

**Üniversite Personelinin Rekreasyon
Etkinliklerine Katılmasının Mutluluk ve
Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi
Batman Üniversitesi Örneği
Burhan ORTAÇ**

YÜKSEK LİSANS

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE PERSONELİNİN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE
KATILMASININ MUTLULUK VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ BATMAN ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ**

Burhan ORTAÇ-2019
BATMAN
Her Hakkı Saklıdır



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAYI

Dr. Öğrt. Üyesi Nevzat DİNÇER danışmanlığında Burhan ORTAÇ tarafından hazırlanan Üniversite Personelinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılmasının Mutluluk ve Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi Batman Üniversitesi Örneği " adlı tez çalışması 05/04/2019 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

Doç. Dr. Hacı Murat ŞAHİN

Üye

Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN

Üye

(Danışman) Dr. Öğrt. Üyesi Nevzat DİNÇER

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Doç. Dr. Ferhat KORKMAZ
Enstitü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Burhan ORTAÇ

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE PERSONELİNİN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILMASININ MUTLULUK VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ BATMAN ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ Burhan ORTAÇ

Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı
Danışman:Dr Öğretim Üyesi Nevzat DİNÇER
2019 Sayfa,65

Jüri

Doç.Dr. H.Murat ŞAHİN
Doç.Dr .Hayri AYDOĞAN
Dr. Öğretim Üyesi Nevzat DİNÇER

Bu çalışmanın amacı; Üniversite personelinin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesine olan etkisi incelenmiştir. Çalışmaya yaşları 20 ile 40 yaş ve üstü arasında değişen, Batman üniversitesinde akademik personel olarak, çalışan personellerin toplamda 253 erkek ve kadın katılmıştır. Batman üniversitesinde akademik personellerinden katılan bireyler random yöntemi ile seçilmiştir. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmasında SPSS 22 IBM istatistik paket program kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak özetlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda akademik personelin rekreasyon etkinliklerine katılım ilişkisi, mutluluk ve yaşam kalitesi düzeyinin anlamlı derecede yüksek olduğu ($p<0.05$) saptanmıştır. Araştırmaya katılan akademisyenlerin rekreasyon etkinliklerine katılım ilişkisi; medeni durumları, idari görev, yaş, yıllık gelirleri, akademik ünvan ve eğitim düzeylerinde anlamlı bir değişme görülmemektedir. ($p>0,05$) Katılımcı akademisyenlerin cinsiyet değişkeni incelendiğinde ise rekreasyonel etkinliklere katılımları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir. ($p<0.05$)

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Rekreasyon, Akademik Personel, Mutluluk.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF PARTICIPATION OF THE UNIVERSITY PERSONNEL TO RECREATION ACTIVITIES ON THE QUALITY OF LIFE AND LIFE

Burhan ORTAÇ

Batman University Institute of Social Sciences

Department of Recreation Management

Advisor: Öğretim Üyesi Nevzat DİNÇER

2019 Page,65

Jury

Doç.Dr. H.Murat ŞAHİN

Doç.Dr .Hayri AYDOĞAN

Dr. Öğretim Üyesi Nevzat DİNÇER

The aim of this study is; The relationship between the participation of university staff in recreation activities and the effect of happiness and quality of life were investigated. A total of 229 male and female employees were employed as academic staff at Batman University, aged between 20 and 40 years of age. The individuals participating in the academic staff at Batman University were selected by chance method. SPSS 22 IBM statistical package program was used in the evaluation and evaluation of the data. Data are summarized as mean and standard deviation. As a result of the analyzes, it was found that the participation of the staff in the recreation activities, happiness and quality of life were significantly higher ($p < 0.05$). As a result, the participation of the university staff in recreation activities has a positive effect on happiness and quality of life, and the gender, marital status of the people do not change according to their age, educational status and income.

Keywords: Leisure, Recreation, Academic Staff, Happiness.

ÖNSÖZ

Bu çalışma Batman üniversitesi akademik personelinin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesi ilişkisini inceledik. Çalışan akademik personelin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesine olumlu etki ettiği ilişkisinin sağlıklı bir biçimde algılamalarını sağlayıp, aynı zamanda toplumda çalışan diğer bireylerin ilgili farkındalığın artırılmasına katkıda bulunmak amacı ile bu çalışmayı gerçekleştirdim.

Böylelikle Batman Üniversitesinde çalışan akademik personellerin rekreasyona katılmalarının bireylerin mutluluk ve yaşam kalitesine nasıl etki ettiğini ve onların herhangi bir rekreasyonel etkinliklere katılım bakış açılarının mutluluk ve yaşam kalitesine hangi derecede etki ettiğini tespit etmek ve tüm bu saptamalarla alan yazına katkı sağlamak, rekreasyon alanına yararlı bilgiler sağlamak ve son olarak tespit edilmiş hususların konu ile ilgili yapılacak birçok çalışmaya ışık tutması çalışmamızın asıl amaçları arasındadır.

“Batman Üniversitesi Akademik Personelinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılmasının Mutluluk ve Yaşam Kalitesi İlişkisini” konulu yüksek lisans çalışmam sürecinde bana yardımlarını esirgemeyen ve her konuda bana destek veren Dr. Öğretim Üyesi Nevzat DİNÇER, Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN ve Doç. Dr. H. Murat ŞAHİN Hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Ayrıca bu süre zarfında bana göstermiş oldukları sabır, hoşgörü ve desteklerinden dolayı aileme ve eşime çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAY	i
TEZ BİLDİRİMİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	v
TABLO LİSTESİ	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	ix
GİRİŞ	1
1: ANA HATLARIYLA ZAMAN KAVRAMI VE BOŞ ZAMAN	
1.1. Zaman.....	3
1.1.1. Zaman Kavramı.....	3
1.1.1.1. Zamanın kullanımı	5
1.1.1.2. Zamanın yönetimi	6
1.1.2. Boş Zaman.....	7
1.1.2.1. Boş Zaman Kavramı	7
1.1.2.2. Boş Zaman Tanımları	8
1.1.2.3. Boş Zaman İle Serbest Zaman Arasındaki Farklılıklar.....	10
1.1.2.4. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları.....	10
1.1.2.4.1. Dinlenme Fonksiyonu	10
1.1.2.4.2. Eğlenme Fonksiyonu.....	11
1.1.2.4.3. Gelişim Fonksiyonu	11
1.1.3. Boş Zaman Davranışını Etkileyen Faktörler	12
1.1.3.1. Aile Faktörü	12
1.1.3.2. Yönlendirici Grupları.....	13
1.1.3.3. Önceki Fikirler	13
1.1.3.4. Kişilik Faktörü	14
1.1.3.5. Kültür Faktörü.....	14
1.1.4. Boş Zamanları Değerlendirmenin Pozitif Faydaları	15
1.1.4.1. Toplumsal Yararları	15

1.1.4.2. Psikolojik Yararları	15
1.1.4.3. Fiziksel Yararları	16
1.2. Rekreasyon	17
1.2.1. Rekreasyon Tanımı ve Kapsamı	17
1.2.2. Rekreasyonun Nitelikleri	18
1.2.3. Rekreasyonun Özellikleri	19
1.2.4. Rekreasyon ihtiyacı	20
1.2.5. Rekreasyonun Yararları	21
1.2.5.1. Fiziksel Yararları	22
1.2.5.2. Psikolojik Yararları	23
1.2.5.3. Sosyal Yararları	24
1.3. Mutluluk	24
1.3.1. Mutluluğun Tanımı	24
1.3.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler	26
1.3.2.1. Gelişim Dönemleri	27
1.3.2.2. Ergenlik Dönemi	27
1.3.2.3. Gençlik Dönemi	28
1.3.2.4. Yetişkinlik Dönemi	28
1.3.3. Mutluluk ve Spor	29
2: YÖNTEM	31
2.1. Araştırmanın Modeli	31
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	31
2.3. Veri Toplama Yöntem ve Araçları	31
2.4. İstatiksel Analiz	32
2.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	32
2.6. Araştırmanın Varsayımları	33
3: BULGULAR	34
4: TARTIŞMA VE SONUÇ	44
KAYNAKÇA	48
EKLER	54

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	34
Tablo 2. Akademisyenlerin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Yönelik Ortalamalar	35
Tablo 3. Akademisyenlerin Mutluluklarına İlişkin Ortalamalar	36
Tablo 4. Akademisyenlerin Yaşam Kalitelerine İlişkin Ortalamalar	37
Tablo 5. Cinsiyete Göre Rekreatif Etkinliğe Katılımlarının Karşılaştırılması	38
Tablo 6. Medeni Duruma Göre Rekreatif Etkinliğe Katılımlarının Karşılaştırılması....	38
Tablo 7. İdari Görev Olma Durumuna Göre Rekreatif Etkinliğe Katılımlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 8. Yaşa Göre Rekreatif Etkinliğe Katılımlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 9. Akademik Unvana Göre Rekreatif Etkinliğe Katılımlarının Karşılaştırılması	40
Tablo 10. Gelir Durumuna Göre Rekreatif Etkinliğe Katılımlarının Karşılaştırılması..	40
Tablo 11. Eğitim Seviyesine Göre Rekreatif Etkinliğe Katılımlarının Karşılaştırılması	41
Tablo 12. Akademisyenlerin Rekreatif Etkinliklerine Katılımları İle Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	41
Tablo 13. Akademisyenlerin Rekreatif Etkinliklerine Katılımları İle Yaşam Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	42
Tablo 14. Akademisyenlerin Mutlulukları ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	43

KISALTMALAR LİSTESİ

Çev. : Çeviren

S. Sayfa

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

TDK: Türk Dili Kurumu

GİRİŞ

Rekreasyon, bireysel veya toplumsal grupların boş zamanlarında gönüllük temeline dayanarak uyguladıkları dinlendirici ve eğlendirici aktiviteler anlamında gelmektedir (Karaküçük, 2005). Bireylerin sosyal, psikolojik ve kültürel yönden gelişmesinde etkili olan boş zaman aktiviteleri insan ırkının, topluma sosyal ve iktisadi bakımdan daha fazla katkıda bulunmasına fayda sağlayacaktır. Boş zamanları önemli hale getiren diğer bir yönü ise bireylerde çeşitli doyumlara sebep olmasıdır. Farklı bir yönüyle boş zaman faaliyetleri, bireylerin sosyalleşmesi toplumla uyumlu hale gelmesi gibi açılardan da etkili olabilmektedir.

Çeşitli alanlarda yapılan birçok çalışmalarda rekreasyonel aktivitelerin kentleşme sürecinde ve bireysel, toplumsal sağlığa önemli derece olumlu etkiler sağladığı görülmüştür. Rekreasyonel faaliyetlere katılımın bu olumlu katkıları olmasına rağmen bireylerin farklı sebepler nedeniyle kendileri için oldukça önem arz eden bu tür faaliyetlere katılmadıkları yahut çeşitli engeller sebebiyle katılmadıkları tespit edilmiştir (Karaküçük, 2005).

İnsanların hayatlarında bulunan ve rekreasyon ihtiyacının açığa çıkmasında önemli bir rolü olan iş ve iş yaşamı, bireyler için gerekli fizyolojik ve sosyal yaşantılarını devam ettirebilmeleri için oldukça önemli bir yere sahiptir. İnsanların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için gerekli olan maddi kaynakları elde ettiği iş hayatı veya iş yaşamı zorunlu olduğundan dolayı çalışanlar için her zaman keyifli ve eğlenceli olmayabilir. İş yaşamında aktif olmayan yaşam şekilleri, ergonomik olmayan çalışma ortamları ve stresten kaynaklı aşırı yüklenmeler insanların fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarının bozulmasına sebep olmakta, bu durum insanların yaşam kalitelerine etki etmektedir (Yağcı, 2015).

Yaşam kalitesi konusu 20. yüzyılda ortaya çıkan insanlar ve toplumlar için önemli ve güncel bir kavramdır. Kavram ilk olarak 1930'lu yıllarda ortaya çıkmış ve toplumsal konular hakkında mevcut hali değerlendirmek, toplumların eğilimlerini ortaya

koymak gayesiyle bir indeks olarak kullanılmıştır. Yaşam kalitesi kavramı son yıllarda birçok araştırmacı tarafından çalışılan oldukça sık araştırılan bir konu haline gelmiştir. Ancak, hala yaşam kalitesi kavramının tanımıyla alakalı çeşitli uyumsuzluklar bulunmaktadır. Bireyler yaşamdaki kalitelerini, kültür ve değer sistemi bağlamında amaçlarına, beklentilerine, standartlarına ve kaygılarına göre algılamaktadırlar. “Yaşam kalitesi kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik hali, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkileri ve çevrelerinin göze çarpan özellikleriyle olan ilişkileri ile karmaşık bir şekilde etkilenen geniş kapsamlı bir kavramdır”. Yaşam kalitesi kavramını etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri de rekreasyon aktiviteleri ve bireylerin boş zamanlarını değerlendirme süreleridir (Salihoğlu, 2016).

Rekreasyon aktivitelerinin yaşam kalitesine olan etkisi gibi pek çok alana da pozitif yönde etki etmektedir. Rekreasyonun çeşitli faydaları incelenecek olursa literatürde üç ana başlık altında toplandığı görülecektir. Bu üç başlık fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik faydalarıdır. Rekreasyon kavramı içerisinde yer alan aktivitelerle bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarına fayda sağlayabilmektedir (Önal, 2017). Mutluluk kavramı ise pozitif psikoloji alanının bir konusudur ve sıklıkla bu alanda çalışmalar yapılmıştır. Mutluluk kavramı, rekreasyon kavramını pozitif yönde etkileyen kavramlardan bir tanesi olarak literatürde yapılan araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir (Sevindik, 2015).

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

BÖLÜM I: ANA HATLARIYLA ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE REKREASYON

1.1. Zaman

1.1.1. Zaman Kavramı

Zaman, kavramı literatürde edindiğimiz kadarıyla zor tanımlanan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunlara rağmen yinede birçok kişinin zaman kavramı ile alakalı fikrinde tanımlanan bir şeyler vardır (Balcı, 2003).

