994). *Pedagoji sözlüğü*. (Çev. C. Karakaya). İstanbul: Sosyal Yayınlar.

- Frey, B. S., Benesch, C., Stutzer, A. (2007). "Does watching TV make us happy?". *Journal Of Economic Psychology*, 28(3), 283-313.
- George, D., Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update*. (10th ed.), Boston: Pearson.
- İnternet: GfK, (2015a). Americans, Canadians and British happiest with amount of leisure time. (2015). Gfk.com., [https://www.gfk.com/fileadmin/user\\_upload/dyna\\_content\\_import/2015-09-01\\_press\\_releases/data/Documents/Press-Releases/2015/20150630\\_PR-study\\_Satisfaction-with-Leisure-time\\_vfinal.pdf](https://www.gfk.com/fileadmin/user_upload/dyna_content_import/2015-09-01_press_releases/data/Documents/Press-Releases/2015/20150630_PR-study_Satisfaction-with-Leisure-time_vfinal.pdf), Son Erişim Tarihi: 14.03.2019.
- İnternet: GfK, (2015b). Americans, Canadians and British happiest with amount of leisure time. (2015). Gfk.com., <https://www.gfk.com/insights/press-release/americans-canadians-and-british-happiest-with-amount-of-leisure-time/>, Son Erişim Tarihi: 14.03.2019
- Gini, A. (2004). *The Importance of Being Lazy: In Praise of Play, Leisure, and Vacation*. Abingdon: Routledge.
- Goodin, R. E., Rice, J. M., Parpo, A., ve Eriksson, L. (2008). *Discretionary time: A new measure of freedom*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gök, A., Birol, S. Ş. ve Aydın, E. (2018). "Kalkınma Planları Çerçevesinde Rekreasyon Politikaları". *Journal of International Social Research*, 11(60).
- Gökdeniz, A., Hacıoğlu, N., Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman & Rekreasyon Yönetimi - Örnek Animasyon Uygulamaları*. A. Gökdeniz (Editör), Ankara: Detay Yayıncılık.
- İnternet: Gray, A. (2017). What makes young people happy, and what do they worry about? <https://www.weforum.org/agenda/2017/02/what-makes-young-people-happy-and-what-do-they-worry-about>, Son Erişim Tarihi: 05.05.2019.
- Gulick, L. H., (1920). *A philosophy of play*. New York: Association Press.
- Gungaphul, M., Kassean, H. ve Ramnarain, T. (2012). "Promoting recreation and leisure in the workplace". *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 18(Supplement 4), 86-94.
- Gül, T. (2014). *Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım*. (Editör: A. Yaylı), Rekreasyona Giriş. Ankara: Detay Yayıncılık, 1-67.
- Gümüş, H., Özgül, S. A. (2017). "Rekreasyon alanı kullanımına ilişkin katılım engelleri ve tercih etkenleri ölçeklerinin geliştirilmesi". *Journal of Human Sciences*, 14(1), 865-882.
- Gürbüz, B., Çimen, Z., ve Aydın, İ. (2018). "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği: Türkçe Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265.



- Gürbüz, B. ve Karaküçük, S. (2007). "Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Ölçek geliştirme geçerlik ve güvenilirlik çalışması". *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 3-10.
- Gürbüz, B., Yenel, F., Özdemir, A. S., Akgül, B. M., ve Karaküçük, S. Türk, (2011). "Toplumunun Boş Zaman Değerlendirme Profili: Ankara İli Örneği". *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 41-51.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2014), *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: Felsefe - Yöntem - Analiz* (2. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Hajiran, H. (2006). "Toward a Quality of Life Theory: Net Domestic Product of Happiness". *Social Indicators Research*, 75(1), 31-43.
- Hamermesh, D. (2002). "Timing, togetherness and time windfalls". *Journal of Population Economics*, 15(4), 601-623.
- Hampton, R. S. (2008). *Downshifting, leisure meanings and transformations in leisure*. Ph.D. Thesis, Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Harmon-Jones, C., Bastian, B. ve Harmon-Jones, E. (2016). "The Discrete Emotions Questionnaire: A New Tool for Measuring State Self-Reported Emotions". *PLoS One*, 11(8).
- Haworth, J. T. (2019). "Reflections on Work, Leisure and Well-Being". *International Journal of Community Well-Being*, 1(2), 93-100.
- Haynie, L. T. (2008). *Examining recreational activity and setting characteristics and their influence on mental restoration*. Doctoral dissertation, Clemson University, Clemson.
- Hayran M., Hayran M. (2011). *Sağlık Araştırmaları İçin Temel İstatistik*. (Birinci Basım), Ankara: Omega Araştırma.
- Hazar, A. (1999). *Turizm İşletmelerinde Animasyon*. Ankara: Detay Yayınları.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2018). *Pozitif Psikoloji – Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. (1. Baskı). (T. Doğan, çev. ed.). Ankara: Nobel Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J. (2019). *World Happiness Report 2019*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Henricksen, A. ve Stephens, C. (2013). "The happiness-enhancing activities and positive practices inventory (HAPPI): Development and validation". *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 81-98.

- Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P. ve Pedersen, P. M. (2010). "Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults". *Leisure Studies*, 29(2), 207-225.
- Hills, P. ve Argyle, M. (1998). "Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality". *Personality and Individual Differences*, 25(3), 523-535.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... Neubauer, D. N. (2015). "National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary". *Sleep Health*, 1(1), 40-43.
- İnternet: Hurd, A. R. ve Anderson, D. M. (2011). *The Park and Recreation Professional's Handbook*. Human Kinetics Publishers. <http://www.humankinetics.com/products/all-products/park-and-recreation-professionals-handbook-ebook-with-online-resource>, Son Erişim Tarihi: 24.03.2019.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Richmond: William C Brown Pub.
- İşığışok, E. (2011). *Hipotez Testleri Yol Haritası*. Bursa: Marmara Kitabevi Yayınları.
- Iwasaki, Y. (2007). "Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?". *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264.
- Jacks, L. P. (1932). *Education through recreation*. London: University of London Press.
- Jackson, S. A., Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL, US: Human Kinetics Books.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. ve Seligman, M. E. (2012). "The engine of well-being". *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342.
- Jensen C. ve Naylor J. H., (2005). *Opportunities in Recreation and Leisure Careers*. Revised Edition, New York: McGraw-Hill.
- Juniu, S. (2000). "Downshifting: Regaining the Essence of Leisure". *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N. ve Stone, A. A. (2004). "A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method". *Science*, 306(5102), 1776-1779.
- Kaliterna-Lipovčan, L., Prizmić-Larsen, Z. (2016). "What differs between happy and unhappy people?". *SpringerPlus*, 5(1), 225.
- Kantenbacher, J. W. J. (2015). *It's About Time: Linking Happiness and the Pursuit of Sustainability*. Doctoral dissertation, University of California, Berkeley.

- Kara, F. M., Emir, E., Gürbüz, B. Öncü, E. (2013, 31 Ekim – 3 Kasım). *Serbest Zamanın Anlamı: Yetişkin Bireyler Örneği*. II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Kuşadası, Aydın, 21-27.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. (6. Basım). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2016). *Rekreasyon Bilimi*. S. Karaküçük, (Editör). Ankara: Gazi Kitabevi,.
- Karaküçük, S., Akgül, B. M., (2016). *Ekorekreasyon - Rekreasyon ve Çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kelly, J. R. (1982). *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. (Üçüncü baskı). San Francisco: Benjamin Cummings.
- Keskin, U. ve Bayram, A. (2018). "Rekreatif Aktivitelerin Tüketim Ürünleri Sınıflandırması Bağlamında Değerlendirilmesi". *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (5, Özel sayı 1)1-13.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi Yayınları.
- Kıran, Z. (1999). "Sözceleme ve Göstergebilim". *Dilbilim Araştırmaları Dergisi*, (10)93-99.
- Kırmızıer, E. (2018). *Çeşitli Rekreasyon Faaliyetlerin Öznel İyi Oluşa Etkisi Yenilenme ve Ağır lanma Perspektifinden Karşılaştırmalı Bir Değerlendirme*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kleinman, S. (2009). *The culture of efficiency: Technology in everyday life. Digital formations*. New York: Peter Lang Publishing, 55.
- Kocalar, A. C., (2016). *Kıyı Şeridi Eğlen-Dinlen Alan Düzenlemeleri ve Mevcut Kullanım Örnekleri (Mersin)*. Birinci Kent Estetiği Sempozyumu Bildirler Kitabı, 25-27 Mayıs. Samsun Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları No: 29.
- Kocalar, A. C., (2013, 31 Ekim-3 Kasım). *Sivas Kızılırmak Havzasında Eğlendirilen Alanları Yaratma Denemeleri*. II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Kuşadası, Aydın.
- Koçak, G. N. ve Eryılmaz, G. (2018a). "Rekreasyon Araştırmaları İçin Temel Bir Araştırma Yapısı ve Ölçek Önerisi". *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 61-84.
- Koçak, G.N. ve Eryılmaz, G. (2018b). "Rekreasyonda Boş Zaman Ön Kabulünün Sınaması ve Yenilenme Perspektifi". *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 181-199
- Koshar, R. (2002). *Seeing, Traveling, and Consuming: an introduction. Histories of Leisure* (Edited by). I-24. Oxford, UK: Berg Publishers.

