



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

**YÜKSEK
LİSANS
TEZİ**

**ÇALIŞANLARIN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE
KATILIM SIKLIKLARININ MUTLULUK VE
YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE OLAN ETKİSİ**

YİĞİT GÜVEN

REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

AĞUSTOS 2018



**ÇALIŞANLARIN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIM
SIKLIKLARININ MUTLULUK VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE OLAN
ETKİSİ**

Yiğit GÜVEN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

AĞUSTOS 2018

Yiğit GÜVEN tarafından hazırlanan “Çalışanların Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / ~~OY ÇOKLUĞU~~ ile Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalında Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ercan YAVUZ

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

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

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Hakan KOÇ

Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

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

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Cüneyt TOKMAK

Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Osmangazi Üniversitesi

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

Tez Savunma Tarihi: 03/08/2018

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

Prof. Dr. Saliha AĞAÇ

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.



Yiğit GÜVEN

03/08/2018

ÇALIŞANLARIN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIM SIKLIKLARININ
MUTLULUK VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE OLAN ETKİSİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Yiğit GÜVEN

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

AĞUSTOS 2018

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Eskişehir ilindeki merkez ilçe belediyelerinde çalışan bireylerin rekreasyonel etkinliklere olan katılım sıklıklarının, bireylerin mutluluklarına ve yaşam kalitelerine olan etkisini incelemek ve bunun yanında aktivitelere katılım sıklığının demografik değişkenlere göre farklılığının incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda merkez ilçe belediyelerinde çalışan toplamda 412 kişiye araştırmanın ölçeği uygulanmış ve bulgular analiz edildiğinde araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerinin, rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerine pozitif yönde etki ettiği görülmüştür. Buna ek olarak, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklıklarının da bireylerin mutluluk ve yaşam kalitesi seviyelerine yine pozitif yönde etki ettiği tespit edilmiş, mutluluk seviyesi arttıkça bireyin yaşam kalitesinin de doğru oranda yükseldiği tespit edilmiştir.

Bilim Kodu: 1169

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Mutluluk, Yaşam Kalitesi

Sayfa Adedi: 118

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Ercan YAVUZ

EFFECTS OF FREQUENCY OF RECREATIONAL ACTIVITIES ON HAPPINESS
AND QUALITY OF LIFE IN EMPLOYEE

(M. Sc. Thesis)

Yiğit GÜVEN

GAZİ UNIVERSITY

SOCIAL SCIENCES INSTITUTE

AUGUST 2018

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out the results of the survey in the central district municipalities of Eskişehir, the participation in recreational activities of working individuals and their frequency of being, their happiness and their quality of life. And to determine the frequency of participation in activities demographic variables. In this purpose 412 persons working in the central district municipalities in the direction of the scale of the research was applied and when the findings were analyzed demographic characteristics of the individuals participating in the research, recreational positive effects on participation levels of activities It was observed. In the addition of, individual recreational activities the frequency of participation is also a measure of the happiness and quality of life have been determined to have positive effects on the levels, as the level of happiness increases, the quality of life of the individual also increases.

Sciences: 1169

Key Words: Recreation, Happiness, Quality of Life

Page: 118

Supervisor: Dr. Ercan YAVUZ

TEŐEKKÖRLER

Çalıőmalarım boyuncu değerli yardım ve katkılarıyla beni yönlendiren, kıymetli tecrübelerinden faydalandığım danışmanım Dr. Öğr. Üy. Ercan YAVUZ'a ayrıca beni bu süreçte destekleyen ve yol gösteren Arő. Gör. Dr. Özgür YAYLA'ya, manevi desteği ile beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan çok değerli aileme ve arkadaşlarım Nazlıcan ERSAYIN ve Pınar SAVRUN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Yiğit GÜVEN

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
TEŞEKKÜRLER	vii
İÇİNDEKİLER	viii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xvi
1. GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Zaman	5
2.1.1. Çalışma Zamanı	7
2.1.2. Çalışma Dışı Zaman.....	8
2.1.2.1. Varolma Zamanı	8
2.1.2.2. Boş Zaman	8
2.2. Boş Zaman	9

Sayfa

2.2.1. Boş Zaman Değerlendirme	12
2.2.2. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları.....	14
2.2.2.1. Dinlenme Fonksiyonu	15
2.2.2.2. Eğlenme Fonksiyonu	15
2.2.2.3. Gelişim Fonksiyonu	15
2.3. Rekreasyon.....	16
2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri.....	18
2.3.2. Rekreasyon Aktivitelerinin Sınıflandırılması	19
2.3.3. Rekreasyon Aktivitelerinin Faydaları	22
2.3.3.1. Psikolojik Faydalar	23
2.3.3.2. Fiziksel Faydaları.....	23
2.3.3.3. Sosyal Faydaları.....	24
2.3.4. Rekreasyon ve Oyun Teorileri	24
2.3.4.1 Fazla Enerji Teorisi.....	25
2.3.4.2. Rahatlama Teorisi	26
2.3.4.3. Genelleme Teorisi.....	26
2.3.4.4. Deşarj Olma Teorisi.....	26

Sayfa

2.3.4.5. Kendini İfade Etme Teorisi.....	26
2.4. Yaşam Kalitesi.....	27
2.4.1. Yaşam Kalitesinin Boyutları.....	29
2.4.2. Yaşam Kalitesi ve Mutluluk ilişkisi ile ilgili Yapılan Çalışmalar.....	30
2.4.3. Yaşam Kalitesi ve Rekreasyon İlişkisi ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	32
2.5. Mutluluk Kavramı.....	35
2.5.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler.....	38
2.5.1.1. Gelir.....	38
2.5.1.2. Cinsiyet.....	39
2.5.1.3. Yaş.....	39
2.5.1.4. Eğitim.....	40
2.5.1.5. Evlilik.....	40
2.5.1.6. Sağlık.....	40
2.5.1.5.7. İnanç.....	41
2.5.2. Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	42
2.5.3. Mutluluğu Ölçmek.....	45
2.5.3.1. Depresyon-Mutluluk Ölçeği.....	45

	Sayfa
2.5.3.2. Öznel Mutluluk Ölçeği	46
2.5.3.3. Mutluluk Yönelimi Ölçeği	46
2.5.3.4. Oxford Mutluluk Envanteri	47
2.5.3.5. Türkiye’de Mutluluk Ölçümü	47
2.5.4. Boş Zaman Aktiviteleri ve Mutluluk	48
3. YÖNTEM	51
3.1. Araştırmanın Amacı	51
3.2. Araştırmanın Modeli	52
3.3. Evren ve Örneklem	54
3.4. Veri Toplama Aracı	54
3.5. Verilerin Toplanması ve Analizi	55
4. BULGULAR	57
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	71
KAYNAKLAR	81
EKLER	95
EK-1. Anket Formu 1. Bölümü	96
EK-1.(devam) Anket Formu 2. Bölüm	97

Sayfa

EK-1. (devam) Anket Formu 3.Bölüm	98
ÖZGEÇMİŞ	99



ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelgeler	Sayfa
Çizelge 4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	57
Çizelge 4.2. Çalışanların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Yönelik Bulgular	58
Çizelge 4.3. Çalışanların Mutluluklarına İlişkin Bulgular	60
Çizelge 4.4. Çalışanların Yaşam Kalitelerine İlişkin Bulgular	61
Çizelge 4.5. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Rekreatif Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi	62
Çizelge 4.6. Katılımcıların Yaşları ile Rekreatif Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi	63
Çizelge 4.7. Katılımcıların Medeni Durumları ile Rekreatif Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi	63
Çizelge 4.8. Katılımcıların Öğrenim Durumları ile Rekreatif Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi	64
Çizelge 4.9. Katılımcıların Kıdemleri ile Rekreatif Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi	65
Çizelge 4.10. Katılımcıların Yıllık Hane Halkı Gelirleri ile Rekreatif Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi	66
Çizelge 4.11. Çalışanların Rekreatif Etkinliklere Katılımları ile Mutlulukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	67

Sayfa

Çizelge 4.12. Çalışanların Rekreasyon Etkinliklere Katılımları ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	67
Çizelge 4.13. Çalışanların Mutlulukları ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	68



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekiller	Sayfa
Şekil 1.1. Zaman Bölümleri	6
Şekil 3.1. Araştırma Modeli.....	53



SİMGELER VE KISALTMALAR

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

Kısaltmalar

Açıklama

YK

Yaşam Kalitesi



1. GİRİŞ

Boş zaman literatürü incelendiğinde eski medeniyetlerden günümüze boş zamanın önem verilen bir olgu olduğu görülmektedir (Edington ve ark., 2004:71-79; Goodale ve Godbey, 1995:99; McLean ve ark., 2005:50-54). Fakat boş zamanın ve boş zamanı değerlendirmenin 19.yüzyıl sanayi devrimi ile birlikte önemi daha da artmış ve insanların hayatında büyük bir yere sahip olduğu görülmüştür (Torkildsen, 2005:156; Karaküçük, 2008:25). Sanayi devrimi ile birlikte endüstriyelleşme ve fabrikaların çoğalması insanların kasabalardan ve köylerden şehirlere göç etmelerine sebep olmuştur. Bu sebepten dolayı kalabalıklaşan şehir nüfusu, rutin hale gelen hayat temposu ve ağır çalışma koşulları, bunalım, stres ve birçok problemi de beraberinde getirmiştir. Bireyler bu problemlerden uzaklaşmak, arınmak, rahatlamak, dinlenmek, enerjilerini geri toplamak amacıyla boş zamanlarını çeşitli aktif veya pasif aktivitelerle değerlendirmektedirler (Jones, 1999).

Boş zaman değerlendirme kavramı literatürün içerisinde yer alan pek çok kaynakta rekreasyon kavramı ile benzer anlamlarda ve benzer yerlerde kullanılmaktadır (Kılbaş, 2010: 98; Stevens ve diğ., 2010:5; Hacıoğlu ve diğ. 2003: 29; Barcelona ve diğ., 2016:8). Rekreasyon kavramı, bireyin beğenisi bakımından tatmin edici, psikolojik ve fiziksel yenilenme amacı taşıyan, öte yandan bireyin sosyal, kültürel, ekonomik ve fizyolojik imkanları ile bağımlı boş zaman kullanımlarını içeren eylem ve ya eylemler olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma alternatif olarak alan yazında rekreasyon ile alakalı çeşitli tanımlar da mevcuttur (Karaküçük, 2008; Yaylı ve ark., 2014; Zorba, 2007; Torkildsen, 2005; Leitner ve Leitner, 2004; Shivers ve deLisle, 1997:94). Rekreasyon, insanların çalıştıkları zamanların ve yaşaması için gerekli olan mecburi ihtiyaçlarını giderdiği zamanların dışında kalan boş zamanlarında gerçekleşen, insanların kendi iradesiyle seçilmiş ve duygusal, sosyal, fiziksel, bilişsel ve ruhsal faydaları olan eğlenceli, zevkli, huzurlu, geliştirici ve öğretici faaliyetlere denmektedir (Stevens ve diğ., 2010). Diğer bir tanımda, rekreasyon, bireylerin özgür iradeleriyle seçtikleri ve kendilerini tatmin edecek, mutlu edecek ve haz verecek programları yaşayabilecekleri bir durumu ifade etmektedir (Kılbaş, 2010:3). Kısaca özetlenecek olduğunda rekreasyon boş zamanlarda yapılan, özgürlük ve seçimi ifade eden etkinliklerdir. Bireyler bu etkinlikleri kendilerini gerçekleştirilme, rahatlama ve zevk alma gibi şahsi ihtiyaçlarını karşılamak için kullanmaktadır (Torkildsen, 2005).

İnsanların hayatlarında bulunan ve rekreasyon ihtiyacının açığa çıkmasında önemli bir rolü olan iş ve iş yaşamı, bireyler için gerekli fizyolojik ve sosyal yaşantılarını devam ettirebilmeleri için oldukça önemli bir yere sahiptir (Yaylı ve ark. 2014; McLean ve diğ. 2005:44; Karaküçük, 2008:235). İnsanların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için gerekli olan maddi kaynakları elde ettiği iş hayatı veya iş yaşamı zorunlu olduğundan dolayı çalışanlar için her zaman keyifli ve eğlenceli olmayabilir. İş yaşamında aktif olmayan yaşam şekilleri, ergonomik olmayan çalışma ortamları ve stresten kaynaklı aşırı yüklenmeler insanların fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarının bozulmasına sebep olmakta, bu durum insanların yaşam kalitelerine etki etmektedir (Özer ve Baltacı, 2008). Yaşam kalitesi konusu 20. yüzyılda ortaya çıkan insanlar ve toplumlar için önemli ve güncel bir kavramdır. Kavram ilk olarak 1930'lu yıllarda ortaya çıkmış ve toplumsal konular hakkında mevcut hali değerlendirmek, toplumların eğilimlerini ortaya koymak gayesiyle bir indeks olarak kullanılmıştır (Kangal, 2009). Yaşam kalitesi kavramı son yıllarda birçok araştırmacı tarafından çalışılan oldukça sık araştırılan bir konu haline gelmiştir. Ancak, hala yaşam kalitesi kavramının tanımıyla alakalı çeşitli uyumsuzluklar bulunmaktadır (Andereck, ve diğ., 2007).

Yaşam kalitesini kavramı tanımlaması güç bir kavramdır. Çünkü, bireylerin algı ve duygularına bağlı öznel bir deneyimdir. Son yıllarda, insanların yaşamlarının ve çevrelerinin birçok yönünü içerisine alan çok boyutlu ve etkileşimli bir yapı olduğu konusunda ortak bir noktada buluşulmasına rağmen, yaşam kalitesinin 100'den fazla tanımı ve modeli literatürde yer almaktadır (Andereck ve Nyaupane, 2010). Yaşam kalitesi bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal aktivite, maddi ve yapısal alanda tatmin olma ihtiyacının derecesi olarak tanımlanmaktadır (Schaclok ve College, 1997; Rapley, 2003). Bireyler yaşamdaki kalitelerini, kültür ve değer sistemi bağlamında amaçlarına, beklentilerine, standartlarına ve kaygılarına göre algılamaktadırlar. Yaşam kalitesi kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik hali, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkileri ve çevrelerinin göze çarpan özellikleriyle olan ilişkileri ile karmaşık bir şekilde etkilenen geniş kapsamlı bir kavramdır (Spiers ve Walker, 2008).

Yaşam kalitesi kavramını etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri de rekreasyon aktiviteleri ve bireylerin boş zamanlarını değerlendirme süreleridir (Salihoğlu, 2016). Bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak standartlarını arttırmalarına fırsat

veren rekreasyon, yaşam kalitesine de büyük ölçüde etki etmektedir. Bu açıdan yola çıkarak rekreasyon ve yaşam kalitesi kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok araştırma literatürde bulunmaktadır (Gönülateş, 2016; Ngai, 2005; McCabe, Joldersma ve Li, 2010). Bu çalışmalara bakıldığında Ngai (2005)' de Çin Halk Cumhuriyeti Özel İdari Bölgesi (SAR) Macao'da rekreasyon aktivitelerinin yaşam kalitesiyle ilişkisinin olup olmadığı araştırılmıştır. Rekreasyon aktivitelerinin Macao sakinleri için olan önemini inceleyen araştırma, boş zamana erişimin toplumun yaşam kalitesine etkisi olan hayati unsurlardan biri olduğunu ifade etmektedir. Diğer bir çalışmada ise rekreasyon memnuniyetinin, bireylerin mutluluğunu, huzurunu ve yaşam kalitesini etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Toplamda 518 kişiye yapılan çalışmada rekreasyonel memnuniyetin bireylerin mutluluklarına ve yaşam kalitelerine pozitif yönde etki ettiği tespit edilmiştir (Spiers ve Walker, 2008).

Rekreasyon aktivitelerinin yaşam kalitesine olan etkisi gibi pek çok alana da pozitif yönde etki etmektedir. Rekreasyonun çeşitli faydaları incelenecek olursa literatürde üç ana başlık altında toplandığı görülecektir. Bu üç başlık fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik faydalarıdır. Rekreasyon kavramı içerisinde yer alan aktivitelerle bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarına fayda sağlayabilmektedir (Leitner ve Leitner, 2004:36; Bedir, 2016; Önal, 2017).

Mutluluk kavramı pozitif psikoloji alanının bir konusudur ve sıklıkla bu alanda çalışmalar yapılmıştır. Mutluluk kavramı, rekreasyon kavramını pozitif yönde etkileyen kavramlardan bir tanesi olarak literatürde yapılan araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir (Sevindik, 2015). Mutluluk kavramının ne olduğu nasıl ölçüleceği ve nasıl sahip olunacağı, ilk medeniyetlerden bu yana tartışılan bir konudur (Gül, 2017). Bu kavramla alakalı çeşitli felsefeciler tanımlamalarda bulunmuşlardır. Bunlardan ilki olan Aristo mutluluğu, ruhun belli bir nitelikte olması, akla uygun davranışta bulunması, ya da ruhun akıldan yoksun olmayan etkinliği, yetkin ve olgun bir yaşam süren ruhun erdemli eylemi, erdem kendisine yöneldiği eylem biçimi, erdemle birleşmiş refah ya da yaşam bağımsızlığı, huzurlu ve güvenli bir şekilde yararlanma şeklinde tanımlamıştır (Tuncer, 2006). Fârâbi ise mutluluğu, “Kendisi için istenen, hiçbir zaman başka bir şeyin elde edilmesi için istenmeyen, kendine yeter olan en yüksek iyiliktir” şeklinde ifade etmiştir (Tuncer, 2006).

İbn Sînâ ise mutluluğu; “Dini-metafizik yetkinliğe ulaşmış insanın duyduğu en yüksek derecede haz ve memnunluk” olarak ifade etmiştir (Tuncer, 2006).

Mutluluğun günümüzdeki tanımlarına bakıldığında Yıldız (2015)’e göre bireylerin sürekli arzuladıkları, istedikleri ve hiçbir zaman vazgeçemedikleri bir eğilim olarak tanımlanabileceği gibi hayra nail olma, mesut ve bahtiyar olma, insanın haz duyacağı bir hal içinde olma olarak da değerlendirilebilmektedir. Başka bir tanımda mutluluk, bireyin bir bütün olarak kendi yaşam kalitesini değerlendirme derecesidir (Sevindik, 2015). Diğer bir tanımda; Diener ve arkadaşları (1999)’da mutlu insanı, genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, yüksek maaşlı, dışadönük, iyimser, kaygısız, dinine bağlı, öz değeri yüksek, alçak gönüllü ve akıllı olarak tanımlanmaktadır (Diener ve diğ., 1999).

Mutluluk kavramı ve rekreasyonel faaliyetlerine ilişkin yapılan pek çok araştırma literatürde yer almaktadır. Ancak, Lyubomirsky ve ark. (2005) bu konuya ilişkin yaptıkları araştırmada mutluluğu etkileyen faktörleri üç ana gruba toplamıştır. Bunlardan ilki yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir gibi demografik özelliklerin olduğu yaşam şartları ki bu grup mutluluğu %10 oranında etkilemektedir. İkinci grup ise mutluluğu en çok etkileyen faktör olan genetik özelliklerdir. Bu grup mutluluğu %50 oranında etkileyerek mutluluğa diğer bütün faktörlere göre daha baskın olduğu ifade edilebilmektedir. Geriye kalan %40’lık dilimde ise bireylerin bilinçli olarak yaptığı amaçlı faaliyetler yer almaktadır. Bireylerin özgür iradeleriyle seçtikleri bu faaliyetler örneğin; dini inancını yerine getirme, ailesiyle birlikte vakit geçirme, tatile gitmek, gezme-görmek, sosyal ilişkileri kuvvetlendiren aktiviteler de bulunmak gibi faaliyetlere yönelmek bu grubun içerisinde yer almaktadır (Lyubomirsky ve ark., 2005).

Rekreasyonel aktivitelerin, bireylerin hem mutluluklarına hem de yaşam kalitelerine etkisi olduğu yukarıda da yer aldığı gibi pek çok araştırmayla tespit edilmiştir. Bu açıdan hem bu literatürde yer alan çalışmalarını desteklemek amacıyla, hem de bu kavramlar arasındaki ilişkiyi çalışan bireyler üzerinde de inceleyerek konuya farklı bir bakış açısı kazandırmak amacıyla araştırmamız gerçekleştirilmiştir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Zaman

İnsanlık için zaman en kıymetli kavramdır. Özellikle günümüz de çalışan insanlar açısından son derece önemli bir kavram olan zaman yeterli ve etkili şekilde değerlendirilememektedir (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006). İnsan sınırlı bir yaşama sahip olduğu için zamanı etkin kullanmak zorundadır. Zaman kavramı istenirse de istenilmese de harcamak zorunda kalınan tek kavramdır. Zamansızlıktan yakınanların birçoğu zamanı iyi kullanmasını bilmeyenlerdir (Güçlü, 2001). Fakat insan istediğinde zamanı nasıl harcayacağını kontrol edebilir ve tıpkı diğer kaynaklarda yaptığı gibi zamanı da etkili ve verimli şekilde kullanabilmektedir (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006). Zaman, insan için yaradılışından bu yana büyük önem taşımıştır. İnsan gelişmesinde alan fark etmeksizin büyük bir paya sahiptir (Karaküçük, 2008:2).

Zaman kavramı: İnsan yaşamı; uzun veya kısa süreli, tekrarı imkansız, başlangıcı ve sonu belli, saatle ölçülen bir bölümdür (Hacıoğlu ve diğ., 2003:5). Zamanın tek bir davranışı vardır: Durmadan akar. Toplanamaz, depolanamaz, tekrarlanamaz ve harcanır (Güçlü, 2001). Zaman kavramı; bir iş veya oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre veya vakittir. Zaman kavramının başlıca özellikleri şunlardır (Hazar, 2003:13);

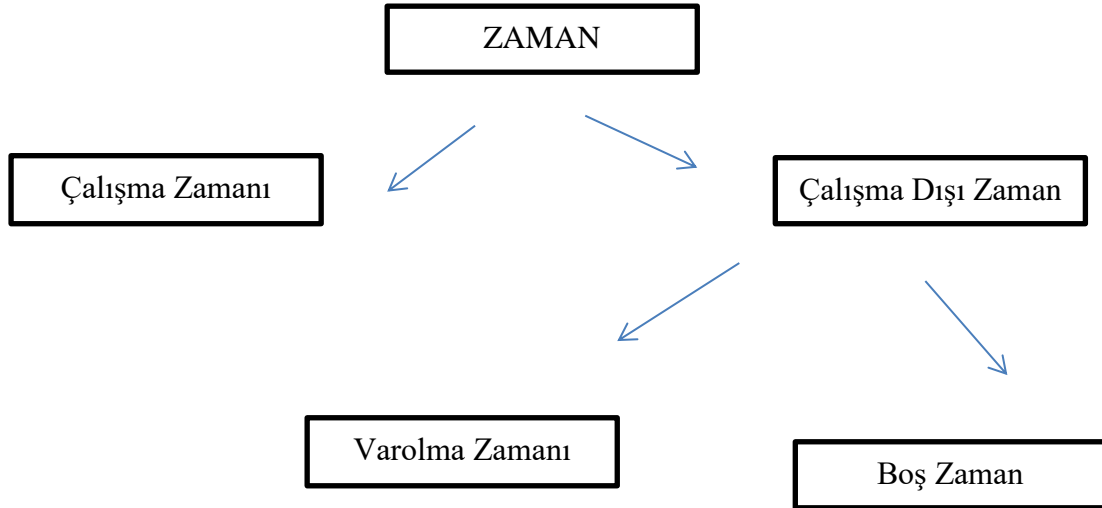
- Zaman, ödünç alınamaz
- Kiralanamaz
- Satın alınamaz
- Çoğaltılamaz
- Depolanamaz
- Tasarruf edilemez
- İyi değerlendirilmediğinde insanlarda stres yaratır.

Zaman, biriktirilemeyen, ödünç alınamayan, kiralanamayan, çoğaltılamayan, toplanamayan, sadece tüketilen ve kaybedilen bir kaynaktır. Bu nedenle zamanın etkili ve verimli kullanılabilmesi çok önemlidir. Zaman etkili ve verimli kullanılmadığında ortaya

çıkan olumsuzluklar hem bireyin kendisini hem de toplumu etkileyebilmektedir (Hazar, 2003:13);

İnsanların hayatlarını bir program dahilinde konforlu bir şekilde devam ettirebilmeleri için elbette bir mesleğe sahip olmaları ya da bir iş veya uğraşa sahip olmaları gerekmektedir. Bu kapsamda bireylerin zaman algısı içerisinde yer alan ve hayata dair motivasyonlarının gerçekleştirmek için çalışması gerekmektedir. İnsanın sahip olduğu zaman içerisinde çalışmanın yeri ve önemi olduğu anlaşılmaktadır (Yaylı ve diğ., 2014:8). Bu açıdan insan için çok değerli bir kavram olan zaman, kullanım açısından çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman olarak iki grupta ele alınabilir (Karaküçük, 2008:4).

Çalışma zamanı, temelde bireyin para kazanmak ve geçimi sağlamak için iş yerinde geçirdiği zamandan oluşmaktadır. Ancak bunun dışında bireyin çalıştığı işin niteliğine bağlı olarak çalışma için yaptığı hazırlık, işe gidiş-geliş süreleri ve kendi işi veya çalıştığı ikinci bir işle ilgili yapması gereken mesleki uğraşlar da çalışma zamanı içinde yer alır. Çalışma dışı zaman ise insanın yaşamının idame ettirmesi için gerekli olan temel fizyolojik ihtiyaçlardan beslenme ve uykuya ayırdığı zaman olan varolma zamanı ve boş zamandan oluşmaktadır (Hazar, 2003:13).



Şekil 1.1. Zamanın Bölümleri (Hazar, 2003:13)

Zamanın etkin ve verimli kullanılması bireyin çalışma zamanı ve çalışma dışı zamanı dengeli şekilde kullanmasına bağlıdır. Herhangi zaman dilimine gereğinden fazla vakit ayrıldığında denge bozulmaktadır. Bu durum bireylere fizyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda olumsuz şekilde etki etmektedir (Hazar, 2003:14).

2.1.1. Çalışma Zamanı

İnsanların ihtiyaçlarını karşılayacak mal ve hizmetlerin üretiminde insanın görevi; öteki üretim faktörlerine hakim olmak, onları ustalıklı kullanmak ve bu suretle bir takım çabalarda bulunmak, bu çabalar karşılığında gelir elde etmektir. Bu açıdan çalışma veya iş; insanların gelir elde etmek amacı ile yaptıkları bedensel ve düşünsel çabalardır (Kararküçük, 2008:6).

İnsan yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli maddi imkanları kazanmak, hayatı kazanmak için fiilen yapılan çalışma, iş görme zamanına çalışma zamanı denir (Hacıoğlu ve diğ., 2003:5). Kazanç sağlama amacı doğrultusunda iş, fazla mesai, ikinci iş veya ek iş için kullanılan zamandır (Hazar, 2003:14). Bu zamanı değerlendirmek için işe giderken gelirken veya iş arası meydana gelen zamanda çalışma zamanı olarak değerlendirilmektedir (Hacıoğlu ve diğ., 2003:5).

Hacıoğlu ve arkadaşları (2003) çalışma zamanını ikiye ayırmıştır;

a) Çalışma bilfiil iş için ayrılan süreli zaman;

b) İşle ilgili, işin gerektirdiği zamandır.