İçinde bulunduğumuz zaman dilimi içerisinde özellikle çağdaş insanların fazlasıyla üzerinde durdukları zaman kavramı ile ilgili farklı tanımlamalar yapılmaktadır. Zaman insanlar için büyük önem arz etmektedir ve kullanılma şekillerine göre insanlara önemli faydalar sağlayabilir. Çağdaş toplumlarda zaman kullanımı, eğitimle paralel bir biçimde şuurulu ve faydalı şekilde yapılmaktadır (Dinçer, 2006).

Zaman insanoğlunun varoluşundan bu yana büyük önem arz etmiştir. İnsanın gelişim sürecinde ve bütün alanda başarısında zaman anlayışının payı oldukça etkili olmuştur. Zaman kavramı, bireyler kadar toplumlar için de böyle etkili olmuştur. Çalışma hayatını, sosyal münasebetlerini, sefahat ve istirahat alışkanlıklarını bu anlayış içerisinde tertipleyen toplumlar, diğerlerine kıyasla daha fazla gelişmişlerdir (Kaya, 2011).

Zaman kavramı; Çoğu yazarın müdafaa ettiği gibi zaman, insanın duyu organları ile idrak edemediği, öznel bir kavram olmayıp, tam tersine tabiatta var olan, duyu organlarımızca idrak edilebilen ve kontrol edilebilen bir kavramdır. Zaman, evrende ki bütün cisimlerin devinimleri sırasında, birbirlerine göre pozisyon değişikliğinin olması için geçen süre olarak tarif edilebili. Umumi bir şekilde insanlar zamanı, kendilerine tesir eden güneş sistemindeki gök cisimlerinin hareketlerine göre idrak ede (Aydın, 2012).

Zaman kavramının yegâne bir tanımının olmaması ya da birden fazla tanımlarının olmasındaki temel sebeplerden birisi de; kavramının içerik olarak birçok özelliği taşıyor olmasından kaynaklanmaktadır (Üstün, 2013).

Bazı araştırmacılara göre ise zamanın tanımını yapabilmek için zaman kavramı farklı bölümlere ayrılmalıdır. Bunlar:

- Var olma zamanı,
- Zorunlu olarak yapılan işler için harcanan zaman
- Boş zaman (Karaküçük, 2005).

Zamanın yukarıda verilen şekilde sınıflandırılması toplumdaki bireylerin zamanlarını nasıl kullandıklarının farklı olmasına katkıda bulunur. Zamanın farkında olmak zamanın verimli ve etkili kullanılması zorunluluğunu ortaya koyar. Zaman, hayattır ve zamanı boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek demektir (Üstün, 2013). Başka bir ifadeyle zamanı kontrol altına alamamak, hayatı kontrol edememektir. Birçok araştırmacının evrensel olarak onayladığı serbest zaman kavramlarında, çalışma zamanının dışında ve hür bir şekilde geçirilen zaman hakkında dikkatle durulmuştur (Sabancı, 2016).

Yabancı literatürde “leisure” olarak anılan boş zamanı leisure kelimesinin etimolojisini araştırarak ifade etmeye çalışmakta fayda vardır. “Leisure latince “özgür olmak (to be free)” anlamına gelen “Licere” kelimesinden gelmektedir”. “Fransızcaya da “serbest zaman (free time)” ve ingilizce kelimeler olan “license (toplumun yükümlülüklerinden muafiyet)” ve “liberty (hürriyet, özgürlük)” anlamına gelen “loisir” olarak girmiştir”. “İşte çalışmak birey için her zaman bir ödül değildir ve bireyin kendi yeteneğinin farkına varmasına olanak sağlamaz”. Buna karşın boş zaman bireye hür olma ve kontrol hissi verir ve bireyin bu boşluğu doldurmasına fayda sağlar (Sabancı, 2016).

Günümüzde gelişmemiş ya da gelişime açık olan ülke insanların, kazanmayı ve başarıya ulaşmayı, az çalışma ile birlikte, talih ve sihir gibi etkenlere bağladıkları görülür. “Gelişmiş ülke insanı ise, hedefe ulaşmanın ve başarının insanın kişisel çabalarının ve emeğin karşılığı olduğunu düşünür”.

Bundan dolayı varlığının gereği olarak hak ettiklerini düzenlemek, işlerini, sosyal yaşantılarını, eğlenmesini ve istirahat sürelerini belirli bir düzene sokmak için zamana ihtiyaç duyar. Gelişmemiş ülke insanında bu çabalar yerine iş yapmak için değil, yapmamak için, orda burada, kıraathaneler ve buna benzer yerlerde nefes alıp vermenin tadını çıkarmak için zamana ihtiyacı duyulur. “Zaman ile ilgili insanların karşılaştıkları problemler, zamanın ne şekilde kullanılacağına önem taşımaktadır. Zaman kullanımı gelişen teknoloji ve iş hayatının getirdiği sorumluluklar günümüzde evlere kadar taşınması, insanların kendilerini yenilemek için yaptıkları rekreasyon faaliyetlerinin çeşitlenmesi ilişkili olarak önem kazanmıştır”. Bu yüzden zaman nasıl etkili ve verimli bir şekilde kullanılması gerektiği hakkında günümüzde birçok araştırmaya yapılmaktadır (Ağduman, 2014)

1.1.1.1. Zamanın Kullanımı

Gelişmiş ülkelerin zaman kullanımı konusunda bilinçlenmiş ülkeler olduğunu ortaya koymak fazlasıyla mümkündür. Bu durum, gelişmiş ve gelişmemiş ülkeler arasındaki farkın ortaya konmasında oldukça etkili bir hale gelmektedir. Zamanın iyi kullanabilmesi, insanın kendisine, iş yaşamına sosyal yaşamına, istirahat ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına ayırdığı vakit arasında ki uyumu iyi kurabilmesine bağlıdır (Köktaş, 2010). “Zamanı etkili ve verimli kullanabilme öncelikle bir eğitimin konusudur”. “Bundan dolayı da okulların ve ailenin üzerinde olan bir yükümlülüktür”. Zamanın yanlış ve verimsiz kullanımından meydana gelen hastalıklar, bireyi ve tüm toplumu etkilemektedir.

Bu ise; bedeni hastalıklardan bile daha tehlikeli hale gelebilmektedir. Zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, iş hayatına, sosyal hayatına, istirahat ve eğlenmesine,

biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarının giderilmesine ayırdığı zaman dilimi arasında ki uyumu iyi kurabilmesinin bir şartıdır. Zamanı iyi kullanmak için, öncelikle kişinin kendisini iyi tanıması gereklidir. Başka bir deyişle, ne yapacağını, hedeflerinin, amaçlarının neler olduğunu bu açmaların hayata ve işe yönelik boyutlarının neler olabileceğini iyi algılamalıdır. Neyi yapıp yapmayacağını sınırlarını iyi çizmelidir. Kısaca, insan zamanı iyi planlamak ve kullanmak zorundadır çünkü; (Kaya, 2011).

a) Zaman tasarruf edilemeyen

b) Ödünç alınamayan, kiralanamayan,

c) Satın alınamayan, çoğaltılamayan

d) Para gibi toplanamayan, hammadde gibi stoklanamayan,

e) Sadece kullanılan ve kaybedilen: diğerk taraftan zaman, mal elde etmek, ilim tahsil etmek ve sağık elde etmek için bir hammadde özelliğı taşımaktadır.

Zaman kavramı ile ilgili ifade edilmiş bu sözler zamanın bireyler için ne kadar önemli olduğunu göz önüne sermektedir. Sonuç olarak, bireylerin boş zamanlarını nasıl kullanması gerektiğini tam olarak bilmeyip zamanı nasıl etkili ve verimli biçimde kullanması gerektiğı hakkında bilinçlenmeli ve bu konu ile alakalı geniş bilgiler vermekte kişinin boş zamanın daha verimli gecirmesine katkı sağlayacaktır (Akyüz, 2015).

1.1.1.2. Zamanın Yönetimi

İnsanlar için izafi algılanan zaman kavramının yönetimi için de çok farklı tanımlar yapılabilmektedir. Herkes konuyu kendisi için ifade ettiği değerlere göre yorumlamaya meyillidir. “Zaman yönetiminde asıl olan, zaman kavramının açıklanmaya çalışılmasından ziyade, mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır”. Zaman yönetimi, zamanın, hedeflerini, yükümlülüklerini, hazlarını ve sosyal yaşamın

içerdiği faaliyetleri tek bir çatı altında yürütebilecek şekilde planlanması anlamına gelmektedir (Özgen, 2002).

Zamanı iyi kullanabilen bir insan; her an ne yapacağını ve zamanını en iyi bir şekilde nasıl kullanacağını bilir. Ulaşmak istediği amaçlara göre her gün zamanını nerelerde kullanması gerektiği ile ilgili yeterince kendini hazır tutar ve böylece daha verimli hale gelir (Tolukan, 2010). Araştırmacılar zamanın kullanım bölümlerini farklı biçimlerde tanımlamışlardır.

Garzia zamanı;

- Çalışma zamanı,
- Çalışmaya bağlı etkinliklere ayrılan zaman,
- Yaşamı sürdürmeye yönelik etkinlikler
- Serbest zaman olarak bölümlere ayırırken,
Megyeri de;
- Temel ihtiyaçların giderilmesine ayrılan zaman,
- Çalışma ve buna bağlı etkinlikler ve görevler için ayrılan zaman,
- Serbest etkinliklere ayrılan zaman,
- Diğer etkinliklere ayrılan zaman, olarak gruplama yapmıştır (Karaküçük, 2005).

1.1.2. Boş Zaman

1.1.2.1. Boş Zaman Kavramı

Globalleşen dünyamızda teknolojinin hayatımızda daha fazla yer edinmesi ile zaman kavramına da yeni açılımlar getirmiştir. Çalışma dışı zaman anlayışının oluşması insanların keyfi olarak değerlendirebilecekleri „ informal alan olarak ortaya çıkmıştır. Bu alan literatürde , boş zaman ya da serbest zaman olarak ifade edilmektedir. Ülkemizde kullanım açısından bu iki tanımdan birinin diğerine tercihi hali hazırda tartışılmaktadır.

Zamanın boş olmayacağı düşüncesiyle , serbest zaman ifadesini tercih edenler, serbest sözcüğünün gerçek anlamından kaynaklanan farklılıktan habersiz gözükmektedirler. Gerçekte Farsça bir sözcük olan , serbest başı bağılı olmak anlamındadır. Bu yüzden serbest zaman, çalışma dışı ayrılmış zamandan ziyade düzenlenmiş, planlanmış bir zaman olarak ifade edilebilir (Köktaş, 2010).

Sözlük anlamı olarak boş zaman; bireyin kendi adına özgürce kullanma hakkının olduğu, çalışma ve yaşama ilgili zorunlu sorumlulukların ya da görevlerin gerçekleştirilmesinden sonra kalan zaman olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımla ilgili benzer bir kavram olan rekreasyon ise; tamamıyla çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılmış boş zaman içinde, bireyin rutin hayat, yoğun iş yükü ve çevresel olumsuzluklardan etkilenen bedensel ve ruhsal sağlığının iyileştirilmesi, korunması ve devamı için yapılan, kişisel doyum sağlamak, zevk ve haz almak amacıyla bireyin isteğine göre gönüllü olarak ferdi ya da grup olarak yaptığı etkinliklerdir (Şahin, 2009).

Uluslararası literatürde boş zaman kavramı bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir. Buna göre şöyle bir tanım elde edilmiştir: Boş zaman etkinliği, kişinin mesleki, ailevi ve toplumsal görevlerini yerine getirdikten sonra özgür iradesiyle girişebileceği, dinlenme, eğlenme, bilgi ya da becerilerini geliştirme, toplum yaşamını gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraşlarıdır (Tezcan, 1991).

1.1.2.2. Boş Zaman Tanımları

Son zamanlarda, bireyin çalışma yükü kadar, kendisi için de boş zaman oluşturulması ve bu zamanın iyi şekilde değerlendirilmesinin ne kadar önemli olduğu düşüncesine ulaşılmıştır. “Boş zamanı etkin bir şekilde değerlendirmenin; iş verimini artırması ve iş düzeninin sağlanmasındaki faydalarının dışında; günümüz insanının, rutin iş hayatından kurtularak istediği şekilde yaşaması ve kendini bulması böylelikle toplumu kültürel anlamda geliştirici enerjinin ortaya çıkmasını sağladığı için de önemli olduğu bilinmektedir”. “Uluslararası Turizm Uzmanları Birliği (AIEST - International Association of Scientific Experts in Tourism - Association internationale d'experts

scientifiques du tourisme)“ne göre boş zaman; bir kişinin biyolojik ihtiyaçları, iş ve işle ilgili ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra arda kalan kullanılabilmesi zaman miktarı olarak ifade edilmektedir”. Boş zaman; dar anlamda ele alındığında, işle ilgili ve hayatın idamesiyle ilgili sorumluluklarından veya diğer zorunlu görevlerden serbest kullanılan zaman olarak tanımlanmaktadır. Geniş anlamda ise; birçok kültürel ve kamu hizmeti kapsamı içindeki hobiler veya uğraşlara katılım yoluyla, bireyin benliğini geliştirmesi için istediği gibi kullanım hakkı ve fırsatları olarak tanımlanmaktadır. Başka bir deyişle, boş zaman, yaratıcı ve manevi değerlerin bir kaynağı olarak da algılanmıştır (Gökdeniz ve ark., 2009).

Romalıların 200 güne yakın tatil günlerine sahip olmaları ve bu zamanı savaşa hazırlık amacıyla fiziksel kondisyon sağlama çabaları, onları Yunanlılardan farklı kılmıştır(Torkildsen, 1999).

“Sanayi devrimiyle birlikte Fransa“da tatil günleri “ticaret düşmanı” diye adlandırılarak kısıtlamalar getirilmiş, pazar günleri de içki içmeyi önleme bahanesiyle çalışma yaşamına dahil edilmiştir”. Bu dönemin ilk yıllarında, boş zaman tembellik olarak adlandırılmıştır (Karaküçük, 2005).

