

T.C
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE
MUTLULUK DÜZEYLERİNİN REKREATİF AKTİVİTELERE
KATILMA DURUMLARINA GÖRE İNCELENMESİ**

MERYEM BALCI ŞEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYON ANABİLİM DALI

Dr. Öğr. Üyesi GAYE ERKMEN HADİ

KONYA

2022

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgilerini ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen bu yolda bana ışık tutan eğitimim boyunca ve tez çalışmamda her zaman yanımda olduğunu hissettiren saygı değer danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Gaye ERKMEN HADİ' ye içten teşekkürlerimi minnetle sunarım.

Yüksek lisans eğitimimde bilgilerini ve manevi desteklerini esirgemeyen Doç. Dr. Mehmet ALTIN hocama, Doç. Dr. Ezgi ERTÜZÜN hocama ve Dr. Öğr. Üyesi Ferhat ÜSTÜN hocama çok teşekkür ederim. Son olarak da eğitimim boyunca beni hep destekleyen her daim yanımda olan aileme ve eşim Emrah ŞEN' e sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

SİMGE VE KISALTMALAR.....	iv
ŞEKİL VE TABLO LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vi
SUMMARY.....	vii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Amaç.....	8
1.2. Araştırmanın Önemi.....	9
1.3. Problem Cümlesi.....	9
1.3.1. Alt Problemler.....	9
1.4. Hipotez.....	10
1.5. Sınırlılıklar.....	10
1.6. Sayıtlar.....	11
1.7. Tanımlar.....	11
2. GENEL BİLGİLER.....	13
2.1. Zaman Kavramı.....	13
2.2. Serbest Zaman.....	14
2.3. Rekreasyon.....	18
2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri.....	21
2.3.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	22
2.3.3. Rekreasyon İhtiyacı ve Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	24
2.3.4. Rekreasyonun Faydaları.....	25
2.4. Öznel İyi Oluş.....	29
2.4.1. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	33
2.4.2. Rekreasyon ve Öznel İyi Oluş.....	35
2.5. Mutluluk.....	38
2.5.1. Rekreasyon ve Mutluluk.....	41
3.1. Araştırmanın Türü ve Çalışmanın Örneklemi.....	45
3.2. Veri Toplama Araçları:.....	45
3.3. Verilerin Toplanması:.....	46
3.4. Verilerin Analizi:.....	46
4. BULGULAR.....	48
4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular.....	48
4.2. Katılımcıların Öznel İyi Oluş ve Mutluluk Puanlarının Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi.....	51

4.3. Katılımcıların Öznel İyi Oluş ve Mutluluk Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	54
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	62
7. KAYNAKLAR.....	64
8. EKLER.....	75
1. ÖZ GEÇMİŞ.....	80



SİMGE VE KISALTMALAR

TDK: Türk Dil Kurumu

—
X: Aritmetik Ortalama

Ss: Standart Sapma

n: Kişi Sayısı

F: F Değeri

t: T Değeri

p: p Değeri (anlamlılık derecesi)

Sd: Serbestlik Derecesi

‰: Yüzde

ŞEKİL VE TABLO LİSTESİ

Şekil 1: Serbest Zaman Kavramına Yönelik Yaklaşımlar.....	17
Şekil 2: Öznel İyi Olmanın Yapısı.	31
Şekil 3: Mutluluğun Dört Niteliği	39
Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	48
Tablo 2: Katılımcıların bazı demografik özelliklerinin frekans, ortalama ve standart sapma değerleri.....	50
Tablo 3: Katılımcıların aktivite alanlarına göre dağılımları.....	50
Tablo 4: Cinsiyetlere Göre Öznel İyi Oluş ve Mutluluk Ölçeklerin Toplam ve Alt Boyutlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	51
Tablo 5: Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız t Testi Sonuçları.....	52
Tablo 6: Öznel İyi Oluş ve Mutluluk Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre Bağımsız t Testi Sonuçları.....	52
Tablo 7: Etkinliğe Katılım Sebeplerine Göre Öznel İyi Oluş ve Mutluluk Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)	53
Tablo 8: Etkinliğe Katılım Sebeplerine Göre Mutluluk Puan Ortalama ve Standart Sapmaları	54

ÖZET

T.C. SELÇUK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Mutluluk Düzeylerinin Rekreatif Aktivitelere Katılma Durumlarına Göre İncelenmesi

Meryem BALCI ŞEN

Rekreasyon Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA- 2022

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin rekreatif aktivitelere katılım durumlarına göre öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin incelenmesidir.

