



**FARKLI REKREATİF ETKİNLİKLERİ TERCİH EDEN ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİ VE  
YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

**Ramazan ÖZAVCI**

Kütahya - 2018

**T.C.  
KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**FARKLI REKREATİF ETKİNLİKLERİ TERCİH EDEN  
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM  
BECERİLERİ VE YAŞAM DOYUMLARININ  
İNCELENMESİ**

Danışman:  
Dr. Öğretim Üyesi Mihri Barış KARAVELİOĞLU

Hazırlayan:  
Ramazan ÖZAVCI

Kütahya - 2018

## Kabul ve Onay

Ramazan ÖZAVCI'nin hazırladığı "Farklı Rekreatif Etkinlikleri Tercih Eden Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi" başlıklı Yüksek Lisans tez çalışması, jüri tarafından lisansüstü yönetmeliğinin ilgili maddelerine göre değerlendirilip oybirliği/çokluğu ile kabul edilmiştir.

...../...../2018

Tez Jürisi	İmza	
	Kabul	Red
Doç. Dr. Adnan ERSOY		
Dr. Öğretim Üyesi Mihri Barış KARAVELİOĞLU (Danışman)		
Dr. Öğretim Üyesi Ümit Doğan ÜSTÜN		

Doç. Dr. Ayhan KAHRAMAN

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

## **Yemin Metni**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Farklı Rekreatif Etkinlikleri Tercih Eden Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” adlı çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım kaynakların kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

...../...../2018

Ramazan ÖZAVCI

## **Özgeçmiş**

Ramazan ÖZAVCI, 1993 yılında Mersin ilinde doğdu. İlk ve Ortaöğreniminin bir kısmını İtalya ve Almanya'da tamamladı. Bingöl Rekabet Kurumu Lisesinden 2011 yılında mezun olduktan sonra Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun Spor Yöneticiliği bölümünden 2016 yılında mezun oldu. Daha sonra 2016 yılında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans öğrenimine başlayan öğrencinin bu çalışması, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı bitirme tezidir.



## ÖZET

### FARKLI REKREATİF ETKİNLİKLERİ TERCİH EDEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİ VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

**ÖZAVCI, Ramazan**

**Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Mihri Barış KARAVELİOĞLU  
Ekim, 2018, 70 sayfa**

Bu çalışmanın amacı, farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve yaşam doyumlarının incelenmesidir.

Araştırmaya spor bilimleri fakültelerinde okuyan 562 kadın ve 1169 erkek olmak üzere toplam 1731 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Öğrencilerin rekreatif tercihlerini ve sosyo demografik bilgilerini belirlemek üzere bir bilgi formu oluşturulmuştur. Yaşam doyumunu ölçmek için, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Dağlı ile Baysal (2016) 'ın Türkçeye uyarladığı yaşam doyum ölçeği (YDÖ), iletişim becerilerini ölçmek için ise, Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilen iletişim becerileri ölçeği (İBÖ) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizine yönelik olarak SPSS 23 paket programından faydalanılmıştır. Rekreatif tercihlere ve sosyo demografik bilgilere yönelik betimsel analizler uygulanmıştır. Rekreatif tercihler kümeleme analiziyle gruplanmış ve yaşam doyumunu ile iletişim becerileri karşılaştırılması için t testi ve Anova testi uygulanmıştır. Yaşam doyumunu ve iletişim becerileri arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Tercih edilen rekreatif etkinlik türü ile iletişim becerileri karşılaştırmasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo: 3.6). Yaşam Doyumu ile tercih edilen etkinlik türü karşılaştırmasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Öğrencilerin yaşam doyumunu ve iletişim becerileri alt boyutları incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki tespit edilmiştir. En yüksek ilişki ise, "Kendini İfade Etme" boyutundadır ( $r = .232, p < 0.05$ ).

Sonuç olarak, iletişim becerileri ile rekreatif tercihler arasında yapılan incelemede, sosyal etkinlikleri tercih edenlerin iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Cinsiyete göre incelendiğinde bu durum Etkin dinleme & sözel olmayan iletişim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve kadınların erkeklere oranla daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Yaşam doyumunu karşılaştırmasında ise, farklı rekreatif tercihler arasında sportif etkinliklerin en yüksek puan aldığı görülmüş ve sportif etkinlikleri tercih edenlerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon, Yaşam Doyumu, İletişim Becerileri.

## ABSTRACT

### COMMUNICATION SKILLS AND LIFE SATISFACTION OF UNIVERSITY STUDENTS THAT CHOOSE DIFFERENT RECREATIONAL ACTIVITIES

ÖZAVCI, Ramazan

Master Thesis, Department of Physical Education and Sport

Thesis Supervisor: Ass. Prof. Mihri Barış KARAVELİOĞLU

Oktober, 2018, 70 pages

The aim of this study is to investigate communication skills and life satisfaction of university students who prefer different recreational activities.

A total of 1731 students, including 562 women and 1169 boys, participated in the study as volunteers.

An information form has been created to determine the students' recreational preferences and socio-demographic information. In order to measure life satisfaction, the life satisfaction scale developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) and adapted to Turkish by Dağlı and Baysal (2016), and the communication developed by Owen and Bugay (2014) to measure communication skills. skills scale was used. SPSS 23 package program was used to analyze the data obtained. Descriptive analyzes were applied to the descriptive preferences and socio demographic information. Recreational preferences were grouped by clustering analysis and t test and Anova test were applied to compare life satisfaction and communication skills. The relationship between life satisfaction and communication skills was investigated by pearson correlation analysis.

A statistically significant difference was found in the comparison of the preferred recreational activity type and communication skills (Table: 3.6). There was a statistically significant difference in terms of Life Satisfaction with the type of activity preferred ( $p < 0.05$ ). When the students' life satisfaction and communication skills sub-dimensions were examined, a statistically significant relationship was found. The highest relationship was 2 Expressing Yourself adır ( $r = .232$ ,  $p < 0.05$ ).

As a result, it was found that communication skills were higher among students who prefer social activities. When examined according to gender, this situation was found to be statistically significant in the Active Listening and Nonverbal Communication sub-dimension and it was observed that women got higher scores than men. In life satisfaction comparison, it was seen that sportive activities got the highest score among different recreational choices and life satisfaction of those who preferred sport activities were found to be higher.

**Keywords:** Rekreation, Life Satisfaction, Communication Skills.

## İÇİNDEKİLER

	<b><u>Sayfa</u></b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>x</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE REKREASYON İLE YAŞAM DOYUMU İLE İLETİŞİM BECERİLERİ LİTERATÜRÜ

<b>1.1. ZAMAN</b> .....	<b>4</b>
1.1.1. Zamanla İlgili Kavramlar .....	5
1.1.2. Boş Zaman.....	7
<b>1.2. REKREASYON</b> .....	<b>9</b>
1.2.1. Rekreasyonun Özellikleri .....	11
1.2.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması .....	13
1.2.3. Rekreasyon İhtiyacı ve Nedenleri .....	14
1.2.4. Öğrenciler ve Rekreasyon .....	17
<b>1.3. YAŞAM DOYUMU VE YAŞAM DOYUMUYLA İLGİLİ KAVRAMLAR</b> 18	
1.3.1. Yaşam Doymu İle İlgili Kuramlar.....	21
1.3.1.1. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları .....	21
1.3.1.2. Bağ (Associatianistic) Kuramları .....	21
1.3.1.3. Yargı (Judgemen) Kuramları.....	22
1.3.1.4. Ereksel (Telik) Kuramları.....	22
1.3.1.5. Etkinlik (Activity) Kuramları .....	22
1.3.2. Yaşam Doymunu Etkileyen Faktörler .....	23
1.3.2.1. Kişisel Faktörler .....	23
1.3.2.2. İşe yönelik Faktörler.....	23
1.3.2.3. Çevresel Faktörler .....	23
1.3.2.4. Toplumsal Faktörler .....	24
<b>1.4. İLETİŞİM KAVRAMI VE TANIMLARI</b> .....	<b>24</b>
1.4.1. İletişimin Sınıflandırılması .....	26
1.4.1.1. Sözlü İletişim .....	27
1.4.1.2. Sözsüz İletişim.....	28
1.4.1.3. Yazılı İletişim .....	31
1.4.2. İletişim Becerileri .....	32



## İKİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMADA KULLANILAN ARAÇLAR VE YÖNTEM

2.1. AMAÇ .....	35
2.2. SINIRLILIKLAR .....	35
2.3. ÇALIŞMA GRUBU .....	35
2.4. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ .....	35
2.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	35
2.5.1. Rekreatif Tercihler ve Sosyo Demografik Bilgi Formu .....	35
2.5.2. Yaşam Doyumu Ölçeği .....	36
2.5.3. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ) .....	36
2.6. VERİLERİN ANALİZİ.....	36
2.7. ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ.....	37

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMADA ELDE EDİLEN BULGULAR VE TARTIŞMA

3.1. BULGULAR.....	39
3.2.TARTIŞMA.....	47
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	53
EKLER.....	55
KAYNAKÇA .....	59
DİZİN .....	70

**TABLolar LİSTESİ**

	<b><u>Sayfa</u></b>
<b>Tablo 1.1:</b> Yaşam Doyumu Tanımları.....	20
<b>Tablo 3.1:</b> Öğrencilerin Demografik Bilgileri .....	39
<b>Tablo 3.2:</b> Çarpıklık Basıklık Tablosu .....	40
<b>Tablo 3.3:</b> Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklıkları .....	40
<b>Tablo 3.4:</b> Öğrencilerin Tercih Ettikleri Rekreatif Etkinliklerin Ortalaması .....	42
<b>Tablo 3.5:</b> Hiyerarşik Olmayan Kümeleme Analiz Sonuçları .....	43
<b>Tablo 3.6:</b> Tercih Edilen Rekreatif Etkinlik Türüne Göre İletişim Becerileri .....	44
<b>Tablo 3.7:</b> Cinsiyet Değişkenine Göre İletişim Becerileri .....	45
<b>Tablo 3.8:</b> Tercih Edilen Rekreatif Etkinlik Türüne Göre Yaşam Doyumu .....	45
<b>Tablo 3.9:</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu .....	46
<b>Tablo 3.10:</b> İletişim Becerileri İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki .....	46

**KISALTMALAR**

<b>AYK</b>	Aşağıdan Yukarıya Kuramı
<b>AYYAK</b>	Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı
<b>EDSOİ</b>	Etkin Dinlenme ve Sözel olmayan İletişim
<b>İBÖ</b>	İletişim Becerileri Ölçeği
<b>İİTB</b>	İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler
<b>İKİ</b>	İletişim kurmaya isteklilik
<b>KİE</b>	Kendini İfade Edebilme
<b>RT</b>	Rekreatif Tercihler
<b>SPSS</b>	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (Statistical Package for the Social Sciences)
<b>TDK</b>	Türk Dil Kurumu
<b>vd</b>	ve diğerleri
<b>YAK</b>	Yukarıdan Aşağıya Kuramı
<b>YDÖ</b>	Yaşam Doyumu Ölçeği



**TEZ METNİ**

## GİRİŞ

İnsanların en kıymetli varlığı olan zamanı değerlendirme konusu tarih boyunca önemli bir durum olmuştur. Zamanın kontrolünün mümkün olmadığı düşüncesi de bu kavramın neden bu kadar önemli olduğunu gözler önüne sermektedir.

İnsanların zorunlu olarak yaptığı eylemlerden (fizyolojik ihtiyaçlar, işe gitmek, v.b.) geriye kalan zamanlar onların boş zamanlarını ifade etmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Boş zamanlarda tercih edilen etkinlikler (Kitap okumak, gezmek, egzersiz yapmak, v.b.) ise Rekreasyon olarak tanımlanmaktadır (Broadhurst, 2001). Bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek için rekreasyonel etkinliklere ihtiyaç duydukları bilenen bir gerçektir. Nitekim bu tür etkinliklerin insanların fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal gereksinimlerini karşıladığı ve onları yaşamları süresince karşılaşacakları eylemlere hazırlayacağı da bilinmektedir (Korkutata ve Sönmez, 2016). Kılbaş (2010)'a göre öğrenciler akademik motivasyon, sosyalleşmek, sağlık ve benzeri amaçlarla rekreatif alanlara yönelmektedirler. Öğrencilerin bu tür etkinliklere en genel anlamda kişisel iyi oluş amacıyla katıldıkları kabul gören bir kanıdır. Bu noktada öğrencilerin yaşamlarına ilişkin ulaşmak isteyecekleri bir doyum noktası vardır. Ulaşılmak istenen bu doyum noktası onların yaşam doyumunu ifade etmekte ve onları sahip oldukları sorumluluklara daha çok bağlamaktadır (Kalfa, 2017). Kişisel iyi oluşun yanı sıra sosyal çevre ve aile ile arasındaki bağ öğrencilerin kendilerini ifade edebilme yetenekleriyle doğru orantılıdır. Nitekim rekreatif tercihlerde bulunan öğrencilerin iletişim becerilerinin gelişmesi onların bu tür etkinliklere katılımlarıyla ilişkili olduğu kabul gören bir gerçektir (Nazik, 2004).

Öğrencilerin yaşam doyumlarını (Dirlik, 2016; Tuzgöl Dost, 2007), iletişim becerilerini (Karataş, 2015) ve rekreatif tercihlerini (Arslan, 2014) araştıran çalışmalarda farklı değişkenlere göre incelemeler yapılmıştır. Farklı çalışmalardaki bulgular incelendiğinde öğrencilerin rekreatif tercihlerinin yaşam doyumlarını ve iletişim becerilerini etkilediği görülmüştür (Gönen, 2015; Fişne, 2009). Ayrıca rekreasyonel etkinliklerin okul yaşamının bir parçası olduğu da bilinmektedir (Balcı ve İlhan, 2006).

Ülkemizdeki üniversite öğrenci sayısının gün geçtikçe artması ve ortalama dört yıllık bir süreç içerisinde öğrencilerin belirli bir alanda uzmanlaşmasına yönelik eğitim öğretim verilirken, bunun yanında belirlenecek olan sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerin, öğrencilerin kişisel gelişimleri açısından önem arz edeceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin tercih ettikleri rekreatif faaliyetlerin neler olduğunu tespit etmek ve bu tercihler ile iletişim becerileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, üniversite öğrencilerine yönelik belirlenecek rekreatif etkinlikler hakkında yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Böylelikle üniversite öğrencilerinin iletişim becerisini geliştiren, yaşam doyumunu artıran rekreatif faaliyetlerin düzenlenmesi, öğrencilerin kişisel gelişimleri açısından daha faydalı olacağı söylenebilir.

İlgili alan yazın incelendiğinde her ne kadar rekreasyona katılımın faydaları çalışmalarla ortaya korsa da yaşam doyumunu ve iletişim becerilerinin birlikte incelendiği çalışmaların sayıca az olduğu göze çarpmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.



## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE REKREASYON İLE YAŞAM DOYUMU İLE İLETİŞİM BECERİLERİ LİTERATÜRÜ**

## 1.1. ZAMAN

Zamana ilişkin birçok alanda araştırmalar yapılmış ve zamanın tanımlanmasına yönelik çeşitli fikirler ortaya koyulmuştur. En genel anlamda ise zamanı TDK (2018), bir eylemin içinde bulunmuş olduğu, bulunduğu veya bulunacağı süre olarak tanımlamaktadır. Addington (1993) zamanı, uzayda iki nokta arasındaki unsur olduğunu söylemiştir. Einstein (2009) ise zamanın goreceli olduğunu söylemiş yani algılanışının kişiden kişiye değiştiğini vurgulamıştır. Zamanı bilimsel deliller ile tanımlayan Einstein, bu kavramın hareket ve ışıkla bir bağı olduğunu ve uzay zamanda farklılık arz ettiğini ortaya koymuştur. Karaoğlan'da (2006) zamanın goreceli olduğunu söylemiş ve bu niteliğinden ötürü bireylerin zaman algılayışlarının farklılık arz ettiğini düşüncesine varmıştır. Yani birey haz aldığı bir eylem içerisindeyken harcadığı zamanı fark etmezken canı yanan veya acı çeken bir birey için kısa bir zaman dilimi bile çok uzun algılanabilmektedir. Dolayısıyla zamanın anlamı, içinde bulunulan zamanda hissedilenler ve yaşanımlarla ilgilidir (Ardahan, 2004). Dolayısıyla zaman içerisinde ciddi ayrımları bulunan bir kavramdır. Nedeni ise hissedilen zaman ile saatin gosterdiği zaman birbirinden farklıdır.

Başka bir tanımda ise zaman kavramı olayların geçmişten günümüze, günümüzden de geleceğe devam ettiği bir olgu olarak ifade edilmiş ve bu olaya müdahale etmenin mümkün olmadığı görüşüne varılmıştır. Bu olgu kesintisiz bir süreci ifade eder (Akatay, 2003). Kır (2007) ise zamanı; eylemlerin ve varlığın varoluş içerisinde yer tutması olarak tanımlamıştır. Ayrıca başka bir araştırmacı zamanı, olaylar zinciri içerisinde duyu organları yardımıyla hissedilen ve tanımlaması çok zor olan bir kavram olarak dile getirmiştir (Başak vd., 2008).

Can (1994) zamanın tanımlanmasının bu kadar zor olmasının nedenini, kavramın içerisinde barındırdığı farklı özelliklerden kaynaklandığını söylemiştir. Baltaş ve Baltaş (1987) zamanı hayatla bir tutmakta ve değerinden ötürü iyi kullanılması gerektiğini söylemişlerdir. Sabuncuoğlu ve Paşa (1992) ise zamanı; Hareketin içinde yer alan bir kavram olarak tanımlamıştır.

Zaman, yaşanan eylemlerin birbirini takibine yönelik zihinde oluşturulan ve yine eylemlerin yaşandığı, başlangıcı ve bitişi belirsiz olan bir kavram olarak tanımlanabilir (Alaylıoğlu ve Oğuzhan, 1968).



### 1.1.1. Zamanla İlgili Kavramlar

Zamanla ilgili alan yazına kazandırılan yeni tanımlamalar sayıca çok fazladır. Zamanın bu kadar değerli olmasından ötürü iyi kullanılması gerektiği de dikkat çekilen diğer bir konudur. Dolayısıyla zorunlu yapılan eylemlerden arta kalan zamanlar yani kısaca serbest-boş zamanlar kişinin kontrolünde olup bu zamanları değerlendirmekte araştırmalar sonucu önemi bir kez daha vurgulanmıştır (Hacıoğlu vd., 2009: 15-28). Zamanın ne olduğunun yanı sıra niteliğinin ne olduğu da önem arz etmektedir. Zaman; değeri ölçülemeyen bir kaynaktır. Sürekli olarak devam eder. Saniyeler, dakikalar ve saatler olarak ölçülebilir. Durdurulması mümkün değildir. Geçen zamanın ise geri alınması imkânsızdır (Silahtaroglu, 2004). Bu noktada zamanı Jensen (1993) üç gruba ayırmaktadır; var olma zamanı (Fizyolojik ihtiyaçlar), yapmakla yükümlü olunan zamanlar (İş, v.b), serbest zaman (zorunlu yapılan işlerden arta kalan zaman) (Akt.: Karaküçük ve Gürbüz, 2007:17). Silahtaroglu (2004) ise kişisel zaman, toplumsal zaman ve yönetsel zaman olarak tasvir etmiştir. Buna ek olarak Ardahan (2004) çalışma zamanı ve özgür zamanı da eklemiştir. Yapılan tanımlamalar gösteriyor ki zaman iyi planlanması ve iyi kullanılması gereken bir olgudur. Nedeni ise; zaman depolanamaz, kiralanamaz, satın alınamaz, çoğaltılamaz olmasıdır. Yani kısacası kullanılır ve tüketilir (Aydın, 2012:7; Ardahan vd., 2016).

Zamanın bu şekilde sınıflandırılması bireylere zamanlarının farkına varıp doğru biçimde değerlendirmelerine yardımcı olmakta ve bireylere zamanlarını daha anlamlı kullanmaları gerektiği gösterilmektedir. Zamanın kullanımını etkileyen bazı etkenler bulunmaktadır (Ardahan, 2004:12);

**Kişisel Etkenler:** Bireyin kendisiyle alakalı faktörlerin tamamını kapsar. Bireyin planlı çalışma, yapılacakları erteleme ve benzeri alışkanlıkları buna örnektir.