Bu dönemde çalışan kesim yoksullaştığı halde üretime katkısı olmayan burjuvalar zenginleşmiştir. Paul Lafargue, 1883 yılında çıkarmış olduğu “Tembellik Hakkı” adlı kitabında da bu durumu eleştirerek toplumsal yoksunlukların nedeninin kapitalist ahlak ve ekonomi olduğunu dile getirmiştir. Sanayileşmeyle beraber insanların yaşam alanları, iş yerlerinden ayrılmaya başlamış ve bu da boş zaman etkinliklerinin önemini ortaya çıkarmıştır. 19.yüzyılda dayatılan bu yoğun haftalık çalışma temposu son yıllarda hafifleyerek haftalık 40-45 saatlik bir çalışma temposu çalışan kesimin günde 2 ila 3 saat gibi bir boş zaman sürecine sahip olmalarını mümkün kılmıştır (Torkildsen, 1999).

1.1.2.3. Boş Zaman İle Serbest Zaman Arasındaki Farklılıklar

Serbest zaman; “uyku, zorunlu kişisel ihtiyaçlar ve çalışma zamanından arta kalan bölüm; boş zaman ise, kişinin mesleki, ailevi, toplumsal görevlerini ve yaşamını sürdürebilmesi için zorunlu olan durumları yerine getirdikten sonra, hür iradesiyle gerçekleştirebileceği dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini geliştirme, toplumsal yaşama gönüllü olarak katılma gibi uğraşları eyleme dönüştürebileceği zaman dilimi şeklinde tanımlanmıştır”. Boş zaman, kişiyi zorlamanın olmadığı veya en az olduğu, kendi seçimlerimize göre tüketilen isteğe bağlı zamandır (Küçük, 2015).

1.1.2.4. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Araştırmacıların genel yazıları incelendiğinde boş zamanın temel fonksiyonlarının üç tane olduğundan bahsetmektedir. Bu fonksiyonlar; dinlenme veya kendini bırakma, eğlenme ve kendini geliştirme veya kişisel gelişimdir. Bunları şimdi tespit ettiklerimiz kadarıyla açıklamaya çalışalım (Küçük, 2015).

1.1.2.4.1. Dinlenme Fonksiyonu

Dinlenme, yeniden kazanım veya çalışma sonrasında stres ve yorgunluk atma, sinir gerginliklerini ortadan kaldırma fonksiyonunu üstlenmiştir. Çalışma süresinin günde 12-15 saat olduğu sanayi devriminin ilk dönemlerinde, işçiler boş zamanlarını sadece bedensel güçlerini yeniden kazanmak amacıyla dinlenme fonksiyonunu gerçekleştirerek geçiriyorlardı. Çalışan kesim için boş zaman sadece bir sonraki güne fiziksel olarak hazırlanmak anlamına gelmekteydi. Günümüz sanayileşmiş toplumlarında iş ve iş dışı süreler düzenlendiğinden, dinlenme, bedensel ve ruhsal yönden yenilenmek amacıyla, aktif veya pasif birçok boş zaman etkinliğinin gerçekleştirilmesi anlamına gelmektedir (Karaküçük, 2005).

19. yüzyılda başlayan sanayi devrimiyle sanayileşme ve fabrikaların sayısının artması nedeniyle şehirlere büyük göçler olmuştur. İnsanlar yoğunlaşan çalışma hayatı,

nüfus artışı ve büyük şehirlerden sıkılarak kendilerini rahatlatabilecekleri rekreasyon alanlarının arayışı içerisinde girmişlerdir (Torkildsen, 1999).

1.1.2.4.2. Eğlenme Fonksiyonu

Eğlenme fonksiyonu; can sıkıntısını ortadan kaldıran veya herhangi bir sıkıntı sonrası rahatlamayı ifade eden, günlük ihtiyaçların gerektirmediği, oyundan keyif almanın ön planda olduğu tüm sportif uğraşlar ya da diğer etkinliklere katılımı ifade eder. Bu katılım ister gayretli, isterse pasif olabilir (Karaküçük, 2005).

Eğlenmek, kelime anlamı olarak neşeli ve hoşça zaman geçirmek anlamına gelmektedir ve hayatın önemli bir parçasıdır. Günümüz toplumunda insanlar, katıldıkları boş zaman etkinliği sayısını ne kadar artırırlarsa o kadar başarılı görülmekte ve toplumdaki statüleri yükselmektedir. Günlük hayatımızda eğlenceye verilen önem açık olarak görülmektedir Torkildsen, boş zamanın basit bir şekilde sadece dış faktörlerin sonucu olmadığını aksine zihinsel ve ruhani bir hal olduğunu belirtmiştir ve eğlenmenin içten gelen bir istek olduğunu ve insanların boş zamanlarında kendilerini tatmin edecek anlara ihtiyaç duyduklarını dile getirmiştir (Torkildsen, 1999).

1.1.2.4.3. Gelişim Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, insan düşüncesini iş monotonluğundan kurtarıp daha geniş sosyal katılımlar sağlamasına taban oluşturan, bireyin kişiliğini geliştirmesine yardımcı, çıkarıcı olmayan etkinlikleri içermektedir. Boş zaman, bireyin kendisini mesleki alanda geliştirmesine fırsat tanır ve bu sayede birey sürekli bir gelişim içinde olan günümüz toplumunun sorumluluklarını yerine getirebilir.

Böylelikle de gelişim fonksiyonunu yerine getirilmiş olur. Günümüzde geleneksel meslek anlayışı değişmiş, üretim teknikleri makineleşmiştir. Dolayısıyla ,bir işte çalışma düzeninin oluşması, insanları her açıdan etkilemektedir. İnsanların psikolojik ve sosyal anlamda rahatlayabilecekleri, huzursuzluklarını giderecek ortamları oluşturabilmeleri ancak işten arta kalan zamanlarda mümkün olmaktadır. Doğal olarak

bu fonksiyonu boş zaman üstlenmiştir (Karaküçük, 2005). Zamanın etkili ve verimli kullanılabilmesi, başta aile ve okulun görevi olarak önemli bir eğitim sorunudur. Çünkü yanlış ve verimsiz zaman kullanımı sadece bireyi değil tüm toplumu da etkilemektedir. Bu bağlamda zamanın iyi kullanılması, bireyin hayatın her alanında gerçekleştirdiği eylemler için ayırdığı zaman sıralamasındaki kurabileceği dengeyle ilgilidir (Kılbaş, 2004).

Boş zaman olumlu kullanıldığı zaman kişisel ve toplumsal gelişim ortaya çıkarken, olumsuz kullanıldığı zaman da bunalım, verimsizlik, mutsuzluk gibi sorunlar yaşanmaktadır (Balcı, 2003).

1.1.3. Boş Zaman Davranışını Etkileyen Faktörler

Morgan, bireyler boş zaman kullanımını etkileyen durumları beş kategoride toplamıştır. Aile, referans grupları, önceki fikirler, kişilik ve kültürdür Morgan' ın ele aldığı faktörlerdir (Morgan, 1996).

1.1.3.1. Aile Faktörü

Gençlerin boş zaman kullanımına önemli bir şekilde etki eden önemli bir boyuttur. Zira aile bireyin boş zamana katılımını, kaynak ve olanaklarını ciddi şekilde etkilemektedir. Gençlerin yaşam tarzları, ailenin sahip olduğu imkânlarıyla beraber sorumluluk ve görevleriyle de ilgilidir. Yine aile yapısında gelen değişiklikler de (evlenme, boşanma) boş zaman davranışına tesir etmektedir. Aile içinde elde edilen değer ve normlar bireyin boş zamanını kullanım şekli konusunda sahip olduğu tutum ve davranışlara etki ettiği ifade edilmektedir. Ailenin sahip olduğu değer ve normlar, sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik özelliklerle beraber kırsal ve kentsel aile oluşuna göre değişiklikler meydana getirmektedir (Aslan, 1994).

Aile, her çağda ve toplumda en temel ve tabii sosyal birim olarak var süregelmiştir. Aile, tüm toplumlarda bütün diğer kurumların işleyebilmeleri için katkısına muhtaç olunan bir müessesedir. Erken çocukluk döneminden sonra, bireyin

kendi alt kültür değerlerini öğrenmeyi sürdürdüğü birim olan aile, aynı zamanda, boş zaman davranış tiplerinin oluşmasında da yapı meydana getirmektedir. Toplumsallaşmanın en genel boyutlarıyla yaşandığı aile içi etkileşim sürecinden sonra, etkileşim; okul ve akran grubunda devam etmektedir.

Bireyin boş zaman değerlendirmesini öğrendiği ve paylaştığı ilk ortam aile ortamıdır. Fakat aile üyelerine boş zaman değerlendirme faaliyetlerini sistematik olarak öğretmez; tesadüfi ve dağınık olarak öğretmeye çalışır. Bir ailenin, üyelerine öğreteceği boş zaman değerlendirme faaliyetleri ailenin ekonomik düzeyine, eğitim durumuna, mensup olduğu alt kültür gruplarına göre farklılık gösterebilmektedir (Emir, 2012).

1.1.3.2. Yönlendirici Grupları

Yakın ilişkiler içerisinde olan bireylerin davranışından etkilenenler bu grupta bulunurlar (akranlar, aile, arkadaş ve komsular). Bunlar öncelikli referans gruplarıdır. Daha az temasta bulunan bireyler ise ikincil referans grubu olarak tanımlanmaktadır (Köybaşı, 2006).

Genç bireylerin sosyalleşmeleri gerçekleşirken bu yöndeki eğilimlerinde aile kadar arkadaş çevreleri de önemli bir yere sahiptir. Bu durum tutum ve davranışların oluşmasında da etkilidir. Bireylerin boş zaman aktivelerine katılma sebeplerine ilişkin araştırma sonuçlarına göz atıldığında, ilk nedenin sosyal etkileşim gereksinimi ve arkadaşlık kurma isteği olarak göze çarpmaktadır. Grup halinde gerçekleştirilen faaliyetlerde, bireylerin motivasyonun yüksek olduğu ve boş zamanlarını değerlendirme açısından informal etkileşimin en yoğun yaşandığı sosyal çevrelerin arkadaş grupları ve aile çevresi olduğu ileri sürülmektedir (Yetiş, 2008).

1.1.3.3. Önceki Fikirler

Ekipler içerisinde tecrübe sahibi olan kişiler bulunur ve bunlar fikir lideri olarak tanınırlar, boş zaman deneyimi bulunan bu kişiler yeni boş zaman deneyimleri üretirler. Üretilen fikirler gruplar tarafından araştırılarak eyleme dönüştürülür. Böylece yeni boş

zaman etkinlikleri ortaya çıkar. Yeni boş zaman hizmetlerine ayak uydurmak normal bir dağıtım eğrisini takip eder (Köybaşı, 2006).

1.1.3.4. Kişilik Faktörü

Boş zaman aktivitelerine yönelim kişiliklere göre farklılık gösterebilmektedir. Gençler; içe dönük, dışa dönük, utangaç, kendine güvenen, agresif, çekingen, dinamik, tembel olabilir. Boş zaman faaliyetlerinin tercih edilmesinde bu faktörler önemli bir etkiye sahiptir (Köybaşı, 2006).

1.1.3.5. Kültür Faktörü

Kişi kültürel unsurların baskınlığı ile toplumsallaşabilirken doğanın içine aldıklarının haricinde bazı nitelikler kazanmakta ve kazanılmış veya öğrenilmiş özellikleri yansıtan toplumsal davranışlar sergilemeye başlamaktadır. İnsanlar, öncelikle içinde yaşadığı tabiatın etkisi altında kalırlar. Toplum doğa ilişkileri ve bütün yaşanan bu durumları kişiye yansımaları, kişiliğin ortaya çıkaran ilk etmenlerdir. Kişiliğin gelişmesini etkileyen değişkenler arasında yakın arkadaşlık ilişkileri, çalışılan ve öğrenim yapılan çevrenin nitelik ve nicelik bakımından özellikleri, boş zamanlarını değerlendirme de ilk etmenlerdendir. Yapılan her boş zaman aktivitesinin, kültürel teması olduğunu ileri süren, “Boş zamanlarınızı nasıl değerlendirdiğinizi söyleyin size kültürünüzü söyleyeyim” ifadesiyle bunu dile getirmiştir (Emir, 2012).

Toplumun genel kültür yapısı boş zamanları değerlendirme etkinlikleri olan rekreasyon faaliyetleri üzerinde de etkili olmaktadır. Kültürel yapı göz önünde bulundurulmaksızın bir rekreasyon etkinliği düşünülemez. Son yıllarda modern ulaşım ve iletişim teknolojileri sayesinde kültürel engeller büyük ölçüde kaldırılmıştır (Emir, 2012).

1.1.4. Boş Zamanları Değerlendirmenin Pozitif Faydaları

Boş zamanları değerlendirmenin yararlarını temel olarak üç ana başlıkta toplayabiliriz. Bunlar; fiziksel, psikolojik ve sosyal yararları olarak sıralanmaktadır.

1.1.4.1. Toplumsal Yararları

İnsanlar doğal özellikleri itibariyle sosyal özellikleri ile beraber yaratılmışlardır. İnsanlar birbiriyle olan ilişkilerine sadece temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamazlar. Aynı zamanda katılım, kabullenme, yakınlık gibi sosyal ihtiyaçlarını da giderirler. Sosyalleşme uzun bir süreçtir. Boş zaman aktiviteleri de sosyalleşme için bir hizmet sürecidir. Özellikle boş zamanlarda kazanılan davranışlar bütün yaşamı etkiler. Sosyalleşme sürecinde bireyin içinde yaşadığı toplumun rol beklentilerini ve değerlerini öğrenir (Kılbaş, 2004).

Sosyalleşme sürecinde aile ve arkadaş grupları çok önemli araçlardır. Grup faaliyetlerinde katılımcılar sosyal ihtiyaçlarını karşılar veya ortamları hazırlarlar. Bu kişide bir tatmin yaratır ve kendini tanınmasına yardımcı olur. Kişi boş zaman faaliyetlerine katılarak kendisi için ikinci bir kimlik oluşturma sürecine de girebilir. Birçok insan için boş zaman etkinliklerine katılmak, onların sosyal statüsünü yükseltir. İnsanların dinlenme ve eğlenme gereksinimleri, boş zamanların değerlendirilmesi ile karşılanır. Böylece yaşama daha sıkı bağlanan birey mutlu olmaktadır. Toplumda temel amaçlardan birisi de sağlıklı kişilik geliştirilmesidir. Boş zamanlarını iyi değerlendiren birey, sağlıklı bir kişilik getirmiş olur. Bunların yanında boş zaman değerlendirme aktiviteleri bireyde yaratma zevki, arkadaşlık kurma, macera ve yeni deneyimler, başarı duygusu, fiziksel dayanıklılık, duygusal deneyim ve dinlenme gibi doyumlar oluşturmaktadır (Tezcan, 1991).