Ancak Hacıoğlu ve arkadaşları (2003), bireylerin işe gidip gelirken geçen sürenin boş zaman olabileceğinden bahsetmektedir. Örnek verildiğinde, işe giderken bireyler metroda yolculuk esnasında kitap okuma, müzik dinleme ve buna benzer aktiviteleri gerçekleştirmektedir. Bu durumda bu zaman aralığının boş zaman dilimi statüsünde ele alınabileceğine işaret etmektedir (Hacıoğlu ve diğ., 2003:5).

2.1.2. Çalışma Dışı Zaman

Bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmeleri için gerekli olan gereksinimlerin karşılanması amacıyla yapılan çalışma veya iş için kullanılan zamanların dışında kalan ve bireylerin yaşamsal devamlılığını sürdürebilmesi için gerekli fizyolojik ihtiyaçların giderildiği ve arta kalan zamanlarda bireylerin eğlenceli aktiviteler yapabildiği zaman dilimidir (Karaküçük, 2008:7; Kılbaş, 2010:12; Yaylı ve diğ., 2014:5; Hacıoğlu ve diğ., 2003:6 Hazar, 2003:9). Çalışma dışı zaman içerisinde yer alan varolma zamanı ve boş zaman açıklandığında;

2.1.2.1. Varolma Zamanı

İnsan yaşamı önce biyolojik ihtiyaçlarının giderilmesiyle başlar. Uyumak, yemek-içmek ve vücut sağlığı gibi temel ihtiyaçların giderilmesi için insan, yaşamından belirli bir bölümü ayırması gereklidir (Hacıoğlu ve diğ., 2003:5).

Yaşamı sürdürmeye yönelik etkinlikler için kullanılan zaman Yeme içme uyuma gibi fizyolojik ihtiyaçlar yemek yapma ev temizliği vücut bakımı vb. zorunlu ihtiyaçlar için kullanılan zamandır (Hazar, 2003:9).

2.1.2.2. Boş Zaman

Boş-serbest zaman, bireyin hem kendisi ve hem de başkaları için bütün zorunluluklarından veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zamandır. Serbest zaman genellikle çalışma dışında kalan zaman dilimidir (Hacıoğlu ve diğ., 2003:8; Hazar, 2003:9).

Boş zaman kavramı genelde insanların çalışmayla ilişkili olarak gördüğü çalışma zamanından arta kalan, herhangi bir bağlayıcılık ve zorunluluktan uzak bir zaman olarak tanımlanmaktadır (Yaylı ve diğ., 2014:12).

Zaman kavramının insanlık için çok önemli bir kavram olması onun iyi planlanması ve iyi yönetilmesi gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin yaşamlarını devam ettirmeleri için gerekli olan çalışma ve varolma zamanlarının yanında bireyin fizyolojik, psikolojik ve sosyal anlamdaki gereksinimlerine de karşılık veren boş zaman da diğer zaman dilimleri

kadar önem taşımaktadır. Bu açıdan ilgili tez konusunun ana parçalarından olan boş zaman kavramı bir sonraki bölümde detaylı olarak analiz açıklanmıştır.

2.2. Boş Zaman

Boş zaman kavramının literatürde yer alan tarihsel süreçleri incelendiğinde, insanların yerleşik yaşama geçtikleri ve hayatlarını devam ettirebilmek için düzenli şekilde çalışma faaliyetlerine başladıkları dönemler itibariyle ortaya çıktığı görülmektedir (Edington ve ark., 2004:71-79; Goodale ve Godbey, 1995:99; McLean ve ark., 2005:50-54).

Boş zaman kavramı çağlar boyu çeşitli filozoflar, araştırmacılar, sosyologlar ve yöneticiler tarafından tartışılmıştır. 17. yüzyıl filozofu Thomas Hobbes, boş zamanın felsefenin annesi olduğunu, İngiliz filozof ve matematikçi Bertrand Russel, boş zamanları akıllıca doldurmanın medeniyetin en iyi ürünü olduğu düşüncesindeydi (Torkildsen, 2005:45). Günümüzde ise boş zamanın çeşitli tanımları ve ifade şekilleri bulunmaktadır. Boş zaman kavramının içeriğini anlamak adına kökeni hakkında bilgi sahibi olmak kavramın anlaşılabilirliğini kolaylaştıracaktır (Hurd ve Anderson, 2011:21).

Literatüre bakıldığında boş zaman kelimesinin kökenine ilişkin araştırmalarda boş zamanın Yunanca da “schole” olan, boş zaman ya da iş dışında kalan zaman anlamına gelirken aynı zamanda öğrenme ve kültürle ilgilidir. Boş zaman terimi İngilizce karşılığı olan “Leisure” kelimesi fırsat tanınma veya serbest olmak manalarına gelen “loisir” salahiyyet vermek manasına gelen “license” kelimesi, bu kelime ise “liberty” ile “licere” kelimelerinden türetilmiştir (Torkildsen, 2005:175).

Boş zaman kavramının literatürdeki tanımlarına bakıldığında açık ve net bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır ve çoğu araştırmacı bu kavramı açıklarken zorluk çekmediği görülmektedir (Torkildsen, 2005:46). Boş zaman kavramı ile ilgili yapılan çeşitli tanımlarına bakıldığında:

Boş zaman, kısıtlama, seçme özgürlüğü, işten sonra bırakılan süre veya zorunlu sosyal görevlerin yerine getirilmesinden sonra serbest zaman olarak tanımlanır (Torkildsen, 2005:46). Boş zaman; insanların, çalışma ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması

dışındaki özgürce dinleme, başarı kazanma, kişisel gelişim ve eğlenme için kullandıkları zamandır (Tezcan, 1982:10).

Başka tanımlamalarda, boş zaman, üzerinde çalışılmadığı ya da yaşamı sürdürme işlevlerinin yerine getirilmediği serbest ya da boş zaman olarak tanımlanır (Leither ve Leither, 2004: 3). Boş zaman, bireylerin kendi serbest oldukları zamanlarında gönüllü olarak meşgul oldukları sosyal olarak kabul edilebilir çalışma dışı faaliyetlere işaret eder (Jordan, 2007:4). Grainger ve Jones (1999) göre boş zaman kavramı, birey tarafından yararlı veya zevkli olarak algılanan bir faaliyete ayrılan, zorunlu ihtiyaçların giderildiği zamanın dışında kalan zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır.

Diğer tanımlamalarda ise boş zaman; bireyin iş ve zorunlu ihtiyaçlarını karşıladığı zamanın dışında kalan, hiçbir zorunluluk ve bağlantı olmadan, özgürce kendi seçtiği faaliyetlerle uğraştığı zamandır (Karaküçük, 2008:28). Boş zaman kişisel gelişimde bireylerin işten, yoğun yaşam koşullarından ve düşüncelerden kurtulmasını sağlayan, bireyin aile ve arkadaşlık çevresi oluşturmasında yapıcı rolü olan ve günlük gereksinim için kullanılan zamanın dışında kalan zaman dilimidir (Kılbaş, 2010:32).

Leither ve Leither (2004), boş zaman kavramının anlaşılması için zamanın diğer kavramlarının da açıklanması gerektiğini ifade belirtmiştir. Boş zaman tanımını daha iyi anlamak için, iş, kişisel bakım ve rekreasyon gibi diğer kavramlar da açıklanmalıdır;

1. İş zamanı: Bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmeleri için gerekli olan ihtiyaçlarını karşılayabilmelerinde kullandıkları maddi kaynağı elde etmede harcanan süredir.
2. Kişisel bakım zamanı: Bireylerin hayatta kalması için gerekli olan fizyolojik ihtiyaçlarını giderdiği süreyi ifade eder. Her ne kadar boş vakit bir kişinin refahı için gerekli olsa da, kişisel bakım ve fizyolojik ihtiyaçların giderimi, kişinin iş veya boş zaman geçirebilmesinden önce bile karşılanması gereken hayatın temel gereksinimlerini ifade eder.
3. Boş zaman: Bireyin yaşamı için zorunluluk gerektiren zamanlarının dışında kalan, özgürce kullanabildiği ve çeşitli aktivitelerle değerlendirdiği zamanı ifade etmektedir (Leither ve Leither, 2004: 23).

Yukarıda yapılan tanımların genel bir sentezi yapıldığında boş zaman; insanların sınırlı yaşam süresinin çalışma (iş), çalışmayla ilgili etkinlikler (işe gidiş, geliş vb.), yaşamı sürdürmek için gerekli etkinlikler (beslenme, uyuma vb.) ve diğer zorunlu davranışlar dışında kalan bölümdür. Bir başka deyişle boş zaman insanların, sınırlı yaşam süresinin zorunlu davranışlar (iş, işle ilgili etkinlikler, yaşam sürdürmek için gerekli etkinlikler vb.) dışında kalan zaman dilimidir (Hazar, 2003:17).

Boş zaman, içgüdüsel veya bilinçli olarak, zorunlu günlük etkinliklerin olumsuz etkilerine karşı bir panzehir olarak ve kentleşmenin ve nüfusun yoğunlaşmasından kaynaklanan sorunlardan uzaklaşmaya ve bireyin rahatlamasını, eğlenmesini ve gelişmesini sağlayan bir zaman dilimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Boş zaman, günlük hayatın yarattığı stresten ve baskıdan kurtulmak, bireyin özgür olmasıdır. Boş zaman, serbest zamanın restoratif, yaratıcı kullanımınıdır (Torkildsen, 2005:48). Boş zaman ve serbest zaman kavramları literatürde sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da birbirinden ayrılabilen kavramlardır.

Boş zaman ve serbest zaman kavramları arasındaki fark çeşitli araştırmalarda dile getirilmiştir (Demir ve Demir, 2014; Lapa, Ağyar ve Bahadır, 2012; Kurar ve Baltacı, 2014; Can, 2010; Karakoç ve Taydaş, 2013). Kılbaş ise boş zaman ve serbest zaman arasındaki farkı şu şekilde açıklamıştır: Boş zaman; çalışma dışı zaman olarak tanımlanırken: Serbest zaman; çalışma saatleri dışında özgürce geçirilen zamandır. Bu haliyle boş zaman serbest zamanın bir parçasıdır. Bireyler serbest zamanlarında çalışma kaygısı olmaksızın kendi istekleri doğrultusunda bireysel ya da toplu olarak katıldıkları faaliyetlerden mutluluk duyarak tatmin olmaları sonucunda boş zaman faaliyetini gerçekleştirmiş olurlar (Kılbaş, 2010:44).

M. Demir ve Ş. Demir (2014), boş zaman kavramı ve serbest zaman kavramını, boş zamanı algılamada özgürlük, rahatlık, mutluluk vb. duygularla daha geniş anlam içermesine karşın serbest zamanın bir parçası olduğunu ifade etmişlerdir. Garzia, boş zaman ile serbest zaman arasındaki farkı şöyle ortaya koymaktadır. Garzia'ya göre, her insanın serbest zamanı olabilir, ancak boş zamanı olamayabilir (Kılbaş, 2010:44).

Boş zaman ve serbest zaman kavramları arasındaki farkın ifade edildiği bir başka görüşte; kişinin, zorunlulukları dışında kalan ve kendisi için herhangi bir etkinliğe yönelmediği

zaman olan serbest zaman; zaman hesaplamasının bir yolu iken, boş zaman; zorunlulukların dışında bireyin kendini gerçekleştirmeye yöneldiği zamanı ifade etmektedir (Kılbaş, 2010:28).

Bireyler kendilerini gerçekleştirdikleri boş zamanlarını çeşitli faaliyetlerle değerlendirmektedirler. Boş zaman kavramının içeriğinin bireyin faydasına olacak şekilde değerlendirildiğinde bireyin yaşam kalitesine etkisi olmaktadır (Edington ve diğ., 2004:27). Bu nedenle, boş zamanlarını değerlendiren bireyler içeriğini nasıl doldurması gerektiğini anlamakla yükümlüdür. Bununla birlikte, boş zaman değerlendirmenin farklı insanlara farklı anlamlara gelebilirken aynı zamanda farklı kültürlere de farklı şeyler anlamına gelebilir (Torkildsen, 2005:45).

Çağdaş sanayi toplumlarının yapısal özelliğini oluşturan boş zaman, aynı zamanda toplum tipinin bir ürünüdür ve kültürel koşullardan doğmuştur. Bu koşulları dikkate almadan boş zaman değerlendirme kavramının gereğince anlaşılması ve açıklanması zordur (Karaküçük, 2008:23).

2.2.1. Boş Zaman Değerlendirme

Bireylerin, kendilerini tanımaları, sahip oldukları yetenekleri keşfetmeleri, bu yeteneklerin sınırlarını öğrenebilmek ve mutlu olmak için boş zamanlarını bilinçli şekilde değerlendirmeleri şarttır. Boş zamanları bilinçli değerlendirmek sadece bireyler için değil, bireylerin yaşadıkları toplumlar ve ülkeleri içinde büyük bir öneme taşımaktadır (Bahadır, 2016; Aytaç, 2002). Söz konusu yeteneklerin geliştirilerek topluma kazandırılması, toplum hizmetine sunulması dolayısıyla bireylerin ve toplumun yaşam kalitesinin artması ülkelerin gelişmişlik düzeyini yükselten önemli bir faktörlerdendir (Eminoğlu, 2011).

Hem bireysel hem de toplum olarak bu denli önemli olan boş zaman değerlendirme, olum ve olumsuz kullanım olarak değerlendirilmektedir (Karaküçük, 2008:34). Olumlu kullanırsa hem kişisel hem toplumsal gelişimi ve yaşam kalitesinde artış, olumsuz kullanılırsa bunalım, başıbozukluk gibi bazı önemli sorunları doğurmaktadır. Bu nedenle boş zaman değerlendirmesi gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler için önemli bir konu halindedir. Boş zamanın olumsuz kullanımından kaynaklanan sorunları engellemek veya

minimize etmek olumlu kullanımını sağlayarak kişisel ve toplumsal gelişimi sağlamak için boş zamanların değerlendirilmesine önem verilmektedir (Hazar, 2003: 8).

Boş zamanın üzerinde bu kadar önemle durulmasının nedeni, bireye ve topluma sağlayabileceği kazanımlardır. Gereksiz şekilde ve olumsuz doldurulan boş zaman bu kazanımları ortadan kaldıracak gibi birey ve toplum açısından yıkıma da neden olabilir. Ancak olumlu ve geliştirici şekilde değerlendirilen boş zaman sağlıklı, mutlu, bunalım ve sıkıntıdan uzak, suç oranı düşük, gelişmiş bir toplumun yaratıcı güçlerindedir (Eminoğlu, 2011).

Boş zamanların değerlendirilmesi gerekliliği ve gerçekliği günümüzde toplumlar ve bireyler açısından ciddi öneme sahip bir durumdur. Ancak bu konuda önemli olan kısım bireylerin ve toplumların boş zamanlarını değerlendirmesi değildir, boş zamanlarını etkili ve verimli bir şekilde değerlendirmesidir. 21.yüzyıl'da artık herkes boş zamanlarını değerlendirebilir. Fakat her birey boş zamanlarını etkin ve verimli değerlendiremeyebilir (Leitner ve Leitner, 2004:36). Bu sebeple kişiler sahip oldukları boş zamanlarını daha etkili ve verimli bir şekilde değerlendirmenin yollarını bulup bunu kendi hayatlarına uygulamalıdır (Akyüz, 2015).

Boş zaman kavramının değerlendirilmesinin önemi kavram ile ilgili yapılan çeşitli tanımlarda da kendini göstermektedir. Boş zaman değerlendirme kavramı ile ilgili rekreasyon alanında birçok tanıma rastlamak mümkündür ve bu tanımlardan birkaçı ise şu şekildedir:

İnsanların; boş zamanlarını gönüllü olarak katıldıkları ve doyum sağlayıcı (dinlendirici, eğlendirici, hoşnut veya mutlu edici) etkinlikler için kullanılmasına boş zaman değerlendirme denir (Hazar, 2003:7). Boş zaman değerlendirme iş ve görev taleplerinden uzak, bireylerin özgürce kendilerine ayırdıkları boş zamanlarında yapılan bireysel ve toplumsal faydalara sahip kültürel ve sportif faaliyetlerdir (Shivers ve deLisle, 1997:94).

Boş zaman değerlendirme, bireyler tarafından özgürce seçilen, organizasyonlu ve planlı olan, kişisel veya sosyal faydalar sağlayan, çalışma zamanı ve zorunlu zamanlar dışında kalan zaman boş zaman içerisinde yapılan faaliyetlerdir (Barcelona ve diğ., 2016:8).

Bireylerin boş zamanlarında, eğlence, dinlenme amaçlı ve tatmin motivasyon ile gönüllü katıldıkları faaliyetlerdir (Hacıoğlu ve diğ. 2003: 29).

Boş zaman değerlendirme; bireylerin işten bağımsız zamanlarında mutlu olmak, eğlenmek, bir araya getirmek ve kendilerini geliştirmek ve gerçekleştirmek için yaptıkları sosyal ve kùltürel faaliyetlerdir (Stevens ve diğ., 2010:5).

Genel anlamda, boş zaman değerlendirme; kişinin, bireysel ya da grup olarak, serbest zamanında bazı fiziki, toplumsal ve duygusal davranışları kazanmak için gönüllü katıldığı herhangi bir etkinlik olarak gelişen deneyimlerdir (Kılbaş, 2010: 98).

“Boş zaman değerlendirme” ve “rekreasyon” kavramları sıklıkla literatür de eř anlamlı şekilde kullanılmaktadır. Ancak aralarında çok ufakta olsa bir anlam farklılığı olduğunu ifade eden görüşlerde vardır. “Boş zaman değerlendirme” boş zaman kullanımını ifade ederken, “Rekreasyon” boş zamanda kullanılan faaliyetleri çeşitlerini de ifade etmektedir. Bu açıdan bakıldığında iki kavram arasında çok azda olsa bir anlam farklılığı vardır. Boş zaman değerlendirme, bireylerin boş zaman kullanımlarını ifade ederken, rekreasyon, yaptıkları aktiviteleri (Spor, sanat, müzik, kùltürel etkinlikler vb.) ifade etmektedir (Yetim, 2014).

2.2.2. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Sanayi devriminin ilk dönemlerinde, insanların çalışma saatlerinde ciddi miktarlarda artışın olması, dinlenme ve tekrardan enerjilerini toparlayabilecekleri zaman dilimlerinde azalmaları da beraberinde getirdi (Mull ve diğ., 2005:32). Bu dönemlerde, bireyler boş zamanlarında yalnızca dinlenip enerjilerini tekrar kazanabilecekleri kadar boş zamana sahiplerdi (Stevens ve diğ., 2010:62). Günümüzde ise teknolojinin gelişmesi ve inovatif çözümler sayesinde çalışma saatlerindeki azalma, boş zamanın dinlenme fonksiyonuna ek olarak eğlenme ve kişisel gelişim fonksiyonunun da ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Sağcan, 1986:5).

2.2.2.1. Dinlenme Fonksiyonu

Boş zamanın dinlenme fonksiyonu, bireylerin enerjilerini yeniden kazanma, çalışma sonrası stresi ve yorgunluğu atma ve bedensel aşınmaları, sinir yıpranmalarını kaldırılmasına yardımcı olan bir görev üstlenmiştir. Sanayi devriminin ilk yıllarında, 12-15 saate varan ağır çalışma saatlerinde, işçiler boş zamanlarında sadece fiziksel gücü yeniden elde etmek anlamında boş zamanın dinlenme fonksiyonundan faydalanıyorlardı. Çalışanlar için boş zaman bir sonraki çalışma gününe fiziksel ve bedensel olarak hazır olabilmeyi ifade ediyordu. (Karaküçük, 2008:54).

Başka bir ifade ile bireylere dinlenebilmeleri, enerjilerini ve fiziksel güçlerini toplayabilmeleri, stresi ve hayatlarındaki olumsuzluklardan kurtulabilmeleri için olanlara çeşitli aktivitelerle fırsat sunabilmeyi ifade eder (Akyüz, 2015).

2.2.2.2. Eğlenme Fonksiyonu

İnsanlar memnun edecek anlar boş zamanın temel fonksiyonlarında biri olan eğlenme fonksiyonu içerisinde yer almaktadır. İnsanlar boş zamanlarında günlük hayattaki yoğun hayat koşuşturmacasından uzaklaşmak, ruhsal rahatlama sağlamak ve stres atmak için eğlenmek isterler (Akyüz, 2015).

Eğlenmek, zamanı hoş bir şekilde geçirmek ve bunu bazen can sıkıntısından kurtulmak için değil, ayrıca, tasayı, merakı vb. gidermek için yapmak anlamını da taşımaktadır (Karaküçük, 2008:54). Torkildsen, eğlencenin içsel bir arzu olduğunu ve boş zamanlarda insanların memnun olacakları anlara ihtiyaç duyduklarını belirtmiştir (Bedir, 2016).

2.2.2.3. Gelişim Fonksiyonu

Boş zamanın gelişim fonksiyonu, insanı günlük yapılan işlerin rutinliğinden kurtaran, daha geniş sosyal katılıma zemin hazırlayan ve insanın kişiliğini geliştirmesine ve göstermesine zemin hazırlayan faaliyetleri içerir (Karaküçük 2008:54). Boş zamanın gelişim fonksiyonu içerisinde bilgi alış verişi sağlayan kültürel etkinliklerle ve gönüllü sosyal faaliyetlerin yoğunlukta olduğu aktiviteleri ifade etmektedir (Karaküçük, 2008:54).

Gelişim fonksiyonu bireylerin yaşamları boyunca karar verme ihtiyacı duyduğu dönemlerde onlara yardımcı olur ve bireylere farklı açılardan bakabilmeyi, soğukkanlı kararlar verebilme konusunda faydalar sağlar (Akyüz, 2015).

2.3. Rekreasyon

İnsanlar için tarihin her döneminde çalışma zamanı önemli bir yere sahip olmuştur. İnsanlar hayatlarını geçindirebilmeleri için gerekli olan maddi kaynaklara ulaşmak adına çalışmaya önem vermişlerdir. Ancak çalışma dışı zaman ise insanların kendileri için bir şeyler yapmalarına, yenilenmelerine, enerjilerini toplamalarına, güç tazelemelerine ve yaşama yeniden odaklanmalarına yardımcı olmuştur. Çalışma dışı zaman yani boş zaman kullanımı rekreasyon kavramını ortaya çıkartmış ve bu kavram günden güne geliştirilerek artık bireyler ve toplumlar için önemli bir konuma gelmiştir (Güler, 2017).

Bireylerin farklı zamanlarda farklı büyüklüklerde boş zamanları vardır. Bu boş zamanlarında bireyler; uzaklaşmak, dinlenmek, eğlenmek, tatil, spor, sağlık, beraber olma, farklı maceralar deneyimleme gibi bir çok amaçla ev dışında veya ev içinde açık veya kapalı alanlarda etkinliklere katılmaktadır. Rekreasyon, bireylerin boş zamanları dışında katıldıkları bu tarz aktiviteleri ifade etmektedir (Karaküçük, 2008:32).

Rekreasyon ile alakalı alan yazında çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şunlardır: Türk Dil Kurumu rekreasyonu “Bireylerin boş zamanlarında, spor ve eğlence gayesi ile istekli şekilde katıldıkları faaliyetler” şeklinde tanımlamıştır. Kültür ve Turizm Bakanlığı, rekreasyonu insanların boş zamanlarında yaptıkları, zorunlu çalışma faaliyetlerinden bağımsız olarak, kişinin boş zamanını serbest olarak ve istediği gibi kullandığı fiziksel gücünü onarmaya ve ruhsal kapasitesini zenginleştirmeye yönelik zorunlu faaliyetlere karşıt, hür seçilen fiziksel sosyal çevrenin değişmesi anlamına gelen faaliyetler olarak da tanımlamaktadır (Karaküçük, 2008:235).

Rekreasyon genellikle seçimlerin bireye bırakıldığı, dinlenme, yenilenme, mutlu olma, zinde olma gibi faydalar sağlayan, bireylerin boş zamanlarında işten, stresten ve yaşamın yoğun baskısından kurtulmak için yapılan gönüllü faaliyetlerdir (Mull ve diğ. 2005:4).

Rekreasyon, boş zamanlarında meydana gelen insan aktiviteleri veya deneyimlerinden oluşur. (McLean ve diğ. 2005:44).

Bir başka tanımda rekreasyon; bireyler fiziksel ve zihinsel olarak yenilenme amacıyla, zorunlu zamanlarının dışında kalan zamanda uyuma, yeme-içme ve tüm etken, edilgen ve ettiren faaliyetlerdir (Yaylı ve ark. 2014). Stevens ve diğerleri (2010)'a göre rekreasyon, bireylerin çalışma ve zorunlu ihtiyaçlarını giderdiği zamanların dışında kalan boş zamanlarında gerçekleşen, özgürce seçilmiş ve duygusal, sosyal, fiziksel, bilişsel ve ruhsal faydaları olan eğlenceli, zevkli, huzurlu, geliştirici ve öğretici faaliyetlere denmektedir.

Rekreasyon, bireylerin özgürce seçtikleri ve kendilerini memnun, mutlu edecek ve haz verecek programları yaşayabilecekleri bir ussal durumu ifade etmektedir (Kılbaş, 2010:3). Rekreasyon bireyleri yaşamlarını devam ettirmek için yapmak zorunda olduğu mecburiyetler ve işler için yenileyen, enerjisini tazeleyen, fiziksel ve ruhsal olarak zinde kalmasını sağlayan, gönüllü olarak seçtiği, neşelendirici ve dinlendirici bir aktivite periyodudur (Pala, 2012).

McLean ve arkadaşlarına göre rekreasyonun çağdaş tanımında bulunması gereken unsurları şunlardır;

1. Rekreasyon, tamamen boşta kalma ya da tam dinlenme ile karşılaştırıldığında, (fiziksel, zihinsel, sosyal ya da duygusal) etkinlik veya etkinlikler olarak kabul edilir.
2. Rekreasyon, spor, oyunlar, el sanatları, sahne sanatları, güzel sanatlar, müzik, tiyatro, seyahat, hobiler ve sosyal aktiviteler gibi çok çeşitli aktiviteler içerebilir. Bu faaliyetler bireyler ya da gruplar tarafından gerçekleştirilebilir ve kişinin yaşamı boyunca sürekli ve sık katılımı içerebilir.
3. Aktivite ya da katılım tercihi gönüllü, zorlama ve zorunluluktan yoksundur.
4. Rekreasyon içsel motivasyon ve dışsal hedefler ya da ödüller yerine kişisel tatmin elde etme arzusuyla ortaya çıkar.
5. Rekreasyondan bireylerin genellikle ilk beklentisi zevk alma olsa da; rekreasyon aynı zamanda bireyin entelektüel, fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarını da karşılayabilir (McLean ve diğ., 2005:39).

Özetleyecek olursak rekreasyonel etkinlikler boş zamanlarda yapılan, özgürlük ve seçimi ifade eden etkinliklerdir. Birey bu etkinlikleri kendini gerçekleştirme, rahatlama ve zevk alma gibi kişisel ihtiyaçlarını karşılamak için kullanır (Torkildsen, 2005). Rekreasyon kavramını biraz daha geniş bir açıdan değerlendirmek kavramın anlaşılabilirliğini kolaylaştıracaktır. Bu açıdan rekreasyonun özellikleri kavramın anlaşılabilirliği açısından önem arz etmektedir.

