



**TÜRKİYE HENTBOL MİLLİ TAKIM
KAMPINA KATILAN SPORCULARIN
BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME
DAVRANIŞLARININ ÖZNEL İYİ OLUŞLARI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Selami KARUÇ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TÜRKİYE HENTBOL MİLLİ TAKIM
KAMPINA KATILAN SPORCULARIN BOŞ
ZAMAN DEĞERLENDİRME
DAVRANIŞLARININ ÖZNEL İYİ OLUŞLARI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ
Selami KARUÇ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Haziran-2018
BATMAN
Her Hakkı Saklıdır



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAYI

Dr. Öğr. Üyesi Ömer ÇOBAN danışmanlığında Selami KARUÇ tarafından hazırlanan "Türkiye Hentbol Milli Takım Kampına Katılan Sporcuların Boş Zaman Değerlendirme Davranışlarının Özel İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi" adlı tez çalışması 24/05/2018 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

Başkan

Doç. Dr. Erol DURAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ömer ÇOBAN

Üye

Doç. Dr. Serhat HARMAN

İmza

.....
.....
.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KORKMAZ
SBE Müdürü V.



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.

Selami KARUÇ

24/05/2018

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TÜRKİYE HENTBOL MİLLİ TAKIM KAMPINA KATILAN SPORCULARIN BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME DAVRANIŞLARININ ÖZNEL İYİ OLUŞLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Selami KARUÇ

Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ömer ÇOBAN

2018, 89 Sayfa

Jüri

Dr. Öğr. Üyesi Ömer ÇOBAN

Doç. Dr. Erol DURAN

Doç. Dr. Serhat HARMAN

Öznel iyi oluş, insanın sahip olduğu olumlu, olumsuz duygulara ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin olarak yaptığı öznel bir değerlendirme olarak tanımlanmaktadır. Tez çalışmasında Türkiye Hentbol Millî Takım kampına katılan sporcuların boş zaman değerlendirme davranışlarının öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada veriler anket tekniği ile 2016-2017 yılında kampa katılan sporculardan toplanmıştır. Verilerin analizi için regresyon analizi kullanılmış ve bu amaçla 6 adet model kurgulanmıştır. Araştırma sonucunda kampa katılan sporcuların sağlıklı olmak için etkinliklere katılmalarının öznel iyi oluşları üzerinde önemli ölçüde etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca etkinliklere katılımdan elde edilen psikolojik ve eğitim ve sağlığa ilişkin faydaların da sporcuların öznel iyi oluşları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Millî takım, Öznel iyi oluş, Boş zaman.

ABSTRACT

MS THESIS

**IMPACT OF LEISURE TIME BEHAVIOURS ON SUBJECTIVE WELL BEING
OF ATHLETES PARTICIPATED IN TURKISH NATIONAL HANDBALL
TEAM CAMP**

Selami KARUÇ

**THE GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCE OF
BATMAN UNIVERSITY
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE IN
RECREATION MANAGEMENT**

Advisor: Asst. Prof. Dr. Ömer ÇOBAN

2018, 89 Pages

Jury

Asst. Prof. Dr. Ömer ÇOBAN

Assoc. Prof. Dr. Erol DURAN

Assoc. Prof. Dr. Serhat HARMAN

Subjective well-being is defined as a subjective assessment of positive, negative emotions that the person has and the satisfaction she/he receives from his life. In this thesis, the impact of leisure time behaviours on subjective well being of the athletes participated Turkish National Handball Team camp was tried to analyzed. The data were collected from the athletes who participated in the camp in 2016-2017. The regression analysis was used for the analysis of the data and 6 models were designed for this purpose. Results of the research indicated that athletes do leisure time activities in order to gain health and this mainly effects their subjective well being. In addition, the psychological and educational and health-related benefits obtained from leisure time activities found to have impact on the subjective well-being of the athletes.

Keywords: Handball, National team, Subjective well-being, Free time.

ÖNSÖZ

Tez çalışmam esnasında değerli yardım ve katkılarıyla beni yönlendiren ve motive eden, kıymetli bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım değerli danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ömer ÇOBAN'a, özellikle istatistiksel analizlerde yardımını esirgemeyen Sayın Doç. Dr. Serhat HARMAN'a, değerli jüri başkanı Sayın Doç. Dr. Erol DURAN'a, üzerimde ciddi emekleri olan Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Başkanı Doç. Dr. H. Murat ŞAHİN'e ve maddi ve manevi destekleriyle beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan değerli aileme sonsuz teşekkür ederim.

Selami KARUÇ
BATMAN-2018



İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR	ix
TABLolar LİSTESİ	x
GİRİŞ	1

I. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN TASARIMI

1.1. Araştırma Probleminin Tanımı.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi ve Özgün Değeri.....	3
1.4. Araştırmanın Veri Toplama ve Analiz Tekniğı.....	3
1.5. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	5
1.6. Araştırmanın Hipotezleri.....	5

II. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ALANYAZIN TARAMASI

2.1. Öznel İyi Oluş.....	7
2.2. Öznel İyi Oluş Kavramı.....	7
2.3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	8
2.3.1. Demografik Faktörler.....	9
2.3.2. Ekonomik Faktörler.....	9
2.3.3. Diğer Faktörler.....	10
2.4. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	11
2.4.1. Beklenti Düzeyi Kuramı.....	11
2.4.2. Erek (Telic) Kuramı.....	12
2.4.3. Etkinlik (Activity) Kuramı.....	12
2.4.4. Csikzentmihalyi'nin Akış (Flow) Kuramı.....	13
2.4.5. Tavandan Tabana (Top-down) Tabandan Tavana (Bottom-up) Kuramı.....	13
2.4.6. Uyum (Adaptation) Kuramı.....	14
2.4.7. Dinamik Denge (Dynamic Equilibrium) Kuramı.....	15
2.4.8. Yargı (Judgment) Kuramı.....	15
2.4.8.1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....	16
2.4.8.2. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı.....	16
2.5. Öznel İyi Oluşla İlgili Araştırmalar.....	16
2.6. Boş Zaman Değerlendirme (Rekreasyon).....	23
2.7. Zaman Kavramı.....	24
2.8. Boş Zaman Kavramı.....	24
2.9. Boş Zaman Kavramının Gelişim Süreci.....	25
2.10. Boş Zaman Değerlendirme (Rekreasyon) Kavramı.....	27
2.10.1. Rekreatif Etkinliklere Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	28
2.10.2. Rekreatif Etkinliklere Katılımı Etkileyen Faktörler.....	28
2.10.2.1. Toplumsal Faktörler.....	29
2.10.2.2. Ekonomik Faktörler.....	29

2.10.2.3. Demografik Faktörler.....	29
2.11. Rekreatif Etkinliklere Katılmanın Yararları.....	30
2.11.1. Fiziksel Yararlar.....	31
2.11.2. Psikolojik Yararlar.....	31
2.11.3. Sosyal Yararlar.....	31
2.12. Rekreatif Etkinliklerin Sınıflandırılması.....	32
2.13. Rekreatif Etkinlikler ve Spor.....	33
2.14. Boş Zaman Değerlendirmeye (Rekreasyonla) İlgili Araştırmalar.....	34

III. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

3.1. Katılımcıların Demografik özelliklerine ve Hentbol Deneyimlerine İlişkin Bulgular.....	41
3.2. Katılımcıların Rekreasyonel Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular.....	42
3.3. Katılımcıların Rekreasyonel Davranışlarına İlişkin Bulgular.....	42
3.4. Katılımcıların Öznel İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular.....	46
3.5. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlilik Analizi.....	48
3.6. Sporcuların Boş Zaman Değerlendirme Davranışlarının Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular.....	51

IV. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. Sonuç.....	61
4.2. Öneriler.....	62
KAYNAKLAR.....	63
EKLER.....	74
ÖZGEÇMİŞ.....	78

KISALTMALAR

ark. : arkadaşları
TDK: Türk Dil Kurumu
vb. : ve benzeri



TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1. Rekreatif Etkinliklerin Sınıflandırılması.....	33
Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	41
Tablo 3.2. Katılımcıların Hentbola İlişkin Deneyimleri.....	41
Tablo 3.3. Katılımcıların Rekreatif Alışkanlıkları.....	42
Tablo 3.4. Katılımcıların Tercih Ettikleri Boş Zaman Etkinlikleri.....	43
Tablo 3.5. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Yerleri.....	44
Tablo 3.6. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerini Tercih Etme Nedenleri.....	44
Tablo 3.7. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Yönelten Faktörler.....	45
Tablo 3.8. Boş Zaman Etkinliklerinin Katılımcılar Üzerinde Bıraktığı Etkiler.....	45
Tablo 3.9. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Yeterince Katılmama Nedenleri.....	46
Tablo 3.10. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Betimleyici İstatistikleri.....	47
Tablo 3.11. Boş Zaman Etkinliklerini Tercih Etme Nedenleri Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 3.12. Boş Zaman Etkinliklerinin Bıraktığı Etkileri Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 3.13. Boş Zaman Etkinliklerine Yeterince Katılmama Nedenleri Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 3.14. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 3.15. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerini Tercih Etme Nedenleri ve Etkinliklerin Bıraktığı Etkilerin Alt Başlıklarının Betimleyici İstatistikleri.....	51
Tablo 3.16. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Alt Başlıklarının Betimleyici İstatistikleri..	52
Tablo 3.17. Boş Zaman Etkinliklerini Tercih Etme Nedenleri, Etkinliklerin Bıraktığı Etkiler ve Öznel İyi Oluş Alt Başlıkları Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları.....	55
Tablo 3.18. Öznel İyi Oluş Olumlu Duygular ve İyimserlik Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 3.19. Öznel İyi Oluş Olumsuz Duygular ve Geçmiş Kabul Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 3.20. Öznel İyi Oluş Aile ve Arkadaşlık İlişkileri Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 3.21. Öznel İyi Oluş Amaç ve İdealler Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	59
Tablo 3.22. Öznel İyi Oluş İlgi Duyulan Etkinlikler Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	59
Tablo 3.23. Öznel İyi Oluş Umutlu Olma Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	60

GİRİŞ

Öznel iyi oluş, bireyin sahip olduğu olumlu, olumsuz duygulara ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin olarak yaptığı öznel bir değerlendirme olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir ifadeyle öznel iyi oluş insanın kendini nasıl hissettiğine ilişkin yaptığı değerlendirmedir. Öznel iyi oluş kavramını irdelemek üzere birçok kuram geliştirilmiş ve yordayıcılarını belirlemek üzerine birçok çalışma yürütülmüştür. Yapılan çalışmalarda demografik faktörler ve ekonomik faktörler başta olmak üzere birçok faktörün etkili olduğu belirlenmiştir.

Boş zaman değerlendirme, bireylerin boş zamanlarında zorunlu çalışma faaliyetlerinden bağımsız olarak yaptıkları, zamanını serbest olarak ve dilediği gibi kullandığı, fiziksel gücünü onarmaya ve ruhsal kapasitesini zenginleştirmeye yönelik zorunlu faaliyetlere karşıt, özgürce seçilen ve fiziksel sosyal çevrenin değişmesi anlamına gelen faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve bu aktivitelerden elde ettikleri doyum ya da doyumsuzluklar öznel iyi oluş düzeyi üzerinde etkili olabilmektedir. Bu nedenle bireyin boş zaman değerlendirme davranışları ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişki ve etkileşimin incelenmesi gerekmektedir.

Profesyonel sporcuların boş zaman değerlendirme davranışları sıradan bireylerden farklı olabilmektedir. Zira hayatlarının odağında spor bulunmaktadır. Benzer şekilde sporcuların boş zaman değerlendirme davranışlarının öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi de sıradan bireylerden farklı gerçekleşebilmektedir. Milli takım kampına katılan sporcuların ülkeleri adına yarışma ihtimalleri bulunduğundan öznel iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi sıradan sporculardan daha büyük önem arz etmektedir. Zira bu sporcuların kendilerini iyi hissetmeleri ile ülkenin uluslararası sportif başarısı arasında doğrusal bir ilişki olduğu söylenebilir.

Tez çalışmasında Türkiye Hentbol Milli Takım kampına katılan sporcuların boş zaman değerlendirme davranışlarının öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmada veriler anket tekniği ile 2016-2017 yıllarında farklı kategorilerde Türkiye Hentbol Milli Takım kampına katılan sporculardan toplanmıştır. Elde edilen veriler regresyon analizi ile analiz edilmiştir. Çalışmada öncelikle araştırmanın amacına yer verilmiştir. Bunu kavramsal çerçeve ve alanyazın taraması takip etmektedir. Üçüncü bölümde elde edilen bulgulara ve bulgulara ait yorumlara yer verilmiştir. Son bölüm ise sonuç ve önerilerden oluşmaktadır.

I. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN TASARIMI

Tez çalışmasının bu bölümünde araştırmanın genel çerçevesi çizilmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda, bölümde araştırma problemine, araştırmanın amacına, önemine ve özgün değerine, veri toplama tekniğine, veri analiz tekniğine, evren ve örnekleme ve hipotezlerine yer verilmiştir.

1.1. Araştırma Probleminin Tanımı

Boş zaman değerlendirme bireylerin boş zamanlarında zorunlu çalışma faaliyetlerinden bağımsız olarak yaptıkları, zamanını serbest olarak ve dilediği gibi kullandığı, fiziksel gücünü onarmaya ve ruhsal kapasitesini zenginleştirmeye yönelik zorunlu faaliyetlere karşıt, özgürce seçilen ve fiziksel sosyal çevrenin değişmesi anlamına gelen faaliyetler olarak tanımlamaktadır. Birey boş zamanını arzu ettiği gibi değerlendirdiğinde çeşitli fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar elde edebilmektedir. Bireyin elde ettiği bu faydalar ise kendini iyi hissetmesine olanak tanımaktadır.

Sporcuların boş zaman değerlendirme davranışları sıradan bireylerden farklı olabilmektedir. Benzer şekilde bu değerlendirmelerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi de sıradan bireylerden farklı gerçekleşebilmektedir. Farklı kategorilerde milli takımlarda forma giyen ya da milli takım kampına davet edilen sporcuların motivasyonları, alışkanlıkları ise normal sporculardan farklı olabilmektedir. Bu nedenle çalışmada Türkiye Hentbol Milli Takımı kampına davet edilen sporcuların boş zaman değerlendirme davranışlarının öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Milli takım kampına davet edilen sporcuların potansiyel milli takım sporcuları oldukları düşünüldüğünde ülke sporuna mevcut ya da olası katkılarının normal sporculara kıyasla daha büyük ölçüde gerçekleşme potansiyeli bulunmaktadır. Bu sporcular çeşitli uluslararası müsabakalarda ülkelerini temsil ederek ülke sporuna katkı sunmaya çalışmaktadırlar. Bu nedenle bu sporcuların boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve bu davranışların öznel iyi oluşları üzerinde nasıl etkili olduğu sorularının yanıtı çok önemlidir. Bu bağlamda araştırmanın problemi “Türkiye Hentbol Milli Takımı kampına davet edilen sporcuların boş zaman değerlendirme davranışları nelerdir ve bu davranışlar kendilerini iyi hissetmeleri (öznel iyi oluş) üzerinde nasıl etkilidir” olarak tanımlanabilir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde nasıl etkili olduğunun belirlenmesi önemlidir. Milli takım kampına katılan sporcuların ülke adına taşıdıkları önem nedeniyle öznel iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi ise sıradan bireylerden daha büyük önem arz etmektedir. Zira bu sporcuların boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının neler olduğunun ve öznel iyi oluşları üzerinde nasıl etkili olduğunun belirlenmesi sadece bireysel açıdan değil aynı zamanda ülkenin uluslararası sportif başarısı açısından da çeşitli ipuçları verebilecektir. Diğer bir ifadeyle boş zaman değerlendirme davranışlarının bu sporcuların öznel iyi oluşları üzerinde etkili olup olmadığı, boş zaman değerlendirme davranışları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki ve etkisinin belirlenmesi ülke sporu açısından da son derece kritik öneme sahiptir. Araştırma sonucunda elde edilecek bulgular neticesinde hentbol milli takım kampına katılan sporcuların boş zaman davranışları ve sporcuların kendilerini iyi hissetmeleri üzerindeki etkisi tespit edilmiş olacaktır. Böylece milli takım yöneticilerine sporcuların boş zamanlarını yönlendirmeleri için somut çıktılar sunulacaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi ve Özgün Değeri

Boş zaman değerlendirme davranışları ve bireyin kendini iyi hissetmesi üzerine alanyazında gerçekleştirilmiş çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Ancak bu çalışmalarda evren olarak daha çok gençler, öğrenciler (Balatsky ve Diener, 1993; Michalos, 1993; Park, 2004) ve yaşlılar (Russell, 1990; Heo ve ark., 2010; Lundberg, Bennett ve Smith, 2011) belirlenmiştir. Bazı çalışmalarda ise belli bir ülke ya da bölgede yaşayan bireylerin boş zaman değerlendirme davranışlarının öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi araştırılmıştır (Baker ve Palmer, 2006; Brajša-Žganec, Merkaš ve Šverko, 2011).

Tez çalışmasında evren olarak Türkiye Hentbol Milli Takım kampına katılan sporcular belirlenmiştir. Böylece alanyazındaki diğer çalışmalara kıyasla daha dar bir evren üzerinde çalışma yürütülmüştür. Bu sporcuların boş zaman değerlendirme davranışlarının öznel iyi oluşları üzerindeki etkisinin sonuçlarının bireysel düzeyden çok daha büyük önem taşıması araştırma sonuçlarını önemli kılmaktadır. Diğer taraftan benzer bir evren üzerinde aynı nitelikte bir çalışmanın gerçekleştirilmemiş olması çalışmanın özgün değerine işaret etmektedir.

1.4. Araştırmanın Veri Toplama ve Analiz Tekniği

Araştırmada nicel veri toplama tekniklerinden anket tekniği kullanılmıştır. Anket, birincil kaynaklardan bilgi toplamak için hazırlanan sistematik bir soru

formudur. Anket formunun amacı araştırma problemini çözecek ve ele alınan hipotezleri test edecek bilgileri sistematik bir biçimde toplamak ve saklamaktır (İslamoğlu, 2011). Anket tekniği, veri toplama teknikleri arasında en çok başvurulan tekniklerden biridir. Anket tekniğinin bir diğer önemli özelliği ise verilerin daha çabuk ve daha az maliyetle elde edilebilmesidir (Bir, 1999). Bu avantajlarından dolayı tez çalışmasında anket tekniğine yer verilmiştir. Araştırmada anket tekniği ile 2016 ve 2017 yılında Türkiye Hentbol Milli Takımı kamplarına katılan farklı kategorilerde yer alan sporculardan veri toplanmıştır.

Anket formu 3 ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde sporcuların demografik özelliklerini, rekreasyonel alışkanlıklarını ve hentbol deneyimlerini belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiştir. Bu bölümde 6 açık, 8 kapalı uçlu olmak üzere toplam 14 soru yer almaktadır. Anket formunun ikinci bölümünde sporculara ait çeşitli rekreasyonel davranışlar ölçülmeye çalışılmıştır. Ölçülmeye çalışılan rekreasyonel davranışlar arasında; boş zamanlarda tercih edilen etkinlik çeşitleri, boş zaman etkinliklerine katılım yerleri, boş zaman etkinliklerinin tercih edilme nedenleri, boş zaman etkinliklerine yönelen etkenler, boş zaman etkinliklerinin bıraktığı etkiler ve boş zaman etkinliklerine yeterince katılamama nedenleri yer almaktadır. Sporculardan ikinci bölümde yer verilen ifadelere Likert tipinde 5’li olarak derecelendirilmiş ölçeğe göre yanıt vermeleri istenmiştir. Buna göre, sporculardan tercih edilen boş zaman etkinlik çeşitleri ve boş zaman etkinliklerine katılım yerlerinin belirlenmesi amacıyla oluşturulan ifadeleri “1: Hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: Ara sıra, 4: Sıkça, 5: Her zaman” olacak şekilde yanıtlamaları istenmiştir. Boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenlerini ve etkinliklere yönlendiren faktörleri ise “1: Çok önemsiz, 2: Önemsiz, 3: Ne önemli ne önemsiz, 4: Önemli, 5: Çok önemli” kategorileri üzerinden değerlendirmeleri talep edilmiştir. Son olarak, boş zaman etkinliklerinin bıraktığı etkileri ve etkinliklere yeterince katılamama nedenlerini tespit etmeye yönelik yer verilen ifadeler ise “1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Ne katılmıyorum ne katılmıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum” olacak şekilde yanıtlamaları istenmiştir. Anket formunun ikinci bölümünde sporcuların rekreasyonel davranışlarını belirlemek amacıyla yer verilen bu ifadeler, Erken (2008) ve Pala (2012) tarafından kullanılan ölçeklerden alınmıştır. Anket formunun son bölümünü ise öznel iyi oluş ölçeği oluşturmaktadır. Bu ölçekteki ifadeler Likert tipinde 5’li olarak derecelendirilmiş 6 alt başlık altında toplanabilecek 34 ifadeden oluşmaktadır. Bu alt başlıklar arasında; olumlu duygular ve iyimserlik (5 ifade), olumsuz duygular ve geçmişi kabul (9 ifade),

aile ve arkadaşlık ilişkileri (8 ifade), amaçlar ve idealler (4 ifade), ilgi duyulan etkinlikler (4 ifade) ve umutlu olma (4 ifade) yer almaktadır. Bu ölçeğin orijinali Tuzgöl Dost (2004) tarafından geliştirilmiş, ölçek Özen (2008) ve Akın (2013) tarafından da kullanılmıştır. Geliştirilen anket formu Ek 1’de yer almaktadır.

Oluşturulan anket formu 18-24 Temmuz 2016 tarihinde İzmir’de gerçekleşen U-17 Hentbol Milli Takım kampına davet edilen sporculara uygulanarak ön test işlemi gerçekleştirilmiştir. Ardından ankete son hali verilmiştir. Daha sonra nihai anket formu, 2016-2017 yılları arasında farklı kategorilerde Türkiye Hentbol Milli Takım kampına davet edilen sporculara uygulanmıştır. Anket formlarından elde edilen veriler bilgisayar ortamında tasnif ve analiz edilmiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, değişkenler arasındaki ilişki değerlendirilirken korelasyon analizine ve bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki etki durumu irdelenirken ise çoklu doğrusal regresyon analizine başvurulmuştur.

1.5. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Erkuş (2009) araştırma yöntemi ve düzeneği oluşturulduktan sonra, araştırmacı tarafından yanıtlanması gereken sorunun kimler üzerinde çalışılacağına, diğer bir ifade ile kimlerden veri toplanacağına belirlenmesi gerektiğini ifade etmektedir. Evren (ana kütle), üzerinde araştırma yapılabilecek veya genelleme yapılacak tüm bireylerin (birimlerin) oluşturduğu gruba verilen addır (Erkuş, 2009). Diğer bir tanımla evren (ana kütle), benzer özellikleri taşıyan bireylerin ya da öğelerin oluşturduğu bir bütündür (Şimşek, 2012). Bu çalışmada araştırmanın evrenini Türkiye Hentbol Milli Takım kampına katılan sporcular oluşturmaktadır. 2016 ve 2017 yılında Milli Takım kamplarına toplam 1275 sporcu katılmıştır.

Örneklem, evren içinden belirli ölçütlere göre seçilen ve evreni temsil etme yeterliğine sahip olduğu varsayılan bir alt gruptur (Şimşek, 2012). Araştırmada örneklem tekniği olarak kolayda örnekleme kullanılmıştır. Kolayda örnekleme, araştırmacının kolaylıkla ulaşabileceği elemanları örnekleme dahil etmeyi temel alan bir örnekleme tekniğidir (Özen ve Gül, 2007). Araştırmada anket formu kampa katılan sporcuların tamamına uygulamaya çalışılmış ancak bazı sporcuların anket formunu doldurmamayı reddetmesi, bazı kamplara ise zaman ve maliyet vb. kısıtlar nedeniyle katılamaması nedeniyle 294 sporcudan anket ile veri toplanmıştır.

1.6. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada Türkiye Hentbol Milli Takım kampına katılan sporcuların boş zaman değerlendirme davranışları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla hipotezler oluşturulmuştur. Bununla birlikte sporcuların boş zaman değerlendirme davranışları ile öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla hipotezler kurulmuştur. Buna göre çalışmada toplam 12 adet hipotez oluşturulmuştur.

H₁: Sporcuların boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ve etkinliklerin sporcular üzerinde bıraktığı etkiler ile olumlu duygular ve iyimserlik alt başlığı arasında ilişki bulunmaktadır.

H₂: Sporcuların boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ve etkinliklerin sporcular üzerinde bıraktığı etkiler ile olumsuz duygular ve geçmişi kabullenme alt başlığı arasında ilişki bulunmaktadır.

H₃: Sporcuların boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ve etkinliklerin sporcular üzerinde bıraktığı etkiler ile aile ve arkadaşlık ilişkileri alt başlığı arasında ilişki bulunmaktadır.

H₄: Sporcuların boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ve etkinliklerin sporcular üzerinde bıraktığı etkiler ile amaçlar ve idealler alt başlığı arasında ilişki bulunmaktadır.

H₅: Sporcuların boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ve etkinliklerin sporcular üzerinde bıraktığı etkiler ile ilgi duyulan etkinlikler alt başlığı arasında ilişki bulunmaktadır.

H₆: Sporcuların boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ve etkinliklerin sporcular üzerinde bıraktığı etkiler ile umutlu olma alt başlığı arasında ilişki bulunmaktadır.

H₇: Boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ve etkinliklerin bıraktığı etkilerin sporcuların olumlu duygular ve iyimserlikleri üzerinde etkisi bulunmaktadır.

H₈: Boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ve etkinliklerin bıraktığı etkilerin sporcuların olumsuz duygular ve geçmişi kabulleri üzerinde etkisi bulunmaktadır.

H₉: Boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ve etkinliklerin bıraktığı etkilerin sporcuların aile ve arkadaşlık ilişkileri üzerinde etkisi bulunmaktadır.

H₁₀: Boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ve etkinliklerin bıraktığı etkilerin sporcuların amaç ve idealleri üzerinde etkisi bulunmaktadır.

H₁₁: Boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ve etkinliklerin bıraktığı etkilerin sporcuların ilgi duydukları etkinlikler üzerinde etkisi bulunmaktadır.

H₁₂: Boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ve etkinliklerin bıraktığı etkilerin sporcuların umutlu olmaları üzerinde etkisi bulunmaktadır.

II. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ALANYAZIN TARAMASI

Tez çalışmasının bu bölümünde tezin altyapısını oluşturan öznel iyi oluş ve boş zaman değerlendirme kavramları derinlemesine incelenmiştir. Ardından öznel iyi oluş ve boş zaman değerlendirme ile ilgili alanyazında gerçekleştirilen çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Öznel İyi Oluş

İnsanların nasıl mutlu oldukları ve hangi olayların insanları mutlu edebileceği eski dönemlerden beri araştırılan bir konu olmuştur (Morsünbül, 2011). Antik Yunan döneminde Aristo, Aristippos, Sokrates gibi düşünürler bu konu üzerinde fikir yürütmüş ve “insanın nasıl mutlu olabileceği” sorusunu sormuşlardır (Diener, 1984; Morsünbül, 2011; Derin, 2013; Duran, 2014; Eryılmaz, 2014). Bu düşünürlerden Aristippos “yaşamın amacının en yüksek düzeyde haz yaşamak” olduğunu ileri sürerken; Aristo ise iyi bir yaşamın “erdem” de saklı olduğunu ifade etmektedir (Diener, 1984; Ryan ve Deci, 2001).