1.1.4.2. Psikolojik Yararları

Psikolojik yarar hali, insanın ruh sağlığını ifade etmektedir. Ruh sağlığı “kişinin kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir denge ve uyum içinde olmasıdır. Ruhsal bakımdan

sağlıklı bir insanda aranan nitelikler, olgun bir insanda aranan niteliklerdir. Ruhsal bakımdan sağlıklı, olgun insan seven ve sevilen, davranışları tutarlı, gerçekçi, özgür, çevresiyle uyumlu ilişkiler geliştiren, toplumda bir yeri ve görevi olduğunun bilincinde olan insandır. Yeteneklerini belirli bir amaca yöneltir, doğru ve verimli olarak kullanır. Kendine güvenir, umutsuzluğa kapılmaz, esnektir, hoşgörü sahibidir (Yörükoğlu, 1980).

Günümüzde insanın aile, okul, iş hayatındaki yoğunluğu ve sorunları sinir sistemini bozarak yorulmasına ve dayanma gücünün azalmasına neden olabilir. Modern yaşamın ortaya çıkardığı değişik stres yapıcılar ve bunların karşısında insanın ortaya koyduğu tepkiler, önemli bir rahatsızlığı ortaya koymaktadır (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

1.1.4.3. Fiziksel Yararları

Gelişen sanayileşme ve modern yaşam tarzı bedensel hareketliliği azaltmakta ve bu durumda hemen her yaş gurubundaki bireyleri olumsuz yönde etkilemekle birlikte beraberinde ciddi sağlık problemleri getirmektedir (Ateş, 2009).

Bu hareketsizlik beraberinde birçok hastalığı da getirmektedir. Bunlardan kurtulmanın en etkili yolu fiziksel aktivitelere yönelmektir. Boş zaman etkinliklerinden biri olan spor, dans, açık ve kapalı alan eğlenceleri, insanların fiziksel sağlıkları için önemli ve ihmal edilemeyecek bir unsurdur. İnsan hareket eden bir varlıktır. Doğumuyla birlikte vücut organları ve sistemleri gelişir ve büyümeye başlar. “Yaşamın sürdürülebilmesi için harekete ihtiyaç vardır; yemek yeme, yürümek, çeşitli hareketlerde bulunmak gibi. Sağlıklı büyüme, gelişme ve yaşamı sürdürmek için uygun bir fiziksel yapı ve fiziksel aktivite gereklidir”. “Yapılan araştırmalar göstermiştir ki düzenli fiziksel aktivite, şişmanlığı, kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarını, yüksek tansiyon, kolesterol, çeşitli kas ve eklem rahatsızlıklarını vb. gibi önlemede etkilidir”. Egzersizle sağlığı korumak bilimsel bir gerçekliktir (Arslan, 1998).

1.2. Rekreasyon

1.2.1. Rekreasyon Tanımı ve Kapsamı

Rekreasyon, yenilenme, yeniden yapılanma anlamına gelen Latince “recreatio” kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı yaygın şekilde boş zamanları değerlendirme olarak kullanılmaktadır. Bu ise bireylerin ya da toplumsal kümelerin boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler anlamını taşımaktadır (Karaküçük, 2005).

İnsanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklerdir (Karaküçük, 2005).

Görüldüğü üzere recreation kelimesi oldukça geniş ve bir o kadar çeşitli konuları kapsamaktadır ki karşımıza tahminimizden daha fazla tanım çıkmaktadır. Yaklaşık olarak aynı amaca hizmet eden bu tanımlar çeşitli araştırmacılarında bakış açılarını yansıtmaktadır şüphesiz. İnsanlar çeşitli zamanlarda ve farklı sürelerde ortaya çıkan boş zamanlarında, bulunduğu ortamdan uzaklaşarak dinlenmek, hava değişimi, gezme görme, sağlık, beraber olma, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi pek çok amaçla, ev dışında veya ev içinde, açık veya kapalı alanlarda ya da aktif-pasif şekillerde, kent içinde veya kırsal alanlarda etkinliklere katılmaktadırlar. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yaptıkları bu etkinlikleri ifade eden bir kavramdır ve insanların tamamıyla boş zamanlarında katıldıkları etkinliklerle ilgilidir. Boş zamanın günlük, hafta sonları, yıllık izinler ve daha uzun tatiller ile emeklilik gibi dönemlerinde birçok alanda yapılan ve çok çeşitliliği olan etkinlikleri söz konusudur (Karaküçük, 1995).

1.2.2. Rekreasyonun Nitelikleri

Rekreasyonun birçok ve çeşitli tanımları olmasına rağmen bu konuda araştırma yapan bilim adamlarının üzerinde hem fikir oldukları, araştırmalarında ulaştıkları sonuçların kesiştiği bazı temel noktalar söz konusudur. Bunlar rekreasyonu, diğer etkinliklerden ve kavramlardan ayıran temel nitelikleridir. Rekreasyon serbest zamanda yapılır. Harcadığımız zaman zorunlu ihtiyaçlarımızın dışında kalan zorunluluk hissetmediğimiz zaman dilimidir. Rekreasyonda bireyler kendi özgür iradesi veya gönüllü olarak etkinliklere katılır. Katılımda gönüllülük temel özelliktir. Birey etkinliklere zorunlu olarak değil ilgi duyduğu ve sevdiği için katılır. Rekreasyon katılımcıya pozitif etkilerde bulunur. Zevk ve mutluluk verir. Katılımcıyı neşelendirir, zorunlu olarak yaptığı işlerden uzaklaştırır ve ona bir rahatlık sağlayarak iç ve dış dünyasını dengelemesine yardımcı olur. Rekreasyon bireysel ve toplumsal faydalar sağlar. İnsanları psikolojik ve sosyolojik olarak katılımcılığa, paylaşmaya ve diğer kişileri anlamaya yöneltir. Kişiyi sosyal yaşamında rahatlatır. Rekreasyon toplumsal değerlere aykırı olmadığı gibi yeniliklere de son derece açıktır. Bazen hem yararlı hem tehlikeli etkinlikleri içine alabilir. Ama verdiği mesaj anlamında ahlaki, fiziki ve akli değerleri katılımcıya vermeyi hedefler. Rekreasyon insanlar için hayati önem taşımaz ama uzun dönemde insan için çok gerekli özellikleri bünyesinde barındırır. Bahsi geçen temel nitelikler haricinde rekreasyonun bazı tamamlayıcı özellikleri de söz konusudur. Bunlar bir rekreasyonel etkinliğin temel niteliklerini destekleyen, gerçekleştiğinde etkinliğin havasını değiştiren, etkinliğin amacına tam anlamıyla ulaşmasını sağlayan, kişinin katıldığı etkinlikten zevk ve haz almasını sağlayan, kişiyi bu etkinliğe bir daha katılması için motive eden etkenlerdir (Kaba, 2009: 16).

Rekreasyon hayatın rutin akışını değiştirmeyi sağlar. Yenilenme, tazelenme sağlarken; duygusal, sosyal, fiziksel dengeyi kurmaya yardımcı olur. Rekreasyon insanı monoton hayatından çıkararak bir şeyler yapmaya özendirir. Kişiyi hareket etmeye, paylaşmaya, ilişki içinde olmaya, düşünmeye, yaratmaya ve üretmeye teşvik eder. Rekreasyon da tatmin genelde yapılan etkinlik sırasında gerçekleşir. Etkinlik sırasında hissedilen mutluluğun az veya çok oluşu, memnuniyet seviyesi kişinin daha sonra

gerçekleştireceği etkinliklere katılımı açısından mutlaka belirleyici rol oynayacaktır (Kaba, 2009: 17).

Rekreasyon dünyanın her yerinde aynı temel nitelikleri taşıyan bir kavram olduğu için kişiye evrensel bir bakış açısı da kazandırabilir. Rekreasyonel etkinlikler bu anlamda ortak özellikleri ile farklı millet, dil, din, ırk özellikleri taşıyan insanlar arasında iletişime olanak sağlarlar. Serbest Zaman ve Rekreasyon, aynı bazen de ayrılamaz olarak düşünülmektedir. Bu doğru olabilir. Çünkü rekreasyon serbest zamanlarda yapılır ve bir serbest zaman etkinliğidir (Burton, 1974).

1.2.3. Rekreasyonun Özellikleri

Üzerinde fikir birliğine varılan ve kabul gören bir rekreasyon tanımından bahsetmek güç olsa da rekreasyon alanında çalışan bir çok akademisyen, yazar ve uzman rekreasyonun bazı temel özelliklerini belirlemiştir. Bu temel özellikler şu şekilde sıralanabilir:

Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllülük esasına dayanır

- Rekreasyon faaliyetleri özgürlük hissi verir
- Rekreasyon tembellik karşıtı bir etkinliktir
- Rekreasyon boş zamanlarda yapılır
- Haz ve neşe verir
- Rekreasyon anlık tatmin sağlar
- Rekreasyon bireyseldir, başkası için yapılmaz
- Rekreasyon rutinin değişmesini sağlar
- Rekreasyonun anlamı katılımcılara göre değişebilir
- Rekreasyonel etkinlikler bireysel ve toplumsal yarar sağlamalı, yapıcı ve sosyal açıdan uygun olmalıdır (Karaküçük, 2005).

Sonuç olarak rekreasyon; boş zamanda ve tek başına, grupla, araçlı, araçsız, açık veya kapalı alanlarda, kent içi veya kent dışında, bir organizasyon içinde ya da dışında

zorunlu olmadan seçilen zevk ve neşe verici her türlü etkinliklerden oluşmaktadır. Etkinlikler genellikle kendisi dışında bir ödülü bulunmayan, dıştan gelen bir zorlama ile değil, içten gelen bir istekle gerçekleştirilmektedir (Karaküçük, 2005).

1.2.4. Rekreasyon ihtiyacı

Rekreasyona duyulan ihtiyaçların nedenlerinin bilinmesi önemlidir. İhtiyaçlar her insan için aynı olsa da çeşitlilik ve şiddet bakımından farklılıklar göstermektedir. Bazı insanlar ihtiyaçlarını öncelikle beslenme olarak görürken bazılarında da eğitim ya da eğlenme olarak ortaya çıkmaktadır. İhtiyaçları sınıflandırdığımızda temel ihtiyaçlar ve ikincil ihtiyaçlar olarak ifade edilmektedir. Temel ihtiyaçlar; insanın yaşamını devam ettirebilmesi için uyuma, yeme, içme, korunma gibi ihtiyaçları iken, ikincil ihtiyaçlar ise; duygu düşüncelerle sosyal ve psikolojik bir özellik olarak ifade edilmektedir. Rekreasyon, insanın bedensel ve ruhsal ihtiyaçlarını gidermek için yapılan faaliyetlerin tamamını ifade eder. Bu bakış açısıyla düşünüldüğünde rekreasyon, Maslow'un "İhtiyaçlar Hiyerarşisi" ile yakın bir ilişki içerisindedir (Sevil, 2012).

Rekreasyona duyulan ihtiyacın bireysel ve toplumsal yönden açıklamamız konuyu daha anlaşılır kılacaktır.

Bireysel olarak bakıldığında rekreasyon aktivitelerine katılım nedenleri kişilere göre farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar şöyle ifade edilmiştir:

- Sosyalleşme ihtiyacı,
- Yenilik arayışı / değişik deneyimler edinme,
- Dinlenme / rahatlama ihtiyacı,
- Yaratıcı olma,
- Fiziksel gelişim,
- Kendini geliştirme,
- Kendini sınama,
- Yarışma güdüsünü tatmin etmek.

Toplum olarak bütünleşmeyi ve dayanışmayı sağlar. Demokratik toplumların oluşmasını sağlar (Yıldız, 2009). Rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerinden bazıları; toplumsal bütünleşmeyi ve dayanışmayı sağlar, toplumda sağlık bilinci oluşmasını sağlar ve demokratik toplum yaratılmasını sağlar (Karaküçük, 2005).

Psikolojik, sosyal ve fiziksel yararlar sağlayan rekreasyona duyulan ihtiyacın artmasına neden olmuştur. Rekreasyona duyulan ihtiyacın temelinde bireyin sosyalleştirmesi, beceri ve yeteneğinin geliştirilmesi, ruh sağlığı kazandırılması, fiziki ve sağlık gelişimi sağlamak, yaratıcılık, iş verimi ve çalışma başarısına katkılar sağlamayı hedeflemektedir. Bununla birlikte demokratik toplum oluşmasını, toplumsal dayanışma ve bütünleşme, insanları mutlu etmek ve ekonomik hareketlilik sağlamayı hedeflerken serbest zaman aktivitelerine duyulan ihtiyacın karşılanmasını hedeflemektedir (Karaküçük, 2005).

1.2.5. Rekreasyonun Yararları

Rekreasyon etkinlikleri pasif, aktif, basit, karmaşık, mekanik, yaratıcı, sağlıklı yahut zararlı olabilmektedir. Bu kadar özelliği bir arada barındıran etkinlikler her anlamda kişiye olumlu ya da olumsuz tecrübe sağladığı gibi yararlı olur. Bireylerin duygusal, fiziksel, psikolojik gelişmesinde rekreasyonel etkinlikler önemli rol oynar. Yine grup içinde gerçekleştirilen rekreasyonel etkinlikler kişiye sosyal anlamda katkıda bulunur.