2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon kavramı, bireylerin iş ve zorunlu ihtiyaçlarını karşıladıkları zamanlardan bağımsız olarak kullandıkları zamanlarında, kendilerini dinlendiren, eğlendiren, fiziksel ve zihinsel anlamda bireye katkısı olan aktivitelerdir (Can, 2015; Birol ve Karaküçük, 2014). Rekreasyonun bireyler ve toplumlar için ne anlama geldiğini ve nasıl faydalar sağlayacağını anlayabilmek için rekreasyon kavramını iyi anlamak ve özelliklerinin iyi bilinmesi gerekmektedir (Şahin ve Kocabulut, 2014).

Çok çeşitlilik arz eden, kişilerin ilgi, dürtü, amaç ve katılım şekillerine ve daha birçok etkenlere göre değişik anlayışlar gösterebilen rekreasyonun özellikleri konusunda, ortak bir fikir birliğine ulaşma zorlukları bulunmaktadır. Ancak, rekreasyonun birçok araştırmacı tarafından kabul edilebilen bazı temel özelliklerinden bahsetmek mümkündür (Torkildsen, 2004:23). Bunlar rekreasyonu, diğer faaliyetlerden ve kavramlardan ayıran temel özelliklerdir (Karaküçük, 2005: 43).

Leither ve Leither (2004)' e göre rekreasyonun özellikleri şu şekildedir;

1. Katılım zorunlu değil, gönüllüdür.
2. Rekreasyon boş zamanda yapılır.
3. Katılımın temel amaçlarından bazıları, zevk, eğlence, kişisel tatmin ve canlanmadır.
4. Rekreasyonun devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamaktadır.
5. Katılım genellikle iç hedefler veya ödüller tarafından motive edilir
6. Her yaştaki ve cinsiyetteki insanların faaliyetlere katılımlarına imkan verir..

7. Rekreasyon genellikle zevkli bir deneyim olmanın yanı sıra fiziksel, zihinsel ve/veya sosyal olarak bir kişiye yarar sağlar.
8. Rekreasyon çok çeşitli faaliyetleri içerir.
9. Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.
10. Rekreasyon, kişiden kişiye, toplumdan topluma ve kültürden kültüre değişiklik gösterir.
11. Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.

Rekreasyon kavramının tanımları ve özellikleri itibariyle karmaşık bir yapıdadır ve kültürden kültüre, toplumdan topluma, değişiklik göstermektedir. Bu durum onun anlaşılabilirliğini güçleştirmektedir. Bu nedenle, araştırmacılar rekreasyonu sınıflandırılmasına yönelmiş ve çeşitli sınıflamalar yapmışlardır (Sivan ve Ruskin, 2009).

2.3.2. Rekreasyon Aktivitelerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon aktiviteleri için literatürde çeşitli araştırmacılar tarafından çeşitli sınıflamalar yapılmıştır (Toprak, Serçek ve Serçek, 2014; Yaylı ve diğ., 2014: 25; Karaküçük, 2008; 52). Ancak rekreasyon kavramı özellikleri itibariyle de kültürden kültüre değişim göstermesi de bu sınıflamaların farklılığına yansımaktadır ve evrensel bir sınıflamayı da beraberinde zorlaştırmaktadır (Shivers ve deLisle, 1997:94). Rekreasyonun çok yönlü olmasından ve aktivitelerin çok fazla olmasından kaynaklı çeşitli sınıflandırmalara ihtiyaç duyulmuştur. Bu sınıflandırmalardan bazıları şu şekildedir;

Karaküçük, rekreasyon aktiviteleri sınıflandırmasını iki farklı ayırım yapmıştır. İlk sınıflama da bireylerin aktivitelere katılmasına sebep olan amaçlara, isteklere ve zevklere göre; ikincisi çeşitli kriterlere göre sınıflandırmadır (Karaküçük, 2008:77).

Amaçlarına göre rekreasyon sınıflandırması

1. Dinlenme: Temel amaç dinlenmek ve hem fiziksel hem ruhsal anlamda bireyin zindeliğini sağlayan faaliyetler.

2. Kültürel: Eski sanat ve tarihi eserlerin, müzelerin gezilmesi ve diğer kültürel faaliyetlerle değerlendirilmesidir.
3. Toplumsal: Toplumsal ilişkileri geliştirmek için yapılan sosyal aktiviteleri ifade eder.
4. Sportif: Hem aktif hem de pasif şekilde yapılabilen sportif aktiviteler ve bu aktivitelerin seyretmeyi ifade eder.
5. Turizm: Kültürel ve tarihi destinasyonları gezmek görmek amacıyla yapılan aktiviteler.
6. Sanatsal: Çeşitli sanat dallarında yapılan aktiviteler.

Çeşitli kriterlere göre rekreasyon sınıflaması

1. Yaş faktörüne göre: Her yaş grubunun katılmaktan keyif aldığı aktiviteler değişiklik gösterir. Bu kategori aktivitelerin yaş gruplarına göre sınıflandırmasını ifade etmektedir.
2. Faaliyete katılanların sayısına göre: Rekreasyon aktiviteleri kişi sayısına göre farklılık göstermektedir. Ferdî, çeşitli gruplarla, kitlesel ve aile şeklinde sınıflandırılabilir.
3. Zamana göre: Rekreasyon aktivitelerinin yapılabilirliği mevsimlerin durumuna göre değişiklik göstermektedir. Buda onu zamana göre değişiklik göstermesine ve mevsimlere göre sınıflandırılmasını sağlamaktadır.
4. Kullanılan mekana göre: Rekreasyon faaliyetleri çeşitli mekanlarda yapılabilmektedir. Açık ve kapalı mekanlar da yapılan etkinlikler olarak temelde ikiye ayrılır. Ayrıca kırsal ve kentsel etkinlikler olarak da farklı bir sınıflandırma yapılmaktadır.
5. Sosyolojik içeriğine göre: Lüks, geleneksel ya da belirli halk kesimlerinin desteklenmesiyle katılımın sağlandığı rekreasyon etkinliklerini ifade etmektedir (Karaküçük, 2008:78).

Farklı bir sınıflandırmada ise Leither ve Leither (2004), rekreasyon faaliyetlerini, aktivitelerin çeşitlerine göre şu şekilde sınıflandırmıştır;

1. Basit eğlence: Bu kategoride, seyirci olarak maç izlemek, filmler seyretmek, televizyon ve buna benzer katılımcıya çok fazla fiziksel, zihinsel ya da sosyal talep sunmadan keyif veren aktivite türleri yer alır.
2. Zihinsel aktiviteler: Bu kategoride bireyler kendileriyle baş başa vakit geçirmeleri, çeşitli meditasyonlar, kitap okumak ve yazı yazmak gibi bireyin kendi öz dünyası ile baş başa kalmasını sağlayan aktiviteler yer alır.
3. Spor ve egzersiz: Bu kategori basketbol, aerobik, rüzgar sörfü ve fitnes gibi çok çeşitli aktiviteleri içerir. Bireyin fiziksel ve zinde kalmasına yardımcı olan aktiviteler bu kategoride yer alır.
4. Müzik: Bu kategori, besteleme dahil olmak üzere geniş bir dinleme ve katılım faaliyetlerini kapsar.
5. Sanat: Sanat kategorisi, yağlı boya, heykel ve resim gibi sanatın farklı bir türleri ile uğraşmayı kapsamaktadır.
6. Dans: Dans kategorisi hem seyirci hem de katılımcı aktiviteleri içerir. Müzik, sanat ve dans kategorisi birlikte, genellikle kültürel ve estetik faaliyetler olarak adlandırılan bir küme içerisinde yer alır.
7. Hobiler: Hobiler kategorisi de çok geniştir. Model oluşturma gibi pul koleksiyonculuğu ve el işi gibi toplama faaliyetlerini içerir.
8. Oyun: Bu kategori çeşitli oyunları (seksek, saklambaç, kör ebe, yakar top ve ip atlamak vb. sayısız oyunlar) ve masa oyunları içerir.
9. Gevşeme: Bu kategori ise sıcak küvet ve masaj, dinlenme kategorisindeki etkinliklerin en önemli örnekleridir. Bu aktiviteler bireyin, rahatlamasını, gevşemesini ve tazelenmesini sağlamak açısından da son derece önemli aktivitelerdir.
10. Sosyal aktivite: Aile toplantıları, partiler ve kulüplere katılım gibi birçok sosyal aktivite faaliyetleridir.
11. İnsani yardım hizmetleri: Bu kategori de, birçok türden gönüllü çalışma ve insani yardım hizmetleri sunan kuruluşlara katılımı kapsar. Yaşlı bakım evlerinde gönüllü çalışmalar ve sosyal sorumluluk projelerinde yer almak bu kategorinin önemli aktiviteleri arasında yer alır.
12. Doğa aktiviteleri ve açık hava rekreasyonu: Bu kategori, açık hava veya doğal kaynakların yürüyüş ve balık tutma gibi odak noktası olduğu faaliyetleri kapsar.

13. Seyahat ve turizm: Bu kategori, rekreasyon faaliyetlerinin belki de en büyük bölümünü kapsamaktadır. Hem ülke içi hem ülke dışı seyahatler, turistik amaçlı geziler bu kategori içerisinde yer alır. Ancak diğer on iki madde de bu kategori içerisinde yapılabilen faaliyetler içindedir. Bu açıdan diğer on iki maddeyi de kapsayan bir kategoridir.

Rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılmasının amacı, rekreasyon kavramının çok disiplinli olan faaliyet yapısını kolay ve anlaşılır hale getirerek kavramın anlaşılabilirliğini kolaylaştırmaktır (Leither ve Leither, 2004:17).

2.3.3. Rekreasyon Aktivitelerinin Faydaları

Günümüzde artık gelişen teknoloji ile birlikte bireylerin çalışma sürelerindeki azalmalar, bireylerin boş zamanlarındaki artışa sebep olmaktadır (Karaküçük, 2008:68; Kılbaş, 2010:32). Bireyler artan boş zamanlarını çeşitli amaçlarla, çeşitli faaliyet yaparak doldurmaktadır. Boş zamanda yapılan çeşitli faaliyetler, bireylerin günlük yaşantılarına, sağlıklarına, içsel huzurlarına ve yaşam kalitelerine etki eden önemli faktörlerden biri konumundadır (Salihoğlu, 2016; Gönülateş, 2016; Ngai; 2005; Spikers ve Walker, 2008). İnsanları bir araya getiren ve birbirleriyle ilişki kurmalarına yardımcı olmaktadır. Boş zaman insanların gelişimi için birçok şey öğretmektedir ve sunmaktadır. Seçme özgürlüğü, içsel ödüllendirmeler, mutluluk, zevk, oyun, rekabet, risk ve rahatlama gibi insanlık açısından pek çok önemli konunun kaynağı olarak görülmektedir (Leitner ve Leitner, 2004:36). Sağlıklı ve mutlu bireyler oluşturulmasında, dinlenme ve eğlenme gereksinimini karşılayan boş zaman değerlendirme aktiviteleri büyük önem sahiptir (Köybaşı, 2006). Nihai olarak gerçekleşen bu tatmin edici boş zaman, o kadar çok önemlidir ki, boş zamanlar terapide de kullanılmaktadır (Leitner ve Leitner, 2004:8).

Ancak, her rekreasyon aktivitesi bireylere aynı derecede etki ve fayda sağlayamayabilir. Örneğin, güzel bir ilkbahar günü evde televizyon seyretmek yerine dışı çıkıp yürüyüş yapmak daha faydalı bir aktivite olacaktır (Karaküçük, 2008: 29). Faydalar, bireylerin tercihlerine göre değişim gösterebilmektedir. Rekreasyon faydalarını genel olarak sıralayacak olursak, üç temel başlıkta toparlanabilmektedir. Bunlar; psikolojik, fiziksel ve sosyal faydaları olarak gruplandırılmaktadır (Güzel, Türker ve Türker, 2014).

2.3.3.1. Psikolojik Faydalar

Psikolojik fayda durumu bireylerin ruhsal sağlıklarına olum etkiyi ifade etmektedir. Ruhsal sağlık; bireylerin çevreleriyle ve kendisiyle uyumlu şekilde olması halidir. Ruhsal açıdan sağlıklı bir birey seven sevilen, davranışları tutarlı, realist, özgür, çevresiyle uyumlu ve sorumluluklarının bilincinde olan kişilerdir (Bedir, 2016). Ruhsal sağlık, bireyler için duygusal iyilik ve iyi yaşam açısından da oldukça önemli bir bileşendir. Ruhsal sağlığı yerinde olan insanlar olumlu duygular besledikleri için gelişirler ve boş zaman olumlu duygular için gerekli olan koşulları bireylere sağlayabilmektedir (Leitner ve Leitner, 2004:12).

21.yüzyılda ruh sağlığımıza etkisi olan pek çok faktör bulunmaktadır. İş yerindeki iş yoğunluğu, iş disiplini ve aşırı sert kurallar, rutin yaşantılar modern çağda ruh sağlığımızı etkileyen faktörlerden bazılarını oluşturmaktadır. Bu durumların yarattığı kötü sonuçlardan kurtulmak ve rahatlamak isteyen bireyler farklı ortamlara girip, farklı deneyimler yaşamak isterler. Bu noktada bireyler eğlenmek, dinlenmek ve yenilenmek için boş zaman aktivitelerini tercih etmektedirler (Bedir, 2016).

Her insan çevresiyle yoğun etkileşim halindedir ve bu durum kişilerin karakterlerini oluşturmada önemli bir etkiye sahiptir (Yaprak, 1993; Hazar, 2006). Rekreasyon bireylerin karakterlerinin olumlu şekilde oluşmasında azımsanmayacak kadar önemli bir yere sahiptir (Sarıbaş, 2014). Bireylerin dürüst, adil, hoşgörölü, kibar ve anlayışlı olmalarına katkıda bulunurken, saldırganlık eğilimlerinin de düşmesini ve cinsel gerginliklerinin ortadan kaldırılmasına yardımcı olmaktadır. Boş zamanlarında bireyler çeşitli grup, takım ve sosyal aktivitelerine katılarak yalnızlıklarını giderirken, sosyal ilişkilerini güçlendirerek psikolojik sağlıklarına olum yönde katkı sağlarlar (Önal, 2017).

2.3.3.2. Fiziksel Faydaları

Boş zaman aktivitelerinin faydalarından biride duygusal sağlığımıza güçlü bir şekilde bağlı olan fiziksel sağlığımızdır. Boş zamanları aktif bir şekilde kullanmanın, kardiyovasküler, solunum, kas-iskelet sistemi, metabolik ve endokrin sistemlerimiz gibi vücudumuzla ilgili pek çok sisteme olumlu etkileri olmaktadır (Tütüncü, 2014). Vücudumuzda oluşabilecek

kalp rahatsızlıkları, hipertansiyon, kolon kanseri ve diyabet gibi çeşitli hastalıkların önlenmesinde fiziksel rekreasyon faaliyetlerinin olumlu etkileri bulunmaktadır (Ertüzün ve Karaküçük, 2014). Aktif bir fiziksel rekreasyon aktivitelerine katılım, bireylerin yaşam tarzındaki yorgunluğu azaltır, obeziteye karşı bireyleri korur ve kemik ve eklem ağrılarını azaltarak bireyin zinde bir yaşam sürmesine önemli bir etkisi olmaktadır (Leitner ve Leitner, 2004:4).

Düzenli fiziksel aktivite zevk alma, yardımlaşma özgüven ve fiziksel aktivitenin yararları hakkında olumlu inançlar sağlamaktadır. 21. Yüzyılda hayat daha fazla hareketsiz hale gelmektedir ve rekreasyon aktiviteleri günlük hayatta azalan hareketin önemini arttırarak, bireylerin daha aktif olmasına yardımcı olmaktadır (Tütüncü, 2012).

2.3.3.3. Sosyal Faydaları

Sosyal gelişim ve sosyal refah da boş zamanın önemli faydalarındandır. Televizyon seyretmek ve video oyunları oynamak gibi bireyin kendisiyle baş başa olduğu aktivitelerin dışında, birçok rekreasyon aktivitesi arkadaşlıklara ve başkalarıyla birlikte olma yeteneğine katkıda bulunur (Leitner ve Leitner, 2004:4). Bu nedenle, rekreasyon aktiviteleri toplumsal açıdan bireylere olumlu katkıları bulunmaktadır (Yurcu, 2017).

Bireyler arasındaki etkileşimler, ilişkiler çoğu zaman boş zaman faaliyetleri sırasında en iyi şekilde güçlenmektedir. Takım sporları yapan bireylerin, diğerlerine göre daha paylaşımcı ve daha sabırlı olduğu yapılan çalışmalarda görülmüştür (Aslan ve Aslan, 2001). Buna ek olarak bireyler bakıma ihtiyaç duyduklarında ve gerektiğinde yeterli desteğe sahip olduklarını düşündüklerinde, kendileri ve yaşamları hakkında olumlu hisler oluşturmaktadırlar (Leitner ve Leitner, 2004:4).

2.3.4. Rekreasyon ve Oyun Teorileri

Rekreasyon araştırmasında teorinin evrimi ve önemi, rekreasyon anlayışını genişletmek için gerekli kabul edilmiştir (Henderson, Presley ve Bialeschki, 2004). Oyun ve rekreasyon kavramları birbirlerine yakın kavramlar olmaktadır (Meeras, 2010).

Oxford İngilizce Sözlüğüne göre, "oyun" kelimesi Eski İngilizce terim "plegan"dan türetilmiştir, yani "dans etmek, sevinç için sıçrama yapmak ve sevinmek" anlamına gelmektedir. Oyun genellikle oyun, eğlence, özgürlük, şaşırtma, spor, keyif, neşe ve zevkle ilişkili olarak ortaya çıkarmaktadır (Hurd ve Anderson, 2011:13).

Geçen 19. ve 20. yüzyıllarda birçok oyun tanımı sunulmuş olsa da, gerçek anlamda kesin ya da evrensel olarak kabul görmüş teoriler ortaya çıkmamıştır. Ellis (1973), Csikszentmihalyi (1975) ve Levy (1978) tarafından ileri sürülenler gibi birçok ampirik temelli teori, oyunun incelenmesi için bir temel sağlamıştır.

Bugün, yaklaşık yirmi oyun kuramı tanımlanabilir. Bununla birlikte, insan davranışının karmaşıklığı nedeniyle, kesin bir tanım veya oyun kuramı geliştirmek zordur. Geçtiğimiz birkaç on yıl içinde, oyun araştırmalarına olan ilginin artması, artan sayıda ampirik veya bilimsel araştırma ile kanıtlanmıştır. Bir ya da daha fazla oyun kuramının incelenmesi ve onaylanması, rekreasyon hizmetlerini profesyonel bir uygulama temeli ile sağlayabilmektedir. Profesyonel uygulama, bazı teorik desteklerle yönlendirilmelidir; Bir kuramın kabulü, çabaların yönü, tutarlılığı, koordinasyonu ve sonuç olarak kişinin çabalarının değerlendirilmesini sağlamaktadır. Geçtiğimiz yüzyılda ortaya çıkan oyunu açıklayan teorilerden bazıları şunlardır:

2.3.4.1 Fazla Enerji Teorisi

Friedrich Von Schiller'in hayvanların gerekli yaşamsal ihtiyaçlarını karşıladıklarında ve başka gereksinimleri kalmadığında, gereğinden fazla olan enerjilerini yakmak için amaçsız hareketlerle oyun oynadıkları fikrinden etkilenen Spencer (1896), 19.yüzyılın ortalarında kaleme aldığı "Psikolojinin Prensipleri" adlı eserinde, oyuna temelde fazla enerjiyi yakmak gereksiniminin neden olduğunu ifade etmiştir. Spencer, çocukların oyunu saldırgan bu bakış açısıyla oynanan oyunların (güreş, kovalama ve hapsedme), yetişkin bireylerin davranışlarının taklidi olarak gördüğünü belirtmiştir (Karaküçük ve diğ., 2016:56).

Özetlersek; oyunun fazla enerji teorisi, oyunun hayatta kalma temel ihtiyaçları karşılandıktan sonra insanlar için mevcut olan aşırı enerjinin bir sonucu olarak ortaya çıktığını öne sürmektedir (Hurd ve Anderson, 2011:13).

2.3.4.2. Rahatlama Teorisi

Patrick, bu teoriyi yoğun şehir yaşantısının kişilerde yarattığı gerginlik, stress ve bunalım gibi olumsuzlukların bireyler tarafından çeşitli oyun içeren aktivitelerle giderilebileceğini kabul ederek bu teoriyi öne sürmüştür. Kraus, Alman filozofu Moritz Lazarus'un, oyunun fazla enerjiyi atmaktan çok bireyin dinlenmesine yenilenmesine fayda sağladığını ifade etmiştir. Yoğun iş hayatında yorulan birey oyunla birlikte tekrardan enerjini toparlayabilmektedir (Karaküçük ve diğ., 2016:58).

2.3.4.3. Genelleme Teorisi

Bu teoride ise bireyler serbest zamanlarının işin bir devam olarak değerlendirdiklerine dayanmaktadır. Bireyler işlerinde son derece mutlu ve boş zamanlarını işleriyle ilgili aktivitelerle değerlendirebilmektedirler. Müzik öğretmeni olan birey boş zamanlarında arkadaşlarıyla müzik yapabilir, mesleği dalgıçlık olan bireyin hafta sonu ailesi ile birlikte sahile gidip yüzmekten zevk alabilir. Bireyler mesleki alışkanlıklarını serbest zamanlarında da sürdürebilmektedirler (Karaküçük ve diğ., 2016:59)

2.3.4.4. Deşarj Olma Teorisi

Bu teori, rekabete, yarışmaya dayalı oyunlarla ve aktivitelerle bireylerdeki depolanmış fazla enerjiyi ve saldırgan duyguları güvenli şekilde dışarı çıkarılabileceğini savunmuştur. Aristo, dramayı insanların saldırgan tavırlarını yok etmek adına bir araç olarak görmüştür. Yirminci yüzyılda yapılan araştırmalarla, bireylerde anti-sosyal ve kötü eğilimli davranışların oyun sayesinde giderildiği belirtilmiştir. Deşarj olma ve Fazla enerji teorileri bireylerin depolanmış fazla enerjilerini yakmak, saldırgan tavırlarını kontrollü bir şekilde açığa çıkartmasını oyun sayesinde sağlanabildiğini ifade etmektedirler (Karaküçük ve diğ., 2016:59).

2.3.4.5. Kendini İfade Etme Teorisi

İnsanlar becerilerini kullanma isteği içinde olan, bireyliklerini ifade eden aktif ve dinamik canlılardır. İnsanlar yaşamları için gerekli olan ihtiyaçları giderdikten sonra kendilerini gerçekleştirebilecekleri, yeteneklerini kullanabilecekleri ve yeni yetenekler keşfedecekleri

aktivitelere katılma ihtiyacı duymaktadırlar. Yaşamsal ihtiyaçlar giderildikten sonra kişi kendisini mutlu edebilecek, eğlenebilecek ve kendilerini daha iyi ifade edebilecekleri etkinliklerin arayışına girmektedirler (Karaküçük ve diğ., 2016:59). Bu teori oyunun bireylerin kendilerini gerçekleştirebilmeleri için iyi bir yöntem olduğunu ifade etmektedir. Bireyler, yaşam için bütün ihtiyaçları karşılandığında kendilerini ifade bilmek adına çeşitli oyun ve aktivitelere yönelmektedirler.

Bu teori Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde de desteklenmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinde de tüm gereksinimler giderildiğinde, piramidin son gereksinimi olan kendini gerçekleştirme gereksiniminin karşılanacağı açıklanmaktadır. Maslow'a göre her bir insanın kendini gerçekleştirmeye yönelik doğuştan gelen bir eğilimi vardır. En yüksek dereceli insan ihtiyacı olan bu hal, tüm yetenek ve niteliklerimizi aktif olarak kullanmayı ve potansiyelimizi geliştirip gerçekleştirmeyi içermektedir (Karaküçük ve diğ., 2016:59)

2.4. Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi kavramı yirminci yüzyılda ortaya çıkan önemli ve güncel bir kavramdır. Yaşam kalitesi hem bireyin içsel durumunu, memnuniyetini ve memnuniyetsizliğini, olumlu ve olumsuz duygularını ele alırken aynı zamanda bireyin ekonomik koşullarını, sosyal ve fiziksel çevresini de değerlendiren çok disiplinli bir kavramdır. Kavram ilk olarak 1930'lu yıllarda ortaya çıkmış ve başlangıçta toplumsal konularla ilgili mevcut durumu değerlendirmek, toplumların eğilimlerini ortaya koymak amacıyla bir indeks olarak kullanılmıştır (Kangal, 2009).

Yaşam kalitesi (YK) son yıllarda geniş bir tartışma konusu haline gelmektedir (Andereck, ve diğ., 2007). YK'yı tanımlamak zordur çünkü bireylerin algı ve duygularına bağlı öznel bir deneyimdir. Son yıllarda, insanların yaşamlarının ve çevrelerinin birçok yönünü kapsayan çok boyutlu ve etkileşimli bir yapı olduğu konusunda bir anlaşma olmasına rağmen, YK'nın 100'den fazla tanımı ve modeli literatürde yer almaktadır. YK, kişinin yaşamdan duyduğu memnuniyeti ve dünyadaki deneyimlerinden oluşan memnuniyeti veya tatmin duygusunu ifade etmektedir (Saraçlı, Dursun ve Gazeloğlu, 2012). YK benzer koşullarda farklı insanlar tarafından farklı algılanabilen bir kavramdır. Bu nedenle, birçok

bilim adamı YK'nın bireyin perspektifinden en iyi şekilde açıklanabileceğini düşünmektedir (Andereck ve Nyaupane, 2010).

Bireyler yaşamdaki kalitelerini, kültür ve değer sistemi bağlamında amaçlarına, beklentilerine, standartlarına ve kaygılarına göre algılar. Yaşam kalitesi kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkileri ve çevrelerinin göze çarpan özellikleriyle olan ilişkileri ile karmaşık bir şekilde etkilenen geniş kapsamlı bir kavramdır (Spiers ve Walker, 2008).

Her ne kadar YK'ya katkıda bulunduğu düşünülen unsurlar kültürden kültüre doğru değişse de, YK'nın bir değer olarak evrensel olduğu düşünülmektedir. YK, insanların olumlu değerlendirdiği belirli bir toplumdaki genel bir durum ifade etmektedir (Andereck ve Nyaupane, 2010). YK'nın, bireyin kendi en önemli ihtiyaçlarını, hedeflerini ve isteklerini yerine getirme konusundaki sübjektif değerlendirmelerini ifade ettiği anlamına gelmektedir (Dolnicer, Yanamandram ve Cliff, 2012). Yaşam kalitesi insandan insana kültürden kültüre değişkenlik gösteren bir kavram olduğundan, kavram hakkında yapılan tanımların ve ortak bir görüş yokluğunu beraberinde getirmektedir. Yaşam kalitesiyle görüşlere genel şekilde bakıldığında Kabadayı (2006), şu şekilde sıralamıştır;

1. Yaşam kalitesi çok boyutlu, geniş bir kavramdır.
2. Yaşam, sosyal, ekonomik, psikolojik ve fiziksel (doğal ve yapılandırılmış çevre) olmak üzere çevrelerden oluşmaktadır. Yaşam kalitesi de bu çevrelerin ayrı ayrı kalitelerinin birbirleriyle etkileşiminden ortaya çıkan bir bileşkedir.
3. Genel olarak nesnel ve öznel göstergelerden söz edilebilir. Ancak yaşama ait donelerin algılanması gerekliliği ve bu nedenle öznel değerlendirmelerin yapılması genel kabul görmektedir.
4. Yaşam kalitesi bileşenleri kültürden kültüre, ülkeden ülkeye değişebilir.