- Kraus, R. G. (1977). *Recreation Today: Program, Planning and Leadership*. (Second Edition), California: Goodyear Publishing Company.
- Krueger, A. B., Kahneman, D., Fischler, C., Schkade, D., Schwarz, N., Stone, A. A. (2009). "Time use and subjective well-being in France and the U.S". *Social Indicators Research*, 93(1), 7-18.
- Kunstler, R. and Stavola Daly, F. (2010). *Therapeutic Recreation Leadership and Programming*. Illinois: USA: Human Kinetics, Champaign.
- Kunz, J. L. ve Graham, K. (1996). "Life Course Changes in Alcohol Consumption in Leisure Activities of Men and Women". *Journal of Drug Issues*, 26(4), 805-829
- Kurar, İ., Baltacı, F. (2014). "Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya Örneği". *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 39-52.
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W., Jodice, L. (2007). "A Modified Involvement Scale". *Leisure Studies*, 26(4), 399-427.
- Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., Wardle, J. (2010). "How are habits formed: Modelling habit formation in the real World". *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.
- Lapa, T. Y. ve Ağyar, E. (2012). "Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımlarına Göre Algılanan Özgürlük". *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 24-33.
- Larson, R. (1989). "Is feeling "In control" related to happiness in daily life?". *Psychological Reports*, 64(3), 775-784.
- Lee, J. H., Scott, D., Floyd, M. F. (2001). "Structural inequalities in outdoor recreation participation: A multiple hierarchy stratification perspective". *Journal of Leisure Research*, 33(4), 427-449.
- Leitner, M. J., Leitner, S. F., (1996). *Leisure Enhancement* (2nd. Ed.), New York: The Haworth Press.
- Lera-López, F., Ollo-López, A. ve Sánchez-Santos, J. M. (2017). "How does physical activity make you feel better? The mediational role of perceived health". *Applied Research in Quality of Life*, 12(3), 511-531.
- Lin, N. (1976). *Foundations of Social Research*. New York: McGraw-Hill.
- Lloyd, K. M. ve Auld, C. J. (2002). "The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement". *Social Indicators Research*, 57(1), 43-71.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change". *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Macfarlane, D. J., Lee, C. C., Ho, E. Y., Chan, K. L., Chan, D. T. (2007). "Reliability and validity of the Chinese version of IPAQ (short, last 7 days)". *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10(1), 45-51.

- Maddock, R. J. (1999). "The retrosplenial cortex and emotion: new insights from functional neuroimaging of the human brain". *Trends in Neurosciences*, 22(7), 310-316.
- Mannell, R. C. ve Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, Pennsylvania: Venture Publishing Inc.
- Mansuroğlu, S. (2002). "Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi". *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15(2), 53-62.
- Matsunaga, M., Yamauchi, T., Nogimori, T., Konagaya, T., Ohira, H. (2008). "Psychological and physiological responses accompanying positive emotions elicited on seeing favorite persons". *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 192-201.
- McLean, D. D., Hurd, A. R. ve Rogers, N. B. (2007). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*. Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers.
- İnternet: MEB, (2018). Millî Eğitim İstatistikleri Örgün Eğitim 2017-2018. <http://sgb.meb.gov.tr/www/mill-egitim-istatistikleri-orgun-egitim-2017-2018/icerik/327>, Son Erişim Tarihi: 16.05.2019.
- İnternet: MEB, (2019). Öğretim Programları. Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü, <http://hbogm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/>, Son Erişim Tarihi: 24.03.2019
- Meiskop, D. (1991). *Dimension of Choice*. Cato Drive: Venture Publishing Inc.
- Meissner, M. (1971). "The long arm of the job: A study of work and leisure". *Industrial Relations: A Journal of Economy and Society*, 10(3), 239-260.
- Metin, T. C., Katırcı, H., Yüce, A., Sarıçam, S. ve Çabuk, A. (2017). "An inventory study on the categorization and types of recreational activities". *Journal of Academic Social Science Studies*, (59), 547-561.
- Metin, T. C., Kesici M., Kodaş D. (2013). "Rekreasyon olgusuna akademisyenlerin yaklaşımları". *Journal of Yasar University*, 30(8), 5021-5048.
- Meyer, H. D. ve Brightbill, C. K. (1964). *Community recreation: A guide to its organization*. Virginia, USA: Prentice-Hall.
- Mieczkowski, Z. (1985). "The tourism climatic index: A method of evaluating world climates for tourism". *The Canadian Geographer/Le Géographe Canadien*, 29(3), 220-233.
- Mieczkowski, Z. (1990). *World trend in tourism and recreation*. New York: Peter Lang Publishing.
- Miller, N. P. ve Robinson, D. M. (1963). *The leisure age: its challenge to recreation*. Belmont, CA.: Wadsworth Publishing Company.
- Modi, I., & Kamphorst, T. J. (2018). *Introduction: Mapping Leisure Studies*. In Mapping Leisure (pp. 1-11). Singapore: Springer.

- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W., Barrett, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. New Jersey: Psychology Press.
- Munusturlar, S. (2016). Boş Zaman ve Rekreasyon Kavramı. Müge Akyıldız Munusturlar (Editör). *Rekreasyon Yönetimi*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 3414, Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 2265. 2-26.
- Nawijn, J., & Veenhoven, R. (2013). Happiness Through Leisure. In T. Freire (Ed.), *Positive leisure science: From subjective experience to social contexts* (pp. 193-209). Dordrecht: Springer.
- Nawijn, J. (2010). "The holiday happiness curve: A preliminary investigation into mood during a holiday abroad". *International Journal of Tourism Research*, 12(3), 281-290.
- Nawijn, J. (2011). "Determinants of daily happiness on vacation". *Journal of Travel Research*, 50(5), 559-566.
- Nawijn, J. (2011b). "Happiness through vacationing: Just a temporary boost or long-term benefits?". *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 651-665.
- Nawijn, J., Veenhoven, R. (2011). The effect of leisure activities on life satisfaction: The importance of holiday trips. In I. Brdar (Ed.) *The human pursuit of well-being* (pp. 39-53). Springer, Dordrecht.
- Nawijn, J., Marchand, M. A., Veenhoven, R., Vingerhoets, A. J. (2010). "Vacationers happier, but most not happier after a holiday". *Applied Research in Quality of Life*, 5(1), 35-47.
- Neal, D. T., Wood, W., Quinn, J. M. (2006). "Habits-A repeat performance". *Current Directions in Psychological Science*, 15(4), 198-202.
- Nerse, S. ve Türk, E. (2017). "Kırsal Kentsel İlişkilerde Değişim: Yeni Tanımlamalar Ve Kavram Okumaya Yönelik Bir Analiz". *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 5, 63, 504-525.
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Neulinger, J. (1981). *To leisure: an introduction*. Boston: Allyn and Bacon.
- İnternet: OECD, (2019). "Hours Worked: Average annual hours actually worked", OECD Employment and Labour Market Statistics (database), <https://doi.org/10.1787/data-00303-en>, Son Erişim Tarihi: 26.02.2019.
- Orel, F. D. ve Yavuz, M. C. (2003). "Rekreasyonel turizmde müşteri potansiyelinin belirlenmesine yönelik bir pilot çalışma". *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(11).
- İnternet: Ortiz-Ospina, E. ve Roser, M. (2013). Happiness and life satisfaction. Our World in Data. Retrieved from <https://ourworldindata.org/happiness-and-life-satisfaction>, Son Erişim Tarihi: 26.02.2019.

- Özdağ, S., Yeniçeri, M., Fişekçioğlu, İ. B., Akçakoyun, F. ve Kürkçü, R. (2009). "Devlet Memurlarının Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri, Antropometrik ve fiziksel uygunluk seviyeleri". *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 307-323.
- Özdamar, K. (2018). *Eğitim, Sağlık ve Sosyal Bilimler İçin SPSS Uygulamalı Temel İstatistik*. Eskişehir: Nisan Kitabevi.
- Özdemir, M. A. (2018). "Turizm Öğrencilerinin Boş Zaman ve Rekreasyon Kavramlarına Yönelik Bilişsel Yaklaşımı: Kelime İlişkilendirme Testi". *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4(1), 219-236.
- Özkan Buzlu, M. (2015), *Rekreasyon Araştırmaları Ve Rekreasyon Bölümleri İçin Araştırma ve Müfredat Kapsamı Önerisi: Bilimetric Bir Çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Karaman, M. (2005). *Rekreasyonel Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özşaker, M. (2012). "Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme". *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Panicucci, J. (2007). Cornerstones of adventure education. In D. Prouty, J. Panicucci & R. Collinson (Eds.), *Adventure education: Theory and applications* (pp. 33-48). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ragheb, M. G. (1993). "Leisure and perceived wellness: A field investigation". *Leisure Sciences*, 75(1), 13-24.
- İnternet: Recreation. (2019). Merriam-Webster.com. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/recreation>, Son Erişim Tarihi: 2019.01.08.
- Roberts, K., Chambers, D. A. (1985). "Changing 'Times': Hours of work/patterns of leisure". *World Leisure & Recreation*, 27(1), 17-23.
- Roberts, K. (2018a). "Writing about leisure". *World Leisure Journal*, 60(1), 3-13.
- Roberts, K. (2018b). "A Future for UK Leisure Studies: Back to Work". *International Journal of the Sociology of Leisure*, 1-15.
- Robertson, R. W., (2016). "The relationships between leisure and happiness". *World Leisure Journal*, 58(4), 242-244.
- Robinson, J. ve Godbey, G. (2010). *Time for life: The surprising ways Americans use their time*. Pennsylvania: Pennsylvania State Press.
- Ryan, R. M., Bernstein, J. H., Brown, K. W. (2010). "Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 95-122.

- Rybczyński, W. (1991). *Waiting for the Weekend*. New York, USA: Viking Penguin, Inc.
- İnternet: Rosenstock-Huessy, E. (1997). Lectures on Greek Philosophy (1956), Volume 16, Lecture 22, Argo Books. <https://www.erhfund.org/lectures/volume-16-greek-philosophy-1956/lecture-22/>, Son Erişim Tarihi: 05.05.2019.
- Rousseau, J. J. (2015). *Toplum Sözleşmesi*. Ankara: Tutku Yayınevi.
- Russell, R. V. (2002). *Pastimes: The context of contemporary leisure. Pastimes: the context of contemporary leisure*. 2nd edition. Champaign, Ill: Sagamore.
- Rutledge, R. B., Skandali, N., Dayan, P. Dolan, R. J. (2014). "A computational and neural model of momentary subjective well-being". *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(33), 12252-12257.
- Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. (2011). "Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 10-23.
- Sager, A. (2013). Philosophy of leisure. In Tony Blackshaw (ed.). *Routledge handbook of leisure studies* (pp. 5-14). Abingdon: Routledge.
- İnternet: Sarıgül, T. (2016). Neden Bir Günde 24 Saat Var? Bilim Genç: Tübitak, <http://www.bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/neden-bir-gunde-24-saat-var>, Son Erişim Tarihi: 25.07.2019.
- Sarıpek, D. B. (2016). "Zaman Baskısı Altında Çalışma ve Boş Zaman Algısı". *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 14(4), 112-127.
- Scott, B. A., Barnes, C. M. (2011). "A multilevel field investigation of emotional labor, affect, work withdrawal, and gender". *Academy of Management Journal*, 54(1), 116-136.
- Seligman, M. (2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfilment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.
- Selim, S. (2008). "Life satisfaction and happiness in Turkey". *Social Indicators Research*, 88(3), 531-562.
- Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, O., Çeliksoy, M. A., Kocaekşi, S. (2012). *Boş Zaman ve Rekreatyon Yönetimi*. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Sevim, N. (2013). Eğlence Pazarlaması, İçinde M. Tokay Argan (Editör), *Eğlence Pazarlaması* (ss. 2-31). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2780, Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1738.
- Sharp, T. J. (2007). *The happiness handbook: strategies for a happy life*. Sydney: Finch Publishing.