Kişinin sosyal yetenekleri, değerleri ve sosyal uyum davranışları gelişme gösterir. Rekreasyon dünyayı tanımamıza, gerçek ya da sembolik durumları algılamamıza aracılık yapar. Nesnelere ve kişilerle olan ilişkimizi düzenler, anlaşmamızı sağlar, işaretler verir. Öte yandan dünyanın algılanmasına yarar ve birey bu algılama yoluyla öğrenir, deneyim kazanır ve bilgiye ulaşır. Diğer yandan rekreasyon kişinin çevresindeki binlerce uyarıma cevapta bulunmasını sağlayarak kişilik kazandırır. Kişinin, duygusal ve zihinsel tecrübelerini kontrol ederek kişiye mizaç yükler (Açıkada ve Ergen, 1990).

Rekreasyon etkinliklere katılmak için birçok neden vardır. Bunlardan bazılarını kısaca ifade edeceğiz (Karaküçük, 2005).

- Rutin davranışlardan kaçınmak
- Sosyalleşme isteği
- Can sıkıntısı
- Fiziksel egzersiz
- Yeniliklerden hoşlanmak
- Kalıcı arkadaşlıklar kurmak
- Yaratıcılık - Rahatlama isteği
- Kendini geliştirmek
- Başkalarını düşünmek
- Kendini gerçekleştirmek
- Estetik, zihinsel uyarı
- Statü kazanma isteği
- Zamanı iyi değerlendirmek

1.2.5.1. Fiziksel Yararları

İnsan yaşamı boyunca doğumdan ölüme kadar fiziksel değişimler yaşar. Vücut organları ve sistemleri gelişir. Yaşamını sürdürebilmesi için hareket etmek zorundadır. Uygun fiziksel aktiviteler, sağlıklı büyüme ve gelişme yaşamı sürdürmek için esas oluşturur. Sadece kemik ve kaslar değil aynı zamanda kalp ve akciğer gibi iç organlar da gelişir. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki düzenli fiziksel aktivite, şişmanlığı, kalp hastalıklarını, yüksek tansiyonu önler. Bugün birçok ülkede hareketliliği tekrar kazanmak bir devlet politikası haline gelmiştir. Çünkü egzersizle sağlığı korumak bilimsel bir gerçektir (Açıkada ve Ergen, 1990).

Fiziksel uygunluk sağlıklı yaşamın ve serbest zaman etkinliklerinin ana unsurudur. İkiye ayrılır: yetenekle ilgili unsurlar; çeviklik, denge, koordinasyon, hız.

Sağlıkla ilgili unsurlar; kardiyovasküler uygunluk, esneklik, dayanıklılık, kuvvet, vücut kompozisyonu. Fiziksel etkinlik yaşamın temel fonksiyonudur. Çocuklarda oyun tamamen vücut hareketliliğiyle karakterize edilmiştir. Çocuk büyüdüğünde fiziksel özelliklerini kullanır. Koşmak, sıçramak, atlamak, yüzmek, güreşmek vb. hareketler tüm hayatımız boyunca bize gerekli olacak hareketlerdir. Fiziksel yararların istenilen düzeyde ortaya çıkması için devletin sporun gelişimi içindeki rolü büyük önem taşır. Devletin oluşturduğu ve desteklediği politikalar sayesinde rekreasyonel spor gelişerek fiziksel yararları ortaya çıkartabilir. Rekreasyon; oyunların, sporun, dansın, açık ve kapalı alan eğlencelerinin değişik formlarını oluşturur ve insanların sağlıkları için çok önemli ve ihmal edilemeyecek bir unsurdur (Kraus, 1977).

1.2.5.2. Psikolojik Yararları

Rekreasyon sadece hastalıkların önlenmesi için değil aynı zamanda psikolojik sağlığın oluşmasında da bir araçtır. Rekreasyonu tedavide kullanmak psikiyatrlar için çok faydalı bir yöntemdir. Sadece zihinsel hastalıkların tedavisi değil, bunun yanı sıra zihinsel yönden sağlıklı kalabilmek için çok önemlidir. Bu nedenle psikiyatrlar, rekreasyonun zihinsel ve duygusal hastalıkları önlediğine inanırlar “sebebini bilmedikleri birçok rahatsızlığı bireylerin yetersiz rekreasyona katılım eksikliğiyle ilişkilendirirler Rekreasyon etkinlikleri, davranış değişiklikleri, kişisel gelişim, sağlıklı duygu süreci yaşanması gibi sonuçlara ulaşmada kişiyi destekler. Yer değiştirmeye kişiler üzerlerinde oluşan statik baskıyı atarlar. Yeni ilişkiler kurarlar. Fiziksel yeteneklerinin farkına varırlar ve yeteneklerinin limitlerini öğrenerek fiziksel uygunluk sağlarlar. Aktivitelerin çeşitli olması, değişik ve pozitif psikolojik sonuçları doğurur. Birçok psikiyatr rekreasyonu yaşam dengesinin ve mutluluğun kazanılmasında etkili unsur olarak görmüşlerdir (Kraus, 1977).

1.2.5.3. Sosyal Yararları

İnsanlar doğal olarak sosyal özellikleriyle beraber yaratılmışlardır. Sosyal varlıklar olarak insanlar birbirleriyle olan ilişkilerinde sadece temel fizyolojik

ihtiyaçlarını karşılamazlar. Aynı zamanda katılım, kabullenme, yakınlık gibi ihtiyaçları da giderirler. Sosyalleşme uzun bir süreçtir ve serbest zamanlar sosyalleşme için bir fırsattır. Serbest zaman etkinlikleri kişiye uzun süren davranış özellikleri ve tutumlar kazandırır. Serbest zaman sosyalleşme için bir hizmet sürecidir. Kazanılan ve geliştirilen davranışlar bütün yaşamı etkiler. Sosyalleşme sürecinde aile ve arkadaş grupları önemli araçlardır. Grup etkinlikleri katılımcılara ihtiyaçlarının karşılandığı ortamları hazırlar ve tatminlik yaratır.

Kişi kendi kimliğini tanımlayabilme fırsatını bu etkinlikler sayesinde bulur. Rekreasyon sağlık ve destekleyici grup deneyimlerinin paylaşılması için önemli fırsatlar sağlar. Sosyal kulüplerde, spor takımlarında, kurallı olmayan oyunlarda, gönüllü komitelerde insanlar arkadaş kazanır ve önemli sosyal ihtiyaçlarını giderirler. Birçok insan için boş zaman etkinliklerine katılmak onların statüsünü yükseltir. Sosyal ilişkilerde serbest zaman etkinliklerinin etkisi modern toplumlarda giderek artmaktadır. Çalışma saatleri dışında harcanan zaman dilimindeki artış, aynı zamanda günlük hayatımızın yeniden ne şekilde organize edileceğini ne zaman ve kim tarafından hangi işin yapılacağını, işimizin yapısını serbest zamanımızı, seyahatlerimizi ve akla gelebilen diğer günlük aktivitelerimiz etkileyen politikaların değiştirilmesi anlamına gelmektedir (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006).

1.3. Mutluluk

1.3.1. Mutluluğun Tanımı

İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana mutluluk hep arzulanan bir şey olmuştur. Kişiler bireysel olarak mutluluğu elde etme çabasında oldukları gibi her çeşit topluluk ve toplumlar da bu amaca yönelik arayışlar içerisine girmişlerdir. Geçmişten bu yana bu arzunun elde edilmesi için mutluluk nedir ve nasıl elde edilir soruları sorulmuştur. Arapça “saide” kökünden türetilen saadet kelimesi mutlu olmak, kuvvetli ve uğurlu olmak gibi manalara gelmektedir. Mutluluk, insanların sürekli arzuladıkları ve hiçbir zaman vazgeçemedikleri bir eğilim olarak tanımlanabileceği gibi hayra nail olma,

mesut ve bahtiyar olma, insanın haz duyacağı bir hal içinde olma olarak da değerlendirilebilmektedir (Yıldız, 2009).

Akarsu mutluluğu, insanın kendisine en yüksek erek olarak koyduğu değerler olarak tanımlamaktadır. Saadetin zıt anlamı olarak şekavet kelimesi gösterilebilmektedir. Şekavedin, sıkıntıya girmek, başını derde sokmak, meşakkat ve acı çekmek gibi anlamları bulunmaktadır. Yıldız'a göre saadet yani mutluluk ilahi yardımla gerçekleşen huzurlu bir hali, şekavet ise ilahi yardımın olmadığı huzursuz bedbaht bir ruh halini ifade etmektedir (Yıldız, 2009). Arapçada saadet olarak tanımlanan kelimenin İngilizce karşılığı olarak "happiness" kavramı kullanılmaktadır. "Happiness" zengin olma talihi anlamına gelmektedir. Türkçede ise mutluluk sözcüğü bütün isteklerin yerine getirilmesi anlamında kullanılmaktadır. Mesut olma kavramı mutluluk ile eş anlamlıdır (TDK, 1983).

Mutluluk (ya da alan yazında daha çok kullanılan haliyle öznel iyi oluş) insan yaşamının bütün alanlarını etkileyen önemli bir kavram olarak uzun zamandır araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Öznel iyi oluş kişinin hissettiği olumlu duyguların olumsuz duygulardan çok olması ve genel olarak yaşamdan alınan doyum olarak tanımlanmaktadır. Mutlu insanların daha az mutlu insanlardan yaşam olaylarını yorumlamaları, değerlendirmeleri ve onlara tepkide bulunma biçimleri açısından farklılık gösterdikleri belirtilmiştir. Evrimsel bakış açısından olumlu iyilik halinin bireyi keşfetmeye güdülemede ve stresli yaşam olayları ile baş etmede sağladığı destekle uyum sağlamaya yönelik bir işlevinin olduğu vurgulanmaktadır. Araştırmalarda mutluluğun çeşitli olumlu sonuçları olduğu ve psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Örneğin mutluluğun sağlıklı olma, yüksek yaşam doyumu, olumlu kişilerarası ve duygusal ilişkiler ve iş yaşamında başarılı olma gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Özdemir ve Koruklu, 2011).

İnsan, doğumundan ölümüne kadar hep mutlu olmak arzusu içerisinde. Mutluluk insanın yaşamının amacı ve anlamıdır. Bu nedenle de daima ona mutluluğu yaşatacak bilgiyi aramaktadır. Modern dünyada teknolojinin ve bilimin ilerlemesi ile

insanın mutluluğunun artacağı düşünülmektedir. Teknolojinin ilerlemesi insanın mutlu olmasına vesile olmamış, aksine kaygı, sıkıntı ve stresinin artmasına neden olmuştur. Bu ortam içerisinde insan kendisini mutlu edecek her yöntemi kullanmaya çalışmıştır. Bireyleri mutluluğa götürecek çeşitli formüller üretilmeye çalışılmış ve bu formüllerle ilgili yöntemler ve kitaplar tüm dünyada oldukça ilgi görmüştür. Bütün bu çabalara karşın, insanlar ne kadar mutlu olmakta? Bir mesleği icra edecek olmak, insanın mutlu olmasına bir araç olabilir mi? sorularının yanıtı bilinmemektedir (Vanlıoğlu Vd., 2010).

Mutluluk, “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, olgunluk, kut, saadet, bahtiyarlık” olarak tanımlanabilmektedir. Huzur ise, “Dirlik, baş dinçliği, gönül rahatlığı, rahatlık, erinçtir. Tanımlardan da anlaşılacağı gibi huzur ve mutluluk iç içe iki işlevdir. Ama aynı zamanda birbirlerinden ayrı ve farklıdır. Her ikisinde de istekler ve ulaşılabilirlikler söz konusudur. Bu kavramlar; ulaşabildiklerimizin ve hedeflediklerimizin oranıyla ilgilidir. Mutlu olmak için istekler ve ulaşılmışlar arasında denge sağlamış olmak gerekmektedir. İsteklerimiz, eriştiklerimizden az olmalıdır. Yani yapabildiklerimiz hedeflediklerimizin önüne geçebilmelidir (Sütel, 2009).

1.3.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Genel olarak insan yaşamında neşe, heyecan, ilgi, güven, sevinç, heves, cesaret, coşku gibi olumlu duyguları sık yaşayan; öfke, nefret, üzüntü, suçluluk, korku, kaygı ve huzursuzluk gibi olumsuz duyguları az yaşayan ve yaşamından memnuniyet duyan bireyler mutlu olarak kabul edilmektedir. Bu tanım çerçevesinde mutluluğu ölçmeye yönelik psikolojik testler ve ölçme araçları geliştirilmiştir. Bu sayede de bireysel anlamda ya da toplum bazında, hatta ülkeler düzeyinde mutluluk araştırmaları yapılmaktadır (Doğan ve Sapmaz, 2012).

1.3.2.1. Gelişim Dönemleri

Gelişim doğumdan yetişkinliğe, yetişkinlikten yaşlılığa kadar uzanan bir süreç olarak yaşam boyunca devam etmektedir. Bu dönemlerle ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar göre insanların yaşamları süt çağı, oyun çağı, okul çağı, ergenlik öncesi, ergenlik çağı, genç yetişkinlik çağı, orta yetişkinlik çağı ve yaşlılık gibi dönemlere ayrılmıştır (Baymur, Akti Yıldız, 2015).

1.3.2.2. Ergenlik Dönemi

Ergenlik; 9-11 yaşlarından başlayarak 17-18 yaşlarına kadar sürmektedir. Ergenlikte hızlı fiziksel, zihinsel ve sosyal-duygusal değişimler ve bunların yarattığı kaygı ve stres kız ve erkek ergenlerde farklı tepkilere yol açmaktadır. Çalışmasında da belirtildiği gibi ergenlik çağı ülkemizde kadınlar için 13-14, erkek çocuklar için de 14-15 yaş aralıklarıdır. Ergenlikte en dikkate değer değişiklik ergenlik döneminin başlangıcında meydana gelmektedir. Herkes bu evreden er ya da geç geçmektedir. Ergenlik fiziksel değişiklikleri de beraberinde getirmektedir ve bir kişinin sesi ve yüz çehresini değiştirmenin yanı sıra ikincil cinsiyet özellikleri de ortaya çıkarmaktadır. Fiziksel değişikliklerin ortaya çıkışı sırasında etraftaki diğer kişilerle nasıl temasa geçildiği önem taşımaktadır. Bazı çocuklar fiziksel olarak kendilerini olduğundan olgun göstermeye çalışırken, bazıları ise olgun davranarak farklı görünmeye çalışırlar (Gül ve Güneş, 2009).