**Sosyal ve Kültürel Etkenler:** Yaşadığımız toplumda, bağlantımızın bulunduğu kültürlerin sebep olduğu zaman kullanımına doğrudan etki yapan niteliklerin işlendiği süreçlerin tamamına denir. Arkadaşlarla içilen içecekler, iş yemekleri, arkadaş buluşmaları gibi bolca zamanın harcandığı etkenlerdir.

**Örgütsel Etkenler:** Ait olduğumuz şirketlerin zaman yönetimi konusunda etkileyebilme ve farklılaştırma niteliğinin olduğu şirketin, üretkenliğine ve eylemlerini doğrudan etkileyen niteliklerdir. Şirketin misyon-vizyonunun belirsizliği, görev yetki ve

sorumlulukların tam anlamıyla bildirilmemesi ve zaman planlamasının tam olarak yapılmamış olması gibi etkileyen unsurlardır.

**Çevresel Etkenler:** Bağlı olduğumuz şirketin organizasyon yapısının zaman yönetimi konusunda doğrudan etki ettiği veya değişiklik yapabildiği durumların dışındaki durumları ifade eder. İçinde bulunulan ilin genel kuralları buna örnek teşkil edebilir.

Tüm bu etkenlerin yanı sıra bireyin kendine özgü kullanabildiği boş zamanı da mevcuttur. Bu etkenler sonucu meydana gelen bazı sınıflamalar mevcuttur (Karaküçük, 2005:11; Ardahan, 2004:11);

**Kişisel Zaman:** Bireyler zamanlarını en iyi şekilde kullanabilmelidir, bu ise bireyin kendisiyle alakalı bir durumdur. Dolayısıyla birey bu doğrultuda kendisini yetiştirmelidir. Bu durum ise, bireyin psikolojisini buna yönelik geliştirmesine bağlıdır. Böylelikle dinlemek ve yenilenmek için harcayabileceği boş zamanı kendisine ayırabilmelidir. Bireyin dinlenmesi gereksiz zaman değildir çünkü bunun sonucunda yenilenmiş ve psikolojik olarak hazır bulunacaktır. Dolayısıyla bireyin kendisine ayırdığı boş zaman onun zorunlu yapacağı işlerde ona yardımcı olacaktır.

**Örgütsel Zaman:** Çalıştığı örgütün misyon ve vizyonuna yönelik harcanan zamanı ifade eder. Bu gibi Örgütlerin en önemli niteliği kullanılacakları belirlemek ve yapılacak olan işleri planlamaktır. Evrenselleşmek isteyen örgütlerin tümü rakiplerine karşı zaman ve hizmet üstünlüğü sağlamak zorundadır.

**Yönetsel Zaman:** Bir hedefe yönelik bir araya gelmiş bireylerin planlama, örgütleme, yöneltme, koordinasyon ve kontrol gibi evrelerden geçmesidir. Yönetimden sorumlu kişiler sınırlı kaynakları en verimli şekilde kullanmalı ve zamanı buna yönelik çok iyi değerlendirmelidir.

**Çalışma Zamanı;** Yapılacak olan işe ön hazırlık ve ilgili işin yapılacağı yere ulaşım gibi durumların tamamı birey için çalışma zamanını ifade eder. Örgüt açısından ise, ürün ve hizmet üretmek amacıyla yapılan eylemlerde kullanılan zamanın tümüdür. Örgüt açısından zaman bir verimlilik ölçütü olmasından ötürü büyük önem arz etmektedir.

Serbest-Boş Zaman; Mansuroğlu (2002:53) serbest zamanı; bireylerin yaşamakta oldukları sosyal düzen içerisinde yapmakla yükümlü oldukları işlerden geriye kalan zamanlarda tercihlerde hür oldukları zamanlar olarak bildirmiştir. Bu süreçte birey hiçbir baskı altında kalmadan, gerçekten istediği için eylemi gerçekleştirebilir.

Yani serbest/boş zamanın önemi birey için ifade ettiği kadardır. Dolayısıyla bireylerin tüm eylemlerini yönlendiren yine serbest-boş zamanlardır (Ardahan, 2016:6).

### 1.1.2. Boş Zaman

Kelimenin kökeni Latince'den gelmesinin yanı sıra "Licer" kelimesinden türetilmiştir (Cordes ve İbrahim, 1999). En genel anlamda zorunlu işlerden sonra kalan zamanlarda, kişinin hür iradesine kalmış olan zaman olarak ifade edilmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Farklı araştırmacılara göre boş zaman; fizyolojik ihtiyaçlar ve çalışma eylemlerinden arınmış olan zaman dilimi olarak tanımlamakta ve önemli olan unsurun bireylerin bu zaman dilimlerinde bir takım etkinliklere katılmaları dolayısıyla bu zamanlarını kaliteli geçirmeleri gerektiği vurgusunu yapmaktadır (Kemp ve Pearson, 1997; Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Boş zamanın araştırmacılara veya bu zamanı değerlendiren bireylere yetecek tek bir tanımını bulmak mümkün değildir (Howe ve Carpenter, 1985). Bir araştırmacıya göre boş zaman iş karşıtı bir kavram olarak tanımlanmıştır (Gratton, 2000). Mannell ve Kleiber (1997) konuya dair farklı bir yaklaşımda bulunarak boş zamanı öznel ve genel olarak 2 şekilde incelemiştir. Öznel olarak, bilinen bir zaman ve konuda yapılan bir aktivitenin genelini kapsayan ayrıca aktivitenin süresi ve özelliklerini de içine alan bir kavram olduğunu söylemiştir. Genel olarak ise, bu aktiviteye katılanların aktivite sonrası yenilendiği görüşündedir.

Benzer tanımlamalardan farklı olarak ise Lan (2000), boş zamanın önemini belirtmekte fakat bireyler için vazgeçilmez bir unsur olmadığını dile getirmiştir. Nedenini ise şöyle açıklamaktadır: Genel görüşe göre bireyler üretmek veya sosyalleşmek için çalışırlar fakat gerçekçi bir yaklaşım ile bakıldığında ise, bireyler çalışmak zorundadır çünkü tükettiklerini ödemekle yükümlüdürler. Özetle çalışmak için yaşamaktan çok yaşamak için çalışılmaktadır.

Boş zamanın anlaşılması için yapılan tanımlamalarda öne çıkanlar genel anlamda ikiye ayrılmaktadır. Öncelikle bireyin zorunlu ihtiyaçlarını kapsayan zamandır. Bunlar fizyolojik olabileceği gibi hayatını idame ettirebilmek için kazanması gereken parayı kazanmak için yaptığı işte olabilmektedir. Diğer husus ise zorunluluğun ortadan kalkmasıyla bireyin kendisinin herhangi bir baskı altında kalmadan, zevk almak, eğlenmek ve yenilenmek gibi unsurların barındığı tercihlerde bulunması olarak tanımlanabilir (Ardahan, 2016). Öte yandan Mull ve diğerleri (2005:4) boş zamanı nitel ve nicel olarak açıklamaktadır. Boş zamana yönelik ilk nitel yaklaşım Aristoteles'in Yunanlı üst sınıf insanlar üzerinde yazdıkları olarak öne çıkmaktadır. Bu yazıtlarda boş zaman, psikolojinin ve vücudun ruhani bir ifadesi olarak ön plana çıkmaktadır. Bu çalışmaya göre boş zaman bireyin biyolojik ve zorunlu iş yükünden bağımsız olmasıdır. Nicel yaklaşımda ise, boş zaman istenildiği şekilde kullanılmaktadır. Onların inanışına göre bireylerin eylemleri üç gruba ayrılmaktadır;

Kişisel bakım; Fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi olarak görülmektedir.

Çalışma; Hayatı idame ettirmek için kazanılması gereken paranın elde edilmesine yönelik yapılan eylemlerdir.

Boş Zaman; Bireylere en uygun, yenilenmek ve dinlenmek için rekreatif tercihlerde bulunma imkânı tanınmasıdır.

Boş zamanı Torkildsen (2005) 4 başlıkta incelemiştir; Zaman olarak boş zaman, Aktivite olarak boş zaman, Rekreasyon olarak boş zaman ve yaşam biçimi olarak boş zaman.

Zaman olarak boş zaman; Bu kavramı genelde zaman kavramıyla beraber açıklanmaktadır. Bazı araştırmacılar bu kavramı gelir elde etmek üzere zorunlu işlerden geriye kalan zaman olarak tanımlamakta fakat bu genel tanımlama bazı hatalara yol açabilmektedir. Bu nedenle boş zaman yine zamanla beraber açıklanmalı fakat yalnızca gelir elde etmek amacıyla yapılan zorunlu eylemlerden arta kalan zaman olarak değil ek olarak fizyolojik ihtiyaçlar ve benzeri diğer zorunlu ihtiyaçlardan arta kalan zamanında tanımlamada yerini alması gerekir. Dolayısıyla boş zaman kavramını tanımlamanın yolu zaman kavramını çok iyi irdelemekten geçer.

Aktivite olarak boş zaman: Aktivite kavramı pek çok çalışmada boş zaman kavramıyla birlikte kullanılmaktadır. Genel anlamda aktiviteler fiziksel anlamda

katılımın söz konusu olduğu etkinlikler bütünü olarak algılanmakta ancak fiziksel olduğu kadar zihinsel ve duygusaldır.

Rekreasyon olarak boş zaman: Yapılmış olan çalışmaların çoğunda Rekreasyon kelimesi Boş Zaman ile aynı anlamı ifade etmektedir. Aralarında ki fark bireyin bu kavramı nasıl düşündüğüne bağlıdır. Öte yandan bu iki kelime birbirinden farklıdır.

Boş zaman: Yapmakla yükümlü olunan zamanlardan geriye kalan zaman olarak tanımlanırken Rekreasyon boş zamanlarda tercih edilen tüm faaliyetler olarak tanımlanmaktadır.

Yaşam biçimi olarak boş zaman: Bir ürün, hizmet veya deneyim olarak da ifadelendirilmektedir. Yapılan çalışmaların çoğunda boş zamanın anlam çeşitliliği ön plana çıkmaktadır ve hatta boş zamanın bir yaşam felsefesi olduğu da ileri sürülmektedir. Bu kavram bireyin tüm dış etkenlerden sıyrılıp hayatı sevmesi, ondan tat alması ve bunu hayatın bir parçası olarak algılaması şeklinde tanımlanmaktadır.

## **1.2. REKREASYON**

Rekreasyona ilişkin çeşitli tanımlamalar bulunsa bile kesin bir tanımının bulunduğunu söylemek doğru olmaz. Bu yönde yapılan tanımlamaların genellemesine bakıldığında çoğunlukla spor ile ilişkili olduğu söylenmektedir. Kabul gören bir başka genellemede ise bu iki kavramın birbirlerinden tamamen ayrı olduğu yargısıdır. Bu ayrımın gerekçesi ise, rekreasyonun bir yetişkin aktivitesi olduğu sporun ise, bir çocuk aktivitesi olduğu düşüncesidir. Yapılan incelemeler doğrultusunda rekreasyon en genel anlamda bireylerin yenilenme süreçlerinin tümü olduğu ifade edilmektedir. Başka bir tanımlamada ise, bireyin yapmakla zorunlu olduğu işi daha verimli yapabilmesine yönelik yardımcı olan faaliyetler bütünüdür (Torkildsen, 1999: 48).

Yapılan alanyazın incelemesi neticesinde Rekreasyon kelimesinin net bir tanıma sahip olmadığı ortadadır. Bu doğrultuda bazı araştırmalarca boş zamanla eş anlamda kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Ancak detaylı bir incelemede bu iki kavramın özünde birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla arada ki farkın tam olarak bulunabilmesi Rekreasyon kelimesinin iyi tanımlanması ile olacağı göze çarpmaktadır. Baud-Bovy ve Lavson'a göre (2002) Rekreasyon, insanların sahip oldukları boş zamanlarda haz alarak yaptıkları eylemler bütünüdür. Bu eylemler zorunlu olarak

yapılan işlerden farklı olmak durumundadır. Butler'e göre de (1959) Rekreasyon, iş kavramına zıt olan psikolojik ve fizyolojik yenilenme şeklidir.

Broadhurst (2001) Rekreasyonu basit bir dille bireylerin boş zamanlarında seçtikleri etkinlikler olarak tanımlamıştır. Bu etkinliklerin kapsamı fiziksel, psikolojik ve fizyolojik olabileceği gibi hepsinin bir olduğu etkinlikler de olabileceğini ifade etmiştir.

Ayrıca farklı bilim alanlarında da rekreasyona yönelik tanımlar mevcuttur. Felsefi ve Sosyolojik olarak duygu ve hisler açısından tanımlanmaktadır. Bu tür etkinliklere katılımın eğlenmek amacıyla olduğu vurgulanmaktadır. Kazanımlar yönünden bakılırsa eğer bu türden katılımlarda elde edilen kazanımları duygusal hislerle ifade etmek mümkün olmaktadır. Rekreasyon alanında çalışanların görüşlerine göre ise rekreatif katılımlar neticesinde elde edilen kazanımların çok önemli olduğu düşüncesi hâkimdir. Bu alanda çalışan araştırmacılar bu yöndeki katılımların bireylerin, sosyal beceri, fiziksel gelişimler, psikomotor gelişim ve sosyal uyum gibi durumlarında iyileşme, gelişme sağladığını söylemekte dolayısıyla rekreasyonu bir araç olarak nitelendirmektedirler (Gerson vd., 1991).

Farklı araştırmacılar da rekreasyonu boş zamanın bölümlerinden saymaktadır. Onlar zamanı, eylemlerin sistemli olarak düzenlenmesi, zorunlu eylemlerin yapılması ve boş zaman etkinlikleri olarak ayırmaktadır. Zamanın bu yönde bölünmesi yapılan eylemlerin dolu dolu yaşanmasını sağlamakta. Bir diğer alanda yapılan tanımlamada bireylerin boş zamanlarında tercih etmiş oldukları rekreatif tercihler yine bu kişilerin buldukları toplumda sosyal bir kimliğe sahip olacaklarını ifade etmektedirler (Gerson vd., 1991).

Kültürel, ekonomik, sosyal ve benzeri gelişmelerin hızlanması neticesinde insanların boş zamanları artmıştır. Artan bu zamanlarda insanlar kendilerine has, zevk aldıkları ve rahatladıkları eylemlere yönelme arzusu içerisindedir. Bu yönde talebin artması kişisel gelişim, eğlence, dinlenme gibi amaçları barındıran rekreatif tercihler oluşturulmuştur (Kır, 2007). Gerekli incelemeler yapıldığında ortaya çıkan gerçek şudur ki insanların hayatlarını idame ettirebilmek için para kazanma amacıyla zorunlu olarak yaptıkları işler her ne kadar önemli ise aynı derecede dinlenme, eğlenme, sosyalleşme gibi unsurlara da ihtiyaç duyar (Gül vd., 2014).

Bu alanda yapılan çalışmaların bazılarında rekreasyon, pasif yada aktif olarak insanların bireysel veya gruplar halinde çeşitli etkinliklere istekleri doğrultusunda fiziksel, zihinsel ve psikolojik fayda sağladıkları aktiviteler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bir diğer çalışmada ise, bu türden etkinliklerin var olmak için harcanan zamanın dışında kalan zamanlarda haz almanın, yenilenmenin temel alındığı ve aynı zamanda tekrar yapılacak olan zorunlu eylemlere hazırlanma süreçleri olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2008).

### 1.2.1. Rekreasyonun Özellikleri

Yapılan alanyazın incelemesinde rekreasyonun bir tek tanımının olmadığı ortak varılan bir sonuçtur (Karaküçük, 1997). Ortak bir tanımının olmamasının yanı sıra genel anlamda araştırmacılarca kabul gören ortak özellikleri bulunmaktadır. Bunlar (Driver ve Toucher, 1974);

1. Rekreatif etkinliklere katılımın sonucunda meydana gelen tecrübeler birikimdir. Rekreasyon bir etkinliği ifade eder.
2. Rekreasyonel faaliyete dâhil olmak bireyler tarafından önceden belirlenmiştir. Bireyler katılacakları faaliyetler hakkında bilgi sahibi olduktan sonra ilgi faaliyetlere ilgileri çerçevesinde dâhil olurlar.
3. Rekreasyonun zaman anlayışı şimdiki zamandır. Spesifiktir.
4. Katılımın kişisel isteklere ve ilgilere bağlı olduğu bu kavram tamamen gönüllülük sınırlarında gerçekleşir. Birçok seçenektan birini seçmesi kişi bırakılmış bir durumdur.
5. Rekreasyon tamamen boş olan zamanlarda gerçekleşir. Bu tür faaliyetlere katılımın temel ögesi isteklilik ve tamamen boş zamana sahip olmakla doğru orantılıdır. Hiç bir sorumluluğa sahip olunmayan zamandaki etkinlikler olarak da ifade edilebilir.
6. Rekreasyon geniş bir yelpazede çeşitli etkinlikleri bünyesinde bulundurur. Bunların en geneli eğlence ve dinlenme amaçlı etkinlikler olarak tasvir etmek mümkündür. Aynı zamanda bir özel yaşam biçimi olarak da tanımlamak yanlış olmayacaktır.
7. Rekreasyonun ciddi amaçlara sahip bir kavramdır. Bireylerin bu tür

etkinliklere katılım sebepleri birbirinden farklıdır. Eğlenme ve dinlenme temel alınsa bile büyük bir ciddiyetin hâkim olduğu ortadadır.

8. Rekreasyonun sınırları çok geniştir. Zorunluluğun olmadığı zaman diliminin olduğu her an rekreatif bir etkilige katılım söz konusu olabilmektedir. Her türlü ortamda, alanda, mevsimde kısacası şartlar ne olursa olsun boş zaman varsa rekreatif etkinliklere katılmak mümkündür.

9. Rekreasyon toplumsallaştırmada da çok önemli bir yer tutmaktadır. Bireylerin toplum içerisinde bir kişilik oluşturmalarına yardımcı olabilmektedir.

10. Mutlu olmanın ön planda olduğu bu etkinliklerin bir diğer çok önemli niteliği de zorunluluk barındırmamasıdır. Dolayısıyla bireyler istedikleri zaman yapmakta oldukları etkinlikleri bırakabilir.

11. Temel amacı bireylerin yaptıkları etkinliklerden haz alması, eğlenmesi ve sıkılmaması olduğundan bu tür etkinlikler kişisel zevklere göre belirlenir. Yani bu tür etkinlikler bireyler için kişisel ödüllendirme olarak sayılabilmektedir.

12. Evrensel bir niteliğe sahip olan rekreasyon sporda ve müzikte de olduğu gibi kendine özgü ve herkesçe kabul edilen bir oluşumdur.

13. Rekreasyonda dikkat edilmesi gereken unsurlardan bir tanesi etkinliğin yapılacağı bölge insanının kültürel ve manevi değerleriyle çelişmemelidir. Dolayısıyla bu tür etkinlikler bulunduğu bölgenin niteliklerini yansıtmaktadır.

14. Çoklu bir yapıya sahip olmasından ötürü bireyler birden fazla etkinliğe katılabilir.

15. Bireylerin kendilerini geliştirmeye imkan tanıyan rekreasyon bireysel becerilerin geliştirilmesi konusunda önemli bir alandır.

16. Bu tür etkinlikleri üstlenen kişilere rekreasyonist denir.

17. Bu etkinliklerin bir diğer özelliği planlı veya plansız yapılabilir olmasıdır.

Rekreasyonun özelliğinin yanı sıra Rekreasyon etkinliklerinin de özelliklerinden söz etmek gerekir. Rekreatif faaliyetlerin özellikleri insan yoğunluğuna bağlı olarak bireysel farklılıkların meydana gelmesidir. Rekreasyonun yapısı gereği bireysel olarak değişebilmektedir. Buda insan sayısı kadar farklı tercih demektir.



Dolayısıyla yapılan tercihler incelendiğinde belirli özelliklerinin olduğu görülebilmektedir. Bu özellikler (Driver ve Toucher, 1974; Hazar, 2003, Karaküçük, 2008);

1. Boş zamanlarda yapılmalıdır.
2. Özgür iradeye bağlıdır.
3. İçerisinde en az bir etkinlik barındırmalı.
4. Planlı-plansız yapılabilir olmalı.
5. Demografik unsurlardan bağımsız olmalı.
6. Bir iş ya da meslek olarak yapılmamalıdır.
7. Sınırları olmamalıdır.
8. Çeşitlilik arz etmelidir.
9. Evrensel olmalıdır.
10. Toplumsal değerlerle ters düşmemelidir.
11. Aktif-Pasif olarak yapılabilmelidir.