Çalışmanın örneklemini, Türkiye geneli olup verilerin 90'ı online olarak 468 tane veride elden 6 farklı üniversitenin oluşturduğu gönüllü katılım sağlayan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmada verilerin elde edilmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu kullanılırken Tuzgöl Dost (2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş ölçeği ve Hills ve Argyle tarafından 2002 yılında geliştirilen, Doğan ve Çotak tarafından 2002 yılında geçerlilik ve güvenirlik çalışması ile Türkçe'ye uyarlanan bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla Mutluluk Oxford Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik ve anlam çıkarıcı istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular ve katılımcıların öznel iyi oluş ve mutluluk puanlarının demografik değişkenler ve rekreatif aktivitelere katılım durumlarına ilişkin farklarını ortaya koyabilmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların öznel iyi oluş ve mutluluk puanları arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analizlerin tümü IBM SPSS Statistic 22.0 programı kullanılarak yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların öznel iyi oluş ve mutluluk puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($p > .05$). Katılımcıların spor merkezine üye olma ve düzenli fiziksel aktiviteye katılım durumunun katılımcıların öznel iyi oluş puanları açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülürken ($p > .05$), katılımcıların serbest zaman aktiviteleri katılma durumları açısından öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Katılımcıların spor merkezine üye olma durumunun katılımcıların mutluluk puanları açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülürken ($p > .05$), düzenli fiziksel aktiviteye ve serbest zaman aktivitelerine katılım açısından katılımcıların mutluluk puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür ($p < .05$). Katılımcıların aktivitelere katılma sebepleri fiziksel açıdan sağlıklı olma, psikolojik açıdan iyi olma, sosyalleşme, öğrenme ve yeni beceri kazanma ve dinlenme amacıyla katıldıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların öznel iyi oluş puan ortalamalarının aktiviteye katılım sebeplerine göre farklılaşmadığı görülürken ($p > .05$), mutluluk puan ortalamalarının ise aktiviteye katılım sebeplerine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ($p < .05$). Katılımcıların öznel iyi oluş puanları ve mutluluk puanları arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .600$, $p = .000$). Çalışmanın sonuçları bağlamında, öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarının öznel iyi oluş düzeyleri açısından önemli bir role sahip olduğu görülmektedir. Bu sebeple üniversite eğitim süreçlerinde serbest zaman aktivitelerine katılmalarını sağlayacak bir sürecin planmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelime: Öznel İyi Oluş, Mutluluk ve Rekreatif Aktivite

SUMMARY
T.C. SELCUK UNIVERSITY INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

**Investigation of Subjective Well-Being and Happiness Levels of University Students
According to Their Participation in Recreational Activities**

Meryem BALCI ŞEN

Department of Recreation

MASTER'S THESIS / KONYA- 2022

The aim of this study is to examine the subjective well-being and happiness levels of university students according to their participation in recreational activities.

The sample of the study is Turkey-wide and consists of university students who participated voluntarily from 6 different universities, 90 of which were online in 468 data. While the demographic information form created by the researcher was used to obtain the data in the study, the Subjective Well-Being scale developed by Tuzgöl Dost (2005) and the happiness levels of individuals developed by Hills and Argyle in 2002 and adapted into Turkish by Doğan and Çötak in 2002 with the validity and reliability study. For this purpose, the Happiness Oxford Scale was used. Descriptive statistics and descriptive statistics methods were used in the analysis of the data. Independent groups t-test and One-way Analysis of Variance (ANOVA) were conducted in order to reveal the differences between the demographic characteristics of the participants and the subjective well-being and happiness scores of the participants in terms of demographic variables and participation in recreational activities. Pearson correlation analysis was conducted to reveal whether there is a relationship between the participants subjective well-being and happiness scores. All analyzes were performed using the IBM SPSS Statistic 22.0 program.