- Shaw, S. M. (1986). "Leisure, recreation or free time? Measuring time usage". *Journal of Leisure Research*, 18(3), 177-189.
- Shivers, J. S. (1986). "Leisure and Recreation Concepts: A Critical Analysis". *Journal of Leisure Research*. 18(4).
- Shivers, J. S. ve DeLisle, L. J. (1997). *The story of leisure: context, concepts and current controversy*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Snape, R., Haworth, J., McHugh, S. ve Carson, J. (2017). "Leisure in a post-work society". *World Leisure Journal*, 59(3), 184-194.
- Stebbins, R. A. (1998). *After work: The search for an optimal leisure lifestyle*. Temeron Books in Calgary: AB, Detselig.
- Stebbins, R. A. (1979). *Amateurs: On the margin between work and leisure*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Stebbins, R. A. (1982). "Serious leisure: A conceptual statement". *Pacific Sociological Review*, 25, 251-272.
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. New Brunswick, NJ: Transaction.
- Stone, A. A., Schneider, S. ve Harter, J. K. (2012). "Day-of-week mood patterns in the United States: On the existence of 'Blue Monday', 'Thank God it's Friday' and weekend effects". *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 306-314.
- Sylvester, C. D. (1987). "The ethics of play, leisure, and recreation in the twentieth century, 1900-1983". *Leisure Sciences*, 9(3), 173-187.
- İnternet: Şen, Ü. (2012). Şekil konveks mi konkav mı? Bir Çalışmanın Günlüğü. <https://umitsen.wordpress.com/2012/04/23/sekil-konveks-mi-konkav-mi/>, Son Erişim Tarihi: 07.06.2019.
- Şimşek, K. Y., (2016). Boş Zaman ve Rekreasyon Endüstrisi. Müge Akyıldız Munusturlar (Editör). *Rekreasyon Yönetimi*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 3414, Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 2265. 28-47.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı [Using Multivariate Statistics]*. (M. Baloğlu, Çev.), Ankara: Nobel Yayın. (Orijinal kitabın yayın tarihi 2013).
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi*. Ankara, Nobel Basımevi.
- TDK. (1994). "Dilimize Sahip Çıkıyoruz: Yabancı Kelimelere Karşılıklar". *Türk Dili*, 506, 153-155.
- İnternet: TDK, Güncel Türkçe Sözlük. <http://sozluk.gov.tr/>, Son Erişim Tarihi: 07.06.2019.

- Tektaş, N., Tektaş, M. ve İncaz, S. (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bandırma Onyedü Eylül Üniversitesi Örneği". *Journal Of Current Researches On Social Sciences*, 7(4), 323-336.
- Temir, Ö. ve Gürbüz, B. (2012, 12-15 Nisan). *Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Önündeki Engellerin İncelenmesi*. 1. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Kemer, Antalya, 1040-1045
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yay. No: 116,
- Torkildsen, G. (1992). *Leisure And Recreation Management*. (Third Edition). London: Spon.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. (Beşinci baskı). London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group.
- Torkildsen, G. (2006). *Leisure and Recreation Management* (5th. ed.). USA: Routledge
- Trenberth, L., Dewe, P. ve Walkey, F. (1999). "Leisure and its role as a strategy for coping with work stress". *International Journal of Stress Management*, 6(2), 89-103.
- Trenberth, L. (2005). "The role, nature and purpose of leisure and its contribution to individual development and well-being". *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 1-6.
- Tsai, M. C. (2018). "The Good, the Bad, and the Ordinary: The Day-of-the-Week Effect on Mood Across the Globe". *Journal of Happiness Studies*, 1-24.
- İnternet: TÜİK, (2015). Zaman Kullanım Araştırması, 2014-2015. <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18627>, Son Erişim Tarihi: 07.02.2019.
- İnternet: TÜİK, (2019a). Mutluluk Kaynağı, 2011-2018. Türkiye İstatistik Kurumu, Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2018. [http://www.tuik.gov.tr/HbGetir.do?id=30702&tb\\_id=3](http://www.tuik.gov.tr/HbGetir.do?id=30702&tb_id=3), Son Erişim Tarihi: 22.02.2019.
- İnternet: TÜİK, (2019b). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2018. <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30698>, Son Erişim Tarihi: 22.02.2019.
- İnternet: TÜİK, (2019c). İşgücü İstatistikleri, Aralık 2018 <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30681>, Son Erişim Tarihi: 17.03.2019.
- İnternet: TÜİK, (2019ç). İllere göre il/ilçe merkezi, belde/ köy nüfusu ve yıllık nüfus artış hızı, 2018. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30709>, Son Erişim Tarihi: 18.04.2019.
- Türker, N., Ölçer, H. ve Aydın, A. (2016). "Yerel Halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği". *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1).

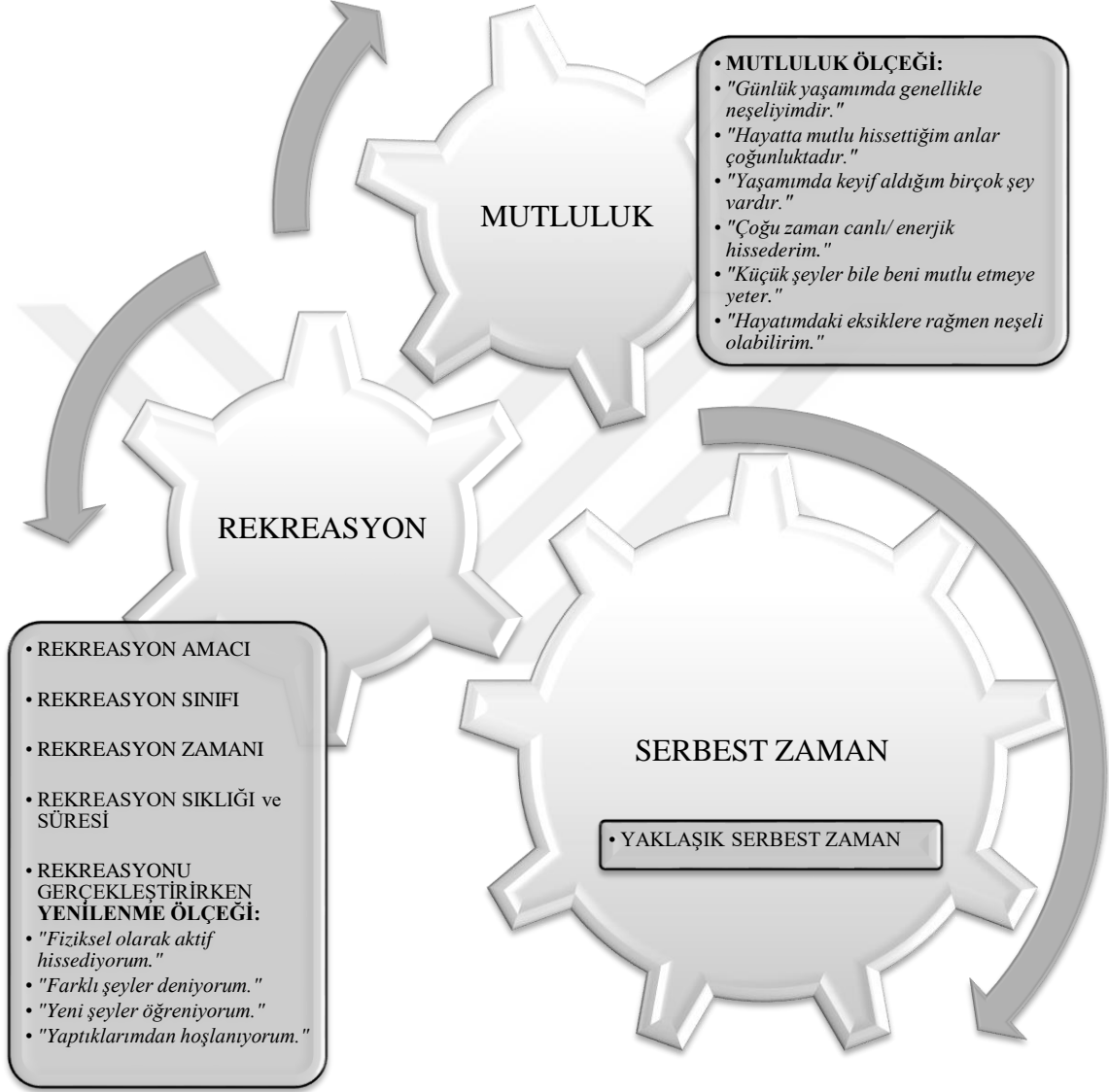
- Türker, A., Özaltın Türker, G., Çelik, A. (2016). "Dış Mekân Turizm ve Rekreasyon Faaliyetleri Açısından Muğla İli İklim Konforu Analizi". *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(4), 555-577.
- İnternet: UNESCO, Institute for Statistics. (2015). International Standard Classification of Education Fields of Education and Training 2013 (ISCED-F 2013): Detailed Field Descriptions. <http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/international-standard-classification-of-education-fields-of-education-and-training-2013-detailed-field-descriptions-2015-en.pdf>, Son Erişim Tarihi: 17.03.2019.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. (Genişletilmiş İkinci Baskı), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht, the Netherlands: Kluwer Academic.
- Veenhoven, R. (1991). "Is happiness relative?" *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective wellbeing, an interdisciplinary perspective* (pp. 7-26). London: Pergamon Press.
- Veenhoven, R. (2008). "Healthy happiness: Effect of happiness on physical health and the consequences for preventive health care". *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449-469.
- Veenhoven, R. (2009). How do we assess How happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. In A. K. Dutt & B. Radcliff (Eds.), *Happiness, economics and politics: Towards a multidisciplinary approach* (pp. 45-69). Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishers.
- Vingerhoets, A. J., Van Huijgevoort, M. ve Van Heck, G. L. (2002). "Leisure sickness: A pilot study on its prevalence, phenomenology, and background". *Psychotherapy and Psychosomatics*, 71(6), 311-317.
- Wang, M. ve Wong, M. S. (2014). "Happiness and leisure across countries: Evidence from international survey data". *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 85-118.
- Wendel-Vos, G. W., Schuit, A. J., Tjshuis, M. A. R., Kromhout, D. (2004). "Leisure time physical activity and health-related quality of life: cross-sectional and longitudinal associations". *Quality of Life Research*, 13(3), 667-677.
- Wheatley, D. ve Bickerton, C. (2017). "Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport". *Journal of Cultural Economics*, 41(1), 23-45.
- Whillans, A. V., Weidman, A. C. ve Dunn, E. W. (2016). "Valuing time over money is associated with greater happiness". *Social Psychological and Personality Science*, 7(3), 213-222.
- Wilman, E. A. (1980). "The value of time in recreation benefit studies". *Journal of Environmental Economics and Management*, 7(3), 272-286.