Psikoloji bilimi ilk başlarda insanı bir organizma olarak değerlendirmiş ve zamanla insanı bağımsız, hür ve rasyonel davranışlar sergileyen bir varlık olarak ele almaya başlamıştır (Tatal, 2015). Psikoloji bilimi de insanın kendini nasıl mutlu hissedebileceği sorusuna yanıt aramaya devam etmiştir. Bu süreçte ortaya çıkan pozitif psikoloji ise hayatta insan için neyin olumlu olduğunu araştıran bir alan olarak karşımıza çıkmıştır (Peterson, 2000). Diğer bir ifadeyle, insanları nelerin mutlu ettiği tıpkı eski dönemlerde olduğu gibi pozitif bilimlerden tarafından kavramsallaştırılarak incelenmeye devam etmektedir. Bu bölümde insanın kendisini mutlu hissetmesini ifade eden öznel iyi oluş kavramı, öznel iyi oluşu etkileyen etmenler ve öznel iyi oluşla ilgili geliştirilen kuramlara yer verilmiştir. Bölüm öznel iyi oluş ile ilgili gerçekleştirilen çalışmaların incelendiği alanyazın taraması ile sona ermektedir.

2.2. Öznel İyi Oluş Kavramı

Öznel iyi oluş kavramı, insanın sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygular ve yaşam doyumu gibi birbiriyle yakından ilişkili üç ögenin birleşiminden oluşmaktadır (Çağlayan Tunç, 2015). Bu nedenle Diener (1984) öznel iyi oluşu, insanın sahip olduğu olumlu, olumsuz duygulara ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin olarak yaptığı öznel bir değerlendirme olarak tanımlamaktadır. Bu üç ögenin birleşiminden yola çıkarak öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalara göz atıldığında, iyilik hali, yaşam doyumu, mutluluk, iyi oluş gibi kavramlara sıkça rastlanılmaktadır. Bu kavramların anlamları birbirinden oldukça farklı olsa da net ve kesin çizgilerle birbirinden ayrılması mümkün değildir (Duman, 2016).

Söz konusu kaynaklar incelendiğinde öznel iyi oluş ile birlikte bireyin pozitif özelliklerini ifade eden psikolojik iyi olma hali ve iyi oluş gibi kavramların da kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramlarla öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koymadan önce kavramlar arasındaki alt-üst yapıyı incelemek faydalı olabilir (Eryılmaz, 2009a). Üç kavram içerisinde de “iyi olma” terimi yer almaktadır. İyi olma, fiziksel, sosyal ve ruhsal açıdan tam bir iyilik halidir (Ryff ve Keyes, 1995). Öznel iyi oluş, iyilik hali ve psikolojik iyi olma kavramları arasında benzerlikler olduğu gibi farklılıklarda bulunmaktadır. Psikolojik iyi olma hali, hayattaki zorluklara karşı insanın anlamlı amaçlar belirleyip ve amaçlara ulaşmasını, gelişmesini ve büyümesini kapsamaktadır. Diğer bir ifadeyle psikolojik iyi oluş; insanın zorluklara rağmen hayatta kalmaya ilişkin tutumudur (Eryılmaz, 2009a). İyilik hali ise, insanın fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak tam çalışır vaziyette bulunması için bireysel ve toplumsal alanlarda varlığını sürdürdüğü bir hayatı idame ettirmesi olarak tanımlanmaktadır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Üçüncü kavram olan öznel iyi oluş ise bireyin öz yaşamını değerlendirmesi ve hüküm bildirmesi anlamına gelmektedir. Öznel iyi oluş kavramı, bireyin içerisinde bulunduğu hayata dair değerlendirmelerde bulunması, yaşamını öznel bir bakış açısıyla değerlendirmesi olarak da tanımlanabilir (Demirtaş, 2010; Oktan, 2012).

2.3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Öznel iyi oluş, bireyin kendisini değerlendirmesiyle ilgili bir kavram olduğundan insanların demografik ve ekonomik özellikleri, sahip oldukları çevresel ve kişisel faktörler öznel iyi oluşu etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Bu bölümde öznel iyi oluşu etkileyen bu faktörlere yer verilmiştir.

2.3.1. Demografik faktörler

Alanyazındaki çalışmalarda öznel iyi oluşu etkileyen demografik faktörler arasında cinsiyet, yaş, medeni durum vb. (Tuzgöl Dost, 2004; Saföz Güven, 2008; Boysan, 2012; İşleroglu, 2012; Uçan, 2013; Koyuncu, 2015; Aykaç, 2016; Sancaktar, 2016) değişkenlerin ele alındığı görülmektedir. Yaş faktörü ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen öncül araştırmalardan biri olan Wilson (1967)'un aksine günümüzde yaş değişkeni ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin yeterince güçlü olmadığı fikri yapılan araştırmalarla ön plana çıkmıştır (Stock ve ark., 1983; Diener, 1984; Diener ve ark., 1999; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Özdemir, 2012a, Özdemir, 2012b). Öyle ki, Stock ve ark. (1983) tarafından yapılan çalışmada yaş ile öznel iyi oluş arasındaki korelasyon sifıra yakın olarak saptanmıştır.

Benzer şekilde yapılan birçok araştırmada cinsiyet değişkeni ile öznel iyi oluş arasında da anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır (Katja ve ark., 2002; Çelik, 2008). Ancak bazı araştırmalarda cinsiyet değişkeninin öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Eryılmaz ve Ercan (2011) erkeklerin öznel iyi oluşlarının kadınlardan daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Yetim (2001) ise kadınların erkeklere göre daha fazla olumsuz duygu bildirmelerine rağmen, yaşamdan daha fazla haz aldıklarını belirlemiştir. Ayrıca birçok araştırmada kadınların erkeklere oranla daha fazla, daha sık ve daha yoğun olumlu duygular yaşadıkları saptanmıştır (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991; Seligman, 2002).

Araştırmalarda öznel iyi oluş üzerinde etkisinin olup olmadığı araştırılan bir başka değişken medeni durumdur. Diener ve Lucas (2000) yaptıkları araştırmada evli bireylerin boşanmış ve ayrı yaşayan bireylere göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Demografik açıdan öznel oluş düzeylerinde anlamlı farklılık bulunan bir başka çalışma ise Annak (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda evli bireylerin yaşam doyumlarının bekar bireylerinkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

2.3.2. Ekonomik faktörler

Bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile gelir düzeyleri arasındaki ilişki alanyazında sıklıkla ele alınmaktadır. Gelir, bireylerin hayatta sağlıklı bir şekilde var olmalarını sağlayana temel şartlardan biri olduğu için öznel iyi oluş düzeyi üzerinde etkili olması olasıdır. Ancak diğer taraftan gelir düzeyinin artması bireylerin var olan

ilişkilerinin bozulmasına yol açabildiği için öznel iyi oluş düzeyinin azalmasına da neden olabilmektedir (Saygın, 2008). Bu nedenle sadece bazı araştırmalarda (Diener, 1984; Diner ve ark., 1999, Biswas-Diener ve Diener, 2001; Yavuz Güler ve İşmen Gazioğlu, 2008) gelir düzeyinin artması ile öznel iyi oluş düzeyi arasında doğru yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Seligman (2002) ise yoksulluğun yaşamsal önem taşıdığı toplumlarda gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin yüksek düzeyde olduğunu; toplumun önemli bir kısmının temel güvenliğinin sağlandığı toplumlarda ise gelir düzeyindeki artışın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu bulgulamıştır.

2.3.3. Diğer faktörler

Demografik ve ekonomik faktörlerin yanı sıra öznel iyi oluş düzeyini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar arasında din, iş, sağlık durumu, eğitim, kişilik yapısı vb. faktörler yer almaktadır (Saygın, 2008; Türkdogan, 2010; Reisoğlu, 2014; Aykaç, 2016).

Bireylerin dindar olmaları ve kader anlayışına sahip olmaları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bunu, din olgusunun bireyleri günlük yaşamda karşılaştıkları olayları kabullenmelerini sağlamasıyla açıklamak mümkündür (Diener ve ark., 1999).

Yapılan araştırmalar iş doyumunu ve öznel iyi oluş arasında da güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Diener (1984) ve Tait, Padgett ve Baldwin (1989) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda iş doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin varlığını saptar nitelikte sonuçlar içermektedir.

Sağlık kavramı Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından vücudun hasta olmama durumu olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2018a). İnsan, sağlığının yerinde olmaması durumunda yaşamsal aktiviteleri yerine getirmekte güçlük çekmektedir. Bu durum sağlık ile bireyin kendini mutlu hissetmesi arasındaki ilişkiyi açıklar niteliktedir. Yapılan araştırmalarda bireylerin sağlık durumları ile öznel iyi oluşları arasında ilişki olduğu belirtilmektedir (Diener, 1984; Köker, 1991; Annak, 2005; Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, 2005). Buna göre, bireyin sağlık durumunun iyi olması öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olmasını sağlamaktadır.

Eğitim bireylere amaçları doğrultusunda ilerleme sağlamaları, çevresindeki değişikliklere kolayca uyum yapmalarına olanak verdiğinden, mutluluğu artırıcı bir rol oynamaktadır (Saygın, 2008). Diğer taraftan eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin gelir

ve statülerinin de yükseldiği düşünüldüğünde eğitimin öznel iyi oluş düzeyi üzerinde neden böylesine önemli bir yordayıcı olduğunu anlamak mümkün olabilecektir (Yetim, 2001). Witter ve ark. (1984) ve Ross ve Willigen (1997) tarafından yapılan araştırmalarda eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin yaşam doyumlarının arttığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan çeşitli çalışmalarda bireyin anne ve babasının eğitim durumu ile yaşam doyumunu arasında da olumlu yönlü ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Canetti ve ark., 1997).

Kişilik yapısı bireyin sahip olduğu özellikleri genel olarak tanımlamaktadır. Bireyin sahip olduğu özellikler de yaşam doyumunu etkilemektedir. DeNeve ve Cooper (1998) yaptıkları araştırmada bireylerin kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu tespit etmişlerdir. Myers ve Diener (1995) kendine güven, içsel deneyim, iyimserlik, dışadönüklük gibi kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu olumlu etkilediğini bulgulamışlardır.

2.4. Öznel İyi Oluş Kuramları

Öznel iyi oluşla ilgili geliştirilen birçok kuram bulunmaktadır. Öznel iyi oluşu açıklamaya çalışan kuramların Antik Yunan'dan bu yana süregeldiğini söylemek mümkündür. Ancak 1970'li yıllara kadar mutluluk üzerine geliştirilen kuramlar sistematik olmayan bir şekilde gerçekleşmiştir (Yetim, 2001). Diener ve ark. (1999)'na göre en önemli kuramsal ilerleme Wilson'un mutluluğu etkileyen ihtiyaçlara ve karşılaştırma faktörlerine dikkat çekmiş olmasıdır. Bu çalışmada mutluluğu etkileyen faktörler belirlenememiş olsa da dışsal faktörleri ölçmek için kişisel deneyimlerin, değerlerin ve amaçların incelenmeye başlanmış olması kuramsal açıdan önemli bir gelişmedir.

İnsanların neden ve nasıl mutlu olduğunu ve öznel iyi oluşun temelinde hangi koşulların yattığını açıklamaya çalışan; beklenti düzeyi, erek, etkinlik, akış, tavandan tabana tabandan tavana, uyum, dinamik denge, bağ, sosyal karşılaştırma ve çok yönlü uyumsuzluk kuramları başta olmak üzere birçok kuram bulunmaktadır. Bu bölümde öznel iyi oluşla ilişkili bu kuramlara yer verilmiştir.

2.4.1. Beklenti düzeyi kuramı

İnsanların her zaman yaşam adına umutları vardır. Bu umutları da yapabilecekleri ve yapamayacakları ile sınırlıdır. İnsanların yapmayı hedefledikleri ile yapabilecekleri aynı doğrultuda gittiği sürece mutluluk elde edilir. Ancak kişinin

beklentileri ve elde ettikleri durum arasında fark olduğu durumda öznel iyi oluş olumsuz etkilenmektedir. Beklenti düzeyi kuramına göre; insanlar mevcut durumlarından daha yüksek bir beklentiye sahip olduğunda mutsuzluk meydana gelmektedir (Sesveren, 2015). Kişinin neler yapabileceği ile ne yapmak istediği arasındaki açıklık ne kadar fazlaysa kişinin cesareti o oranda kırılmakta ve bu sonuç öznel iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (İlhan, 2005).

2.4.2. Erek (Telic) kuramı

Bireylerin yaşadığı devletten, hukuk sisteminden, ailelerinden ve kendilerinden birtakım istek ve beklentileri olmaktadır. Birey, devletten yardım, hukuktan adalet, aileden huzur ve mutluluk, kendinden ise fizyolojik, biyolojik, ruhi açıdan iyilik beklemektedir. Söz konusu beklentiler bazen gerçekleşebilmekte bazen ise gerçekleşmemektedir. Canbay (2010)'a göre bu ihtiyaçların karşılanmasıyla bireyler kendini geçekleştirebilmektedirler. Söz konusu ihtiyaçlar ve karşılanmalarıyla alakalı olarak ilk kez Wilson (1960) erek kuramıyla bu hususu yanıtlamaya gitmiştir. Bu ihtiyaçların doyuma ulaştırılması mutluluğu, doyurulamaması ise mutsuzluğu beraberinde getirmektedir. Ancak söz konusu doyumu da etkileyen faktörler bulunmaktadır. Bunlar; bireylerin tecrübeleri, yaşanmış vakalarla karşılaştırmalar ve kişilerin sahip oldukları değerlerdir (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013). Ayrıca Diener (1984) insanların belirlemiş oldukları amaçların bilincinde olduklarını dile getirmiştir.

Erek Kuramı bireylerin amaçlarına odaklanırken bazı yazarlar (Plays ve Little, 1983; Deiner, 1984; Cantor, 1990; Deci ve Ryan, 2000) kuram çerçevesinde gereksinimlerinde önemli olduğu üzerinde durmaktadırlar. Bu yazarlar kuramın amaçlar ve gereksinimler olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu savunmaktadırlar. İhtiyaçlardan farklı olarak bireyler bu gereksinimlerin bazen farkında bazen ise değildirler. Bireyler gereksinimleri karşılandığında da mutlu olmaktadır. Bu gereksinimlere örnek olarak bazı insanların canları sıkıken yemek yeme gereksinimi duyması örnek olarak verilebilir (Eryılmaz, 2009b).

2.4.3. Etkinlik (Activity) kuramı

Etkinlik kuramının temelini bireylerin amaçlarından ziyade amaçları gerçekleştirirken yapmış oldukları etkinliklerin bireyi mutlu ettiği oluşturmaktadır (Eryılmaz, 2009a). Bu kuramın ilk temsilcisi sayılan Aristoteles öznel iyi oluşu insanın

gerçekleştirmiş olduğu erdemli etkinliklerin sağladığını savunmaktadır. (İşleroğlu, 2012).

Bir başka tanıma göre ise etkinlik kuramı; insanın gerçekleştirmiş olduğu etkinliklerin bir ürününün mutluluk olmasıdır. Özetle elde edile doyum süreçten elde edilen doyumunu ifade etmektedir (Çelik, 2008). Belki de burada öznel iyi oluşun gerçekleştirilen çabanın çokluğu ya da azlığı ile değerlendirmek yerinde olacaktır. Belirledikleri amaçlara ulaşmak adına az çaba gösteren insanlarla çok çaba gösteren insanların duydukları doyumun farklı olduğu görülebilir.

2.4.4. Csikzentmihalyi'nin akış (flow) kuramı

Akış kuramı; bireylerin herhangi bir etkinliğe yoğunlaşmalarıyla alakalıdır. Hatta bu durum insan yaşantısında o an için en önemli şey olmaktadır. Birey için o etkinliği yerine getirmekten daha önemli bir şey yoktur. Söz konusu etkinlik nedeniyle insanlar büyük zevk almaktadırlar ve bu etkinliğe katılmak adına büyük bedeller ödemeyi göze almaktadırlar (Csikzentmihalyi, 1975; İşleroğlu, 2012).

Katılım gösterilmesi arzu edilen etkinlik bireyler açısından farklılık göstermektedir. Diener, Suh ve Shigehiro (1997) söz konusu etkinliklerin insanların becerileri ile ilgili olduğunu ileri sürmektedir. Etkinliğin gerektirdiği yetenek bireylerde yetersiz ise etkinlik stres yaratabilmektedir. Bireyin yeteneği etkinliğe kıyasla yüksek ise bu durumda etkinlik sıkıcı hale gelebilmektedir. Özetle sahip olduğu yetenekle ötüşen etkinlikler insana mutluluk vermektedir (İşleroğlu, 2012).

“Akış” diye tabir edilen süreç; insanın becerisinin ve etkinliğin zorluğunun eşit olduğu noktadır. Burada en önemli husus bireyin bu etkinliği yaptığı sürece mutluluk duymasıdır (Satan, 2014). Örneğin her insanın dünyayı anlamlandırması farklıdır. Bazı bireyler hayvanlara yapılan eziyetler gibi konularda hassas olup, bu konuda düzenlenen etkinliklere katılmaktan zevk alırken, bazı insanlar gelişmemiş ülkelerde yaşayan insanların sıkıntıları üzerine düzenlenen etkinliklere katılmaktan zevk almaktadır. Bunun gibi tüm bireylerin yapmaktan hoşlandığı, haz veren etkinlikleri vardır. Ancak bu kurama göre, bireylerin haz duydukları etkinlikler olmadığı zaman hayattan zevk almamaları ve yaşadıkları hayatı anlamsız görmeleri mümkün olabilmektedir.

2.4.5. Tavandan tabana (Top-down) tabandan tavana (bottom-up) kuramı

Öznel iyi oluş kuramlarından biri olan tavandan tabana kuramına göre bireylerin mutluluklarının kendilerinden kaynaklandığı ileri sürülmektedir. Bireylerin mutlu

olmasının pozitif düşünme ve olaylara bu yönden bakma, mutsuz olmasının ise, negatif düşünme ve olaylara bu yönden bakmaktan kaynaklandığı belirtilmektedir. Bu kuramda kişinin iyi olma durumu belli zamanlarda duyduğu hazzı ve doyuma bağlanmaktadır. Esas itibarıyla denilebilir ki bu kuramda bireylerin kişilik özellikleri şekillendirici rol oynamaktadır (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013). Tavandan tabana kuramında bireyin öznel iyi oluşu; an olarak uyduğu mutluluk ve mutsuzluğa bağlıdır. Yani bireyin iyi oluşu öznel iyi oluşu beraberinde getirmektedir (Satan, 2014).

Tabandan tavana kuramı gereğince bireyin mutluluğu; tavandan tabana kuramı gibi anlık duyduğu haz ve mutluluk değil toplamda duyduğu haz ve mutlulukların birleşimidir. Bireyler öznel olarak iyi olmalarını yaşadıkları mutluluklar ve hazlara göre, kötü olmalarını ise yaşadıkları sıkıntılar ve acılara göre değerlendirmektedir (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013). Ayrıca bireyin yaşadığı doyumların sıklığı da önem arz etmektedir. Birey toplamda daha fazla haz ve mutluluk yaşadıysa mutlu olacaktır (İşlerioğlu, 2012).

Her iki kuramı birlikte değerlendirdiğimizde; tavandan tabana kuramı kişilik özellikleri üzerinde dururken, tabandan tavana kuramı yaşam koşulları üzerinde durmaktadır. İki kuram arasındaki farkın kişilik özellikleri olduğu ifade edilmektedir. (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013). Brief ve ark. (1993) iki kuramında birleştirilebileceğini öne sürmektedirler. Buna göre; tabandan tavana kuramında üzerinde durulan yaşam koşullarıyla tavandan tabana kuramında üzerinde durulan kişilik özelliklerinin insanın yaşam şartlarını yorumlayış şekli olarak, öznel iyi oluşa tesir ettiği ifade edilmektedir (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

2.4.6. Uyum (Adaptation) kuramı

İnsanoğlu yaradılış gereği yaşadığı büyük üzüntü ya da mutlulukları unutmamaktadır. Bu durum kötü olaylar yaşayan bireylerin varlıklarını sürdürmeleri açısından büyük önem arz etmektedir. Diener ve ark. (1999) bunun sebebinin bireylerin mevcut şartlara alışmasından ve uyumdan ileri geldiğini ifade etmektedir. Aynı zamanda bu husus modern öznel iyi oluşla ilgili kuramların odak noktasını oluşturmaktadır.

Uyum kuramına göre birey olayı yaşadığı ilk anda iyi ya da kötü etkilenebilir. Ancak bu durumun etkisi belli bir süre sonra sona erecek ve birey günlük olayların akışına uyum sağlayacaktır. Başlarda yaşadığı yeni olay ve durumlara tepkili yaklaşan

birey, gün geçtikçe söz konusu duruma uyum sağlayacak ve kendisini mutlu hissedebilecektir (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013)

Uyum kuramında bireyin öznel iyi oluşu; önceki yaşantıya ve diğer bireylere sıkı bir şekilde bağlıdır. Çünkü bireyler kendi yaşadıklarını başka insanların yaşadıklarıyla ister istemez kıyaslamaktadırlar. Tüm bu değerlendirmelere rağmen birey bir süre sonra bu kurama göre tekrardan eski haline geri dönmektedir. İnsanoğlu için diğer bireyler, onların düşünceleri, yaptıkları ve yapacakları büyük önem arz etmektedir (Şirin ve Ulaş, 2015).

Ancak bu kurama göre bireyin; yaşadığı mutlu ve mutsuz olaylara karşı duyduğu duyarlılık azalmaktadır. Burada tekrarlayan uyarıcılar önem arz etmektedir. Özetle uyum kuramı, bireylerin başlangıçta yeni şartlar ve olaylara tepkiler vereceği fakat zamanla söz konusu şartlar ve olaylara alışkanlık gösterip, sonunda da baştaki tepkisiz hallerine döneceklerini öne sürmektedir (İşleröglü, 2012).

2.4.7. Dinamik denge (Dynamic equilibrium) kuramı

Bu kurama göre insanların öznel iyi oluşları kendileriyle alakalıdır. Çünkü bireylerin dünyayı anlayış biçimleri, insanları anlayış biçimleri olayları yorumlamalarında etkili olmaktadır. Buradan hareketle Headey ve Wearing (1989) dinamik denge kuramında bireyin öznel iyi oluşunun hem kişilik hem de mizaç ile ilgili olduğunu dile getirmektedir.

Dinamik denge kuramında bireyin mutlu olmasına, karşı karşıya kaldığı olağan olaylardan ziyade olağan dışı olaylar tesir etmektedir. Ancak şu muhakkak ki bireyin yaşamak zorunda olduğu olayların olumlu ya da olumsuz olması fark etmemekte, tüm olaylar bireyi etkilemektedir. Ancak söz konusu etki kısa süre devam etmektedir. Bu etki sonrasında ise bireyin yukarıda bahsedilen seviyeye tekrardan döndüğü görülmektedir (Tuzgöl Dost, 2004).

2.4.8. Yargı (Judgment) kuramları

Yargı kuramları, içerisinde birden fazla öznel iyi oluş kuramını barındırmaktadır. Yargı kuramlarına göre, bireyin öznel iyi oluş düzeyi bir takım standartlarla gerçek koşullar arasında yaptığı karşılaştırma sonucunda belirlenmektedir. Eğer gerçekleşen durum bireyin standardının üzerindeyse bireyin mutlu olacağı ifade edilmektedir (Diener, 1984).

Yargı kuramları, hangi olayların karşılaştırma bakımında olumlu ya da olumsuz olduğunu ortaya koymamakta, olayların meydana getireceği duygunun miktarını öngörebilmektedir (Yetim, 2001). Kişilerin mutluluk seviyelerini karşılaştırmak için kullanacakları ölçüt genellikle diğer insanlar, kişinin hedefleri ya da kişinin ailesinin söylediklerinden meydana gelmektedir (Bushi, 2016). Yargı kuramları kapsamında sosyal karşılaştırma kuramı ve çok yönlü uyumsuzluk kuramı ele alınacaktır.

2.4.8.1. Sosyal karşılaştırma kuramı

Sosyal karşılaştırma kuramına göre birey kendini çevresindeki diğer kişilerin durumları ile karşılaştırıp diğer kişilerle arasındaki benzerlik ve farklılıkları göz önünde bulundurarak öznel iyi oluş düzeyini arttırmaktadır (Aykaç, 2016). Diğer bir ifadeyle, birey çevresinde bulunan diğer insanları bir standart olarak almaktadır (Nigar, 2014). Bireyin kendisiyle karşılaştırma yaptığı kişilerin, kendisinden iyi olduğunu düşünmesi, kıskançlık, düşmanlık, hayal kırıklığı vb. duyguları ortaya çıkarmakta; kendinden kötü olduğunu düşünmesi ise; sübjektif iyi olma durumunu arttırmaktadır (Annak, 2005). Karşılaştırma süreci bireylerin kendilerine benzeyen insanlar ile sürekli bir rekabet içinde olması ile sonuçlanmaktadır (Pelled, Eisenhardt ve Xin, 1999).

2.4.8.2. Çok yönlü uyumsuzluk kuramı

Michalos (1985) tarafından geliştirilen kuramda da tıpkı sosyal karşılaştırma kuramında olduğu gibi birey mutluluğu için karşılaştırmalar yapmaktadır. Ancak sosyal karşılaştırma kuramından farklı olarak bireyler kendilerini sadece diğerlerinin durumuyla değil, geçmiş koşullar, istekler, doyumun ideal düzeyleri, ihtiyaçlar ve amaçlar gibi farklı standartlarla karşılaştırmaktadır. Mpofu (1999) cinsiyet, yaş gibi demografik değişkenlerin bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde etkili olduğunu ileri sürmektedir. Bireyin içinde bulunduğu koşulların belirlediği standartların üzerine çıkması durumunda birey mutlu olmakta, tam tersi durumda ise öznel iyi oluş düzeyi azalmaktadır (Malkoç, 2011).

2.5. Öznel İyi Oluşla İlgili Araştırmalar

Dilmaç ve Bozgeyikli (2009) “Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Olma ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. 2007-2008 Eğitim ve Öğretim yılında Selçuk Üniversitesi’nde öğrenim görmekte olan 600 öğrenci örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; katılımcıların öznel iyi olmayla karar

verme stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu bireylerin öznel iyi oluşları ve karar verme stillerinde farklı değişkenler bakımından anlamlı farklılıklar ortaya konmuştur.