As a result of the analysis, it was found that the subjective well-being and happiness scores of the participants did not differ significantly according to the gender variable ($p > 0.05$). While it was seen that the participants status of being a member of the sports center and participating in regular physical activity did not make a significant difference in terms of subjective well-being scores of the participants ($p > 0.05$), it was found that was a significant difference between the subjective well-being scores of the participants in terms of participating in leisure time activities ($p < 0.05$). While status of being a member of the sports center did not make a significant difference in terms of the happiness scores of the participants ($p > 0.05$), it was observed that happiness scores of the participants differed significantly in terms of participation in regular physical activity and leisure time activities ($p < 0.05$). Participants has been determined that join reasons in the activities are physical health, psychological well-being, socialization, learning, gaining new skills and resting. While it was observed participants subjective well-being score averages do not differ according to reasons for participating in the event ($p > 0.05$), it is seen that their happiness score averages differ significantly according to the reasons for participating in the event ($p < 0.05$). It is seen that there is a positive and highly significant relationship between the subjective well-being scores and happiness scores of the participants ($r = 0.600$, $p = 0.000$). In the context of the results of the study, it is seen that the participation of students in leisure activities has an important role in terms of subjective well-being levels. For this reason, it is considered important to plan a process that will enable them to participate in leisure time activities in university education processes.

Keywords: Subjective Well-Being, Happiness and Recreational Activity

1. GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin hızla ilerlemesi yaşamımızdaki farklılıkları da beraberinde getirmiştir. Bu farklılıklar bireylerin zaman kullanımlarını ve bu zamanı nasıl kullandıklarını da etkilemiştir. Sanayi ve makineleşmenin ilerlemesi ile insan gücüne olan ihtiyaçta dolayısıyla azalmıştır, böylece kişiler serbest zamanı çoğalmış ve kendilerine ayırabilecekleri zaman da artmıştır (Argan ve ark 2012, Yıldız 2014). Bireylerin iş yükünün azalmasıyla çalışma dışı zaman olan serbest (boş) zaman kavramı da hayatımıza girmiştir (Ayyıldız 2015). Bireyler monoton yaşamın getirdiği düzenin aksine daha farklı yaşantılar arzu etmektedirler. Rutini değiştirmek, farklılıklara yönelmek ve daha fazla sosyalleşmek istemektedirler. Bu istekleri karşılayabilecek nitelikte aktivite türlerine eğilim göstermektedirler. Özgür seçimler sonucunda farklı aktivite türlerine katılım sağlayarak geçiren zamandan fayda sağlamak amacı ile o zamana ve etkinliğe değer atfetmektedirler (Karaküçük ve Başaran 1996).

Bireyler gerek çalışma hayatı gerek özel hayatında karşılaşılabileceği sorunlar karşısında problemleri çözmek için iyi bir motivasyon kaynağına ihtiyaç duyabilmektedirler. Genel olarak çalışmalara bakıldığında motivasyon kaynaklarını inceleyen birçok araştırmanın olduğu görülmektedir (Donnelly 2002, Karaküçük 2008, Özkalp 1997). Bu kaynaklardan biri de serbest zamanda yapılan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Serbest zaman aktiviteleri oldukça çeşitli aktivite türüne sahiptir. Bu aktiviteler bireylere oldukça fayda sağlamaktadır. Bu tür aktiviteler bireyler üzerinde psikolojik iyi olma, özgür hissetme, öz saygının artması, kendine güven duygusunun kazanılması, yaşam kalitesinin artması, mutluluk düzeyinin artması, sosyal çevrenin artması, problem çözme ve zorluklarla baş etme gücünü kendinde bulması gibi birçok faydaya sahip olduğu görülmektedir (Karaküçük 2005, Özdağ 2009, Iwasaki 2007, Li ve Wang 2012). Böylelikle serbest zaman aktivitelerinin insan yaşamında önemli bir role sahip olduğunu söylemek mümkündür.

İnsan hayatının her anının değerli olduğunu ve bu sebeple serbest zamanlarını en güzel şekilde değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Olağan yaşam mücadelesi, çalışma hayatı bireyleri yormakta ve ruhsal olarak çöküşe neden

olabilmektedir. Serbest zaman aktiviteleri bireylerin ruhsal yönden yenilenmelerine duyulan ihtiyacın giderilmesinde önemli rol oynamaktadır.