- Winkelmann, L. ve Winkelmann, R. (1998). "Why are the unemployed so unhappy?" *Evidence from panel data. Economica*, 65(257), 1-15.
- Witt, P. A. ve Goodale, T. L. (1981). "The relationships between barriers to leisure enjoyment and family stages". *Leisure Sciences*, 4(1), 29-49.
- Yaylı A. (2014). *Rekreasyona Giriş*. Editör: Doç. Dr. Ali Yaylı. Ankara: Detay Yayıncılık,
- Yeniçeri, M., Coşkun, B. ve Özkan, H. (2011). "Muğla İl Merkezindeki Memurların Boş Zaman Değerlendirme Eğilimlerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma". *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(7).
- Yıldız, G. (2014). *Rekreasyon Araştırmaları İçin Temel Bir Değişkenin Kavramsal ve Operasyonel Tanımlarıyla Sunumu ve Geleneksel Ön Kabullere Yönelik Eleştirel Sınamalar*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Yüncü, D. (2013). Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler. Editör: Argan, M., *Rekreasyon Yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2855, Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1812. 2-27.
- Zuzanek, J. ve Zuzanek, T. (2015). "Of happiness and of despair, is there a measure? Time use and subjective well-being". *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 839-856.



**EKLER**

## EK-1. Araştırma Modeli - "Dişliler"



## EK-2. TDK "boş", "serbest", "özgür" ve "artık" Sözcük Tanımları

<b>boş sıfat</b>
1. <i>sıfat</i> İçinde, üstünde hiç kimse veya hiçbir şey bulunmayan, dolu karşıtı "Yaralı kaymakamla iki emir eri de boş kalan kompartımana rahatça yerleştiler." - <b>A. Gündüz</b>
2. Görevlisi olmayan (iş, görev), münhal "Boş kadro."
3. Yapılacak işi olmayan, işsiz "Bugün sabah boşum, gelebilirsin."
4. Kullanıldıktan sonra içinde bir şey bulunmayan, kirlili (bardak, çanak vb.) "Tam bu sırada yanlarından elindeki tepside boşlarla ortalıkçı bir çocuk geçmektedir." - <b>T. Buğra</b>
5. Anlamsız "Bütün bunlar güneşli ve rüzgârlı bir günün boş vaatleri miydi?" - <b>N. Hikmet</b>
6. Bilgisiz "Daha meselesiz, daha cahil, daha boş, daha yakışıklıydılar." - <b>S. F. Abasıyanık</b>
7. Bir işe yaramayan, yararsız "Yaşlı başlı insanlarız, dedi. Birbirimizi boş tesellilerle aldatacak değiliz." - <b>R. N. Güntekin</b>
8. <i>zarf</i> Habersiz, hazırlıksız bir biçimde "Tatar dilencinin küfürlerine işte böyle boş yakalandım." - <b>O. Pamuk</b>

<b>boş ile ilgili Atasözü, deyim ve birleşik fiiller</b>		
boş atıp dolu tutmak (veya vurmak)	boş başak dik durur	boş bırakmak
boş bırakmamak	boş bulunmak	boş çıkmak
boş çıkmamak	boş çuval ayakta (veya dik) durmaz	boş dönmek
boş durmak	boş durmamak	boş düşmek
boş gezenin boş kalfası	boş gezmek (veya gezinmek)	boş gezmekten bedava çalışmak yeğdir
boş gözlerle bakmak	boş ite menzil olmaz	boş kalmak
boş kile dipsiz ambar	boş konuşmamak	boş koymak
boş ol (veya olsun)	boş oturmak	boş torba ile at tutulmaz
boş ver!	boş vermek	boş yerine vurmak
boşa almak	boşa çıkarmak	boşa çıkmak
boşa gitmek	boşa koysan dolmaz, doluya koysan almaz	boşa vermek
boşta gezmek	boşta kalmak	

## EK-2. (devam) TDK "boş", "serbest", "özgür" ve "artık" Sözcük Tanımları

<b>boş ile ilgili Birleşik Sözcükler</b>			
boşboğaz	boş boş	boş inanç	boş kafalı
boş kâğıdı	boş küme	boş laf	boş yere
boşu boşuna	başıboş	eli boş	içi boş
kafası boş			

<b>serbest</b> <i>sıfat Farsça serbest</i>	
1. <i>sıfat</i> Hiçbir şarta bağlı olmayan, istediği gibi davranabilen, erkin	
2. Tutuklu veya bağımlı olmayan, özgür, hür	
3. Zamanını istediği gibi kullanabilen, yapacak bir işi olmayan "Öğleyin serbestim, gelebilirsiniz."	
4. Bazı kurallara bağlı olmayan "Serbest ticaret. Serbest nazım."	
5. Sıkılmadan, şaşırılmadan konuşan ve davranan	
6. Ağırbaşlı olmayan, hoppa (kadın)	
7. Hareketi herhangi bir biçimde engellenmeyen "Serbest geçiş"	
8. <i>zarf</i> Rahat, özgür, bağımsız bir biçimde "Ötekilere de pek serbest davranır isem de onlar benden utanırlar." - M. Ş. Esendal	

<b>serbest ile ilgili Atasözü, deyim ve birleşik fiiller (Sakla)</b>	
serbest bırakmak	serbest çalışmak

<b>serbest ile ilgili Birleşik Sözcükler</b>			
serbest bölge	serbest eczacı	serbest ekonomi	serbest piyasa ekonomisi
serbest elektronik	serbest enerji	serbest güreş	serbest kart
serbest meslek	serbest mütaka	serbest nazım	serbest su
serbest vuruş	serbest yük		



## EK-2. (devam) TDK "boş", "serbest", "özgür" ve "artık" Sözcük Tanımları

<b>özgür</b> <i>sıfat</i>
1. <i>sıfat</i> Herhangi bir kısıtlamaya, zorlamaya, şarta bağlı olmayan, serbest, hür "Muallim Naci'den önceki çevirmenler de çok özgür bir çeviriden yanadırlar." - <b>S. Birsnel</b>
2. Yönetim bakımından yabancı bir gücün etkisi altında bulunmayan, başka bir yönetime bağlı olmayan, bağımsız, hür (ulus, ülke)
3. Kendi kendine hareket etme, davranma, karar verme gücü olan, muhtar
4. Tutuklu olmayan, hür
5. Başkasının kölesi olmayan, hür
6. Siyasi bir güç tarafından denetlenmeyen, engellenmeyen "Özgür basın. Özgür girişim."

<b>artık -ğı</b> <i>sıfat</i>
1. <i>sıfat</i> İçildikten, yenildikten veya kullanıldıktan sonra geriye kalan
2. <i>isim</i> Bir şeyin harcandıktan veya kullanıldıktan sonra artan bölümü "Kumaş artığı." "Dibinde bir yudumluk kararmış çay artığı vardı." - <b>Y. Atılgan</b>
3. Daha çok, daha fazla
4. <i>zarf</i> (a'rtık) Bundan böyle, bundan sonra "Artık onlar en lüks gazino ve barlara gidiyorlar, gecelerini oralarda geçiriyorlardı." - <b>T. Buğra</b>
5. <i>isim, müzik</i> Büyük ve tam aralıkların yarım ses artmış hâli

<b>artık ile ilgili Birleşik Sözcükler (Sakla)</b>			
artık değer	artık emek	artık göl	artık gün
artık yıl	eksik artık	üretim artığı	

## EK-3. Yıl, Hafta ve Gün Zamanına Göre Rekreasyon

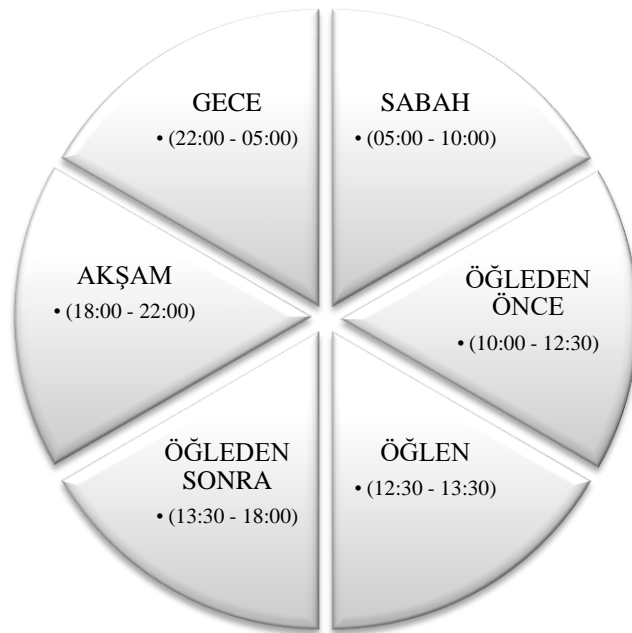
## "365 gün'de kaç kez"