Eryılmaz (2010) “Ergenlerde Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanma ile Akademik Motivasyon Arasındaki İlişki” adlı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Ankara ili Keçiören ilçesinde 14-16 yaş arasında olanlardan 122 kız ve 114 erkek örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; içsel ve dışsal motivasyonun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmayla anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki oluşturduğu tespit edilmiştir. Motivasyonsuz olmakla öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Eryılmaz ve Ercan (2010) “Öznel İyi Oluş ile Algılanan Kontrol Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Gazi Üniversitesi’nde eğitim görmekte olan 19-25 yaş arasında olanlardan 170 erkek ve 170 kız örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; algılanan kontrolün öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) “Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. 14-18 yaşlarındaki 541 ergen örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; dışa dönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk kişilik özelliklerinin ergen öznel iyi oluşu açıklamaya yarayan en dikkate değer kişilik özelliklerini oluşturdukları saptanmıştır.

İlhan ve Özbay (2010) “Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. On dört devlet üniversitesinde eğitim gören 18-28 yaş arasındakilerden 777 erkek ve 697 kız örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; ihtiyaç doyumu ve içsel hedefler öznel iyi oluşu dışsal amaçlardan daha çok yordadığı tespit edilmiştir.

Oktan (2010) “Farabi Değişim Programı Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destekleri ile Öznel İyi Oluşlarının İncelenmesi” adlı çalışmayı gerçekleştirmiştir. Karadeniz Teknik Üniversitesi’nde Farabi Değişim Programı çerçevesinde eğitim görmekte olan 70 öğrenci ve bu çerçevede eğitim görmeyen 70 öğrenci örneklemini oluşturmaktadır. Söz konusu program çerçevesinde eğitim gören ve bu çerçevede olmayan öğrencilerin öznel iyi oluşları ve algılanan sosyal destekleri arasında farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Ancak bu program çerçevesinde eğitim görmekte olan öğrencilerden kız ve erkek olanların arasında öznel iyi oluş puanları ve sosyal destek puanları açısından anlamlı farklılık saptanmıştır. Tam aksine bu program çerçevesinde

eğitim görmeyen niversite öğrencilerinden kız ve erkek olanların algılanan öznel iyi oluş puanları ve sosyal destek puanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tuzgöl Dost (2010) “Güney Afrika ve Türkiye’deki niversite ğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre znel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” adlı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Güney Afrika’dan 402 ve Türkiye’den 403 niversite ğrencisi örnekleme oluşturmuştur. Güney Afrika’da eğitim gören niversite ğrencilerinin öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeyleri Türkiye’deki niversite ğrencilerinin öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeylerinden yüksektir. Söz konusu gruplar arasındaki öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeylerinin akademik başarı, ekonomik durum ve anne-baba tutumu algılamaları değişkenlerine göre farklılık arz etmektedir.

Eryılmaz (2011a) “İhtiyaç Doyumu ve Yaşam amaçları Belirleme: Lise ğrenimi Gören Ergenler İçin Bir znel İyi Oluş Modeli” adlı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Lise ğrenimi görmekte olan 176 kız ve 150 erkek örnekleme oluşturmuştur. Araştırma sonucunda; ihtiyaç doyumunu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amaçları belirlemenin aracılık etkisi ve ihtiyaç doyumunun toplam etkisi anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Eryılmaz (2011b) “Yetişkin znel İyi Oluşu ile Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve ikincil Yetenekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Ankara ilinde yaşamını sürdüren 25-40 yaş arası 94 kadın ve 88 erkek örnekleme oluşturmuştur. Araştırma sonucunda; birincil yeteneklerden umudun ve zamanın; ikincil yeteneklerden başarının ve güvenirliliğin yetişkin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü aıkladığu tespit edilmiştir.

Eryılmaz ve Atak (2011) “Ergen znel İyi Oluşunun z Saygı ve İyimserlik Eğilimi ile İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. 14-18 yaş arasında olan lise öğrencilerinden 227 kişi örnekleme oluşturmuştur. Ergen znel iyi oluşunun iyimserlik eğilimiyle yüksek düzeyde olumlu (.50) ve öz saygıyla orta düzeyde olumlu (.31) ilişki tespit edilmiştir. Regresyon analizine göre; iyimserlik eğiliminin ergen öznel iyi oluşunu %25 düzeyinde yordadığu saptanmıştır.

Eryılmaz ve Aypay (2011a) “Ergenlerin Derse Katılmaya Motive Olmaları ile znel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Ankara ili Keçiören ilçesinde 14-17 yaş arasında lise eğitimi görmekte olan 112 kız ve 121 erkek örnekleme oluşturmuştur. Araştırma sonucunda; sırası ile şu değişkenler derse katılmaya motive olma ile anlamlı şekilde ilişki

içerisindedir: Çevreye olumlu tepki verme stratejisi, öznel iyi oluş, çevreden olumlu tepki alma stratejisi.

Eryılmaz ve Aypay (2011b) “Ergen Öznel İyi Oluşu ile Kimlik Statüsü İlişkisinin İncelenmesi” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Lise öğrenimi gören 14-17 yaşları arasında olan 131 kız ve 124 erkek örnekleme oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; ergen öznel iyi oluşunda cinsiyetin etkili olmadığı saptanmıştır. Ergen başarılı kimlik statüsüne sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri yükselirken, ipotekli kimlik statüsüne sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri düştüğü tespit edilmiştir.

Kuyumcu (2011) “Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Duyguları İfade Etme Benlik Kurgusu ve Öznel İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Gazi Üniversitesi’nde eğitim görmekte olan 289 öğrenci örneklem olarak seçilmiştir. Araştırma sonucunda; benlik kurgusu, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmeyle öznel iyi oluş arasında ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Doğan ve Eryılmaz (2012) “Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Ülkemizde çeşitli üniversitelerde eğitim vermekte olan 95 kadın ve 120 erkek akademisyen örnekleme oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; iş ile alakalı temel ihtiyaç doyumunun alt boyutlarını meydana getiren özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacının öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir.

Doğan ve Eryılmaz (2013) “Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Sakarya Üniversitesi’nde öğrenim görmekte olan 71 erkek ve 120 kız öğrenci örnekleme oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; benlik saygısıyla öznel iyi oluşun pozitif yönlü ilişki içerisinde oldukları tespit edilmiştir.

Oğuz Duran ve Tan (2013) “Minnettarlık ve Yaşam Amaçları Yazma Çalışmalarının Öznel İyi Oluşa Etkisi” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Üniversitede öğrenim görmekte olan birinci sınıf öğrencilerinden 25’i minnettarlık yazma (MY), 28’i yaşam amaçları yazma (YAY) ve 33’ü Bekleme Listesi Kontrol grupları bakımından bu çalışmaya dahil edilenler örnekleme oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; hem MY hem de YAY çalışmasına katılan öğrencilerin, işlem esnasındaki öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

Telef ve Ergün (2013) “Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Yordayıcısı Olarak Öz-Yeterlik” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Farklı liselerde eğitim

görmekte olan 199 kız ve 112 erkek öğrenci örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlik, öznel iyi oluşun %19'unu açıkladığı tespit edilmiştir.

Satan (2014) “Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi” adlı çalışmayı gerçekleştirmiştir. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi’nde yer alan 8 bölümde eğitim görmekte olan 105 kız ve 93 erkek öğrenci örneklemini meydana getirmektedir. Araştırma sonucunda; dini inanç düzeyi ve bilişsel esneklik düzeyi öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu değişkenlerin öznel iyi oluşu yordama gücü % 60’dır.

Yalız Solmaz (2014) “Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri: Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Bir Araştırma” adlı çalışmayı gerçekleştirmiştir. Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü’nde eğitim görmekte olan 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden oluşan 115 kişi örneklemini oluşturmaktadır. Öznel iyi oluş puan ortalamaları kız ve erkekler arasında farklılaşmaktadır. Ancak öznel iyi oluş puan ortalamaları katılımcıların öğrenim görmekte oldukları sınıflar arasında farklılaşmamaktadır.

Küçükköse ve Bedel (2015) “Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Farklı lise türlerinde eğitim gören 446 öğrenci örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeylerinin, öznel iyi oluşları yordadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleriyle sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı ifade tarzları arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleriyle öfke kontrol ifade tarzı arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleriyle stres düzeyleri arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Okullarda yer alan psikolojik danışmanların öfke kontrol ve stres ile baş edebilmeye dair gerçekleştirecekleri araştırmaların, öğrencilerin öznel iyi oluşları hususundaki gelişimlerine olumlu katkılar temin edeceği düşünülmektedir.

Şirin ve Ulaş (2015) “Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Karakter Eğitimi Uygulamaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. İstanbul Anadolu yakasında yer alan farklı on ortaokulda öğrenim görmekte olan 326 öğrenci örneklemini oluşturmaktadır. Ulaşılan sonuçlar; öznel iyi oluş düzeyleriyle karakter eğitimi uygulamaları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Katılımcılara uygulanan karakter eğitimi uygulamalarının psikolojik sağlamlığı, iyi hissetme düzeylerini arttırdığı saptanmıştır. Katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyleriyle öznel iyi oluşları arasında ilişki olduğu, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların yüksek olan katılımcılara nazaran daha yüksek öznel iyi oluş düzeyi gösterdikleri belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların cinsiyetleriyle öznel iyi oluşları arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Bu tespite göre bayan katılımcıların iyi oluş düzeyleri erkek katılımcılara nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yurcu ve Kocakula (2015) “Konaklama İşletmelerinde Çalışan Yalnızlığının Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Antalya ilinde yer alan 5 yıldızlı otellerde çalışan 406 personel örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, yalnızlık ve öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Atasoy, Şahin ve Altun (2016) “Türk Üniversitelerinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği 169, Antrenörlük Eğitimi 110 ve Spor Yöneticiliği 123 bölümlerinde eğitim gören 198 kız ve 204 erkek öğrenci örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; öznel iyi oluşun cinsiyete, sınıf düzeyi ve bölümler nazarında fark oluşturmadığı tespit edilmiştir.

Bayer (2016) “Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Desteğin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolünün incelenmesi” adlı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Evli olan 143 kadın ve 120 erkek örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; kadınlar ve erkekler açısından sosyal destek ve evlilik doyumunun öznel iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir. Aileden algılanan sosyal destek her iki cinsiyet adına da öznel iyi oluşun en kuvvetli yordayıcısıyken, erkekler adına aynı zamanda tek yordayıcısı olduğu görülmüştür. Kadınlarda benlik, arkadaştan algılanan sosyal destek ve cinsellik de öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Bozkurt ve Sönmez (2016) “İmam Hatip Ortaokul Öğrencilerinin Ergen Öznel İyi Oluşlarının Kişisel ve Sosyal Özelliklerine Göre İncelenmesi” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Amasya İli’nde yer alan Amasya İmam Hatip Ortaokulu ve Hattat Hamdullah İmam Hatip Ortaokulu’nda eğitim görmekte olan 7.sınıf öğrencilerinden 80 kız ve 104 erkek örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; kişisel ve ailesel niteliklerin en çok aile doyumuyla ilişkili bulunduğu; bu durumu sırasıyla dikkate değer kişiler ile ilişkilerde doyum, olumlu duygular ve yaşam doyumunun oluşturduğu tespit edilmiştir.

Cenkseven ve Akbaş (2016) “Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Üniversite öğrencilerinden 17-28 yaş arasında olanlardan 205 kadın ve 295 erkek örneklem olarak seçilmiştir. Araştırma sonucunda; arkadaşlar ile ilişkilerden, sağlık durumundan, sosyo-ekonomik statüden ve akademik başarıdan algılanan memnuniyetin öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir.

Derin ve Bilge (2016) “Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. 2011–2012 eğitim ve öğretim senesinde Manisa ilinde ortaöğretimde eğitim görmekte olan 335 erkek ve 459 kız öğrenci örneklemini oluşturmaktadır. Öznel iyi oluş alt ölçeklerine ait değişkenlerden, önemli diğerleriyle ilişkide doyum ve olumlu duygular artış gösterdikleri internet bağımlılık ihtimalinin azaldığı, yaşam doyumunu artış gösterdikçe internet bağımlılık ihtimalinin arttığı gözlenmiştir.

Erden ve Yılmaz (2016) “İmam Hatip Lisesi Öğrencilerinin Akran İlişkilerinin İnsani Değerler ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Açısından İncelenmesi” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. 2014-2015 Eğitim ve Öğretim yılında İstanbul ilinde yer alan Anadolu İmam Hatip Liselerinde eğitim görmekte olan 543 kız ve 295 erkek öğrenci örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; öznel iyi oluş puanlarıyla “bağlılık, güven ve özdeşim” alt boyutları, akran ilişkileri toplam puan arasında pozitif; “sadakat” alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Sarı ve Çakır (2016) “Mutluluk Korkusu ile Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde farklı lisans ve pedagojik formasyon programlarında eğitim görmekte olan 401 öğrenci örneklemini meydana getirmektedir. Araştırma sonucunda; mutluluk korkusu öznel iyi oluşu anlamlı ve negatif yönlü yordadığı ve öznel iyi oluş puanlarındaki varyansın %5’ini açıkladığı tespit edilmiştir. Mutluluk korkusu, psikolojik iyi oluşu anlamlı ve negatif yönlü yordadığı ve psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın %5’ini açıkladığı görülmüştür. Kısacası öğrencilerin mutluluk korkusu düzeyi artış gösterdikçe iyi oluş düzeylerinin düştüğü görülmüştür.

İşgör (2017) “Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışmayı gerçekleştirmiştir. 18-32 yaş arasında olan 198 kız ve 204 erkek öğrenci örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; merhamet ile öznel iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve merhametin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Ayrıyeten algılanan gelir düzeyi

yüksek olan katılımcıların öznel iyi oluşlarının algılanan gelir düzeyi alt ve orta olan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak ise katılımcıların yaşamlarını geçirdikleri yerleşim yerleri bakımından merhamet ve öznel iyi oluş puanlarının anlamlı bir fark ortaya koyduğu görülmüştür.

Karakaş (2017) “Manevi Zekanın İç Yönelimli Dindarlık, Affetme Esnekliği ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi” adlı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda; iç yönelimli dindarlık ve öznel iyi oluş manevi zekanın %12,9’nu açıkladığı tespit edilmiştir. İnsanların manevi zekâları geliştiği takdirde affetme esnekliği ve iç güdümlü dindarlığının da gelişme gösterebileceği saptanmıştır.

Kocayörük ve ark. (2017) “Üniversite Öğrencilerinin Zaman Perspektifli İyi-Oluş Düzeyleri: Kümeleme Analizi İncelemesi” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Üniversitelerde eğitim gören lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencisi olan 287 kişi örnekleme oluşturmaktadır. Duygusal iyi oluş, yaşam amacı ve duyarlı sevgi puanları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir.

Sağkal ve Türnüklü (2017). “Barış Eğitimi Programının Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Umud Düzeyleri Üzerindeki Etkileri” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Deney grubunda 42 (kız, n=21; erkek, n=21) kontrol grubunda 42 (kız, n=21; erkek, n=21) olmak üzere toplam 84 katılımcı örnekleme oluşturmaktadır. Deney grubundaki katılımcıların, kontrol grubundaki katılımcılara nazaran, öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı şekilde artış gösterdiği tespit edilmiştir.

Tagay ve Şahin Baltacı (2017) “Ergenlerde Öznel İyi Oluş ve Zaman Tutumu: Benlik Saygısı İyimsizliğin Aracılık Rolü” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Burdur ve Denizli illerinde yer alan toplam 13 lisede 9-12. sınıfta eğitim görmekte olan 529 öğrenci örnekleme oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; ergenlerin zaman tutumuyla öznel iyi oluşları anlamlı şekilde ilişki içerisindedir. Fakat söz konusu ilişkinin benlik saygısı ve iyimsizlik düzeyleri yüksek olan ergenlerde anlamlı şekilde azaldığı görülmektedir.

2.6. Boş Zaman Değerlendirme (Rekreasyon)

Bireyler için boş zaman çoğunlukla bir şey ifade etmeyen bir kavram iken, bu konuyu inceleyen ve bireylere bu konuda sorular, anketler yöneltilenlere göre ise çok önemli olan bir kavramdır. Çünkü “boş zamanlarınızı nasıl değerlendirirsiniz” gibi bir soruya insanlar, genellikle günlük yaptıkları rutin boş zaman değerlendirme faaliyetleri dışında ekstra zaman ayırarak yaptıkları ya da hiç yapmadıkları (ayıplanmamak,

sorunun boş kalmaması adına) faaliyetlerle yanıt vermektedirler. Ancak uzmanlar her konuda olduğu gibi bu konuda da bir ehemmiyet olduğu hususunu göz önüne koymaktadır. Aykaç (2007) rekreasyonu; bireylerin boş vakitlerinde; eğlenecekleri, dinlenecekleri, fiziksel ve ruhsal etkinlikler şeklinde tanımlamaktadır. Bu etkinliklerin ücretli olması şart değildir ve katılım bireyin arzu ve isteğine bağlıdır. Aynı zamanda rekreasyonun; bireyi yaşama bağlayan, meşguliyet sağlayan ve zevk veren etkinlikler olduğunun altını çizmek gerekmektedir.

2.7. Zaman Kavramı

Zaman kavramı TDK tarafından “olayların ardışıklığını görerek aklımızda yarattığımız ve olayların bundan sonrada içinde olup gideceklerini düşündüğümüz, başı ve sonu olmayan soyut kavram” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2018b). Mackenzie (1985) ise zamanı şöyle tanımlamıştır. “Zaman eşsiz bir kaynak olmasına rağmen para gibi kazanılamaz, hammadde gibi stoklanamaz, isteyerek ya da istemeyerek bir şekilde harcanmak zorundadır. Çünkü zaman tekrar ele geçirilemeyecek soyut bir olgudur”.

Eski zamanlardan beri dile getirilen şey “zamanın kıymetinin bilinmediği” hususudur. Zira Ayyıldız (2015)’a göre zamanın maliyeti yüksektir. İkamesi asla bulunmamaktadır. Aynı zamanda zamanı iyi yönetebilen kişi, bir nevi hayatını belli bir düzende yürütebilir. Çünkü insan yaşamı için düzen büyük önem arz etmektedir. Söz konusu yönetimle, birey kendisini deşarj edebileceği boş zamanı da gün içinde yaratabilir.

2.8. Boş Zaman Kavramı

Boş zaman kavramı dilimize İngilizce “leisure” kelimesinden geçmiştir. Kelime İngilizceye ise “izinli olmak ya da özgür olmak” anlamına gelen Latince “licere” kelimesinden türetilerek geçmiştir (Ayyıldız, 2015). Bunun yanı sıra İngilizce alanyazında benzer olguyu tanımlamak üzere “free time” (serbest zaman) ya da “sparetime” (boş zaman), “time out of work” ya da “non-working time” (iş-dışı zaman), “uncommitted time” (bağımsız zaman), “discretionary time” (isteğe bağlı zaman), “choosing time” (seçim zamanı) vb. gibi farklı kavramlar kullanıldığı göze çarpmaktadır (Selçuk, 2010). Kavramın Türkçe alanyazında ise boş zaman, serbest zaman ve özgür zaman olarak kullanıldığı görülmektedir (Erken, 2008).

Karaküçük ve Gürbüz’e (2007) göre boş zaman kelimesi bireyin özgürce, istediği gibi geçirebileceği zaman dilimin ifade etmektedir. Aydoğan (2000) ise sıklıkla

Türkçe alanyazında birbirilerinin yerine kullanılan boş zaman ve serbest zaman kavramlarını birbirinden ayırmaktadır. Boş zamanı, bireyin sağlığı ve hayatı için gerekli olan fizyolojik ihtiyaçların ve ailesi ve yaşadığı toplumla ilgili ihtiyaçların hepsinin karşılandığı zaman dilimi olarak tanımlamaktadır. Yazara göre serbest zaman ise bu yükümlülüklerin dışında, bireyin sadece kendisi adına gerçekleştirdiği etkinlikleri kapsayan bir zaman dilimidir. Tezcan (1993) ise Aydoğan'dan farklı olarak bireyin "hem kendisi hem de başkaları için" kendi isteğiyle seçtiği etkinliklerle uğraştığı zamanı boş zaman olarak ele almaktadır. Ayrıca boş zaman tanımlanırken farklı yaklaşımlar mevcuttur. Bu yaklaşımlardan biri Bull, Hoose ve Weed (2003)'e aittir. Yazarlar boş zamanı; zaman anlamında, aktivite anlamında, tutum olarak ve kalite açısından değerlendirmektedir. Buna göre;

- **Zaman anlamında boş zaman:** Bu yaklaşımda zaman; işten arta kalan zaman ya da bireyin zorunluluklarının olmadığı zamandır.
- **Aktivite olarak boş zaman:** Bireyin yapması gereken sosyal ve ailevi vazifeleri dışındaki zamandır. Özetle bireyin günlük zorunluluklarından sıyrıldığı zamandır.
- **Tutum olarak boş zaman:** Bu yaklaşım boş zamanı; ruhsal veya fiziksel durum olarak nitelendirilmiştir. Diğer bir ifadeyle, boş zaman katılım güdüsü rehberliğinde tanımlanmaktadır.
- **Kalite açısından boş zaman:** Bu yaklaşım boş zamanı; eğlendirici, dinlendirici boyutuyla ele almaktadır. Yenilenme olgusunun, işe geri dönme noktasında sağladığı kalite anlayışı ile tanımını yapılandırılmaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde boş zaman bireyin günlük zorunlu olarak karşıladığı ihtiyaçlarının dışında kalan vakti ele almaktadır. Bireyin bu vaktini nasıl değerlendirdiği kişiliği, karakteri hakkında bilgi vermektedir. Bu nedenle bugüne kadar bireylerin boş vakitlerini nasıl değerlendirdikleri önemli bir soru olmuştur.

2.9. Boş Zaman Kavramının Gelişim Süreci

Boş zaman insanlığın ilk dönemlerinden beri var olan bir kavramdır (Lakot, 2015). İnsanoğlu değişimlere uğrasa da eski dönemlerden beri boş zamanlarında çeşitli uğraşlar edinmiştir. Ancak boş zaman olgusu gerçek anlam ve önemini Endüstri Devrimi ile birlikte kazanmıştır (Köybaşı, 2006). Bazı yazarlar boş zaman kavramının gelişim sürecini çağlar temelinde incelerken (Köybaşı, 2006) bazı yazarlar ise Endüstri Devrimi öncesi ve sonrası olarak incelemektedir (Akyüz, 2015).

İlk Çağ'da avcılık ve toplayıcılık ile uğraşan toplumlarda iş ve boş zaman, günümüz toplumlarına göre daha çok birbirini tamamlar niteliktedir. Bu toplumlarda hayvan avlamak, ev ya da sal yapmak boş zaman aktivitelerine örnek olarak verilebilir (Köybaşı, 2006). Ancak bu aktivitelerin aynı zamanda bireyin hayatta kalma çabasının bir parçası olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle bu aktiviteleri boş zaman aktivitesi olarak değerlendirmek tartışılabilir niteliktedir. Bu dönemlerde insanlar yerleşik hayat geçtikten sonra mesleki ve sanatsal uğraşlara yönelmeye başlamışlardır (Ekici, 1997). Bu dönemde boş zaman aktivitesi olarak ön plana çıkan diğer etkinlikler arasında dinsel günlerde yapılan dualar, ayinler, danslar, adaklar, özel günler, düğünler, bayramlar, kutlamalar, festivaller, tohum ekme ve hasat toplama yer almıştır (Işık, 2014; Köybaşı, 2006)

Antik Yunan'da ise boş zaman değerlendirme kavramı erkek bireyler ve soylular sınıfı ile ilişkilendirilerek ön plana çıkmıştır (Işık, 2014; Köybaşı, 2006). Bunun nedeni bu dönemde bireylerin üretim sürecinde köle, aristokrat, asker, tüccar, sanatçı, filozof vb. sınıflara ayrılması ve bunun da boş zaman alışkanlıklarına göre farklılaşmasına sebep olmasıdır (Akyüz, 2015). Bu dönemde köleler çalışma yaşamında ve savaşlarda ön sıralarda yer almış, diğer sınıflarda yer alan özgür erkek bireyler ise sanat, eğitim ve sporla ilgilenmeye başlamışlardır (Saygın 1999; Işık, 2014).

Roma Dönemi'nde boş zaman doruğa ulaşmıştır (Köybaşı, 2006). Roma Dönemi'nde boş zaman daha çok faydacı temelde yapılmıştır. Bu dönemde de Antik Yunan Dönemi'nde olduğu gibi boş zaman kavramı sınıflar arasında farklılık göstermiştir. Kölelik anlayışının yaygın olduğu Roma İmparatorluğu'nda köleler; müzik, tiyatro ve spor müsabakalarında, kara ve deniz savaşlarında, at arabası yarışlarında ve şiddet gösterilerinde kullanılmış; aristokratlar ise bu gösterileri izleyen tarafta yer almıştır (Torkildsen, 2005'den aktaran Akyüz, 2015). İmparatorluğun çöküşü ve Hıristiyanlığın yayılışı ise boş zaman kavramını derinden etkilemiştir. Katolik kilisesi dinsel ve tapınma ile ilgili olanlar dışında birçok boş zaman aktivitesini yasaklamış, müziğin sadece dini ayinler için kullanılmasına izin vermiştir. Bu nedenle bu çağa "Karanlık Çağ" adı verilmiştir (Köybaşı, 2006). Bu yüzden Rönesans hareketlerine kadar Orta Çağ'da boş zaman etkinlikleri gerilemiştir. Rönesans hareketleriyle birlikte ise sanat, edebiyat, müzik, tiyatro, opera akımları tüm toplumları kısa sürede etkisi altına almıştır (Işık, 2014).

Endüstri Devrimi'ne bağlı olarak gerçekleşen ekonomik, sosyal, demografik, politik, teknolojik ve bilimsel alanda gerçekleşen devrimler neticesinde boş zaman

olgusunun önemi giderek artmıştır (Yazıcıoğlu, 2010). Endüstri Devrimi'ni takip eden yıllarda köy ve kasabalardan şehirlere göçler artmış, kent nüfusunun artması ile yoksulluk, suç, iş saatlerinin artması vb. boş zaman karşıtı bir yapı gelişmiştir (Işık, 2014). Endüstri Devrimi'nin ilk dönemlerinde insanlar yeni sistemin taşıyıcısı olan fabrikalarda haftalık yaklaşık 75 saat çalışmak durumunda kalmışlardır. Bu durum 20. yüzyılın başlarından itibaren değişmeye başlamış ve gelişmeye başlayan otomasyon sayesinde çalışma saatleri haftalık 40 saate kadar düşmüş, boş zamanlarda artış görülmüştür (Akyüz, 2015; Köybaşı, 2006). Antik Yunan, Roma Dönemi ve Orta Çağ'dan farklı olarak bu dönemde sıradan insanların da boş zaman aktivitelerine katılması günümüzdeki boş zaman kavramının doğmasına vesile olmuştur. Endüstri Devriminden günümüze kadar geçen sürede boş zaman tanımının son hali de şekillenmeye başlamıştır (Işık, 2014).