Bireylerin çalışma zamanlarının dışında kalan serbest zamanlarında özgürce katıldıkları, grup ya da bireysel olarak, kapalı veya açık alanlarda, kırsal alan veya kent içinde, aktif ya da pasif şekilde katılım gösterdikleri kişiye mutluluk veren, dinlendiren, eğlendiren, bireyin yenilenmesini, sağlayan, yaşam kalitesi düzeyine katkı sağlayan, bireye canlılık kazandıran kişisel doyumu sağlayan serbest zamanda yapılan aktivitelerin tümünü rekreasyon olarak ifade edebiliriz. Rekreasyon aktiviteleri sadece fiziksel aktiviteler değil, zihinsel, ruhsal ve sosyal yönden de serbest zamanlarda katılım gösterilen tüm aktiviteleri kapsamaktadır (Karaküçük 2008).

Bireyler serbest zaman aktivitelerinden beklentilerinin kendilerince belirli sorulara cevap verip vermediğini değerlendirmektedirler. Katıldıkları aktiviteden beklenen verimi alıp almadıkları bu faaliyetlere katılım gösterdiklerinde mutluluk düzeylerindeki artışı yakalayabilmeyi hedeflemektedirler. Bu aşamada da serbest zamanlarını değerlendirirken beklentilerinin karşılanıp karşılanmaması, memnuniyet düzeylerindeki artışın sağlanması açısından ve bu hususta aktivitelerin geliştirilmesi, aktivite türünün çoğaltılması açısından doyum düzeyleri alınacak önlemlere ve yapılacak işlere yol göstermektedir (Karlı ve ark 2008).

Myers ve ark (2000)'e göre birçok insan duygularını yaşamakta veya ifade etmede güçlük çekebilmektedirler. Bireyler sevgisini belli etmekte, yaşamakta veya kızgınlığını ifade edip öfkesini yaşamakta zorlanmaktadır. Bu durumda bireyler arası ilişkilerde sorun yaşamalarına neden olmakta ve kişiler arası ilişkilerde sınırlamalar getirmektedir. Hâlbuki sağlıklı ruh halinde olmak, rutin yaşamda içinde kişiler ile veya yaşanan problemler karşısında duygu durumu ve iyi olma durumları arasında ilişkinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde duygu durumunun, ruh sağlığının, akıl sağlığının öznel iyi oluşun bireyler üzerinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Keyes ve ark 2002, Ryan ve Deci 2001, Cenkseven ve Akbaş 2007).

Rekreatif amaçla serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin iyi olma durumu ve diğer yaşantılarına etki ettiği araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur (Akova ve ark 2019, Kırmızıer 2018). Aktivitelere katılımlarda edinilen

mantıksal, duygusal ve diğer yaşantıların (Aho 2001) kişilerin öznel iyi oluş düzeylerine yapmış olduğu etki ve bu etkinin sonucunda ortaya çıkan olumlu davranışlar rekreatif alan uzmanları için hem de kişiler adına incelenmesi gereken önemli unsur haline gelmiştir. Çeşitli rekreatif aktivitelerle edinilen tecrübeler öznel iyi oluşa ne kadar katkı sağlayacağı yönünde çalışmalar yapılması, araştırılmasının da önemli olduğu düşünülmektedir.

Sanayinin ve teknolojinin ilerlemesi ile birlikte bireylerin serbest zamanlarının artışı, ekonomik düzey ve eğitim seviyesinin yükselmesi, sosyal ve kültürel olarak daha çok gelişime açık hale gelmiştir. Bu durumda bireyler tarafından rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine olan talebi arttırmıştır (Mansuroğlu 2002). Rekreatif aktiviteler günümüzde insan hayatını sosyal, kültürel, fiziksel, psikolojik ve ekonomik olarak bireylerin, ulusların yaşam şekillerinde etkiye sahip bir unsur haline gelmiştir. Yaşam biçimi haline gelen serbest zaman aktiviteleri duyulan ihtiyaca ve kazanılan faydaya göre katılımları etkilemektedir. Bireylerin yaşam deneyimlerine göre duyulan ihtiyaç artabilmektedir.