1	20	39	58	77	96	115	134	153	172	191	210	229	248	267	286	305	324	343	362
2	21	40	59	78	97	116	135	154	173	192	211	230	249	268	287	306	325	344	363
3	22	41	60	79	98	117	136	155	174	193	212	231	250	269	288	307	326	345	364
4	23	42	61	80	99	118	137	156	175	194	213	232	251	270	289	308	327	346	365
5	24	43	62	81	100	119	138	157	176	195	214	233	252	271	290	309	328	347	
6	25	44	63	82	101	120	139	158	177	196	215	234	253	272	291	310	329	348	
7	26	45	64	83	102	121	140	159	178	197	216	235	254	273	292	311	330	349	
8	27	46	65	84	103	122	141	160	179	198	217	236	255	274	293	312	331	350	
9	28	47	66	85	104	123	142	161	180	199	218	237	256	275	294	313	332	351	
10	29	48	67	86	105	124	143	162	181	200	219	238	257	276	295	314	333	352	
11	30	49	68	87	106	125	144	163	182	201	220	239	258	277	296	315	334	353	
12	31	50	69	88	107	126	145	164	183	202	221	240	259	278	297	316	335	354	
13	32	51	70	89	108	127	146	165	184	203	222	241	260	279	298	317	336	355	
14	33	52	71	90	109	128	147	166	185	204	223	242	261	280	299	318	337	356	
15	34	53	72	91	110	129	148	167	186	205	224	243	262	281	300	319	338	357	
16	35	54	73	92	111	130	149	168	187	206	225	244	263	282	301	320	339	358	
17	36	55	74	93	112	131	150	169	188	207	226	245	264	283	302	321	340	359	
18	37	56	75	94	113	132	151	170	189	208	227	246	265	284	303	322	341	360	
19	38	57	76	95	114	133	152	171	190	209	228	247	266	285	304	323	342	361	

## "Haftanın hangi bölümü"

Hafta içi					Hafta sonu	
1	2	3	4	5	6	7

## "Günün hangi bölümü"



## EK-4. Veri Toplama Tanıtım Kâğıdı

Siz, Etik Komisyon'un 06.12.2018 tarih E:19029 sayı ile izin alınan ve Doç. Dr. Cemalettin Aktepe danışmanlığında A. Ece ULUTAŞ tarafından yürütülen "Serbest Zaman ve Rekreasyon Mutluluk ile İlişkisi" başlıklı araştırmaya (Araştırma kod no: 2018-36) davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllüğe esasa dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldikten sonra herhangi bir anda çalışmadan çılma hakınıza sahiptiriz. Bu çalışmaya katılmamız için sizden herhangi bir ücret istemeyeceğiz. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmamız elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Bir sorunuz, bir öneriniz olduğu takdirde ya da tez yayımlandığında olumak isterseniz, e-posta gönderebilirsiniz.

A. Ece ULUTAŞ (abubuke.ece.ulutas@gazi.edu.tr)

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi\*

\* Gazi Üniversitesi'nin Sosyal Bilimler Enstitüsü, 18 Mayıs 2018 tarihli ve 30425 sayılı Resmî Gazetesinde yayımlananakı yürürlüğe giren Kanunun 8. maddesi gereğince Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi'nin Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne aktarılmıştır.

Siz, Etik Komisyon'un 06.12.2018 tarih E:19029 sayı ile izin alınan ve Doç. Dr. Cemalettin Aktepe danışmanlığında A. Ece ULUTAŞ tarafından yürütülen "Serbest Zaman ve Rekreasyon Mutluluk ile İlişkisi" başlıklı araştırmaya (Araştırma kod no: 2018-36) davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllüğe esasa dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldikten sonra herhangi bir anda çalışmadan çılma hakınıza sahiptiriz. Bu çalışmaya katılmamız için sizden herhangi bir ücret istemeyeceğiz. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmamız elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Bir sorunuz, bir öneriniz olduğu takdirde ya da tez yayımlandığında olumak isterseniz, e-posta gönderebilirsiniz.

A. Ece ULUTAŞ (abubuke.ece.ulutas@gazi.edu.tr)

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi\*

\* Gazi Üniversitesi'nin Sosyal Bilimler Enstitüsü, 18 Mayıs 2018 tarihli ve 30425 sayılı Resmî Gazetesinde yayımlananakı yürürlüğe giren Kanunun 8. maddesi gereğince Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi'nin Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne aktarılmıştır.

Siz, Etik Komisyon'un 06.12.2018 tarih E:19029 sayı ile izin alınan ve Doç. Dr. Cemalettin Aktepe danışmanlığında A. Ece ULUTAŞ tarafından yürütülen "Serbest Zaman ve Rekreasyon Mutluluk ile İlişkisi" başlıklı araştırmaya (Araştırma kod no: 2018-36) davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllüğe esasa dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldikten sonra herhangi bir anda çalışmadan çılma hakınıza sahiptiriz. Bu çalışmaya katılmamız için sizden herhangi bir ücret istemeyeceğiz. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmamız elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Bir sorunuz, bir öneriniz olduğu takdirde ya da tez yayımlandığında olumak isterseniz, e-posta gönderebilirsiniz.

A. Ece ULUTAŞ (abubuke.ece.ulutas@gazi.edu.tr)

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi\*

\* Gazi Üniversitesi'nin Sosyal Bilimler Enstitüsü, 18 Mayıs 2018 tarihli ve 30425 sayılı Resmî Gazetesinde yayımlananakı yürürlüğe giren Kanunun 8. maddesi gereğince Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi'nin Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne aktarılmıştır.

Siz, Etik Komisyon'un 06.12.2018 tarih E:19029 sayı ile izin alınan ve Doç. Dr. Cemalettin Aktepe danışmanlığında A. Ece ULUTAŞ tarafından yürütülen "Serbest Zaman ve Rekreasyon Mutluluk ile İlişkisi" başlıklı araştırmaya (Araştırma kod no: 2018-36) davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllüğe esasa dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldikten sonra herhangi bir anda çalışmadan çılma hakınıza sahiptiriz. Bu çalışmaya katılmamız için sizden herhangi bir ücret istemeyeceğiz. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmamız elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Bir sorunuz, bir öneriniz olduğu takdirde ya da tez yayımlandığında olumak isterseniz, e-posta gönderebilirsiniz.

A. Ece ULUTAŞ (abubuke.ece.ulutas@gazi.edu.tr)

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi\*

\* Gazi Üniversitesi'nin Sosyal Bilimler Enstitüsü, 18 Mayıs 2018 tarihli ve 30425 sayılı Resmî Gazetesinde yayımlananakı yürürlüğe giren Kanunun 8. maddesi gereğince Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi'nin Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne aktarılmıştır.

**SERBEST ZAMAN ve REKREASYONUN** (rekreasyonun tanımı linkte)  
**MUTLULUK ile İLİŞKİSİ** anketi linki: <https://bit.ly/rekreasyon>

Amacı rekreasyon konusunda farkındalık yaratmak ve çalışan bireylerin serbest (boş) zaman düzeyleri ile yenileyici serbest zaman aktivitesi olan "rekreasyon"ların mutluluk düzeyleriyle ilişkisini ortaya koymak olan yüksek lisans tezi araştırma anketime katılabilir, çevrenizeki çalışan bireylerle paylaşabilirsiniz. Araştırmanın anket formuna telefon/tablet/bilgisayarınızda internet tarayıcınızda [bit.ly/rekreasyon](https://bit.ly/rekreasyon) kısaltılmış linki yazarak ya da karekod (qr code) okutarak erişebilirsiniz. Daha fazla bilgiye ulaşmak ve kâğıt harcamamak için Google Anketler aracılığıyla hazırlanan anketi dilediğiniz zaman, 5 (+3) dakikada ve kolaylıkla (mobil uyumlu) doldurabilir ve bu tanıtım kâğıdını çöpe atmak yerine çalışan bir arkadaşınızla paylaşabilirsiniz. Araştırma ile ilgili ayrıntılı bilgi linkte ve arka sayfada. Teşekkür ederim. A. Ece ULUTAŞ (abubuke.ece.ulutas@gazi.edu.tr). (Çevriniz)

**SERBEST ZAMAN ve REKREASYONUN** (rekreasyonun tanımı linkte)  
**MUTLULUK ile İLİŞKİSİ** anketi linki: <https://bit.ly/rekreasyon>

Amacı rekreasyon konusunda farkındalık yaratmak ve çalışan bireylerin serbest (boş) zaman düzeyleri ile yenileyici serbest zaman aktivitesi olan "rekreasyon"ların mutluluk düzeyleriyle ilişkisini ortaya koymak olan yüksek lisans tezi araştırma anketime katılabilir, çevrenizeki çalışan bireylerle paylaşabilirsiniz. Araştırmanın anket formuna telefon/tablet/bilgisayarınızda internet tarayıcınızda [bit.ly/rekreasyon](https://bit.ly/rekreasyon) kısaltılmış linki yazarak ya da karekod (qr code) okutarak erişebilirsiniz. Daha fazla bilgiye ulaşmak ve kâğıt harcamamak için Google Anketler aracılığıyla hazırlanan anketi dilediğiniz zaman, 5 (+3) dakikada ve kolaylıkla (mobil uyumlu) doldurabilir ve bu tanıtım kâğıdını çöpe atmak yerine çalışan bir arkadaşınızla paylaşabilirsiniz. Araştırma ile ilgili ayrıntılı bilgi linkte ve arka sayfada. Teşekkür ederim. A. Ece ULUTAŞ (abubuke.ece.ulutas@gazi.edu.tr). (Çevriniz)

**SERBEST ZAMAN ve REKREASYONUN** (rekreasyonun tanımı linkte)  
**MUTLULUK ile İLİŞKİSİ** anketi linki: <https://bit.ly/rekreasyon>