Burada esas olan, temel faktörlerin (sağlık, spor, eğitim, alışveriş, ulaşım ve kültür hizmetleri ile konut ve güvenlik vb.) o toplum tarafından nasıl algılandığının ölçülmesidir. (Kabadayı, 2006).

YK tanımları tek boyutlu bir bakış açısı veya çok boyutlu bir bakış açısı kullanılarak tanımlanır. Tek boyutlu bir bakış açısı, YK'ni tanımlamak için tek-maddeli bir anket sorusunu kullanır. Örneğin, " hayatınızı bir bütün olarak nasıl hissediyorsunuz " gibi tek bir soru kullanarak tanımladılar. Çok boyutlu bir perspektiften bakıldığında, genel olarak bireyin hem kendisini hem de yaşam alanlarındaki memnuniyetini değerlendirmektedir. Diğer bir deyişle, YK fiziksel sağlık, psikolojik iyi oluş ve sosyal refahı da içeren bir kişinin hayatının tüm yönlerini ifade eden geniş yelpazeli bir kavramdır (Liao, So ve Lam, 2015).

2.4.1. Yaşam Kalitesinin Boyutları

Yaşam kalitesinin küresel yapısının bir parçası olarak birçok sayıda boyut önerilmiştir. Yaşam kalitesi çok boyutluluk ve öznellik tanımının iki temel bileşenine dayanmaktadır. YK'nın çok boyutlu olması, fiziksel, işlevsel, duygusal, ekonomik, sağlık ve sosyal refahı da içeren geniş bir içerik yelpazesinin kapsamını ifade etmektedir (Cella, 1994).

Bireyin hayatının birçok yönünü kapsayan geniş etki alanları ve YK boyutları tespit edilmiştir (Korreveski, 2014; Boylu ve Paçacıoğlu, 2016; Young, 2009; Susniene ve Jurkauskas, 2009). Schalock (1996), yaptığı çalışmada yaşam kalitesinin boyutlarını aşağıdaki şekilde ifade etmiştir (Andereck ve Nyaupane, 2010).

1. Duygusal ve psikolojik iyi olma hali: Maneviyat, mutluluk, stresten uzak yaşam, özgürlük, yaşam memnuniyet
2. Kişilerarası ve sosyal ilişkiler: Samimiyet, sevgi, aile, çevreyle etkileşim, arkadaşlık,
3. İstihdam ve ekonomik refah: Mülkiyet, mali durum, gıda, istihdam, sosyal ekonomik statü,
4. Kişisel gelişim, yeterlilik ve hedefler: Eğitim, kişisel yeterlilik, hedeflere ulaşabilme
5. Sağlıklı yaşam ve dinlenme, boş zaman etkinlikleri dahil olmak üzere fiziksel refah: sağlık, beslenme, dinlenme, hareketlilik, sağlık sigortası, boş zaman etkinlikleri, günlük yaşam aktiviteleri

6. Öz-belirleme, bireysel kontrol ve kararlar - Özerklik, karar verebilme, kişisel kontrol, kişisel hedefler ve değerler

7. Sosyal konum ve sosyal çevre: Sosyal çevrede kabul görme, statü, çalışma ortamı, toplum faaliyetleri, roller, gönüllü faaliyetler, yerleşim ortamı

8. Gizlilik, mahremiyet, seçme ve seçilme, erişim ve yurttaşlık sorumlulukları dahil olmak diğer hakların varlığı

Dahası, Diener ve Suh'a göre, YK boyutlarının belirlenmesinin amaçları, toplumu değerlendirmek ve toplumu yöneten kişilerin tercih ettikleri ekonomik ve sosyal kararlarda onlara yol göstererek, bireylerin ve toplum yaşam kalitesini yükseltmektir. Bu nedenle, YK araştırmaları, yaşam kalitesi için insan yaşamındaki hangi boyutları etkili olduğunu tespit etmektedir (Young, 2009). Yaşam kalitesi endeksinin amacı, toplumdaki yaşam kalitesinin sosyal, sağlık, çevresel ve ekonomik boyutlarını kapsayan temel göstergeleri izlemek için kullanılabilir bir topluluk gelişimi aracı sağlamaktır. Yaşam kalitesi endeksi, insanları etkileyen önemli konularda sıkça yorum yapmak ve toplumdaki yaşam kalitesini iyileştirmek için kamuoyunda tartışmaya katkıda bulunmak için kullanılabilir (Susniene ve Jurkauskas, 2009).

2.4.2. Yaşam Kalitesi ve Mutluluk ilişkisi ile ilgili Yapılan Çalışmalar

Yaşam kalitesi ve mutluluk kavramları birbirleriyle doğrudan ilişkili kavramlardır fakat mutluluk tek başına yaşam kalitesine yeterli bir ölçüt olmamaktadır. Öte yandan bir bireyin mutlu olup olmadığı değerlendirilmeden yaşam kalitesi ölçümü yapmak yaşam kalitesinin önemli bir boyutundan eksik şekilde yapılacağı için sonuçların doğruluğu tartışılabilir (Susniene ve Jurkauskas, 2009).

Yaşam kalitesi ve mutluluk arasındaki ilişkiyi araştıran çok sayıda araştırma olmadığı yapılan alan yazın taramasında tespit edilmiştir. Bu konuyla alakalı yapılan çalışmalarda mutluluğun yaşam kalitesi kavramıyla doğrudan ilişkisi olduğu ve mutluluk ve yaşam kalitesi kavramlarının aynı olmadığı vurgulanmaktadır. Buna ek olarak, yaşam kalitesi ve mutluluk araştırmalarında iki farklı görüş olduğu da ifade edilebilir. İlk görüş, bireylerin

yaşam kalitesi seviyesinin yukarılara çekmenin, mutluluğu olum yönde tetiklediği ifade edilirken, diğer görüşte yaşam kalitesinin tüm koşulları yeri geldiği takdirde bile bireylerin mutluluklarında artış olmadığı, hatta toplumun genel algısında iyi olarak ifade edilen şeylerin bireylerin mutluluğunu arttırmadığı ve hatta azalttığı görüşüdür (Akyüz ve diğ., 2017; Korkmaz ve diğ., 2015).

Singapur'da yapılan bir çalışmada bireylerin mutluluk düzeylerinin yaşam kalitesine olan etkileri incelenmiştir. Yapılan çalışma Singapur'da öğrenim gören 18 ila 30 yaşa arası farklı medeniyetlerden öğrencilere anket soruları yöneltilerek yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, 18 ve 30 yaş arası öğrencilerin maddi farklılığı olumlu olarak yaşam kalitesine bağladığını, öte yandan mutluluk düzeylerinin de bireylerin yaşam kalitelerine doğrudan bir etkisi olduğunu ifade etmektedir (Sidhu ve Foo, 2015).

Yapılan bir başka çalışmada mutluluk ve yaşam kalitesi kavramları arasındaki ilişki karşılaştırmalı bir şekilde ortaya konulmuştur. Araştırmanın amacı ise yaşam kalitesi ve mutluluk kavramı arasındaki farkı ortaya koyarak mutluluk kavramının önemine vurgu yapmak ve Türkiye'ye mutluluk kavramını tanımak olarak ifade edilmiştir. Araştırma çok boyutlu ve multidisipliner yapıları olan bu iki kavramın farklı yaklaşımları da göz önünde bulundurularak, Avrupa Birliği ülkeleri ve Türkiye arasında karşılaştırma yapılmasına olanak sağlayan Avrupa Yaşam Kalitesi Araştırması'ndaki farklı değişkenlerle ilişki kurularak analizler ortaya koyulmuştur. Bu analizler sonucunda yaşam kalitesinin yükseltilmesinin mutluluk getirdiği, yani bir başka deyişle yaşam kalitesini yükseltmenin amaçlarında biride toplumların mutluluk seviyelerindeki olumlu artışı tetiklediği ifade edilmiştir (Çakıroğlu, 2007).

Yapılmış olan bir diğer araştırma mutluluk kavramını yaşam kalitesi kavramının çeşitli değişkenleriyle incelemiştir. Mutluluk kavramının özerklik, özgürlük ve kişisel yetenekler gibi çevresel niteliklerle birlikte yaşam kalitesinin çeşitli nitelikleriyle de uyumlu olduğu ifade edilmiştir. Ancak bireyin yaşam kalitesi niteliklerine fazlasıyla sahip olmasının her zaman mutluluk getirmeyeceği ifade edilmiştir. İyi olarak kabul edilen şeylerin bireyin mutluluğunu arttırmayacağını hatta çeşitli konularda azaltabileceğini ifade etmiştir (Veenhoven, 2001).

Yaşam kalitesi araştırmaları kavramın multidisipliner yapısı bağlamında farklı araştırma alanlarında incelenmiştir. Yapılan bir diğer araştırmada yaşam kalitesi kavramının tıp alanında da her geçen gün önemini arttırdığı ifade edilerek kavramın en az üç farklı şekilde tanımlandığını belirtmiştir. Yaşam kalitesinin, mutluluğun farklı bileşenlerini veya koşullarını ifade ettiği belirtilmiştir. Araştırmanın sonucunda yaşam kalitesinin sağlık ve mutluluk kavramlarıyla doğru yönde bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir (Philios, 1997).

Yapılan araştırmaların genel bir sentezi yapıldığında ise mutluluğun bireylerin yaşam kalitesine etki eden önemli faktörlerden biri olduğu ifade edilebilir. Ancak mutluluğun başlı başına yaşam kalitesini ifade etmediği ve hatta bazı durumlarda yaşam kalitesini ifade eden koşulların tamamı yerine geldiği takdirde bile bireylerin mutluluklarının olumlu yönde artış gösteremediği, bunun tersi şekilde azalabileceği de yapılan araştırmaların genel analizi çerçevesinde ifade edilebilir.

2.4.3. Yaşam Kalitesi ve Rekreasyon İlişkisi ile İlgili Yapılan alışmalar

Rekreasyonun hem bireylere hem de toplumlara çeşitli faydaları bulunmaktadır ve yaşam kalitelerini zenginleştiren önemli unsurlardan biri konumundadır (Torkidsen, 2005:62). Rekreasyonel faaliyetlere katılım stresi azaltan, duygusal memnuniyeti arttıran, sosyal ilişkileri gclendiren ve yaşam kalitesine önemli katkı sağlayan toplumsal refahı etkileyen bir durumdur (Edington ve diğ., 2004:16).

Rekreasyon ve yaşam kalitesi ilişkisi birçok araştırmaya konu olmuştur (Gümüş, 2012; Bulgu, 2012; Karaşah, 2017). Bu araştırmaların genel amacı rekreasyonel aktivitelerin bireylere ve yaşam kalitelerine olan etkisini ortaya koymaktır. Yapılan bir araştırmada rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin yaşam kalitelerine olan olum yöndeki etkisi tespit edilmiş ve kentlerde bu aktivitelerin gerçekleştirildiği alanların yenilenmesinin ve bakımının önemi ifade edilmiştir. Bu durum toplumların yaşam kalitelerine önemli lde olum etkisinin olduğu da araştırmada ifade edilmektedir (Salihoğlu, 2016).

Bir başka çalışmada da farklı ülkelerdeki rekreatif katılımın yaşam kalitesi üzerine etkisi incelenmiştir. Amerika Birleşik Devletleri, Almanya, İngiltere ve Türkiye'den toplamda 946 bireyin katıldığı araştırmada rekreatif aktivitelerin katılım süresi ve yaşam kalitesi

arasındaki ilişki haftalık saati ve yıllık katılıma göre kolerasyon testi kullanılarak analiz edilmiştir. Bu analizlere göre bireylerin rekreasyonel katılım sıklığı arttıkça yaşam kalitelerinin de doğru oranda arttığı ifade edilmiştir (Gönülateş, 2016).

Bir diğer çalışmada ise boş zamanlardaki sıkılma algısının yaşam kalitesine etki edip etmediği araştırılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre boş zamanlardaki sıkılma algısının yaşam kalitesi üzerine olumlu anlamda etkilerinin olduğu ve rekreasyon aktivitelerinin, sıkılma algısına ve yaşam kalitesine olum yönde katkı sağlayacağı ifade edilmiştir (Kara, 2015).

Bir başka çalışmada Çin Halk Cumhuriyeti Özel İdari Bölgesi (SAR) Macao'da rekreasyon aktiviteleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Boş zamanların Macao sakinlerine olan önemini inceleyen araştırma, boş zamana erişimin toplumun yaşam kalitesine etkisi olan hayati unsurlardan biri olduğunu savunmaktadır (Ngai, 2005).

Bir diğer çalışmada ise bireylerin etnik köken ve boş zaman aktivitelerinden oluşan memnuniyetin insanların mutluluğunu, huzurunu ve yaşam kalitesini nasıl etkilediğini incelemiştir. Toplamda 518 kişiye yapılan bu çalışmada boş zaman aktivitelerinden oluşan memnuniyetin mutluluk, huzur ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilediği ifade edilmiştir (Spiers ve Walker, 2008).

Başka bir çalışmada ise, Birleşik Krallık 'taki düşük gelirli aileler arasında refah, yaşam kalitesi ve tatil katılımı arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır. Bu araştırmada düşük gelir seviyesindeki ailelerin tatil yapma imkanı bulduklarında bu durumun genel yaşam kalitesi algılarında olumlu yönde bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Rekreasyonel bir aktivite olan turizm faaliyetlerinin bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkisi tespit edilmiştir (McCabe, Joldersma ve Li, 2010). Bu açıdan bir rekreasyon aktivitesi olan turizm faaliyetinin yaşam kalitesine olan etkisiyle ilgili birçok araştırma yapılmıştır.

Tatillerin insanların yaşam doyumu ve yaşam kalitesine katkısı, son zamanlarda turizm araştırmacıları arasında büyük ilgi görmüştür. Tatillerin boş zamanlarıyla ortak bir şekilde birleşmesi sonucunda, tatillerin insanların yaşam kalitesine olan katkısı yapılan bir araştırmada şu şekilde ifade edilmektedir. Bu araştırma kapsamında tatillerin bireylerin

yaşam kalitelerine katkısını amaçlayan çeşitli ölçeklerden elde edilen sonuçlar değerlendirilmiş, bu katkıların kapsamaları değerlendirilmiş ve tatillerin insanların yaşam kalitelerine ne ölçüde katkı sağladığı incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarında tatillerin insanların çoğunluğunun yaşam kalitesine katkıda bulunduğunu, boş zamanın bireylerin yaşam kaliteleri açısından ne kadar önemli olduğunu ve yaşam kalitesinin farklı kültürlerden farklı insanlar için farklı şeyler anlamına geldiğini ve bireysel bir kavram olduğunu ifade etmiştir (Dolnicar, Yanamandram ve Cliff, 2012).

Rekreasyonel aktiviteleri yukarıdaki rekreasyon bölümünde değerlendirildiği gibi çalışan bireyler açısından önemi daha fazla olan ve yoğun iş temposundan, stresten ve sıkıcı kent yaşamından kurtulmanın bir anahtarı olarak görülmektedir. Rekreasyonel aktiviteler ve yaşam kalitesi kavramları arasındaki ilişkide en net şekilde çalışan bireylerin üzerinde yapılan araştırmalarda görülmektedir. Yapılan bir araştırma, rekreasyonel aktivitelerin, çalışanların yaşam kalitesini nasıl etkilediğini incelemiştir. Bu çalışmada, otel-tatil, turistik ve havayolu endüstrilerinde 587 çalışanın kavramsal bir çerçeveye ve çapraz-iş gücü araştırmasına dayalı olarak, rekreasyonel aktivitelere katılımlarının ve yaşam kalitesi arasındaki etkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre rekreasyonel aktivitelerin bireylerin yaşam kalitesi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Lin, Wong ve Ho, 2013). Yapılan diğer bir çalışmada ise Bitlis ilinde görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılmış ve sonuç olarak; öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça fiziksel sağlık özet skorlarının arttığı, dolayısıyla yaşam kalitelerinde olumlu yönde bir artış olduğu tespit edilmiştir (Sağlam, 2015).

Rekreasyonel aktiviteler her yaşta bireyin katılabileceği ve bireylere fiziksel, sosyal, ve psikolojik faydalar sağlayan bir kavramdır. Bu açıdan yapılan bir araştırmada huzur evinde ve kendi evinde yaşayan yaşlıların fiziksel aktivite yapma düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Gaziantep Yaşlı ve Bakım Evinde uygulanan bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre; kendi evinde ve huzur/bakım evinde yaşayan yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, kendi evinde yaşayan yaşlıların, huzur/bakım evinde yaşayan yaşlılara göre daha aktif olduğu bulunmuştur. Hem kendi evinde hem de huzur/bakım evinde yaşayan yaşlılarda erkeklerin kadınlardan daha aktif olduğu

belirlenmiştir. Çalışmanın sonucunda fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (Göz, 2017).

2.5. Mutluluk Kavramı

İnsan yaşamı için vazgeçilmez bir olgu olan mutluluk, daima önemini korumuş ve insanların hayatları boyunca elde etmeye çalıştığı bir ruh hali olmuştur. Mutluluğun ne olduğu, herhangi bir formülünün olup olmadığı veya mutluluğun nasıl elde edileceği sorusu geçmişten bu yana tartışılan bir kavram olmuştur (Sevindik, 2015).

Mutlu olmanın yolları en eski çağlardan beri tartışılmaktadır. Mutluluğun ne olduğu ve nasıl elde edildiği sorusu yüzyıllardan beri yaşamın ve insanın varoluş amacını araştıran düşünürleri meşgul etmiştir. Geçmişte yaşayan insanlar mutluluk hakkında çeşitli fikirlere sahip olmuşlardır. Kimi mutluluğu gökte, kimi erdemde, kimi maddede ve kimi Tanrıda aramıştır ve de bu düşünceler yüzyıllardır birbiriyle çatışmaktadır. Bu tartışmaların ortak noktası ise düşünenlerin “Mutluluk nedir?” sorusunu sormalarıdır. Antik çağlardan günümüze kadar mutluluk tartışmaları süregelmiştir (Gül, 2017).

Aristo’ya göre mutluluk, ruhun belli bir nitelikte olması, akla uygun davranışta bulunması, ya da ruhun akıldan yoksun olmayan etkinliği, yetkin ve olgun bir yaşam süren ruhun erdemli eylemi, erdemine kendisine yöneldiği eylem biçimi, erdemle birleşmiş refah ya da yaşam bağımsızlığı, hazdan güvenli bir şekilde yararlanmadır şeklinde tanımlamıştır (Tuncer, 2006).

Mutluluğun ne olduğunu düşünen çeşitli İslam filozofları da bulunmaktadır. İslam filozofları, mutluluğun ne olduğu, nasıl elde edilebileceği gibi konuları derinlemesine incelemiş ve tartışmışlardır. İslam tarihi açısından çok önemli bir filozof olan Farabi, mutluluk alanında da büyük yeri olmakta ve bu konula alakalı çeşitli eserleri bulunmaktadır. Fârâbi’ye göre mutluluk; kendisi için istenen, hiçbir zaman bir başka şeyin elde edilmesi için istenmeyen, kendine yeter olan en yüksek iyiliktir (Tuncer, 2016).

İbn Sînâ ise mutluluğu, “Dini-metafizik yetkinliğe ulaşmış insanın duyduğu en yüksek derecede haz ve memnunluk” olarak ifade etmiştir (Tuncer, 2016). İbn Miskeveyh’e göre,

“İnsan, düşünme ve ayırt etme gücüyle iradi eylemlerde bulunup, var oluş amacına yöneldiği zaman mutlu olur” şeklinde mutluluğu tanımlamıştır (Tuncer, 2016). On birinci yüzyılda Karahanlı Uygur Türkler’inden Yusuf Has Hacib tarafından yazılan ve İslamiyet’in Türkler’ce kabulünden sonraki ilk yazılı eser olan Kutadgu Bilig, günümüz Türkçesi’ne Mutluluk Veren Bilgi şeklinde çevrilmektedir (Bülbül ve Giray, 2011).

Mutluluk kavramı geçmişte olduğu gibi günümüzde de önemini korumaktadır. Bunun temel sebebi insanların hala mutluluğu istemesi ve mutluluğun herkes için yaşamın amacı olarak nitelendirilmesidir. İnsanlık tarihi kadar eski olan mutluluk kavramı güncelliğini halen sürdürmektedir. Mutluluk kavramını tanımlamak kolay değildir (Bülbül ve Giray, 2011). Mutluluk kavramını iyi anlayabilmek için kelimenin kökenini incelemek gerekmektedir.

Mutluluk, Yunanca olan Eudaimonia kavramıyla başladığı görülmektedir. Eudaimonia, “hayatın kusursuz şekilde devam etmesidir” (Demir, 2017). Arapça “saide” kökünden türetilen saadet kelimesi mutlu olmak, kuvvetli ve uğurlu olmak gibi manalara gelmektedir (Yıldız, 2015). Oxford İngilizce sözlüğünde mutluluk; “tesadüf” anlamına gelen “happen” ve “happenstance”; genel mutluluk tanımlarında hoşnut olma ve iyilik durumu; Türkçe Sözlükte (TDK, 2011); “bütün özlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” olarak geçmektedir (Aydın, 2016). Latince’de “felicita” kavramı ile ifade edilen mutluluk refah ve bolluk anlamına gelmektedir (Sevindik, 2015).

Kelimenin kökeniyle birlikte mutluluk kavramına ilişkin çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Mutluluk kavramının çeşitli tanımlamaları literatürde şu şekilde ifade edilmiştir;

Mutluluk, insanların sürekli arzuladıkları ve hiçbir zaman vazgeçemedikleri bir eğilim olarak tanımlanabileceği gibi hayra nail olma, mesut ve bahtiyar olma, insanın haz duyacağı bir hal içinde olma olarak da değerlendirilebilmektedir (Yıldız, 2015). Mutluluk, bireyin bir bütün olarak kendi yaşam kalitesini değerlendirme derecesidir (Sevindik, 2015). Bir başka tanımda Wilson; mutlu insanı genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, yüksek maaşlı, dışadönük, iyimser, kaygısız, dinine bağlı, öz değeri yüksek, alçak gönüllü ve akıllı olarak tanımlanmaktadır (Diener ve diğ., 1999). Don Marquis’e göre mutluluk, mutsuzluklar

arasında bir süreçtir. Albert Schweitzer'e göre mutluluk iyi bir sağlık ve kötü bir hafızadan başka bir şey değildir. Hipokrat'a göre mutluluk sadece acının azalmasıdır (Dumludağ, 2011).

1970'lerden itibaren "Mutluluk, mutsuzluğun tersidir, acının yokluğu hazdır" yaklaşımı eleştirilmeye başlanmıştır ve 1973 yılında "Psychological Abstracts International" dergisi öznel iyi olmaya bir bölüm ayırmıştır. 1974' de makalelerinin büyük bir bölümünü öznel iyi olmaya ayıran "Social Indicators Research" yayınlanmaya başlamıştır (Kangal, 2013).

Literatürde, "mutluluk" kavramı genel olarak "öznel iyi oluş" kavramı ile birlikte anılmaktadır (Doğaner, 2017). Öznel iyi olma alanında ilk çalışma Warner Wilson tarafından gerçekleştirilmiştir. 1967'de, Warner Wilson, "*Correlates of Avowed Happiness*" başlıklı öznel iyi oluş araştırması hakkında geniş bir derleme sunmuştur. Yapıldığı dönemin sınırlı verilere dayanarak, Wilson, mutlu bir insanın, "yüksek benlik saygısı, iş moraline sahip, genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi ücretli, dışadönük, iyimser, endişe duymayan, dindar, evli bir kişi" olduğu sonucuna varmıştır (Diener ve diğ., 1999).

Öznel iyi olma kavramının literatürdeki yerinin artmasına önemli katkısı olan önemli isimlerden birisi de Illinois Üniversitesi'nde psikoloji profesörü olan Ed Diener'dir. Takma ismi 'Dr. Mutluluk' olan Diener'in öznel iyi olma ile alakalı ISI Web of Knowledge veri tabanına kayıtlı 130'dan fazla çalışması bulunmaktadır. 1600'ün üzerinde ölçek geliştirmiş ve 2500'ün üzerinde atıf alarak mutluluk literatürünün en önemli isimlerinin arasında yer almaktadır (Kangal, 2013).

Sosyal bilimciler, giderek daha fazla denetlenmesi zor olan araştırma bulgularını sürekli olarak üretmektedirler. Bu, yeni araştırma sentezi yöntemlerini ve özellikle araştırma bulgularını bir araya getirme ve bunları benzer bir şekilde sunma yöntemlerini gerektirmektedir (Veenhoven, 2009). Bu sebeple ülkelerin mutluluk ve iyi olma düzeylerini ölçen World Database of Happiness (WDH), World Values Survey (WVS) gibi veri tabanları oluşturulmuştur. Bu veri tabanları her yıl yaptığı çalışmalar sonucunda ülkelerin mutluluk düzeylerini, mutluluk eğilimlerini ve en mutlu ülkeleri açıklamaktadır. World Database of Happiness (WDH), dünyada yapılan mutluluk hakkındaki araştırma

bulgularını birleştirir; birleştirilen verilerden genel analizler çıkararak, ülkelerin öznel iyi oluş durumlarının ortaya koymaktadır (Veenhoven, 2009).

Son yıllarda mutluluk kavramı üzerine yapılan çalışmalar giderek artmaktadır ve bunun en iyi kanıtı 2002 yılında “Journal of Happiness” isimli derginin çıkartılmasıdır (Bülbül ve Giray, 2011). Mutluluk genel olarak hemen her insanın ulaşmayı hedeflediği nihai bir amaç olarak tanımlanmaktadır. Amerikan Bağımsızlık Bildirgesi de de bu amacı, özgürlük ve yaşam ile denk düşünerek tartışmasız bir şekilde devredilemez bir hakikat olarak ele alarak mutluluğun önemi bir kez daha vurgulanmıştır (Gül, 2017).

Mutluluk kavramı insanların belirli bir hayat standardını yakalayarak yaşaması, sağlık, sosyal-kültürel-fiziksel çevre, arkadaş sayısı, aile, eğitim, gelir düzeyi, ekonomik durum gibi pek çok açıdan kaliteyi yakalamasını ifade eder (Mameghani, 2017). Mutluluğa etkisi olan çeşitli faktörler bulunmaktadır.

2.5.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

21.yüzyıl dünyasında mutluluk kavramı araştırmalara daha sık konu olmaktadır (Aluş ve Selçukkaya, 2015; Sarı ve Çakır, 2016; Certel, 2015). Ulusal ve uluslararası araştırmalar mutluluğun hem bireyde hem de bireyin çevresinde hangi dinamiklerden etkilendiğini araştırmaktadır. Bu araştırmalar bireylerin mutluluklarının incelenmesinde kullanılacak ölçeklere bir kolaylık sağlarken, aynı zamanda toplumların mutluluk profillerinin çıkarılmasında da önemli bir bulunmaktadır. Mutluluk kavramını etkileyen hem bireyin kendisinden hem de çevresinden kaynaklanan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler; cinsiyet, yaş gelir, eğitim, gelir, sağlık ve inanç mutluluğu etkileyen bazı faktörlerdir (Kangal, 2013).