Ergenlik dönemi çocukluktan gençliğe bir geçiş dönemi olarak adlandırılmaktadır. Ergen, büyümek ve olgunlaşmak anlamına gelmektedir, bireyde gözlenebilen hızlı ve sürekli bir gelişme evresi olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik biyolojik gelişme ile başlamakta ve bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişmeyle son bulmaktadır (Yavuzer, 1995).

Ergenlik döneminin yaş sınırını, diğer dönemlerde de olduğu gibi açık bir biçimde belirlemek zordur. 12 yaşından başlayarak 20'li yaşlara kadar devam

edebilmektedir. Bu dönemde bedensel, bilişsel, duygusal ve sosyal yönden yaşanan değişimler içerisinde, ergenin yerine getirmesi gereken bazı görevleri vardır. Bu görevlerden başlıca kimlik duygusunu geliştirmektir. Ergen “ben kimim” ve “ne olacağım” gibi sorular sormaktadır (Atkinson vd. 2002).

1.3.2.3. Gençlik Dönemi

Ergenliğin son dönemi veya yetişkinliğin ilk dönemi olarak adlandırılan bu dönemi birey, ergenlik döneminden kimliğini bularak çıkmışsa başarıyla geçirebilmektedir. (Bu dönemde de ergenlik dönemindeki gibi, bedensel ve zihinsel gelişmeler devam etmektedir. Genç, ergenlik 32 döneminde başkaları ile ilgili yakın ilişkiler kurma yeteneğine sahip olmuşsa, bu dönemde bir aile sahibi olmaya doğru yönelmektedir, ayrıca belirli bir mesleği benimsemiş olmaktadır (Atkinson, vd. 2002).

Din konusunda da şüphecilikten sıyrılmaktadır. Dini inanç konularında da daha bir kararlılık görülmektedir. Ancak yine de din konusundaki problemler tam bir çözüme ulaşmamıştır. Bazı gençler dini ya tamamen reddeder veya bazı noktalarını reddetmektedir, bazılarını ise kabul etmektedir. Bazıları ise hayatlarında dinin yerini, ihtiyacını hissetmektedir ve inançlarını bazen olduğu gibi, bazen de çok az değişikliğe uğratarak benimsemektedirler (Peker, 2000).

1.3.2.4. Yetişkinlik Dönemi

Bu araştırmada yetişkinlik dönemi içerisinde orta yetişkinlik ve yaşlılık dönemi bir arada ele alınmıştır. Bu dönem üretken dönem olarak değerlendirilebilmektedir. Bu dönemde insanlar genelde mesleklerinde en yüksek noktada olurlar. Bu dönemde bulunanlar bir sonraki kuşağa yol göstererek ve topluma katkıda bulunarak doyum yaşayabilirler.

Fakat aynı zaman da bu dönem orta yaş krizinin de yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde yine ergenlikteki “ben kimim” ve “ne olacağım” gibi sorular yeniden önem kazanmaktadır (Atkinson, vd.2002).

Çünkü bu dönem de ergenlikteki gibi bir geçiş dönemidir. Yetişkinler yaşamlarında kaç yıl kaldığını düşünerek hayata bakmaya başlamaktadırlar. Bu dönemlerde çevrelerindeki insanların yaşlandıklarını veya öldüklerini gördükçe ölümün kaçınılmazlığını daha iyi anlarlar. Bu noktada pek çok yetişkin geriye kalan yıllarda “ben kimim” ve “ne olacağım” sorularına cevap ararken kendileri için neyin önemli olduğu yaklaşımına göre davranışta bulunurlar (Atkinson, vd. 2002).

Ergenlikten sonra başlayan ve yaşlılığa dek uzanan yetişkinlik dönemi (18-65 yaş arası), yaşamın en uzun dönemlerinden birisidir. Eğer 18-25 yaş arasındaki bireyler için erken yetişkinlik kavramı kullanılırsa, 30’lu veya 40’lu yaşlardaki bireyler için orta yetişkinlik kavramını kullanmak uygun mudur? Ekonomik, demografik ve toplumsal değişimler sebebiyle, günümüz bireyleri çalışmak, evlenmek ve çocuk sahibi olmak gibi yetişkinliğe atfedilen rolleri ancak 30’lu yaşların başı veya ortalarında edinmektedirler. Dolayısıyla 30’lu yaşlardaki bireyleri erken yetişkin olarak tanımlamak daha uygundur. Ayrıca, 18-25 yaş dönemini erken 33 yetişkinlik dönemi olarak tanımlarsak, bu bireylerin yetişkin olduklarını kabul etmemiz gerekmektedir. Oysa yapılan araştırmaların sonuçları bizlere bu yaş grubundaki kişilerin yarısından fazlasının kendilerini ergenlik ve yetişkinlik arasında gördüklerini göstermektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

1.3.3. Mutluluk ve Spor

Spor, her yaştan ve cinsten insanların her türlü rekreatif ihtiyaçlarına cevap verebilecek güce ve özelliğe sahip sosyal bir olgudur. Spor; açık veya kapalı alanlarda, araçlı veya araçsız, hafif veya sert, ferdi veya grup olarak, zamana karşı veya zaman kavramı olmadan, milli veya milletler arası yapılabilen ve daha birçok özelliğini, çeşidi, değişkenliği ve sosyalliği ile insanlara birçok alternatif sunabilmektedir. Gelişmiş ya da gelişmekte olan toplumlarda çeşitli sorunlar, bunalımlar ve moral krizler gibi bireyin ve sosyal kesimlerin karşı karşıya buldukları olumsuzlukların ortadan kaldırılması, yine toplum içinde ve sosyal ilişkiler sisteminde aramak gerekmektedir. Hareketin kalple ilgili rahatsızlıklar ile bazı hastalıkları azaltıcı etkisi bulunmaktadır. Düzenli ve ölçülü

yapılan sporun, beden sağlığı yanında duygusal boşalma, sükûnet, rahatlık ve zihinsel gevşemeye katkısı bilinmektedir. Bir uğraşı tedavisi kapsamında kabul edilmektedir. Spor veya diğer egzersizler, bir kimse ile veya kendisi ile yarışmadan zevkle yapılırsa ruh ve sağlığına katkısı fazladır. Sporun sonunda hissedilen zindelik ve dinçlik, sporun fayda verdiğini göstermektedir. Aktif sporda endorfin denilen mutluluk hormonu salgılandığı dopamin gibi zevk maddesini arttırdığı bilimsel olarak gösterilmiştir (Tarhan, 2005).

Spor; beynimizde ve sinir sistemimizde olumlu yönde değişikliklere neden olmaktadır. Vücut kasları gevşerken zihinsel boyutta da gevşeme oluşmaktadır bu da duygusal bir rahatlamayı eşliğinde getirmektedir. Spor yaparken, vücuttaki, stres hormonlarının yapımı yavaşlamaktadır. Bu şekilde; depresyon ve anksiyete semptomları azalmaktadır. Kişi kendini mutedil, serinkanlı, huzurlu ve sevinçli hissetmektedir. Egzersiz yaparken beyin ek olarak seratonin hormonu salgılamaktadır. Seratonin salgılanması kişide sevince neden olduğu gibi, uyku düzeninde de olumlu etkilere neden olmaktadır. Uyku kalitesi artmakta, kesintisiz ve dinlendirici hale gelmektedir (Tokdemir, 2015).

BÖLÜM II: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın amaçlarını gerçekleştirmek için, öncelikli ilgili literatür taranarak kuramsal temelleri oluşturulmuştur. Verilerin toplanması amacıyla da anket tekniğinden faydalanılmıştır.

Çalışmamız nicel bir çalışmadır. Araştırma tasarımı olarak betimsel ve nedensel tasarım tercih edilmiştir. Çalışma kapsamında; Üniversite bünyesinde çalışmakta olan akademik kadroda yer alan bireylerin, rekreasyonel etkinliklere katılım sıklıklarının demografik değişkenlere etkilenip etkilenmediği araştırılmış, çalışan bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığının mutluluklarına ve yaşam kalitelerine olan etkisi incelenmiş ve bireylerin mutluluklarının, yaşam kalitelerine etki edip etmediği tespit edilmiştir.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini; 2018-2019 yılı güz döneminde görev yapan 397 akademik personel oluşturmaktadır. Akademik personel sayıları Batman Üniversitesi Personel Daire Başkanlığından elde edilmiştir. Araştırmanın örneklemini ise üniversitenin akademik birimlerinde çalışan personelden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen ve araştırmaya gönüllülük esasıyla 71 kadın ve 182 erkek akademik personel olmak üzere toplam 253 akademik personel oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Yöntem ve Araçları

Bu araştırmada tesadüfi olmayan kolayda örnekleme veri toplama yöntemi uygulanmıştır. Verilerde ise mutluluk ve yaşam ölçeği kullanılmıştır. Anket formlarının bireyler tarafından cevaplanması kişisel görüşme yolu ile elde edilmiştir.

Araştırmamızda analiz edilen verilen 3 bölümden oluşmaktadır. Araştırmamızda kullanılan ölçeğin içeriği incelendiğinde; birinci bölümde araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri ölçülmüştür. Bu bölümde bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum,

akademik unvan, eğitim düzeyi, gelirleri ve idari görev demografik değişkenler olarak ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan anketin ikinci bölümünde ise ilgili literatür taranarak araştırmaya katılan bireylerin rekreasyonel aktiviteleri hangi sıklıkla tercih ettiğini tespit etmek amacıyla 5'li likert tipi ölçek tasarlanmıştır. Anketin üçüncü bölümünde ise 28.soruya kadar olan bölümde, çalışan bireylerin mutluluklarını ölçmek amacıyla geliştirilen ve pozitif psikolojide de mutluluğu ölçmek için sıklıkla kullanılan Oxford Mutluluk Envanteri (Kısa Formu) kullanılmıştır (Doğan ve Çötök, 2011). 29. sorudan 34. soruya kadar olan bölümde ise uluslararası literatür incelenerek Kim, Woo ve Uysal 2015'de geliştirdiği 6 soruluk yaşam kalitesi ölçeği kullanılmıştır (Kim, Woo ve Uysal, 2015).

2.4. İstatiksel Analiz

Araştırma da, bilgi toplama aracı olarak kullanılan anketlere verilen cevaplar "SPSS 22.0 (Statistical Package For Focial Sciences) For Windows" paket programı kullanılarak tanımlanmıştır. Araştırmada kullanılan anketin rekreasyonel aktivitelere katılım sıklığının ölçüldüğü bölümde 5'li likert tipi ölçek kullanılmıştır. Bu derecelendirme, 1= hiçbir zaman, 2= nadiren, 3= bazen, 4= sıklıkla,5= her zaman şeklinde değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan mutluluk ve yaşam kalitesi ölçeğinde ise yine beşli likert tipi derecelendirme kullanılmıştır ve 1= kesinlikle katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= kararsızım, 4= katılıyorum, 5= kesinlikle katılıyorum şeklinde değerlendirilmiştir.

Anket yoluyla elde edilen tüm veriler SPSS 22.0 programı ile değerlendirilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklerin normallik testleri yapılmıştır. Ölçeklerin normal dağılım göstermesinden dolayı parametrik olan bağımsız iki grup T-testi ve One-way Anova varyans analizi kullanılmıştır. Araştırmada ayrıca değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için regresyon modelleri geliştirilmiştir.

2.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Çalışma Batman üniversitesinde akademik olarak çalışan personeller ile sınırlıdır.
- Çalışma 2018-2019 güz dönemi arası ile sınırlıdır.

- Çalışmada uygulanan Batman üniversitesinde akademik olarak çalışan personellerin vereceği yanıtlarla sınırlıdır.

2.6. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma da şu temel varsayımlardan hareket edilecektir;

- Seçilen örneklem grubunun evreni temsil etmede yeterli olduğu,
- Belirlediğimiz örneklem grubuna uygulanan anketin geçerli ve güvenilir olduğu,
- Çalışan personellerin anketleri içtenlikle yanıtladığı,
- Alan yazımızda elde edilen bilgiler gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.

BÖLÜM III: BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

	Demografik Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Erkek	182	71,94
	Kadın	71	28,06
Yaş	20-23 yaş	3	1,19
	24-27 yaş	24	9,49
	28-31 yaş	69	27,27
	32-35 yaş	56	22,13
	36-39 yaş	39	15,42
	40 yaş ve üzeri	62	24,51
Medeni Durum	Evli	221	87,35
	Bekâr	32	12,65
Akademik Unvan	Profesör	7	2,77
	Doçent	15	5,93
	Dr. Öğr. Üyesi	81	32,02
	Öğr. Gör.	82	32,41
	Arş. Gör.	68	26,88
Gelir Durumu	4000-4500 TL	4	1,58
	4501-5000 TL	65	25,69
	5001-5500 TL	60	23,72
	5501-6000 TL	87	34,39
	6000 TL üzeri	37	14,62
Öğrenim Durumu	Lisans	18	7,11
	Yüksek Lisans	123	48,62
	Doktora	112	44,27
İdari Görev Durumu	Evet	24	9,49
	Hayır	229	90,51

Tablo 1’de katılımcıların demografik bilgilerine yer verilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan akademisyenlerin önemli bir bölümü erkek, evli ve idari görevi olmayanlardan oluştuğu görülmektedir. Ayrıca ankete katılan akademisyenlerin %71,94’ü erkek, % 28,06’sı kadınlardan oluşmaktadır. %1,19’u 20-23 yaş , % 9,49’u 24-27 yaş, %27,27’si 28-31 yaş, % 22,13’ü 32-35 yaş, % 15,42’si 36-39 yaş, % 24,51’i 40 yaş ve üzerinde olan yaş aralıklarından oluşmaktadır. % 87,35’i evli, % 12,65’i bekârdır.%2,77’si profesör, %5,93’ü doçent, % %32,02’si doktor öğretim üyesi %32,41’i öğretim görevlisi, %26,88’i arş. gör. %1,58’i 4000-4500TL, %25,69’u 4501-5000TL,

%23,72'si 5001-5500TL, %34,39'u 5501-6000TL, %14,62'si 6000TL ve üzeri aylık gelir elde etmektedir.%7,11'i lisans, %48,62'si yüksek lisans, %44,27'si doktora'dır.%9,49'u akademik görev alırken, %90,51'i ise akademik görev almamaktadır.