Amacı rekreasyon konusunda farkındalık yaratmak ve çalışan bireylerin serbest (boş) zaman düzeyleri ile yenileyici serbest zaman aktivitesi olan "rekreasyon"ların mutluluk düzeyleriyle ilişkisini ortaya koymak olan yüksek lisans tezi araştırma anketime katılabilir, çevrenizeki çalışan bireylerle paylaşabilirsiniz. Araştırmanın anket formuna telefon/tablet/bilgisayarınızda internet tarayıcınızda [bit.ly/rekreasyon](https://bit.ly/rekreasyon) kısaltılmış linki yazarak ya da karekod (qr code) okutarak erişebilirsiniz. Daha fazla bilgiye ulaşmak ve kâğıt harcamamak için Google Anketler aracılığıyla hazırlanan anketi dilediğiniz zaman, 5 (+3) dakikada ve kolaylıkla (mobil uyumlu) doldurabilir ve bu tanıtım kâğıdını çöpe atmak yerine çalışan bir arkadaşınızla paylaşabilirsiniz. Araştırma ile ilgili ayrıntılı bilgi linkte ve arka sayfada. Teşekkür ederim. A. Ece ULUTAŞ (abubuke.ece.ulutas@gazi.edu.tr). (Çevriniz)

**SERBEST ZAMAN ve REKREASYONUN** (rekreasyonun tanımı linkte)  
**MUTLULUK ile İLİŞKİSİ** anketi linki: <https://bit.ly/rekreasyon>

Amacı rekreasyon konusunda farkındalık yaratmak ve çalışan bireylerin serbest (boş) zaman düzeyleri ile yenileyici serbest zaman aktivitesi olan "rekreasyon"ların mutluluk düzeyleriyle ilişkisini ortaya koymak olan yüksek lisans tezi araştırma anketime katılabilir, çevrenizeki çalışan bireylerle paylaşabilirsiniz. Araştırmanın anket formuna telefon/tablet/bilgisayarınızda internet tarayıcınızda [bit.ly/rekreasyon](https://bit.ly/rekreasyon) kısaltılmış linki yazarak ya da karekod (qr code) okutarak erişebilirsiniz. Daha fazla bilgiye ulaşmak ve kâğıt harcamamak için Google Anketler aracılığıyla hazırlanan anketi dilediğiniz zaman, 5 (+3) dakikada ve kolaylıkla (mobil uyumlu) doldurabilir ve bu tanıtım kâğıdını çöpe atmak yerine çalışan bir arkadaşınızla paylaşabilirsiniz. Araştırma ile ilgili ayrıntılı bilgi linkte ve arka sayfada. Teşekkür ederim. A. Ece ULUTAŞ (abubuke.ece.ulutas@gazi.edu.tr). (Çevriniz)

## EK-5. Rekreasyon Soru Formu

### Serbest Zaman ve Rekreasyonun Mutluluk ile İlişkisi

Değerli katılımcı,

Sizi Etik Komisyonun 15029 sayılı izni ile Doç. Dr. Cemalettin Aktepe danışmanlığında A. Ece Ulutaş tarafından yürütülen "Serbest Zaman ve Rekreasyonun Mutluluk ile İlişkisi" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bir sayfadan oluşan araştırma anketimize gelir elde etmek üzere çalışıyorsanız katılabilir ve bireyin serbest zaman sahipliği ve rekreasyonla yenilenme ve rekreasyon sıklık özelliklerinin mutluluk düzeyiyle ilişkisinin anlaşılmasına katkıda bulunabilirsiniz.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır; katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda araştırmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Araştırmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir; ya da katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Araştırmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

A. Ece ULUTAŞ [aybuke.ece.ulutas@gazi.edu.tr](mailto:aybuke.ece.ulutas@gazi.edu.tr)

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

NOT: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi bölümü, 18 Mayıs 2018 Tarihli ve 30425 Sayılı Resmî Gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren 7141 sayılı Kanunun 8. maddesi gereğince Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne aktarılmıştır.

\* Gerekli

**REKREASYON (re: yeniden; creation: yaratım) TANIMI:**



Rekreasyon; bireyin hayatın yarattığı konfor alanından ya da panik alanından çıkması, yeniden enerji kazanması ya da dinlenmesi, rahatlaması gibi amaçlarla kendisine fayda sağlayan, çeşitli sanatsal, kültürel, entelektüel, sportif, sosyal, gönüllülüğe dayalı, turistik vb. nitelikte etkinliklerle yenilenmesidir. Örneğin;

- Günübirlik geziler ya da uzun süreli geziler/ tatiller,
- Her gün yürüyüş yapmak ya da Adım Adım ile bağış toplamak üzere 3 saat koşmak,
- Müzik dinlemek, şarkı söylemek ya da müzik aleti çalmak,
- Arkadaşlarla buluşmak ya da tek başına sinemaya gitmek,
- Evde televizyon izlemek ya da stadımda maç izlemek,
- Kitap okumak ya da alışveriş yapmak,
- Oyun oynamak ya da aşıveriş yapmak,
- Yoga ya da meditasyon

...  
vb. çeşitli etkinliklerle yenilenmek.

Rekreasyonunuz size özeldir; iş gibi zorunluluklarınız ve aile gibi sorumluluklarınıza harcadığınız zaman diliminin dışında özgür irade ile seçerek gerçekleştirdiğiniz; bireysel-toplu, kısa-uzun süreli, çok sık-nadiren yapılan, zihinsel-fiziksel yenilenme sağlayan her türlü pasif-aktif katılımlı etkinlik olabilir.

**1. Yukarıdaki Rekreasyon tanımına göre, bugüne kadar gerçekleştirdiğiniz rekreasyon etkinliklerinizden en az iki tanesini yazınız. \***

**2. Yazdıklarınız arasından gerçekleştirmekte olduğunuz ve sizi MUTLU eden tek bir rekreasyonu seçiniz ve yazınız: \***

Yanıtınız

**"YENİLENME" BİLGİLERİNİZ:**

(Az önce yazdığımız ve sizi mutlu eden rekreasyonunuza göre; aşağıdaki ifadelerden her birinin size ne derece uyduğunu işaretleyiniz.)

**3. Rekreasyonu gerçekleştirirken fiziksel olarak aktif hissediyorum. \***

- Bana hiç uygun değil
- Bana uygun değil
- Bana biraz uygun
- Bana oldukça uygun
- Bana tamamen uygun

**4. Rekreasyonu gerçekleştirirken zihinsel olarak aktif hissediyorum. \***

- Bana hiç uygun değil
- Bana uygun değil
- Bana biraz uygun
- Bana oldukça uygun
- Bana tamamen uygun

**5. Rekreasyonu gerçekleştirirken farklı şeyler deniyorum. \***

- Bana hiç uygun değil
- Bana uygun değil
- Bana biraz uygun
- Bana oldukça uygun
- Bana tamamen uygun

**6. Rekreasyonu gerçekleştirirken yeni şeyler öğreniyorum. \***

- Bana hiç uygun değil
- Bana uygun değil
- Bana biraz uygun
- Bana oldukça uygun
- Bana tamamen uygun

**7. Rekreasyonu gerçekleştirirken yaptıklarımın hoşlandığımı hissediyorum. \***

- Bana hiç uygun değil
- Bana uygun değil
- Bana biraz uygun
- Bana oldukça uygun
- Bana tamamen uygun

**REKREASYON ve REKREASYON ZAMANI:**

(Aşağıdaki soruları az önce yazdığımız ve sizi mutlu eden rekreasyonunuza göre yanıtladığımız.)

**8. Rekreasyonu gerçekleştirme amacınız/ amaçlarınıza göre kategori seçiniz: \***

(Örneğin "ZİHİNSEL AKTİVİTE, FARKINDALIK" sayılan bir rekreasyon aktivitesi, sizin için aynı zamanda "FİZİKSEL AKTİVİTE" amaçlı ise, her iki seçeneği de işaretleyebilirsiniz.)

- İnsani hizmetler
- Temel eğlence
- Sosyal aktiviteler
- Zihinsel aktivite, farkındalık
- Fiziksel aktivite
- Doğa aktiviteleri
- Müzik, sanat, dans
- Hobi
- Oyun
- Amacım yok
- Şartlara göre değişken/ belirsiz/ düzensiz
- Diğer

**9. Rekreasyonunuz ile ilgilenim seviyenizi nasıl ifade edersiniz? \***

- Düşük (zaman geçirmek için, zorunlu olduğum için)
- Orta (hobi niyetine, amatör olarak)
- Yüksek (hayatın vazgeçilmez bir parçası olacak düzeyde)
- Ciddi Derecede Yüksek (diploma/ sertifika sahibi olarak para kazanabilecek düzeyde)

**10. Rekreasyonunuzu ne tür alanlarda gerçekleştiriyorsunuz? \***  
(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- Ev ortamında/ Apartman - Site kapsamında
- Kapalı (belediye tesisi gibi kamusal) alanlarda
- Kapalı (spor/ spa merkezi gibi özel) alanlarda
- Açık (yürüyüş-koşu parkuru gibi kamusal ya da doğal) alanlarda
- Açık (paintball sahası, yüzme havuzu gibi özel, yapay) alanlarda

**11. Rekreasyonunuzu gerçekleştirmek için ücret ödüyor/ para harcıyor musunuz? \***

- Hayır, ödemiyorum/ harcamıyorum (Ücretsiz)
- Evet, ödüyorum/ harcıyorum (Ücret-Üyelik karşılığı)
- Her ikisi de (örneğin hem ücretsiz olarak koşu parkurunda, hem de üyelik gerektiren fitness salonunda)

**12. Rekreasyonunuzu tek başınıza mı yoksa başkalarıyla beraber mi gerçekleştiriyorsunuz? \***  
(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- Tek başıma (bireysel)
- Bir toplulukla/ bir grupla beraber
- Arkadaşlarımla beraber
- Akrabalarımla beraber
- Aile bireylerimle beraber

## EK-5. (devam) Rekreasyon Soru Formu

### 13. Rekreasyonunuza nasıl bir katılımda bulunuyorsunuz? \*

- Pasif katılım (örn.: Kitap okumak, Müzik dinlemek, Basketbol maçı izlemek)
- Aktif katılım (örn.: Kitap yazmak, Müzik aleti çalmak, Basketbol oynamak)
- Her ikisi de (hem pasif hem aktif katılımda bulunuyorum)

### 14. Rekreasyonunuzu ne kadar zamandır gerçekleştiriyorsunuz? \*

- 0 - 1 aydır
- 1 - 6 aydır
- 6 - 12 aydır
- 1 - 2 yıldır
- 2 yıldan fazla süredir