2.5.1.1. Gelir

Gelir, mutluluk kavramını etkileyen önemli faktörlerden birisidir ve mutluluk kavramında gelirin yerini açıklamak için bireylerin yaşam standartlarına bakmak gerekmektedir. Bireylerin yaşam standartları hakkında fikir veren en önemli gösterge kişi başına düşen milli gelirdir. Bu sebeple yapılan araştırmalarda, kişi başı GSYİH (Gayri Safi Yurt İçi

Hasıla) ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiş ve bireylerin gelir düzeyi arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Veenhoven ve Dumludağ, 2015). Yapılan bir başka araştırmada ise gelir düzeyi yüksek olan toplumların veya bireylerin, gelir düzeyi düşük olan toplumlara veya bireylere göre mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun temel sebeplerinde birisi olarak yüksek gelire sahip bireylerin istediklerine kavuşma olasılığı gelir düzeyi düşük olan bireylere göre daha fazladır. Bu durumda bireylerin yaşamdan istedikleri şeyleri yerine getirebilme olasılıklarını artırarak, bireylerin mutluluklarına katkı sağlamaktadır (Dumludağ, 2011).

Bu bakış açısını destekleyecek şekilde Kangal (2013)'de benzer bir ifade ile yüksek gelir seviyesindeki bireylerin, düşük olanlara göre daha yüksek mutluluk düzeylerine sahip olduklarını ifade etmektedir. Gelirin, bireylere temel ihtiyaçlarını karşılamalarında ve isteklerini yerine getirmelerinde ve satın alma gibi imkanlar sağlamaktadır. Bu durumun bireylerin yaşam doyumlarına ve mutluluk seviyelerine etkisi olmaktadır.

2.5.1.2. Cinsiyet

Cinsiyet, mutluluğu etkileyen faktörlerin içerisi yer alması ile ilgili çeşitli görüşler bulunmaktadır. Bu görüşlerden ilkinde, cinsiyet faktörünün özellikle gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde, kadın- erkek eşitsizliğinin farklılaştığından dolayı cinsiyetleri yüzünden yaşadıkları olumsuzların mutluluklarına etkili olduğu yönündedir. Bir diğer görüş ise yapılan bir araştırmanın sonucundan yola çıkarak, cinsiyetin, mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir (Kangal, 2013).

2.5.1.3. Yaş

Yapılan araştırmalarda yaş ve mutluluk arasındaki ilişki, yaşamın yoğun şekilde ilerlediği ve hayatta kalma mücadelesi adına yoğun çaba sarf edilen yaşlarda bireylerin mutluluk seviyelerinin düşük olduğu ifade edilmektedir. Bu durumu destekleyen bir araştırmada ise 30-35 yaş arası kişilerin ez an mutluluğa sahip olduklarını, yaşlı ve genç kişilerin ise orta yaşlı bireylere göre daha mutlu oldukları ifade edilmiştir (Dumludağ, 2011). Bir başka değerlendirmede ise yaşın mutluluk üzerinde artırıcı etkisi olduğu bulunmuştur (Timur ve Akay, 2017). Bu araştırmayı destekler şekilde Lehto, Malmivaara ve Repo (2015) ise hem

Freiburg Farkındalık Envanterinden hem de Farkındalık Süreç ölçeğinden yararlanarak 18-68 yaşları arasındaki 769 kişiyle yaptığı çalışmada mutluluğun yaş ile arttığını ortaya koymuştur (Lehto, Malmivaara ve Repo 2015).

2.5.1.4. Eğitim

Mutluluk ve eğitim arasındaki doğru yönlü bir ilişki olduğu yapılan araştırmalar sonucunda ifade edilmiştir (Kangal, 2013; Dumludağ, 2011; Gençoğlu ve Yılmaz, 2014). Yani bireylerin eğitim seviyeleri arttıkça, mutlulukları da doğru oranda artmaktadır. Ancak bu tespitin tersine yapılan bazı araştırmalarda eğitim seviyesi arttıkça bireyin mutluluk seviyesinde her zaman artış olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma bireylerin eğitim seviyelerinin yüksek olmasının mutluluklarına bir etkisinin olmamasına veya negatif yönde etki ettiğine vurgu yapmaktadır. Düşük eğitim düzeyindeki bireylerin, yüksek eğitim düzeyindeki bireylere göre daha fazla mutlu oldukları tespit edilmiştir.

2.5.1.5. Evlilik

Evlilik ve mutluluk arasındaki ilişki ilk olarak Wilson tarafından incelenmiştir. Yapılan araştırmalarda her iki cinsten evli bireylerin, hiç evlenmemiş, ayrılmış ve dul bireylere göre daha mutlu oldukları ifade edilmiştir (Kangal, 2013). Yapılan bir başka araştırmada ise evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş, araştırmaya 77'si kadın 23'ü erkek olmak üzere toplam 100 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarında yukarıdaki sonuçlara destek olacak şekilde bireylerin evlilik durumlarının yaşam doyumlarına anlamlı düzeyde etki ettiği belirtilmiştir (Zehir, 2016).

2.5.1.6. Sağlık

Mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalarda mutluluğu etkileyen en önemli faktörlerden birinin sağlık olduğu alan yazın çalışmasındaki incelenen çalışmalarda görülmüştür. Ancak sağlık bile mutluluğu tek başına ifade edemez. Her sağlıklı bireyin mutlu olamayacağı gibi her mutlu bireyde sağlıklı olarak kabul edilemez (Dumludağ, 2011).

Fakat bu durum mutluluğu etkileyen diğer faktörlerden farklı olarak mutluluk ve sağlık arasındaki ilişkinin karşılıklı bir etkileşim olduğunu ifade etmektedir. Örneğin yüksek

geliri olan bir bireyin, gelirine bağı mutluluk seviyesi artarken, mutlu olan bir bireyin yüksek mutluluk seviyesinden dolayı geliri artmamaktadır. Ancak sağlık ve mutluluk birbirlerine bu durumun tersine etkisi olan iki faktördür. Yani sağlıklı bir birey sağlıklı olmasından dolayı mutluluk seviyesinde artış görülürken, mutluluk seviyesi yüksek olan bir bireyinde sağlık ile ilgili sıkıntılarının azaldığı yapılan çalışmalarla ortaya konulmaktadır (Shepherd, Oliver ve Schofield, 2014).

2.5.1.5.7. İnanç

İnancın bireylerin mutluluğuna etkili olup olmadığı yapılan pek çok araştırmada incelenmiştir. Bu iki bağımsız değişken ile ilgili yapılan bir çalışmada inanç ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiş, orta yaş (40-60) aralığında 384 bireye yapılan bu araştırmada bireylerin inanç ve dindarlık düzeyi arttıkça mutluluk seviyelerinde de artış görüldüğü tespit edilmiştir (Sevindik, 2015). Bir başka araştırmada ise dindar olan ve dindar olmayan bireylerin mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve dindar olanlar ve dindar olmayan bireyler arasında mutluluk anlamında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Dumludağ, 2011).

Mutluluğu etkileyen faktörlerin neler olduğuna ilişkin çeşitli tartışmalar literatürde yer almaktadır. Lyumbomirsky ve ark. (2005) bu konuya ilişkin yaptıkları araştırmada mutluluğu etkileyen faktörleri üç ana gruba toplamıştır. Bunlardan ilki yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir gibi demografik özelliklerin olduğu yaşam şartları ki bu grup mutluluğu %10 oranında etkilemektedir. İkinci grup ise mutluluğu en çok etkileyen faktör olan genetik özelliklerdir. Bu grup mutluluğu %50 oranında etkileyerek mutluluğa diğer bütün faktörlere göre daha baskın olduğu ifade edilebilmektedir. Geriye kalan %40'lık dilimde ise bireylerin bilinçli olarak yaptığı amaçlı faaliyetler yer almaktadır. Bireylerin özgür iradeleriyle seçtikleri bu faaliyetler örneğin; dini inancını yerine getirme, ailesiyle birlikte vakit geçirme, tatile gitmek, gezme-görmek, sosyal ilişkileri kuvvetlendiren aktiviteler de bulunmak gibi faaliyetlere yönelmek bu gurubun içerisinde yer almaktadır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

Mutluluk kavramının incelenmesi 21.yüzyıl dünyasındaki toplumlar ve bireyler için büyük önem taşımaktadır. Mutluluk bireylerin ve toplumların refahı için büyük önem arz

etmektedir ve göz ardı edilemez bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir sonraki bölümde mutluluk üzerine yapılan çalışmaların incelenmesiyle kavramın günümüzdeki konumunu ve yapılan araştırmalarda mutluluğun durumunun neler olduğu incelenecektir.

2.5.2. Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Mutluluk kavramı toplumlar ve bireyler için önemi ve anlamı insanlık tarihinin en eski çağlarından itibaren korunmasına rağmen bu kavram 1970'li yıllarda ilk olarak Wilson tarafından bilimsel olarak incelenmiştir (Heizomi ve diğ., 2015; Kobza, 2015).

21.yüzyıl dünyasında mutluluk kavramıyla alakalı pek çok ulusal ve uluslararası düzeyde araştırma yapılmaktadır. Mutluluk kavramıyla ilgili yapılan araştırmalar sabit bir alanda değil mutluluğun yapısı itibariyle pek çok disiplinle ilişkilendirilmiştir. Yapılan alan yazın taraması sonucunda eğitim, ekonomi, inanç, spor, turizm ve sağlık gibi pek çok farklı disiplinde araştırma konusu olmuş ve ilişkilendirildiği görülmüştür (Aziz ve diğ., 2014).

Mutluluk kavramıyla ilgili son yıllarda yapılan ulusal ve uluslararası araştırmalar incelendiğinde; Mameghani (2017), Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, mutluluk ve tolerans düzeylerinin farklı demografik değişkenler (cinsiyet, gelir, yaş, medeni durum ve öğrenim durumu) açısından karşılaştırmıştır. Araştırma Türkiye'den Hacettepe ve Ondukuz Mayıs ve İran'dan Tahran ve Tabriz Üniversitelerinde eğitim gören 18-23 yaş aralığında 1234 öğrencinin katılımıyla incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre Türkiye ve İran üniversitelerinin mutluluk düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir ve öğrenim durumu gibi değişkenlere göre farklılaşmalar olduğu tespit edilmiştir (Mameghani, 2017). Yapılan diğer bir araştırmada, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkililiğinin saptanması amacıyla, araştırmaya katılan bireyleri üniversite de öğrenim gören 394 (225 kadın/169 erkek) genç yetişkin oluşturmuştur. Yaş, cinsiyet, medeni durum ve öğrenim gördüğü sınıf değişkenleri mutluluk düzeyini ve yaşam doyumunu etkilerken; bu değişkenlerin iyimserlik üzerinde etki sahibi olmadıkları görülmektedir (Gülcan, 2014).

Yapılan farklı bir çalışmada Köksal, Bayraktaroğlu ve Sarı (2014) katılımcıların mutluluk düzeylerinin, markalı ürünlere olan bakışını etkileyip etkilemediği incelenmiştir.

Araştırmaya Burdur ilinden farklı yaş ve meslek gruplarından 346 birey katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, mutluluk düzeyleri yüksek bireylerin, markalı ürünleri daha kaliteli, imajı ve bilinirliği yüksek fakat pahalı olarak değerlendirdikleri ifade edilmiştir (Köksal, Bayraktaroğlu ve Sarı, 2014). Bir başka araştırmada ise öz-eleştiri ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiş ve Sakarya Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan yaşları 19-28 arası değişen 222 üniversite öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ve Öz-Eleştiri Ölçeği kullanılmıştır. Analizler sonucunda öz-eleştirin alt boyutlarının mutluluk ile negatif yönde bir anlamlılık ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013).

Bir diğer araştırma, ergenlerin mutluluk ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve yaşları 13 ile 19 arasında değişen 229 (165 kız, 64 erkek) bireylerin araştırmaya katılımlarıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yapılan analizlerin sonucunda yalnızlık ile mutluluk arasında negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak, ergenlerin mutluluk düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı da araştırmada ifade edilmiştir (Demir, Kutlu ve Kaya, 2016).

Bir diğer farklı alanda yapılan araştırmada ise lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini (SAS) kullanımının psikolojik iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumunu etki edip etmediği incelenmiştir. Öğrencilerin SAS kullanımını belirlemek amacıyla günde kaç saat 'Facebook' ve 'Twitter' kullandıkları sorulmuş ve iki süre toplanarak SAS kullanımı olarak ele alınmış ve analizler toplam süre üzerinden yapılmıştır. Araştırma Bolu'daki 15 devlet lisesinden toplam 459 öğrenciye uygulanmıştır ve yapılan analizler sonucunda sosyal ağ kullanımının mutluluğu anlamlı şekilde etkilediği ifade edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanımı öğrencileri mutlu etmede, psikolojik iyi oluş sağlamada ve yaşam doyumunu sağlamada önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir (Doğan, 2016).

Bir başka araştırma ise iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumunu üzerine etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla araştırmanın örneklemini üniversitede öğrenim gören 394 (225 kadın/169 erkek) genç yetişkin oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada yapılan analizler neticesinde iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ifade edilmiştir (Gülcan ve Bal, 2014).

Bu çalışma, küçük bir adadaki yerlilerin turizm gelişimi ve mutlulukları ile yerel halkın bakış açılarından olan ampirik ilişkiyi incelemektedir. Araştırmanın sonuçlarında turizmin gelişmesinin yerel halkın mutluluğunu pozitif yönde etkilediği ifade edilmiştir. Ayrıca, yapısal eşitlik modeli, sosyal karşılaştırmalar gibi gelir-dışı faktörlerinin mutluluğu etkilediği görülmüştür (Rivera, Croes ve Lee, 2016).

Yapılan Bir diğer araştırmada ise öğrencilerin psikolojik sağlık, mutluluk ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırmanın örnekleme 2010-2011 yılında E-noor Üniversitesi'nde öğrenim gören 165 öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırmada öğrencilere üç anket formu (Yetişkin Psikoloji Sağlık Anketi, Mutluluk Anketi ve Yaşam Kalitesi Anketi) yöneltilmiştir. Araştırmanın analizlerinin sonucunda psikolojik sağlık, mutluluk ve yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (Ahmadigatab, Shayan ve Taheri, 2011).

Başka bir araştırmada ise Brezilya'daki yaşlı yetişkinlerin mutlulukla ilişkili faktörleri incelenmiştir. Araştırma örnekleme Brezilya'nın São Paulo eyaletinde bulunan bir aile sağlığı biriminin kapsandığı 263 yaşlı birey oluşturmuştur. Öznel Mutluluk Ölçeği mutluluğu ölçmek için kullanılmış ve Multinom lojistik regresyon analizinde özürülük, sosyo-demografik özellikler, psikolojik, bilişsel ve fiziksel faktörler göz önünde bulundurulmuştur. Araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde toplumda yaşayan yaşlı yetişkinlerde psikolojik faktörlerin ve yaşın mutluluk seviyelerini etkilediğini araştırmada ifade edilmiştir. Ek olarak ruh sağlığı bozukluklarının daha iyi tanınması, tanısı ve tedavisi yaşlı yetişkinler arasında mutluluk duygusunu artırabileceği de ifade edilmiştir (Luchesi ve diğ., 2018).

Başka bir araştırmada ABD'de 660 rastgele seçilmiş bireylerde alışveriş ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde mutluluğun alışverişle pozitif yönde bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Goldsmith, 2016).

Farklı bir alan araştırmasında, savaşın ülkedeki insanların mutluluğuna nasıl etki ettiğini incelemek amacıyla, Ukrayna'daki devam eden çatışmadan gelen verileri kullanarak mutluluğu nasıl etkilediği incelenmiştir. Ortalama mutluluk seviyesinin, savaşı doğrudan deneyimleyen alanlarda önemli ölçüde azaldığını görülmüştür (Coupe ve Obrizan, 2016).

Farklı alanda yapılan diğer bir çalışmada ise kültürün mutluluğu nasıl etkilediğine dair bir çerçeve oluşturmak amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde güven eksikliği, yüksek itaat ve düşük saygının sadece milletlerin zenginliğini azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda temel psikolojik ihtiyaçların memnuniyetini de kısıtladığını ve böylece bireylerin mutluluğun yerine getirilmesini engellediğini göstermektedir (Conzo ve diğ., 2017).

2.5.3. Mutluluğu Ölçmek

İnsanlık tarihi açısından uzun bir zamandır tartışılmasına rağmen mutluluk, 1980'li yıllardan beri bilimsel olarak araştırılan bir kavramdır (Sapmaz ve Temizel, 2013). Bilimsel anlamda mutluluk araştırmaları bireylerin, toplumların ve ülkelerin mutluluk düzeylerinin belirlenmesinde kullanılmaktadır (Yıldız, 2015). Literatürde mutluluğu ölçen 100'den fazla ölçek geliştirilmiştir. Bu ölçeklerden sık kullanılanlardan bazıları şunlardır; Depresyon-Mutluluk Ölçeği McGreal ve Joseph, (1993) Öznel Mutluluk Ölçeği Lyubomirsky ve Lepper, (1999), ve Mutluluk Yönelimi Ölçeği'nin (Peterson ve diğerleri, 2005) daha yaygın kullanıldığı görülmektedir. Fakat mutluluk ölçüm araştırmalarında en sık kullanılan ölçme aracı Oxford Mutluluk Envanteridir (Aydın, 2016).

2.5.3.1. Depresyon-Mutluluk Ölçeği

Depresyon ve Mutluluk Ölçeği (DMÖ)'nin kısa formu olan ve Joseph ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilen Depresyon ve Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu (DMÖ-KF); depresyon ve mutluluk ölçmek için tasarlanmış bipolar bir ölçüm aracıdır. Mutluluk ve depresyonu ölçmek için geliştirilen ölçek diğer ölçeklerden farklı olarak tek bir süreklilik uçlarından depresyon ve mutluluğun çift yönlü ölçümüne olanak sağlaması ile dikkat çekmektedir (Sapmaz ve Temizel, 2013).

Depresyon ölçekleri mutluluğun sürekliliğini ölçmemektedirler. Joseph ve ark. tarafından geliştirilen Depresyon-Mutluluk Ölçeği (2004), depresyon ve mutluluğu ölçmek için geliştirilmiş iki kutuplu bir ölçüm aracıdır. Araştırmacılara göre, Depresyon-Mutluluk Ölçeği, tek bir süreklilikte iki kutuplu bir depresyon ve mutluluğun ölçülmesine izin verdiğinden dolayı benzersiz olarak değerlendirilmektedir. Dahası, bu ölçek psikologların depresyon-mutluluk sürekliliğinin ötesinde meydana gelen değişiklikleri değerlendirmelerini sağlar (Sapmaz ve Temizel, 2013).

2.5.3.2. Öznel Mutluluk Ölçeği

Lyubomirsky ve Lepper'e göre öznel mutluluk; bireylerin mutlu veya mutsuz olmasının öznel bir şekilde değerlendirilmesidir. Bu açıdan, mutluluk yaşam olaylarından ayrılan, bireylerin evrensel düzeyde mutlu veya mutsuz olduklarını açıklamaktadır. Bireylerin mutluluk seviyeleri onların yaşamdaki olayları nasıl algıladığını, yorumladığını, hatırladığını ve deneyimlediğini etkilemektedir. Yaşam doyumu, sosyal ilişkiler ve sosyal destek ile olumlu, stres ile olumsuz ilişkisi belirlenen öznel mutluluğun ölçülmesi için Öznel Mutluluk Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçek geliştirilmeden önce yapılan çalışmalarda birkaç ölçeği bir arada kullanarak araştırmalar gerçekleştirilmekteydi. Bu açıdan Öznel Mutluluk Ölçeği alandaki bu boşluğu doldurarak öznel mutluluğun ölçülmesini daha kolay bir hale getirmektedir (Akın ve Satıcı, 2011).

2.5.3.3. Mutluluk Yönelimi Ölçeği

Mutluluk yönelimlerinin psikometrik olarak araştırılmasını amaçlayan ilk çalışma Peterson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen Mutluluk Yönelimleri Ölçeğidir. Bireylerin mutluluk seviyelerini ölçmek adına pek çok psikolojik ölçme aracı geliştirildiyse de, mutluluğun kaynaklarını yani bireylerin mutlu olmak için hangi yolları seçtiğini inceleyen bir ölçeğe ihtiyaç duyulmaktadır. Mutluluk Yönelim Ölçeği literatürde bu anlamda oluşan boşluğu da doldurmaktadır (Akın ve Özkaya, 2015).

2.5.3.4. Oxford Mutluluk Envanteri

Oxford Mutluluk Envanteri (OME), Argyle, Martin ve Crossland tarafından 1989 yılında 29 maddelik 4' lü Likert tipi (0-3) bir envanter olarak geliştirilmiştir. Ölçek geliştiricileri mutluluğun üç temel bileşeni içerdiğini ileri sürmüşlerdir: Olumlu duygulanım veya neşenin sıklığı, belirli bir yaşam sürecinde yaşanan yüksek yaşam doyumu düzeyi ve öfke, kaygı, korku gibi olumsuz duyguların azlığı olarak belirtmişlerdir (Doğan ve Çötök, 2011). Bu envanteri Hills ve Argyle (2002) tarafından daha sonra revize edilerek Oxford Mutluluk Ölçeği olarak 6'lı likert tipinde yeniden geliştirilmiştir. Bu ölçeğin geçerliliğinin ve güvenilirliğinin ölçeklerle olan istatistiksel ilişkilerine bakılmıştır. "İyimserlik Ölçeği" ve "Yaşam Doyum Ölçeği" ile Oxford Mutluluk Ölçeği arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Diğer bir ölçek olan "Zung Depresyon Ölçeği" ile Oxford Mutluluk Ölçeği arasında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tüm bu sonuçlar Oxford Mutluluk Ölçeğinin geçerli bir ölçme aracı olduğunu kanıtlamak için yeterli gelmektedir (Gül, 2017).

2.5.3.5. Türkiye'de Mutluluk Ölçümü

Türkiye İstatistik Kurumu, 2003 yılından başlayarak düzenli şekilde her yıl gerçekleştirdiği Yaşam Memnuniyeti Araştırması ile Türkiye'deki bireylerin mutluluk algılaması, umut, değerler, kişisel gelişim ve kişisel sağlık, gelir ve çalışma hayatı gibi alanlarındaki memnuniyetlerini ölçmektedir. Buna ek olarak, bireylerin kamu hizmetlerinden memnuniyetleri de ölçülmekte ve bu durumun zaman içindeki değişimi de takip edilmektedir. Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 18 ve daha yukarı yaşta bireyleri kapsamakta olup, aynı hanedeki bireylerin ankete cevap verirken birbirlerinden etkilenmemesi için, birbirlerinin cevaplarını duymayacakları uzaklıkta görüşme yapılmaktadır (TUİK, 2010).

Yaşam Memnuniyeti Anketi ilk olarak 2003 yılında Hanehalkı Bütçe Anketi'ne ek bir modül olarak gerçekleştirilmiştir. 2004 yılı içinde, gündemde olan Türkiye'nin Avrupa Birliği (AB) üyeliği konusunda görüşlerin derlenmesi amacıyla bu konuları kapsayan sorular, soru kağıdına eklenmiştir. 2003-2008 yılları arasında yapılan Yaşam Memnuniyeti Araştırmasında, örneğe çıkan hanehalklarına ulaşılamaması durumunda ikame prensibi

uygulanırken, 2009 yılından sonra araştırmanın örnek hacmi çoğaltılarak bu uygulama kaldırılmıştır. Araştırma, örnek hanehalklarındaki 18 ve daha yukarı yaştaki bireylerle görüşülerek Türkiye, kent, kırsal düzeyinde tahmin verecek şekilde her yılın Ekim ayında yapılmaktadır (TUİK, 2010).

Yaşam memnuniyeti araştırmasının amacı, Türkiye'deki bireylerin öznel mutluluk algılamasını, sağlık, sosyal güvenlik, örgün eğitim, çalışma hayatı, gelir, kişisel güvenlik ve adalet hizmetleri, kişisel gelişim gibi temel yaşam alanlarındaki memnuniyetlerini ölçmek ve bunların zaman içindeki değişimi takip etmektir (TUİK, 2010).

2.5.4. Boş Zaman Aktiviteleri ve Mutluluk

Mutluluk araştırmaları bölümünde de ifade edildiği gibi mutluluk kavramı yapısı gereği pek çok farklı disiplinle ilişkilendirilen bir alandır. Bireyler üzerindeki etkisinin yapılan araştırmalarla ispatlandığı rekreasyon faaliyetleri, mutluluk kavramıyla sıklıkla ilişkilendirilmektedir. Bu iki kavram arasında yapılan çalışmalardan bazılarını açıklayacak olursak; Yıldız (2015) spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelemiştir. Bu kapsamda 2014-2015 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 196 öğrenci ile Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 229 öğrencinin katılımıyla araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma bireylerin demografik özelliklerinin mutluluklarına ve sosyalleşmelerine etkisi olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda spor yapan öğrencilerin, haftalık spor yapma sıklıklarının düşük olduğu, spor yapma biçimlerinin ve amaçlarının sosyalleşme ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin cinsiyetleri, kişisel iletişim ve hayattan memnuniyet düzeyleri mutluluklarının artışına neden olduğu ifade edilmiştir (Yıldız, 2015).

Bir diğer araştırmada, mutluluk kavramı ile turizm arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde tatiller, iş ve stresten uzak, rahatlatıcı zamanlar olarak ifade edilmelerinin yanında; seyahat ile ilgili deneyimlerin turistlerin mutluluğunu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Demirbular ve Avcıkurt, 2015). Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin boş zaman eğitim düzeylerini belirlenmesi, boş zaman eğitimi ile

öznel iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma gurubunu, pilot çalışma için Anadolu Üniversitesi'nde örgün eğitim gören 711 öğrenciden, asıl uygulama için Anadolu Üniversitesi'nde örgün eğitim gören 1104 öğrenci oluşturmaktadır. Asıl çalışmanın sonuçları değerlendirilecek olursa, boş zaman eğitiminin benlik saygısı ve öznel iyi oluş üzerinde pozitif yönlü etkisinin olduğu, benlik saygısının da ve öznel iyi oluş üzerinde pozitif etkisinin olduğu ifade edilmiştir (Munusturlar, 2015).

Bir diğer araştırmada çeşitli fitness merkezlerinde üye olan bireylerin rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesine ilişkin bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya, Ankara ilinde 6 farklı fitness merkezinde bulunan toplam 635 (440 erkek, 195 kadın) kişi katılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde ortaya çıkan sonuçlarda katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin değiştiği ve serbest zaman ilgilenim düzeyi arttıkça mutluluk seviyesi de arttığı tespit edilmiştir (Aydın, 2016).