Tablo 2. Akademisyenlerin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Yönelik Ortalamalar

Aktiviteler		Ortalama	Std. Sapma
Doğada Gerçekleştirilen Aktiviteler	Doğada fotoğraf çekmek, bisiklete binmek, kamp yapmak, trekking, doğa aktiviteleri, dağ tırmanışı, kaya tırmanışı vb.	2,68	,54
Gönüllü Yapılan Aktiviteler	Yaşlı ve bakıma muhtaç insanlara yardım, çevre temizliği, fidan dikmek, okul boyama vb.	2,95	,65
Yakın Çevre İle Yapılan Aktiviteler	Arkadaşların ve ailenle birlikte zaman geçirmek, pikniğe gitmek, TV izlemek, gazete okumak, vb.	3,89	,87
Seyahat Aktiviteleri	Yürüyüş ve gezinmek, motorla gezinmek ve seyahat etmek, yurtiçi ve yurt dışı turistik geziler, tatiller, vb.	3,85	,84
Entelektüel Aktiviteler	Kitap okumak, müzik dinlemek, film izlemek, dergi ve güncel haber okumak, vb.	4,03	1,05
Sanatsal ve Kültürel Aktiviteler	Sergi, müze vs. gezmek, sinemaya gitmek, konsere gitmek, tiyatroya gitmek, festivallere katılmak, diğer sanatsal etkinlikler, vb.	3,91	,88
Diğer Bireysel Yapılan Aktiviteler	Çeşitli etkinlikler planlamak, hayvanlarla ilgilenmek, alışveriş yapmak, hobi faaliyetleri (El işi, örgü, maket vb.), çeşitli spor aktiviteleri, vb.	3,24	,73

Tablo 2’de Araştırmaya katılan akademisyenlerin rekreasyonel etkinliklere katılımlarına yönelik ortalamalara yer verilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde katılımcı akademisyenler en çok sırasıyla entelektüel aktivitelerden; kitap okumak, müzik dinlemek, güncel haber okumak vb. ($4,03\pm 1,05$), sanatsal ve kültürel aktivitelerden ise; sergi, müze, gezmek, sinemaya gitmek vb. ($3,91\pm 0,88$) etkinlikleri sıklıkla tercih ettikleri görülmektedir. Daha az gerçekleştirdikleri aktiviteler ise sırasıyla doğada gerçekleştirilen aktivitelerden; doğada fotoğraf çekmek, kamp yapmak, bisiklet binmek vb. ($2,68\pm 0,54$) ,ve gönüllü yapılan aktivitelerden; yaşlı ve bakıma muhtaç insanlara yardım, çevre temizliği vb. ($2,95\pm 0,65$) etkinlikleri daha az tercih ettikleri görülmektedir

Tablo 3. Akademisyenlerin Mutluluklarına İlişkin Ortalamalar

İfadeler	Ortalama	Std. Sapma
Kendimden hoşnut değilim.	2,59	1,03
Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	3,79	0,90
Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	3,73	1,01
Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	3,69	0,91
Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	3,32	0,95
Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	3,63	0,91
Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	3,90	0,98
Hayat güzeldir.	3,98	0,95
Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	3,24	1,11
Çok gülen birisiyim.	3,61	1,00
Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	3,61	0,92
Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.	3,36	0,93
Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	3,63	0,99
Çok mutluyum.	3,74	1,00
Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	3,79	0,95
Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	3,67	0,97
Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	3,42	0,99
Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	3,42	1,02
Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	3,80	0,95

Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	3,74	0,93
Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	3,83	0,98
Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	3,41	1,00
Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	3,07	1,19
Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	3,71	0,93
Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	3,69	0,88
Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.	3,17	1,05
Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.	3,32	0,94
Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	3,14	1,03

Tablo 3'te Katılımcı akademisyenlerin mutluluklarına ilişkin ortalamalara yer verilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde akademisyenler en çok sırasıyla Hayatın güzel olduğuna katıldıkları ($3,98 \pm 0,95$), Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim ifadelerine katıldıkları ($3,90 \pm 0,98$) ve Geleceğim hakkında pek iyimser değilim ifadesinde ise kararsızım ile katılıyorum arasında oldukları görülmektedir. ($3,32 \pm 0,95$) En az ise sırasıyla Kendimden hoşnut değilim ifadesine katılmadıkları ($2,59 \pm 1,03$) ve “Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok” ifadesinde kararsız oldukları görülmektedir. ($3,07 \pm 1,19$)

Tablo 4. Akademisyenlerin Yaşam Kalitelerine İlişkin Ortalamalar

İfadeler	Ortalama	Std. Sapma
Genel olarak, bu etkinlik/aktiviteye katıldıktan sonra kendimi enerji dolu hissettim	3,95	1,14
Etkinlik/aktiviteye katıldıktan kısa bir süre sonra yaşam	3,75	,79
Şimdiye kadar hayatta istediğim önemli şeyleri aldım.	3,72	,77
Her ne kadar hayatta sıkıntılarımla olsa da, etkinlik/aktiviteden kısa bir süre sonra hayatım hakkında iyi hissettim.	3,63	,70
Genel olarak bu etkinlik/aktivite deneyimim, yaşam kalitemi zenginleştirdi ve unutulmaz oldu.	3,79	,91
Etkinlik/aktiviteden sonra anlamlı ve tatmin edici bir hayat sürdürdüğümü hissettim.	3,54	,82

Tablo 4'te Katılımcıların yaşam kalitelerine ilişkin ortalamalara yer verilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde yaşam kalitesi ile ilgili ifadelerden en çok sırasıyla Genel olarak, bu etkinlik/aktiviteye katıldıktan sonra kendimi enerji dolu hissettim ifadesine katıldıkları (3,95±1,14), Genel olarak bu etkinlik/aktivite deneyimim, yaşam kalitemi zenginleştirdi ve unutulmaz oldu ifadesine katıldıkları görülmektedir. (3,79±0,91) En az ise Etkinlik/aktiviteden sonra anlamlı ve tatmin edici bir hayat sürdürdüğümü hissettim ifadesinde kararsızım ve katılıyorum arasında oldukları anlaşılmaktadır. (3,54±0,82)

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyete Göre Rekreatif Etkinliğe Katılımlarının Karşılaştırılması

Cinsiyet	n	Ortalama	Ss	t	Serb.Derecesi	p
Erkek	182	3,69	,783	-3,023	380	,003*
Kadın	71	3,32	,502			

Tablo 5'de Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre rekreatif etkinliği katılımlarının t- testi karşılaştırılması verilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde cinsiyete göre rekreatif etkinliğe katılım arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. (p<0,05) Başka bir ifade ile erkeklerin kadınlara göre rekreatif etkinliğe katılım düzeyleri daha yüksektir.

Tablo 6. Katılımcıların Medeni Duruma Göre Rekreatif Etkinliğe Katılımlarının Karşılaştırılması

Medeni Durum	n	X	Ss	t	Serb. Derecesi	p
Evli	221	3,57	,721	-,432	6	,877
Bekâr	32	3,48	,454			

Tablo 6’da Katılımcıların medeni duruma göre rekreasyonel etkinliğe katılımları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde medeni duruma göre rekreasyonel etkinliğe katılım düzeyleri farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Başka bir ifade ile evli ve bekâr katılımcıların rekreasyonel etkinliğe katılım düzeyleri birbiri ile benzerdir.

Tablo 7. Katılımcıların İdari Göreve Göre Rekreasyonel Etkinliğe Katılımlarının Karşılaştırılması

İdari Görev	n	Ortalama	Ss	t	Serb. Derecesi	p
Evet	24	3,63	,721	-,943	84	,343
Hayır	229	3,45	,454			

Tablo 7’de akademisyenlerin idari görevi olma duruma göre rekreasyonel etkinliğe katılımları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde akademisyenlerin idari görevi olma duruma göre rekreasyonel etkinliğe katılım düzeyleri farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Başka bir ifade ile idari görevi olan ve olmayan akademisyenlerin rekreasyonel etkinliğe katılım düzeyleri birbiri ile benzerdir.

Tablo 8. Katılımcıların Rekreasyonel Etkinliğe Katılımlarının yaş değişkenine göre anova sonuçları

Yaş	n	Ortalama	Ss	F	Serb. Derecesi	p
20-27 yaş	27	3,53	,454	,450	4	,750
28-31 yaş	69	3,45	,421			
32-35 yaş	56	3,59	,393			
36-39 yaş	39	3,58	,409			
40 yaş ve üzeri	62	3,55	,388			

Tablo 8’de yaşa göre rekreasyonel etkinliğe katılımları karşılaştırılmıştır. ANOVA testi sonuçları incelendiğinde yaşa göre rekreasyonel etkinliğe katılım

düzeyleri farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Başka bir ifade ile farklı yaş gruplarındaki akademisyenlerin rekreasyonel etkinliğe katılım düzeyleri birbiri ile benzerdir.

Tablo 9. Katılımcıların Rekreasyonel Etkinliğe Katılımlarının Akademik Ünvan değişkenine göre anova sonuçları

Ünvan	n	Ortalama	Ss	f	Serb. Derecesi	p
Profesör	7	3,54	,456	,676	6	,566
Doçent	15	3,51	,435			
Dr. Öğretim Üyesi	81	3,53	,356			
Öğretim Görevlisi	82	3,41	,765			
Araştırma Görevlisi	68	3,42	,786			

Tablo 9’de akademik unvana göre rekreasyonel etkinliğe katılımları karşılaştırılmıştır. ANOVA testi sonuçları incelendiğinde unvana göre rekreasyonel etkinliğe katılım düzeyleri farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Başka bir ifade ile farklı akademik unvana sahip akademisyenlerin rekreasyonel etkinliğe katılım düzeyleri birbiri ile benzerdir.

Tablo 10. Katılımcıların Rekreasyonel Etkinliğe Katılımlarının gelir durumu değişkenine göre anova sonuçları

Gelir	n	Ortalama	Ss	f	Serb. Derecesi	p
4000-5000 TL	69	3,42	,764	1,215	4	,233
5001-5500 TL	60	3,43	,944			
5501-6000 TL	87	3,49	,765			
6000 TL üzeri	37	3,59	,933			

Tablo 10’da akademisyenlerin gelir durumuna göre rekreasyonel etkinliğe katılımları karşılaştırılmıştır. ANOVA testi sonuçları incelendiğinde gelir durumuna göre rekreasyonel etkinliğe katılım düzeyleri farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Başka bir ifade ile farklı gelir seviyesine sahip akademisyenlerin rekreasyonel etkinliğe katılım düzeyleri birbiri ile benzerdir.

Tablo 11. Katılımcıların Rekreatif Etkinliğe Katılımlarının eğitim durumu değişkenine göre anova sonuçları

Eğitim	n	Ortalama	Ss	f	Serb.	p
Lisans	18	3,46	1,132	1,003	4	,355
Yüksek Lisans	123	3,49	1,090			
Doktora	112	3,57	,991			

Tablo 11’de akademisyenlerin eğitim seviyesine göre rekreatif etkinliğe katılımları karşılaştırılmıştır. ANOVA testi sonuçları incelendiğinde eğitim seviyesine göre rekreatif etkinliğe katılım düzeyleri farklılaşmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Başka bir ifade ile farklı eğitim seviyesine sahip akademisyenlerin rekreatif etkinliğe katılım düzeyleri birbiri ile benzerdir.

Tablo 12. Katılımcıların Rekreatif Etkinliklerine Katılımları ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Model 1: Bağımlı Değişken: Mutluluk	Standartlaşmamış Katsayılar		Standartlaşmış Katsayılar	t	Sig.
		Std. Hata	Beta		
(Sabit)	1,761	,341	-	3,347	,000*
Rekreatif Etkinliklerine Katılım	,570	,077	,432	2,232	,000*
Sig.	0,000				
f	11,230				
R ²	0,134				

Tablo 12’de regresyon analiziyle mutluluk ile rekreatif etkinliklerine katılım arasındaki ilişki ortaya konmuştur. Geliştirilen model sonucunda mutluluk ile rekreatif etkinliklerine katılım arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki belirlenmiştir.

Başka bir ifade ile akademisyenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımları mutluluklarını pozitif bir şekilde etkilemektedir. Mutluluk üzerindeki değişikliklerin %13,4'ü rekreasyon etkinliklerine katılım ile açıklanmaktadır.

Tablo 13. Katılımcıların Rekreasyon Etkinliklerine Katılımları ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Model 2 Bağımlı Değişken: Yaşam Kalitesi	Standartlaşmamış Katsayılar		Standartlaşmış Katsayılar	t	Sig.
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	1,844	,322	-	2,233	,000*
Rekreasyon Etkinliklerine Katılım	,680	,065	,545	2,432	,003*
Sig.	0,000				
f	10,890				
R ²	0,103				

Tablo 13'te regresyon analiziyle yaşam kalitesi ile rekreasyon etkinliklerine katılım arasındaki ilişki ortaya konmuştur. Geliştirilen model sonucunda; yaşam kalitesi ile rekreasyon etkinliklerine katılım arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0,05$) bir ilişki belirlenmiştir.

Başka bir ifade ile akademisyenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımları yaşam kalitesini pozitif bir şekilde etkilemektedir. Yaşam kalitesi üzerindeki değişikliklerin %10,3'ü rekreasyon etkinliklerine katılım ile açıklanmaktadır.

Tablo 14. Katılımcıların Mutlulukları ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Model 1 Bağımlı Değişken: Yaşam Kalitesi	Standartlaşmamış Katsayılar		Standartlaşmış Katsayılar	t	Sig.
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	2,844	,322	-	3,433	,000*
Mutluluk	1,575	,098	1,738	3,656	,000*
Sig.	0,000				
f	32,232				
R ²	0,289				

Tablo 14’de regresyon analiziyle mutluluk ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki ortaya konmuştur. Geliştirilen model sonucunda mutluluk ile yaşam kalitesi arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0,05$) bir ilişki belirlenmiştir. Başka bir ifade ile katılımcı akademisyenlerin mutluluk ve yaşam kalitesini pozitif bir şekilde etkilemektedir. Yaşam kalitesi üzerindeki değişikliklerin %28,9’u mutluluk ile açıklanmaktadır.