### 15. Rekreasyonunuzu ne sıklıkta gerçekleştiriyorsunuz? \*

- Yılda 1 - 2 kere
- Yılda birkaç kere
- Ayda 1 - 2 kere
- Ayda birkaç kere
- Haftada 1 - 2 kere
- Haftada birkaç kere
- Her gün
- Günde birkaç kere
- Şartlara göre değişken/ belirsiz/ düzensiz
- Diğer

### 16. Rekreasyonunuzu hangi mevsim gerçekleştiriyorsunuz? \*

(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- İlkbaharda
- Yazın
- Sonbaharda
- Kışın
- Her mevsim
- Şartlara göre değişken/ belirsiz/ düzensiz
- Diğer

### 17. Rekreasyonunuzu haftalık bazda ne zaman gerçekleştiriyorsunuz? \*

- Hafta içi
- Hafta sonu
- Hem hafta içi hem hafta sonu
- Şartlara göre değişken/ belirsiz/ düzensiz

### 18. Rekreasyonunuzu günlük bazda ne zaman gerçekleştiriyorsunuz? \*

(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- Sabah (05:00 - 10:00)
- Öğleden önce (10:00 - 12:30)
- Öğlen (12:30 - 13:30)
- Öğleden sonra (13:30 - 18:00)
- Akşam (18:00 - 22:00)
- Gece (22:00 - 05:00)
- Tüm gün
- Şartlara göre değişken/ belirsiz/ düzensiz
- Diğer

### 19. Rekreasyonunuzu gerçekleştirmeniz ne kadar sürüyor? \*

- 1 saatten az
- 1 saat
- 2 saat
- 3 saat
- 3 saatten fazla
- Günübirlik (bir gün süreyle)
- Hafta sonu boyunca
- Uzun süreli (birkaç gün, yıllık-senelik izin)
- Şartlara göre değişken/ belirsiz/ düzensiz
- Diğer

### SERBEST ZAMAN SAHİPLİĞİ ve ÇALIŞMA ZAMANI:

### 20. "Boş zamanım yok" ifadesini ne sıklıkta kullanır ya da düşünürsünüz? \*

- Asla
- Nadiren
- Ara sıra
- Çok sık
- Her zaman

### 21. Günde yaklaşık kaç saat uyuyorsunuz? \*

- 4 saatten az
- 4 saat
- 5 saat
- 6 saat
- 7 saat
- 8 saat
- 9 saat
- 10 saat
- 10 saatten fazla

### 22. Günde yaklaşık kaç saati ulaşıma harcıyorsunuz? \*

("Ev - İş yeri" arası ve/veya "Ev - rekreasyon yapılan yer" arası ulaşım)  
- Evden çalışıyorum/ Rekreasyonu evde yapıyorum/ Ulaşım sağlamıyorum

- 1 saatten az
- 1 saat
- 2 saat
- 3 saat
- 3 saatten fazla

### 23. Günde yaklaşık kaç saat çalışıyorsunuz? \*

(Öğle arası hariç)

- 4 saatten az
- 4 saat
- 5 saat
- 6 saat
- 7 saat
- 8 saat
- 9 saat
- 10 saat
- 11 saat
- 12 saat
- 12 saatten fazla

### 24. Haftada kaç gün çalışıyorsunuz? \*

- 1 gün
- 2 gün
- 3 gün
- 4 gün
- 5 gün
- 6 gün
- 7 gün

### 25. Haftada yaklaşık kaç saati mesai saatleri dışında çalışma için harcıyorsunuz? \*

Mesai saatleri dışında çalışmıyorum

- 1 saatten az
- 1 saat
- 2 saat
- 3 saat
- 3 saatten fazla

### "MUTLULUK" BİLGİLERİNİZ:

(Aşağıdaki ifadelerden her birinin size ne derece uyduğunu işaretleyiniz.)

### 26. Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir. \*

- Bana hiç uygun değil
- Bana uygun değil
- Bana biraz uygun
- Bana oldukça uygun
- Bana tamamen uygun

### 27. Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır. \*

- Bana hiç uygun değil
- Bana uygun değil
- Bana biraz uygun
- Bana oldukça uygun
- Bana tamamen uygun

### 28. Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır. \*

- Bana hiç uygun değil
- Bana uygun değil
- Bana biraz uygun
- Bana oldukça uygun
- Bana tamamen uygun

### 29. Çoğu zaman canlı/ enerjik hissederim. \*

- Bana hiç uygun değil
- Bana uygun değil
- Bana biraz uygun
- Bana oldukça uygun
- Bana tamamen uygun

## EK-5. (devam) Rekreasyon Soru Formu

**30. Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter. \***

- Bana hiç uygun değil
- Bana uygun değil
- Bana biraz uygun
- Bana oldukça uygun
- Bana tamamen uygun

**31. Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim. \***

- Bana hiç uygun değil
- Bana uygun değil
- Bana biraz uygun
- Bana oldukça uygun
- Bana tamamen uygun

**DEMOGRAFİK BİLGİLERİNİZ:****32. Doğum yılınız: \***

Seçin

**33. Cinsiyetiniz: \***

- Kadın
- Erkek
- Belirtmek istemiyorum

**34. Medeni durumunuz: \***

- Bekâr
- Evli
- Diğer
- Belirtmek istemiyorum

**35. 18 yaşını doldurmamış çocuğunuz var ise kaç tane: \***

Seçin

- Yok
- 1 tane
- 2 tane
- 2'den fazla
- Belirtmek istemiyorum

**36. En son mezun olduğunuz eğitim kurumu: \***

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Ön Lisans (Yüksek Okul, Meslek Yüksek Okulu)
- Lisans (Üniversite - Fakülte)
- Lisansüstü (Yüksek lisans, Doktora, Tıpta Uzmanlık, Sanatta Yeterlik eğitimi)

**37. Öğrenim hayatınıza devam ediyor musunuz? \***

- Hayır, tamamladım
- Yaygın eğitime (sertifika verilen programa/ kursa) devam ediyorum
- Örgün eğitime (diploma verilen eğitim kurumuna) devam ediyorum
- Hem örgün hem yaygın eğitime devam ediyorum
- Diğer

**38. Hangi şehirde yaşıyorsunuz? \***

- İstanbul
- Ankara
- İzmir
- Bursa
- Antalya
- Diğer

**39. Aylık geliriniz (ortalama): \***

- Gelirim yok / Çalıştığım işten gelir elde etmiyorum
- Belirtmek istemiyorum / Gelirim değişiklik gösteriyor
- 2020 ₺'den az
- 2020 - 3000 ₺
- 3001 - 4000 ₺
- 4001 - 5000 ₺
- 5001 - 6000 ₺
- 6001 - 7000 ₺
- 7000 ₺'den fazla

**40. Kaç yıldır çalışıyorsunuz? \***

(Çalışma hayatına başladığımız yıldan itibaren; örneğin öğrencilik yıllarınızda da çalıştıysanız dâhil ederek yanıtlayabilirsiniz.)

Seçin

**41. Çalışma şekliniz: \***

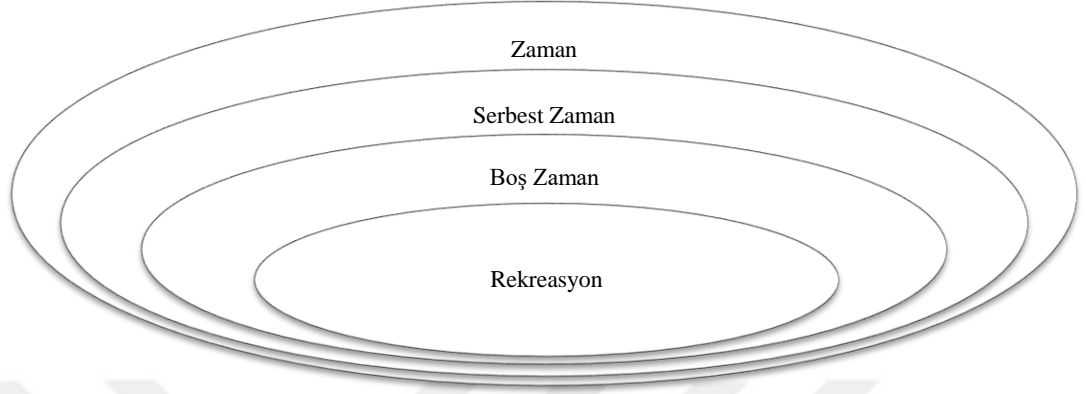
- Tam Zamanlı / Tam Gün
- Yarı Zamanlı / Yarım Gün
- Dönemsel Zamanlı / Mevsimsel, vb. çalışma
- Serbest Zamanlı / Freelance
- Vardiya Sistemi / Nöbet Sistemi

**42. Ne tür sektörde/ kurumda/ organizasyonda çalışıyorsunuz? \***

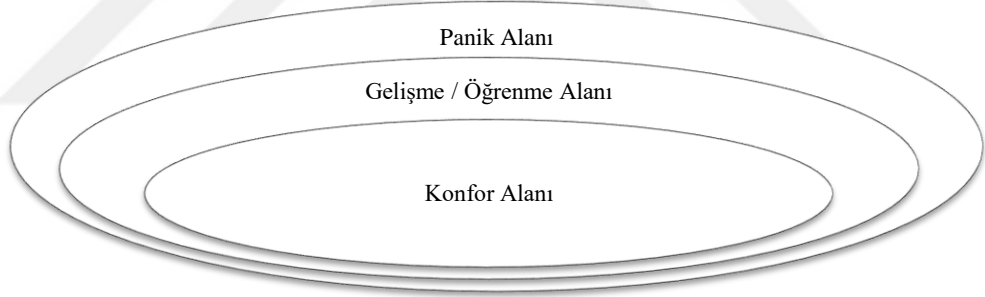
- Kamuda/ Yerel Yönetim Organizasyonunda
- Özel sektörde
- Kâr Amacı Gütmeyen Organizasyonda
- Hem kamuda hem de gönüllü olarak Kâr Amacı Gütmeyen Organizasyonda
- Hem özel sektörde hem de gönüllü olarak Kâr Amacı Gütmeyen Organizasyonda

**GÖNDER**

## EK-6. Rekreasyon ve Konfor Alanı Arasındaki Benzerlik



Kaynak: Mieczkowski (1990:17)'den zaman ve rekreasyon kümeleri eklenerek uyarlanmıştır.