Günümüz gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarında ise insanların boş zamanları geçmiş dönemlere kıyasla bir hayli artmış ve temel sorun bu boş zamanın nasıl değerlendirildiği olmuştur (Mutlu, 2008). Aile, devlet, eğitim sistemi, ekonomik yapı ve kültürden etkilenen (Mutlu, 2008) boş zaman değerlendirme davranışlarının arka planındaki nedenlerin ve bireyin kendisini nasıl hissetmesini sağladığı günümüzde sıklıkla sorulan soruların başında gelmektedir.

2.10. Boş Zaman Değerlendirme (Rekreasyon) Kavramı

Rekreasyon kavramı Latince “recreatio” kelimesinden türetilmiş “recreation” kavramından dilimize geçmiştir (Akgül, 2011). Kelime anlamı olarak rekreasyon; yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelmektedir (Erken, 2008). Kavram genel olarak ise bireylerin boş zamanlarında katıldığı aktiviteler/etkinlikler ya da boş zaman değerlendirme şekli olarak tanımlanabilir (Akgül, 2011).

Karaküçük (2011) rekreasyonu bireylerin boş zamanlarında zorunlu çalışma faaliyetlerinden bağımsız olarak yaptıkları, zamanını serbest olarak ve dilediği gibi kullandığı, fiziksel gücünü onarmaya ve ruhsal kapasitesini zenginleştirmeye yönelik zorunlu faaliyetlere karşıt, özgürce seçilen ve fiziksel sosyal çevrenin değişmesi anlamına gelen faaliyetler olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanıma göre rekreasyon; kişinin meslek, aile ve toplum görevlerini yaptıktan sonra, dinlenmek, eğlenmek, toplumla olan ilişkilerini arttırmak, meslek dışı örgenimi geliştirmek veya topluma kendi isteğiyle katılmak amacıyla kendi seçeceği işler ve meşguliyetler olarak

tanımlanmaktadır (Merzona, 1989: 309'dan aktaran Kırtepe, 2011). Daha yalın bir tanımla rekreasyon; kişiyi zorunlu iş ve etkinliklerden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Kraus, 1985).

Boş zaman (leisure) ve boş zamanı değerlendirme (recreation) kavramları aynı anlama gelmemekte olup; boş zaman bireyin çalışma zamanının, hayatını idame ettirmek için gerek duyduğu zamanın dışında kalan ve kendi istediği gibi harcayabileceği zamandır. Boş zaman değerlendirme ise bu zamanlarda yapılan etkinliklerle ilgilidir (Burton ve Bucher, 1974).

2.10.1. Rekreatif etkinliklere duyulan ihtiyacın nedenleri

Rekreatif etkinliklere farklı nedenlerle gereksinim duyulmaktadır. Bu nedenler genellikle kişisel ve toplumsal açıdan olmak üzere iki farklı başlık altında incelenmektedir (Avcı, 2009; Ulubey, 2010; Gözaydın, 2001; Say, 2013; Eroler, 2015; Bedir, 2016).

Rekreatif etkinliklere duyulan ihtiyacın kişisel nedenleri ile açıklanmaya çalışılan, bireylerin içsel faktörlerin etkisinde kalarak bu etkinliklere katılıma yönelmeleridir. Bireyler rekreatif etkinliklere katılarak fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklarını iyileştirebilmekte, sosyalleşebilmekte, yaratıcılık ve becerilerini geliştirebilmekte, iş yaşamına olumlu katkı sunabilmekte, verimliliklerini arttırabilmekte ve bunların hepsinin neticesinde mutlu olabilmektedirler (Avcı, 2009; Ulubey, 2010; Gözaydın, 2001; Say, 2013; Eroler, 2015; Bedir, 2016).

Rekreatif etkinliklere kişisel açıdan olduğu kadar toplumsal açıdan da ihtiyaç duyulmaktadır. Rekreatif etkinliklere katılan bireyler arasında dayanışma ve bütünleşme sağlanabilmekte ve bu etkinlikler sayesinde daha demokratik bir toplum yapısı oluşabilmektedir (Avcı, 2009; Ulubey, 2010; Gözaydın, 2001; Say, 2013; Eroler, 2015; Bedir, 2016).

2.10.2. Rekreatif etkinliklere katılımı etkileyen faktörler

Bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler aynı zamanda bireylerin hangi tür etkinliklere katılacağı üzerinde de etkilidir. Bu faktörleri sosyal/toplumsal, ekonomik ve demografik faktörler başlıkları altında incelemek mümkündür (Saygın, 2008; Türkdoğan, 2010; Uçan, 2013; Reisoğlu, 2014; Aykaç, 2016).

2.10.2.1.Toplumsal faktörler

İnsanın doğasıyla ilişkisi çerçevesinde başlayan toplumsal yaşam, yine insanın temel gereksinimlerini doğadan karşılamasıyla süregelmektedir (Yetiş, 2008). Bu nedenle toplumsal faktörler, bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarını etkileyen önemli faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Boş zaman değerlendirme her ne kadar başlangıçta devletin sorumluluğunda olan toplumsal bir kurum olarak değerlendirilse de günümüzde katılanların ana aktör olarak duygularıyla ön plana çıktığını söylemek mümkündür (Kaya, 2003). Bu nedenle farklı toplumsal yapılarda hayatlarını sürdüren insanların boş zamanı değerlendirme düzeyleri, alışkanlıkları ve şekilleri birbirlerinden farklılık göstermektedir (Çelik, 2011). Farklı toplumların farklı manevi kültür (anımlar, değerler), maddi kültür (bio-fiziksel araçlar) ve toplumsal ilişkilerden (anamlı etkileşim) oluştuğu (Yetiş, 2008) düşünüldüğünde bu farklılığın nedeni daha iyi anlaşılabilir. Hatta aynı topluma ait alt kültürler de dahi boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının birbirinden farklılaştığını söylemek mümkündür.

2.10.2.2.Ekonomik faktörler

Rekreatif etkinliklere katılmayı etkileyen önemli faktörlerden bir diğerk ekonomik faktörlerdir. Günümüzde farklı gelir düzeyine sahip bireylerin boş zaman değerlendirme düzey ve alışkanlıkları birbirinden ayrılmaktadır. Bireylerin ekonomik durumu geliştikçe kendilerine daha fazla boş vakit yaratabilmekte ve daha yüksek harcama ile katılım gösterilebilecek etkinlikleri tercih eder hale gelebilmektedirler. Her bir bireyin tüketici olduğu gerçeğinden hareketle bireylerin davranışlarını tüketici davranışı olarak inceleyen çeşitli araştırmalarda bireylerin boş zaman seçim davranışları araştırılmaktadır. Bu araştırmalardan “Ekonomik Model” bireyin bütçesinin sınırlı olması ve katılım gösterilmek istenen etkinliğe katılım şartlarının boş zaman değerlendirme etkinliklerinin seçiminde etkili olduğunu öne sürmektedir (Kaya, 2003).

2.10.2.3.Demografik faktörler

Rekreatif etkinliklere katılmayı etkileyen bir başka faktör bireyin sahip olduğu kişisel özelliklerdir. Bireyin yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, aile yapısı, yerleşim yeri vb. faktörler etkinlik seçiminde etkili olabilmektedir (Kırtepe, 2011).

Boş zaman değerlendirme etkinliklerinin tercihinde ve etkinliklere katılım düzeyinde cinsiyet faktörü önemli bir yordayıcı olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumların erkek ve kadınlara yaşamın ilk anlarından itibaren farklı roller yüklediği

düşünüldüğünde bu durum daha anlaşılır hale gelmektedir (Kaya, 2003). Yapılan birçok araştırmada erkek ve kadınların boş zaman değerlendirme düzey ve alışkanlıkları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Aslan, 1994; Kaya, 2003).

Boş zaman değerlendirme sürecinde etkili olan bir başka demografik faktör yaş faktörüdür. Bireylerin farklı yaş aralıklarında olmaları etkinliklere katılım alışkanlıkları üzerinde önemli ölçüde etkilidir. Yapılan araştırmalarda, 12-18 yaş arasındaki bireylerin sportif etkinliklere, 18-24 yaş arasındaki bireylerin daha çok sosyal ve kültürel içerikli etkinliklere katılım gösterdiğinin tespit edilmesi ve 30 yaş ve altındaki bireylerin etkinliklere katılım düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılması bunu kanıtlar niteliktedir (Kırtepe, 2011).

Rekreatif etkinliklere katılım düzey ve alışkanlıklarını etkileyen bir başka demografik faktör ise aile yapısıdır. Çünkü rekreatif etkinliklere katılım çocuklar açısından aileden görülen bir durumdur. Tüm çocuklar o yaşlarda ailelerinin katıldığı etkinliklere katılım sağlarlar. Eryaşar (2007) toplumsallaşma sürecinin çocukluk döneminde başlayacağını ileri sürmektedir. Buna göre söz konusu dönemde birey, içerisinde yer aldığı toplumun değer ve normlarını kabul ederek kişilikleriyle bütünleştirme yoluna giderler.

Kabullenilmesi gereken bir durum da bireyin içinde doğup, büyüdüğü toplumun gerçekleştirdiği hareketleri bireyin kendisinin de gerçekleştirdiği hususudur. Bundan ötürü Eryaşar (2007) yaşanan yerleşim birimi ve yaşam ortamının birey üzerinde etkili olduğunu ve aynı zamanda bu hususların rekreasyon etkinliklerine katılımı da etkilediğini belirtmiştir.

Eğitim yükseldikçe bireylerin statüleri ve ekonomik durumları da değişmektedir. Bu değişimle bireylerin rekreasyon etkinliklerinin de daha önceleri tercih ettiği etkinliklere göre farklılaştığı görülmektedir. Eryaşar (2007) da eğitimin önemi belirginleşir iken bireylerin yaşam standartlarını yükseltme hususundaki umutları; gerçekleştirmek istedikleri işi, satın aldıkları ürünleri, yaşamak istedikleri yeri, aile büyüklüğünü ve boş zamanlarında gerçekleştirmek istediklerini belirtmektedir.

2.11. Rekreatif etkinliklere katılmanın yararları

Rekreatif etkinliklere katılmanın birey, bireyin yaşadığı çevre ve toplum üzerinde bir takım olumlu etkileri bulunmaktadır. Rekreatif faaliyetler yaşam kalitesini arttıran ve hayata anlam kazandıran faaliyetlerdir. Bu nedenle insanlar fiziksel, ruhsal ve toplumsal yararları nedeniyle rekreatif faaliyetlere katılım göstermektedirler

(Doğaner, 2013). Rekreatif etkinliklere katılmanın yararlarını; fiziksel, psikolojik ve sosyal yararları olarak sıralamak mümkündür (Kaya, 2011; Doğaner, 2013; Altunay, 2015).

2.11.1. Fiziksel yararlar

Teknolojinin sağladığı kolaylıklar, insanları hareketsizliğe itmekte ve daha az enerji harcanarak sürdürülen bir hayat tarzı da beraberinde obezite, kalp ve dolaşım hastalıkları, kolesterol, yüksek tansiyon, kas ve eklem rahatsızlıkları gibi bazı sağlık sorunlarına neden olmaktadır (Ağduman, 2014; Altunay, 2015). Rekreatif faaliyetlerin önemli bir kısmının fiziksel aktivite içerdiği göz önünde bulundurulduğunda, faaliyetlere katılmanın bu rahatsızlıkların ortaya çıkmasını engelleyebileceğini söylemek mümkündür. Bu nedenle spor, dans, açık ve kapalı alan eğlenceleri gibi fiziksel aktivite içeren etkinliklere katılımın insan sağlığı üzerinde önemli yararları olduğu söylenebilir (Mutlu, 2008).

2.11.2. Psikolojik yararlar

Psikolojik yarar hali, insanın ruh sağlığını ifade etmektedir. Ruh sağlığı “kişinin kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir denge ve uyum içinde olmasıdır” (Mutlu, 2008). Her ne kadar sağlık denilince ilk akla gelen beden sağlığı olsa da sağlık bir bütündür ve sağlıklı olma durumu bireyin hem fiziksel hem de psikolojik yapısı üzerinde etkilidir (Doğaner, 2013).

Etkinliklere katılımın ruhsal iyileşme sürecine de katkıda bulunduğunu söylemek mümkündür. Birey rekreatif etkinliklere katılarak; depresyon ihtimalini azaltma, stres düzeyini hafifletme ve yaşam kalitesini artırma imkanlarına sahiptir (Arslan, 2010). Gündelik yaşamda bireyin aile, okul ve iş hayatındaki yoğunluğu ve sorunları insanın psikolojisi üzerinde tahribat yaratabilmektedir (Kaya, 2011). Ancak birey bu etkinliklere katılarak gündelik yaşamın sıkıntılarından uzaklaşmakta ve rahatlamaktadır (Sarıkaya, 2013).

2.11.3. Sosyal yararlar

İnsanlar doğası gereği sosyal bir varlıktır. Birbirleriyle kurdukları iletişimde temel ihtiyaçlarını karşılamanın yanı sıra, katılım, kabullenme, yakınlık gibi sosyal ihtiyaçlarını gidermektedirler (Kaya, 2011). İnsanın bu ihtiyaçlarını gidermesinin bir yolu grup olarak rekreatif etkinliklere katılmaktan geçmektedir (Altunay, 2015).

Günümüz toplumları ırk, milliyet, din-mezhep, sosyal konum, eğitim, kültür ve ekonomik farklılıklar vb. nedenlerle birbirlerinden ayrılmaktadır. Rekreatif etkinliklerde ise bu ayrımlar önemsizleşmekte veya ortadan kalkmaktadır. Diğer taraftan bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerinin düzenlenmesinde ve toplumsal kurallara uyulmasında da grup etkinlikleri önemli rol oynamaktadır (Bedir, 2016). Rekreatif etkinliklere katılımın diğer sosyal yararları arasında; toplumu güçlendirme, gönüllü olmayı teşvik etme, yönetimi destekleme, sosyal bağları güçlendirme, engelli ve yaşlılar başta olmak üzere dezavantajlı grupları destekleme, olumsuz davranışlardan uzaklaştırma yer almaktadır (Arslan, 2010).

2.12. Rekreatif Etkinliklerin Sınıflandırılması

Rekreatif etkinlikler bireyler ve toplumun ihtiyaçlarına göre şekillenmektedir. Bu nedenle bireylerin katılım gösterebileceği birçok rekreatif etkinlik türü bulunmaktadır. Rekreasyon hakkında araştırma yapan araştırmacılar rekreasyonu sınıflandırma ihtiyacı duymuşlardır (Çelik, 2011). Rekreatif etkinlikler farklı yazarlar tarafından değişik şekillerde sınıflandırılmıştır. Abadan (1961) etkinlikleri, “sert” ve “yumuşak” etkinlikler olmak üzere iki başlık altında ele almıştır. Yazara göre sert etkinlikler; okuma, spor yapma, müzik icra etme, resim-el işi yapma, örgütsel kuruluşlara katılma gibi aktif katılım gerektiren etkinliklerden oluşmaktadır. Yumuşak etkinlikler ise, sinema, tiyatro, dans, kahveye gitme, radyo dinleme gibi pasif katılım ile mümkün olan etkinliklerden oluşmaktadır. ABD’li sosyolog Lynd, rekreatif etkinlikleri içeriği ve ortaya çıkış şekline göre; geleneksel (konferans, okuma, müzik, sanatsal uğraşlar vb.), teknolojik gelişmeye bağlı ortaya çıkan modern etkinlikler (otomobil, radyo, TV, sinema vb.) ve örgütsel (grup, kulüp, dernekler vb.) olarak sınıflandırmıştır (Kaya, 2003). Dumazedier (1968) ise rekreatif etkinlikleri fiziksel, sanatsal, pratik/uygulamalı işler, entelektüel ve toplumsal etkinlikler başlıklarında incelemiştir. Bu etkinliklere örnek olarak şunlar örnek olarak verilebilir (Erken, 2008):

- Fiziksel: Yürüyüş, spor, seyahat, avcılık vb.
- Sanatsal: Güzel sanatların dallarından biriyle uğraşma
- Pratik/Uygulamalı İşler: Bahçecilik, el sanatları, el işleri vb.
- Entelektüel: Kitap, konferans, radyo vb.
- Sosyal/Toplumsal: Partiler, eğlenme, ziyaretler vb.

Rekreatif etkinliklere ilişkin en kapsamlı sınıflandırmalardan biri Karaküçük (2005) tarafından yapılmıştır. Yazar rekreatif etkinlikleri; (1) amaçlarına, (2) çeşitli kriterlere ve (3) özel işlevlerine göre üç başlıkta ele alarak bir sınıflandırma yapmıştır. Sınıflandırmaya Tablo 2.1’de yer verilmiştir.

Tablo 2.1. Rekreatif Etkinliklerin Sınıflandırılması

Amaçlarına Göre Etkinlikler	
Dinlenme Amaçlı Etkinlikler	Fiziksel ve ruhsal açıdan dinlenme amacıyla katılım gösterilen etkinlikler
Kültürel Amaçlı Etkinlikler	Tarihi eser, müze ziyaretleri vb.
Toplumsal Amaçlı Etkinlikler	Toplumsal ilişkiler kurmak veya geliştirmek amaçlı katılım gösterilen etkinlikler
Sportif Amaçlı Etkinlikler	Seyirci ya da oyuncu olarak katılım gösterilen etkinlikler
Turizm Amaçlı Etkinlikler	Başka yerlere seyahat etmek
Sanatsal Amaçlı Etkinlikler	Sanatın birkaç veya tek bir dalıyla ilgilenme sonucunda ortaya çıkan etkinlikler
Çeşitli Kriterlere Göre Etkinlikler	
Yaş Faktörüne Göre Etkinlikler	Genç, yetişkin vb.
Faaliyete Katılanların Sayısına Göre Etkinlikler	Bireysel, grup, aile vb.
Zamana Göre Etkinlikler	Yaz, kış, günlük, haftalık vb.
Kullanılan Mekâna Göre Etkinlikler	Açık alan, kapalı alan vb.
Sosyolojik Muhteviyata Göre Etkinlikler	Lüks, geleneksel vb.
Özel İşlevlerine Göre Etkinlikler	
Ticari etkinlikler	Para ile katılım gösterilen etkinlikler
Sosyal Etkinlikler	Bireylerin beraber katıldıkları etkinlikler
Uluslararası Etkinlikler	Farklı uluslardan bireylerin bir araya geldikleri etkinlikler
Estetik Etkinlikler	Sanat olaylarını izlemek veya ünlü müzik yapıtlarını dinlemek amacıyla katılım gösterilen etkinlikler
Fiziksel Etkinlikler	Açık veya kapalı alanlarda yapılan sportif etkinlikler
Orman Temelli Etkinlikler	Piknik, avcılık veya trekking vb. arazi ve su kullanımını içeren etkinlikler

Rekreasyonun sınıflandırılmasında genel olarak mekan, amaç, fonksiyon gibi kriterler rol oynamaktadır. Bunun yanında yetenek, bedensel beceri, parasal özelliği, tehlikeli olup-olmayışı, kırsal veya kentsel oluşu, bireysel ya da toplu yapılabirliği gibi ölçütler de sınıflandırma yaparken göz önünde bulundurulabilir. Bu nedenle birçok rekreatif etkinlik birden fazla grupta yer alabilmektedir (Gökalp, 2007).

2.13. Rekreatif Etkinlikler ve Spor

Spor, bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimini sağlayan bir eylem biçimidir. Bireysel gibi görülen spor; imkân, ortam, hedef ve yapılış şekliyle sosyaldır ve sosyal bir çevrede yapılır. Bu nedenle modern toplumlarda, boş zamanların

değerlendirilmesinde en çok başvurulan yollardan birisidir (Gökalp, 2000). Spor, rekreatif etkinliklerin en geniş kapsamlı alanlarından biri olması ve çok çeşitli türleri bünyesinde barındırması nedeniyle rekreatif etkinlikler içerisinde ön plana çıkmaktadır. Geniş kapsamlı olması ve çok çeşitli olmasından kasıt; sporun her yaştan ve cinsten insanların ihtiyacına yanıt vermesi, açık ve kapalı alanlarda, araçlı ya da araçsız, hafif ya da sert, kişisel veya toplu olarak yapılabilmesi ile açıklanabilir (Binarbaşı, 2006).

Boş zaman kavramının ortaya çıktığı dönemlerden bugüne kadar spor aktivitelerine seyirci olarak katılım artarak devam etmektedir (Say, 2013). Özellikle kitle iletişim araçları sayesinde insanlar evlerinde otururken dahi dünyanın herhangi bir yerinde gerçekleşen spor aktivitesini takip edebilmektedir. Diğer bir ifadeyle spor etkinliğine oldukça kolay bir şekilde pasif olarak katılım gösterebilmektedir (Kılbaş, 2004). Toplumsal, ekonomik ve teknolojik alanda yaşanan gelişmelerin etkisiyle insanların spor etkinliklerine aktif olarak katılmaları da gün geçtikçe artış göstermektedir (Say, 2013).

Spor ve rekreasyon kavramları birbirlerine yönelik karşılıklı fayda sağlamaktadır. Spor, insanların boş zamanlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken; rekreasyon ise sporun toplumda yaygınlaşması, tanınması ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmektedir (Gökalp, 2007).

2.14. Boş Zaman Değerlendirmeye (Rekreasyon) İlgili Araştırmalar

Aslan ve Karaküçük (1997) “Devlet Yurtlarında Kalan Bayan Öğrencilerin Rekreasyonel Sorunları (Ankara Örneği)” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Yükseköğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu’na bağlı yurtlarda kalan öğrenciler örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; yurttaki kalan katılımcılara yeteri kadar rekreatif etkinlikler sunulmadığı, söz konusu etkinliklerin düzenlenmesi hususunda yetkililerin ilgisizliği nedenlerinden ötürü yurtdışı dışında bulunan ortamlara gitmek durumunda kaldıkları hususları tespit edilmiştir.

Okuyucu, Ramazanoğlu ve Tel (2006) “Çevresel Faktörlerdeki Değişimin Serbest Zaman Faaliyetlerine Etkileri” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada kaynak tarama metodu tercih edilmiştir. Doğa ve çevre, serbest zaman etkinlikleri adına daima en büyük kaynağı meydana getirmektedir. Söz konusu kaynağın hızlıca tüketilmesi doğal çevreye olan gereksinimi çoğaltmıştır. Dünya üzerindeki değişim, hızlı nüfus artışı ve göçler, çarpık kentleşme, küresel ısınma, su ve kaynakların kıtlığı, fosil yakıtların tercih edilmesi neticesi kirlilik hususunun çoğalması çevresel faktörlerde

değişikliğe sebep olmuş; söz konusu faktörler nedeni ile de serbest zaman etkinliklerinde değişiklikler olmuştur.

Özer, Gelen ve Öcal (2009) “İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının Günlük Problem Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Hatay ilinde eğitim sunan 5 ilköğretim okulunda öğrenim görmekte olan 313 öğrenci örneklemini oluşturmaktadır. Çalışma neticesinde; katılımcıların okumuş oldukları kitap türlerine, üyesi buldukları sosyal kulüplerine ve ilgi gösterdikleri spor dallarına göre problem çözme becerilerinin anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca, okul dışında katılmış oldukları kurslar bakımından problem çözme becerileri birbirinden anlamlı derecede farklılaştığı saptanmıştır.

Kaya ve Şahin (2006) “Rekreasyon Faaliyetlerinin İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkileri” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Konya İli Selçuklu İlçesi’nde eğitim sunmakta olan iki ilköğretim okulunda öğrenim görmekte olan 6.-7.-8. sınıflarda öğrenim gören 115 kız ve 120 erkek örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; katılımcıların rekreasyon etkinlikleri öncesi ve sonrası durumluluk kaygı seviyelerinde anlamlı bir farklılık bulunmazken, daima kaygı seviyelerinde, istatistiksel olarak anlamlı düşüşün olduğu tespit edilmiştir.

Arslan (2011) “Serbest Zaman Kullanımı: Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri ve Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri” adlı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda; serbest zaman kullanımı hususunda farklılıklara dair bilgi verilerek, daha fazla getiri sağlayan sistemli serbest zaman etkinliklerine dikkat çekilmiştir.

Karademir ve Kaya Sandal (2011) “Kahramanmaraş’ta Rekreasyon Alanlarının Kullanımının Sosyo-Ekonomik Faktörlerle İlişkisi” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Kahramanmaraş ilinde yaşayan halk örneklemini olarak alınmıştır. Araştırma sonucunda; rekreasyon ile sosyo-ekonomik çoğu etken arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ve söz konusu ilin rekreasyonel alanlar bakımından yetersiz olduğu bulgulanmıştır.

Yerlisu Lapa, Ağyar ve Bahadır (2012) “Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği)” adlı çalışmayı gerçekleştirilmiştir. Kayseri ilinde ilk ve ortaöğretim okullarında görevli 300 beden eğitimi ve spor öğretmeni örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Cinsiyete göre serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı ve sportif aktivitelere aktif/pasif katılım ile serbest zaman motivasyonu arasında fark anlamlı bulunur iken, sosyal ve sanatsal/kültürel aktivitelere aktif/pasif katılıma göre anlamlı fark tespit edilememiştir.

Metin, Kesici ve Kodaş (2013) “Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımı” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda; akademisyenler arasında rekreasyon kavramına dair birtakım görüş farklarının bulunduğu görülmüştür ve rekreasyon ile alakalı birtakım hususlara hakim olmadıkları bulgulanmıştır.

Üstün (2013) “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Ege Bölgesi’nde yer alan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları’nda eğitim görmekte olan 822 öğrenci örnekleme oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonlarının cinsiyet ve öğrenim gördükleri bölümlere göre anlamlı fark bulunmuştur.

Güzel, Türker ve Türker (2014) “Bir Pazarlama Enstrümanı Olarak Rekreasyon Faaliyetlerinin Otellerinin Web Sitelerinde Kullanımı: Antalya Destinasyonunda Bir Araştırma” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Antalya ilinde yer alan 5 yıldızlı 288 otel örnekleme oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda söz konusu otellerin tercih ettikleri rekreasyon faaliyetlerinin; su sporları, spor aktiviteleri, eğlence, oyun etkinlikleri, güzellik-bakım-rehabilitasyon, animasyon, çocuk etkinlikleri ve kurs şeklinde olduğu tespit edilmiştir.

Sağlık, Morçin ve Erdoğan Morçin (2014) “Üniversite Öğrencilerinin Kırsal Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımını Etkileyen Kısıtlayıcılar: Çıldır Meslek Yüksekokulu Örneği” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Ardahan İli Çıldır İlçesi’nde eğitim sunan Çıldır Meslek Yüksekokulu öğrencilerinden 140 öğrenci örnekleme oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; katılımcıların rekreasyonel etkinliklere katılma istekleri, katılma sıklıkları ve katılmalarını etkileyen etkenler tespit edilmiş ve ilgili çevreler adına birtakım öneriler geliştirildiği saptanmıştır.