### **1.2.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması**

Rekreasyonu mekânsal açıdan, amaç yönünden işlev yönünden ve benzeri özelliklere göre sınıflamak mümkündür. Bu sınıflamalar (Hacıoğlu vd., 2009);

1. Mekânsal açıdan Rekreasyon çeşitleri;
2. Katılımcıların Milliyetlerine göre;
3. Etkinliklere katılım şekline göre;
4. Yaşa göre;
5. Katılımcı sayısına göre;
6. Fonksiyonlarına göre.

1. Mekânsal açıdan Rekreasyon çeşitleri: Bir diğer ifadeye göre açık alan ve kapalı alan rekreasyonu olarak da sınıflandırılabilir (Hazar, 1999). Açık alan rekreasyonu açık alanlarda gerçekleştirilen her türden rekreatif etkinliklerdir. Kapalı

alan rekreasyonu, rekreatif etkinlikler amacıyla kullanılan kapalı alanları ifade eder.

2. Katılımcıların Milliyetine göre: Bu grup ulusal ve uluslar arası olmak üzere iki şekilde ifade edilir (Hazar, 1999).

3. Etkinliklere katılım şekline göre: bu tür etkinlikler bireylerin seyirci olarak katıldığı veya birebir kendilerinin dâhil olduğu etkinlikler bütünüdür. Aktif-Pasif olarak ayrılır.

4. Katılımcıların yaşlarına göre: Bireylerin yaşları onların katıldığı etkinliği şekillendirebilmektedir.

5. Katılımcı sayısına göre: Bireysel veya grup olarak da ifade edilir. Bu türden etkinlikler bireylerin yapmak istedikleri etkinliklere bağlı olmakla beraber yalnız kalmayı düşünüyorlarsa bireysel, birden fazla kişiyle bir etkinliğe dâhil olmak istiyorlarsa da grup halinde yapılabilmektedir.

6. Fonksiyonlarına göre: Ticari rekreasyon, Estetik rekreasyon, Sosyal rekreasyon, Sağlık rekreasyonu, Fiziksel rekreasyon, Sanatsal rekreasyon, Kültürel rekreasyon, Turistik rekreasyon olarak tanımlanabilmektedir.

Başka bir araştırmacıya göre ise rekreasyon üç başlıkta incelemek mümkün olacaktır (Tribe, 1995);

1. Evde yapılması mümkün olan rekreatif etkinlikler.
2. Ev dışı rekreatif etkinlikler.
3. Seyahat ve turizm amaçlı rekreatif etkinlikler.

Cordes ve İbrahim (1999) ise Rekreasyon çeşitlerini; Halk rekreasyonu, Ticari rekreasyon, Şirket rekreasyonu, Terapatik rekreasyon ve Diğer rekreasyon etkinlikleri olarak açıklamışlar.

### **1.2.3. Rekreasyon İhtiyacı ve Nedenleri**

İhtiyaç kavramı, bireylerde meydana gelen dürtüler olarak ifade edilmektedir. Bu dürtüler bireyi bir hedefe yöneltir (Darley vd., 1991). Torkildsen (2005) ise ihtiyacı, bir şeyleri özleme ve yokluk hissi olarak tanımlar. Bireylerde meydana gelen ihtiyaç hissi karşılanması gereken bir dürtü halindedir (Karaküçük, 2005). Maslow ihtiyaç

kavramını tanımlarken temel ihtiyaçlar ve sosyal ihtiyaçlar olmak üzere bir basamaklama yapmıştır. Bu ihtiyaçlar basamağı; temelde fizyolojik ihtiyaçlar olarak başlar sonra güvenlik, ait olma-sosyallik, saygınlık ve kendini gerçekleştirme olarak devam eder (Feldman, 1996).

Bir araştırmaya göre rekreasyon, bir tercihe yönelik kazandırılacak ihtiyaçlar için n görülmüş zaman olarak ele alınmaktadır (Hazar, 1999). David Mercer tarafından bu Şekilde tanımlanan sosyal ihtiyaç teorisi dört başlıkta incelenmektedir. Bunlar;

1. İhtiyacı hissetme,
2. İhtiyacı dile getirme,
3. İhtiyacı karşılaştırma,
4. Normatif ihtiyaçlar.

Bir ihtiyacın varlığını hissetmek karşılanması gereken bir uyarandır. Bu türden hisler bir Şekilde fark edilmek üzere ortaya çıkar. İhtiyaçların oluştuğu andan itibaren bireylerin önüne gelir. İhtiyacı karşılaştırmak ise, farklı bireylerle değerlendirildiğinde bireyin kendisinde olmayıp karşısındaki kişilerde olan olarak ifade ettiği ihtiyaç Şeklidir. Normatif ihtiyaçlar ise dış uyarınlara bağlı ihtiyaçlardır. Bu tür ihtiyaçlar Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi modelindeki unsurlarla örtüşmektedir (Bowdin vd., 1999). Temeldeki ihtiyaçlar karşılandığı takdirde bir sonraki ihtiyaçlar devreye girecektir. Tüm ihtiyaçların karşılanması halinde bireyin kendini gerçekleştirmesi söz konusudur. Dolayısıyla bireyde toplumda daha kaliteli bir yaşama sahip olacaktır. Bu türden ihtiyaçların karşılanmasına yönelik tecrübelerden yararlanılmalıdır. Tecrübeler dikkate alındığında toplum ve birey için refah seviyesi yükselecektir (Carter ve Keller, 1996).

Temel ihtiyaçların giderilmesinin sonunda birey kendini gerçekleştirme ihtiyacını karşılamak isteyecektir. Bunun farklı yolları olsa da rekreatif etkinliklerin bu konuda etkileri tartışılmazdır (Karaküçük, 2005; Torkildsen, 2005).

Rekreatif etkinliklere katılıma nedenlerinin bir ihtiyaca dayandığı tartışılmaz bir sonuçtur. Kılbaş (2004) yapmış olduğu çalışmasında rekreatif etkinliklere katılımda neden oluşturan ihtiyaçları Şu Şekilde sıralamıştır;

1. Kendini yenileme, deşarj olma ihtiyacı.

2. Ödünleme ihtiyacı.
3. Eğitim ihtiyacı.
4. Gözlem ihtiyacı.
5. İletişim ihtiyacı.
6. Bütünleşme ihtiyacı.
7. Sosyalleşme ihtiyacı.
8. Kültür paylaşımı ihtiyacı.

Nitekim rekreatif etkinliklere katılım ihtiyacının nedenleri şöyle ifade edilmiştir (Torkildsen; 2005);

1. Tek düzelikten kurtulmak, yenilikleri deneyimlemek.
2. Kişilik.
3. Sosyal yükümlülükler.
4. Zihinsel etkinlikler, durumun farkında olmak yani anı yaşamak.
5. Yenilikçilik.
6. Hizmet edebilmek.
7. Dinç olmak, egzersiz.

Bireylerin ihtiyaçları sınırsızdır. Bu ihtiyaçların karşılanmasına yönelik rekreatif etkinlikler bir araç niteliğindedir. Ayrıca bireyler katılmış oldukları rekreatif etkinliklere tekrar katılsalar bile aynı hazzı, neşeyi ve huzuru tekrar bulabilmektedirler. Bu nedenle rekreasyon alanında çalışan araştırmacıların bazıları rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerini temel bazı başlıklar halinde sınıflandırmıştır (Cordes ve İbrahim, 1999; Karaküçük, 2005);

1. Fiziksel ihtiyaçlar.
2. Sosyal ihtiyaçlar.
3. Psikolojik ihtiyaçlar.
4. Beceri öğrenmede isteklilik ve yetenek geliştirme ihtiyacı.

5. Duygusal ihtiyaçlar.

6. Toplumsal ihtiyaçlar.

#### 1.2.4. Öğrenciler ve Rekreatyon

Öğrencilerin aldıkları eğitim onların yaşadığı toplumda yetenek, değer yargıları ve tutumlarının şekillendiği bir süreçtir. Bu yetenekleri destekleyen unsur ise rekreatif etkinliklerdir (Ardahan, 2016:178). Rekreatyon, toplumsal değişim süreci içinde gençlerin, okul dışındaki kişiliklerinin oluşması ve sosyal bir kimlik elde etmelerini sağlayabilen bir etkidir (Kılbaş, 2001). Gençlerin yaşadıkları toplumda sosyal bir kimlik arayışında oldukları bilinen bir gerçektir. Bu doğrultuda rekreatif etkinliklere katılan bireyler asosyal olmaktan korunmakta ve kendileriyle özdeşleşmektedirler (Erikson, 1968). Rekreatif etkinliklere başka bireylerle katılan bireylerin dışlanmışlık duygusundan korunduğu da bilinmektedir. Bu nedenle öğrencinin okulda rekreatif etkinliklere katılımı onun iyi olma halinde olduğunun kanıtıdır denebilir. Ergenlik döneminde kişiliğin oluşması rekreatif etkinliklere katılımı doğrudan ilişkilidir (Witt, 1971). Cinsiyet, yaş ve sosyal konumla bağdaştırılan rekreatyon, kişilik yapısının bir yansıması olarak gösterilmektedir. Kişinin davranışlarını, alışkanlıklarını, istek ve arzularını hatta kimi zamanda tüm hayatını şekillendirir. Rekreatyon tercihi gençlerin sosyal bir kimlik sahibi olmalarında ve sosyal bir konum elde etmelerinde son derece önemlidir. Rekreatif tercihler sonucu arkadaşlıklar kurulabilmektedir. Oluşturulan bu arkadaşlık bağları hedeflenen amaçların büyümesine, beklentilerin artmasına ve sayısız davranışa zemin oluşturan gençlik kültürünün meydana gelmesini sağlamaktadır. Yani rekreatif tercihlerde bulunmanın gençliğin gelişiminin bir ölçütü olmakla birlikte meydana getirilen bu kültürün gençlerin ortak değerlerine dayandırılmaktadır. Arkadaş çevrelerinin oluşturulması ve rekreatif tercihlerle pekiştirilmesi gençlerin değer yargılarını geliştirebilmektedir. Özetle bir gencin ait olduğu arkadaş grubu ve katıldığı rekreatif etkinlikler onun kişiliğinin gelişmesinde önemli bir etken olmaktadır (Akt.: Kılbaş, 2010).

Kısacası eğitim, kişilik gelişimine katkı sağlayan ve bireyi yetişkinlik yaşamını deneyimlemesi için uygun ortamı oluşturan, gerekli olan nitelikleri kazandıran bir süreci temsil ederken rekreatyonda eğitimin amaçlarını desteklemektedir. Eğitim ile rekreatif etkinliklere katılım arasında ince bir çizgi bulunmaktadır. Eğitim bireyler için mecburi

bir eylem iken rekreasyon isteğe bağlı olgular bütünüdür (Ardahan, 2016:178). Öğrenciler üzerinde yapılmış sayısız araştırma sonuçları gösteriyor ki, rekreatif etkinliklerin tercih edilmesi sağlıklı kalma arzusunu korumakta (Korkutata ve Sönmez, 2016) ve zorunlu eylemlere katılma isteğini olumlu etkilemektedir (Turkay vd., 2012).

### **1.3. YAŞAM DOYUMU VE YAŞAM DOYUMUYLA İLGİLİ KAVRAMLAR**

Yaşam, doğumla başlayıp ölüm ile biten süreci ifade eder (TDK, 2018). Doyum, arzu ve isteklerin yerine getirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Yaşam Doymu ise, bireyin genel değer yargılarına ilişkin tüm yaşamını içine alan farklı evrelerden oluşan bir süreçtir. Bir duruma özel değerlendirmelerden çok yaşamın tamamına ilişkin doyum olarak yer alır (Kalfa, 2017). İncelenen alanyazın da yaşam doyumuna ilişkin çeşitli tanımlamalar mevcuttur.

Yaşam Doymu, bireyin zihinsel süreçleri içerisinde kişisel sorgulamaları ve yaşamı algılayışının yanında içselleştirmesi olarak tanımlanabilmektedir. Yaşamında bireyin kendini nerede ve nasıl gördüğü de büyük önem arz etmektedir. Sosyal ilişkilerin bireyin yaşam doyumuna yönelik değerlendirmelerinde gerekli olduğu da bilinmektedir. (Diener, 2000).

Yaşam Doymu yaşama ilişkin genel yargıları barındırmasının yanı sıra öznel iyi oluşla özdeşleşmiştir (Diener vd.,1985). Bir diğer tanımda bireyin yaşama dair yargılarının genel anlayış biçimi çerçevesinde düşünce süzgecinden geçirmesi olarak tanımlanmaktadır (Veenhoven, 1991). Yaşam doyumuna dair incelenen alanyazın neticesinde öznel iyi oluş kavramıyla özdeş olarak tanımlandığı görülmüştür (Diener vd., 1985; Veenhoven, 1991). Öznel iyi oluş, bireyin yaşamla ilgili algıladıkları ve hissettiklerinin tümü olarak bilinmektedir. Yaşam doymu ise, öznel iyi oluşun temelinde yer alan ve onun zihinsel süreçleri olarak ifade edilmektedir (Diener, 1994). Dolayısıyla yaşam doymu bireyin yaşamına ilişkin algılayıp ifade edebildiklerinin toplamıdır (Diener vd., 1985).

Yaşam Doymu, özel olarak bir durumu kapsamaktan çok tüm yaşamla ilgili değerlendirmeleri kapsar (Vara, 1999). Bireyin sahip olduklarıyla yetinip onlarla mutlu olması olarak tanımlanabilir (Telman ve Ünsal, 2004).

Yaşam Doyumu, yaşamlarına ilişkin takındıkları tavır olarak ifade edilmektedir. Yani kısacası bir tepki olarak düşünülebilir (Özdevecioğlu, 2003).

Yaşam doyumuyla benzeşen bir başka ifade de mutluluktur. Birey yaşamına ilişkin elde ettiği doyum sayesinde mutlu olabilmektedir. Buna ilişkin üç durum söz konusudur; Yaşamdan tat alabilme, anlamlı bir yaşama sahip olmak ve yaşamında önemsendiği bir şeylerin olması. Dolayısıyla bireyin yaşamına ilişkin doyum bu üç maddeyle doğru orantılıdır. Fakat mutlulukla aralarında bazı farklarda mevcuttur. Mutluluk gelecek ile ilgili iken yaşam doyumunu daha çok şimdiki zamanla ilgilidir. Bunun yanında yaşam doyumunu mutluluğa göre daha somut bir kavramdır (Keser, 2003).

İncelenen alanyazın çerçevesinde yaşam doyumuna ilişkin çeşitli tanımlamalar Tablo 1.1'de verilmiştir.

**Tablo 1.1:** Yaşam Doyumu Tanımları

YAZAR- YIL	YAŞAM DOYUMU TANIMI
Shin ve Johnson, 1978	Kişilerin yaşam kalitesini kendi benzersiz ölçütlerine göre değerlendiren yargısal bir süreç olarak ifade edilir.
Hörnquist, 1982	Fiziksel, psikolojik, sosyal ve yapısal alanda gereksinimlerin ve memnuniyetin derecesidir.
Van Knippenberg ve De Haes, 1982	Hayatın bir bütün olarak iyi ve tatmin edici karakterinin kişisel değerlendirilmesidir.
Emerson, 1985	Kişilerin yaşadıkları yerdeki kültürel ve değer yargıları bağlamındaki pozisyonları, hedefleri, beklentileri, standartları ve kaygıları algılamalarına denir.
McDowel ve Newell, 1987	Kişinin durumunun harici bir referans standartına veya kişinin özlemlerine göre öznel değerlendirmesine denir.
Patrick ve Ericson, 1988	Yaşam süresine, hastalık, yaralanma, tedavi ile etkilenen bozulma, işlevsel durum, algı ve fırsata göre değiştirilen değere atıf yapılan değişkendir.
Gotay ve Moore, 1992	Fiziksel psikolojik ve sosyal refahı yansıtan günlük faaliyetleri yapma niteliğidir.
Pavot ve Diener, 1993	Yargılanma ölçütlerinin kişi tarafından yapılmış olduğu bilinçli deliller bütünüdür.
WHO, 1997	Kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, kişisel inançları, sosyal ilişkileri ve çevrelerindeki dikkat çeken özelliklerle olan ilişkileri tarafından karmaşık bir şekilde etkilenen geniş kapsamlı bir kavramdır.
Kahneman, 2000	Yaşamdan alınan mutluluk, duygusal yaşam akışından soyutlanmış bir anlayışı temsil eder ve uzun bir süre boyunca dengeli bir yaşamı veya pozitif duygulanımı belirtir.
Clark vd., 2002	Bireylerin yaşam planının gerçekleştirilmesi ve hoşnutsuzluğun olmaması durumu veya kişinin hayatından hoşlanma ya da hoşlanmama davranışına denir.
Massam, 2002	Bir birey için yaşam kalitesinin sosyal çevre tarafından önemli ölçüde etkilenmesi ve kıyaslanmasıdır.
Özer ve Karabulut, 2003	Bir insanın beklentileriyle, elinde olanların karşılaştırması sonucunda neye sahip olduğu sonucudur.
Özdevecioğlu, 2003	Kişilerin yaşamlarının sadece bir bölümünü değil genel yaşamlarının tümünden aldığı doyumu ifade eder.
Diener, 2009	Hayattan alınan genel keyiftir.
Marcel, 2014	Yeteneklerinin ya da yaşam biçimlerinin gerçekleştirilmesi yoluyla bir kişinin değer, amaç ve ihtiyaçlarının karşılanmasıdır.
Naz, 2015	Bireyin beklentilerini var olan durumla kıyasladıktan sonra ortaya çıkan farktır.

**Kaynak:** Büber, 2017.



### 1.3.1. Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar

Yaşam doyumu ile ilgili kuramlar; Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı, Bağ (Associatianistic) Kuramı, Yargı (Judgemen) Kuramı, Ereksel (Telik) Kuram, Etkinlik (Activity) Kuramı.

#### 1.3.1.1. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

AYYAK, bu kuram yaşam doyumu ve mutluluk durumlarının anlık bir durum mu yoksa bir kişilik özelliği mi olduğunu farklı düşüncelerce ortaya koymaktadır. Aşağıdan Yukarıya Kuramı (A.Y.K.) mutluluğun tecrübelerin toplamı olduğunu söylemekte ve özelden genele bir nitelik taşıdığını dile getirmektedir. Bir diğer ifadeyle bu kurama göre yaşam doyumu bir eylem olarak ortaya çıkmaktadır. Buna zıt bir kavram olarak Yukarıdan Aşağıya Kuramı (Y.A.K.) ise, mutluluğu bir bireyde genel kişilik özelliklerinden olduğunu ve bireyin eylemlere olan tepkisinin buna göre belirlendiğini söylemektedir.

Felsefe düşünürlerine göre mutluluk, genel yargılardan çok özel düşüncelerle alakalı bir kavramdır (Diener, 1984). Bu kurama göre mutluluk, bazı olumlu duyguların bir araya gelmesiyle kendini gösterir. Mutlu bir yaşam, buna yönelik tecrübelerin toplamını ifade eder (Akt.: Kalfa, 2017).

Buna göre, birey farklı duygu durumlarına göre mutlu veya mutsuz olmaktadır. Bu kuramın temelini felsefeci olan Kant atmıştır (Yetim, 2001).

Bu doğrultuda Levinson 1986 yılında yapmış olduğu bir çalışmada bu iki yaklaşımın farklı durumlara göre doğruluk payının olduğunu bildirmiştir. Söz edilen önem durumu etkileşimle alakalıdır. Öznel yaklaşım özelden genele doğru açıklanırken, geneli etkileyen olgu ise genelden özele olan yaklaşımdır. Başka bir araştırmacı bu konuda mutluluğun tümleyici bir kavram olduğunu öne sürmüştür (Akt.: Kalfa, 2017).