Yapılan bir araştırmada düzenli egzersiz programlarının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyumu düzeylerine etkisi incelenmiş ve bu amaçla 2016 yılında Ankara ilinde yaşayan sedanter ve masa başı çalışanı olan 20 kadın ve 25 erkek toplamda 45 bireye araştırma soruları yöneltilmiştir. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde düzenli egzersiz programlarına katılan bireylerin mutluluk algılarında anlamlı bir artış olduğu ifade edilmiştir. Boş zamanlarında düzenli egzersiz programları uygulanması, bireyin mutluluk düzeylerinde artışa önemli ölçüde etkiye sahip olduğu da araştırmada ifade edilmiştir (Doğaner, 2017).



3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın genel amacı, Eskişehir ilindeki merkez ilçe belediyelerinde çalışan bireylerin rekreasyonel etkinliklere olan katılım sıklıklarının bireylerin mutluluklarına ve yaşam kalitelerine olan etkisini incelemek bunun yanında etkinliklere katılım sıklığının demografik değişkenlere göre farklılığının incelenmesidir.

Alt amaçlar:

- Çalışan bireylerin rekreasyonel etkinliklere olan katılım sıklığının belirlenmesi,
- Çalışan bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığını bireylerin demografik özelliklerinin etkisi olup olmadığının tespitinin belirlenmesi,
- Çalışan bireylerin mutluluk düzeylerinin belirlenmesi,
- Çalışan bireylerin mutluluk düzeylerinin, rekreasyonel etkinliklere olan katılım sıklığından etkilenip etkilenmediğinin belirlenmesi,
- Çalışan bireylerin yaşam kalitelerinin belirlenmesi,
- Bireylerin yaşam kalitelerinin, rekreasyonel etkinliklere olan katılım sıklığından etkilenip etkilenmediğinin belirlenmesi,

Yukarıda verilen genel amaç ve alt amaçlara dayanarak araştırmamızın hipotezleri şu şekildedir;

H1: Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

H1a: Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H1b: Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.

H1c: Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H1d: Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.

H1e: Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri kıdeme göre farklılık göstermektedir.

H1f: Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri yıllık hane halkı gelirine göre farklılık göstermektedir.

H2: Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile mutlulukları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

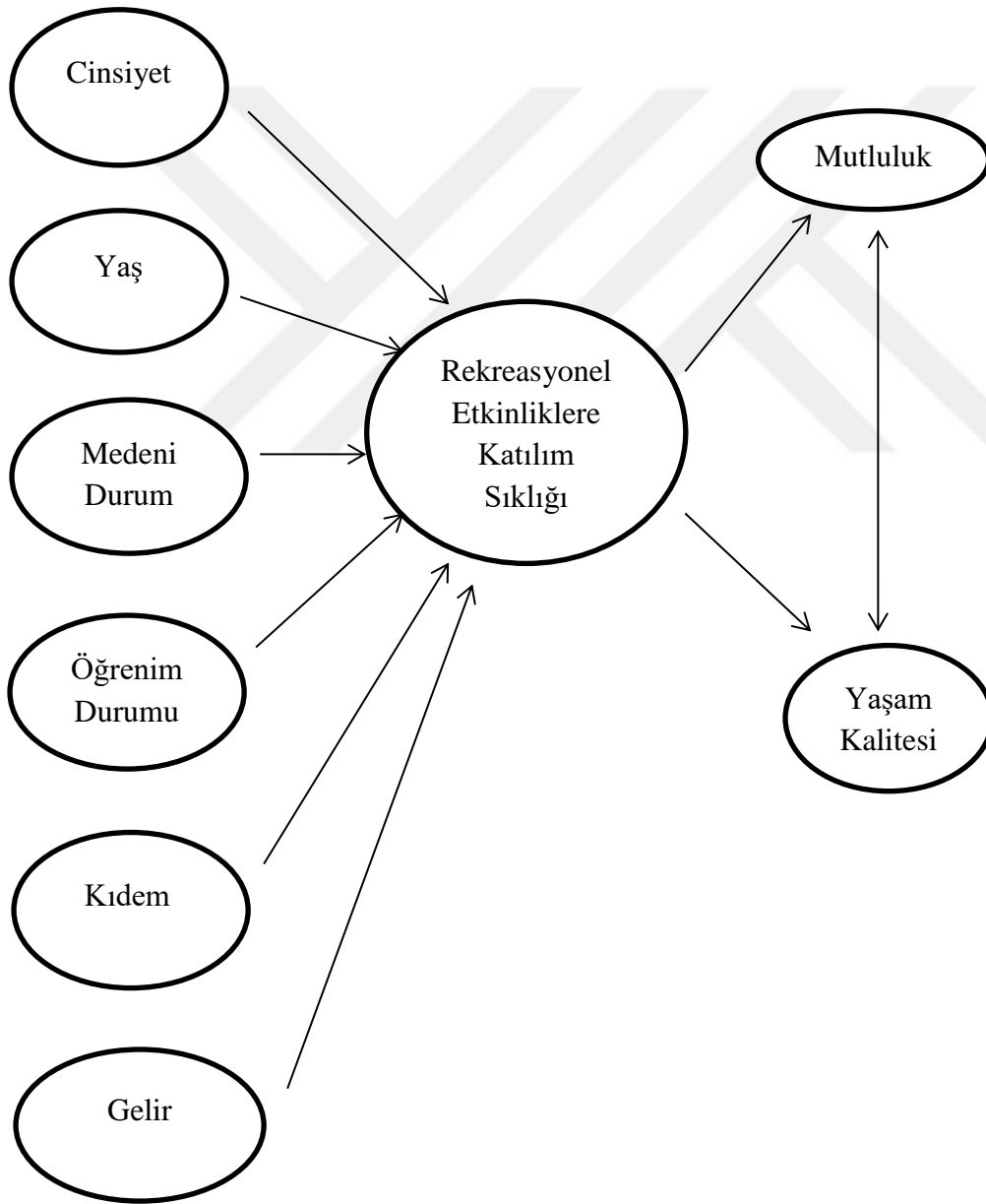
H4: Araştırmaya katılan çalışanların mutlulukları ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel bir çalışmadır. Araştırma tasarımı olarak betimsel ve nedensel tasarım tercih edilmiştir. Betimsel araştırmalar, özaktarım ve gözlem olmak üzere iki farklı şekilde yapılabilmektedir. Öz aktarım çalışmaları bir alan araştırması olup, araştırmaya konu olan kişiler üzerinde anket toplanarak gerçekleştirilmektedir. Gözlem araştırmaları ise, genel olarak araştırma problemine bağlı olarak ilgili konunun periyodik olarak gözlenmesi sonucu tamamlanmaktadır (Karasar, 1999). Nedensellik araştırmalarında ise araştırma problemine yönelik söz konusu iki konu hakkında neden sonuç ilişkisi arayan çalışmalardır. Bu araştırma bir alan araştırması şeklinde, anket tekniği kullanılarak ve aynı zamanda iki konu

arasında neden sonuç ilişkisi arayan nedensel bir çalışmadır. Çalışma kapsamında; Çalışan bireylerin, rekreasyonel etkinliklere katılım sıklıklarının demografik faktörlerden etkilenip etkilenmediği araştırılmış, çalışan bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığının mutluluklarına ve yaşam kalitelerine olan etkisi incelenmiş ve bireylerin mutluluklarının, yaşam kalitelerine etki edip etmediği tespit edilmiştir.

Araştırma amacına yönelik geliştirilen araştırma modeli Şekil 3.1.'de gösterilmiştir.



Şekil 3.1. Araştırmanın modeli

3.3. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Eskişehir ilindeki merkez ilçe belediyelerinde çalışan personel oluşturmaktadır. Eskişehir ilindeki halk merkezleri, yürüyüş yolları, küçük veya büyük ölçekli parklar, spor imkanları sunan alanlar, yerel yönetimler ve özel kuruluşlar tarafından yıl boyu yapılan aktiviteler ve insanların günlük ihtiyaçlarını karşılayabilecek imkanların bulunması (Eskişehir il rehberi, 2006) ve bir diğer taraftan; 2013 ve 2014 yıllarında Eskişehir'in Türk Dünyası Kültür Başkenti olarak seçilmesiyle rekreasyon alanlarında artış nedeniyle çalışma evreni olarak seçilmiştir. Eskişehir ilindeki merkez belediyelerde (Eskişehir Büyükşehir Belediyesi, Odunpazarı Belediyesi ve Tepebaşı Belediyesi) çalışan toplam personel sayısı evren olarak belirlenmiş ve evren üzerinden kolayda örneklem alma yoluna gidilmiştir. Eskişehir ilinin merkez belediyelerinin insan kaynakları ve eğitim daire başkanlıklarından alınan verilere göre, üç belediyede toplam 6888 sayıda personelin çalıştığı belirlenmiş ve uygulanan örneklem formülü ile (Yamane, 2001:116) 470 kişiye anket dağıtılmış, ancak bunlardan 448 tane anket geri toplanabilmiştir. Bu 448 anket içerisinde 412 anket araştırma için kullanılabilir veri olarak değerlendirilmiştir.

3.4. Veri Toplama Aracı

Araştırmamızda analiz edilen verilen 3 bölümden oluşturulmuş anketle toplanmıştır. Araştırmamızda kullanılan ölçeğin içeriği incelendiğinde; birinci bölümde araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri ölçülmüştür. Bu bölümde bireylerin cinsiyetlerinin, yaşlarının, medeni durumlarının, eğitim düzeylerinin, yıllık hane gelirlerinin ve kıdem durumlarının mevcut durumu tespit edilmiştir. Araştırmada kullanılan anketin ikinci bölümünde ise ilgili literatür taranarak araştırmaya katılan bireylerin rekreasyonel aktiviteleri hangi sıklıkla tercih ettiğini tespit etmek amacıyla 5'li likert tipi ölçek tasarlanmıştır. Anketin üçüncü bölümünde ise 28.soruya kadar olan bölümde, çalışan bireylerin mutluluklarını ölçmek amacıyla geliştirilen ve pozitif psikolojide de mutluluğu ölçmek için sıklıkla kullanılan Oxford Mutluluk Envanteri (Kısa Formu) kullanmıştır (Doğan ve Çötök, 2011). 29. sorudan 34. soruya kadar olan bölümde ise uluslararası literatür incelenerek Kim, Woo ve Uysal 2015'de geliştirdiği 6 soruluk yaşam kalitesi ölçeği kullanılmıştır (Kim, Woo ve Uysal, 2015).

3.5. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada kullanılan anketin rekreasyonel aktivitelere katılım sıklığının ölçüldüğü bölümde 5’li likert tipi ölçek kullanılmıştır. Bu derecelendirme, 1=hiçbir zaman, 5=her zaman şeklinde değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan mutluluk ve yaşam kalitesi ölçeğinde ise yine beşli likert tipi derecelendirme kullanılmıştır ve 1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum şeklinde değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 19TR paket programına aktarılarak analiz edilmiş, değişken yapısına dayalı olarak frekans tablolarından faydalanılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılıklar t testi ve ANOVA testi ile ölçülmüş ve araştırma konusuna yönelik olarak ölçekler arasında ilişkilerin testi için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.



4. BULGULAR

Araştırmada kullanılan ölçekler yardımıyla çalışan bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklıkları, mutluluk seviyeleri ve yaşam kalitesi düzeyleri tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak araştırma kapsamında oluşturulan hipotezler test edilmiştir. Bu bölümde araştırmada çalışan bireylere yöneltilen ölçeklere verilen cevaplara ilişkin bulgular incelenecek, değerlendirilecek ve araştırmanın hipotezlerinin desteklenip, desteklenmediğinin tespiti yapılacaktır.

Çizelge 4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (n:412)

	Demografik Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Erkek	201	48,8
	Kadın	211	51,2
Yaş	18-25 yaş	36	8,7
	26-35 yaş	253	61,4
	36-45 yaş	66	16,0
	46-55 yaş	43	10,4
	56 yaş ve üzeri	14	3,4
Medeni Durum	Evli	255	61,9
	Evli, çocuklu	139	33,7
	Bekar	18	4,4
Öğrenim Durumu	İlköğretim	3	0,7
	Ortaöğretim	23	5,6
	Lise	165	40,0
	Önlisans	127	30,8
	Lisans	83	20,1
	Lisans üstü	11	2,7
Kıdem	1-5 yıl	232	56,3
	6-11 yıl	70	17,0
	12-16 yıl	49	11,9
	17 yıl ve üstü	61	14,8
Yıllık Hane Halkı Geliri	17.000 TL ve daha az	24	5,8
	17.001-25.000 TL	137	33,3
	25.001-35.000 TL	116	28,2
	35.001-45.000 TL	72	17,5
	45.001 TL ve daha fazla	63	15,3

Araştırmaya katılan çalışanların %51,2'sini kadınlar ve %48,8'ini erkekler oluşturmaktadır. Yaş ortalamaları incelendiğinde %8,7'si 18-25 yaş, %61,4'ü 26-35 yaş, %16'sı 36-45 yaş, %10,4'ü 46-55 yaş ve %3,4'ü 56 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında incelenen çalışanların %61,9'u evli, %33,7'si evli ve çocuk sahibi ve %4,4'ü ise bekar. Öğrenim durumları açısından değerlendirildiğinde de %0,7'si ilköğretim, %5,6'si ortaöğretim, %40'ı lise, %30,8'i önlisans, %20,1'i lisans ve %2,7'si lisans üstü eğitime sahip olduğu görülmektedir. Araştırmada çalışanların kıdem yıllarına bakıldığında %56,3'ü 1-5 yıl, %17'si 6-11 yıl, %11,9'u 12-16 yıl ve %14,8'i ise 17 yıl ve üstü olduğu görülmektedir. Yıllık hane gelirleri incelendiğinde araştırmaya katılan çalışanların %5,8'i 17.000 TL ve daha az, %33,3'ü 17.001 TL - 25.000 TL, %28,2'si 25.001 TL – 35.000 TL , %17,5'i 35.001 TL – 45.000 TL ve %15,3'ü ise 45.001 TL ve üzeri olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.2. Çalışanların Rekreatyonel Etkinliklere Katılımlarına Yönelik Bulgular (n:412)

İfadeler		İfade Ort.	S. S.
Doğada Gerçekleştirilen Aktiviteler	Doğada fotoğraf çekmek, bisiklete binmek, kamp yapmak, trekking, doğa aktiviteleri, dağ tırmanışı, kaya tırmanışı vb.	2,78	0,90
Gönüllü Yapılan Aktiviteler	Yaşlı ve bakıma muhtaç insanlara yardım, çevre temizliği, fidan dikmek, okul boyama vb.	2,84	0,86
Yakın Çevre İle Yapılan Aktiviteler	Arkadaşların ve ailenle birlikte zaman geçirmek, pikniğe gitmek, TV izlemek, gazete okumak, vb.	3,33	0,90
Seyahat Aktiviteleri	Yürüyüş ve gezinmek, motorla gezinmek ve seyahat etmek, yurtiçi ve yurt dışı turistik geziler, tatiller, vb.	3,14	0,85
Entelektüel Aktiviteler	Kitap okumak, müzik dinlemek, film izlemek, dergi ve güncel haber okumak, vb.	3,26	0,89
Sanatsal ve Kültürel Aktiviteler	Sergi, müze vs. gezmek, sinemaya gitmek, konsere gitmek, tiyatroya gitmek, festivallere katılmak, diğer sanatsal etkinlikler, vb.	3,00	0,79
Diğer Bireysel Yapılan Aktiviteler	Çeşitli etkinlikler planlamak, hayvanlarla ilgilenmek, alışveriş yapmak, hobi faaliyetleri (El işi, örgü, maket vb.), çeşitli spor aktiviteleri, vb.	3,09	0,87

Araştırmaya katılan çalışanların rekreatyonel etkinliklere katılım sıklığını ölçmek için geliştirilen ölçeğe verilen yanıtlar incelenmiş ve sonuçlar Çizelge 2'de gösterilmiştir. Çizelge 2 incelendiğinde araştırmaya katılan çalışanların rekreatyonel aktivitelere genel

olarak ortalama bir seviyede katıldıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel aktiviteleri kullanım sıklığı tablosu değerlendirildiğinde; doğada gerçekleştirilen aktivitelere katılım sıklığının (İfade ort: 2,78), gönüllü yapılan aktivitelere katılım sıklığının (İfade ort:2,84), yakın çevre ile yapılan aktivitelere katılım sıklığının (İfade ort: 3,33), seyahat aktivitelerine katılım sıklığının (İfade ort:3,14), entelektüel aktivitelerin katılım sıklığının (İfade ort:3,26), sanatsal ve kültürel aktivitelerin katılım sıklığının (İfade ort: 3,00) olduğu ve diğer bireysel yapılan aktivitelerin katılım sıklığının (İfade ort:3,09) olduğu görülmektedir.



Çizelge 4.3. Çalışanların Mutluluklarına İlişkin Bulgular (n:412)

İfadeler	İfade Ort.	S. S.
1. Kendimden hoşnut değilim.	2,33	0,93
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	3,41	0,81
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	3,36	0,91
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	3,32	0,82
5. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	2,99	0,86
6. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	3,27	0,82
7. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	3,51	0,88
8. Hayat güzeldir.	3,59	0,86
9. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	2,92	1,00
10. Çok gülen birisiyim.	3,25	0,90
11. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	3,25	0,83
12. Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.	3,03	0,84
13. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	3,27	0,89
14. Çok mutluyum.	3,37	0,90
15. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	3,41	0,86
16. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	3,31	0,87
17. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	3,08	0,89
18. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	3,08	0,92
19. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	3,42	0,86
20. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	3,37	0,84
21. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	3,45	0,88
22. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	3,07	0,90
23. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	2,77	1,07
24. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	3,34	0,84
25. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	3,32	0,79
26. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.	2,86	0,95
27. Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.	2,99	0,85
28. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	2,83	0,93

Araştırmaya katılan çalışanların mutluluklarına ilişkin bulgular incelenmiş ve sonuçlar çizelge 3’de gösterilmiştir. Çizelge 3 incelendiğinde ise bireylerin genel olarak ortalama bir mutluluk seviyesinde oldukları görülmektedir. Çalışanların mutluluklarına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde; çalışanların kendilerinden hoşnut olmadıklarına ilişkin ifadeye (İfade ort: 2,33) ortalamanın altında bir değerle katılmadıkları, hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum şeklinde verilen ifadeye (İfade ort: 3,36) ortalama bir tutum sergiledikleri görülmektedir. Çalışan bireylerin mutluluklarının tespiti için yapılan ölçekte, hayatın güzel olduğuna ilişkin ifadeye çalışanlar (İfade ort:3,59) ortalamanın biraz üstünde bir değerle katıldıkları ve bu ifadeyi destekleyecek şekilde ölçekte yer alan dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum ifadesine (İfade ort:2,92) ortalamanın altında bir değerle katılmadıklarını ifade etmişlerdir. Bu bilgilere ek olarak çalışanlar zihinsel olarak kendimi tamamen dinç hissediyorum ifadesine (İfade ort:3,37) ortalama bir değer vermiş ve kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum ifadesine de (İfade ort:2,99) yine ortalama bir değer vererek tutarlı bir tutum sergilediği görülmüştür.

Çizelge 4.4. Çalışanların Yaşam Kalitelerine İlişkin Bulgular (n:412)

İfadeler	İfade Ort.	S. S.
29. Genel olarak, bu etkinlik/aktiviteye katıldıktan sonra kendimi enerji dolu hissettim	3,19	0,82
30. Etkinlik/aktiviteye katıldıktan kısa bir süre sonra yaşam tatminimde artış oldu.	3,25	0,76
31. Şimdiye kadar hayatta istediğim önemli şeyleri aldım.	3,32	0,79
32. Her ne kadar hayatta sıkıntılarım olsa da, etkinlik/aktiviteden kısa bir süre sonra hayatım hakkında iyi hissettim.	3,29	0,80
33. Genel olarak bu etkinlik/aktivite deneyimim, yaşam kalitemi zenginleştirdi ve unutulmaz oldu.	3,21	0,80
34. Etkinlik/aktiviteden sonra anlamlı ve tatmin edici bir hayat sürdürdüğümü hissettim.	3,25	0,79

Araştırmaya katılan çalışanların yaşam kalitelerine ilişkin yapılan ölçümün bulguları Tablo 4’de verilmiştir. Çalışanlar yaşam kalitesi ölçeğinde yer alan ifadeler büyük oranda ortalama değerler verdiği görülmektedir. Araştırmaya katılan çalışanlar genel olarak rekreasyonel aktivitelere katıldıktan sonra kendilerini kısmen enerji dolu hissettiklerini (İfade ort:3,19), aktivitelere katılmadan önce bireylerin hayatlarında sıkıntıları olmasına rağmen aktiviteden kısa süre sonra hayatları hakkındaki hislerinin olumlu olduğu şeklindeki ifadeye (İfade ort:3,29) yine ortalama bir değer verdikleri görülmektedir. Buna ek olarak rekreasyonel aktivite deneyimlerinin bireylerin yaşam kalitelerini zenginleştirdiğine yönelik ifadeye bireyler (İfade ort: 3,21) ortalama bir değer verdikleri belirlenmiştir.

Araştırmanın kapsamında yer alan hipotezlerin testi ve analizleri aşağıda verilmektedir.

Çizelge 4.5. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Rekreasyonel Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

	Grup İstatistiği			Test İstatistiği		
	n	Ortalama	Standart Sapma	t	Srb. Der.	P
Erkek	201	3,00	0,55	-2,199	410	0,028*
Kadın	211	3,12	0,53			

Ankete katılan çalışanların cinsiyetlerine göre rekreasyonel etkinliklere katılımlarının farklılık gösterip göstermediğini incelenmek üzere iki bağımsız t testi uygulanmış ve sonuçları Çizelge 4.5’te verilmiştir. Bu sonuca göre 0,028 önem düzeyi ile H1a hipotezi desteklenmiştir. Bir diğer ifade ile çalışanların cinsiyetleri ile rekreasyonel etkinliklere katılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır ($p < 0,05$). Ayrıca, çizelge incelendiğinde kadınların erkeklere göre daha fazla rekreasyonel etkinliklere katıldığı görülmektedir (Kadın ifade ort:3,12; Erkek ifade ort:3,00).

Çizelge 4.6. Katılımcıların Yaşları ile Rekreatyonel Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

	Grup İstatistiği			Test İstatistiği		
	n	Ortalama	Standart Sapma	F	Srb. Der.	P değeri
18-25 yaş	36	3,04	0,52	0,197	4	0,940
26-35 yaş	253	3,05	0,51			
36-45 yaş	66	3,06	0,66			
46-55 yaş	43	3,11	0,56			
56 yaş ve üzeri	14	3,14	0,64			

Ankete katılan çalışanların yaşlarına göre rekreatyonel etkinliklere katılımlarının farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmış ve sonuçları Çizelge 4.6'da verilmiştir. Bu sonuca göre 0,940 önem düzeyi ile H_{1b} hipotezi desteklenmemiştir. Bir diğer ifade ile çalışanların yaşları ile rekreatyonel etkinliklere katılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$).

Çizelge 4.7. Katılımcıların Medeni Durumları ile Rekreatyonel Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

	Grup İstatistiği			Test İstatistiği		
	n	Ortalama	Standart Sapma	F	Srb. Der.	P değeri
Evli	255	3,08	0,50	3,403	2	0,034*
Evli çocuklu	139	2,99	0,61			
Bekar	18	3,33	0,45			

Ankete katılan çalışanların medeni durumlarına göre rekreatyonel etkinliklere katılımlarının farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere tek yönlü varyans analizi

(ANOVA) testi uygulanmış ve sonuçları Çizelge 4.7’de verilmiştir. Bu sonuca göre 0,034 önem düzeyi ile H1c hipotezi desteklenmiştir. Bir diğer ifade ile çalışanların medeni durumları ile rekreasyonel etkinliklere katılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Ayrıca, bekar çalışanların en fazla rekreasyonel etkinliklere katılan grup olduğu (ifade ort:3,33), öte yandan evli ve çocuklu bireylerin ise rekreasyonel etkinliklere en az katılan grup olduğu (ifade ort:2,99) tespit edilmiştir.

Çizelge 4.8. Katılımcıların Öğrenim Durumları ile Rekreasyonel Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

	Grup İstatistiği			Test İstatistiği		
	n	Ortalama	Standart Sapma	F	Srb. Der.	P değeri
İlköğretim	3	2,42	0,62			
Ortaöğretim	23	2,86	0,56			
Lise	165	2,95	0,51			
Önlisans	127	3,14	0,53	6,189	5	0,000*
Lisans	83	3,26	0,55			
Lisans üstü	11	3,27	0,44			

Ankete katılan çalışanların öğrenim durumlarına göre rekreasyonel etkinliklere katılımlarının farklılık gösterip göstermediğini incelenmek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmış ve sonuçları Çizelge 4.8’de verilmiştir. Bu sonuca göre 0,000 önem düzeyi ile H1d hipotezi desteklenmiştir. Bir diğer ifade ile çalışanların öğrenim durumları ile rekreasyonel etkinliklere katılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Ayrıca, çizelge incelendiğinde öğrenim durumunun artması rekreasyonel aktivitelere katılımı olumlu yönde etkilediği söylenebilir (ilköğretim ifade ort:2,42; lisansüstü ifade ort:3,27).

Çizelge 4.9. Katılımcıların Kıdemleri ile Rekreatif Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

	Grup İstatistiği			Test İstatistiği		
	n	Ortalama	Standart Sapma	F	Srb. Der.	P değeri
1-5 yıl	232	3,00	0,53	3,111	3	0,015*
6-11 yıl	70	3,10	0,48			
12-16 yıl	49	3,26	0,58			
17 yıl ve üzeri	61	3,10	0,59			

Ankete katılan çalışanların kıdemlerine göre rekreatif etkinliklere katılımlarının farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmış ve sonuçları Çizelge 4.9'da verilmiştir. Bu sonuca göre 0,015 önem düzeyi ile H₁e hipotezi desteklenmiştir. Bir diğer ifade ile çalışanların kıdemleri ile rekreatif etkinliklere katılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır ($p < 0,05$). Ayrıca, çizelge incelendiğinde 12-16 yıl arasında kıdemi olan çalışanların rekreatif etkinliklere daha fazla katıldıkları (ifade ort:3,26), öte yandan 1-5 yıl arası kıdeme sahip çalışanların ise rekreatif aktivitelere katılımları daha az olduğu tespit edilmiştir (ifade ort:3,00).

Çizelge 4.10. Katılımcıların Yıllık Hane Halkı Gelirleri ile Rekreatyonel Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi

	Grup İstatistiği			Test İstatistiği		
	n	Ortalama	Standart Sapma	F	Srb. Der.	P değeri
17.000 TL ve daha az	24	2,57	0,60			
17.001-25.000 TL	137	2,95	0,47			
25.001-35.000 TL	116	3,14	0,51			
35.001-45.000 TL	72	3,18	0,59	9,930	4	0,000*
45.001TL ve üzeri	63	3,22	0,52			

Ankete katılan çalışanların yıllık hane halkı gelirlerine göre rekreatyonel etkinliklere katılımlarının farklılık gösterip göstermediğini incelenmek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmış ve sonuçları Çizelge 4.10'da verilmiştir. Bu sonuca göre 0,000 önem düzeyi ile H1f hipotezi desteklenmiştir. Bir diğer ifade ile çalışanların yıllık hane halkı gelirleri ile rekreatyonel etkinliklere katılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır ($p < 0,05$). Ayrıca, çizelge incelendiğinde yıllık hane halkı gelirlerinin artması rekreatyonel aktivitelere katılımı olumlu yönde etkilediği söylenebilir (17.000 TL ve daha az ifade ort:2,57; 45.001 TL ve üzeri ifade ort:3,22).