Rekreatif aktivitelerin bireye sağladığı faydaları Tezcan (1982) kişisel ve toplumsal yönden şu şekilde kategorize etmiştir;

Kişisel yaralar: psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik yönden bireyin yenilenmesini sağlar, daha aktif bir yaşam elde etmesine ve canlılık kazanmasına, kendini daha iyi anlama ve ifade etmesine imkan sağlar, yeniliklere ve değişime açık hale gelmeye, bedensel ve ruhsal olarak sağlıklı hale gelmesine, çalışma hayatındaki başarısını artırmasına daha fazla verim almasını sağlamaktadır.

Toplumsal yaralar: toplum olarak birlik beraberlik ve bütünlüğü sağlar, demokratik toplumlar olmasına olanak sağlamaktadır.

Rekreatif faaliyetler, rekreatif amaçlı serbest zaman aktiviteleri, katılım şekline, serbest zaman biçimine, bulunulan bölgenin kültürüne, coğrafyasına, ekonomik durumuna, iklimsel özelliklerine ve toplum yapısına göre çeşitlilik, farklılık gösterebilmektedir. Bir yandan serbest zaman aktiviteleri bireylerin duyduğu ihtiyaca göre de farklılık gösterebilmektedir.

Karaküçük (2005)'e göre serbest zaman değerlendirilirken katılım gösterilen faaliyetlerin tümüne rekreatif aktiviteler denmektedir ve çok sayıda alan ve

aktivite bulunmaktadır. Buna göre aktivite alanlarını aşağıdaki gibi sıralanabilmektedir;

1. Müzik faaliyetleri (solo, koro, enstrümanlı, orkestralı vb.)
2. Spor faaliyetleri (bireysel, takım, doğa, zihin ve mücadele sporları gibi)
3. Oyunlar (her yaş grubu için eğitsel oyunlar)
4. Dans (ritmik dans, modern dans, halk oyunları gibi)
5. Sanat ve beceri gerektiren aktiviteler (grafik, seramik, deri, plastik, metal, fotoğraf, ahşap, resim gibi)
6. Mekân dışı faaliyetler (piknik yapmak, kamp kurmak, çevrecilik yapmak gibi)
7. İlmi ve kültürel faaliyetler (edebiyat çalışmaları, tiyatro, bilimsel tartışma toplantıları gibi).

Rekreasyon aktiviteleri organize edilirken farklı kategorilerde ve ihtiyaç duyulan alana yönelik, ilgi alanına ve motivasyon durumuna göre aktiviteler planlanır ve organize edilmektedir. Ne kadar sistematik ilerlenirse yani, iyi bir planlama yapıp ve sunulduğu takdirde sosyolojik yönden ve demokratik yönden hem bireylere hem de topluma daha fazla fayda sağlayacağı, bireylere toplumsal duygu ve olgunluğu öğretmesinde, kişiler arası ilişkilerde, sosyal yaşantı biçimlerinde, yaşam kalitesinin ve toplum refahına da üst düzeye taşınmasında serbest zaman aktivitelerinin önemli bir role sahiptir (aktaran: Balcı ve İlhan 2006).

Serbest zaman aktiviteleri kendine has evrenini oluşturmali, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden sahip olduğu vasıfları desteklemelidir. Kişilerin yaşam biçimlerini etkileyecek beklentilerini karşılayacak ve topluma bireylerin kazandırılmasında rol oynayacak, hayatı daha yaşanabilir kılmaya yardımcı olacak, hayatı güzelleştirecek bireylere yardım sağlayacak öneme sahip olmalıdır (Karaküçük 1993).

Serbest zamandaki rekreatif aktiviteler bireyler için hayatı anlamlı kılan ve yaşam kalitesini arttıran organizasyonlar olarak görülmektedir. Bundan dolayı dünyanın farklı her kesiminden insanlar fiziksel, ruhsal ve toplumsal fayda ve katkıları nedeniyle rekreatif aktivitelere katılm sağlamaktadırlar (Sevil ve ark