#### 1.3.1.2. Bağ (Associatianistic) Kuramları

Bu kurama göre, zihinde mutluluğa dair bir ağ bulunmaktadır. Dolayısıyla bu ağ olumlu olan bireyler durumlara veya olaylara pozitif tepkiler verir. Bu konuda yapılan bir araştırmada konuya ilişkin olarak bireylerin duyguları kapsamında yaşadıklarını anımsayabildiklerini söylemektedir (Bower, 1981). Bellek üzerinde

yapılan çalışmalar, mutlu bireylerin beyinde çok fazla ağlara sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Ancak mutsuz olan bireyler arasında sınırlı ve dar kapsamda bir ağ oluşumu bulunmaktadır (Yetim, 2001).

### **1.3.1.3. Yargı (Judgemen) Kuramları**

Bu kuramda olması gereken durum ile mevcut olan durum karşılaştırılmaktadır. Mevcut durum ortalama düzeyde ise yaşam doyumu bu kurama göre yüksek çıkacaktır. Bireye göre bu değerlendirmelerin ortalamaları büyük önem arz etmektedir. Birey akranlarıyla kendini kıyaslamakta, bu kıyaslama sonucunda kendisini karşıdaki bireyden iyi görüyorsa bir doyuma ulaşmaktadır (Diener, 1984; Yetim, 2001).

### **1.3.1.4. Ereksel (Telik) Kuramları**

Ereksel Kuramına göre, mutlu olmak belirli ihtiyaçların karşılanması ya da hedeflenen amaçlara ulaşılabilmesi ile mümkün olacaktır. Bu kurama yönelik çalışmalar incelendiğinde, belirli ihtiyaçların karşılanmasıyla bireylerin mutlu olduğu fakat o ihtiyaçların karşılanmaması halinde mutsuzluluğun kaçınılmaz olduğu vurgulanmaktadır (Wilson, 1967). Bu kurama yönelik alanyazın incelendiğinde ihtiyaçların giderilmesinin mutluluğu getireceğini öne süren çalışmalar bulunmakta fakat bazıları ise arzu ve isteklerden arındırılmış olmanın mutluluğun temeli olduğunu savunmaktadır. Bu yönde ki genel kanı ise ihtiyaçların mutluluk kavramıyla doğru orantılı olmasıdır (Yetim 1991).

### **1.3.1.5. Etkinlik (Activity) Kuramları**

Bu kuramda kabul edilen ortak görüş, bireylerin eylemlerinin ve tecrübelerinin kendi mutluluklarının temel yapı taşı olmasıdır. Buna göre yapılan incelemeler eski kaynaklarda mutluluğun istekle yapılan eylemlerle bir bağı olduğunu ifade etmektedir. Ancak günümüz çalışmaları göz önüne alındığında bu durum etraflıca detaylandırılmıştır. İstekle yapılan eylemler; sosyal faaliyetler, egzersizler ve günlük olumlu davranışlar gibi durumları kapsamaktadır. Bu doğrultuda bu kuram bireyin kişisel yargılarını çözümlendiği vakit mutlu olamayacağını söylemekte bu nedenle mutluluğunun daim olmasını istemek doğru bulunmamaktadır. Dolayısıyla bireyler mutlu olmak için eylemlerine odaklanmaktan çok istedikleri eylemleri yaparlarsa

mutluluğun kendiliğinden geleceği öne sürülmektedir. Ayrıca bireyler kendilerine fazlaca vakit ayırıp kendileriyle ilgilenmeleri onların yaşam doyumunu arttıracakı söylenmektedir (Diener, 1984; Akt.: İnci, 2014).

### **1.3.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler**

Yaşam doyumunu, kişilerin hayatlarında karşılaştıkları durumlara dair fikir ve tecrübelerinin değerlendirilmesi süreci olarak ifade edilmektedir. Bu değerlendirme süreci bazı faktörlerden etkilenebilmektedir. Bu yönde yapılan araştırmalarda genel anlamda kişisel faktörler, işe yönelik faktörler, çevresel faktörler ve toplumsal faktörler olarak ön plana çıkmaktadır (Büber, 2017).

#### **1.3.2.1. Kişisel Faktörler**

Kişisel faktörlere yönelik yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Yaşam doyumuna yönelik yapılan bir araştırma sonucuna göre istihdam, medeni durum, sosyal destek ve eğitim değişkenleri arasında olumlu ilişkiler ortaya çıkarılmıştır (Naz, 2015). Bunun yanı sıra; Cinsiyet, Kültür, Gelir, Yaş, Sağlık, Eğitim, Sosyal destek ve Medeni durum gibi değişkenlerle ilişkili olduğu kimi çalışmalarda ortaya konulmuştur (Akt.: Büber, 2017).

#### **1.3.2.2. İşe yönelik Faktörler**

Bireylerin zorunlu ihtiyaçlarını karşılamaları için yapmış oldukları işler onların yaşam doyumlarına olumlu veya olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu nedenle yaşam doyumunu işe yönelik süreçlerde ayrı düşünülemez bir unsurdur (Keser, 2003).

#### **1.3.2.3. Çevresel Faktörler**

Çevresel faktörler bireylerin kontrolünün zayıf olduğu ve yaşam doyumlarını doğrudan etkilediği bilenen bir unsurdur. Yani Bireyin yaşam doyumunu çevreye bağlı olarak sosyal ilişkilerini etkilediği söylenebilecek bir durumdur (Naz, 2005).

### 1.3.2.4. Toplumsal Faktörler

Kişilerin toplumsal etkileşimde bulunacağı ortamlara katılması, sosyal ilişkileri ve sorumlulukları yaşamdan aldıkları doyum düzeylerini etkilemektedir. Yani toplum içerisinde bireyin yer aldığı konum itibari ile etkileşimde bulunduğu tüm unsurlarla yaşamdan alacağı doyum arasında ilişki bulunmaktadır (Büber, 2017).

## 1.4. İLETİŞİM KAVRAMI VE TANIMLARI

Canlıların yaratılışından bu yana iletişim var olmuştur. İnsanlar ise yaratılışın başından itibaren hep bir iletişim etkinliğinin içerisinde yer almıştır. İletişim hem bireysel hem de toplum içerisinde süregelen bir kavramdır. İnsan ilişkilerinin temelinde yer alan iletişim ifade etmek istediklerimizi ve karşımızdakinden almak istediğimiz karşılığı bize veren bir niteliğe sahiptir. Hayat boyu devam eden bu ilişkinin temelinde yaşamdan alınan haz ve toplumsal uyumu gerçekleştirmek vardır (Özarallı, 1997). Sosyal bir niteliğe sahip olan insan, düşündüklerini aktarmak ve hissettiklerini karşısındakilere iletmek için sürekli bir iletişim ağının içerisinde yer almaktadır. Bu süreklilikten ötürü iletişim kavramı toplumunda temelini oluşturmaktadır (Oskay, 1982).

Alanyazın incelendiğinde iletişimin bir tek tanımının bulunmadığı görülmektedir. Fakat genel anlamda yapılmış olan tanımlamalar içerisinde; gönderici ve alıcı arasında yer alan ifade bütünlüğü olarak nitelendirildiğini söylemek yanlış olmayacaktır (Bahar, 2012: 2).

En basit anlamda; bir bireyin sahip olduğu bilgiyi doğru bir biçimde karşısındaki bireye aktarması olarak söylenebilmektedir. Başka bir ifade ise bireyler arasında sistematik bir iletişim sürecini ifade etmektedir (Erdoğan, 1997). İletişim; düşüncelerin, fikirlerin ve hislerin şekiller yardımıyla iletilmesidir (Mutlu, 1994). Bir başka tanımlamada da; gönderici ve alıcı arasında bilgi ve düşünce paylaşımı olarak değerlendirilmektedir (Gordon, 1997). İletişim bireylerin yaşamlarını içine alan ve yer aldıkları toplumda başkalarıyla anlaşmalarını sağlayan, kendilerini ifade etmelerini mümkün kılan en temel ögedir. Toplumda bu kavramın yer almadığı veya ihtiyaç duyulmadığı hiçbir alan bulunmamaktadır. Toplum içinde bireyin gölgesi niteliğindedir (Nazik, 2004). Bireylerin içinde buldukları ortamlardaki değişimleri haber eden söz konusu değişimlerin benzer yaşam tecrübeleriyle pekiştirilerek belli duygu ve düşünce

süzgeçlerinden geçirilip aktarıldığı bir bildiri unsurudur (Oskay, 1994). İletişim geçmişte olduğu gibi günümüzde de büyük bir öneme sahiptir. Toplumsal veya bireysel sorunları çözmek üzere bireylerin fikir alışverişinde bulunmaları gerekmektedir. Çünkü iletişim, bireylerin hayatlarını anlam bakımından geliştirmekte ve zorlukları basitleştirmektedir (Işık, 2006).

İletişimin insan için önemi, sosyal hayatı kolaylaştırma ve toplumsallaşma sürecinde etkili olmasıyla ilişkilidir. Nitekim Gürgen (1997)'e göre iletişimin en basit anlamda işlevi bilgi edinmedir. Toplumsallaşma ve sosyal uyum bakımından bilgi gereklidir ve birey iletişim yoluyla bilgiye ulaşabilmektedir. Bir karara ulaşmak için yeterli derecede ve en doğru bilgiye erişmek, karar verme ile aralarında doğrusal bir ilişki meydana getirmektedir. Dolayısıyla bilginin en saf hali karar verme sürecini doğrudan etkilemektedir. İletişim kavramının niteliklerinden bir diğeri ise karşı tarafı bir konuda etkileme ve söz konusu durumla alakalı olarak ikna etmedir. Bu süreçte amaç karşı tarafın düşüncelerini değiştirmektir. İkna etme sürecinde karşı taraftaki bireyin istek, düşünce ve davranışlarının istenilen yönde değiştirilmesi hedeflenirken, etkileme sürecinde ise karşı tarafın istekleri ve davranışlarına ters düşmeyen bir değişim söz konusudur. Öte yandan iletişimin öğreticilik özelliği de bulunmaktadır. Öğrenme olgusu temel anlamda iletişime ihtiyaç duymaktadır. İletişimin bir diğer niteliği ise birleştiriciliktir. Sosyal açıdan bir toplumun birarada yaşamasını sağlayan unsur iletişimidir.

İletişimin sözü geçen nitelikleri gösteriyor ki birey ve toplum için iletişim vazgeçilmez bir unsurdur. Yani bireyler arasında gerçekleştirilen iletişimin sağlıklı olması olumlu sonuçlar doğurmakta fakat sağlıklı iletişimin birey ve toplum içinde olumsuz bazı durumlar ortaya koyduğu tartışılmaz bir durumdur. Sağlıksız bir iletişimin neticesinde bir takım sorunlar ortaya çıkmaktadır. Birbirleriyle iletişim kuran kişilerin ortak bir dile sahip olmaması, alıcı olarak nitelendirilen bireye ulaşan mesajın anlaşılabilmesi sağlıksız iletişim türlerinden bir tanesidir. Kişiler arasındaki iletişimin temel amacı bu kişilerin birbirlerini anlamasıdır. Ancak bu her zaman yolunda gitmez. Alıcı olarak bilinen bireyden veya gönderici olarak nitelendirilen bireyden kaynaklı bazı sorunlardan ötürü iletişim sürecinde sorunlar yaşanabilmektedir. İletişim sürecinde tercih edilen kanalın yanlış olması, iletilmek istenen mesaja geribildirim sağlanmaması, alınan mesaja dönüş yapılmaması gibi durumlar iletişim sorunlarından bazılarıdır.

Bireyler arasındaki iletişimin doğru olabilmesi iletişim sürecindeki bazı unsurlara bağlıdır. Bunlar; iletişim becerisi, kişilerin davranışları, bireylerin ifade edilen iletişimin konusuna olan hâkimiyeti ve toplumsal ile kültürel farklılıklardır. Kişilerin iletişimlerini doğru kuramaması sorunlara yol açmaktadır. Bir araştırmaya göre iletişim sorunları 11 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeleri şöyle sıralamak mümkündür; iletişim kuran bireylerin bilişsel, algısal, kişisel ihtiyaçları, iletişim becerisi, kişisel durum, kültürel durum, roller, duygusal, bilinçdışı süreçleri, sosyal çevre ile sosyal olmayan çevre ve mesajın kendisidir (Dökmen, 2002).

#### **1.4.1. İletişimin Sınıflandırılması**

İletişim kavramı Dökmen (1994)'e göre 4 başlıkta sınıflanmaktadır. Bunlar; İçsel İletişim: Kişinin kendi içerisinde farklı konular hakkında mesajlar üretip bu mesajları yorumlaması olarak tanımlanabilmektedir. Kişilerarası İletişim: Kaynak ve alıcının bireylerce oluşturulan iletişim türüdür. Örgüt içi iletişim: Örgütsel yapı içerisinde meydana gelen iletişim türüdür. Kitle iletişimi: Sembolik bazı bilgilerin kaynaklar aracılığıyla oluşturulmasının ardından toplumsallaşması ve bu mesajların alıcıları tarafından çözümlenmesi sürecidir.

Bir başka araştırmacıya göre ise İletişim; İşleyiş açısından, yüz yüze veya uzaktan olmak üzere, grup yapısına göre, mesajın akış yönüne göre, kullanılan araç ve yöntemlere göre, taraflara göre ve kullanılan kodlara göre sınıflandırılabilir.

İşleyiş açısından iletişim Bir Yönlü iletişim ve İki Yönlü iletişim olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

Yüz yüze veya Uzaktan iletişimde kaynak ve alıcının iletişim süreci içerisinde aynı yerde bulunup bulunmamasıyla alakalıdır.

Grup yapısına göre ise, iletişimde bulunan kişilerin biçimsel veya biçimsel olmayan grubu meydana getirme niteliğine göre sınıflandırılmaktadır.

Mesajın akış yönüne göre iletişime bakıldığında örgüt yapısı içerisinde iletişimin izlediği yola göre yatay, dikey veya çapraz olmak üzere üçe ayrılmaktadır.

Kullanılan araç ve yöntemler bakımından incelendiğinde iletişim görsel, işitsel ve görsel-işitsel olmak üzere üçe ayrılmaktadır.

Taraf olanlara göre iletişim; iletişim faaliyetinde bulunanlara göre incelendiğinde içsel iletişim, insanlar arasındaki iletişim, topluluk iletişimi, örgütsel iletişim, toplumsal iletişim ve kültürel iletişim olarak sınıflandırılmaktadır.

Kullanılan kodlara göre iletişim ise en genel kullanılan sınıflandırma yöntemidir ve üçe ayrılmaktadır; Sözlü İletişim, Yazılı İletişim ve Sözsüz İletişim (Bahar, 2012: 16-23)

#### **1.4.1.1. Sözlü İletişim**

Sözel iletişim konuşma dilinin kendisidir. Dil genel anlamda simgeler bütünü olup yine bu simgeler konuşmanın temelini oluşturmaktadır. Konuşma bireysel olarak yapılan bir eylem iken dil ise toplumsal ve kültürel temellere dayanan bir kavramdır (Zıllıhoğlu, 1993). Genel olarak ifade edilmesi gerekirse en etkin iletişim biçimi sözlü olup yüz yüze gerçekleşen iletişim şeklidir. Bunun nedeni ise dinleyen kişinin dinlemekten öte konuşan kişinin jest ve mimiklerini de görüp değerlendirebilmesidir. Ayrıca anlaşılmayan kısımların cevabına yönelik konuşan kişiye o anda soru sorma yetkinliğine sahiptir (Can, 1997). Konuşan ve dinleyen arasındaki diyalogun her türlü sözlü iletişim olarak nitelendirilmektedir. Sözlü iletişim farklı biçimlerde de gerçekleşebilir. Örneğin televizyon, radyo veya telefon gibi (Chapeaux, 1996). Dolayısıyla gelişen teknolojik yapılar iletişimde şekillenmesine ve yeni iletişim kanallarının oluşmasına neden olmuştur (Robbins, 1998). Sözlü iletişimin kullanılmasına ilişkin çeşitli avantajlar bulunmaktadır. Bunlar; konuşmada anlaşılmayan bilgilerin denetlenebilirliği, konuya ilişkin sorular sorulabilmesi ve anlaşılmayan kısımların açıklanmasıdır. Aynı zamanda geribildirim sağlanabilmektedir. Sözlü iletişimin Olumlu yönlerinin yanı sıra olumsuz yönleri de bulunmaktadır. Sözü edilen bir kelimenin yazılı iletişime nazaran yanlış anlaşılma durumu daha yüksektir. Bir konunun planlanması, politik söylemler ve stratejik durumların sözlü olarak aktarılması için uygun bir yöntem değildir. Bu gibi söylemlerin zaman içerisinde unutulması veya farklılaşması mümkündür (Bahar, 2006).

Sözlü iletişim dil ve dil ötesi olmak üzere iki unsurdan meydana gelir;

Dil: Sözlü iletişim doğrudan veya dolaylı olsa bile dil ile gerçekleşir. Dolayısıyla sözlü iletişimin en temel unsuru konuşulan dilin kendisidir (Gökçe, 2006).

Konuşulan dil ve zihinsel eylemler bireylerin var olmalarının temel nedenidir. Bu nitelikler insanları diğer canlılardan ayıran özelliklerdir. Dil sembollerden oluşan bir iletişim yöntemidir (Dökmen, 2000). İnsanlar semboller yardımıyla olayları, nesnelere, düşünce ve duygularını değerlendirme imkânına sahiptirler. Söz konusu olaylar, durumlar, nesnelere, düşünce ve duyguları soyutlaştırarak anlamlandırılması bireylere bağlıdır. Dolayısıyla bu süreçte dili anlamlandıran bireyler edinmiş oldukları tecrübelerden yararlanarak bu işlemi gerçekleştirir. Yani dilin anlamlandırılması bilgi birikimi ve tecrübelerle dayanan bir süreçtir. Yani bireylerin içinde buldukları toplum onların bu süreçteki değerlendirme gücünü oluşturur (Gökçe, 2006).

Dil Ötesi: dil ile yapılan iletişimde temel olan kişinin ne söylediğidir. Dil ötesi iletişimde ise, temel alınan şey söylediği şeyi nasıl söylediğidir. Bu konuda yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde bireylerin ne söylediklerinin yanı sıra söylemek istedikleri şeyleri nasıl söylediklerine daha fazla önem verdikleri görülmüştür. Söylenmek istenen şeyin karşı tarafa aktarılması uygun kelime kullanımıyla mümkündür. Fakat aktarılan mesajın algılanabilmesi önemli derecede dil ötesine bağlıdır. Genel anlamda cümlelerde dil ötesi; sözcüklerin vurgulanması, cümle içerisinde gerekli yerlerde yapılan duraklamalar, kullanılan sesin şiddeti gibi niteliklerle tanımlanır (Sezgin ve Akgöz, 2009). Yani konuşmada kullanılan bir cümledeki sözcüklerin farklı şiddetlerde ve vurguda ifade edilmesi anlaşılma açısından farklılık arz edecektir.

Bu bakımdan İletişim becerisi sözcükler, ses ve beden dili olmak üzere üç parçadan oluşur.

Dolayısıyla iletişimde %60 beden dili, %30 ses tonu ve %10 sözcükler rol oynar (Bahar, 2012).

#### **1.4.1.2. Sözsüz İletişim**

İletişim kavramını kelimeler ve cümleler ile sınırlandırmak mümkün değildir. İletişim çeşitleri arasında sözcüklerin ve cümlelerin kullanıldığı kanal ifade edilmek istenen mesajları aktarmak konusunda en zayıf olanıdır. Oysa iletişim kavramı jest, mimik ve fiziksel hareketler bütünüdür. Karşı karşıya gelen iki kişi ilk andan itibaren iletişim kurmaktadır. Karşılaşmanın başladığı anda meydana gelen her türlü davranış,



göz teması, sözlü veya sözsüz konuşmalar iletişimi meydana getirir (Küçükahmet, 2004). Sözsüz iletişimin bireyler açısından önemi tartışılmaz. Bu önemi iki ayırmak mümkündür. İlki sözsüz iletişim vasıtasıyla mesajların iletilebilir olmasıdır. Giyilen elbiseler, duyguların ifadesi olarak yapılan eylemler buna örnek teşkil etmektedir. İkinci ise sözlü iletişimin destekçisi konumunda olmasıdır. Konuşan kişi jest ve mimikleriyle sözlü iletişimde bulunur. Konuşmada dinleyici taraf ise konuşanı anladığını bir baş sallamasıyla onaylayabilir. Bu doğrultuda konuşmacı onu dinleyen kişinin hareketlerinden dile getirdiği duruma ilişkinin ilgisinin olup olmadığını, onu dinlediğini anlayabilir. Sözsüz iletişimin iki temel niteliği konuşmada önemli bir paya sahiptir. Bunlardan ilki göz temasının kurulması, ikincisi de vücut dilidir (Dökmen, 1998). Bu konuda yapmış olduğu bir çalışmada Miller insanların sözsüz iletişimi kullanma nedenlerini şu şekilde sıralamaktadır;

- Sözcüklerin sınırlı olması,
- Sözsüz işaretlerin güçlü olması,
- Sözsüz iletilerin anlam bakımından daha güçlü ve inandırıcı olması.