Çizelge 4.11. Çalışanların Rekreasyon Etkinliklerine Katılımları ile Mutlulukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Beta	t
Mutluluk	.116	2,365
R²	F	Significance Level of F Value
.116	5,595	.000*

Ankete katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılımları ile mutlulukları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmış ve sonuçları Çizelge 4.11’de verilmiştir. Bu sonuca göre R² 0.116 değeri ve p değerinin 0,05’ten küçük olması sebebiyle çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılımları ile mutlulukları arasında doğru yönlü, pozitif bir ilişki söz konusudur. Çalışanların katıldıkları rekreasyonel etkinlikler mutluluklarını pozitif yönde etkilemektedir. Bir diğer ifade ile, rekreasyonel etkinliklere katılım arttıkça çalışanların mutluluklarının arttığı söylenebilir. Bu sonuca göre H₂ hipotezi desteklenmiştir.

Çizelge 4.12. Çalışanların Rekreasyon Etkinliklerine Katılımları ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bağımlı değişken	Beta	t
Yaşam Kalitesi	,111	2,270
R²	F	Significance Level of F Value
.111	5,152	0,00*

Ankete katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılımları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmış ve sonuçları Çizelge 4.12.’de verilmiştir. Bu sonuca göre R² 0.111 değeri ve p değeri 0,05’ten küçük olması sebebiyle çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılımları ile yaşam kaliteleri arasında doğru yönlü, pozitif bir ilişki söz konusudur. Çalışanların katıldıkları

rekreasyonel etkinlikler yaşam kalitelerini pozitif yönde etkilemektedir. Bir diğer ifade ile, rekreasyonel etkinliklere katılım arttıkça çalışanların yaşam kaliteleri arttığı söylenebilir. Bu sonuca göre H3 hipotezi desteklenmiştir.

Çizelge 4.13. Çalışanların Mutlulukları ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Beta	t
Yaşam Kalitesi	.336	3,977
R²	F	Significance Level of F Value
.336	52,227	.000*

Ankete katılan çalışanların mutlulukları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmış ve sonuçları Çizelge 4.12’de verilmiştir. Bu sonuca göre R² 0.336 değeri ve p değerinin 0,05’ten küçük olması sebebiyle çalışanların mutlulukları ile yaşam kaliteleri arasında doğru yönlü, pozitif bir ilişki söz konusudur. Bir diğer ifade ile çalışanların mutlulukları arttıkça yaşam kaliteleri de artmakta, öte yandan mutlulukları azaldıkça yaşam kaliteleri de olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu sonuca göre H4 hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 16. Hipotez Sonuç Tablosu

NO	HİPOTEZ	SONUÇ
H1a	Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmiştir.
H1b	Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmemiştir
H1c	Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmiştir.
H1d	Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmiştir.
H1e	Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri kıdemlerine göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmiştir.
H1f	Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri yıllık hane halkı gelirlerine göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmiştir.
H2	Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile mutlulukları arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Desteklenmiştir.
H3	Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Desteklenmiştir.
H4	Araştırmaya katılan çalışanların mutlulukları ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Desteklenmiştir.

Araştırmanın hipotezleri test edildi ve bu neticede araştırmanın H1 hipotezlerinden yalnızca H1b alt hipotezi desteklenmemiştir ve tüm hipotezlerin desteklendiği tespit edilmiştir. Bu bulgulardan yola çıkarak araştırmanın sonuç ve öneriler kısmında araştırmanın bilime ve topluma katılarını tartışmak mümkün olacaktır.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Boş zaman değerlendirme aktiviteleri (rekreasyonel aktiviteler/etkinlikler), insanlık için eski çağlardan bu yana yaşam için önemli unsurlardan biri konumundadır. 21.yüzyılda toplumlar değişen yaşam koşulları ve büyüyen nüfusla birlikte kalabalıklaşan şehir yaşamı ve yaşam mücadelesi için kazanç elde etmek, geçimi sağlamak adına yoğun çalışma koşullarına maruz kalmaktadır. Bu yoğun çalışma koşullarında bireyler çoğunlukla boş zamanlarını dinlenmek ve rahatlamakla geçirerek bir sonraki iş gününe hazır olmayı, zinde ve enerji dolu olmayı hedeflemektedirler. Ancak bireyler bu tercihlerinden dolayı, vücudun diğer gereksinimlerini karşılamaya yardımcı olan rekreasyonel aktiviteleri ihmal etmektedir. Bu durum bireylerin yaşam kalitesini etkilemekte ve buna ek olarak fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda zayıf kalmalarına sebep olmaktadır.

Bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığına sadece çalışma saatleri ve geçim kaygısı etki etmemektedir. Pek çok faktör bireylerin rekreasyonel aktivitelerine katılım düzeylerini etkilemektedir. Yapılan bu araştırmayla, çalışan bireylerin rekreasyonel aktivitelerine katılım sıklığının hangi demografik faktörlerden etkilendiği sorusuna cevap bulunmaya çalışılmıştır. Bu araştırma, çalışan bireylerin rekreasyonel aktivitelerine katılım düzeylerinin mutluluklarına ve yaşam kalitelerine etkisi olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Bu kapsamda ilgili kavramsal çerçeve hazırlanırken öncelikle rekreasyon kavramına ilişkin literatür incelenmiş, daha sonra mutluluk ve yaşam kalitesi kavramlarına ilişkin alan yazın taraması gerçekleştirilmiştir.

Araştırmamıza Eskişehir merkez ilçe belediyelerinde çalışan 412 çalışan birey katılmıştır. Bunların 201'ini erkek, 211'ini ise kadın bireyler oluşturmaktadır. Araştırmamıza katılan çalışanların yaş dağılımlarına bakıldığında 18-25 yaş arası 36 kişi, 26-38 yaş arası 253 kişi, 36-45 yaş arası 66 kişi, 46-55 yaş arası 43 ve 56 yaş üzeri 14 kişi araştırmaya katılan bireylerin yaş gruplarını oluşturmaktadır. Araştırmamıza katılan çalışanları 255 evli, 139 evli ve çocuk sahibi ve 18 bekar bireylerdir. Araştırmamıza katılan çalışanların büyük bir çoğunluğunun lise (n:165) ve ön lisans (n:127) öğrenimine sahip olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin çalıştıkları yerdeki kıdem durumlarına bakıldığında

çoğunluğun 1 ila 5 yıl arasında (n:232) kıdem seviyesi olduğu görülmektedir. Araştırmamıza katılan bireylerin demografik faktörlerinin sonuncusu olarak bireylerin yıllık hane gelirlerinin dağılımlarına baktığımızda büyük oranda 17.001 TL-25.000 TL arası (n:137) ve 25.001 TL- 35.000TL arası gelire sahip olan bireylerin oluşturduğu görülmektedir. (Çizelge 4.1).

Araştırmamızın diğer ölçeklerinin bulguları incelendiğinde elde edilen sonuçlar ise şu şekildedir. Çalışanlar yoğun şekilde katıldığı herhangi bir aktivite grubu olmadığı ve genel olarak orta seviyede katıldıkları aktivite grupları olduğu söylenebilir. Ancak çok küçük farklarla da olsa bireylerin sıklıkla tercih ettiği aktivite türü yakın çevreleriyle yaptıkları aktiviteler olduğu tespit edilmiştir (İfade ort: 3,33). Bu aktivite grubunu yakın bir şekilde takip eden diğer bir aktivite grubu ise entelektüel aktiviteler olduğu tespit edilmiştir (İfade ort: 3,26) (Çizelge 4.2).

Araştırmamıza katılan bireylere ilişkin yapılan mutluluk ölçeğine bireylerin verdikleri yanıtlar incelendiğinde bireylerin genel anlamda mutlu oldukları söylenebilir. Detaylı şekilde incelendiğinde çalışanların kendilerinden hoşnut olmadıklarına ilişkin ifadeye (İfade ort: 2,33) ortalamanın altında bir değerle katılmadıkları, hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum şeklinde verilen ifadeye (İfade ort: 3,36) ortalama bir tutum sergiledikleri görülmektedir. Çalışan bireylerin mutluluklarının tespiti için yapılan ölçekte, hayatın güzel olduğuna ilişkin ifadeye çalışanlar (İfade ort:3,59) ortalamanın biraz üstünde bir değerle katıldıkları ve bu ifadeyi destekleyecek şekilde ölçekte yer alan dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum ifadesine (İfade ort:2,92) ortalamanın altında bir değerle katılmadıklarını ifade etmişlerdir. Bu bilgilere ek olarak çalışanlar zihinsel olarak kendimi tamamen dinç hissediyorum ifadesine (İfade ort:3,37) ortalama bir değer vermiş ve kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum ifadesine de (İfade ort:2,99) yine ortalama bir değer vererek tutarlı bir tutum sergilediği görülmüştür (Çizelge 4.3).

Çalışan bireylerin yaşam kalitelerini ölçmeye yönelik olan anket sorularına bireylerin verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde; çalışanların genel olarak rekreasyonel aktiviteler katıldıktan sonra kendilerini kısmen enerji dolu hissettiklerini (İfade ort:3,19) ve aktiviteler katılmadan önce bireylerin hayatlarında sıkıntıları olmasına rağmen aktiviteden kısa süre sonra hayatları hakkındaki hislerinin olumlu olduğu şeklindeki ifadeye (İfade

ort:3,29) yine ortalama bir değer verdikleri görülmektedir. Buna ek olarak rekreasyonel aktivite deneyimlerinin bireylerin yaşam kalitelerini zenginleştirdiğine yönelik ifadeye bireyler (İfade ort: 3,21) ortalama bir değer verdikleri belirlenmiştir.

Araştırmamızın amaçlar bölümünde yer alan H1 ve alt hipotezleri (H1a,H1b,H1c,H1d,H1e, ve H1f), H2,H3 ve H4 hipotezleri test edilmiştir. Bu hipotezlerden H1 hipotezi: ‘‘Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir’’ ifadesi demografik faktörlerin büyük çoğunluğunun desteklenmesiyle ispatlanmıştır. Araştırmamızın H1b alt hipotezi: ‘‘Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir’’ önermesi yapılan analiz sonucunda 0,940 önem düzeyi ile H1b hipotezi desteklenmemiştir. Başka bir değişle, çalışanların yaşları ile rekreasyonel etkinliklere katılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yaptığımız araştırmayı destekleyen literatürde daha önce yapılmış pek çok çalışma yer almaktadır.

Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında Müderrisoğlu ve arkadaşları yaptığı çalışmada A.İ.B.. (Abant İzzet Baysal Üniversitesi) Düzce Yerleşkesi’ndeki öğrencilerin kırsal rekreasyon faaliyetlerine katılım sıklıklarını ve bu katılım sıklıklarını etkileyen kısıtlayıcıları tespit etmiş ve 2004 yılının bahar döneminde öğrenim gören 250 ğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırmada bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılım sıklıklarını etkileyen faktörler olarak bireylerin fizyolojik özellikleri, arkadaşları, ekonomik durumu, kendine olan güveni, alan yetersizliği, kişisel (içsel, dışsal) nedenler ve zaman olarak belirtilmiştir (Müderrisoğlu, Kutay ve Eşen, 2005). Yaptığımız araştırmayı destekler nitelikte sonuçları olan bu çalışmada da bireylerin ekonomik durumları rekreasyonel aktivitelere katılımı sıklığına etki etmektedir. Bu durum rekreasyonel aktivitelerin ulaşılabilirliğini kısıtlamakta, geçim sıkıntısı ve hayatta kalma mücadelesi için gerekli olan ekonomik gücü elde etme cabasından dolayı rekreasyon aktivitelerine gerekli önemin verilmemesine neden olmaktadır.

Yapılan bir başka çalışmada rekreatif spor etkinliklerine katılan bireylerin bu etkinliklere katılım nedenlerinin, cinsiyet, medeni durum, yaş, gelir, gelir düzeyini algılama biçimi, eğitim ve çalışılan yer açısından nasıl değiştiğini Rekreasyonel Egzersiz Gdleme leği

(Recreational Exercise Motivation Measure, REMM) kullanılarak araştırılmıştır. Araştırmadaki örnekleme dâhil edilecek katılımcılar tesadüfî örnekleme yöntemi kullanılarak alınmıştır. Örneklem grubunu; 441 erkek, 341 bayan toplamda 782 gönüllü katılımcıdan oluşmuştur. Gerçekleştirilen bu çalışmanın sonuçları incelendiğinde; bireyleri rekreatif etkinliklere motive eden sebeplerin genelde cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir, gelir düzeyinin algılanma biçimi, eğitim ve çalışılan yere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiş ve farklılık istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur (Ardahan, 2013). Yaptığımız çalışmayla benzer sonuçlara sahip olan bu çalışmada da rekreasyonel katılımı cinsiyetin, medeni durumun, gelirin ve eğitimin etkilediği görülmektedir. Bu durumda rekreasyonel aktivitelere bireyler pek çok farklı demografik faktörden dolayı katılım düzeyinin etkilendiği görülmektedir. Rekreasyon faaliyetleri planlaması yapılırken potansiyel katılımı beklenen kitlelerin demografik analizlerinin iyi yapılması gerekmektedir. Bölgenin demografik özelliklerine uygun aktivitelerin uygulanması ve buna göre faaliyet planlamaları yapılması, rekreasyon uygulayıcılar açısından büyük önem taşımaktadır.

Bir başka araştırmada da araştırmamızın sonuçlarını destekler nitelikte öğrencilerin cinsiyet ve medeni durum değişkenleri ile rekreasyon faaliyetleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ifade edilmiştir. Bu araştırmanın diğer sonuçlarında da yine araştırmamızın sonuçlarını destekleyecek şekilde bireylerin yaşlarının ve rekreasyon aktivitelerine olan katılımın arasında anlamlı bir ilişki görülmediği ifade edilmiştir (Karaçar ve Paslı, 2014).

Araştırmamızın H2 hipotezi: “Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile mutlulukları arasında anlamlı bir ilişki vardır” önermesiyle yapılan analizler sonucunda R² 0.116 değeri ve p değerinin 0,05’ten küçük olması sebebiyle çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılımları ile mutlulukları arasında doğru yönlü, pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Böylece H2 hipotezi desteklenmiştir. Çalışanların katıldıkları rekreasyonel etkinlikler mutluluklarını pozitif yönde etkilemektedir. Bir diğer ifade ile, rekreasyonel etkinliklere katılım arttıkça çalışanların mutluluklarının arttığı söylenebilir.

Yapılan literatür taramasında rekreasyon aktiviteleriyle, pozitif psikolojinin bir dalı olan mutluluk kavramı arasındaki ilişkiyi ifade eden çalışmaların çok sık olmadığı görülmüştür. Mutluluk kavramı insanlık için hayatın amacı olarak ifade edilmektedir. Mutluluk kavramı

etkileyen hem içsel hem dışsal pek çok faktör bulunmaktadır. Rekreasyon aktivitelerinin faydaları incelendiğinde, bireylerin yoğun yaşam koşullarından dolayı oluşan stres, yorgunluk, bunalım ve mental rahatsızlıklara rekreasyon aktivitelerinin olumlu yönde etkisi bulunmaktadır. Rekreasyonel aktiviteler gerçekleştirildiğinde bireylerin ruhsal sağlıklarına olumlu yönde katkı sağlamak ve bireylerin mutluluklarını pozitif yönde etkilemektedir.

Rekreasyon kavramı ile mutluluk arasında yapılan az sayıda çalışma incelendiğinde Yıldız (2015) spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelemiştir. Araştırmanın sonucunda spor yapan öğrencilerin, haftalık spor yapma sıklıklarının düşük olduğu, spor yapma biçimlerinin ve amaçlarının sosyalleşme ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür (Yıldız, 2015). Araştırmamızın bulgularıyla örtüşen bu çalışmada da öğrencilerin spor yapma sıklıkları düşük olması, öğrencilerin mutluluklarına etki etmediği ifade edilmektedir. Araştırmamızın sonuçlarıyla benzerlik gösteren bu çalışma sayesinde, rekreasyon faaliyetlerinin verimi ve katılım sıklığı düşük olduğunda bireylere olan faydalarının da zayıfladığı görülmektedir. Rekreasyon aktivitelerinin katılım düzeyinin ve verimlilik düzeylerinin rekreasyondan sağlanan faydaları etkilediği yaptığımız çalışmayla ve literatürde yer alan çalışmalarla belirlenmiştir.

Mutluluk kavramı ile alakalı yaptığımız literatür çalışmasında da yer aldığı gibi mutluluğun pek çok farklı tanımlaması yapılırsa da, ortak olarak kabul edilen şekilleri “insanlar için ulaşılmaması gereken bir hedef” ve “hiç bitmeyen bir arzu” olarak ifade edilmektedir. İnsanlar için mutluluğun anlamı ve algısı farklılaşabilirken, mutluluğa ulaşma arzu aynıdır. Rekreasyon kavramı da bireylerin mutluluğa ulaşma arzusuna yardımcı olan faaliyetlerden bir tanesi olarak günümüzde insanların hayatında yer almaktadır. Yaptığımız çalışmayla insanların rekreasyonel aktivitelere katılımlarının yüksek olması durumunda mutluluklarının da artacağı tespit edilmiştir. Bu durumu destekleyecek şekilde yapılan bir çalışmada Demirbulat ve Avcıkurt (2015)’te bir rekreasyon faaliyeti olarak turizm faaliyetlerinin, bireylerin mutluluklarına etkisi incelenmiş ve tatiller, iş ve stresten uzak, rahatlatıcı zamanlar olarak ifade edilmelerinin yanında; seyahat ile ilgili deneyimlerin turistlerin mutluluğunu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Demirbulat ve Avcıkurt, 2015).

Munusturlar (2014), Anadolu Üniversitesi'nde öğrenim gören 1104 öğrenci üzerinde yaptığı bir çalışmada öğrencileri boş zaman eğitimlerinin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi araştırmıştır. Araştırmanın sonuçları analiz edildiğinde boş zamanın benlik saygısı ve öznel iyi oluş üzerinde pozitif yönlü etkisinin olduğu ifade edilmiştir (Munusturlar, 2014). Mutluluk ve rekreasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda araştırma olmasına rağmen bu kavramlar temelde birbirleriyle bağlantılı olan kavramlardır. Yaptığımız araştırma ile de desteklediğimiz bu durum çalışan bireyler için oldukça önemli bir yere sahiptir. Bireyler hayatlarını sürdürmeleri için gerekli ekonomik gücü sağlarken çoğu zaman mutluluğu elde etme amaçlarından uzaklaşmaktadırlar. Rekreasyon faaliyetleriyle bu duygularını tekrardan elde edecek ve ruhsal sağlıklarını da koruyarak, yaşamlarını daha kolay ve pozitif şekilde sürdürebileceklerdir.

Araştırmamızın H3 hipotezi: “Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” Önermesi yapılan analizler sonucunda R² 0.111 değeri ve p değerinin 0,05'ten küçük olmasından dolayı çalışanların rekreasyonel aktivitelere katılımları ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bir başka deyişle çalışanların rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri arttıkça, yaşam kalitelerinde de artış olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre H3 hipotezi desteklenmiştir. Literatürde de bu sonuçları destekleyecek pek çok çalışma daha önce yapılmıştır. Bu araştırmalara baktığımızda Salihoğlu (2016)'da yaptığı bir araştırmada rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin yaşam kalitelerine olan olum yöndeki etkisi tespit edilmiş ve kentlerde bu aktivitelerin gerçekleştirildiği alanların yenilenmesinin ve bakımının önemi ifade etmiştir. Bu durumun toplumların yaşam kalitelerine önemli ölçüde olum etkisinin olduğunu da araştırmada ifade etmektedir (Salihoğlu, 2016). 21.yüzyılda hızlanan kentleşme ile birlikte mekan darlığı yaşanmaktadır. Eski zamanlarda şehirlerde geniş alanlarda ve arsalarda yapılan çeşitli aktiviteler artık günümüzde daha az rastlanan bir hale gelmekte ve bu durum bireylerde fiziksel ve sosyal aktivite eksikliğine yol açmaktadır. Kentleşmenin yarattığı bu olumsuz durumdan etkilenmemek için şehirlerde yer alan rekreasyon alanlarının daha sık kullanılması gerekmektedir. Bireyler temalı parklara, spor komplekslerine ve şehir de yer alan farklı rekreasyon aktivitelerine yönlendirilmelidirler. Bu sayede bireyler rekreasyon aktivitelerini rahatlıkla yerine getirecek ve yaşam kalitelerini üst seviyeye çıkartmak adına faydalı aktiviteler gerçekleştirebileceklerdir.

Rekreasyon ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki üzerine yapılan bir başka çalışmada ise farklı ülkelerdeki rekreatif katılımın yaşam kalitesi üzerine etkisi incelenmiştir. Amerika Birleşik Devletleri, Almanya, İngiltere ve Türkiye'den toplamda 946 bireyin katıldığı araştırmada rekreatif aktivitelerin katılım süresi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki haftalık saati ve yıllık katılıma göre kolerasyon testi kullanılarak analiz edilmiştir. Bu analizlere göre bireylerin rekreasyonel katılım sıklığı arttıkça yaşam kalitelerinin de doğru oranda arttığı ifade edilmiştir (Gönülateş, 2016). Araştırmamızın bulgularıyla örtüşen bu çalışmada da bireylerin rekreasyonel katılım sıklığının artmasının, bireylerin yaşam kalitelerinde de doğru yönde bir artışa sebep olacağı ifade edilmiştir. Yaşam kalitesi bireylerin hayatlarındaki duygusal ve psikolojik durumlarını, kişilerarası ve sosyal ilişki seviyelerini, ekonomik durumlarını, fiziksel sağlıklarını ve boş zaman değerlendirebilme imkanları gibi pek çok farklı faktörü ifade etmektedir. Yaşam kalitesi bir çok farklı faktörden etkilense de rekreasyon yani boş zaman değerlendirme aktiviteleri yaşam kalitesi açısından oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Rekreasyon, bireylerin hem psikolojik hem sosyolojik hem de fizyolojik anlamda iyi oluşuna büyük katkılar sağlamaktadır. Rekreasyon yaşam kalitesinin birden çok faktörüne aynı anda etki ederek yaşam kalitesi için oldukça önemli bir konumdadır.

Rekreasyon içerisinde yer alan ve grup halinde veya takım halinde yapılan aktivitelerle bireyler iş ve normal yaşam dışında sosyalleşme imkanı bulmaktadırlar. Bu sayede bireyler için gerekli olan sosyalleşme ihtiyacı karşılanmakta ve yaşam kaliteleri yükselmektedir. Buna ek olarak yine rekreasyon faaliyetleri içerisinde yer alan çeşitli spor ve fiziksel aktivitelerle bireylerin fiziksel sağlıklarının korunması sağlanabilmektedir. Yine bu durumu ve araştırmamızı destekler nitelikte yapılan bir çalışmada Ngai 2005 araştırmasında Çin Halk Cumhuriyeti Özel İdari Bölgesi (SAR) Macao'da rekreasyon aktiviteleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Boş zamanların Macao sakinlerine olan önemini inceleyen araştırma, boş zamana erişimin toplumun yaşam kalitesine etkisi olan hayati unsurlardan biri olduğunu savunmaktadır (Ngai, 2005).

Başka bir çalışmada ise, Birleşik Krallık 'taki düşük gelirli aileler arasında refah, yaşam kalitesi ve tatil katılımı arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır. Bu araştırmada düşük gelir seviyesindeki ailelerin tatil yapma imkanı bulduklarında bu durumun genel yaşam kalitesi algılarında olumlu yönde bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Rekreasyonel

bir aktivite olan turizm faaliyetlerinin bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkisi tespit edilmiştir (McCabe, Joldersma ve Li, 2010).

Araştırmamızın H4 hipotezi: “Araştırmaya katılan çalışanların mutlulukları ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” önermesiyle yapılan analiz sonucunda göre R2 0.336 değeri ve p değerinin 0,05’ten küçük olması sebebiyle çalışanların mutlulukları ile yaşam kaliteleri arasında doğru yönlü, pozitif bir ilişki söz konusu olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer ifade ile çalışanların mutlulukları arttıkça yaşam kaliteleri de artmakta olduğu, öte yandan mutlulukları azaldıkça yaşam kaliteleri de olumsuz yönde etkilenmekte olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre H4 hipotezi desteklenmiştir. Ulaştığımız bu sonuçla birlikte mutluluk ve yaşam kalitesi kavramlarının birbirleriyle etkileşim içerisinde olduğu ifade edilebilir.

Literatürde yer alan mutluluk ve yaşam kalitesi kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında; Sidhu ve Foo (2015), mutluluk ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu tespit etmiştir (Sidhu ve Foo, 2015).Yapılan bir başka çalışmada mutluluk ve yaşam kalitesi kavramları arasındaki ilişki karşılaştırmalı bir şekilde ortaya konulmuştur. Araştırmanın amacı ise yaşam kalitesi ve mutluluk kavramı arasındaki farkı ortaya koyarak mutluluk kavramının önemine vurgu yapmak ve Türkiye’ye mutluluk kavramını tanıtmak olarak ifade edilmiştir. Yaptığı analizler sonucunda yaşam kalitesinin yükseltilmesinin mutluluk getirdiği, yani bir başka deyişle yaşam kalitesini yükseltmenin amaçlarında biride toplumların mutluluk seviyelerindeki olumlu artışı tetiklediği ifade edilmiştir (Çakıroğlu, 2007).

Sonuç olarak çalışan bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımlarına bireylerin cinsiyetleri, medeni durumları, kıdemleri, yıllık hane gelirleri ve eğitim düzeyleri etki ederken, yaş durumları etki etmemektedir. Çalışan bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri yükseldikçe bireylerin mutluluklarında ve yaşam kalitelerinde de olumlu yönde artış olduğu tespit edilmiştir. Bir başka deyişle çalışanlar rekreasyonel aktivitelere ne kadar yüksek seviyede katılım gösterirlerse mutluluklarının ve yaşam kalitelerinin de aynı oranda artacağı söylenebilir. Ek olarak mutlulukları artan çalışanların yaşam kalitelerinin de arttığı ve çalışanlar rekreasyon aktiviteleriyle hem mutluluklarını hem de yaşam kalitelerini arttırdıkları görülmüştür.

Araştırmanın bulguları ve değerlendirilen sonuçlar göz önüne alındığında bazı önerilerde bulunulabilir.