2012). Rekreasyon kavramı insan hayatının her anında olan önemli bir kavramdır. İş hayatı, eğitim hayatı ve sosyal hayatın önemli bir parçasıdır. Bireylerin katılım gösterdikleri serbest zaman aktiviteleri mutlu olmalarına psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik olarak rahatlamalarına etken bir durumdur. Alanda yapılan çalışmalar ışığında rekreatif aktiviteler öğrenim sürecinde eğitim hayatının bir parçası olduğu ve akademik başarıya olan etkisine vurgu yapılmıştır. Serbest zaman aktiviteleri bireyler üzerinde stres düzeyinin azaltmasından dolayı çalışma hayatında, eğitim hayatında bireylerin daha sağlıklı mutlu hayat sürmelerine yardımcı olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla çalışma hayatı, eğitim hayatı ve sosyal hayatta olan ilişkiler için de oldukça önemlidir (Atalay 2012).

Genel olarak literatür incelendiğinde de yapılan araştırmalar sonucunda serbest zaman aktivitelerinin bireyler üzerinde olumlu etkiler bıraktığı gözlemlenmektedir. İnsanlar, eğlenmek, dinlenmek, mutlu olmak, problemlerden uzaklaşmak ya da stres atmak gibi amaçlarla bulundukları konumda veya seyahat ederek farklı konumlarda turizm faaliyetlerine, serbest zaman faaliyetlerine katılarak rekreasyon aktivitelerini değerlendirebilmektedirler. Bireyler çeşitli aktivitelere katılımları ile kişisel doyumu yakalamakta ve kişisel olarak yenilenmektedirler (Koçak ve Eryılmaz 2014). Rekreasyonel aktiviteler, bireylerin çalışma hayatı, eğitim hayatı ve sosyal ilişkilerinde yaşadığı olumsuz yaşantıları ortadan kaldırabilecek veya azaltacak nitelikte olduğuna birçok araştırmacı değinmiştir (Harold ve Brightbill 1950, Karaküçük 1950, Koçak ve Eryılmaz 2014).

Rekreasyon aktivitelerinin bireye sağladığı faydalar, fiziksel ve ruhsal iyileşme, sosyalleşme, çalışma performansını ve üretkenliğini, kişisel beceri ve yetenekleri geliştirme gibi yararlar sağladığı bilinmektedir (Camcı ve ark 2019). Serbest zaman aktivitelerinin geniş bir yelpazeye sahip olması, aktivite türünün çeşitliliğinden dolayı katılım gösterilen aktiviteler içsel motivasyonun artırılmasında ve doyum sağlama, zamanın verimli kullanılması ve mutluluk düzeyinin artırılmasında iş ve eğitim hayatındaki problemlerin üstesinden gelmede ve başarıyı iyi yönde etkilediği sonucuna varılmaktadır (Donovan 2000, Gencer 2018).

Bireyler rekreatif aktivitelere katılarak günlük yaşam rutinini değiştirip yaşamını zenginleştirdiği için rekreasyonel aktiviteler bireyin mutluluğa ulaşmasında önemli araçlardan birisidir (Karaküçük 2008). Serbest zamanlarda yapılan

rekreasyonel aktivitelerin bireylerin mutluluk düzeylerini arttıracakı söylenebilmektedir (Bağcı ve ark 2019). Mutlu bireyler dünyayı daha güzel görmektedirler ve kendilerine olan güvenleri de yüksektir. Daha güçlü problemler karşısında mücadele edebilecek özgüvene, güce sahiptirler. Daha kararlı davranışlar sergiler, daha hoşgörölü, duyarlı ve bilinçli bireyler olmaktadır. Mutsuz insanlara göre artıları çok fazladır (Doğan ve ark 2013). Serbest zaman aktiviteleri tam da burada önemini hissettirmektedir. Bireylerin mutluluk düzeylerinde etkiye sahip olan bu aktiviteler mutlu bireylerde olağan mutluluk düzeyinin artırılması veya korunmasında, mutsuz bireylerde ise geçmişı ve olumsuz yaşantıları bir rafa kaldırıp serbest zaman aktivitelerine yönelmelerinin destekleyerek olan mutsuzluk durumu azaltılabilir ya da ortadan kaldırabilmektedir (Ragheb 1993, Kelly 1996).