Birden fazla iletinin yollanmasına yönelik farklı bir ileti kanalına ihtiyaç duyulmaktadır (Açıl, 2005). Sözsüz iletişim jest, mimikleri, vücut hareketlerini ve giyim tarzını kapsar. En basit anlamda ise sözsüz iletişim davranışlar bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Bahar, 2012).

Sözsüz iletişimin niteliğine bakıldığında ise, bireyler düşüncelerini sözlü biçimde aktarırken duygu durumlarını ifade etmede sözsüz iletişimi kullanırlar. Dolayısıyla konuşmada kullanılan dil duyguların aktarımı konusunda yeterli olmamaktadır. Bunun nedeni ise konuşma dilinin aktarılan mesajın kalıbı niteliğinde olmasıdır. Buna karşın sözsüz iletişim duygu durumunun aktarılması konusunda konuşmanın özünü oluşturur. Bireylerin günlük hayatlarında sözlü iletişimin yanı sıra başvurdukları sözsüz iletişim çeşitlerinden, anlamı meydana getirmeye yarayan unsurları çoğu kez bilinç dışı kullandıkları görülmektedir. Dolayısıyla vücut hareketleri iletişimde bireylerin başvurduğu en önemli unsurdur (İzgören, 2000). İletişim konusunda yapılmış olan bir çalışmada vücut dilinin %60, sesin %30 ve kelimelerin %10 davranışsal iletişime etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuca göre sosyal yaşantılarda kelimeler ile kurulan iletişimin sözsüz iletişimden daha verimli olmadığı

aksine vücut dilinin aktarılmak istenen mesajı güçlü bir biçimde aktarma özelliğine sahip olduğu belirlenmiştir. İletişim kurmaya yönelik vücut dili çok etkin bir araçtır. Günlük çeşitli durumlarla karşılaşan bireyler istemli veya istemsiz olarak vücut dilini kullanmaktadır. Hatta bireyler arasındaki iletişimin %75'ini vücut dilinin meydana getirdiği ortaya koyulmuştur (Bıçakçı, 1998). Yüzdeler bu ifadenin sözsüz iletişim unsurlarının sosyal yaşamdaki önemini ortaya koymaktadır. Sözsüz iletişimde yer alan sembollerin niteliklerine bakmak gerekirse;

İletişimsizliğin ortadan kaldırılmasına yönelik; bireyler buldukları ortamlarda sözlü olarak iletişim kurmasalar bile sürekli bir iletişim içerisindedir.

Sözlü iletişimde aktarılması mümkün olmayan iletiler sözsüz iletişimle aktarılmaktadır. Duygu durumlarının aktarımı söz konusu olduğunda başvurulan yöntem jest ve mimiklerdir.

Bireylerin iletişimde sözsüz iletişimin önemi tartışılmaz bir unsurdur. İletişimin düzeyini belirleyende yine sözsüz iletişimdir.

Sözlü iletişim sözsüz iletişimin içinde yer edindiği bir kap niteliğindedir. Sözlü iletişim hakkında bilgi verir. Vücut diliyle de gerçekte asıl ifade edilmek istenen mesajı tanımlamış olur (Yüksel, 2003).

Bu noktada sözsüz iletişimin temel bazı işlevleri bulunmaktadır. Doğallık ön plandadır. Tüm hareketi ayrı yorumlamak doğru değildir. Bir bütün olarak ele alınmalıdır. Ön yargılı davranmak hatalara yol açmaktadır. Sözsüz iletişimin sosyal yaşamdaki işlevlerinden söz etmek gerekirse; Tamamlama İşlevi, Yalanlama işlevi, Yinelenme işlevi, Düzenleme işlevi, Sözcüklerin yerini doldurma işlevi, Asıl aktarılmak isteneni vurgulama işlevidir (Fidan, 2009).

İşlevlerinin yanı sıra sözsüz iletişimin bazı türleri de mevcuttur. Bunlar; Vücut Dili, Baş Hareketleri, Gözler, Yüz İfadeleri, Tüm Uzuvarlar, Oturma Şekilleri, Mesafe ve Ortamlar, Dıştan Görünüş, Renkler.

Tüm bu unsurlar sözsüz iletişimin açıklanmasında ve önemine yönelik büyük önem arz etmektedir (Bahar, 2012).

### 1.4.1.3. Yazılı İletişim

Sosyal bir varlık olarak insanların iletişim kurma ihtiyacı tarih boyunca hep var olmuştur. Bu ihtiyacın giderilmesi, sosyal ilişkilerin oluşması ve toplumsallaşma bilincine yönelik dil bir araç olarak ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda insanların iletişim kurabilmesi, elde ettikleri bilgi ve tecrübeleri başka insanlara aktarması için yazı bulunmuş ve kullanılmıştır (Uygur ve Koç, 2003). Yazının icadı ile toplumsallaşma süreci çok büyük bir hızla gelişmiştir. Din, Siyaset, ekonomi gibi alanların gelişmesine ve genişlemesine yardımcı olmuştur. Yazı insanların var olmasının bir sonucudur. Farklı toplumlar farklı yazı biçimleri doğurmuştur. Her ne kadar farklı olsa da özünde temel amaç bilgileri veya tecrübeleri, kısacası aktarılmak istenen mesaj ne olursa olsun yazı hep bir araç olmuştur. Sözün kalıcılığını garanti eden bir unsurdur yazı (Tutar ve Yılmaz, 2003). Yazı sözlerin sembolik ifade biçimidir. Bu ifade biçimleri belli bir düzen içerisinde sıralanmış sembollerin kullanılmasına dayanır. Bu sembollerin genel adı da alfabe olarak tanımlanmıştır. Alfabe olarak tanımlanan bu biçimin belli kuralları yazıya aktarılmış, dolayısıyla yazı kuralları meydana gelmiştir. Bu kurallar bütünü tüm yazılar için ortak kullanılmaktadır. Yazının kullanımına ilişkin bir diğer durum ise insanoğlunun tüm tecrübelerini, elde etmiş olduğu tüm bilgileri hatırlaması mümkün değildir. Bu doğrultuda bu bilgi ve tecrübelerin kalıcı olması istenildiği zaman kullanıma açık olması yazınsal metinler sayesinde mümkün olmaktadır. Bilgilerin ve tecrübelerin yazıya geçirilmesi sayesinde bilgilerin birikmesi mümkün olmuştur (Akt.: Bahar, 2012).

Eski dönemlerden bu güne bilgi ve iletişime yönelik teknolojilerin sürekli olarak gelişmesi iletişimin yapılış biçimini ve yapıldığı alanları farklılaştırmıştır. Bilgisayarların ve telefonların icadı iletişim konusunda bir evrim niteliği taşımaktadır. Sesli, görüntülü veya yazınsal olarak istenilen mesajlar alıcılara ulaştırılabilmektedir. Bu doğrultuda kullanılan malzemelerde değişmiştir. Kalem, kâğıt ve silginin yerini dijital ortamlar almıştır. Ancak her ne kadar farklılıklar meydana gelse de kâğıt kullanımının bitirilmesi söz konusu değildir. Ancak bilgilerin depolanmasına yönelik kâğıttan çok dijital depolama aygıtları kullanılmaktadır (Bahar, 2012).

### 1.4.2. İletişim Becerileri

İletişim becerisi en genel anlamda alınan iletilerin onu gönderen kişinin kişilik yapısı veya benzeri değerlendirmelerden arındırılmış halinin işlenmesi yani kısacası alınan mesajın temelini anlaşılması olarak tanımlanabilmektedir (Özer, 1995). Alınan ileti yani mesaj bir bilgi kaynağı olup bilginin kendisi değildir. Karmaşıklaşmış bir sürecin içerisinde bilgi olarak ele alınabilmektedir (Usluata, 1995). Başka bir tanımlamada İletişim Becerisi; sosyal iletişim, bireyler arasında ki iletişim ve etkileşimin kendisi demektir (Canary ve Brian, 1987). Bireyin çözmesi gereken sorunlara yönelik fikirlerini tanımlamasını içermektedir. Bu tür niteliğe sahip bir kişi karşı karşıya kalacağı muhtemel uyarı, eleştiri veya şikâyetleri çok yönlü bir bakış açısıyla değerlendirebilme yeteneğine sahip olabilecektir (Özer, 2006). Bu kavram doğuştan olmayıp sonradan öğrenilebilen ve öğretilen bir nitelik olup söz konusu niteliğe yönelik gerekli kullanımlar veya tekrarlar yapılmadığı takdirde unutulabilmektedir (Aspegren, 1999).

İletişim Becerilerinin bir sezgi durumu olduğunu düşünenlerin yanı sıra bu becerilerin öğrenilmesinin mümkün olduğunu dile getiren araştırmacılarda mevcut (Egan, 1994). İletişimde bulunmak elde edilmiş bir nitelik ve beceri birikimidir. Birbirleriyle sıkı bir mücadeleye giren yeri geldiğinde sert bir üslupla yeri geldiğinde de daha sakin bir tonla iletişim kurmakta belli düzeyde tecrübelerden elde edilmiş davranış ve becerilere sahip olmakla ilişkilidir. Yani bireyler ya iletişim kurabilmekte ya da kuramamaktadır. İncelemeler doğrultusunda daha çok iletişim kuramamanın hâkim olduğu görülmektedir. Bu durumu kavrayabilmek, nasıl meydana geldiğini fark etmek iletişim olarak nitelendirilen o son derece özenli düzenin nasıl becerildiğini görebilmek olacaktır (Özer,1995). İletişim kurulabilmesi için öncelikle gerekli iletilerin algılanması gerekmektedir. Bu sebeple iletinin algılanması iletişimin en temel gereksinimidir. Bireyler arasındaki iletişimi doğrudan etkileyen, kurulmaya çalışılan iletişimin değerlendirilmesine sağlayan nitelik bireylerin algılama biçimidir (Özgit, 1991).

İletişim becerileri konuşma becerilerinin pek çoğu için zemin oluşturmaktadır. Ayrıca sözel ve sözel olmayan mesajlara duyarlı, etkin dinleme ve etkili olarak karşılık verme şeklinde açıklanabilir (Korkut, 2011). İletişim becerisi en temelde dinleme olgusuyla başlamaktadır. Konuşmanın başlaması, sürdürülmesi, merak edilen bir

konuda sorular sorulması, tanışmaya yönelik kavramların kullanılması ve teşekkür etme gibi durumlar ile devam eden bir süreci kapsar (Bacanlı, 2008). İletişim becerilerine hâkim bir birey karşısındaki kişinin tüm davranışları hakkında fikir sahibi olur ve bu süreçte ne yapması gerektiği konusunda bir değerlendirme yapabilir (Cüceloğlu, 2013). Sosyal iletişimin sürdürülebilmesi yeterli düzeyde iletişim becerisine hâkim olmakla doğru orantılıdır (Özgüven, 2005). Bireyler arasındaki ilişkilerin temelinde yer alan iletişim tüm bireyler için büyük öneme sahiptir. Çünkü insanlar sosyal bir varlık olma niteliğine sahiptir ve hissettiklerini, düşündüklerini paylaşma gereksinimi duyar. Paylaştıklarıyla da huzurlu, mutlu olma eğiliminde olup etrafındaki insanların mutluluklarına olanak tanır (Ersanlı ve Balcı, 1998).





## **İKİNCİ BÖLÜM**

### **ARAŞTIRMADA KULLANILAN ARAÇLAR VE YÖNTEM**

## 2.1. AMAÇ

Bu çalışmanın amacı farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve yaşam doyumlarını incelemektir.

## 2.2. SINIRLILIKLAR

Bu araştırma 2017-2018 eğitim öğretim döneminde üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde okuyan toplam 1731 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

## 2.3. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmaya tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 1731 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların %32,5' i kadın (n=562), %67,5' i erkektir (n=1169) (Katılımcıların genel özelliklerinin dağılımı için bak tablo 3.1.1). Tesadüfi örnekleme yöntemine göre evrendeki her bireyin örneklem içerisinde eşit şekilde yer alabilme ihtimali bulunmaktadır (Ural ve Kılıç, 2011: 38).

## 2.4. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ

Veriler öğrencilerle yüz yüze görüşülerek ve kâğıt kalem tekniği kullanılarak toplanmıştır. Toplamda 1750 katılımcıya ulaşılmış fakat eksik ve hatalı verilerden ötürü 19 anket değerlendirmeye alınmamıştır. Bu nedenle 1731 anket çalışmaya dâhil edilmiştir.

## 2.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada öğrencilerin rekreatif tercihleri ve sosyo demografik bilgilerin belirlendiği bilgi formu (EK 1), Yaşam Doyumu ölçeği (EK 2) ve İletişim Becerileri ölçeği (EK 3) kullanılmıştır.

### 2.5.1. Rekreatif Tercihler ve Sosyo Demografik Bilgi Formu

Bu bilgi formu öğrencilerin sosyo demografik özelliklerini ve rekreatif tercihlerini tespit ederek bu etkinliklere olan katılım sıklıklarını belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Sosyo demografik bilgiler "Cinsiyet, Sınıf, Medeni Hal, Gelir ve Yaş" sorularından oluşmaktadır. Rekreatif tercihler ise, 21 ifadeden oluşmaktadır. Katılım

sıklıklarını tespit etmek için öğrencilerin etkinlikleri “1:Hiçbir zaman; 2:Nadiren; 3:Bazen; 4: Sıklıkla; 5:Her zaman” arasında cevap vermeleri istenmiştir.

### 2.5.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumunu ölçmek için, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Dağlı ve Baysal (2016)‘ın Türkçeye uyarladığı “Yaşam Doyumu Ölçeği” (YDÖ) kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu olup toplam 5 maddeden ve 5’li likertten oluşmaktadır (1:Hiç Katılmıyorum; 2:Çok Az Katılıyorum; 3:Kararsızım; 4:Çok Katılıyorum; 5: Tamamen Katılıyorum). Ölçekten elde edilecek puanlama; en düşük 5 ve en yüksek 25’tir. Bu puanlama “1:Çok Kötü; 2:Kötü; 3:Orta Düzey; 4:İyi; 5:Çok İyi” olarak ifade edilmiştir.

### 2.5.3. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)

Bireylerin iletişim becerilerini ölçmek için Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilmiş olan “İletişim Becerileri Ölçeği” (İBÖ) kullanılmıştır. Ölçek toplam 25 madde ve 5’li likertten oluşmaktadır (1:Hiç Katılmıyorum; 2:Çok Az Katılıyorum; 3:Kararsızım; 4:Çok Katılıyorum; 5:Tamamen Katılıyorum). Özgün çalışmada ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için açımlayıcı faktör analizi (AFA) uygulanmış ve 4 faktörlük bir yapı ortaya koyulmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucunda da yapı uygun bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve 25 maddelik ölçeğin iç tutarlık katsayısı .88 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin alt faktörlerine ilişkin güvenilirlik katsayıları ise, İİTB için .79; KİE için .72; EDSOİ için .64 ve İKİ için ise, .71 olarak bulunmuştur. Farklı bir grup üzerinde yapılan test tekrarında ise, toplam puan .81, İİTB .73 KİE .76, EDSOİ .70 ve İKİ .75 olarak hesaplanmıştır. Faktörleri oluşturan ölçek maddeleri sırasıyla şöyledir; İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB): 1-3-6-13-15-16-21-23-24-25, Kendini İfade Etme (KİE): 2-5-17-20, Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOİ): 10-11-12-18-19-22, İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ): 4-7-8-9-14.

## 2.6. VERİLERİN ANALİZİ

Elde edilen veriler SPSS 23 paket programı ile analiz edilmiştir. Analiz ve değerlendirmelerde, rekreatif tercihler ve sosyo-demografik özellikleri tespit etmeye



yönelik olarak betimsel analizler kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin analizinde öncelikle öğrencilerin tercih ettikleri rekreatif etkinliklerin gruplandırılması için hiyerarşik olmayan (Non-Hierarchical) kümeleme analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu doğrultuda ilgili alanyazın incelenmiş ve genellikle benzer çalışmalarda 3 küme üzerinde durulduğu tespit edilmiştir (Tribe, 1995). Oluşturulan kümelere göre katılımcıların yaşam doyumu ve iletişim becerileri arasındaki anlamlı farklılıkları belirlemek için ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, üçlü ve daha fazla karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi testleri kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların iletişim becerileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon yönteminden faydalanılmıştır. Çalışmada istatistiksel testler için güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir.

## 2.7. ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ

H<sub>0</sub>: Farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve yaşam doyumları arasında fark yoktur.

H<sub>1</sub>: Farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve yaşam doyumları arasında fark vardır.

Araştırmanın Alt hipotezleri;

H<sub>1</sub>. Farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>2</sub>. Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>3</sub>. Farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>4</sub>. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>5</sub>. Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.



## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

### **ARAŞTIRMADA ELDE EDİLEN BULGULAR VE TARTIŞMA**

### 3.1. BULGULAR

**Tablo 3.1:** Öğrencilerin Demografik Bilgileri

<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kadın	562	32,5
Erkek	1169	67,5
<b>Sınıf</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
1. Sınıf	565	32,6
2. Sınıf	452	26,1
3. Sınıf	507	29,3
4. Sınıf	207	12,0
<b>Medeni Hal</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Evli	31	1,8
Bekâr	1700	98,2
<b>Gelir</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
600 TL ve Altı	<b>722</b>	<b>41,7</b>
601 TL-1000 TL	493	28,5
1001TL-1500 TL	299	17,3
1501 TL ve Üstü	217	12,5
<b>Yaş</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
18	83	4,8
19	178	10,3
20	358	20,7
<b>21</b>	<b>486</b>	<b>28,1</b>
22	253	14,6
23	166	9,6
24	88	5,1
25 ve Üstü	119	7,1
<b>Toplam</b>	<b>1731</b>	<b>100</b>

Araştırmaya katılan öğrencilerin Cinsiyet, Yaş, Sınıf, Gelir ve Medeni durumları tablo 3.1 de verilmiştir. Bu bağlamda cinsiyet durumuna bakıldığında erkek (%67,5) sayısı kadın (%32,5) sayısından fazla olduğu ortaya çıkmaktadır. Öğrencilerin Medeni durumları incelendiğinde 31 kişinin evli olduğu ve 1700 kişinin ise bekâr olduğu tespit edilmiştir. Yaş gruplarına bakıldığında araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun 20-22 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Sayının en fazla olduğu yaş ise 21'dir (%28,1). Bunun yanı sıra 18 yaşında 83 (%4,8), 19 yaşında 178 (%20,9), 20 yaşında 358 (%20,7), 22 yaşında 253 (%41,6), 23 yaşında 166 (%9,6), 24 yaşında 88 (%5,1) ve 25 yaş üstünde de 119 (7,1) kişi bulunmaktadır. Öğrencilerin buldukları sınıflar incelendiğinde; 565 kişinin (%32,6) 1. Sınıfta, 452 kişinin (%26,1) 2. Sınıfta, 507 kişinin (%29,3) 3. Sınıfta ve 207 kişinin (%12) 4. Sınıfta olduğu tespit edilmiştir. Gelir durumlarına bakıldığında öğrencilerin çoğunluğunun 600 TL ve altında gelire sahip oldukları görülmektedir. Bununla beraber 493 kişi (%28,5) 601 TL-1000 TL

arasında, 299 kişi (%17,3) 1001TL-1500 TL arasında ve 217 kişinin (%12,5) 1501 TL ve üstünde gelire sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.2:** Çarpıklık Basıklık Tablosu

	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
Yaşam Doyumu	-.252	-.286
İletişim Becerileri	-.500	.403

Veri grubunun dağılımını test etmek için tablo 3 analiz sonuçları incelenmiştir. Bu yönde yapılan alanyazın taraması sonucunda en geçerli analizin Çarpıklık-Basıklık değerleri olduğu anlaşılmaktadır (Brown, S., 2011; Tabachnick ve Fidell, 2013). Buna göre elde edilen veriler normal dağılmaktadır.