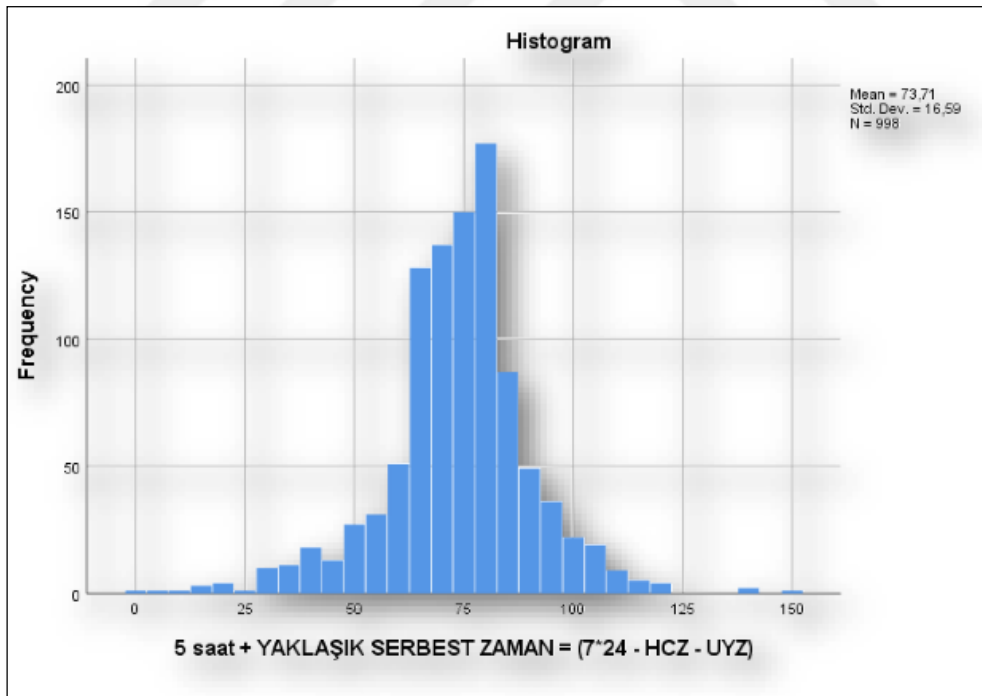
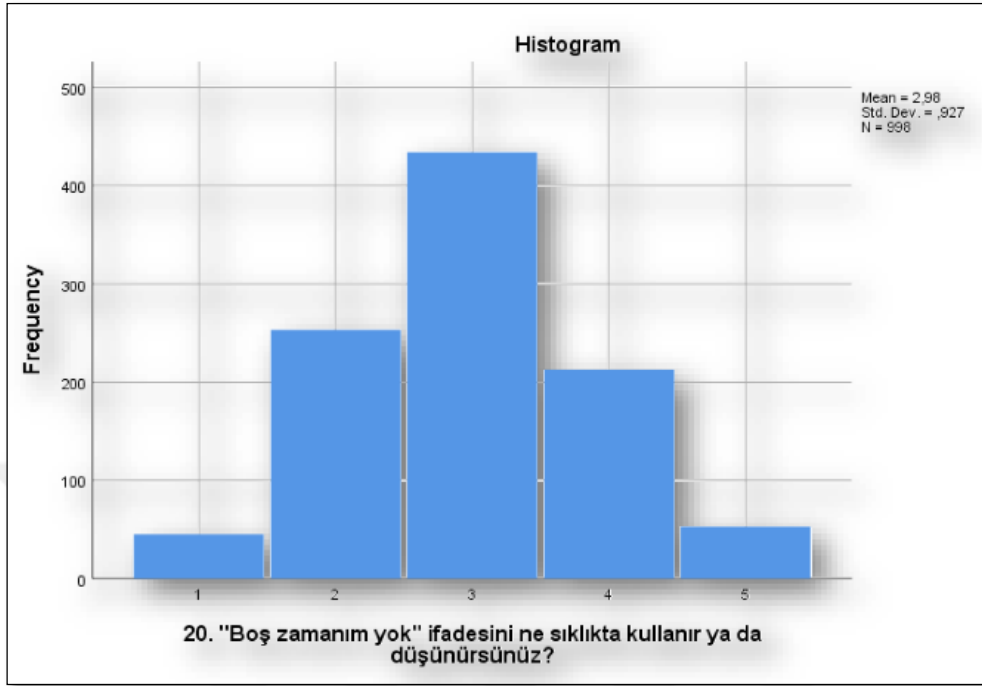


Kaynak: Konfor Alanı Modeli (Pannicucci, 2007)

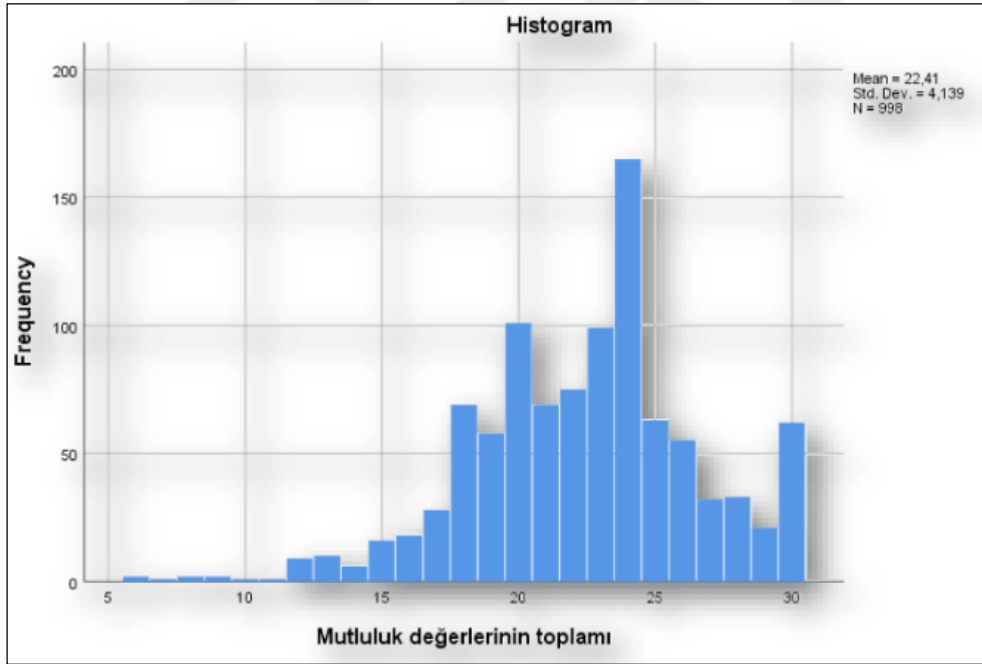
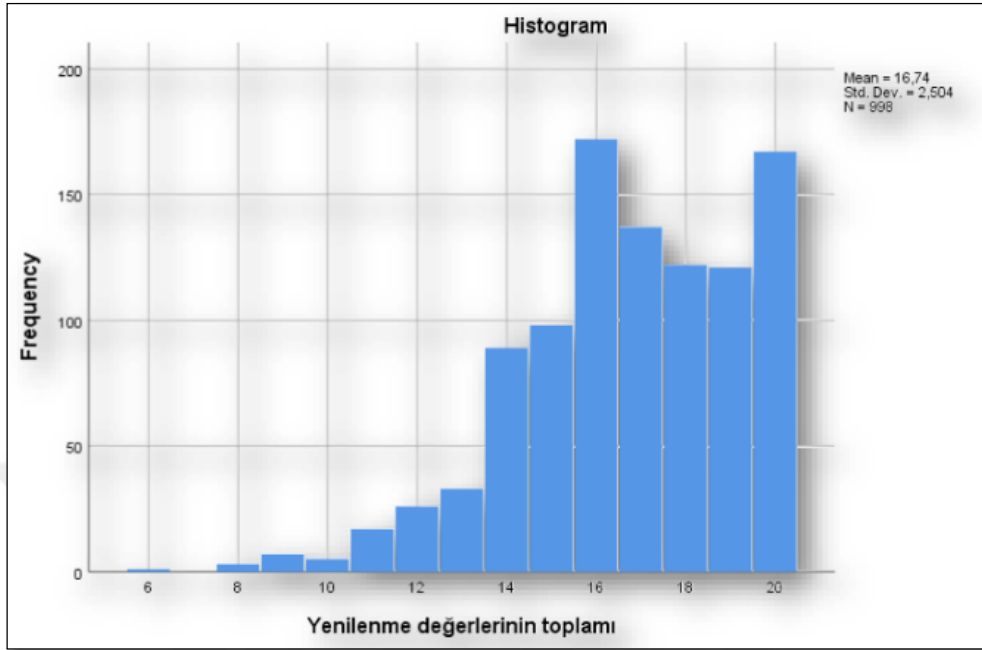




## EK-8. Veri Analizi Öncesinde İncelenen Histogramlar



## EK-8. (devam) Veri Analizi Öncesinde İncelenen Histogramlar



## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Ulutaş, Aybüke Ece  
 Uyuğu : T.C.  
 Doğum tarihi ve yeri : 06.09.1988  
 Medeni hali : Bekâr  
 İletişim : aeceulutas@gmail.com

### Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Yüksek lisans	Rekreasyon Yönetimi	Devam Ediyor
Ön lisans	Fotoğrafçılık ve Kameramanlık	2014
Lisans	İstatistik	2010
Lise	Matematik-Fen	2002

### İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2013-...	T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı	Kültür ve Turizm Uzmanı

### Yabancı Dil

İngilizce ve Almanca

### Yayımlar

Aktepe, C. ve Ulutaş, A. E. (2019, Nisan), *Serbest Zaman ve Rekreasyonun Mutluluk ile İlişkisi*, 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi'nde sunulan bildiri, Bildiri ID: 553, Herkes İçin Spor ve Wellness Derneği, Alanya. <http://isfaw2019.isfaw.org>

### Hobiler

Mutlu eden ve fiziksel & zihinsel yenileyici rekreasyon.



*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..*