Uzuner ve Karagün (2014) “Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. 2014 senesinde Kocaeli İli Merkez İlçede spor kulübüne üye olup boş zamanlarında spor yapan 51 erkek ve 99 kadın örnekleme oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; rekreatif amaçlı spor gerçekleştiren katılımcıların yalnızlık düzeyi puanları çok hafif düzeyde olduğu tespit

edilmiştir. Söz konusu katılımcıların cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve medeni durum değişkenlerine göre yalnızlık düzeyleri anlamlı bir fark oluşturmuştur.

Ergül, Alp ve Çamlıyer (2015) “Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi” adlı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. 2006–2007 Eğitim – Öğretim yılında Ege Üniversitesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi ve İzmir Ekonomi Üniversitesi İktisat, İşletme ve Mühendislik bölümlerinde eğitim gören 11195 öğrenci örnekleme oluşturulmaktadır. Araştırma sonucunda; üniversiteler bünyesinde sportif rekreasyon etkinliklerinin düzenlenmesi uzman kadro, tesis, ekipman ve spor alanlarının olması ve uyumlu çalışmasının gerekliliğini göstermiştir.

Körmükçü ve Başaran (2015) “Bölgesel Planlama Aşamasında Yöre Halkının Rekreatif Aktiviteler Konusunda Beklentiler” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Kocaeli ili, Derince ilçesinde yaşayan 771 kadın ve 603 erkek örnekleme oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; farklı yaş, meslek grubu, mahalle ve eğitim düzeyinde katılımların gerçekleştiği, günlük 2-5 saat arasında boş zamanlarının bulunduğu ve sportif ve kültürel amaçlı talepleri tespit edilmiştir. Katılımcıların kişisel bilgileri ile tercihleri kıyaslandığında; kapalı spor salonu, yüzme havuzu, sinema salonu, bisiklet ve yürüyüş yolları arasında anlamlı fark bulgulanmıştır.

Esentaş ve Özbey (2016) “Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak; Gençlik ve Spor Bakanlığınca Uygulanan Gençlik Kampları Programı” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çeşme Paşa Limanı deniz kampında üç ayrı dönemde bulunan 205 kız ve 347 erkek öğrenci örnekleme oluşturmaktadır. Serbest zaman etkinliği olarak uygulanan gençlik kamplarında, kurulan arkadaşlıklar, özgüvenlerinin artması, plan ve düzen çerçevesinde yaşamayı öğrenmeleri, sorumluluk sahibi olmaları ve takım çalışması konusunda yetenekli olmaları ve bunları hayata uygulamada olumlu transferlerde bulduklarını belirtmişlerdir.

Ertüzün ve ark. (2016) “Boş Zaman Aktivitelerinin Madde Bağımlılığı Sürecindeki Rolüne İlişkin Nitel Bir Çalışma” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma, Tedavi ve Eğitim Merkezi’nde (AMATEM) tedavi gören 24 kişi örnekleme oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; bağımlılara yönelik etkin rekreasyon programlarının geliştirilmesinin ve uygulanmasının bağımlı katılımcıların motivasyonunu artırma konusunda etkin olduğu tepsi edilmiştir.

Paksoy ve ark. (2016) “Abdullah Gül Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımını Etkileyen Faktörler” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir.

2015-2016 eğitim ve öğretim senesinde Abdullah Gül Üniversitesi'nde farklı bölümlerde eğitim görmekte olan 120 öğrenci örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; 17-20 yaş arasındaki katılımcıların rekreasyon faaliyetleri tercih şekliyle 21 yaş ve üstü katılımcıların rekreasyon tercihleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Özetle; katılımcıların rekreasyon etkinliklerine katılımını; yaş ve gelir düzeyi, kampüsün fiziki ortamı, rekreasyon tercihlerinin özelliği, rekreasyona katılım biçimi, rekreasyona atfedilen anlamın etkilediği anlaşılmıştır.

Yağmur ve Tarcan İçigen (2016) “Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci ve Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi üzerine Bir Araştırma” adlı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Kayseri ilinde eğitim gören 455 üniversite öğrencisi örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmanın neticesinde; sosyalleşme aşamasında kültür, aile ve okul dikkate değer öğeler olduğu saptanmıştır. Ayriyeten rekreatif faaliyetlere katılım hususunda yeterlilik-ustalık etkeninin belirleyici olduğu görülmüştür.

Yılmaz ve Ulaş (2016) “Kadınların Rekreatif Alanlarda Fiziksel Aktivite Yapma Amaçları ve Karşılaştıkları Sorunlar” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. 2014 senesinde Kırıkkale İl Merkezi'nde rekreatif alanlarda fiziksel aktivite gerçekleştiren 8 kadın örneklemini oluşturmaktadır. Belediyelerce vatandaşların aktiviteler gerçekleştirmesine fırsatlar sunan rekreatif alanların kadınların tercihleri arasında bulunmasında söz konusu alanların sosyalleşme imkanı vermesi, maddi bakımdan kadınlara yükler oluşturmaması vb. etkenlerden ötürü tercihleri arasına girdiği, aktivite alanlarının fiziksel ve çevresel biçimde uygunluk gösteren şartları barındırmamasının, kadınların bu aktivitelere sınırlı katılmasına neden oluşturduğu görülmüştür.

Aksu ve ark. (2017) “Altındere Vadisi Milli Parkı Kullanıcılarının Rekreasyonel Memnuniyetini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. 2015 senesinde Altındere Vadisi Milli Park bölgesinde, 308 yerli kullanıcı örneklemini oluşturmaktadır. Katılımcıların memnuniyet etkenlerinin, geldiği yerin milli parka uzaklığı ve eğitim, memnuniyetsizlik etkenlerinin ise geldiği yerin milli parka uzaklığı, cinsiyet ve yaş şeklinde tespit edilen faktörlerden etkilendiği bulgulanmıştır.

Asma ve ark. (2017) “Yüzüncü Yıl Üniversitesi Kredi Yurtlar Kurumu'nda Kalan Öğrencilerin Rekreasyon Etkinliklerinin İncelenmesi” adlı bir çalışma gerçekleştirmişler. Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde öğrenim gören ve aynı zamanda Kredi Yurtlar Kurumu Yurdu'nda kalan 301 öğrenci örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; katılımcıların boş zaman etkinliklerinde yaş, bir işte çalışıp çalışmama vaziyeti ve aylık bazda gerçekleştirdikleri harcama değişkenlerinde anlamlı bir farklılık

oluşturmazken, cinsiyet ve öğrenim gördükleri fakülte ile boş zaman etkinlikleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ek olarak, katılımcıların öncelikli olarak gerçekleştirdikleri ilk beş rekreasyon etkinliklerinin ise, müzik dinlemek, arkadaşlarla sohbet etmek, çay bahçesine ve sahile gitmek, spor yapmak ve kişisel hobilerle uğraşmak olduğu saptanmıştır.

Ayyıldız Durhan ve Karaküçük (2017) “Çocuklarıyla Baby Gym Aktivitelerine Katılan Ebeveynlerin Rekreasyon Fayda Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Ankara ilinde bulunan özel jimnastik salonlarından yararlanan 3-5 yaş arasındaki 200 çocuğun ebeveyni örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; katılımcıların çocukla yakınlık derecesi, çocuğun cinsiyeti, katılımcıların cinsiyeti değişkenleriyle rekreasyon fayda düzeyleri arasında anlamlı farklılık yok iken; katılımcıların medeni hali, katılımcıların algıladıkları gelir düzeyleri, katılımcıların boş zamanlarını verimli kullanmalarına yönelik değişkenlerle rekreasyonel fayda düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Çimen (2017) “Uluslararası Açık Su Yüzme Yarışları Katılımcı Profili ve Rekreasyonel Turizm Potansiyelinin İncelenmesi (Bodrum Örneği)” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Sekiz senedir Bodrum ilinde organize edilen “Uluslararası Aquamasters Nissan Açık Su Yüzme Maratonu’na” dahil olan 165 katılımcı örneklemini oluşturmaktadır. Açık su yarışlarına katılan katılımcıların gelir seviyelerinin orta düzeyde olduğu, sportif etkinlik olarak yüzdükleri, 1-9 yıl arası katılanların daha fazla olduğu ve açık su yarışlarına ailesiyle katılan katılımcıların daha fazla olduğu görülmüştür. Özetle; açık su yüzme organizasyonu etkinliğinin, performans rekabeti dışında çok dikkate değer ölçüde turizm potansiyeli olan bir rekreasyon etkinliğini oluşturduğu anlaşılmıştır.

Giritlioğlu ve ark. (2017) “Belek, Side ve Alanya Bölgelerinde Faaliyet Gösteren Otel İşletmelerinin Müşterilerine Sunduğu Rekreasyon Etkinliklerinin İçerik Analizine Yönelik Bir Araştırma” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. 2016 senesinin Nisan ve Mayıs aylarında Antalya ili Belek’te 86, Side’de 111 ve Alanya’da 111 tane 4-5 yıldızlı hizmet sunan oteller örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; rekreasyon etkinlikleri olarak açık havuz, hamam ve saunanın otellerce müşteri gruplarına yüksek düzeyde sunulduğu; yelken, squash ve pilatesin ise düşük düzeyde sunulduğu belirlenmiştir.

Honça ve Çetinkaya (2017) “Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım engelleri Algısı: Üniversite Öğrencileri Örneği” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. 2012-2013 Eğitim

ve Öğretim senesinde Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde eğitim görmekte olan 18-30 yaş arasındaki 300 öğrenci örneklemini oluşturmaktadır. Kadın katılımcıların boş zaman engelleri ölçeği bütün alt boyutlarında daha yüksek puan ortalamaları bulunmasına rağmen, bütün alt boyutlar için kadın ve erkek katılımcıların puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Özetle; tesis / hizmet ve erişilebilirlik alt boyutunun boş zaman faaliyetleri adına en büyük kısıtlama olduğu, arkadaş eksikliğinin ise, bütün öğrenciler adına en az kısıtlayıcı olduğu saptanmıştır.

Karakullukçu ve Karaküçük (2017) “Adalet Bakanlığı Çalışanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları” adlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Adalet Bakanlığı Merkez Teşkilatının farklı daire başkanlıkları bünyesinde görevli 159 personel örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; katılımcıların yeterli seviyede boş zamanlarının olmadığı fakat azda olsa sahip oldukları boş zaman sürecini, eğitim durumları arttıkça daha etkili ve planlı bir biçimde değerlendirmeye çalıştıkları görülmüştür. Ayriyeten eğitim düzeyi düşük olan katılımcıların daha çok kendi başlarına, boş zaman faaliyetlerine katıldıkları; eğitim seviyesi arttıkça beraberce gerçekleştirilen faaliyetlerin çoğaldığı bulgulanmıştır. Kısacası; eğitim düzeyinin, katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme tercihleri üzerinde etkin olduğu tespit edilmiştir.

Kaya ve ark. (2017) “Korunan Alanlarda Rekreatif Kısıtlayıcılar ile Genel Memnuniyet Arasındaki İlişkinin Belirlemesi: Yedigöller Milli Parkı Örneği” adlı çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Düzce Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenci ve çalışan personellerden 70 kişi örneklemini oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; ulaşım faktörleri kullanıcıların alana katılımlarını kısıtlar iken; yapısal ve bakım-yönetim faktörlerinin ise alanın genel memnuniyetini negatif yönlü etkilediği tespit edilmiştir.

III. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

Tez çalışmasının bu bölümünde araştırmanın temel bulgularına yer verilmiştir. Bu bulgular arasında katılımcıların demografik özellikleri ve hentbol deneyimlerine ilişkin bulgular, rekreatif alışkanlıklarına ve davranışlarına ilişkin bulgular, öznel iyi oluşlarına ilişkin bulgular ve boş zaman değerlendirme davranışlarının öznel iyi oluşları üzerindeki etkisine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine ve Hentbol Deneyimlerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılanların demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar Tablo 3.1’de sunulmuştur. Tablo 3.1 incelendiğinde katılımcıların % 56’sının erkek olduğu % 78’nin lise mezunu, % 20’sinin ise ön lisans/lisans mezunu olduğu, % 98’inin bekar, % 85’inin 19 yaşın altında olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların gelir düzeyleri incelendiğinde % 33’e yakının herhangi bir gelirin olmadığı, % 37’nin ise 1300 TL ve altında gelire sahip olduğu, % 96’sının başka bir mesleğinin olmadığı anlaşılmaktadır. Evli olanlardan, 3’ü çocuk sayısını belirtilmiştir. Bunlardan birinin 1 çocuğu, ikisinin ise, 2 çocuğu bulunmaktadır. Başka bir mesleğe sahip olanların (12 katılımcı) 7’si öğretmendir. Diğer mesleklerden birer katılımcı bulunmaktadır.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet (N: 294)	Frekans	Oran	Gelir Düzeyi (N:294)	Frekans	Oran
Kadın	129	43,9	Geliri olmayan	96	32,7
Erkek	165	56,1	1300TL ve altı	107	36,4
Eğitim Düzeyi (N: 294)	Frekans	Oran	1301-2000TL	27	9,2
Ortaokul	1	,3	2001-3000TL	26	8,8
Lise	230	78,2	3001-4000TL	13	4,4
Önlisans/Lisans	59	20,1	4001-5000TL	5	1,7
Lisansüstü	4	1,4	5001TL ve Üstü	20	6,8
Medeni Durum (N:294)	Frekans	Oran	Başka Bir Meslek Sahibi	Frekans	Oran
Bekâr	288	98,0	Hayır	282	95,9
Evli	6	2,0	Evet	12	4,1
Yaş Grubu (N:294)			Meslek Grupları (N:12)		
14-15 Yaş	74	25,2	Öğretmen	7	58,3
16-17 Yaş	110	37,4	Hakem	1	8,3
18-19 Yaş	64	21,8	Lojistik Çalışanı	1	8,3
20-21 Yaş	19	6,5	Mermerci	1	8,3
22 Yaş ve Üzeri	27	9,2	Otomotiv Satış Gör.	1	8,3
			Gümrük Memuru	1	8,3

Anketi yanıtlayanların hentbol sporuna ilişkin deneyimleri Tablo 3.2’de yer almaktadır. Buna göre katılımcıların % 28’i 5 yıl ve daha az süredir hentbol oynarlarken % 47’ye yakını 6 ile 8 yıl arası süredir hentbol sporunu icra etmektedirler.

Tablo 3.2. Katılımcıların Hentbola İlişkin Deneyimleri

Hentbol Sporu Yapılan Yıl (N:294)	Frekans	Oran
5 yıl ve altı	82	27,9
6-8 yıl arası	137	46,6
9-10 yıl arası	44	15,0

11 yıl ve üstü	31	10,5
Milli Takımda Oynama Süresi (N:293)	Frekans	Oran
Milli takımda oynamamış	103	35,2
2 yıl ve altında süre	87	29,7
3-4 yıl arası	57	19,5
5-6 yıl arası	27	9,2
7 yıl ve üzeri	19	6,5

Araştırma kapsamında katılımcılara milli takımda oynama süreleri de sorulmuştur. Verilen yanıtlara göre araştırmaya katılanların % 35'i milli takımda daha önce oynamamış % 30'u ise 2 yıl ve altında süredir milli takımda oynadıklarını ifade etmişlerdir.

3.2. Katılımcıların Rekreatif Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılanların rekreatif alışkanlıklarına ilişkin bulgulara Tablo 3.3'te yer verilmiştir. Buna göre katılımcıların yarısına yakını rekreatif zamanlarının yeterli olduğunu düşünmektedirler.

Tablo 3.3. Katılımcıların Rekreatif Alışkanlıkları

Rekreatif Zamanın Yeterlilik Durumu	Frekans	Oran	Rekreatif Faaliyete Ayrılan Süre	Frekans	Oran
Kesinlikle Yetersiz	36	12,2	1 saat	41	13,9
Yetersiz	47	16,0	2 saat	131	44,6
Ne Yeterli Ne Yetersiz	69	23,5	3 saat	63	21,4
Yeterli	123	41,8	4 saat	36	12,2
Kesinlikle Yeterli	19	6,5	5 saat	12	4,1
Rekreatif Etkinliklere Katılan Kişiler*	Frekans	Oran	6 saat ve üzeri	11	3,8
Arkadaşlar	242	82,3	Rekreatif Faaliyet Yapma Sıklığı	Frekans	Oran
Aile bireyleri	111	37,7	Her gün	96	32,7
Yalnız	61	20,7	2 günde bir kez	63	21,4
Uzman	40	13,6	3 günde bir kez	56	19,0
Öğrenciler	20	6,8	Haftada bir kez	79	26,9

*Birden fazla seçenek işaretlendiğinden toplam % 100'ü geçmektedir.

Katılımcılar rekreatif etkinliklere en çok arkadaşları, aile bireyleri veya yalnız şekilde katıldıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların % 60'a yakını rekreatif faaliyetleri için günde 2 saat ve altında zaman ayırdıklarını % 55'e yakını da 2 günde 1 kez rekreatif faaliyeti yaptığını belirtmiştir.

3.3. Katılımcıların Rekreatif Davranışlarına İlişkin Bulgular

Çalışma kapsamında katılımcıların rekreatif davranışları incelenmiştir. Bu bağlamda katılımcılara birtakım rekreatif faaliyetleri ne sıklıkla yaptıkları

sorulmuştur. Verilen yanıtlara ilişkin dağılımlar Tablo 3.4'te sunulmuştur. Buna göre katılımcıların sıkça ve her zaman yaptıkları rekreasyonel faaliyetler; spor yapma, müzik dinleme, spor yarışmalarını izleme, arkadaşları ziyaret etme ve sosyal medyada takılma şeklinde sıralanmaktadır. Katılımcıların hiçbir zaman veya nadiren yaptıkları rekreasyon faaliyetleri ise sivil toplum örgütleri ve derneklerin faaliyetlerine katılma, kahvehane ve öğretmenleri ve lokal gibi derneklere gitme, beceri gerektiren el işi ve sanatla uğraşan bir müzik aleti çalma, içkili eğlence yerlerine gitme ve şans oyunları oynama şeklinde sıralanmaktadır. Şans oyunları, kahvehane, içkili mekanlara gitme gibi rekreasyon faaliyetlerinin dağılımlarının az olması katılımcıların sporcu kişilik özelliklerini de işaret etmektedir.

Tablo 3.4. Katılımcıların Tercih Ettikleri Boş Zaman Etkinlikleri (N: 294)

Etkinlik Çeşitleri	Hiçbir Zaman		Nadiren		Ara Sıra		Sıkça		Her Zaman	
	F	O	F	O	F	O	F	O	F	O
Kitap ve gazete okurum.	20	6,8	63	21,4	114	38,8	68	23,1	29	9,9
Müzik dinlerim.	4	1,4	10	3,4	33	11,2	106	36,1	141	48
TV seyredirim.	13	4,4	65	22,1	92	31,3	75	25,5	49	16,7
Sinema ve tiyatroya giderim.	13	4,4	94	32	120	40,8	49	16,7	18	6,1
Çarşı, pazar, fuar, park gibi gezintilere çıkarım.	13	4,4	72	24,5	108	36,7	65	22,1	36	12,2
Spor yaparım.	5	1,7	11	3,7	16	5,4	43	14,6	219	74,5
Beceri gerektiren el işleri ve sanatla uğraşırım.	60	20,4	105	35,7	72	24,5	31	10,5	26	8,8
Spor yarışmalarını izlerim.	6	2	22	7,5	59	20,1	95	32,3	112	38,1
Sivil toplum örgütleri ve derneklerin faaliyetlerine katılırım.	127	43,2	107	36,4	40	13,6	15	5,1	5	1,7
Kahvehane, öğretmen evi, lokal gibi yerlere giderim.	170	57,8	65	22,1	44	15	11	3,7	4	1,4
Bir müzik aleti çalarım, orkestra, solo, koro, gibi faaliyetlere katılırım.	164	55,8	47	16	44	15	18	6,1	21	7,1
İçkili eğlence yerlerine giderim.	165	56,1	61	20,7	35	11,9	22	7,5	11	3,7
İnternette sörf yaparım veya bilgisayar oyunu oynarım.	63	21,4	68	23,1	74	25,2	49	16,7	40	13,6

Arkadaş ziyaretlerine giderim.	10	3,4	34	11,6	103	35	105	35,7	42	14,3
İlmi ve kültürel faaliyetlere katılırım.	48	16,3	120	40,8	76	25,9	35	11,9	15	5,1
İddia, at yarışı vb. şans oyunları oynarım.	214	72,8	30	10,2	23	7,8	18	6,1	9	3,1
Sosyal medyada takılırım.	15	5,1	32	10,9	70	23,8	100	34	77	26,2

Ölçek: 1: Hiçbir Zaman, 2: Nadiren, 3: Ara Sıra, 4: Sıkça, 5: Her zaman

Anketi yanıtlayanların boş zaman etkinliklerine katılım yerlerinin dağılımı Tablo 3.5'te sunulmuştur. Dağılımlar incelendiğinde boş zaman etkinliklerinin çoğunlukla spor tesisleri, ev, açık ve kırsal alanlarda yapıldığı en az ise internet kafe, dernek, lokal, sendika gibi yerler ve oyun salonlarında yapıldığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.5. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Yerleri (N: 294)

Etkinlik Yerleri	Hiçbir Zaman		Nadiren		Ara Sıra		Sıkça		Her Zaman	
	F	O	F	O	F	O	F	O	F	O
Ev	35	11,9	54	18,4	67	22,8	74	25,2	64	21,8
Okul	56	19	67	22,8	69	23,5	61	20,7	41	13,9
Spor tesisleri	18	6,1	22	7,5	47	16	90	30,6	117	39,8
Oyun salonları	67	22,8	75	25,5	73	24,8	47	16	32	10,9
Dernek, lokal, sendika vb. yerler	164	55,8	79	26,9	29	9,9	18	6,1	4	1,4
Açık ve kırsal alanlar	45	15,3	56	19	97	33	53	18	43	14,6
İnternet kafe	167	56,8	57	19,4	33	11,2	26	8,8	11	3,7
El sanatları uygulama merkezleri	177	60,2	70	23,8	23	7,8	16	5,4	8	2,7

Ölçek: 1: Hiçbir Zaman, 2: Nadiren, 3: Ara Sıra, 4: Sıkça, 5: Her zaman

Çalışma kapsamında araştırmaya katılanların boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri belirlenmeye çalışılmıştır. Boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenlerinin önem düzeylerine ilişkin ortalamalar Tablo 3.6'da sunulmuştur.

Tablo 3.6. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerini Tercih Etme Nedenleri (N: 294)

Tercih Nedenleri	Ortalama	S. Sapma
Sağlığımı korumak.	4,3469	,91743
Sağlığımı kazanmak.	4,2891	,96425
Güzel bir ortam sağlıyor olması.	4,1531	,87847
Arkadaşlarımla birlikte olabilmek.	4,1054	,94152
Aldığım eğitimin beni yönlendirmesi.	4,0408	1,05725
Faaliyet yapmak istediğim etkinlik alanlarıyla ilgili tesis ve araç gereçlerin yeterli olması.	3,8265	,99169
Kilo problemlerinin üstesinden gelmek.	3,7721	1,24989
Rahatlamak ve iş ortamından uzaklaşmak.	3,6905	1,12197

Faaliyet yapmak istediğim etkinlik alanlarıyla ilgili hazırlanmış programların olması.	3,6905	1,00652
Faaliyet merkezine kolayca ulaşabilmek.	3,6122	1,08637
Faaliyetlere katılmamı engelleyecek çevre ve aile baskısının olmaması.	3,5952	1,25412
Alışkanlıklarımı sürdürmek.	3,5340	1,20743
Fazla para harcamamı gerektirmemesi.	3,1327	1,05453

Ölçek: 1: Çok Önemsiz, 2: Önemsiz, 3: Ne Önemli Ne Önemsiz, 4: Önemli, 5: Çok Önemli

Buna göre boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenlerinde göreceli olarak en önemli olan ifadeler “sağlığımı korumak” (4,34), “sağlığımı kazanmak” (4,28), ve “güzel bir ortam sağlıyor olması” (4,15) şeklindedir. Önem düzeyi göreceli olarak en düşük olan tercih nedenleri ise “fazla para harcamayı gerektirmemesi” (3,13), “alışkanlıklarımı sürdürmek” (3,53), “faaliyetlere katılmamı engelleyecek çevre ve aile baskısının olmaması” (3,59) şeklindedir. Araştırmaya katılanları boş zaman etkinliklerine yönelten faktörlerin önem düzeylerine ilişkin istatistikler Tablo 3.7’de sunulmuştur.

Tablo 3.7. Katılımcıları Boş Zaman Etkinliklerine Yönelten Faktörler (N: 294)

Yönelten Faktörler	Ortalama	S. Sapma
Arkadaş	3,9762	1,08799
Kulüp	3,8027	1,16337
Antrenör	3,7483	1,18491
Aile	3,7109	1,24810
Okul	3,4728	1,24928
İlin boş zamanları değerlendirmeye yönelik imkanlara sahip olması	3,4082	1,27863
Yazılı ve görsel Basın (radyo, TV, dergi, gazete, kitap, sinema, bilgisayar-internet)	3,2381	1,18485
Görev yapılan okulun boş zamanları değerlendirecek imkanlara sahip olması	3,1259	1,29365
İlgili kamu ve özel kuruluşların yaptıkları cazip programlar	2,8401	1,27390

Ölçek: 1: Çok Önemsiz, 2: Önemsiz, 3: Ne Önemli Ne Önemsiz, 4: Önemli, 5: Çok Önemli

Tablo incelendiğinde katılımcıları boş zaman etkinliklerine yönelten en önemli faktörlerin arkadaş (3,97), kulüp (3,80), antrenör (3,74) şeklinde sıralandığı göreceli olarak daha az önemli olan faktörün ise ilgili kamu ve özel kuruluşların yaptıkları cazip programlar olduğu (2,84) anlaşılmaktadır. Çalışmada boş zaman etkinliklerinin katılımcılar üzerinde bıraktığı etkiler incelenmiş ve ilgili bulgulara Tablo 3.8’de yer verilmiştir.

Tablo 3.8. Boş Zaman Etkinliklerinin Katılımcılar Üzerinde Bıraktığı Etkiler (N: 294)

Etkinliklerin Bıraktığı Etkiler	Ortalama	S. Sapma
Rahatlatıcı ve can sıkıntılarından uzaklaştırıcı buluyorum.	4,1769	,94346
Mutlu edici buluyorum ve zevk alıyorum.	4,1633	,98826

Sağlığıma olumlu etki yapıyor.	4,1190	,99630
Eğlenceli ve heyecan verici buluyorum.	4,0680	,96108
İnsanlarla daha kolay ilişki kurabiliyorum, çevrem genişliyor.	4,0646	1,04142
Sosyal statü sağlıyor.	3,9218	1,07912
Eğitici buluyorum.	3,9116	,95585
Farklı yaşantılar buluyorum.	3,8537	1,03309
Dinlendirici buluyorum.	3,8265	1,11176

Ölçek: 1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum

Buna göre boş zaman etkinliklerinin katılımcılar üzerinde bıraktığı etkiler; “rahatlatıcı ve can sıkıntılarından uzaklaştırma” (4,17), “mutlu edici bulma ve zevk alma” (4,16), “sağlığa olumlu etki yapma” (4,11) olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcılarca daha az rağbet gören etkiler ise “farklı yaşantılar bulma” (3,815), “dinlendirici bulma” (3,82) şeklindedir. Tablo 3.9’da katılımcıların boş zaman etkinliklerine yeterince katılmama nedenleri sunulmuştur.