**Tablo 3.3:** Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklıkları

Cinsiyet	Rekreatif Tercihler	Hiçbir Zaman		Nadiren		Bazen		Sıklıkla		Her zaman	
			%		%		%		%		%
Kadın	Kitap, gazete, dergi okurum	37	6,6	120	21,4	210	37,4	114	20,3	81	14,4
	Müzik dinlerim, TV, Video, VCD izlerim	9	1,6	27	4,8	66	11,7	204	36,3	<b>256</b>	<b>45,6</b>
	Enstrüman çalarım	389	69,2	90	16,0	46	8,2	20	3,6	17	3,0
	Sinema, tiyatro vb. sosyal-kültürel faaliyetlere katılırım	28	5,0	86	15,3	218	38,8	138	24,6	92	16,4
	Ailem veya çocuklarımla ilgilenirim	101	18,0	49	8,7	112	19,9	170	30,2	130	23,1
	Pikniğe giderim	58	10,3	154	27,4	186	33,1	97	17,3	67	11,9
	Gezerim, alışveriş yaparım	15	2,7	46	8,2	145	25,8	175	31,1	181	32,2
	Kahvehane veya kafeterya ya giderim	38	6,8	96	17,1	157	27,9	156	27,8	115	20,5
	Yürüyüş/Koşmak	32	5,7	69	12,3	131	23,3	162	28,8	168	29,9
	Futbol	295	52,5	115	20,5	77	13,7	31	5,5	44	7,8
	Yüzme	166	29,5	147	26,2	137	24,4	62	11,0	50	8,9
	Raket Sporları	230	40,9	128	22,8	87	15,5	64	11,4	53	9,4
	Voleybol	161	28,6	110	19,6	131	23,3	90	16,0	70	12,5
	Basketbol	210	37,4	152	27,0	102	18,1	51	9,1	47	8,4
	Cimnastik, Aerobik-Step, Plates, Zumba	164	29,2	113	20,1	98	17,4	111	19,8	76	13,5
	Bisiklet	137	24,4	112	19,9	152	27,0	107	19,0	54	9,6
	Halk Oyunları/Danslar	237	42,2	102	18,1	113	20,1	60	10,7	50	8,9
	Uzak Doğu Sporları	396	70,5	63	11,2	42	7,5	19	3,4	42	7,5
	Vücut Geliştirme	257	45,7	86	15,3	103	18,3	60	10,7	56	10,0
	Kayak	<b>400</b>	<b>71,2</b>	94	16,7	42	7,5	12	2,1	14	<b>2,5</b>
Bowling	179	31,9	114	20,3	155	27,6	75	13,3	39	6,9	

**Tablo 3.3:** (devam) Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Rekreatif Etkinliklere Katılım Sıklıkları

Cinsiyet	Rekreatif Tercihler	Hiçbir Zaman	%	Nadiren	%	Bazen	%	Sıklıkla	%	Her zaman	%
Erkek	Kitap, gazete, dergi okurum	132	11,3	300	25,7	440	37,6	199	17,0	98	8,4
	Müzik dinlerim, TV, Video, VCD izlerim	29	2,5	37	3,2	138	11,8	477	40,8	<b>488</b>	<b>41,7</b>
	Enstrüman çalarım	<b>767</b>	<b>65,2</b>	181	15,5	102	8,7	61	5,2	58	5,0
	Sinema, tiyatro vb. sosyal-kültürel faaliyetlere katılırım	102	8,7	221	18,9	435	37,2	274	23,4	137	11,7
	Ailem veya çocuklarımla ilgilenirim	257	22,0	111	9,5	237	20,3	355	30,4	209	17,9
	Pikniğe giderim	160	13,7	308	26,3	411	35,2	178	15,2	112	9,6
	Gezerim, alışveriş yaparım	47	4,0	157	13,4	417	35,7	356	30,5	192	16,4
	Kahvehane veya kafeterya ya giderim	85	7,3	174	14,9	341	29,2	329	28,1	240	20,5
	Yürüyüş/Koşmak	105	9,0	167	14,3	306	26,2	326	27,9	265	22,7
	Futbol	121	10,4	166	14,2	238	20,4	267	22,8	377	32,2
	Yüzme	225	19,2	317	27,1	340	29,1	166	14,2	121	10,4
	Raket Sporları	440	37,6	267	22,8	230	19,7	133	11,4	99	8,5
	Voleybol	328	28,1	315	26,9	298	25,5	128	10,9	100	8,6
	Basketbol	275	23,5	293	25,1	313	26,8	157	13,4	131	11,2
	Cimnastik, Aerobik-Step, Plates, Zumba	559	47,8	256	21,9	194	16,6	97	8,3	63	5,4
	Bisiklet	328	28,1	296	25,3	309	26,4	145	12,4	91	7,8
	Halk Oyunları/Danslar	647	55,3	238	20,4	147	12,6	81	6,9	56	4,8
	Uzak Doğu Sporları	741	63,4	159	13,6	93	8,0	82	7,0	94	8,0
	Vücut Geliştirme	301	25,7	177	15,1	242	20,7	226	19,3	223	19,1
	Kayak	758	64,8	173	14,8	115	9,8	73	6,2	50	4,3
Bowling	410	35,1	274	23,4	287	24,6	127	10,9	71	6,1	

Tablo 3.3’de öğrencilerin rekreatif tercihlere katılma sıklıkları incelenmiştir. Bu sonuçlara göre kadınların (n: 256, %45,6) ve erkeklerin (n: 488, %41,7) en sık katıldıkları etkinlik “Müzik dinlerim, TV, Video, VCD izlerim” ifadeleri en yüksek katılım sağladıkları etkinlik olarak bulunmuştur.

Ayrıca kadınların (n: 400, %71,2) en az sıklıkla katılım sağladığı etkinlik “Kayak” ve erkeklerin ise (n: 767 %65,2) en az sıklıkta katılım sağladığı etkinlik “Enstrüman çalarım” olduğu görülmüştür.

**Tablo 3.4:** Öğrencilerin Tercih Ettikleri Rekreatif Etkinliklerin Ortalaması

<b>Kadın</b>	<b>n</b>	<b>Ort.</b>
Müzik dinlerim, TV, Video, VCD izlerim	562	<b>4,19</b>
Gezerim, alışveriş yaparım	562	<b>3,82</b>
Yürüyüş/Koşmak	562	<b>3,65</b>
Kahvehane veya kafeterya ya giderim	562	3,38
Sinema, tiyatro vb. sosyal-kültürel faaliyetlere katılırım	562	3,32
Ailem veya çocuklarımla ilgilenirim	562	3,32
Kitap, gazete, dergi okurum	562	3,15
Pikniğe giderim	562	2,93
Bisiklet	562	2,70
Cimnastik, Aerobik-Step, Plates, Zumba	562	2,68
Voleybol	562	2,64
Yüzme	562	2,44
Bowling	562	2,43
Halk Oyunları/Danslar	562	2,26
Raket Sporları	562	2,26
Basketbol	562	2,24
Vücut Geliştirme	562	2,24
Futbol	562	1,96
Uzak Doğu Sporları	562	1,66
Enstrüman çalarım	562	1,55
Kayak	562	1,48
<b>Erkek</b>	<b>n</b>	<b>Ort.</b>
Müzik dinlerim, TV, Video, VCD izlerim	1169	<b>4,16</b>
Futbol	1169	<b>3,52</b>
Gezerim, alışveriş yaparım	1169	3,42
Yürüyüş/Koşmak	1169	3,41
Kahvehane veya kafeterya ya giderim	1169	3,40
Ailem veya çocuklarımla ilgilenirim	1169	3,13
Sinema, tiyatro vb. sosyal-kültürel faaliyetlere katılırım	1169	3,11
Vücut Geliştirme	1169	2,91
Kitap, gazete, dergi okurum	1169	2,86
Pikniğe giderim	1169	2,81
Yüzme	1169	2,69
Basketbol	1169	2,64
Bisiklet	1169	2,47
Voleybol	1169	2,45
Raket Sporları	1169	2,30
Bowling	1169	2,29
Cimnastik, Aerobik-Step, Plates, Zumba	1169	2,02
Halk Oyunları/Danslar	1169	1,85
Uzak Doğu Sporları	1169	1,83
Kayak	1169	1,70
Enstrüman çalarım	1169	1,68

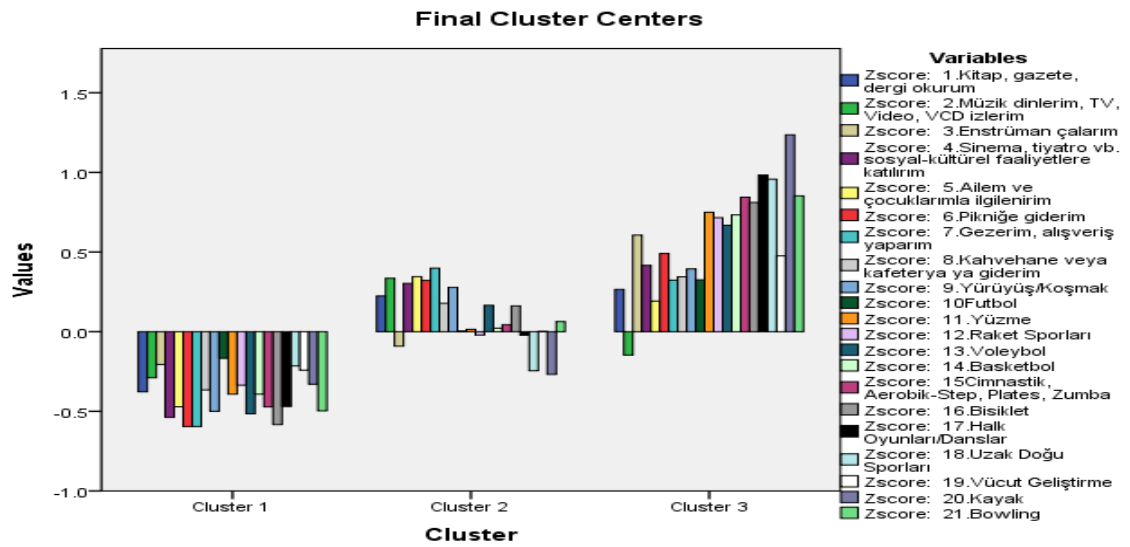
Kadın ve erkek öğrencilerin tercih ettikleri rekreatif etkinliklere olan katılım sıklıkları incelenmiştir. En sık tercih edilen etkinlikler sırasıyla verilmiştir. Kadınlar ve erkeklerin yapmış oldukları tercihler karşılaştırıldığında, genel anlamda kadınların rekreatif tercih ortalamaları erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Kadınların sıklıkla

tercih ettikleri etkinliklere bakıldığında “Müzik dinlerim, TV, Video, VCD izlerim” (Ort.: 4,19) ifadesinin belirgin düzeyde diğer ifadelerden ayrıldığı görülmüştür. Hemen ardından “Gezerim, alışveriş yaparım” (Ort.: 3,82) ve “Yürüyüş/Koşmak” (Ort.: 3,65) ifadelerinin tercih edildiği tespit edilmiştir.

Erkeklerin sıklıkla tercih ettikleri etkinliklere bakıldığında “Müzik dinlerim, TV, Video, VCD izlerim” (Ort.: 4,16) ifadesinin belirgin düzeyde diğer ifadelerden ayrıldığı görülmüştür. En sık tercih edilen bir diğer ifade ise “Futbol” (Ort.: 3,52) ifadesi olmuştur.

Dolayısıyla araştırmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin rekreatif tercihleri incelendiğinde rekreatif etkinliklere katılımlarının temel bazı etkinliklerde yoğunlaştığı anlaşılmakta ve bunlarında çoğunlukla pasif türden tercihler olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.5:** Hiyerarşik Olmayan Kümeleme Analiz Sonuçları



Çalışmada yer alan öğrencilerin tercih ettikleri rekreatif etkinliklere göre gruplandırılması için hiyerarşik olmayan (Non-Hierarchical) kümeleme analizi yöntemi kullanılmıştır. Analiz sonucuna göre 1. kümede genellikle evde yapılabilecek etkinlikleri tercih edenlerin yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Oluşturulan 2. Kümede sosyal etkinlikleri tercih edenler ağırlıktayken 3. Kümede sportif etkinlikleri tercih edenler ağırlıktadır. Bu nedenle 1. Küme “ev içi etkinlikleri tercih edenler”, 2. Küme “sosyal ve kültürel etkinlikleri tercih edenler”, 3. Küme ise “sportif etkinlikleri tercih edenler” şeklinde isimlendirilmiştir.

**Tablo 3.6:** Tercih Edilen Rekreatif Etkinlik Türüne Göre İletişim Becerileri

Alt Boyutlar		Gruplar	n	Ort.	Ss	F	p	Fark Tukey
İletişim ilkeleri ve temel beceriler	1	Ev içi	669	37.84	5.80	22.23	.00	1-2* 1-3*
	2	Sosyal	726	<b>39.87</b>	5.32			
	3	Sportif	336	39.18	6.44			
	Toplam		1731	38.95	5.80			
Kendini ifade etme	1	Ev içi	669	15.55	2.81	32.65	.00	1-2* 1-3*
	2	Sosyal	726	16.70	2.40			
	3	Sportif	336	16.24	2.88			
	Toplam		1731	16.17	2.71			
Etkin dinleme & sözel olmayan iletişim	1	Ev içi	669	22.88	3.82	33.34	.00	1-2* 1-3*
	2	Sosyal	726	24.45	3.40			
	3	Sportif	336	24.14	3.99			
	Toplam		1731	23.78	3.75			
İletişim kurmaya isteklilik	1	Ev içi	669	17.73	3.15	47.10	.00	1-2* 1-3*
	2	Sosyal	726	19.17	3.02			
	3	Sportif	336	<b>19.36</b>	3.37			
	Toplam		1731	18.65	3.23			

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların tercih ettikleri rekreatif etkinlik türüne göre iletişim becerileri alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. İletişim ilkeleri ve temel beceriler, kendini ifade etme, etkin dinleme & sözel olmayan iletişim alt boyutlarında en fazla puanı sosyal etkinlikleri tercih edenler alırken, iletişim kurmaya isteklilik alt boyutunda en fazla puanı sportif etkinlikleri tercih edenler almıştır.



**Tablo 3.7:** Cinsiyet Değişkenine Göre İletişim Becerileri

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	p
İletişim ilkeleri ve temel beceriler	Kadın	562	39.25	5.94	1.47	.14
	Erkek	1169	38.8	5.74		
Kendini ifade etme	Kadın	562	16.23	2.80	.72	.467
	Erkek	1169	16.13	2.67		
Etkin dinleme & sözel olmayan iletişim	Kadın	562	24.19	3.83	3.13	.002
	Erkek	1169	23.58	3.70		
İletişim kurmaya isteklilik	Kadın	562	18.58	3.29	-.59	.554
	Erkek	1169	18.68	3.20		

Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucuna göre katılımcıların cinsiyet değişkenine göre iletişim becerileri alt boyutlarında sadece “etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerileri” alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlardaki sonuçlar ise istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Analiz sonuçları etkin dinleme & sözel olmayan iletişim alt boyutunda kadın katılımcıların ortalama puanları erkek katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı şekilde yüksek olduğunu göstermiştir. Yani kadın katılımcıların “etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim” becerilerinin erkeklerden daha iyi olduğu söylenebilir.

**Tablo 3.8:** Tercih Edilen Rekreatif Etkinlik Türüne Göre Yaşam Doyumu

Yaşam Doyumu	Gruplar		n	Ort.	Ss	F	p	Fark Tukey
	1	Ev içi	669	14,95	4,02	51,88	.000	1-2*,1-3*
2	Sosyal	726	16,67	4,21				
3	Sportif	336	17,52	4,24				
Toplam		1731	16,17	4,27				

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların tercih ettikleri rekreatif etkinlik türüne göre yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklar tespit edilmiştir. Sportif etkinlikleri tercih eden öğrencilerin yaşam doyum ölçeğinden aldıkları puan anlamlı bir biçimde sosyal etkinlikleri ve ev içi etkinlikleri tercih eden katılımcılardan fazladır. Ayrıca alınan ortalama puanlar düşünüldüğünde katılımcıların genel olarak ortalamanın üzerinde bir yaşam doyumuna sahip oldukları söylenebilir.

**Tablo 3.9:** Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu

	Cinsiyet	n	Ort	Ss	t	p
Yaşam doyumu	Kadın	562	16,32	4.18	1.01	.31
	Erkek	1169	16.10	4.31		

Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucuna göre katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Her ne kadar kadın katılımcıların puan ortalamaları erkek katılımcılardan yüksek bulunsa da bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir ( $r=0.31$ ;  $p>0.05$ ).

**Tablo 3.10:** İletişim Becerileri İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

İletişim Becerileri Alt Boyutları		Yaşam doyumu
İletişim ilkeleri ve temel beceriler	r	.194*
	p	.00
	n	1731
Kendini ifade etme	r	.232*
	p	.00
	n	1731
Etkin dinleme & sözel olmayan iletişim	r	.190*
	p	.00
	n	1731
İletişim kurmaya isteklilik	r	.225*
	p	.00
	n	1731
Anlamlılık Düzeyi *= $p<0.05$		

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların iletişim becerileri alt boyutları ile yaşam doyum düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır ( $p<0.05$ ).

### 3.2.TARTIŞMA

Farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve iletişim becerilerinin incelendiği bu çalışmada elde edilen bulgular yorumlanarak ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

#### **Katılımcıların genel özelliklerinin ilgili alanyazın ile ilişkilendirilmesi:**

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet durumuna bakıldığında erkek katılımcıların (%67,5) sayısı kadın katılımcılara nazaran (%32,5) fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Yaş gruplarına bakıldığında ise araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun 20-22 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sayıca yoğun olduğu yaş 21 (%28,1)olarak çıkmıştır. Bu konuda yapılmış benzer çalışmalarda da yaş ortalamaları çalışmamızla paralellik göstermektedir (Arslan, 2014; Üstün, 2013). Uzun ve Gözaydın'ın 2013 yılında yapmış oldukları çalışmadaki örneklem yaş gruplarıyla çalışmamızda ki yaş grupları ortalaması benzerlik göstermektedir. Ayrıca 25 yaş ve üstündeki yaş gruplarında sayının az olması da benzer çalışmalarla eş değer çıkmıştır (Arslan, 2014; Uzun ve Gözaydın, 2013; Üstün, 2013). Öğrencilerin buldukları sınıflar incelendiğinde tablo 1'de görüldüğü gibi en az sayının son sınıflarda olduğu ortaya çıkmıştır. Söz konusu alanyazın çalışmalarında da araştırmaya katılan öğrencilerin sınıflara göre dağılımları incelendiğinde yoğunluğun 1, 2 ve 3. sınıflar olduğu tespit edilmiştir. Son sınıf öğrencilerinin az olması Üstün'ün 2013 yılında 822 öğrenci üzerinde yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında yer alan öğrencilerin sınıf bilgileriyle paralellik göstermektedir. Son sınıfta sayının azlığı ise mezuniyetin yakın olması dolayısıyla öğrencilerin staj durumları, kamu personel seçme sınavı ve benzeri sınavlara hazırlanmaktan kaynaklandığı düşünülebilir. Öğrencilerin gelir durumları incelendiğinde 600 TL ve altında gelir durumunda oldukları öğrenciler üzerinde yapılmış olan farklı çalışmalarla örtüşmektedir (Arslan, 2014; Arat ve Çalimli, 2017). Bu durumun nedeni ise öğrencilerin çoğunluğunun okuldan ötürü sabit bir işte çalışmamaları dolayısıyla gelirlerinin büyük kısmının aile, burs veya ek işlerden geldiği söylenebilir (Mansuroğlu, 2002).