Aydın'ın (2016) yaptığı bir çalışmada rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerinin mutluluk düzeyine vurgusundan şu şekilde bahsetmiştir; Türkiye'de serbest zaman ve ilgilenimi konularında benzer çalışmalar mevcuttur ama serbest zaman ilgileniminden ortaya çıkan mutluluğu değerlendirmeye yönelik çalışmalar yapılmamıştır. Serbest zamanlarında farklı aktivitelere ilgilenim gösteren kişiler sadece ilgilenim göstermekle kalmaz, ilgilenim gösterdikleri aktivitelerden ortaya çıkan mutluluklarını da hissederler ve etrafındaki kişilere yansıtmaktadırlar. Faaliyetlere katılan bireylerin mutluluklarının çeşitli değişkenler tarafından etkilendiğini bilmeleri sayesinde serbest zamanları ve katıldıkları aktiviteleri daha bilinçli şekilde değerlendirme eğilimi içinde olacaklardır (Aydın 2016).

Üniversite öğrenimi, bireylerin sadece derslerine ilgi göstererek verim elde edebilecekleri ve kişisel gelişim sağlayabilecekleri bir dönem değildir. Üniversite öğrenim boyunca akademik gelişimin yanı sıra sosyal, kültürel ve psikolojik gelişiminde sağlanması oldukça önemlidir. Rekreatif aktiviteler insan yaşamını etkileyen, çalışma hayatı, özel hayat ve eğitsel açıdan fayda sağlamaktadır. Kılbaş (2001) yaptığı bir çalışmada rekreasyonel faaliyetlerin eğitim hayatının bir parçası olduğunu savunmuştur. Öğrencilik dönemlerinde günün çoğunun okul ortamında, sınıflarda, laboratuvarlarda, çalışma odalarında zamanın en çok geçirildiği ortamlarda öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine ihtiyaç duyduğu ve bu nedenle eğitim programları yapılırken bu unsurların göz önüne alınarak, okul hayatının vermiş olduğu yoğunluğu hafifletmek ve dinlenmelerine olanak sağlayacak şekilde

Çalışmaların yapılması yapılan etkinlik programlarının da buna gre planlanması bunun için gerekli çabanın verilmesi gerektiğini şeklinde vurgulamıştır.

Üniversite dönemleri, seneler boyu sürecek davranışların şekilleneceği en önemli süreçtir (Sarı ve akır 2016). Bu sürede edinilecek tüm olumlu davranışlar bireyin mutluluk düzeyinde artış bireyi daha ileriye taşıyacaktır. Okul müfredatlarına konulan, resim, müzik, beden eğitimi gibi dersler öğrenciler açısından serbest zaman aktivitelerini olumlu yönde etkilemiştir (Tezcan 1994). Bu nedenle serbest zaman aktiviteleri okul hayatının en önemli unsurlarından biridir. Serbest zaman aktivitelerine eğitim hayatında yer verilmeli ve akademik yaşantının parçası haline getirilmelidir. Öğrencilerin gelecek yaşantısında ilgi ve isteklerine göre aktivitelere katılımlar sağlanmalıdır. Eğilimleri belirlemede geleceğe yönelik kazanımlar sağlayabilecekleri aktivite türlerine yer verilmelidir. Kendine güven duygusunun artıracak, güçlükler karşısında daha dayanıklı hale gelebilecekleri mutluluk düzeyi ve iyi oluş düzeylerinde artış sağlayacak aktivitelere yönelimleri desteklenmelidir. Farklı serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin daha mutlu, sağlıklı, rahatlamış, dinlenmiş ve deneyimleri sonucu daha sosyal bireyler oldukları görülmüştür (Kalkan 2012). Serbest zaman aktiviteleri yaşamın içinde olan çocukluktan yaşlılık dönemine kadar var olacak psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik olarak bireylere deneyimler sağlayacak her katılım sağlanan aktivite bir tecrübe edindirecektir. Bireyler aktivitelere katılarak iyi olan sağlık durumlarını korurken hem ruhsal hem de fiziksel olarak gelişim göstermektedirler (akır 2017).