Tablo 3.9. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerine Yeterince Katılmama Nedenleri (N: 294)

Etkinliklere Yeterince Katılmama Nedenleri	Ortalama	S. Sapma
İlgili kurumların bana hitap eden programlarının olmaması.	2,7789	1,28609
Etkinliklere katılmama teşvik edici tesis, araç-gerecin yeterli olmaması, programların bana uymaması.	2,6735	1,27546
Hangi faaliyeti nasıl ve niçin yapacağıma dair bir bilgiye sahip olmamam.	2,6327	1,15715
Boş zamanları belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığımın olmaması.	2,5170	1,20212
Ekonomik yetersizlik.	2,4966	1,24409
Faaliyetlere yönlendirecek arkadaş ve sosyal çevre teşviklerine sahip olmamam.	2,4898	1,25226
Bulduğum çevrenin bu tür faaliyetlere katılmama engel olması.	2,4660	1,23537

Ölçek: 1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum

Buna göre boş zaman etkinliklerine katılmanın en büyük engeller “ilgili kurumların bana hitap eden programlarının olmaması” (2,77), “etkinliklere katılmama teşvik edici tesis, araç-gerecin yeterli olmaması, programların bana uymaması” (2,67), “hangi faaliyeti nasıl ve niçin yapacağıma dair bir bilgiye sahip olmamam” (2,63) şeklindeki ifadelerdir.

3.4. Katılımcıların Öznel İyi Oluşlarına İlişkin Bulgular

Tez çalışması kapsamında katılımcıların öznel iyi oluşları belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaçla, Likert tipinde 5’li olarak derecelendirilmiş 34 ifadeden oluşan orijinali Tuzgöl Dost (2004) tarafından geliştirilmiş, Özen (2008) ve Akın (2013)

tarafından kullanılmış “Öznel iyi oluş ölçeği” kullanılmıştır. Tablo 3.10’da bu çalışmada kullanılan öznel iyi oluş ölçeğinin betimleyici istatistikleri yer almaktadır.

Tablo 3.10. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Betimleyici İstatistikleri (N: 294)

İfadeler	Ortalama	S. Sapma
Ulaşmak istediğim ideallerim var.	4,2551	1,03829
Ailemle olan ilişkilerden memnunum.	4,0986	1,07427
Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.	4,0986	,98822
Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.	3,9932	1,03189
Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.	3,9796	1,07067
Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.	3,9592	1,07009
Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönünden memnunum.	3,9354	1,05120
Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.	3,9286	,93382
Boş zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.	3,8605	1,09806
Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.	3,8605	1,01404
İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.	3,8571	1,01187
Yaşamın zorlukları ile baş etme gücüme inanıyorum.	3,8435	1,05934
Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissediyorum.	3,8401	1,00083
Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.	3,8163	,99843
İç dünyanın zaman geçtikçe zenginleştiğini düşünüyorum.	3,7993	,96908
Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.	3,7959	,96306
İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.	3,7415	1,05215
Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.	3,6156	1,04108
Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnudum.	3,5918	1,08515
Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.	3,5204	1,16164
Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı suçluluk duygusu yaşıyorum.	2,7789	1,33556
Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.	2,7449	1,12354
Geriye dönüp baktığımda isteklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.	2,6190	1,12577
Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.	2,6020	1,16026
Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.	2,5952	1,17254
Kendimi yalnız hissederim.	2,4490	1,24853
Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.	2,4082	1,20156
Sıklıkla ümitsizlik ve karamsarlık hissediyorum.	2,3707	1,20662
Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.	2,3571	1,19084
İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.	2,3061	1,18646
Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.	2,2687	1,12340
Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.	2,1190	1,17835
Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.	2,0986	1,23396
Yaşamım başarısızlıklarla dolu.	2,0714	1,12602

Ölçek: 1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum

Tablo 3.10’da yer alan betimleyici istatistikler incelendiğinde katılım düzeyi en yüksek olan maddelerin “ulaşmak istediğim ideallerim var (4,25), “ailemle olan ilişkilerden memnunum” (4,09), “sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum”

(4,09), “yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum” (3,99) olduğu anlaşılmaktadır. Katılım düzeyi göreceli olarak daha düşük olan ifadeler ise “ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum” (2,11), “güçlükler karşısında çabuk pes ederim” (2,09), “yaşamım başarısızlıklarla dolu” (2,07) şeklinde sıralanmıştır.

3.5. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Tez çalışması kapsamında sporcuların boş zaman davranışlarının öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini belirlemek üzere istatistiki analizlere geçilmeden önce boş zaman davranışlarına ilişkin kullanılan ölçeklerin güvenirlikleri irdelenmiştir. Bu amaçla ölçeklerin madde bütün kolerasyon değerleri ve Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Tablo 3.11’de boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ölçeğinin madde bütün kolerasyon değerleri ve Cronbach’s Alpha katsayıları yer almaktadır.

Tablo 3.11. Boş Zaman Etkinliklerini Tercih Etme Nedenleri Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları (N: 294)

Tercih Nedenleri	Madde Bütün Korelasyon	İfade Silindiğinde Cronbach’s Alpha
Arkadaşlarımla birlikte olabilmek.	,388	,825
Fazla para harcamamı gerektirmemesi.	,400	,824
Faaliyetlere katılmamı engelleyecek çevre ve aile baskısının olmaması.	,483	,819
Rahatlamak ve iş ortamından uzaklaşmak.	,387	,826
Faaliyet merkezine kolayca ulaşabilmek.	,498	,817
Güzel bir ortam sağlıyor olması.	,516	,817
Faaliyet yapmak istediğim etkinlik alanlarıyla ilgili tesis ve araç gereçlerin yeterli olması.	,488	,818
Faaliyet yapmak istediğim etkinlik alanlarıyla ilgili hazırlanmış programların olması.	,453	,820
Aldığım eğitimin beni yönlendirmesi.	,597	,810
Sağlığımı korumak.	,541	,815
Sağlığımı kazanmak.	,558	,813
Kilo problemlerinin üstesinden gelmek.	,490	,818
Alışkanlıklarımı sürdürmek.	,426	,823
Ölçeğin Tamamı için Cronbach’s Alpha		0,830

Buna göre 13 maddeden oluşan ölçeğin madde bütün kolerasyon değerleri 0,400 ile 0,597 arasında değişmekte olup ölçeğin tamamı için Cronbach’s Alpha katsayısı 0,830 olarak hesaplanmıştır. Bu durum ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Katılımcıların boş zaman davranışlarını belirlemeye dönük bir diğer ölçek 9 maddeden oluşan boş zaman etkinliklerinin bıraktığı etkiler ölçeğidir. Bu ölçeğin madde bütün

kolerasyon değeri 0,498 ile 0,705 arasında değişmekte olup ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı 0,883'tür. Analiz sonuçları Tablo 3.12'de yer almaktadır.

Tablo 3.12. Boş Zaman Etkinliklerinin Bıraktığı Etkiler Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları (N: 294)

Etkinliklerin Bıraktığı Etkiler	Madde Bütün Korelasyon	İfade Silindiğinde Cronbach's Alpha
Dinlendirici buluyorum.	,619	,872
Eğlenceli ve heyecan verici buluyorum.	,705	,865
Mutlu edici buluyorum ve zevk alıyorum.	,701	,865
Eğitici buluyorum.	,589	,874
Rahatlatıcı ve can sıkıntılarından uzaklaştırıcı buluyorum.	,630	,871
Sağlığıma olumlu etki yapıyor.	,659	,868
Farklı yaşantılar buluyorum.	,635	,870
İnsanlarla daha kolay ilişki kurabiliyorum, çevrem genişliyor.	,666	,868
Sosyal statü sağlıyor.	,498	,883
Ölçeğin Tamamı için Cronbach's Alpha		0,883

Çalışmada katılımcıların boş zaman etkinliklerine yeterince katılmamalarının nedenlerinin neler olduğunu belirlenmesine yönelik 7 ifadeden oluşan Likert tipinde 5'li olarak derecelendirilmiş bir ölçek kullanılmıştır. Bu ölçeğin güvenirlik analizi sonuçları Tablo 3.13'te yer almaktadır. Buna göre 7 maddelik ölçeğin madde bütün kolerasyon değeri 0,413 ile 0,654 arasında değişmekte olup Cronbach's Alpha katsayısı, 0,840'dır. Dolayısıyla bu ölçeğin de güvenilir olduğu söylenebilir.

Tablo 3.13. Boş Zaman Etkinliklerine Yeterince Katılmama Nedenleri Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları (N: 294)

Katılmama Nedenleri	Madde Bütün Korelasyon	İfade Silindiğinde Cronbach's Alpha
İlgili kurumların bana hitap eden programlarının olmaması.	,413	,847
Ekonomik yetersizlik.	,571	,822
Hangi faaliyeti nasıl ve niçin yapacağıma dair bir bilgiye sahip olmamam.	,630	,814
Boş zamanları belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığımın olmaması.	,634	,813
Bulduğum çevrenin bu tür faaliyetlere katılmama engel olması.	,624	,814
Faaliyetlere yönlendirecek arkadaş ve sosyal çevre teşviklerine sahip olmamam.	,654	,809
Etkinliklere katılmamı teşvik edici tesis, araç-gerecin yeterli olmaması, programların bana uymaması.	,644	,811
Ölçeğin Tamamı için Cronbach's Alpha		0,840

Çalışmada anketi yanıtlayanların öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek üzere Tuzgöl Dost (2004) tarafından geliştirilmiş olan ölçekten geliştirilmiş 34 ifadenin yer aldığı öznel iyi oluş ölçeğinin de güvenilirliği irdelenmiştir. Öznel iyi oluş ölçeği ile ilgili güvenilirlik sonuçlarına tablo 3.14'te yer verilmiştir.

Tablo 3.14. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Güvenirlik Analizi Sonuçları (N: 294)

İfadeler	Madde Bütün Korelasyon	İfade Silindiğinde Cronbach's Alpha
Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.	,114	,761
Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.	,445	,746
Geriye dönüp baktığımda isteklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.	,278	,753
Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunuz.	,324	,751
İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.	,084	,763
Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.	,352	,750
Ulaşmak istediğim ideallerim var.	,359	,749
İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.	,403	,748
Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissediyorum.	,355	,750
Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.	,367	,749
Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.	,193	,757
Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.	,360	,749
Ailemle olan ilişkilerden memnunuz.	,294	,752
Genelde hüznü ve düşünceliyim.	,151	,759
Kendimi yalnız hissederim.	,132	,761
Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.	,340	,750
Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.	,307	,752
Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.	,063	,764
Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.	,115	,762
Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnudum.	,316	,751
İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini düşünüyorum.	,283	,753
Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntı var.	,189	,758
Yaşamın zorlukları ile baş etme gücüne inanıyorum.	,360	,749
Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.	,452	,745
Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı suçluluk duygusu yaşıyorum.	,275	,753
Boş zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.	,355	,749
Yaşamım başarısızlıklarla dolu.	,121	,761
Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.	,097	,763
Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.	,238	,755
Sıklıkla ümitsizlik ve karamsarlık hissediyorum.	,087	,763
Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.	,331	,750
İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.	,335	,750
Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.	,114	,761
Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunuz.	,319	,751

Ölçeğin Tamamı için Cronbach's Aplha	0,760
---	--------------

Öznel iyi oluş ölçeğinin madde bütün kolerasyon değerleri 0,084 ile 0,452 arasında değişmekte olup ölçeğin tamamı için Cronbach's Alpha katsayısı 0,760 olarak hesaplanmıştır. Bu katsayı ölçeğinin güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.6. Sporcuların Boş Zaman Değerlendirme Davranışlarının Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Çalışma kapsamında katılımcıların boş zaman değerlendirme davranışları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere katılımcıların, boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ve boş zaman etkinliklerinin bıraktığı etkiler ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaçla ilk olarak, boş zaman etkinliklerini tercih nedenleri, etkinliklerin bıraktığı etkiler ve öznel iyi oluş ölçeği alt başlıklara ayrılmış ve başlıkların altındaki ifadeler toplanıp ortalaması alınmıştır ve analizler bu ortalamalar üzerinden yapılmıştır. Boş zaman etkinliklerini tercih nedenleri; “sosyalleşme”, “sağlık” ve “olanaklar/faydalar” şeklinde üç alt başlığa ayrılmıştır. Boş zaman etkinliklerinin bıraktığı etkiler; “sosyal faydalar”, “psikolojik faydalar” ve “eğitim ve sağlığa ilişkin faydalar” şeklinde üç alt başlığa ayrılmıştır. Boş zaman etkinliklerini tercih nedenleri ve etkinliklerin bıraktığı etkiler ölçeklerine ait alt başlıkların altındaki ifadeler ve betimleyici istatistikleri Tablo 3.15 sunulmuştur.

Tablo 3.15. Katılımcıların Boş Zaman Etkinliklerini Tercih Etme Nedenleri ve Etkinliklerin Bıraktığı Etkilerin Alt Başlıklarının Betimleyici İstatistikleri (N: 294)

Tercih Nedenleri Alt Başlıklar	Ortalama	S. Sapma
Sosyalleşme (5 İfade)	3,8156	,70194
Arkadaşlarımla birlikte olabilmek.	4,1054	,94152
Rahatlamak ve iş ortamından uzaklaşmak.	3,6905	1,12197
Güzel bir ortam sağlıyor olması.	4,1531	,87847
Alışkanlıklarımı sürdürmek.	3,5340	1,20743
Faaliyetlere katılmamı engelleyecek çevre ve aile baskısının olmaması.	3,5952	1,25412
Sağlık (3 İfade)	4,1361	,85040
Sağlığımı korumak.	4,3469	,91743
Sağlığımı kazanmak.	4,2891	,96425
Kilo problemlerinin üstesinden gelmek.	3,7721	1,24989
Olanaklar ve Faydalar (5 İfade)	3,6605	,69871
Aldığım eğitimin beni yönlendirmesi.	4,0408	1,05725
Faaliyet yapmak istediğim etkinlik alanlarıyla ilgili tesis ve araç gereçlerin yeterli olması.	3,8265	,99169
Faaliyet yapmak istediğim etkinlik alanlarıyla ilgili hazırlanmış programların olması	3,6905	1,00652
Faaliyet merkezine kolayca ulaşabilmek.	3,6122	1,08637
Fazla para harcamamı gerektirmemesi.	3,1327	1,05453
Etkinliklerin Bıraktığı Etkiler Alt Başlıklar		

Sosyal Faydalar (3 İfade)	3,9467	,85273
Farklı yaşantılar buluyorum.	3,8537	1,03309
İnsanlarla daha kolay ilişki kurabiliyorum, çevrem genişliyor.	4,0646	1,04142
Sosyal statü sağlıyor.	3,9218	1,07912
Psikolojik Faydalar (4 İfade)	4,0587	,81852
Dinlendirici buluyorum.	3,8265	1,11176
Eğlenceli ve heyecan verici buluyorum.	4,0680	,96108
Mutlu edici buluyorum ve zevk alıyorum.	4,1633	,98826
Rahatlatıcı ve can sıkıntılarından uzaklaştırıcı buluyorum.	4,1769	,94346
Eğitim ve Sağlığa İlişkin Faydalar (2 İfade)	4,0153	,86392
Sağlığıma olumlu etki yapıyor.	4,1190	,99630
Eğitici buluyorum.	3,9116	,95585

Öznel iyi oluş ölçeği Tuzgöl Dost'un (2004) çalışmasında elde ettiği faktör yapısına benzer olarak; "olumlu duygular ve iyimserlik", "olumsuz duygular ve geçmişi kabul", aile ve arkadaşlık ilişkileri", "amaçlar ve idealler", "ilgi duyulan etkinlikler" ve "umutlu olma" şeklinde altı alt başlığa ayrılmıştır. Öznel iyi oluş ölçeği alt başlıkların altındaki ifadeler ve betimleyici istatistikleri Tablo 3.16'da sunulmuştur.

Tablo 3.16. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Alt Başlıklarının Betimleyici İstatistikleri (N: 294)

Öznel İyi Oluş Ölçeği Alt Başlıkları	Ortalama	S. Sapma
Olumlu Duygular ve İyimserlik (5 İfade)	3,8231	,69164
Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.	3,7959	,96306
Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.	3,9286	,93382
Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissediyorum.	3,8401	1,00083
Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.	3,6156	1,04108
Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönünden memnunum.	3,9354	1,05120
Olumsuz Duygular ve Geçmişi Kabul (9 İfade)	2,4437	,74629
Geriye dönüp baktığımda isteklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.	2,6190	1,12577
Kendimi yalnız hissederim.	2,4490	1,24853
Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.	2,4082	1,20156
Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.	2,5952	1,17254
Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı suçluluk duygusu yaşıyorum.	2,7789	1,33556
Yaşamım başarısızlıklarla dolu.	2,0714	1,12602
Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.	2,0986	1,23396
Sıklıkla ümitsizlik ve karamsarlık hissediyorum.	2,3707	1,20662
Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.	2,6020	1,16026
Aile ve Arkadaşlık İlişkileri (8 İfade)	3,1594	,42195
İstedğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.	2,3061	1,18646
Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.	2,7449	1,12354
Ailemle olan ilişkilerden memnunum.	4,0986	1,07427
Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.	2,3571	1,19084
Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnudum.	3,5918	1,08515
Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.	4,0986	,98822
Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.	3,9592	1,07009
Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.	2,1190	1,17835
Amaçlar ve İdealler (4 İfade)	3,9184	,72301

Ulaşmak istediğim ideallerim var.	4,2551	1,03829
Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.	3,8163	,99843
Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.	3,8605	1,01404
İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.	3,7415	1,05215
İlgi Duyulan Etkinlikler (4 İfade)	3,3767	,63888
Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.	2,2687	1,12340
İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.	3,8571	1,01187
Boş zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.	3,8605	1,09806
Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.	3,5204	1,16164
Umutlu olma (4 İfade)	3,9039	,74580
Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.	3,9932	1,03189
Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.	3,9796	1,07067
İç dünyanın zaman geçtikçe zenginleştiğini düşünüyorum.	3,7993	,96908
Yaşamın zorlukları ile baş etme gücüme inanıyorum.	3,8435	1,05934

Katılımcıların boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ve boş zaman etkinliklerinin katılımcılar üzerinde bıraktığı etkiler ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere ilk olarak korelasyon analizine başvurulmuştur. Yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 3.17’de sunulmuştur. Buna göre öznel iyi oluşun alt başlıkları ile boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenleri ve etkinliklerin bıraktıkları etkilerin alt başlıkları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

İlişki katsayıları incelendiğinde; öznel iyi oluşun olumlu duygular ve iyimserlik alt başlığı ile boş zaman etkinliklerini tercih nedenlerinin sosyalleşme alt başlığı arasında orta düzeyde (0,435) ve sağlık ve olanak/faydalar alt başlıklarıyla da zayıf düzeyde (0,345 ve 0,282) pozitif anlamlı ilişki vardır. Olumlu duygular ve iyimserlik alt başlığının, etkinliklerin bıraktığı etkiler alt başlıklarıyla ise orta düzeyde pozitif ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir (Sosyal Fayda: 0,457; Psikolojik Fayda: 0,540; Eğitim ve Sağlığa İlişkin Faydalar: 0,467). Böylece araştırma çerçevesinde kurulan ilk hipotez olan H_1 hipotezi kabul edilmiştir.

Öznel iyi oluşun olumsuz duygular ve geçmişi kabul alt başlığı ile tercih nedenleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememişken, etkinliklerin etkisi alt başlıklarından yalnızca psikolojik fayda alt başlığı ile oldukça zayıf düzeyde negatif ilişki (-0,179) tespit edilmiştir. Bu durum boş zaman etkinliklerinin genel olarak, olumsuz duyguları ortadan kaldırdığı şeklinde yorumlanabilir. Elde edilen bulgular H_2 hipotezinin kısmen kabul edildiğini göstermektedir.

Öznel iyi oluşun aile ve arkadaşlık ilişkileri alt başlığı ile etkinlik tercih nedenleri ve etkinlik etkileri arasındaki ilişki incelendiğinde, aile ve arkadaşlık ilişkileri

alt başlığının, etkinlik tercih nedenleri ve etkinlik etkileri ile anlamlı ilişki içinde olduğu belirlenmiştir. Ancak bu ilişkinin anlamlı fakat önemsenmeyecek düzeyde veya zayıf olduğu anlaşılmaktadır (Sosyalleşme: 0,182; Sağlık: 0,223; Olanak/Faydalar: 0,166; Sosyal Fayda: 0,185; Psikolojik Fayda: 0,223; Eğitim ve Sağlığa İlişkin Faydalar: 0,213). Böylece H_3 hipotezi de kabul edilmiştir.

Amaç ve idealler alt başlığı ile etkinlik tercih nedenleri ve etkinlik etkileri arasındaki ilişki incelendiğinde, zayıf veya orta düzeyde anlamlı pozitif ilişkiye rastlanmıştır (Sosyalleşme: 0,357; Sağlık: 0,372; Olanak/Faydalar: 0,355; Sosyal Fayda: 0,376; Psikolojik Fayda: 0,508; Eğitim ve Sağlığa İlişkin Faydalar: 0,451). Araştırma çerçevesinde kurulan H_4 hipotezi de kabul edilmiştir.

İlgi duyulan etkinlikler alt başlığı ile tercih nedenleri ve etkinlik etkileri arasındaki ilişki de zayıf veya orta düzeyde anlamlı olarak bulgulanmıştır (Sosyalleşme: 0,328; Sağlık: 0,408; Olanak/Faydalar: 0,321; Sosyal Fayda: 0,334; Psikolojik Fayda: 0,446; Eğitim ve Sağlığa İlişkin Faydalar: 0,420). Elde edilen korelasyon sonuçları H_5 hipotezinin de kabul edildiği anlamına gelmektedir.

Öznel iyi oluş ölçeğinin son başlığı olan, umutlu olma başlığı ile etkinlik tercih nedenleri ve etkinlik etkileri arasında da anlamlı fakat zayıf veya orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Kat sayılar şu şekildedir: Sosyalleşme: 0,362; Sağlık: 0,359; Olanak/Faydalar: 0,331; Sosyal Fayda: 0,356; Psikolojik Fayda: 0,505; Eğitim ve Sağlığa İlişkin Faydalar: 0,392. Böylece korelasyona ilişkin kurulan son hipotez olan H_6 hipotezi de kabul edilmiştir.

Tablo 3.17. Boş Zaman Etkinliklerini Tercih Etme Nedenleri, Etkinliklerin Bıraktığı Etkiler ve Öznel İyi Oluş Alt Başlıkları Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları

Alt Başlıklar	Sosyalleşme	Sağlık	Olanak/ Fayda	Sosyal Fayda	Psikolojik Fayda	Eğitim ve Sağlık	Olumlu Duygular	Olumsuz Duygular	Aile, Ark. İliş.	Amaç ve İdealler	İlgi Duy. Etk.	Umutlu Olma
Sosyalleşme	1											
Sağlık	,456**	1										
Olanak/Fayda	,576**	,539**	1									
Sosyal Fayda	,409**	,270**	,312**	1								
Psikolojik Fayda	,497**	,355**	,410**	,631**	1							
Eğitim ve Sağlık	,361**	,371**	,383**	,583**	,628**	1						
Olumlu Duygular	,435**	,345**	,282**	,457**	,540**	,467**	1					
Olumsuz Duygular	-,111	-,104	-,063	-,083	-,179**	-,075	-,300**	1				
Aile, Ark. İliş.	,182**	,223**	,166**	,185**	,223**	,213**	,284**	,441**	1			
Amaç ve İdealler	,357**	,372**	,355**	,376**	,508**	,451**	,667**	-,310**	,245**	1		
İlgi Duy. Etk.	,328**	,408**	,321**	,334**	,446**	,420**	,552**	-,111	,375**	,570**	1	
Umutlu Olma	,362**	,359**	,331**	,356**	,505**	,392**	,609**	-,294**	,257**	,680**	,494**	1

Pearson Korelasyon Katsayısı, **: 0,001 düzeyinde anlamlı ilişkiyi göstermektedir.

Çalışma kapsamında, boş zaman etkinliklerini tercih nedenleri ve boş zaman etkinliklerinin, katılımcıların öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Alt başlıklar üzerinden yapılan regresyon analizi ve sonuçlar aşağıda raporlanmıştır.

Yapılacak olan çoklu doğrusal regresyon analizinde yer alacak bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Çoklu doğrusal bağlantı ikiden fazla bağımsız değişken arasındaki kuvvetli ilişkiye verilen addır ve regresyon analizinde istenmeyen durumu göstermektedir (Albayrak, 2006). Regresyon modeline alınacak bağımsız değişkenler arasındaki çoklu doğrusal bağlantı sorununu belirlemek üzere birkaç yöntem bulunmaktadır. Bunlardan ilki basit korelasyon matrisinin incelenmesidir. Değişkenler arasında yüksek korelasyon bulunuyor ise örneğin işaretine bakılmaksızın 0,800 üzerinde (Büyüköztürk, 2002) ise değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi söz konusu olabilmektedir. Çalışmada çoklu regresyon analizine alınacak bağımsız değişkenlerin korelasyon katsayıları 0,361 ile 0,628 arasında değişmektedir. Bağımsız değişkenler arasındaki çoklu doğrusal bağlantının saptanmasında kullanılan bir diğer yöntem varyans artış faktörleri (V.I.F)'dir (Albayrak, 2006). V.I.F değeri, $10 \geq$ ise bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi bulunmaktadır (Albayrak, 2006). Çalışmada regresyon modeline alınacak değişkenlerin V.I.F değerleri (1,527 ile 2,214) arasında değişmektedir. Bağımsız değişkenler arasındaki çoklu doğrusal bağlantının tespitinde kullanılan bir diğer yöntem, tolerans değerlerinin incelenmesidir. Bağımsız değişkenlerin tolerans değerlerinin 0,100'den küçük olmaması gerekmektedir çünkü düşük tolerans, yüksek V.I.F değeri anlamına gelmektedir (Albayrak, 2006). Çalışmada kullanılan bağımsız değişkenlerin tolerans değerleri, 0,452 ile 0,655 arasında değişmektedir. Yukarıda sıralanan çoklu doğrusal bağlantı sorunu tespit yöntemleri ve çalışmada kullanılan bağımsız değişkenlere ilişkin değerler, çalışmada regresyon modeline alınan bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı sorunu bulunmadığını göstermektedir. Bu nedenle, çoklu regresyon analizine tüm bağımsız değişkenler ile (6 alt başlık) devam edilmiştir.