Öğrencilerin tercih ettikleri etkinlikler genel itibariyle pasif türden etkinliklerdir. Bu konuda 915 öğrenci üzerinde yapılmış bir çalışmada benzer sonuçlar çıkması konuyu desteklemektedir (Arslan, 2014). Balcı ve İlhan'ın 2006 yılında yapmış

oldukları çalışmanın sonucunda da öğrencilerin genel itibariyle pasif türden etkinliklere yönelimlerinin fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca aktif rekreatif etkinliklere katılımın az olması Mansuroğlunun (2002) 386 öğrenci üzerinde yürüttüğü çalışmada, öğrencilerin vakit bulamadıkları için bu tür etkinliklere katılamadıklarını belirtmiştir. Nitekim Uzun ve Gözaydın (2013)'nin çalışmasında da öğrencilerin aktif türden etkinliklere çok katılım göstermediği de ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Çalışmamızda örneklemimizi spor bilimleri fakültesi öğrencileri oluşturması aktif türden rekreatif etkinliklere katılımın fazla olacağı varsayımının düşünülmesine rağmen öğrencilerin tercih ettikleri etkinliklere bakıldığında bu sonuç beklentiyi karşılamadığı ortaya çıkmıştır. Çıkan bu sonucun araştırma kapsamına alınmayan farklı etkenlere (sosyo demografik özellikler, psikolojik ile sosyo-kültürel yapı, vb.) bağlı olduğu düşünülmektedir.

**H<sub>1</sub>:Farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri arasında tercih edilen rekreatif etkinlik türüne göre anlamlı bir farklılık vardır.**

Farklı rekreatif etkinliklerin iletişim becerileri ile karşılaştırılmasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu nedenle H<sub>1</sub> **kabul edilmiştir**. Öğrencilerin tercih ettikleri rekreatif etkinlikler ile iletişim becerileri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. İletişim ilkeleri ve temel beceriler, kendini ifade etme, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim alt boyutlarında en fazla puanı sosyal etkinlikleri tercih edenler almıştır. İletişim kurmaya isteklilik alt boyutunda en fazla puanı ise, sportif etkinlikleri (Ort.: 39.87) tercih eden öğrenciler almıştır. Dolayısıyla iletişim kurmaya isteklilik boyutunun özünde yer alan sosyallik kavramından hareketle sportif etkinlikleri tercih edenlerin diğer tür etkinlikleri tercih edenlerden fazla puan almaları beklenen bir sonuçtur.

Gönenin 2015 yılında 420 öğrenci üzerinde yapmış olduğu tez çalışmasında öğrencilerin iletişim becerileri ile spor yapma sıklığı arasında fark bulmamıştır (F =2.023; p>0.05). Ayrıca Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre öğrencilerin iletişim becerileri ile sosyal etkinlikler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir (F =12.276; p<0.05).

Yapılan incelemede iletişim becerilerin araştırmamızda ki gibi rekreatif tercihler açısından farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Sportif etkinlikler açısında iletişim becerileri incelendiğinde Gönenin çalışmasıyla çelişen bir sonuç bulunmuştur. Sosyal etkinlikler açısından incelendiğinde ise, iletişim becerileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu çalışmamızla benzer bir sonuçtur. Farklı sonuçların nedeni, çalışmanın örneklemi ve kullanılan farklı ölçekten kaynaklandığı düşünülebilir.

**H<sub>2</sub>: Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.**

Cinsiyet değişkeni ile iletişim becerileri alt boyutlarına yönelik yapılan karşılaştırmada istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu nedenle H<sub>2</sub> **kabul edilmiştir.** Öğrencilerin cinsiyetlerine yönelik iletişim becerileri karşılaştırmasına bakıldığında yalnızca etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerileri ( $p>0.002$ ) alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Diğer alt boyutlar incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır (İletişim ilkeleri ve temel beceriler= $p<0.14$ ; Kendini ifade etme= $p<0.467$ ; İletişim kurmaya isteklilik= $p<0.554$ ). Bunun yanı sıra kadın katılımcıların etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerileri alt boyutundan aldıkları puanların ortalaması (Ort.: 24.19) erkeklerin puan ortalamasından (Ort.: 23.58) yüksek çıkmıştır. Dolayısıyla kadın katılımcıların etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerilerinin erkeklerden daha iyi olduğu söylenebilir.

Yiğit'in 2015 yılında 13-18 yaş aralığındaki ergenler üzerinde yapmış olduğu tez çalışmasındaki analizin sonucuna göre, iletişim becerileri ölçeği ( $t_{(158)}=3.255$ ;  $p<0.01$ ); İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler ( $t_{(158)}=3.417$ ;  $p<.01$ ) ve Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim ( $t_{(158)}=4.059$ ;  $p<0.01$ ) ortalama puanları için grupların ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuşken; kendini ifade etme ( $t_{(158)}=1.366$ ;  $p>0.05$ ) ve İletişim Kurmaya İsteklilik ( $t_{(158)}=1.923$ ;  $p>0.05$ ) puanlarında anlamlı farklılık olmadığı belirtilmektedir. Bu araştırmadan farklı olarak Yiğit'in çalışmasında "İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler" alt boyutunda kadınların ortalama puanı erkeklerin ortalama puanına göre daha yüksek ifade edilmiştir. Dolayısıyla kadınların iletişim becerileri, alt boyutlardan İletişim İlkeleri ve Temel Becerilerinin erkeklerden iyi

olduğu belirtilmiştir. Göksel ve diğerleri de (2016) 34'ü kadın, 164'ü erkek toplam 198 futbol hakemi üzerinde yaptıkları çalışmada iletişim becerilerin cinsiyetle karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bunun yanı sıra Karataş 2015 yılında 465 erkek ve 302 bayan olmak üzere toplamda 767 öğrenci üzerinde yürütmüş olduğu çalışmasında cinsiyetin iletişim becerileri yönünden farklılaştığını söylemiştir. Ayrıca erkek öğrencilerin iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puanlarının ortalamalarının bayan öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğunu bulmuştur.

Yapılan alanyazın incelemesinde araştırmacılar çalışmalarında farklı sonuçlar elde etmişlerdir. Bu farklılığın nedeni araştırmalarda kullanılan ölçeklerin amaçlarına yönelik olarak toplam puanı veya alt boyut puanlarının analizlerde kullanılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca kullanılan ölçeklerin farklı araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olması, amaçlarının ortak fakat ölçek yapılarının farklı olmasından ötürü çıkan sonuçları etkilediği düşünülmektedir.

### **H<sub>3</sub>: Farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.**

Farklı rekreatif etkinliklerin yaşam doyumunu ile karşılaştırılmasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu nedenle, H<sub>3</sub> **kabul edilmiştir**. Öğrencilerin tercih ettikleri rekreatif etkinlik türleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $F_{(51,88)}=p>0.000$ ). Sportif etkinlikleri tercih edenlerin (Ort.: 17.52) yaşam doyumları diğer tür etkinlikleri tercih edenlerden fazla çıkmıştır. Alınan puan ortalamalarına bakıldığında da öğrencilerin genel ortalamanın üstünde bir yaşam doyumuna sahip oldukları söylenebilir.

Fişne 2009 yılında 694 üniversite öğrencisi üzerinde bir tez çalışması yapmıştır. Bu çalışmanın bulgularında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile iletişim becerileri ve yaşam doyumları arasındaki farklılığı araştırmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri itibariyle yaşam doyumunu açısından bir farklılık olup olmadığını anlayabilmek için tek yönlü varyans analizi uygulamıştır. Buna göre; “sedanter” gruptaki öğrencilerin yaşam doyum puan ortalamaları diğer gruptaki öğrencilerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu bulmuştur ( $p<0.01$ ).

Çıkan sonuçlar incelendiğinde çalışma bulguları benzerlik göstermektedir.

**H<sub>4</sub>: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.**

Cinsiyet değişkeni ile yaşam doyumuna yönelik yapılan karşılaştırmada istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar **tespit edilmemiştir**. H<sub>4</sub> **reddedilmiştir**. Bu nedenle hiçlik hipotezi olan “**H<sub>0</sub>: Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur**” kabul edilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine yönelik yaşam doyumları incelendiğinde bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Kadınların aldıkları puanlar erkeklerden fazla çıkmış olsa bile bu durum istatistiksel açıdan anlamsızdır. Nitekim Dirlik 2016 yılında yapmış olduğu tez çalışmasında cinsiyet ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir (p=0.270). Öte yandan Tuzgöl Dost (2007) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin cinsiyete ve bazı değişkenlere göre farklılaştığı görülmüştür. Sonuçlarda ki bu farklılığın araştırmaya katılan örneklem grubundan kaynaklandığı düşünülebilir.

**H<sub>5</sub>: Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.**

Öğrencilerin iletişim becerileri alt boyutundan aldıkları puanlar ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı fakat zayıf ilişkiler tespit edilmişti. Dolayısıyla H<sub>5</sub> **kabul edilmiştir**. Araştırmaya katılan öğrencilerin iletişim becerileri alt boyutları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı fakat zayıf bir ilişki bulunmuştur. İletişim ilkeleri ve temel becerileri (r=0.194), Kendini ifade etme (r=0.232), Etkin dinleme & sözel olmayan iletişim (r=0.190) ve İletişim kurmaya isteklilik (r=0.225).

Fişne'nin (2009) tez çalışmasındaki bulgular incelendiğinde çalışmamızla benzer bir sonuç ortaya çıkmıştır. İletişim becerileri ile yaşam doyumları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı fakat zayıf bir ilişki bulunmuştur (r=0.243).

Yani öğrencilerin iletişim becerileri yükseldikçe yaşam doyumlarının da yükseleceği düşünülebilir.





## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve yaşam doyumlarını incelemektir. Bu amaçla spor bilimleri fakültesinde okuyan toplam 1731 öğrenciye anket uygulanmıştır.

Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşan anket formu kullanıldı. İstatistik yöntem olarak anlamlı farklılıkların ( $\alpha=0.05$ ) belirlenmesi için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi yöntemleri kullanıldı. Varyans testlerinde önemli bulunan farklılıklar için ikinci seviye testi olarak Tukey's HSD testi uygulandı.

Çalışma Bulguları; Farklı rekreatif etkinliklerin iletişim becerileri ile karşılaştırılmasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar görüldü ( $p<0.05$ ).

Cinsiyet değişkeni ile iletişim becerileri alt boyutlarına yönelik yapılan karşılaştırmada istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulundu ( $p<0.05$ ).

Farklı rekreatif etkinliklerin yaşam doyumunu ile karşılaştırılmasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar görüldü ( $p<0.05$ ).

Cinsiyet değişkeni ile yaşam doyumuna yönelik yapılan karşılaştırmada istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmadığı için hipotez 4 değiştirildi. Dolayısıyla hipotez 4 "Farklı rekreatif etkinlikleri tercih eden üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık yoktur" şeklinde kurulmuştur ( $p<0.05$ ).

Öğrencilerin iletişim becerileri alt boyutundan aldıkları puanlar ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Elde edilen bulgulara göre farklı rekreatif tercihlerde bulunan öğrencilerin yaşam doyumları ve iletişim becerileri farklılık göstermektedir ( $p<0.05$ ). Ancak farklı rekreatif tercihlerde bulunan öğrencilerin yaşam doyumlarının cinsiyet yönünden incelenmesinde istatistiksel açıdan bir fark olmadığı gözlemlendi ( $p>0.05$ ).

Sonuç olarak, iletişim becerileri ile rekreatif tercihler arasında yapılan incelemede, farklı rekreatif tercihlerin iletişimin farklı boyutlarını arttırdığı saptanmıştır.

Cinsiyete göre incelendiğinde bu durum Etkin dinleme & sözel olmayan iletişim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve kadınların erkeklere oranla daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Dolayısıyla kadınların Etkin dinleme & sözel olmayan iletişim becerilerinin erkeklerden daha iyi olduğu söylenebilir. Bu durumun ise kadınların duygusal anlamda erkeklerden daha iyi oldukları ve karşı tarafı anlamada erkeklere oranla başarılı oldukları söylenebilir. Yaşam doyumu karşılaştırmasında ise, farklı rekreatif tercihler arasında sportif etkinliklerin en yüksek puan aldığı görülmüş ve sportif etkinlikleri tercih edenlerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi ise, sportif etkinliklerde bulunan kişilerin daha çok enerji harcadıkları ve bu sayede rahatladıklarından ötürü yaşamlarına ilişkin doyumlarının arttığı söylenebilir.

Öğrencilerin farklı rekreatif tercihlerinin incelenmesi sonucu rekreatif etkinliklerin önemi ortaya çıkmaktadır. Yani öğrencilerin iletişim becerileri ve yaşam doyumları rekreatif tercihlerle ilişkili bulunmaktadır. Bu nedenle öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılımları teşvik edilmelidir. Etkinliklere katılım sağlayanların ise, katılım sıklıklarını arttırmalarında yarar vardır.


### **Öneriler**

- Bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmuş dolayısıyla farklı bir örneklem grubu üzerinde bu araştırma yapılabilir.
- Bu araştırma spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrenciler üzerinde yapılmıştır dolayısıyla farklı fakülte öğrencileri üzerinde karşılaştırma yapılabilir.
- Bu araştırma Türkiye yapılmıştır. Dolayısıyla farklı ülkeler ile karşılaştırma yapılabilir.
- Öğrencilerin ve toplumun rekreatif tercihlere katılımı hususunda daha çok bilinçlenmesi için bu yönde verilen eğitimlerin artırılması düşünülebilir.
- Bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Dolayısıyla ilgili örneklem belli bir yaşa ulaşmış kimselerdir. Bu nedenle daha genç bireylerin bu yöndeki tercihlerinin gelişmesi için (ilk ve orta öğretim çağında) okul müfredatlarında dahil konuya ilişkin gerekli yönlendirmeler yapılabilir.



**EKLER**

### Ek 1: Rekreatif Tercihler ve Sosyo Demografik Bilgi Formu

1- Cinsiyetiniz?	( 1 ) Kadın ( 2 ) Erkek					
2- Yaşınız?						
3- Sınıfınız?	( ) 1. Sınıf ( ) 2. Sınıf ( ) 3. Sınıf ( ) 4. sınıf					
4- Medeni durumunuz?	( ) Evli ( ) Bekâr					
5- Gelir düzeyiniz?	( 1 ) 600tl- ve altı ( 2 ) 601tl-1000tl ( 3 ) 1001tl-1500t ( 4 ) 1501tl- ve üstü					
İfadelerin Tümünü Cevaplarken Dürüst Olduğunuz ve Kaydırma Yapmamaya Dikkat Ettiğiniz İçin Teşekkürler. 		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
<b>BOŞ ZAMANLARDA YAPTIĞINIZ ETKİNLİK TÜRLERİ NELERDİR?</b>						
1. Kitap, gazete, dergi okurum		1	2	3	4	5
2. Müzik dinlerim, TV, Video, VCD izlerim		1	2	3	4	5
3. Enstrüman çalarım		1	2	3	4	5
4. Sinema, tiyatro vb. sosyal-kültürel faaliyetlere katılırım		1	2	3	4	5
5. Ailem veya çocuklarımla ilgilenirim		1	2	3	4	5
6. Pikniğe giderim		1	2	3	4	5
7. Gezerim, alışveriş yaparım		1	2	3	4	5
8. Kahvehane veya kafeterya ya giderim		1	2	3	4	5
<b>BOŞ ZAMANLARDA YAPTIĞINIZ SPOR ETKİNLİKLERİ NELERDİR?</b>						
1. Yürüyüş/Koşmak		1	2	3	4	5
2. Futbol		1	2	3	4	5
3. Yüzme		1	2	3	4	5
4. Raket Sporları		1	2	3	4	5
5. Voleybol		1	2	3	4	5
6. Basketbol		1	2	3	4	5
7. Cimnastik, Aerobik-Step, Plates, Zumba		1	2	3	4	5
8. Bisiklet		1	2	3	4	5
9. Halk Oyunları/Danslar		1	2	3	4	5
10. Uzak Doğu Sporları		1	2	3	4	5
11. Vücut Geliştirme		1	2	3	4	5
12. Kayak		1	2	3	4	5
13. Bowling		1	2	3	4	5

## Ek 2: İletişim Becerileri Ölçeği

İletişim becerisi en genel anlamda alınan iletilerin onu gönderen kişinin kişilik yapısı veya benzeri değerlendirmelerden arındırılmış halinin işlenmesi yani kısacası alınan mesajın temelini anlaşılması olarak tanımlanabilmektedir.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1. İnsanları oldukları gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
2. Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
3. Başkalarını ön yargısız dinlerim.	1	2	3	4	5
4. Yaşadığım olaylarda ki ön yargılarımı sözlerimle ve beden dilimle başkalarına iletebilirim.	1	2	3	4	5
5. Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.	1	2	3	4	5
6. Birisi ile iletişim içindeyken sakin bir ses tonuyla konuşurum.	1	2	3	4	5
7. İnsanlara yakın ilgi duyarım.	1	2	3	4	5
8. Diğer insanlarla kolaylıkla sohbet başlatabilirim.	1	2	3	4	5
9. İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
10. Konuşurken söylediklerimle beden dilimin uyuşmasına dikkat ederim.	1	2	3	4	5
11. Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
12. Konuşmaları dinlerken, içerikle yüz ifadesinin ya da beden duruşunun uyumuna dikkat ederim.	1	2	3	4	5
13. Benimle herhangi bir konuda konuşmak istemeyen birisini konuşmaya zorlamam.	1	2	3	4	5
14. Başkalarına içtenlikle iltifat ederim.	1	2	3	4	5
15. Başkaları konuşurken yanıt vermeden önce onların sözlerini bitirmelerini beklerim.	1	2	3	4	5
16. Birileriyle konuşurken onları rahatsız edebilecek kadar yakınlarında olmamaya özen gösteririm.	1	2	3	4	5
17. Duygularımı rahatlıkla dile getirebilirim.	1	2	3	4	5
18. Birisini dinlerken söylenenlerin altında yatan duyguları anlayabilirim.	1	2	3	4	5
19. Yüz yüze olmasak da konuştuğum kişinin duygusunu ses tonundan anlayabilirim.	1	2	3	4	5
20. Düşüncelerimi sözel olarak ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
21. Birisiyle konuşurken ona yanıt vermeden önce, onu doğru anlayıp anlamadığımı yoklarım.	1	2	3	4	5
22. Yazışırken seçilen sözcüklerin de önemli olduğunu aklımda tutarım.	1	2	3	4	5
23. Karşımdakini dinlerken onu anladığımı uygun bir dille ifade ederim.	1	2	3	4	5
24. Birisine bir öneride bulunmadan önce, onun öneri vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim.	1	2	3	4	5
25. Eğer karşımdakinin işine yarayacaksa yaşayacağım benzer deneyimleri onunla paylaşıyorum.	1	2	3	4	5

### Ek 3: Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamına ilişkin sahip olduğu genel yargı ve değerlendirmeler olarak tanımlanmaktadır.	Hiç Katılmıyorum	Çok Az Katılmıyorum	Kararsızım	Çok Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1. İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5
2. Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5
3. Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
4. Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5
5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki neredeyse hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5



## KAYNAKÇA

- AÇIL, Mahmut, (2005), **Öğretmenin Beden Dili**, Armoni Yayıncılık, İstanbul.
- ADDİNGTON, Jack Ensign, (1993), **%100 Düşünce Gücü**, Birol, Çetinkaya (Çev.), Akaşa Yayınları, İstanbul.
- AKATAY, Ayten, (2003), “Örgütlerde Zaman Yönetimi”, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, Konya, ss. 282-300.
- ALAYLIOĞLU, Ruşen ve Ferhan, OĞUZKAN, (1968), “Zaman”, **Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü**, İstanbul, ss.397.
- ARAT, Tugay ve Yalçın, ÇALIMLI, (2017), “Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihleri: Selçuk Üniversitesi Turizm Fakültesi Örneği”, **Çatalhöyük: Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi**, Cilt: 1, Sayı: 2, ss. 77-98.
- ARDAHAN, Faik, (2004), **Küçük ve Orta Boy İşletmeler İçin Zaman Yönetimi**, Akdeniz Üniversitesi Yayınevi, Antalya.
- ARDAHAN, Faik, Tefik, TURGUT ve Ayşe KALKAN, (2016), **Her Yönüyle Rekreasyon**, Detay Yayıncılık, Ankara.
- ARSLAN, Hakan, (2014), “Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Tercihleri: Çankırı Karatekin Üniversitesi Örneği”, **Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 40.
- ASPEGREN, Knut, (1999), “Teaching And Learning Communication Skills In Medicine-A Review With Quality Grading of Articles”, **Medical Teacher**, Cilt: 21, Sayı: 6, ss. 565-570.
- AYDIN, Elif, (2012), “Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirmeleri İle Sosyal Uyum Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü**, Trabzon.
- BACANLI, Hasan, (2008), **Sosyal Beceri Eğitimi**, 3. Basım, Asal Yayınları, İstanbul.
- BAHAR, Emel, (2005), **İşletme Becerileri Grup Çalışması**, 2. Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara.