BÖLÜM IV: TARTIŞMA VE SONUÇ

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

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

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

Karaçar ve Pashı'nın 2014 te yapmış oldukları çalışma da öğrencilerin cinsiyet ve medeni durum değişkenleri ile rekreasyon faaliyetleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ifade edilmiştir. Çalışmamızın sadece cinsiyet değişkeni ile paralellik göstermektedir. Güven (2018) de çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılımlarının

mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Güven'in çalışması ile çalışmamız cinsiyet değişkeni ile paralellik göstermektedir.

Rekreasyon kavramı ile mutluluk arasında yapılan az sayıda çalışma incelendiğinde Yıldız (2015) spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelemiştir. Araştırmanın sonucunda spor yapan öğrencilerin, haftalık spor yapma sıklıklarının düşük olduğu, spor yapma biçimlerinin ve amaçlarının sosyalleşme ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür (Yıldız, 2015). Yaptığımız çalışma sonucunda mutluluk ile yaşam kalitesi arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) bir ilişki belirlenmiştir. Başka bir ifade ile katılımcı akademisyenlerin mutluluk ve yaşam kalitesini pozitif bir şekilde etkilemektedir. Yıldız'ın yapmış olduğu çalışma çalışmamızla paralellik göstermemektedir.

Demirbulat ve Avcıkurt (2015)'te bir rekreasyon faaliyeti olarak turizm faaliyetlerinin, bireylerin mutluluklarına etkisi incelenmiş ve tatiller, iş ve stresten uzak, rahatlatıcı zamanlar olarak ifade edilmelerinin yanında; seyahat ile ilgili deneyimlerin turistlerin mutluluğunu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Demirbulat ve Avcıkurt, 2015). Çalışmamızla Demirbulat ve Avcıkurt'un çalışması ile örtüşmektedir.

Salihoğlu (2016)'da yaptığı bir araştırmada rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin yaşam kalitelerine olan olum yöndeki etkisi tespit edilmiş ve kentlerde bu aktivitelerin gerçekleştirildiği alanların yenilenmesinin ve bakımının önemi ifade etmiştir. Bu durumun toplumların yaşam kalitelerine önemli ölçüde olum etkisinin olduğunu da araştırmasında ifade etmektedir (Salihoğlu, 2016).

Rekreasyon ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki üzerine yapılan bir başka çalışmada ise farklı ülkelerdeki rekreatif katılımın yaşam kalitesi üzerine etkisi incelenmiştir. Amerika Birleşik Devletleri, Almanya, İngiltere ve Türkiye'den toplamda

946 bireyin katıldığı araştırmada rekreatif aktivitelerin katılım süresi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki haftalık saati ve yıllık katılıma göre kolerasyon testi kullanılarak analiz edilmiştir. Bu analizlere göre bireylerin rekreasyonel katılım sıklığı arttıkça yaşam kalitelerinin de doğru oranda arttığı ifade edilmiştir (Gönülateş, 2016). Çalışmamızda yaşam kalitesi ile rekreasyon etkinliklerine katılım arasındaki ilişki ortaya konmuştur. Geliştirilen model sonucunda; yaşam kalitesi ile rekreasyon etkinliklerine katılım arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Salihoğlu ve Gönülateş'in yapmış oldukları çalışmalar ile çalışmamız örtüşmekte olup ankete katılan kişilerin kentlerde ve üniversite ortamında yer alan rekreasyonel alanların ve rekreasyonel aktivitelerin kişilerin yaşam kaliteleri üzerinde olumlu yönde etki etkilediği söylenebilir.

Sonuç olarak; Batman Üniversite de çalışmakta olan akademik personellerin rekreasyonel aktivitelere katılımlarına bireylerin medeni durumları, idari görev, yaş, yıllık gelirleri, akademik unvan ve eğitim düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcı akademisyenlerin cinsiyet değişkenleri incelendiğinde rekreasyonel etkinliklere katılımları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Çalışan bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri yükseldikçe bireylerin mutluluklarında ve yaşam kalitelerinde de olumlu yönde artış olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle çalışanlar rekreasyonel aktivitelere ne kadar yüksek seviyede katılım gösterirlerse mutluluklarının ve yaşam kalitelerinin de aynı oranda artacağı söylenebilir. Başka bir ifade ile mutlulukları artan çalışanların yaşam kalitelerinin de arttığı ve çalışanlar rekreasyon aktiviteleriyle hem mutluluklarını hem de yaşam kalitelerini arttırdıkları görülmüştür.

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

- Rekreasyon aktivitelerini artırmaya yönelik etkinlik türlerin geliştirilebilir. Bu etkinliklerin bireyler mutlulukları üzerindeki etkileri vurgulayan eğitim programlarının düzenlenmesi, katılımcıların ilgi düzeylerindeki artışına yardımcı olacaktır.
- Kadın katılımcıların rekreasyon aktivite etkinliklere yönelterek cinsiyetler arasındaki katılım düzey farkının azalmasına yardımcı olmak için akademik çalışmalar yapılmalıdır.
- Rekreasyon aktiviteleri bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik anlamda ihtiyaç duyduğu gereksinimlere karşılık verebilen etkinliklerdir. Bu açıdan bireylerin rekreasyon aktivitelerine yönlendirilmesi ve bilinçli şekilde boş zamanlarını değerlendirebilmeleri, toplum refahı açısından büyük önem taşımaktadır. Bu durumda bireyleri rekreasyonel aktivitelere daha çok zaman ayırabilmeleri için bir öneri olarak çalışma saatlerinin azaltılması gerekmektedir.
- Araştırma bulgularında yer verildiği şekilde, yerel yönetimde çalışan bireylerin çoğunluğunun evli ve çocuk sahibi bireyler olmasına rağmen, bekâr bireylerin aktivitelere katılım düzeylerinde demografik faktörlerin evli ve evli-çocuklu bireylere göre daha fazla etkilendiği görülecektir. Aktivite uygulayıcılarının evli ve evli-çocuklu çalışan bireylere yönelik aktiviteler ve organizasyonlar tasarlamaları, katılımcıların katılım düzeylerini arttıracaktır.
- Mutlu toplumlar gelişmeye ve geliştirmeye yatkın toplumlardır. Bu açıdan mutluluğa pozitif yönde etkisi olduğu tespit edilen rekreasyon aktivitelerinin devlet tarafından önemsenmesi ve desteklenmesi bu alanın gelişiminde ve toplumun gelişiminde önemli ölçüde etkisi olacaktır.
- Bireylerin aktivitelere katılım düzeylerini arttıracak ve aynı oranda mutlulukları ve yaşam kaliteleri de artacak rekreasyon faaliyetlerinin tasarlanması ve teşvik edilmesi büyük bir önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Açıkada, C. Ergen, E. (1990).”Bilim ve Spor”. Ankara: Büro-tek Ofset. Akgün, N. (1992) Egzersiz Fizyolojisi. İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları .
- Ağduman, F. (2014). “Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi” (Yayınlanmamış doktora tezi).. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Akyüz, H. (2015). “Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi”: Bartın Üniversitesi Örneği. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Aslan, N. (1994). “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Değerlendirme Eğilimi Öğretmen Yetiştiren Kurumlarda Karşılaştırmalı Bir Araştırma”, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ateş, B. (2009). “Ev Hanımlarında Fiziksel Kapasite ve Yaşam Kalitelerinin Değerlendirilmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Muğla.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Nolen-Hoeksema, S. (2002). Psikolojiye Giriş, Çeviren: Y. Alogan, Ankara.
- Aydın, A. H. (2012). “Zaman Kavramı ve Yönetimi.” Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9(2).
- Balcı, V. (2003). “Ankara’daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması”. Milli Eğitim Dergisi. 158. 161-173.

Burton, C. A. ve Bucher, R. D., (1974). *Recreation for today's society*, Frentice-Hall. Inc., New Jersey.

Demirbulat, Ö. G. ve Avcıkurt, C. (2015). "Turizm ve Mutluluk Arasındaki İlişki Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme" *Balıkesir University The Journal of Social Sciences Institute*, 18(34), 79-97.

Dinçer, Ö. (2006). "Antalya Merkez Emniyet Teşkilatında Görev Yapan Emniyet Mensuplarının Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarının İncelenmesi". Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.

Doğan, A. Cebioğlu, S. (2011). "Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem", *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28).

Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). "Examination of psychometric properties of the Turkish version form of the Oxford Happiness Questionnaire in university students". *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 25(4).

Emir, E. (2012). "Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği". (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon.

Gökdeniz, A. Dinç, Y. (2009). "Boş Zamanlar ve Rekreasyon Yönetimi": Örnek Animasyon Uygulamaları (2. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

Gül, S. K. Güneş, İ.D. (2009). "Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet", *Sosyal Bilimler Dergisi*, c:IX, ayı:1.

Gönülateş, S. (2016). "Farklı Ülkelerde Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi", Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Güven, Y. (2018). “Çalışanların Rekreasyon Etkinliklerine Katılım sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi” Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaba, İsmet Cem (2009). “Türkiye’deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu’nun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi” Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Karaçar, E, Paslı (2014) “Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler” Turizm Akademik Dergisi, 1(1), 29-38.
- Karaküçük, S. , Ekenci G., (1995). “Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü”. Milli Eğitim Dergisi; 128: 62–66.
- Karaküçük, S. 2008. “Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme)”. 6.Baskı.
Ankara: Gazi
- Kaya, A. M. (2011). “Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Kılbaş, K. (2004). “Rekreasyon boş zamanı değerlendirme”, Nobel Yayın, Ankara.
- Köktaş, K. Ş. (2010). “Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme”. Geliştirilmiş 3. Baskı
Ankara: Nobel.
- Köybaşı, N. (2006). “Boş Zaman Sosyolojisi Ve Boş Zamanları Değerlendirme Aracı Olarak Dinlence Turizmi ve Kültür Turizmine Katılan Yerli Turistlerin Karşılaştırmalı Sosyolojik Analizi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kraus, R.G. (1977). "Recreation Today, Program, Planing and Leadership". Santa Monica, California: Inc. Goodyear Publishing Company. s:182-186.

Küçük, S. (2015). "İşgörenlerin Rekreatyoneel Etkinliklere Katılım Düzeyleri İle Çalışma Performansları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma", Gazi Üniversitesi, Rekreatyon Yönetimi Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Morgan, M. (1996). "Marketing for Leisure and Tourism". United States of America: Prentice Hall.

Okuyucu C. Ramazanoğlu F. (2006), "Dünyadaki Değişimin Boş Zaman Faaliyetlerine Etkisi", 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla Üniv., Muğla.

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

Özdemir, Y., Koruklu, N. (2011). "Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Yeni Yüzyıl Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Dergisi, c:VIII, sayı:1.

Özgen, C. (2002). "Etkili zaman yönetimi". Ankara: Bilkent Üniversitesi.

Peker, H. (2000). "Din Psikolojisi, Samsun": Aksiseda Matbaası.

- Sabancı G. (2016). “Öğretim Elemanlarının Rekreatif Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi”. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Selçuk Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Salihoğlu, T. (2016). “Kentsel Yaşam Kalitesinin Yükseltilmesinde Boş Zaman Aktivitelerinin Rolü”: İstanbul Örneği, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sevil, T. (2012). “Boş Zaman ve Rekreatif Yönetimi”. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web Ofset Tesisleri.
- Sevindik, D. (2015). “Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık- Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği”, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Sütel, D. (2009). “Mutluluğun Felsefesi”, Eğitim Dergisi.
- Şahin, C.K., (2009). “Eğirdir Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlerine Katılımlarının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma”. Artvin Çoruh Üniversitesi, Orman Fakültesi Dergisi, 10(1), 62-71.
- Tarhan, N. (2005). “Mutluluk Psikolojisi”, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tezcan M., (1982). “Sosyolojik Açısından Bos Zamanların Değerlendirilmesi”, A.Ü. Yayını, Ankara.
- Tezcan, M., (1991). “Eğitim Sosyolojisi, 6. Baskı, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları”, Ankara.
- Tokdemir, C. (2015). “Spor ve Mutluluk, <http://www.psikolojiniz.org/spor-ve-mutluluk/>” Erişim Tarihi:16.02.2015.
- Tolukan, E. (2010). “Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek

Unsurların Belirlenmesi”. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Niğde.

Torkildsen, G. (1999). “Leisure and Recreation Management , London: E and FN Spon.

Türk Dil Kurumu, (1983). “Yeni Tarama Sözlüğü, Düz”.: C. Dilçin, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

Üstün, Ü. D. (2013). “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması”. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.

Vanlıoğlu, B., Öntürk, Z., K., Aslan, F.E. (2010). “Mutluluk: Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Hemşireliği Tercih Ettikleri İçin Mutluluk/Mutsuzluk Nedenleri”, Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 7(3).

Yavuzer, H. (1995). “Çocuk Psikolojisi”, İstanbul: Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yetiş, Ü. (2008). “Orta Öğrenim Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yıldız, S. M. (2009). “Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri”: Geniş Bir Sınıflama, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, c:12.

Yıldız, Y. 2015. “Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı”, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

Yörükoğlu, A., (1980). “Çocuk Ruh Sağlığı”, 3.Baskı, T.Ğ.B. Kültür Yay. Ankara, s: 5.

EKLER**ÖZGEÇMİŞ****KİŞİSEL BİLGİLER****Adı Soyadı:** Burhan ORTAÇ**Uyruğu:** T.C.**Doğum Yeri ve Tarihi:** Batman 15/04/1990**Telefon No:** 0.544 372 0597**E-mail:** burhanortac72@hotmail.com**EĞİTİM BİLGİLERİ****Bitirme Yılı****Lise:** Yahya Kemal Beyatlı Lisesi

2007

Lisans: Gümüşhane Üniversitesi /Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

2016

Yüksek Lisans: Batman Üniversitesi/Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

2019

İŞ DENEYİMLERİ**Yıl**
2017-2019**Kurum**
Batman Halk Eğitim Müdürlüğü**Görevi**
Usta Öğretici