Boş zaman değerlendirme davranışına ilişkin alt başlıkların öznel iyi oluş üzerindeki etkisini belirlemek üzere kurulan ilk regresyon modelinde, öznel iyi oluşun olumlu duygular ve iyimserlik alt başlığı bağımlı değişken; sosyalleşme, sağlık, olanak/faydalar, sosyal fayda, psikolojik fayda, eğitim ve sağlığa ilişkin faydalar alt başlıkları ise bağımsız değişken olarak alınmıştır. Yapılan çoklu doğrusal regresyon

analizi sonuçları Tablo 3.18’de sunulmuştur. Buna göre kurulan modelin anlamlılığını sınavan F değeri: 28,229 olarak hesaplanmıştır. Bu değer modelin anlamlı olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 3.18. Öznel İyi Oluş Olumlu Duygular ve İyimserlik Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Standartlaştırılmış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t Değeri	p Anlam Düzeyi	Tolerans	V.I.F
	B	Std. Hata					
Sabit	1,242	,222		5,585	,000		
Sosyalleşme	,200	,062	,203	3,253	,001*	,560	1,786
Sağlık	,103	,047	,127	2,197	,029*	,655	1,527
Olanaklar	-,108	,062	-,109	-1,732	,084	,557	1,794
Sosyal Fayda	,092	,052	,114	1,775	,077	,534	1,872
Psikolojik Fayda	,230	,059	,272	3,900	,000*	,452	2,214
Eğitim/Sağlık	,121	,052	,151	2,334	,020*	,521	1,920
R: 0,609, R ² : 0,371, Düzeltilmiş R ² : 0,358, F: 28,229, s.d:6, p:0,000, d.w: 2,061							

Yapılan regresyon analizine göre regresyon modelinin belirlilik katsayısı (R²) 0,371’dir. Modele göre öznel iyi oluşun olumlu duygular ve iyimserlik alt başlıkları üzerinde anlamlı etkiye sahip alt başlıklar sosyalleşme, sağlık, psikolojik fayda, eğitim ve sağlığa ilişkin faydalardır. Buna göre sosyalleşmedeki bir birimlik artış olumlu duygular ve iyimserlikte 0,20, sağlıktaki bir birimlik artış 0,12’lik, psikolojik faydadaki bir birimlik artış 0,27 ve eğitim ve sağlığa ilişkin faydalar alt başlığındaki bir birimlik artış öznel iyi oluşun olumlu duygular ve iyimserlik alt başlığında 0,15 birimlik artışa neden olmaktadır. Diğer bir ifadeyle sporcuların rekreatif etkinliklere sosyalleşmek ve sağlıklı olmak için katılmalarının olumlu duygular beslemeleri ve iyimser olmaları üzerinde etkisi bulunmaktadır. Ayrıca rekreatif etkinliklerin sporcular üzerinde bıraktığı psikolojik ve eğitim ve sağlığa ilişkin etkiler de sporcuların olumlu duygulara sahip olmalarına ve iyimser olmalarına etki etmektedir. Ancak tüm bağımsız değişkenlerin olumlu duygular ve iyimserlik alt başlığı üzerinde etkili olmaması nedeniyle *H₇ hipotezi kısmen* edilmiştir. Çalışma kapsamında öznel iyi oluşun olumsuz duygular ve geçmişi kabul alt başlığında etkili olan bağımsız değişkenleri de belirlemek üzere bir regresyon modeli kurulmuştur. Kurulan bu regresyon modeline ilişkin sonuçlar Tablo 3.19’da sunulmuştur.

Tablo 3.19. Öznel İyi Oluş Olumsuz Duygular ve Geçmişi Kabul Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (Model Anlamsız)

	Standartlaştırılmış	Standartlaş		p	Tolerans	V.I.F
--	---------------------	-------------	--	---	----------	-------

Bağımsız Değişkenler	-mamış Katsayılar		tırılmış Katsayılar	t Değeri	Anlam Düzeyi		
	B	Std. Hata	Beta				
Sabit	3,119	,297		10,518	,000		
Sosyalleşme	-,040	,082	-,038	-,486	,627	,560	1,786
Sağlık	-,061	,063	-,069	-,972	,332	,655	1,527
Olanaklar	,054	,083	,050	,649	,517	,557	1,794
Sosyal Fayda	,034	,069	,038	,485	,628	,534	1,872
Psikolojik Fayda	-,199	,078	-,218	-2,533	,012	,452	2,214
Eğitim/Sağlık	,052	,069	,060	,744	,457	,521	1,920
R: 0,199, R ² : 0,040, Düzeltmiş R ² : 0,020, F: 1,964, s.d:6, p:0,069, d.w: 1,824							

Buna göre modelin genel anlamlılığını sınyan F değeri: 1,964 olup model anlamsız çıkmıştır. Bu durum, boş zaman davranışının olumsuz duyguları etkilemediğini göstermektedir. Diğer bir ifadeyle boş zaman faaliyetlerinin olumlu duygular yarattığı söylenebilir. Modelin anlamsız çıkması nedeniyle H_8 hipotezi reddedilmiştir. Çalışma kapsamında kurulan üçüncü regresyon modelinde öznel iyi oluşun aile ve arkadaşlık alt başlığı bağımlı değişken olarak alınmıştır. Modelin anlamlılığını gösteren F değeri: 4,103'tür ve model anlamlı çıkmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.20'de sunulmaktadır.

Tablo 3.20. Öznel İyi Oluş Aile Arkadaşlık İlişkileri Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Standartlaştırılmış -mamış Katsayılar		Standartlaştırılmış tırılmış Katsayılar	t Değeri	p Anlam Düzeyi	Tolerans	V.I.F
	B	Std. Hata	Beta				
Sabit	2,402	,164		14,630	,000		
Sosyalleşme	,022	,046	,036	,476	,634	,560	1,786
Sağlık	,071	,035	,142	2,030	,043*	,655	1,527
Olanaklar	-,004	,046	-,007	-,090	,928	,557	1,794
Sosyal Fayda	,017	,038	,035	,454	,650	,534	1,872
Psikolojik Fayda	,046	,043	,089	1,054	,293	,452	2,214
Eğitim/Sağlık	,036	,038	,073	,934	,351	,521	1,920
R: 0,281, R ² : 0,079, Düzeltmiş R ² : 0,060, F: 4,103, s.d:6, p:0,001, d.w: 2,107							

Buna göre boş zaman değerlendirme davranışının alt başlıklarından “sağlık” başlığındaki bir birimlik artış, öznel iyi oluşun aile ve arkadaşlık ilişkileri alt başlığında 0,14'lük bir artışa neden olmaktadır. Bu durum sporcuların rekreatif etkinlikleri sağlıklı olmak amacıyla tercih etmesinin aile ve arkadaşlık ilişkileri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bağımsız değişkenlerden sadece birinin aile ve arkadaşlık ilişkileri

üzerinde etkili olmasından dolayı kurulan H_9 hipotezi kısmen kabul edilmiştir. Öznel iyi oluşun amaç ve idealler alt başlığını etkileyen, boş zaman davranışı alt başlıklarını belirlemek üzere de bir regresyon modeli kurulmuştur. Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 3.21’de sunulmuştur.

Tablo 3.21. Öznel İyi Oluş Amaç ve İdealler Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Standartlaştırılmış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t Değeri	p Anlam Düzeyi	Tolerans	V.I.F
	B	Std. Hata	Beta				
Sabit	1,332	,241		5,521	,000		
Sosyalleşme	,040	,067	,039	,599	,550	,560	1,786
Sağlık	,129	,051	,151	2,522	,012*	,655	1,527
Olanaklar	,064	,067	,062	,957	,339	,557	1,794
Sosyal Fayda	,017	,056	,021	,309	,758	,534	1,872
Psikolojik Fayda	,262	,064	,297	4,102	,000*	,452	2,214
Eğitim/Sağlık	,133	,056	,158	2,352	,019*	,521	1,920
R: 0,568, R ² : 0,322, Düzeltilmiş R ² : 0,308, F: 22,732, s.d:6, p:0,000, d.w: 2,012							

Buna göre modelin belirlilik katsayısı (R^2) 0,322 olarak hesaplanmıştır. Model anlamlıdır ve F değeri: 22,732’dir. Boş zaman değerlendirme davranışı alt başlıklarından sağlık, psikolojik fayda ve eğitim ve sağlığa ilişkin faydalar anlamlı etkiye sahiptir. Buna göre sağlık alt başlığındaki bir birimlik artış öznel iyi oluşta 0,15 birimlik, psikolojik fayda alt başlığındaki bir birimlik artış 0,29, eğitim ve sağlık faydaları alt başlığındaki bir birimlik artış ise 0,15’lik bir artışa neden olmaktadır. Diğer bir ifadeyle sporcuların sağlıklı olmak nedeniyle rekreatif etkinliklere katılmayı tercih etmesinin amaç ve idealleri üzerinde etkisi bulunmaktadır. Bunun yanı sıra etkinliklerin sporcular üzerinde psikolojik ve eğitim ve sağlığa ilişkin faydalar bırakması da sporcuların amaç ve idealleri üzerinde etkilidir. Bu nedenle daha önce açıklanan sebeplerle H_{10} hipotezi de kısmen kabul edilmiştir. Çalışmada kurulan beşinci regresyon modelinde öznel iyi oluşun ilgi duyulan etkinlikler alt başlığı bağımlı değişken olarak alınmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları, Tablo 3.22’de sunulmuştur.

Tablo 3.22. Öznel İyi Oluş İlgili Duyulan Etkinlikler Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Standartlaştırılmış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t Değeri	p Anlam Düzeyi	Tolerans	V.I.F
	B	Std. Hata	Beta				

Sabit	1,225	,219		5,606	,000		
Sosyalleşme	,031	,061	,034	,504	,615	,560	1,786
Sağlık	,182	,046	,242	3,928	,000*	,655	1,527
Olanaklar	,011	,061	,012	,179	,858	,557	1,794
Sosyal Fayda	,009	,051	,012	,178	,859	,534	1,872
Psikolojik Fayda	,178	,058	,228	3,081	,002*	,452	2,214
Eğitim/Sağlık	,121	,051	,163	2,365	,019*	,521	1,920
R: 0,537, R ² : 0,288, Düzeltilmiş R ² : 0,273, F: 19,348, s.d:6, p:0,000, d.w: 1,743							

Tablo 3.22 incelendiğinde modelin R² katsayısının 0,288 olduğu ve modelin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu alt başlıkta da sağlık, psikolojik fayda, eğitim ve sağlığa ilişkin faydalar anlamlı etkiye sahiptir. Katsayılar incelendiğinde sağlıktaki bir birimlik artışın öznel iyi oluşta 0,24, psikolojik faydadaki bir birimlik artışın 0,22, eğitim ve sağlığa ilişkin faydalardaki bir birimlik artışın öznel iyi oluşun ilgi duyulan etkinlikler alt başlığında 0,16 birimlik artışa neden olduğu anlaşılmaktadır. Diğer regresyon modellerinde olduğu gibi sporcuların sağlıklı olma nedeniyle rekreatif etkinlikleri tercih etmelerinin ilgi duyulan etkinlikler üzerinde etkisi bulunmaktadır. Ayrıca elde edilen psikolojik fayda ve eğitim ve sağlığa ilişkin faydalar da sporcuların ilgi duydukları etkinlikler üzerinde etkilidir. Bu nedenle tez çalışması kapsamında kurulan *H₁₁ hipotezi de kısmen kabul edilmiştir*. Çalışmada kurulan son regresyon modelinde öznel iyi oluşun umutlu olma alt başlığı bağımlı değişken olarak alınmıştır. Regresyon analizi sonuçları Tablo 3.23'te sunulmuştur.

Tablo 3.23. Öznel İyi Oluş Umutlu Olma Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Standartlaştırılmış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t Değeri	p Anlam Düzeyi	Tolerans	V.I.F
	B	Std. Hata	Beta				
Sabit	1,351	,253		5,339	,000		
Sosyalleşme	,071	,070	,067	1,015	,311	,560	1,786
Sağlık	,137	,054	,156	2,564	,011*	,655	1,527
Olanaklar	,036	,071	,034	,508	,612	,557	1,794
Sosyal Fayda	,013	,059	,015	,225	,822	,534	1,872
Psikolojik Fayda	,318	,067	,349	4,753	,000*	,452	2,214
Eğitim/Sağlık	,060	,059	,069	1,009	,314	,521	1,920
R: 0,548, R ² : 0,300, Düzeltilmiş R ² : 0,286, F: 20,527, s.d:6, p:0,000, d.w: 2,051							

Buna göre model anlamlıdır (F değeri: 20,527) ve modelin belirlilik katsayısı ise 0,300'dür. Bu modelde boş zaman davranışının alt başlıkları olan sağlık ve psikolojik

fayda öznel iyi oluşun umutlu olma alt başlığında anlamlı etkiye sahiptir. Katsayılar incelendiğinde sağlık alt başlığındaki bir birimlik artışın öznel iyi oluşun umutlu olma alt başlığında 0,15, psikolojik fayda alt başlığındaki bir birimlik artışın ise 0,34 birimlik artışa neden olduğu tespit edilmiştir. Bu regresyon modelinde de sağlık ve psikolojik fayda alt başlıkları öznel iyi oluşun umutlu olma alt başlığı üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların rekreatif etkinlikleri, sağlıklı olmak amacıyla tercih etmeleri ve psikolojik fayda elde etmek için katılmalarının umutlu olmaları üzerinde etkisi bulunmaktadır. Böylece çalışmada kurulan son hipotez olan H_{12} hipotezi de kısmen kabul edilmiştir.

IV. BÖLÜM SONUÇ ve ÖNERİLER

4.1. Sonuç

Tez çalışmasında Türkiye Hentbol Milli Takımı kampına 2016-2017 yıllarında katılan sporcuların boş zaman değerlendirme davranışları ve bu davranışların öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Buna göre sporcuların en çok katıldığı rekreatif etkinliklerin spor yapmak, müzik dinlemek, spor yarışmaları izlemek ve sosyal medyada vakit geçirmek olduğu tespit edilmiştir. Sporcular bu etkinliklere çoğunlukla spor tesislerinde, evlerinde ve açık ve kırsal alanlarda katılmaktadırlar. Etkinliklere katılma nedenleri arasında ise sağlıklı olmak ve etkinliğin güzel bir ortam sağlıyor olması gelmektedir. Sporcuları etkinliklere en fazla yönlendiren kişiler ise arkadaşları, kulüpleri, antrenörleri ve aileleridir. Sporcular etkinliklere rahatlatıcı olduğu, mutlu oldukları, zevk aldıkları ve sağlıklarına olumlu etki ettiğini düşündüğü için katılmaktadırlar. Bu sonuçlar hentbol milli takım kampına katılan sporcuları için sporun öncelikli olduğunu kanıtlamaktadır. Sporcular en çok sporla ilgili rekreatif etkinliklere katılmakta, bu etkinliklerin yapılabileceği alanları tercih etmekte, kulüpleri ve antrenörlerini dikkate almakta ve sporun sağlıklarına olumlu etki ettiğini düşünmekle birlikte spor yapmaktan haz almaktadırlar.

Sporcuların boş zaman değerlendirme davranışlarının öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi incelenirken öznel iyi oluşun her bir alt başlığı ayrı bir bağımlı değişken olmak üzere regresyon modelleri oluşturulmuştur. Buna göre kurulan beş model anlamlı çıkarken bir model anlamsız çıkmıştır. Anlamlı çıkan modellerin tamamında sağlık alt başlığının öznel iyi oluş alt başlıkları üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Buradan hareketle sporcuların spor ve sağlık arasında ciddi bir ilişki kurdukları, sağlıklı olmak için rekreatif etkinliklere katılmayı tercih ettikleri ve bu

durumunda kendilerini iyi hissetmeleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Psikolojik fayda alt başlığının ise bağımlı değişkenlerin dördü üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu durum etkinliklerin sporcuların etkinliklerden elde ettiği faydalardan biri olan ve yine sağlıkla ilişkili olan psikolojik faydanın kendilerini iyi hissetmeleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bir diğer bağımsız değişken olan eğitim ve sağlığa ilişkin faydaların ise üç farklı modelde bağımlı değişken olan öznel iyi oluşun alt boyutları üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durum da sporun eğitici ve sağlığa etki eden yönünün sporcular üzerinde etkili olduğu ve kendilerini iyi hissetmelerini sağladığı şeklinde yorumlanabilir. Sosyalleşme bağımsız değişkeninin ise sadece ilk modelde bağımlı değişken üzerinde etkisi bulunmuştur. Buna göre sporcuların etkinlikleri sosyalleşmek için tercih etmelerinin olumlu duyguları üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Son olarak anlamsız çıkan model de araştırma sonuçları açısından büyük önem taşımaktadır. Zira bu sonuç hiçbir bağımsız değişkenin olumsuz duygu ve geçmişi kabul bağımlı değişkeni üzerinde etkili olmadığını ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle sporcuların boş zaman değerlendirme davranışları onların olumsuz duygulara sahip olmalarına neden olmamaktadır.

Araştırma sonuçlarından hareketle, Türkiye Hentbol Milli Takım kampına davet edilen sporcuların sağlıklı olmak amacını ön planda tutarak rekreatif etkinliklere katıldıklarını ve bu amacın kendilerini iyi hissetmelerini sağladığını söylemek mümkündür. Benzer şekilde sporcuların etkinliklere katılmalarının sonucunda elde ettikleri psikolojik fayda ve eğitim ve sağlığa ilişkin faydaların da kendilerini iyi hissetmeleri üzerinde etkisi bulunmaktadır. Sporcuların boş zaman davranışlarının sporcular üzerinde olumsuz duygular yaratmadığı da söylenebilir.

4.2. Öneriler

Araştırma sonucunda hem uygulayıcılara hem de gelecek araştırmalara yönelik birtakım öneriler geliştirmek mümkündür. Sporcuların spor ile ilgili rekreatif etkinliklere katıldıkları, bu etkinliklere uygun ortamları tercih ettikleri ve sağlıklarını ön planda tuttıkları göz önünde bulundurulduğunda federasyon yöneticilerinin, milli takım ve kulüp antrenörlerinin üzerlerine düşen sorumlulukları yerine getirmeleri gerekmektedir. Sporcuların etkin olarak katılabileceği rekreatif spor etkinlikleri geliştirilmeli ve bu etkinlikler için uygun zaman ve ortam yaratılmalıdır. Diğer taraftan sporcuların hem mental hem de fiziksel sağlıkları rutin olarak takip edilmeli ve gerekli noktalarda uygun tedavi imkanları sağlanmalıdır. Zira bu sporcular milli takımda oynayan ya da oynama potansiyeli olan ve ülke sporuna katkı sağlamak adına çaba

gösteren bireylerdir. Bu nedenle sporcuların kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan faktörler göz önünde bulundurularak yetkililer tarafından gerekli adımlar atılmalıdır.

Gelecek araştırmalarda sporcuların sadece kamp esnasındaki boş zaman davranışları daha detaylı irdelenerek hangi boş zaman davranışlarını sergileyen sporcuların daha başarılı oldukları ve bu sporcuların öznel iyi oluşları üzerindeki etkenlerin neler olduğu araştırılabilir. Benzer şekilde bu çalışma kulüpler düzeyinde yürütülerek kulüp sporcularının öznel iyi oluşları üzerindeki etkili olan boş zaman davranışları tespit edilebilir. Ayrıca araştırmada boş zaman davranışlarının sporcuların sadece öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu davranışlar ile sporcuların başarı düzeylerini gösteren istatistikler bir arada ele alınarak boş zaman davranışlarının sporcuların başarı düzeyleri üzerindeki etkileri tespit edilmeye çalışabilir. Son olarak sporcuların boş zaman davranışları ile öz uyum, sosyal uyum, yaşam doyumu, meslek doyumu ve yaşam kalitesi vb. değişkenler arasındaki ilişki de incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Abadan, N., 1961, Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetleri, *Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları*, Ankara.
- Ağduman, F., 2014, Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Erzurum.
- Akgül, M. B., 2011, Farklı kültürlerdeki bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi: Ankara-Londra örneği, Doktora Tezi, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Akın, G., 2013, İstanbul'daki 4-5 Yıldızlı Otel Personelinin Kurumsallaşma Algısının Öznel İyi Oluş ve Öz Uyum Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Çanakkale.
- Aksu, Ö. V., Kılıç, C., Düzgüneş, E., Araz, N. ve Öztürk, K., 2017, Altındere Vadisi Milli Parkı kullanıcılarının rekreasyonel memnuniyetini etkileyen faktörlerin incelenmesi, *Ormanlık Araştırma Dergisi*, 4 (1), 30-45.
- Akyüz, H., 2015, Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği, Yüksek Lisans Tezi, *Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Bartın.
- Albayrak, A. S., 2006, Uygulamalı çok değişkenli İstatistik Teknikleri, Asil Yayıncılık, Ankara.
- Altunay, R. B., 2015, Ankara ili Keçiören ilçesindeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonu, Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Annak, B. B., 2005, Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygu durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma, Yüksek Lisans Tezi, *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Mersin.
- Arslan, S., 2010, Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri

- (Ankara Büyükşehir Belediyesi örneği), Doktora Tezi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Arslan, S., 2011, Serbest zaman kullanımı: Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (2), 1-10.
- Aslan, N., 1994, Üniversite öğrencilerinin serbest zaman değerlendirme eğilimi öğretmen yetiştiren kurumlarda karşılaştırmalı bir araştırma, Doktora Tezi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İzmir.
- Aslan, S. ve Karaküçük, S., 1997, Devlet yurtlarında kalan bayan öğrencilerin rekreasyonel sorunları (Ankara örneği), *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 51-71.
- Asma, M. B., Coşkun, F., Gencer, Y. G. ve Eriş, F., 2017, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Kredi Yurtlar Kurumu'nda kalan öğrencilerin rekreasyon etkinliklerinin incelenmesi, *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (Özel Sayı 3), 10-18.
- Atasoy, M., Şahin, C. ve Altun, M., 2016, Türk üniversitelerinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinde öznel iyi oluşun çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, 4 (1), 100-110.
- Avcı, T., 2009, Muğla İli Milli Eğitim Müdürlüğü'nde görev yapan öğretmenlerin serbest zaman alışkanlıklarının değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Muğla.
- Aydoğan, F., 2000, Medya ve serbest zaman, *Om Yayınevi*, İstanbul.
- Aykaç, F., 2016, Mobbing, öznel iyi oluş ve mesleki doyum: Psikolojik danışmanlar üzerinde bir çalışma, Yüksek Lisans Tezi, *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Tokat.
- Aykaç, T., 2007, Serbest zaman etkinliklerinin ilköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin kaygı ve akademik başarısına etkisi (Kocaeli Gölcük örneği), Yüksek Lisans Tezi, *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kocaeli.
- Ayyıldız Durhan, T. ve Karaküçük, S., 2017, Çocuklarıyla Baby Gym aktivitelerine katılan ebeveynlerin rekreasyon fayda düzeylerinin incelenmesi, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (4), 43-53.
- Ayyıldız, T., 2015, Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Baker, D. A. ve Palmer, R. J., 2006, Examining the effects of perceptions of community and recreation participation on quality of life, *Social Indicators Research*, 75 (3), 395-418.
- Balatsky, G. ve Diener, E., 1993, Subjective well-being among Russian students, *Social Indicators Research*, 28 (3), 225-243.
- Bayer, Ö., 2016, Evli bireylerde evlilik doyumunu ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi, *International Conference of Strategic Research in Social Science and Education 2016-ICoSReSSE 2016*, Antalya, Türkiye, 118-132.
- Bedir, F., 2016, Boş zaman (Rekreasyonel) aktivitelerinin stresin üstesinden gelebilme rolünün incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Erzurum.
- Binarbaşı, S., 2006, Kütahya ilinde ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının tespiti ve incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Kütahya.

- Bir, A. A. , 1999, Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri, *Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları*, Eskişehir.
- Biswas-Diener, R. ve Diener, E., 2001, Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research, *Social Research Indicators*, 57, 119-169.
- Boysan, M., 2012, Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması, Doktora Tezi, *Ankara Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Bozkurt, E. ve Sönmez, H. İ., 2016, İmam hatip ortaokul öğrencilerinin ergen öznel iyi oluşlarının kişisel ve sosyal özelliklerine göre incelenmesi, *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7, 231-248.
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M. ve Šverko, I., 2011, Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being?., *Social Indicators Research*, 102 (1), 81-91.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M. ve Link, K. E., 1993, Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 646.
- Bull, C., Hoose, J. ve Weed, M., 2003, An Introduction to Leisure Studies, *Pearson Education*, Londra.
- Burton, C. A. ve Bucher, R. D., 1974, Recreation for today's society, *Frentice-Hall. Inc.*, New Jersey.
- Bushi, B., 2016, Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu, anksiyete ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., 2017, Sosyal bilimler için veri analiz el kitabı, *Pegem Akademi*, Ankara.
- Canbay, H., 2010, Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.
- Canetti, L., Bachar, E., Galili-Weisstub, E., De-Nour, A. K. ve Shalev, A. Y., 1997, Parental bonding and mental health in adolescence, *Adolescence*, 32 (126), 381-394.
- Cantor, N., 1990, From taught to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition, *American Psychologist*, 45 (6), 735-750.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T., 2016, Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 42-65.
- Csikszentmihalyi, M., 1975, Beyond boredom and anxiety. *Jossey-Bass*, San Francisco.
- Çağlayan Tunç, A., 2015, Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Konya.
- Çelik, G., 2011, Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez örneği), Yüksek Lisans Tezi, *Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Antalya.
- Çelik, Ş., 2008, Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya.
- Çimen, K., 2017, Uluslararası açık su yüzme yarışları katılımcı profili ve rekreasyonel turizm potansiyelinin incelenmesi (Bodrum örneği), *Spor Eğitim Dergisi*, 1 (1), 42-50.

- Demirtaş, S. Ç., 2010,, The role of gender, relationship status, romantic relationship satisfaction, and commitment career choice the components of subjective well-being among senior university students, Yüksek Lisans Tezi, *School of Social Sciences of Middle East Technical University*, Ankara.
- DeNeve, K. M. ve Cooper, H., 1998, The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 124 (2), 197-229.
- Derin, S. ve Bilge, F., 2016, Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi, *Türk Psikolojik Danışma Rehberlik Dergisi*, 6 (46), 35-51.
- Derin, S., 2013, Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş, Yüksek Lisans Tezi, *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Diener, E. ve Lucas R. E., 2000, Personality and subjective well-Being, D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwarz (Ed.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology içinde* (s. 213-229), *Russel Sage Foundation*, New York.
- Diener, E., 1984, Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L., 1999, Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E. ve Shigehiro, O., 1997, Recent findings on subjective well-being, *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24 (1), 25-41.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H., 2009, Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (1), 171-187.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A., 2012, Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş, *Ege Akademik Bakış*, 12 (3), 383-389.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A., 2013, Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (33), 107-117.
- Doğaner, S., 2013, Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri, Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Duman, S., 2016, Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Dumazedier, J., 1968, Leisure, D. Sills (Ed.), *International encyclopedia of the social sciences*, *Macmillan and Free Press*, New York.
- Duran, S., 2014, Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerine verilen psikoeğitimin öznel iyi oluş ve öz duyarlılığa etkisinin değerlendirilmesi, Doktora Tezi, *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Ekici, S., 1997, Yükseköğretim gençliğinin serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları ve turizme katılımları üzerine bir araştırma, Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Erden, S. ve Yılmaz, S., 2016, İmam hatip lisesi öğrencilerinin akran ilişkilerinin insani değerler ve öznel iyi oluş düzeyleri açısından incelenmesi, *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 389-416.
- Erginsoy Osmanoğlu, D. ve Kaya, H. İ., 2013, Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi örneği, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 45-70.
- Ergül, O. K., Alp, H. ve Çamlıyer, H., 2015, Üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılma düzeylerinin belirlenmesi, *Journal of Tourism Theory and Research*, 1 (2), 76-85.