- BAHAR, Emel, (2012), **İletişim**, Detay Yayıncılık, Ankara.
- BALCI, Velittin ve Aydın, İLHAN, (2006), “Türkiye’deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi”, **Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, Cilt: 5, Sayı: 1, ss. 11-18.
- BALTAŞ, Acar ve Zuhul, BALTAŞ, (1987), **Başarılı ve Sağlıklı Olmak İçin Stres ve Başarının Yolları**, 5. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- BAŞAK, Tülay, Şenay, UZUN ve Filiz, ARSLAN, (2008), “Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri”, **TAF Prev Med Bull**, Cilt: 7, Sayı: 5, ss. 429-434.
- BAUD-BOVY, Manuel ve Fred, LAWSON, (2002), **Tourism And Recreation: Handbook Of Planning And Design**, Architectural Press.
- BIÇAKÇI, İlker, (1998), **İletişim ve halkla ilişkiler**, Media Cat Yayınları: Ankara.
- BOWDİN, Glenn AJ, Johnny, ALLEN, William, O’TOOLE, Robert HARRİS ve İan, MCDONNELL, (1999), **Events Management**, Butter Worth Heinemann, Australia.
- BOWER, Gordon H. (1981), “Mood and Memory”, **American Psychologist**, Cilt: 36, ss. 129-148.
- BROADHURST, Richard, (2001). **Managing Environments For Leisur And Recreation**, GBR, Routledge, London.
- BÜBER, Müge, (2017), “Çalışanların Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi: Balıkçı Sınıfı Gemi Adamları Üzerine Bir Araştırma”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İzmir.
- CAN, Halil, (1994), **Organizasyon ve Yönetim**, 3. Baskı, Siyasal Kitapevi, Ankara.
- CAN, Halil, (1997), **Organizasyon ve Yönetim**, 4. Baskı, Siyasal Kitabevi, Ankara.
- CANARY, Daniel ve Brian, SPİTZBERG, (1987), “Appropriateness And Effectiveness; Perceptions Of Conflict Strategies”, **Human Communication Research**, Cilt: 14, Sayı: 1, ss. 83–118.



- CARTER, Marcia ve Keller, JEAN, (1996), “A Vision For Today: Recreation And Leisure Services”, **Parks & Recreation**, Cilt: 31, Sayı: 11, ss. 42-49.
- CHAPEAUX, JE, (1996), **Organizational Behavior**. West Publishing Company: New York, s.366.
- CORDES, Kathleen ve Hilmi, İBRAHİM, (1999), **Applications in Recreation and Leisure: for today and future**, 2. Baskı, McGraw-Hill Companies.
- CÜCELOĞLU, Doğan, (2013), **Yeniden İnsan İnsana**, 47. Baskı, Remzi Kitabevi: İstanbul, 1-268.
- ÇEÇEN, Ayşe, (2008), “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı”, **Eğitimde Kuram ve Uygulama**, 4(1), 19-30. ISSN: 1304-9496
- ÇOLAKOĞLU, Tekin, (2005), “Üniversite Öğretim Elemanlarının Boş Zaman Alışkanlıklarını Değerlendirmeleri Üzerine Bir Araştırma”, **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 25 (1), 247-258.
- DAĞLI, Abidin ve Nigah, BAYSAL, (2016), “Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarılması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması”, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 15(59), s.1250-1262. ISSN:1304-0278
- DARLEY, John, Sam, GLUCKSBERG ve Ronald, KİNCHLA, (1991), **Psychology**, 5. Baskı, Englewood Cliffs, NF: Prentice-Hall.
- DIENER, Ed, (1984), “Subjective Well-Being”, **Psychological Bulletin**, 95, 542-575.
- DIENER, Ed, (1994), “Assessing Subjective Well-Being: Progress And Opportunities”, **Social Indicators Research**, 31(2), 103-157.
- DIENER, Ed, (2000), “Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National Index”, **American Psychologist**, 55(1), 34-43.
- DIENER, Ed, Robert, EMMONS, Randy, LARSEN ve Sharon, GRİFFİN, (1985), “The Satisfaction With Life Scale”, **Journal of Personality Assessment**, 49(1), 71-75.

- DİRLİK, Ramazan, (2016), “Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerinin Yaşam Doyumuna Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Balıkesir.
- DÖKMEN, Üstün, (1994). **İletişim Çatışmaları ve Empati**, 1. Baskı, Sistem Yayıncılık, 20. Baskı, İstanbul.
- DÖKMEN, Üstün, (1997), **İletişim Çatışmaları ve Empati**, 5. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- DÖKMEN, Üstün, (2000), **İletişim Çalışmaları ve Empati**, Sistem Yayıncılık: İstanbul.
- DÖKMEN, Üstün, (2002), **İletişim Çatışmaları ve Empati** (20. Baskı), Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- DRİVER, Beverly L. ve S.R. TOUCHER, (1974), **Elements of Outdoor Recreation Planning**. University of Michigan Press Ann, Arbor.
- EGAN, Gerard, (1994), **Psikolojik Danışmaya Giriş**, (Çev. F. Akkoyunlu) 1. Baskı, Form Ofset: Ankara. 1-110.
- EİNSTEİN, Albert, (2009), **Über Die Spezielle Und Die Allgemeine Relativitätstheorie**, Gözden geçirilmiş 24. Baskı. Springer: Berlin.
- ERDOĞAN, İlhan, (1997), **İşletmelerde Davranış**, İstanbul: İ.Ü. İşletme Fakültesi Yayınları.
- ERİKSON, Erik, Homburger, (1968), **İdentity, Youth And Crisis**. Neew York: W.W. Norton Company.
- ERSANLI Kurtman ve Seher, BALCI, (1998), “İletişim Becerileri Envanterinin Geliştirilmesi: Geçerli ve Güvenirlik Çalışması”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. (10), 7-13.
- FELDMAN, Russel, (1996), **Understanding Psychology** (4. Baskı). Mc Graw-Hill, İnc.
- FİDAN, Mehmet, (2009), **İletişim Kurmak İstiyorum**, Tablet Yayınevi, Konya.

- FİŞNE, Mücahit, (2009), “Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi”, **Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Kayseri.
- GERSON, Gus, J, Hilmi, İBRAHİM, Jack De, VRİES ve George, EİSEN, (1991), **Understanding leisure: An İnterdisciplinary Approach**, Second edition. USA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- GORDON, Jack, (1997), **Organizational behavioral**, Allyn and Bacon İnc.: Boston.
- GÖKÇE, Orhan, (2006), **İletişim Bilimleri**, Siyasal Kitabevi: Ankara.
- GÖKSEL, Ali Gürel, (2016), Futbol Hakemlerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Tercihleri İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, **Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi**, sayı:11, 15-28.
- GÖNEN, Mevlüt, (2015), “Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeyleri İle Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi”, **Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Antalya.
- GRATTON, Chris, (2000), **Economics Of Sport And Recreation**. London: Uk, Spon Press.
- GÜL, Tolga, Ercan, KARAÇAR, Üzeyir, KEMENT, Mehmet, Mert, PASLI, Özgür, YAYLA, Ersan EROL ve Gönül, GÖKER, (2014), **Rekreasyona Giriş**, Ali Yaylı (Ed.), Detay Yayıncılık: Ankara.
- GÜMÜŞ, Hülya, (2006), “Farklı Mesleklerde Çalışanların İş Ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, **Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Erzurum.
- GÜNDOĞAR, Duru, Songül, GÜL, Sallan, USKUN, Ersin, Serpil DEMİRCİ ve Diljin KEÇECİ, (2007), “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi”, **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 10, 14-27.
- GÜRGEN, Haluk, (1997), **Örgütlerde İletişim Kalitesi**, Der Yayınları, İstanbul.
- HACIOĞLU, Necdet, Ayhan, GÖKDENİZ ve Yakup, DİNÇ, (2009), **Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi**, Detay Yayıncılık, 2. Baskı, Ankara.

- HAZAR, Atilla, (1999), **Turizm işletmelerinde Animasyon Teorisi ve Uygulamalı Animasyon Etkinlikleri**, 1.baskı, Detay Yayıncılık: Ankara.
- HAZAR, Atilla, (2003), **Rekreasyon ve Animasyon**, 2. Baskı, Detay Yayıncılık: Ankara.
- HOWE, Christine, Z ve Gay, CARPENTER, (1985), **Programming Leisure Experience**, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- IŞIK, Metin, Levent, BİBER, Ahmet, ÖZTEKİN ve Hülya, ÖZTEKİN, (2006), **Genel ve Teknik İletişim**, Eğitim Kitap Evi: Konya, s. 4.
- İNCİ, Sezgin, (2014), “Aday Öğretmenlerin Duygusal Zeka İle Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü**, Çanakkale.
- İZGÖREN, Ahmet, Şerif, (2000), **Dikkat Vücudunuz Konuşuyor- Türkiye’de Beden Dili, İş Yaşamı Ve Renkler**. Academyplus Yayınevi: Ankara.
- JENSEN, Clayne, (1993), **Outdoor Recreation İn America**, 5. Edition, Human Kinetics: USA.
- KALFA, Sultan, (2017), “Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumlarının İncelenmesi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Muğla.
- KARAKÜÇÜK, Suat ve Bülent, GÜRBÜZ, (2007), **Rekreasyon ve Kent(li)leşme**, Gazi Kitapevi, Ankara.
- KARAKÜÇÜK, Suat, (1997), **Rekreasyon**, Ankara Basımevi, Ankara.
- KARAKÜÇÜK, Suat, (2005), **Rekreasyon**, Gazi Kitapevi, Ankara.
- KARAKÜÇÜK, Suat, (2008), **Boş Zaman ve Rekreasyon**, Gazi Kitapevi, Ankara.
- KARAOĞLAN, Aslan, Deniz, (2006), “Üst Düzey Yöneticilerin Zaman Yönetim” Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü**, Balıkesir.
- KARATAŞ, İsmail, (2015), “Adolesan Bireylerin İletişim Becerilerinin İncelenmesi”, **Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü**, Konya.

- KEMP, Katherine ve Stephen, PEARSON, (1997), **Leisure and Tourism**. Longman Yayıncılık: Büyük Britanya.
- KESER, Aşkın, (2003), “Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama”, Yayımlanmamış Doktora Tezi, **Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Bursa.
- KILBAŞ, Şükran, (2001), **Boş Zamanı Değerlendirme**, Anaca Yayınları, Adana.
- KILBAŞ, Şükran, (2004), **Boş Zamanı Değerlendirme**, 3. Baskı, Nobel Yayınevi, Ankara.
- KILBAŞ, Şükran, (2010), **Rekreasyon, Boş zamanı değerlendirme**, 4. Baskı, Gazi Kitapevi, Ankara.
- KIR, İsmail, (2007), “Yüksek Öğretim Gençliğinin Boş Zaman Etkinlikleri: KSÜ Örneği”, **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**,17(2), 307–328.
- KORKUT, Fidan, (2011), **Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma**, 3. Baskı, Anı Yayıncılık: Ankara.
- KORKUTATA, Abdulmenaf ve Murat, SÖNMEZ, (2016), “Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunları Hareket/Kas İlişkisi”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, 5(8), 2817-2841.
- KORKUTATA, Abdulmenaf, (2010), “Sakarya Üniversitesindeki Akademik ve İdari Personelinin Vücut Kompozisyonu ve Rekreatif Tercihlerinin Araştırılması”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü**, Sakarya.
- KÜÇÜKAHMET, Lülüfer, (2004), **Sınıf yönetimi**, Nobel Yayıncılık: Ankara.
- LAN, YP, (2000), “Consumer Leisure Behavior Change Based On The New Weekend Policy İn Taiwan, R.O.C.”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **The Graduate College University of Wisconsin-Stout**.
- MANNELL, Roger ve Douglas, KLEİBER, (1997), **A Social Psikoloji Of Leisure**, State College, PA: Venture.

- MANSUROĞLU, Sibel, (2002), “Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özelliklerinin ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi”, **Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi**, 15(2), 53-62.
- MULL, Richard, Kathryn, BAYLESS ve Lynn, JAMIESON, (2005), “Recreational Sport Managment”, **Illinois: Human Kinetics**. ISBN: 0736051317
- MUTLU, Erol, (1994), **İletişim Sözlüğü**, Ark Yayın Evi: Ankara.
- MÜDERRİSOĞLU, Haldun ve Serir, UZUN, (2004), “Abant İzzet Baysal Üniversitesi Orman Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri”, **Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi**, A(2), 108-121.
- NAZ, Summaira, (2015), “Relationship of Life Satisfaction and Job Satisfaction Among Pakistani Army Soldiers”, **Journal of Business Research Turk**, 7(1): 7-25.
- NAZİK, Hamil ve Ateş, BEYAZIT, (2004), **İnsan İlişkileri ve İletişim**, Ya-Pa Yayınları: İstanbul.
- OSKAY, Ünsal, (1982), **XIX. Yüzyıldan Günümüze Kitle İletişiminin Kültürel İşlevleri**, Ankara Üniversitesi S.B.F. Yayınları: Ankara, s.310.
- OSKAY, Ünsal, (1994), **İletişimin ABC’si**, Simavi Yayınları: Ankara, s. 7.
- OWEN, Fidan, Korkut ve Aslı, BUGAY, (2014), “İletişim Becerileri Ölçeği’nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 10(2), s. 51- 64.
- ÖZARALLI, Nurdan, (1997), **Etkin Örgütsel İletişim Olarak Etkin Kaynak Alışverişi**, Endüstri ve örgüt psikolojisi, Suna Tevrüz (Ed.), 2. Baskı, Türk Psikologlar Derneği Yayınları: Ankara, s.69.
- ÖZDEVECİOĞLU, Mahmut, (2003), “İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma”, **11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi**, Afyon.
- ÖZER, Kadir, (1995), **İletişimsizlik Becerisi**, Varlık Yayınları: İstanbul: s.7-10-15.
- ÖZER, Kadir, (2006), **İletişimsizlik Becerisi**, 6. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

- ÖZGİT, Şükran, (1991), “İletişim Becerileri Konusunda Verilen Eğitimin İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkisi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü**, İstanbul.
- ÖZGÜVEN, İbrahim, Ethem, (2005), **Ailede İletişim ve Yaşam**, 1. Baskı, PDREM Yayınları: Ankara.
- ROBBİNS, Stephen, (1998), **Organizational Behavior: Concepts, Controversies, Application**, 8th edition, Prentice Hall Inc., s.301.
- SABUNCUOĞLU, Zeyyat ve Muammer, PAŞA, (1992), **Zaman Yönetimi**, Ezgi Yayınları: Bursa.
- SEZGİN, Murat ve Erkan, AKGÖZ, (2009), **Genel Ve Teknik İletişim**, Gazi Kitabevi: Ankara.
- SİLAHTAROĞLU, Feyza, (2004), “Akademisyenlerde Zaman Yönetimi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Tokat.
- TABACHNICK, Barbara, ve Linda, FİDELL, (2013), **Using Multivariate Statistics 6**. Baskı, Pearson Education: Boston.
- TEL, Mikail, (2007), “Öğretim Üyelerinin Bos Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği”, Yayımlanmamış Doktora Tezi, **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Elazığ.
- TELMAN, Nursel ve Pınar, ÜNSAL, (2004), **Çalışan Memnuniyeti**, 1. Baskı, Epsilon Yayınevi: İstanbul.
- TORKİLDSEN, George, (1999), **Leisureand Recreation Managment**, UK:Spon Press: London.
- TORKİLDSEN, George, (2005), **Leisure And Rekreation Management**. 5th edition, London and Newyork: Routledge, Taylor and Francis Group.
- TRİBE, John, (1995), **The Economics Of Leisure And Turism: Environments**, Oxford: Butterworth-Heineman Ltd.

- TURKAY, Oğuz, Seyit, SOLMAZ, Ahmet, KORKUTATA, Abdulmenaf ve Çağrı ERDOĞAN, (2012), “Rekreatif Tercihler Ve Çalışma Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Turizm Ve Rekreasyon Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”, **Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi**, 6(3).
- TUTAR, Hasan ve Mustafa, Kemal, YILMAZ, (2003). **Genel İletişim Kavramlar ve Modeller**, Nobel Yayın Dağıtım: Ankara, s.52.
- TUZGÖL DOST, Meliha, (2007), “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2 (22), 132-143.
- URAL, Ayhan ve İbrahim, KILIÇ, (2011), **Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS İle Veri Analizi**, Ankara: Detay Yayıncılık, 3. Baskı.
- USLUATA, Ayseli (1995), **İletişim**, İletişim Yayınları: İstanbul.
- UYGUR, Akyay ve Hakan, KOÇ, (2003), **Sekreterlik Teknikleri**, Detay Yayıncılık: Ankara.
- UZUN, Meliha ve Gülçin, GÖZAYDIN, (2013), “Tercih Edilen Rekreatif Alan ve Aktivite Çeşitlilikleri: Çanakkale Örneği”, **Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi**, 1(1).
- ÜSTÜN, Ümit Doğan, (2015), Lise Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımları ve Cinsiyetlerine Göre Dönüşümsel Liderlik Eğilimlerinin İncelenmesi, **3. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi**, Eskişehir.
- ÜSTÜN, Ümit, Doğan, (2013), “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Kütahya.
- VARA, Şenay (1999), “Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu Ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, İzmir.



- VEEHOVEN, Ruut, (1991), **Questions On Happiness: Classical Topics, Modern Answers Blind Spot**, F. Strack, M. Argyle, & N, Schwarz (Ed.), Subjective wellbeing, 7-26.
- WILSON, Warner, (1967), “Corralates of Avowed Happiness”, **Psychological Bulletin**, 67, 294-306.
- WITT, Peter, (1971), “Factor Structure Of Leisure Behavior For High School Age Youth İn Three Communities”, **Journal Of Leisure Research**, 3 (4), 213-219.
- YETİM, Ünsal, (1991), “Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İzmir.
- YETİM, Ünsal, (2001), **Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri**, Bağlam Yayınları, İstanbul.
- YİĞİT, Zehra, (2015), “13-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerde, Problemlı İnternet Kullanımı, Öz Anlayış Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, İstanbul.
- YÜKSEL, Ahmet, Haluk, (2003), **Genel İletişim**, Uğur Demiray (Ed.), Pegem A Yayınları: Ankara.
- ZILLIHOĞLU, Merih, (1993), **İletişim Nedir**, Cem Yayınevi: İstanbul.

### **Elektronik Kaynaklar:**

- BROWN, Stan, (2016), “Measures of Shape: Skewness and Kurtosis”, **Oak Road Systems**, <https://brownmath.com/stat/shape.htm>, (15.03.2018).
- BUTLER, George, (1959), **İntroduction To Community Recreation**, 3. Baskı, McGraw Hill Book Company, İnc, New York. <https://archive.org/details/introductiontoco029926mbp>, (30.03.2018).
- T.D.K. (2018), Türkçe Sözlük, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları. <http://www.tdk.gov.tr/> (01.04.2018).

## DİZİN

### B

Beceri, 16, 59  
Boş Zaman, 7, 8, 9, 59, 61, 64, 65

### E

Etkinlik, 21, 22

### F

Fiziksel, 14, 16, 20  
Fizyolojik, 5

### İ

İhtiyaç, 14  
İletişim, v, x, 16, 24, 25, 26, 27, 28, 30,  
31, 32, 36, 40, 56, 59, 60, 62, 63, 66,  
67, 68, 69  
İletişim Becerileri, v, x, 32, 36, 40, 59,  
62, 66, 67

### P

Psikolojik, 16, 62, 65

### R

Rekreasyon, v, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14,  
17, 59, 64, 65, 66, 68

### S

Sağlık, 14, 23, 68  
Spor, 2, 3, v, 60, 64, 68

### Y

Yaşam Doyumu, v, x, 18, 19, 20, 21,  
23, 36, 40, 60, 61, 63, 64, 65, 68, 69

### Z

Zaman, 4, 5, 6, 8, 9, 40, 41, 56, 57, 59,  
60, 64, 66, 67