- Rekreasyon aktiviteleri bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik anlamda ihtiyaç duyduğu gereksinimlere karşılık verebilen etkinliklerdir. Bu açıdan bireylerin rekreasyon aktivitelerine yönlendirilmesi ve bilinçli şekilde boş zamanlarını değerlendirebilmeleri, toplum refahı açısından büyük önem taşımaktadır. Bu durumda bireyleri rekreasyonel aktivitelere daha çok zaman ayırabilmeleri için bir öneri olarak çalışma saatlerinin azaltılması gerekmektedir.
- Bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerine etkisi olan demografik faktörler dikkate alınarak bireylere sunulan aktivitelerin tasarlanması uygun olacaktır. Bu konuyu tamamlayıcı, daha çeşitli hale getirmesi ve aktivitelere katılımı etkileyen faktörlerin neler olduğuna daha detaylı olarak incelemek adına bireylerin kültürlerini, yaşam tarzlarını ve inançlarını da incelemek literatüre önemli katkısı olacaktır.
- Cinsiyetin rekreasyonel aktivitelere katılımları etkileyen bir faktör olmasından, dolayı rekreasyonel aktiviteleri düzenleyen kişilerin her iki cinsin de katılabileceği aktivitelere yönelmesi yararına olacaktır.
- Araştırma bulgularında yer verildiği şekilde, yerel yönetimde çalışan bireylerin çoğunluğunun evli, evli ve çocuk sahibi bireyler olmasına rağmen, bekar bireylerin aktivitelere katılım düzeylerinde demografik faktörlerin evli ve evli-çocuklu bireylere göre daha fazla etkilendiği görülecektir. Aktivite uygulayıcılarının evli ve evli-çocuklu çalışan bireylere yönelik aktiviteler ve organizasyonlar tasarımları, katılımcıların katılım düzeylerini arttıracaktır.
- Yıllık hane geliri 17.000 TL ve altında olan bireylerin katılımlarının düşük olduğu göz önüne alındığında aktiviteleri gerçekleştiren organizasyonların her gelir grubuna yönelik aktiviteler tasarlaması faydalı olacaktır.
- Gerek yerel yönetimlerin çalışanlar için düzenleyecekleri aktiviteleri, gerekse özel şirketler tarafından organize edilen bireylerin boş zaman değerlendirme faaliyetleri, bireylerin yakın çevreleri ile birlikte geçirebilecekleri aktiviteler olmasında fayda olacaktır.
- Mutlu toplumlar gelişmeye ve geliştirmeye yatkın toplumlardır. Bu açıdan mutluluğa pozitif yönde etkisi olduğu tespit edilen rekreasyon aktivitelerinin devlet

tarafından önemsenmesi ve desteklenmesi bu alanın gelişiminde ve toplumun gelişiminde önemli ölçüde etkisi olacaktır.

- Yaşam kalitesi kavramının birçok içsel ve dışsal faktörden etkilenmesinden dolayı tek bir alanın gelişimi ve değişimi bireylerin genel yaşam kalitesine büyük ölçüde etki edemeyebilir. Ancak mutluluk kavramı bireyin yaşam kalitesine doğrudan etkisi olduğu yaptığımız araştırma ile ispatlanmıştır. Mutluluğu artan bireylerin yaşam kalitelerinde pozitif yönde artış olması mutluluğun yaşam kalitesi seviyesi açısından ne kadar önemli bir kavram olduğu bir kez daha kanıtlanmıştır. Bu açıdan rekreasyonel aktivitelere yönelik yapılacak yatırımlar büyük önem arz etmektedir.
- Bireylerin aktivitelere katılım düzeylerini arttıracak ve aynı oranda mutlulukları ve yaşam kaliteleri de artacak rekreasyon faaliyetlerinin tasarlanması ve teşvik edilmesi büyük bir önem taşımaktadır.

Bu çalışma Eskişehir ilindeki merkez belediyelerde yer alan çalışanlar ile sınırlı tutulmuş ve rekreasyon etkinliklerinin mutluluklarına ve yaşam kaliteleri üzerine etkisini incelemiştir. Farklı iş ve meslek alanlarında yapılacak benzer çalışmalar ile çalışma bulgularının mukayese edilmesi çalışmayı daha değerli kılacaktır. Ayrıca rekreasyonel etkinliklerin etki alanını daha iyi belirlemek adına farklı konularla yapılacak çalışmalar rekreasyon literatürüne de önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Ahmadigatab, T., Shayan, N. and Taheri, M. (2011). "The Relationship Between Psychological Health, Happiness and Life Quality in the Students", *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1983-1985.
- Akın, A. ve Özkaya, S. (2015). "Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Journal of European Education*, 5(3), 39-46.
- Akın, A. ve Satıcı, S. A. (2011). "Öznel Mutluluk Ölçeği", *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 65-77.
- Akyüz, H. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın, 23-24
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. ve Türkmek, M. (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3 (SI), 253-262.
- Aluş, Y. ve Selçukkaya, S. (2015). "Türk Ailesinde Mutluluk Algısı ve Değerleri", *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, I(2), 151-175.
- Andereck, K. L., and Nyaupane, G. P. (2010). "Exploring the Nature of Tourism and Quality of Life Perceptions among Residents", *Journal of Travel Research*, 50 (3), 248-260.
- Andereck, K. L., Valentine, K. M., Vogt, C. A. and Knopf, R. C. (2007). "A Cross-cultural Analysis of Tourism and Quality of Life Perceptions", *Journal of Sustainable Tourism*, 15(5), 483-502.

- Aslan, A. K. ve Aslan, L. N. (2001). “Boş Zaman Değerlendirmede Çevre Faktörü”, *Ege Eğitim Dergisi*, 1(1), 1-12.
- Aydın, İ. (2016). *Fitnes Katılımcılarının Rekreatif Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Aytaç, Ö. (2002). “Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar”, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 231-260.
- Aziz, R., Mustaffa, S., Samah, N.A. ve Yusof, R. (2014). “Personality and Happiness Among Academicians in Malaysia”, *Social and Behavioral Sciences*, 116, 4209-4212.
- Bahadır, M. (2016). “Antikçağ’dan Günümüze Boş Zaman Üzerine Bir Değerlendirme”, *ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 103-116.
- Barcelona, R. J., Well, M. S. and Banning, S. A. (2016). *Recreational Sport: Program Design, Delivery, and Management*. (First Edition). USA: Human Kinetic, 18.
- Bedir, F. (2016). *Boş Zaman (Rekreasyon) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebilmeye Rolünün İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum
- Biol, S. Ş. ve Karaküçük, S. (2014). “Sportif Rekreasyon Uygulama Politikaları Üzerine Bir Araştırma”, *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(27), 80-86.
- Boylu, A. A. ve Paçacıoğlu, P. (2016). “Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri”, *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8(15), 137-150.
- Bulgu, N. (2012). “Rekreasyon, Gündelik Yaşam Kalitesinde Bir Marka; “Bana İyi Geldi”, *Journal of Awareness*.

- Bülbül, T. ve Giray, S. (2011). “Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi”, *Ege Akademik Bakış*, 11, 113-123.
- Can, E. (2015). “Boş Zaman, Rekreasyon ve Etkinlik Turizmi İlişkisi”, *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, 10.
- Can, S. (2010). “Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Öğrenci Ailelerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Belirlenmesi”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(3), 861-870.
- Cella, D. F. (1994). “Quality of Life: Concepts and Definition”, *Journal of Pain and Symptom Management*, 9(3), 186-192.
- Conzo, P., Aassve, A., Fuochi, G. and Mencarini, L. (2017). “The Cultural Foundations of Happiness”, *Journal of Economic Psychology*, 62, 268-283.
- Coupe, T. ve Obrizan, M. (2016). “The Impact of War on Happiness: the Case of Ukraine”, *Journal of Economic Behavior and Organization*
- Çakıroğlu, A. (2007). *Relationship Between Quality of Life and Happiness In Turkey*, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Demir, M. ve Demir, Ş. (2011). “İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler”, *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Demir, R. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep
- Demir, Y., Kutlu, M. ve Kaya, O. (2016). “Ergenlerde Mutluluk ve Yalnızlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, I.Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, İstanbul

- Demirbulat, Ö. G. ve Avcıkurt, C. (2015). “Turizm ve Mutluluk Arasındaki İlişki Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme” *Balıkesir University The Journal of Social Sciences Institute*, 18(34), 79-97.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress”, *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2011). “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Çötök, N. A. (2013). “Öz-Eleştiri ve Mutluluk”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Doğan, U. (2016). “Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Mutluluk, Psikolojik İyi-Oluş ve Yaşam Doyumlarına Etkisi: Facebook ve Twitter Örneği”, *Eğitim Bilim*, 41(183), 217-231.
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyumu Düzeylerine Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Dolnicar, S., Yanamandram, V. and Cliff, K. (2012). “The Contribution of Vacations to Quality of Life”, *Annals of Tourism Research*, 39(1), 59-83.
- Dumludağ, Ö. G. (2011). *Mutluluk ve İktisadi Parametreler Üzerine Bir İnceleme*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Edington, R. C., DeGraff, G. D., Dieser, B. R. and Edington, S. R. (2004). *Leisure and Life Satisfaction*. (Fourth Edition). Newyork: The McGraw-Hill, 71-79.
- Eminoğlu, E. (2011). *Boş Zamanların Değerlendirilmesinde İlköğretim Okullarındaki Öğrenci Kulüplerinin Yeri*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 12-13

- Ertüzün, E. ve Karaküçük, S. (2014). “Sağlık İnanç Modeli Perspektifinde Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Bakış”, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1-4), 1-9.
- Gençoğlu, C. ve Yılmaz, M. (2014). “The Effect of Emotional Awareness Education, Based On Emotion Focused Therapy, On Young Adults’ Levels of Optimism”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(1), 51-62.
- Goldsmith, R. (2016). “The Big Five, Happiness, and Shopping”, *Journal of Retailing and Consumer Services*, 31, 52-61.
- Goodale, T. and Godbey, G. (1995). *The Evolution of Leisure: Historical* (Second Edition). Venture Publishing, 99-102.
- Gönülateş, S. (2016). *Farklı Ülkelerde Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Göz, Y. (2017). *Huzur Evinde ve Kendi Evinde Yaşayan Yaşlıların Fiziksel Aktivite Yapma Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Niğde
- Gül, S. (2017). *Mutluluk Ekonomisi ve Göç Üzerine Bir İnceleme*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Gülcan, A. (2014). *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Gülcan, A. ve Bal, P. N. (2014). “Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi”, *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Güler, H. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Engellerinin Boş Zaman Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması*:

Bartın Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın

Güzel, Ö., Türker, G. Ö. ve Türker, A. (2014). Bir Pazarlama Enstrümanı Olarak Rekreasyon Faaliyetlerinin Otellerin Web Sitelerinde Kullanımı: Antalya Destinasyonunda Bir Araştırma”, *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 5(2), 5-18.

Hacıoğlu, N., Dinç, Y. ve Gökdeniz, A. (2003). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları. 1. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık,

Hazar, A. (2003). Rekreasyon ve Animasyon. 2.Baskı, Ankara:Detay Yayıncılık,

Hazar, Ç. M. (2006). “Kişilik ve İletişim Tipleri”, *Selçuk İletişim Dergisi*, 4(2), 126-140.

Heizomi,H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M.A. ve Safaian, A. (2015). “Happiness and Its Relation to Psychological Well-being of Adolescents”, *Asian Journal of Psychiatry*.

Henderson, K. A., Presley,J. and Bialeschki, M. D. (2004). “Theory in Recreation and Leisure Research: Reflections from the Editors”, *Leisure Sciences An Interdisciplinary Journal*, 26, 411–425.

Jones, B. G. (1999). *Managing Leisure*. (First Edition). Reed Elsevier Plc Group, 32.

Jordan, D. J. (2007). *Leadership in Leisure Services Making a Difference*. (Third Edition). Pennsylvania: Venture Publishing, 4.

Kabadayı, H. (2006). *Yaşam Kalitesi ve Kullanıcı Memnuniyetinin Kentsel Tasarımdaki Etkisine Çok Boyutlu Yaklaşım*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

- Kangal, A. (2009). *Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Özelliklerinin İncelenmesi ve Türk Üniversite Öğrencilerine Uygulanması*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya
- Kangal, A. (2013). “Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kara, F. M. (2015). *Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Yaşam Kalitesi ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisinin Belirlenmesi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Karakoç, E. ve Taydaş, O. (2013). “Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı İle Yalnızlık Arasındaki İlişki: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği”, *Selçuk İletişim*, 7(4), 33-45.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. (Altıncı Baskı). Ankara: Gazi Kitapevi, 10-99.
- Karaküçük, S. (Editör). (2016). *Rekreasyon Bilimi*. (Birinci Baskı). Ankara: Gazi kitapevi. 58-59.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (9. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karavaş, B. (2017). “Kentsel ve Kırsal Rekreasyon Alanlarına Yönelik Kullanıcı Tercihlerinin Belirlenmesi ‘Artvin Kenti Örneği’”, *Bartın Orman Fakültesi Dergisi*, 19(1), 58-69.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. (Dördüncü Baskı). Ankara: Gazi Kitapevi, 43, 99.
- Kim, H., Woo, E. ve Uysal, M. (2015). “Tourism Experience and Quality of Life Among Elderly Tourists”, *Tourism Management*, 46, 465-476

Kobza, N. (2015). "Engineering Sustainable Happiness", *IFAC-PapersOnLine*, 48(24), 195-200.

Korkmaz, M., Germir, H. N., Yücel, A. S. ve Gürkan, A. (2015). "Yaşam Memnuniyeti Üzerine Etkili Olan Sosyodemografik Bileşenler Üzerine Bir Analiz", *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 78-111.

Korreveski, K. (2014). "Measuring Well-Being and Quality of Life Using OECD Indicators", *Eesti Statistika Kvartalikirj*, 11(4), 38-44.

Köksal, Y., Bayraktaroğlu, H. ve Sarı, S. (2014). "Tüketicilerin Mutluluk Düzeylerine Göre Markalı Ürünler Bakışları Üzerine Bir İnceleme; Giyim Sektörü Örneği", *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6(2), 73-81.

Köybaşı, N. (2006). *Boş Zaman Sosyolojisi ve Boş Zamanları Değerlendirme Aracı Olarak Dinlence Turizmi ve Kültür Turizmine Katılan Yerli Turistlerin Karşılaştırmalı Sosyolojik Analizi*, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir

Kurar, İ. ve Baltacı, F. (2014). "Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği", *International Journal of Science Culture and Sport*, 2, 39-52.

Lapa, T. Y., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). "Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerinde Bir İnceleme (Kayseri İl Örneği)", *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, X(2), 53-59.

Lehto, J. E., Malmivaara L. U. ve Repo, S. (2015). "Measuring Mindfulness and Well-being in Adults: The Role of Age and Meditation Experience", *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 30-40.

Leitner, M. J. and Leitner, S. F. (2004). *Leisure and Recreation Management*. (Third Edition). London: Routledge Taylor and Francis Group, 3.

- Liao, X. Y., So, S. A. and Lam, D. (2015). "Residents' Perceptions of the Role of Leisure Satisfaction and Quality of Life in Overall Tourism Development: Case of a Fast-Growing Tourism Destination – Macao", *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 2-19.
- Lin, J., Wong, J. and Ho, C. (2013). "Promoting Frontline Employees' Quality of Life: Leisure Benefit Systems and Work-to-leisure Conflicts", *Tourism Management*, 36, 178-187.
- Luchesi, B. M., Oliveira, N. .A., Pessoa, R. M., Pavarini, S. C. and Chagas, M. H. (2018). "Factors Associated with Happiness in the Elderly Persons Living in the Community", *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 74, 83-87.
- Lyumbomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change", *Review of General Psychology*, 9(2), 11-131.
- Mameghani, S. S. (2017). *Türkiye ve İran'daki Üniversite Öğrencilerinin Afetme, Tolerans ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun
- McCabe, S., Joldersma, T. and Li, C. (2010). "Understanding the Benefits of Social Tourism: Linking Participation to Subjective Well-being and Quality of Life", *International Journal of Tourism Research*, 12, 761-773.
- McLean, D. D., Hurd, A. R. and Rogers, N. B. (2005). *Kraus' Recreation and Leisure In Modern Society*. (Seventh Edition). London: Jones and Bartlett Publishing, 50-54.
- Meeras, L. (2010). *Leisure and Recreation*, University of Tartu Parnu College Department of Tourism Studies, Parnu
- Mull, R. F., Bayless, K. G. and Jamieson, L. M. (2005). *Recreational Sport Management*. (Fourth Edition). USA: Human Kinetic, 4.

Munusturlar, S. (2014). *Boş Zaman Eğitiminin Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi*, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir

Musschenga A. W. (1997). "The Relation Between Concepts of Quality of Life, Health and Happiness", *Journal of Medicine and Philosophy: A Forum for Bioethics and Philosophy of Medicine*, 22(1), 11-28.

Ngai, V. T. (2005). "Leisure Satisfaction and Quality of Life in Macao, China", *Leisure Studies*, 24(2), 195-207.

Önal, L. (2017). *Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ile Boş Zaman Aktivitelerine Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Erzurum

Özer D. & Baltacı, G. (2008). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite*. Klasmat Matbaacılık, Ankara.

Pala, A. (2012). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının ve Mesleki Doyumlarının Tespiti ve İncelenmesi: İstanbul- Pendik Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya

Rapley, M. (2003). *Quality of Life Research*, London: Sage Publication.

Rivera, M., Croes, R. and Lee, S. H. (2016). "Tourism Development and Happiness: A Residents Perspective", *Journal of Destination Marketing and Management*

Salihoğlu, T. (2016). *Kentsel Yaşam Kalitesinin Yükseltilmesinde Boş Zaman Aktivitelerinin Rolü: İstanbul Örneği*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Sapmaz, F. ve Temizel, S. (2013). "Turkish version of the Short Depression-Happiness Scale (SDHS): A validity and reliability study", *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 29-34.

- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). “Mutluluk Korkusu ile Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 25(5), 222-229.
- Sarıbaşı, Ö. (2014). “Kişilik Tiplerine ve Demografik Özelliklere Göre Boş Zaman Değerlendirme ve Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Unsurlar: Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama”, Uluslararası Turizm Kongresi, Antalya.
- Sevindik, D. (2015). *Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık- Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli
- Shepherd, J., Oliver, M. ve Schofield, G. (2014). “Happiness and Physical Health: Associations with Cardiovascular Disease Risk Factors”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 95-105.
- Shivers, J. S. and deLisle, L. J. (1997). *The Story of Leisure: Context, Concepts, and Current Controversy*. (First Edition). USA: Human Kinetic, 94.
- Sidhu, K. J. and Foo, K. H. (2015). “Materialism: The Road to Happiness and Life Satisfaction Among Singaporeans”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 77-92.
- Spiers, A. and Walker, G. J. (2008). “The Effects of Ethnicity and Leisure Satisfaction on Happiness, Peacefulness, and Quality of Life”, *Leisure Sciences An Interdisciplinary Journal*, 31(1), 84-99.
- Stevens, C. A., Murphy, J. F., Allen, L. R. and Sheffield, E. A. (2010). *A Career with Meaning: Recreational, Parks, Sport Management, Hospitality, and Tourism*. USA: Sagamore Publishing L.L.C., 5.
- Susniene, D. and Jurkauskas, A. (2009). “The Concepts of Quality of Life and Happiness: Correlation and Differences”, *Inzinerine Ekonomika-Engineering Economics*, 3, 58-66.

Şahin, İ. ve Kocabulut, Ö. (2014). “Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Düzenli Katılımı Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi: Akdeniz Üniversitesi Turizm Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”, *Journal of Recreation and Tourism Research*, 1(2), 46-67.

T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni, (2010). Yaşam Memnuniyeti Araştırması Sonuçları 2009, Sayı 7.

Timur, B. ve Akay, E. Ç. (2017). “Kadın ve Erkeklerin Mutluluğunu Etkileyen Faktörlerin Genelleştirilmiş Sıralı Logit Modeli ile Analiz”, *Social Sciences Research Journal*, 6(3), 88-105.

Topçu, B., Saraçlı, S., Dursun, P. ve Gazeloğlu, C. (2012). “Akademisyenlerin Yaşam Kaliteleri Üzerine Bir Çalışma: Afyon Kocatepe Üniversitesi Örneği”, *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 15-19.

Toprak, L., Serçek, S. ve Serçek, G. Ö. (2014). “Öğrencilerin Üniversiteden Rekreasyon Aktiviteleri Konusunda Beklentileri”, VII. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi, 592-604.

Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management. (Fifth Edition)*. London: Routledge Taylor & Francis Group, 45,58.

Tuncer, M. (2016).

Tütüncü, Ö. (2012). “Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü”, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.

Veenhoven, R. (2001). “Quality of life and Happiness: Not Quite The Same”, *Salute e qualità dell vida, Centro Scientifico Editore*, 67-95

Veenhoven, R. (2009). “World Database of Happiness: Tool for dealing with the “data-deluge”, *Psychological Topics (special issue on Positive Psychology)*, 18, 221-246.

- Veenhoven, R. and Dumludağ, D. (2015). “İktisat ve Mutluluk”, *İktisat ve Toplum Dergisi*, 58, 46-51.
- Yamane, T. (2001). *Temel Örneklem Yöntemleri*. (İngilizceden çeviren: Alptekin Esin, M. Akif Bakır, Celal Aydın ve Esen Gürbüzsel). İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Yaylı, A.,(Editör). (2014). *Rekreasyona Giriş*. (Birinci Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık
- Yeşilyaprak, B. (1993). “Kişilik Gelişiminde Ailesel Faktörlerin Etkisine İlişkin Bir Araştırma”, *Kişilik Gelişimi ve Aile*, 3(3), 3-16.
- Yetim, G. (2014). *Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir’deki Fitnes Merkezleri Üzerinde Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir
- Yıldız, Y. (2015). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla
- Young R. D. (2009). “Quality of Life Indicator Systems–Definitions, Methodologies, Uses, and Public Policy Decision Making”
- Yurcu, G. (2017). “Rekreatif Faaliyet Katılım Alanlarına Göre Bireylerin Öfke İfade Tarzlarının Negatif-Pozitif Duygulanım ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi”, *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 18(8), 26-40.
- Zehir, T. (2016). *Evlilik Uyumu ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Zorba, E. (2008). “Türkiye’de Rekreasyona Bakış Açısı ve Gelişimi”. *Gazi Haber Dergisi*, 52-55.





EKLER

EK-1. Anket Formu 1. Bölümü

ÇALIŞANLARIN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIM SIKLIKLARININ MUTLULUK VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE OLAN ETKİSİ

Bu anket formu rekreasyon etkinliklerine katılan çalışanların aktivitelere katılım sıklıklarının mutluluklarına ve yaşam kalitelerine olan etkisini araştırmak amacıyla hazırlanmıştır. Vereceğiniz cevaplar, gelecekte sizlere daha iyi hizmet verilmesini sağlayacaktır. Toplanan veriler, tamamen gizli tutulacak olup, sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Yrd. Doç. Dr. Ercan YAVUZ

Yiğit GÜVEN

Gazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi

Gazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi

1. Kişisel Bilgileriniz

Cinsiyetiniz? () Erkek () Kadın

Yaşınız?

Medeni Durumunuz? () Evli () Evli, çocuklu () Bekar () Dul

Öğrenim Düzeyiniz?

() İlköğretim () Ortaöğretim () Lise () Önlisans () Lisans () Yüksek lisans veya doktora

Kıdem Durumunuz? () 1-5 yıl () 6-11 yıl () 12 – 16 yıl () 17 yıl ve üzeri

Yıllık Hane Halkı Geliriniz?

() 17.000 TL'den daha az () 17.001-25.000 TL () 25.001-35.000 TL () 35.001-45.000 TL
() 45.001-55.000 TL () 55.001-65.000 TL () 65.001-75.000 TL () 75.001 TL'den daha fazla

EK-1.(devam) Anket Formu 2. Bölüm

REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIM SIKLIĞI		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
Doğada Gerçekleştirilen Aktiviteler	Doğada fotoğraf çekmek, bisiklete binmek, kamp yapmak, trekking, doğa aktiviteleri, dağ tırmanışı, kaya tırmanışı vb.	1	2	3	4	5
Gönüllü Yapılan Aktiviteler	Yaşlı ve bakıma muhtaç insanlara yardım, çevre temizliği, fidan dikmek, okul boyama vb.	1	2	3	4	5
Yakın Çevre İle Yapılan Aktiviteler	Arkadaşların ve ailenle birlikte zaman geçirmek, pikniğe gitmek, TV izlemek, gazete okumak, vb.	1	2	3	4	5
Seyahat Aktiviteleri	Yürüyüş ve gezinmek, motorla gezinmek ve seyahat etmek, yurtiçi ve yurt dışı turistik geziler, tatiller, vb.	1	2	3	4	5
Entelektüel Aktiviteler	Kitap okumak, müzik dinlemek, film izlemek, dergi ve güncel haber okumak, vb.	1	2	3	4	5
Sanatsal ve Kültürel Aktiviteler	Sergi, müze vs. gezmek, sinemaya gitmek, konsere gitmek, tiyatroya gitmek, festivallere katılmak, diğer sanatsal etkinlikler, vb.	1	2	3	4	5
Diğer Bireysel Yapılan Aktiviteler	Çeşitli etkinlikler planlamak, hayvanlarla ilgilenmek, alışveriş yapmak, hobi faaliyetleri (El işi, örgü, maket vb.), çeşitli spor aktiviteleri, vb.	1	2	3	4	5

EK-1. (devam) Anket Formu 3.Bölüm

MUTLULUK ve YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum		Kararsızım		Kesinlikle Katılıyorum	
	1	2	3	4	5	5
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	
5. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	
6. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	
7. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	
8. Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	
9. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	
10. Çok gülen birisiyim.	1	2	3	4	5	
11. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5	
12. Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	
13. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5	
14. Çok mutluyum.	1	2	3	4	5	
15. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5	
16. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5	
17. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5	
18. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	
19. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	1	2	3	4	5	
20. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5	
21. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5	
22. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	
23. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5	
24. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	1	2	3	4	5	
25. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5	
26. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.	1	2	3	4	5	
27. Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	
28. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5	
29. Genel olarak, bu etkinlik/aktiviteye katıldıktan sonra kendimi enerji dolu hissettim	1	2	3	4	5	
30. Etkinlik/aktiviteye katıldıktan kısa bir süre sonra yaşam tatminimde artış oldu.	1	2	3	4	5	
31. Şimdiye kadar hayatta istediğim önemli şeyleri aldım.	1	2	3	4	5	
32. Her ne kadar hayatta sıkıntılarımla olsa da, etkinlik/aktiviteden kısa bir süre sonra hayatım hakkında iyi hissettim.	1	2	3	4	5	
33. Genel olarak bu etkinlik/aktivite deneyimim, yaşam kalitemi zenginleştirdi ve unutulmaz oldu.	1	2	3	4	5	
34. Etkinlik/aktiviteden sonra anlamlı ve tatmin edici bir hayat sürdürdüğümü	1	2	3	4	5	

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı :GÜVEN, Yiğit
Uyruğu : T.C.
Doğum Tarihi ve Yeri : 26/05/1992 - Eskişehir
Medeni Hali : Bekar
Telefon : 0541 - 244 -89 -54
e-mail : ygtguven@gmail.com



Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı	2016-
Lisans	Gazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü	2010-2014
Lise	Eğitimciler Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi	2006-2010

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2011	Kuşadası Sea Pearl Otel	Animatör
2012	Ankara HiltonSA Otel	Stajyer
2013-2014	İstanbul Partner Group	Part-time

Yabancı Dil

YÖK DİL – 75,00

Yayınlar

- Yayla, Ö., Güven, Y., 2017. An Experience Quality in Recreational Activities Research Over The Effects on Behavioral Assurance , The 9th Conference of the International Society for the Social Sciences of Sport Çorum, Türkiye
- Güven, Y. ve Yavuz, E., 2018. Çalışanların Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin, Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi, Journal of Recreation and Tourism Research, 5 (2), 66-78.

Hobiler

Basketbol oynamak, Kitap okumak.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..