- Erken, K., 2008, Öğretmenlerin serbest zamanlarında spor faaliyetlerine katılmalarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Sakarya.
- Erkuş, A., 2011, Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci, *Seçkin Yayıncılık*, Ankara.
- Eroler, M., 2015, Resmi ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirmelerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Ertüzün, E., Koçak Uyaroğlu, A., Demirel, B. ve Kocak, E., 2016, Boş zaman aktivitelerinin madde bağımlılığı sürecindeki rolüne ilişkin nitel bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27 (2), 49-58.
- Eryaşar, M. S., 2007, Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme faaliyetlerinin aile ekonomisine katkısı, Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H., 2011, Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (37), 170-181.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A., 2011a, Ergenlerin Derse Katılmaya Motive Olmaları ile Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 1217-1233.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A., 2011b, Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L., 2010, Öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9 (3), 952-959.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L., 2011, Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S., 2010, Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3), 189-203.
- Eryılmaz, A., 2009a, Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü, Doktora Tezi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Eryılmaz, A., 2009b, Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 975-989.
- Eryılmaz, A., 2010, Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki, *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.
- Eryılmaz, A., 2011a, İhtiyaç doyumu ve yaşam amaçları belirleme: Lise öğrenimi gören ergenler için bir öznel iyi oluş modeli, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11 (4), 1747-1764.
- Eryılmaz, A., 2011b, Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14 (1), 17-28.
- Eryılmaz, A., 2014, Mutluluğun başucu: Teoriden uygulamaya pozitif psikoloji. *Pegem Akademi*, Ankara.
- Esentaş, M. ve Özbey, S., 2016, Bir serbest zaman etkinliği olarak; Gençlik ve Spor Bakanlığı'nca uygulanan gençlik kampları programı, *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2 (2), 66-72.
- Fujita, F., Diener, E. ve Sandvik, E., 1991, Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity, *Journal of Personality And Social Psychology*, 61 (3), 427-434.

- Giritlioğlu, İ., Olcay, A., Gündoğan, H. R. ve Alkan, B. N., 2017, Belek, Side ve Alanya bölgelerinde faaliyet gösteren otel işletmelerinin müşterilerine sunduğu rekreasyon etkinliklerinin içerik analizine yönelik bir araştırma, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (22), 235-250.
- Gökalp, H., 2007, Gençliğin boş zamanlarını değerlendirmesinde spor faaliyetlerinin yeri ve önemi (Tunceli ili örneği), Yüksek Lisans Tezi, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Elazığ.
- Gözaydın, G., 2001, Orta öğretim kurumlarının öğrenci öğretmen ve yöneticilerinin serbest zamanlarını değerlendirme tercihleri ve bu tercihler üzerinde sosyo-ekonomik yapılarının etkilerinin incelenmesi, *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kocaeli.
- Güzel, F. Ö., Türker, G. Ö. ve Türker, A., 2014, Bir pazarlama enstrümanı olarak rekreasyon faaliyetlerinin otellerin web sitelerinde kullanımı: Antalya destinasyonunda bir araştırma, *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 5 (2), 5-18.
- Headey, B., ve Wearing, A., 1989, Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model, *Journal of Personality and Social psychology*, 57 (4), 731-739.
- Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P. ve Pedersen, P. M., 2010, Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults, *Leisure Studies*, 29 (2), 207-225.
- Honça, A. A. ve Çetinkaya, T., 2017, Rekreasyonel faaliyetlere katılım engelleri algısı: Üniversite öğrencileri örneği, *International Journal of Recreation and Sports Science*, 1 (1), 30-37.
- Işık, U., 2014, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan ciddi boş zaman katılımcılarının kişilik özelliklerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kütahya.
- İlhan, T. ve Özbay, Y., 2010, Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 109-118.
- İslamoğlu, A. H., 2011, Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri, *Beta Yayınları*, İstanbul.
- İşgör, İ. Y., 2017, Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi, *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (2), 425-436.
- İşleroğlu, S., 2012, Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması, Yüksek Lisans Tezi, *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İzmir.
- Karademir, N. ve Kaya Sandal, E., 2011, Kahramanmaraş'ta rekreasyon alanlarının kullanımının sosyo-ekonomik faktörlerle ilişkisi, *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6 (4), 189-212.
- Karakaş, A. C., 2017, Manevi zekanın iç yönelimli dindarlık, affetme esnekliği ve öznel iyi oluşla ilişkisi, *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 53-63.
- Karakullukçu, Ö. F. ve Karaküçük, S., 2017, Adalet Bakanlığı çalışanlarının eğitim düzeylerine göre boş zaman değerlendirme alışkanlıkları, *International Journal of Recreation and Sport Science*, 1 (1), 5-12.
- Karaküçük, S., 2005, Rekreasyon – boş zaman değerlendirme, *Gazi Kitabevi*, Ankara.
- Karaküçük, S., ve Gürbüz, B., 2007, Rekreasyon ve kent(li)leşme, *Gazi Kitabevi*, Ankara.

- Katja, R., Päivi, Å. K., Marja-Terttu, T. ve Pekka, L., 2002, Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior, and school satisfaction, *Journal of School Health*, 72 (6), 243-249.
- Kaya, A. M., 2011, Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Sivas.
- Kaya, S., 2003, Yetiştirme yurtlarında kalan gençlerin boş zaman değerlendirme eğilimi ve etkinliklerin sosyalleşmesi, Doktora Tezi, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Kaya, S., 2003, Yetiştirme yurtlarında kalan gençlerin boş zaman değerlendirme eğilimi ve etkinliklerin sosyalleşmesi, Doktora Tezi, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Kaya, S., Yılmaz, F. Ç., Özdemir Taş, Ö. ve Müderrisoğlu, H., 2017, Korunan Alanlarda Rekreatif Kısıtlayıcılar ile Genel Memnuniyet Arasındaki İlişkinin Belirlemesi: Yedigöller Milli Parkı Örneği. *Düzce Üniversitesi Ormancılık Dergisi*, 13 (2), 20-31.
- Kaya, Y. ve Şahin T., 2006, Rekreatif faaliyetlerinin ilköğretim okulu öğrencilerinin durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerine etkileri, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (3), 23-34.
- Kılbaş, K., 2004, Rekreatif boş zaman değerlendirme, *Nobel Yayın*, Ankara.
- Kırtepe, A., 2011, Fırat Havzasında bulunan bazı üniversitelerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme etkinliklerine katılımlarının ve beklentilerinin tespiti, Yüksek Lisans Tezi, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Elazığ.
- Kocayörük, E., Altıntaş, E., Şimşek, Ö. F., Bozanoğlu, İ. ve Çelik, B., 2017, Üniversite öğrencilerinin zaman perspektifli iyi-oluş düzeyleri: Kümeleme analizi incelemesi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (4), 1-14.
- Koyuncu, A., 2015, Kariyer kararı yetkinlik beklentisinin yordayıcıları olarak kaygı ve öznel iyi oluş, Yüksek Lisans Tezi, *Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya.
- Köker, S., 1991, Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Körmükçü, Y. ve Başaran, Z., 2015, Bölgesel planlama aşamasında yöre halkının rekreatif aktiviteler konusunda beklentiler, *International Journal of Science Culture and Sport*, 3 (Özel Sayı 3), 687-700.
- Köybaşı, N., 2006, Boş zaman sosyolojisi ve boş zamanları değerlendirme aracı olarak dinlenme turizmi ve kültür turizmine katılan yerli turistlerin karşılaştırmalı sosyolojik analizi, Yüksek Lisans Tezi, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Eskişehir.
- Kraus, R., 1985, Recreation Program Planning Today, *Scoot Foresman And Company*, Londra.
- Kuyumcu, B., 2011, Üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık, duyguları ifade etme, benlik kurgusu ve öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 1 (2), 104-113.
- Küçükköse, İ. ve Bedel, A., 2015, Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 19 (3), 71-88.

- Lakot, K., 2015, Beden Eğitimi öğretmenleri adaylarında serbest zaman algısı ve engelleri, Yüksek Lisans Tezi, *Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Trabzon.
- Lundberg, N., Bennett, J. ve Smith, S., 2011, Outcomes of adaptive sports and recreation participation among veterans returning from combat with acquired disability, *Therapeutic Recreation Journal*, 45 (2), 105-120.
- Mackenzie, R. A., 1985, Zaman tuzağı, zamanı nasıl denetlersiniz, Çev: Yakut Güner, *İlgi Yayıncılık*. İstanbul.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. ve Yarcheski T. J., 2005, Happiness as related to gender and health in early adolescents, *Clinical Nursing Research*, 14 (2), 175–190.
- Malkoç, A., 2011, Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi, Doktora Tezi, *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Metin, T. C., Kesici, M. ve Kodaş, D., 2013, Rekreasyon olgusuna akademisyenlerin yaklaşımları, *Journal of Yasar University*, 30 (8), 5021-5048.
- Michalos, A. C., 2012, Global Report on Student Well-Being: Volume IV: Religion, Education, Recreation, and Health, *Springer-Verlag*, New York.
- Morsünbül, Ü., 2011, Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi, Doktora Tezi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Mpofu, E., 1999, Social acceptance of Zimbabwean early adolescents with physical disabilities, Doktora Tezi, *University of Wisconsin, Madison*.
- Mutlu, İ., 2008, Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma: Kayseri ili örneği, Yüksek Lisans Tezi, *Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Niğde.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M., 2000, The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning, *Journal of Counseling and Development*, 78 (3), 251 - 266.
- Myers, S. A. ve Diener, E., 1995, Who is happy?, *Psychological Science*, 6 (1), 10- 19.
- Nigar, F., 2014, Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırması, Yüksek Lisans Tezi, *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Tokat.
- Oğuz Duran, N. ve Tan, Ş., 2013, Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (40), 154-166.
- Oktan, V., 2010, Farabi değişim programı öğrencilerinin algılanan sosyal destekleri ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 9 (18), 47-60.
- Oktan, V., 2012, Beden imajı ve reddedilme duyarlılığının öznel iyi oluşu yordama gücü, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 11 (22), 119-134.
- Okuyucu, C., Ramazanoğlu, F. ve Tel, M., 2006, Çevresel faktörlerdeki değişimin serbest zaman faaliyetlerine etkileri, *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 40-44.
- Özdemir, Y., 2012a, Ergenlerin öznel iyi oluşunun demografik değişkenler, ana-baba kontrolü ve ana-baba kabul/ilgisi açısından incelenmesi, *Eğitim ve Bilim*, 37 (165), 20-33.
- Özdemir, Y., 2012b, Ergenlerin öznel iyi-oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (38), 188-198.
- Özen, Y. ve Gül, A., 2007, Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu, *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi*, 15, 394-422.

- Özer, B., Gelen, İ. ve Öcal, S., 2009, İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının günlük problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (12), 235-257.
- Paksoy, M., Çalık, F., Yaşartürk, F. ve Çimen, K., 2016, Abdullah Gül Üniversitesi öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımını etkileyen faktörler, *International Journal of Science Culture and Sport*, 4 (Özel Sayı 1), 39-50.
- Pala, A., 2012, Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının ve mesleki doyularının tespiti ve incelenmesi (İstanbul - Pendik örneği), Yüksek Lisans Tezi, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Sakarya.
- Park, N., 2004, The role of subjective well-being in positive youth development, *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591 (1), 25-39.
- Pelled, L., H., Eisenhardt, K., M., ve Xin, K., R., 1999, Exploring the black box: An analysis of work group diversity, conflict and performance, *Administrative Science Quarterly*, 44 (1), 1-28.
- Peterson, C., 2000, The future of optimism, *American Psychologist*, 55 (1), 44-55.
- Reisoğlu, S., 2014, Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekanın rolü, Doktora Tezi, *Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Trabzon.
- Ross, C. E. ve Van Willigen, M., 1997, Education and the subjective quality of life, *Journal of Health and Social Behavior*, 38 (3), 275-297.
- Russell, R. V., 1990, Recreation and quality of life in old age: A causal analysis, *Journal of Applied Gerontology*, 9 (1), 77-90.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L., 2001, On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, *Annual Review of Psychology*, 52 (1), 141-166.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M., 1995, The Structure of Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Saföz Güven, İ. G., 2008, Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri, Yüksek Lisans Tezi, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Adana.
- Sağkal, A. S. ve Türnüklü, A., 2017, Barış Eğitimi programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umut düzeyleri üzerindeki etkileri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (47), 69-85.
- Sağlık, E., Morçin, İ. ve Erdoğan Morçin, S., 2014, Üniversite öğrencilerinin kırsal rekreasyonel faaliyetlere katılımını etkileyen kısıtlayıcılar: Çıldır Meslek Yüksekokulu örneği, *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 4 (4), 86-92.
- Sancaktar, N., 2016, Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumunu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Sarı, T. ve Çakır, G., 2016, Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Eğitim Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5 (25), 222-229.
- Sarikaya, İ., 2013, Serbest zaman etkinlikleri dersinin öğretmen görüşlerine göre incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Erzurum.

- Satan, A. A., 2014, Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi, *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 3 (7), 56-74.
- Say, C., 2013, İşitme engellilerde spor eğitimi ve serbest zaman aktivite doyumunu (İstanbul ili örneği), Yüksek Lisans Tezi, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Sakarya.
- Saygın, Ö., 1999, Halk eğitim merkezlerinde boş zaman değerlendirme, Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Saygın, Y., 2008, Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya.
- Selçuk, G., 2010, Serbest zaman etkinlikleri içerisinde televizyonun konumu, Doktora Tezi, *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İzmir.
- Seligman, M. E. P., 2002, Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. *Free Press*, New York.
- Sesveren, S., 2015, Okul yöneticilerinin etkili liderlik özellikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Kayseri.
- Stock, W. A., Okun, M. A., Haring, M. J. ve Witter, R. A., 1983, Age and subjective well-being: A meta-analysis, *Evaluation Studies: Review Annual*, 8, 279-302.
- Şimşek, A., 2012, Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri, *Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları*, Eskişehir.
- Şirin, A. ve Ulaş, E., 2015, Ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile karakter eğitimi uygulamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12 (30), 279-307.
- Tagay, Ö. ve Şahin Baltacı, H., 2017, Ergenlerde öznel iyi oluş ve zaman tutumu: Benlik saygısı iyimserliğin aracılık rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41 (41), 131-144.
- Tait, M., Padgett, M. Y. ve Baldwin, T. T., 1989, Job and life satisfaction: A reevaluation of the relationship and gender effects and a foundation of the date of the study, *Journal of Applied Psychology*, 74 (3), 502-507.
- TDK, 2018a, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=270705, [Ziyaret Tarihi: 5 Ocak 2018].
- TDK, 2018b, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5ace8b0e68ac95.04052023, [Ziyaret Tarihi: 5 Ocak 2018].
- Telef, B. B. ve Ergün, E., 2013, Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6 (3), 423-433.
- Tezcan, M., 1993, Boş zamanlar sosyolojisi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları*, Ankara.
- Tutal, N., 2015, Aile işlevi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların aracı rolü, Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M., 2004, Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, Doktora Tezi, *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M., 2010, Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi, *Eğitim ve Bilim*, 35 (158), 75-89.
- Türkdoğan, T., 2010, Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların kaşılınma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü, Yüksek Lisans Tezi, *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Denizli.

- Uçan, A., 2013, Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma ve göç değişkenlerine göre incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Mersin.
- Ulubey, E., 2010, Uluslararası seyahate katılan gençlerin konaklamaları boyunca katıldıkları boş zaman aktivitelerine ilişkin görüşleri, Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Uzuner, M. E. ve Karagün, E., 2014, Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi, *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27, 107-120.
- Üstün, Ü. D., 2013, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, *Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kütahya.
- Wilson, W., 1967, Correlates of avowed happiness, *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A. ve Haring, M. J., 1984, Education and subjective well-being: A meta-analysis, *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6 (2), 165-173.
- Yağmur, Y. ve Tarcan İçigen, E., 2016, Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerinin incelenmesi üzerine bir araştırma, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27 (2), 227-242.
- Yalız Solmaz, D., 2014, Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri: Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (35), 651-657.
- Yazıcıoğlu, M., 2010, Boş zaman yönetimi ve rekreatif faaliyetler: Memur emeklilerinin rekreatif faaliyetlerinin analizine ilişkin bir uygulama, Yüksek Lisans Tezi, *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Yerlisu Lapa, T., Ağyar, E. ve Bahadır, Z., 2012, Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği), *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 53-59.
- Yetim, Ü., 2001, Toplumdan bireye mutluluk resimleri, *Bağlam Yayınları*, İstanbul.
- Yılmaz, A. ve Ulaş, M., 2016, Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar, *Spor Bilimleri Dergisi*, 27 (3), 101-117.
- Yurcu, G. ve Kocakula, Ö., 2015, Konaklama işletmelerinde çalışan yalnızlığının öznel iyi oluş üzerine etkisi, *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (1), 31-42.

EKLER

EK-1 Anket Formu

Değerli Sporcular;

Bu anket formu, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı'nda Dr. Öğr. Üyesi Ömer ÇOBAN danışmanlığında hazırlanan "Türkiye Hentbol Milli Takım Kampına Katılan Sporcuların Boş Zaman Değerlendirme Davranışlarının Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi" adlı tez çalışmasına veri sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Anket formunun cevaplanması yaklaşık 10 dakikanızı alacak olup, yanıtlar sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Desteğiniz ve katkınız için teşekkür ederim.

Selami KARUÇ
Batman Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

1	Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
2	Yaşınız
3	Öğrenim durumunuz	<input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Önlisans-Lisans <input type="checkbox"/> Lisansüstü
4	Medeni durumunuz?	<input type="checkbox"/> Bekar <input type="checkbox"/> Evli
5	Çocuk sayınız (Var ise)
6	Aylık kişisel geliriniz?	<input type="checkbox"/> 1.300 TL ve altı <input type="checkbox"/> 1.301-2.000 TL <input type="checkbox"/> 2.001-3.000 TL <input type="checkbox"/> 3.001-4.000 TL <input type="checkbox"/> 4.001-5.000 TL <input type="checkbox"/> 5.001 ve üstü
7	Kaç yıldır hentbol oynuyorsunuz?yıl
8	Kaç yıldır milli takımdasınız?yıl
9	Başka bir işle (meslek) uğraşıyor musunuz?	<input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/> Evet Evet ise mesleğiniz
10	Ne sıklıkla rekreasyonel faaliyetlere katılmaktasınız?	<input type="checkbox"/> Her gün <input type="checkbox"/> 2 günde 1 <input type="checkbox"/> 3 günde 1 <input type="checkbox"/> Haftada 1
11	Rekreasyonel faaliyetlere katılımınız sırasında ne kadar vaktinizi ayırmaktasınız? saat
12	Haftalık sahip olduğunuz boş zaman süresinin size göre yeterliliğini değerlendiriniz.	<input type="checkbox"/> Kesinlikle Yetersiz <input type="checkbox"/> Yetersiz <input type="checkbox"/> Ne Yeterli Ne Yetersiz <input type="checkbox"/> Yeterli <input type="checkbox"/> Kesinlikle Yeterli
13	Boş zaman etkinliklerine kimlerle katılmaktasınız? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)	<input type="checkbox"/> Yalnız <input type="checkbox"/> Aile <input type="checkbox"/> Arkadaş <input type="checkbox"/> Öğrenci <input type="checkbox"/> Uzman kişi (Antrenör) <input type="checkbox"/> Diğer (Lütfen belirtiniz.).....

Boş Zamanlarda Tercih Edilen Etkinlik Çeşitleri					
Boş zamanlarınızda tercih ettiğiniz etkinlik çeşitlerine ilişkin ifadeleri sıklık düzeyine göre işaretleyiniz.	1	2	3	4	5
	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sıkça	Her Zaman
1	Kitap ve gazete okurum.				
2	Müzik dinlerim.				
3	TV seyredirim.				
4	Sinema ve tiyatroya giderim.				
5	Çarşı, pazar, fuar, park gibi gezintilere çıkarım.				
6	Spor yaparım.				
7	Beceri gerektiren el işleri ve sanatla uğraşırım.				
8	Spor yarışmalarını izlerim.				
9	Sivil toplum örgütleri ve derneklerin faaliyetlerine katılırım.				
10	Kahvehane, öğretmen evi, lokal gibi yerlere giderim.				

11	Bir müzik aleti çalarım, orkestra, solo, koro, gibi faaliyetlere katılırım.					
12	İçkili eğlence yerlerine giderim.					
13	İnternette sörf yaparım veya bilgisayar oyunu oynarım.					
14	Arkadaş ziyaretlerine giderim.					
15	İlmi ve kültürel faaliyetlere katılırım.					
16	İddia, at yarışı vb. şans oyunları oynarım.					
17	Sosyal medyada takılırım.					

Boş Zaman Etkinliklerine Genellikle Katılma Yerleri						
Etkinliklere katılım yerlerinize ilişkin ifadeleri sıklık düzeyine göre işaretleyiniz.		1	2	3	4	5
		Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sıkça	Her Zaman
1	Ev					
2	Okul					
3	Spor tesisleri					
4	Oyun salonları					
5	Dernek, lokal, sendika vb. yerler					
6	Açık ve kırsal alanlar					
7	İnternet kafe					
8	El sanatları uygulama merkezleri					
9	Diğer (Belirtiniz.)					

Boş Zaman Etkinliklerini Tercih Etme Nedenleri						
Boş zaman etkinliklerini tercih etme nedenlerinize ilişkin ifadeleri önem düzeyine göre işaretleyiniz.		1	2	3	4	5
		Çok Önemsiz	Önemsiz	Ne Önemli Ne Önemsiz	Önemli	Çok Önemli
1	Arkadaşlarımla birlikte olabilmek.					
2	Fazla para harcamamı gerektirmemesi.					
3	Faaliyetlere katılmamı engelleyecek çevre ve aile baskısının olmaması.					
4	Rahatlamak ve iş ortamından uzaklaşmak.					
5	Faaliyet merkezine kolayca ulaşabilmek.					
6	Güzel bir ortam sağlıyor olması.					
7	Faaliyet yapmak istediğim etkinlik alanlarıyla ilgili tesis ve araç gereçlerin yeterli olması.					
8	Faaliyet yapmak istediğim etkinlik alanlarıyla ilgili hazırlanmış programların olması.					
9	Aldığım eğitimin beni yönlendirmesi.					
10	Sağlığımı korumak.					
11	Sağlığımı kazanmak.					
13	Kilo problemlerinin üstesinden gelmek.					
13	Alışkanlıklarımı sürdürmek.					

Boş Zaman Etkinliklerine Yönelten Faktörler						
Boş zaman etkinliklerine yönelten faktörlere ilişkin ifadeleri önem düzeyine göre işaretleyiniz.		1	2	3	4	5
		Çok Önemsiz	Önemsiz	Ne Önemli Ne Önemsiz	Önemli	Çok Önemli
1	Yazılı ve Görsel Basın (radyo, TV, dergi, gazete, kitap, sinema, bilgisayar-internet)					
2	Aile					
3	Arkadaş					
4	Okul					

5	Kulüp					
6	Antrenör					
7	İlgili kamu ve özel kuruluşların yaptıkları cazip programlar					
8	Görev yapılan okulun boş zamanları değerlendirecek imkanlara sahip olması					
9	İlin boş zamanları değerlendirmeye yönelik imkanlara sahip olması					
10	Diğer (Belirtiniz.)					

Boş Zaman Etkinliklerinin Bıraktığı Etkiler						
		1	2	3	4	5
Boş zaman etkinliklerinin üzerinizde bıraktığı etkilere ilişkin ifadeleri katılma düzeyine göre işaretleyiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyor Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Dinlendirici buluyorum.					
2	Eğlenceli ve heyecan verici buluyorum.					
3	Mutlu edici buluyorum ve zevk alıyorum.					
4	Eğitici buluyorum.					
5	Sosyal statü sağlıyor.					
6	Sağlığıma olumlu etki yapıyor.					
7	Farklı yaşantılar buluyorum.					
8	İnsanlarla daha kolay ilişki kurabiliyorum, çevrem genişliyor.					
9	Rahatlatıcı ve can sıkıntılarından uzaklaştırıcı buluyorum.					
10	Diğer (Belirtiniz.)					

Boş Zaman Etkinliklerine Yeterince Katılamama Nedenleri						
		1	2	3	4	5
Boş zaman etkinliklerine yeterince katılamama nedenlerinize ilişkin ifadeleri katılma düzeyine göre işaretleyiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyor Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	İlgili kurumların bana hitap eden programlarının olmaması.					
2	Ekonomik yetersizlik.					
3	Hangi faaliyeti nasıl ve niçin yapacağıma dair bir bilgiye sahip olmamam.					
4	Boş zamanları belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığımın olmaması.					
5	Bulduğum çevrenin bu tür faaliyetlere katılmama engel olması.					
6	Faaliyetlere yönlendirecek arkadaş ve sosyal çevre teşviklerine sahip olmamam.					
7	Etkinliklere katılmamı teşvik edici tesis, araç-gerecin yeterli olmaması, programların bana uymaması.					
8	Diğer (Belirtiniz.)					

Öznel İyi Oluş Ölçeği						
Öznel iyi oluşunuza ilişkin ifadelere katılım düzeyinizi belirtiniz.		1	2	3	4	5
		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyor Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.					
2	Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.					
3	Geriye dönüp baktığımda isteklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.					
4	Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.					
5	İstedğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.					
6	Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.					
7	Ulaşmak istediğim ideallerim var.					
8	İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.					
9	Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissediyorum.					
10	Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.					
11	Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.					
12	Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.					
13	Ailemle olan ilişkilerden memnunum.					
14	Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.					
15	Kendimi yalnız hissedirim.					
16	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.					
17	Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.					
18	Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.					
19	Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.					
20	Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnudum.					
21	İç dünyanın zaman geçtikçe zenginleştiğini düşünüyorum.					
22	Tandığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.					
23	Yaşamın zorlukları ile baş etme gücüme inanıyorum.					
24	Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.					
25	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı suçluluk duygusu yaşıyorum.					
26	Boş zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.					
27	Yaşamım başarısızlıklarla dolu.					
28	Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.					
29	Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.					
30	Sıklıkla ümitsizlik ve karamsarlık hissediyorum.					
31	Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.					
32	İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.					
33	Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.					
34	Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.					

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Selami KARUÇ
Uyruğu : T.C
Doğum Yeri ve Tarihi : Batman 22/07/1989
Telefon : 0551 442 33 68
e-mail : karucselami@gmail.com

EĞİTİM

Derece	Adı, İlçe, İl	Bitirme Yılı
Lise	: Açık Öğretim Lisesi, Ankara	2009
Üniversite	: Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Diyarbakır	2015
Yüksek Lisans	: Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Batman	2018

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
2017-Halen	Batman Belediyesi Erkek Hentbol Takımı	Antrenör

YABANCI DİLLER

İngilizce, Orta Düzey