Doğan'ın (2018) yapmış olduğu bir çalışmanın bulgularına göre, katılımcı öğrencilerin serbest zaman aktivitelerinden, sosyal, fiziksel ve psikolojik açıdan fayda kazandığı, aktivitelere katılımların artması ile de kazanılacak faydanın ve mutluluk düzeyinin de artacağı bilinmekte olup, iş hayatında fizyolojik ve psikolojik açıdan olumsuz durumlarla karşılaştıklarında serbest zaman aktivitelerine katılarak bu süreçte problemleri çözerek ve dolayısıyla kendilerini daha huzurlu ve mutlu hissedebilecekleri ortamı oluşturma, kendilerine ayıracakları vakitlerde, psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik olarak rahatlamalarını sağlayacak aktivitelere katılımları yönünde desteklemesi, teşvik edilmesi ve serbest zaman aktivitelerine katılımları konusunda sevk edici önlemlerin alınması gerekmektedir. Büküşoğlu ve Bayturan (2005) yapmış olduğu bir çalışmada öğrencilerin, rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerinin eğitim hayatındaki akademik başarısı üzerine olumsuz etkisinin %11

düzeyinde algılamaktadırlar. Genç bireylerin çoğunun serbest zaman aktivitelerinin akademik başarılarına hiç etki etmediğini ve aktivitelere katılmadan önceki durumun daha sonrasında da sürdüğünü saptarken %36'sı pozitif şekilde bir katkı sağladığı ifade edilmiştir. Sonuç olarak eğitim hayatındaki akademik başarısızlık gösteren öğrencileri rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine sevk etmek cesaretlendirebilir.

Yapılan bir çalışmada; Türkiye'de üniversite öğrenimi gören öğrencilerin öznel iyi oluşlarının incelendiği çalışmalarda, aileden veya sosyal arkadaş çevresinden takdir görme, gelecek ile ilgili düşünceler, hissedilen anne-baba davranışları, sosyo-ekonomik durum, fiziki görünüşten hoşnutluk, dini görüş tutumları ile öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Tuzgöl Dost 2006). Cenkseven ve Akbaş (2007) yaptıkları çalışmada üniversitede öğrenim dönemindeki öğrencilerin psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma, öğrenilmiş çaresizlik, dışa dönüklük, nevrozizm, aile ve özel ilişkilerden edinilen memnuniyet, cinsiyet ve serbest zaman aktivitelerinden edinilen memnuniyet değişkenlerinin anlamlı yönden yordandığını bulgulamışlardır (Tuzgöl Dost 2010). Yurcu (2017)'nin yapmış olduğu bir çalışmada bireylerin iyi oluş düzeylerinin artışında serbest zaman aktivitelerinin önemli rolünün olduğunu vurgulamıştır. Bireylerin kendi arzuları doğrultusunda özgür seçimlerinden doğan, aktif katılım gösterilen aktivitelerin bireylerin fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik olarak problemlerden, olumsuz duygu düşüncelerden uzaklaşarak iyi oluş düzeylerini artıracaktır. Akyüz ve ark (2018) rekreasyon bölümü öğrencileri üzerine yaptığı bir çalışmada rekreatif faaliyetlere katılım gösteren öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine hangi düzeyde katılım gösterdikleri, fayda sağladığı ve farkında olarak başarmak, bilmek ve yaşama alt boyutlarında olumlu yönde katkı sağladığı saptamıştır. Bulgular doğrultusunda aktivitelere katılım gösteren bireyler serbest zaman motivasyonlarını yüksek tutmaları mutluluk düzeylerini de pozitif olarak etkileyecektir.

1.1. Amaç

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılıp katılmama durumları açısından incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Üniversite eğitim hayatı, seneler boyu devam edecek davranış şekillerinin olduğu önemli süreçlerden biridir. Bu yüzden de bu süre içinde elde edilecek olumlu eylemlerin kazanımları bireyleri daha verimli, kaliteli bir hayat yaşamaya ve mutluluğa giden yolda daha kolay ulaşabilmeleri için oldukça önemli olarak nitelendirilmektedir. Serbest zaman aktivitelerinin üniversite öğrencilerinin sağlık, aidiyet ve benlik saygısı gibi ihtiyaçlarını karşılayabileceği ifade edilmektedir. Serbest zaman aktiviteleri bireylerin stres düzeyini azaltmasından dolayı sağlığı artırıcı etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Sosyalleşme sürecini destekleyen bu aktivitelerin üniversite öğrencileri için eğitim hayatının bir parçası olarak yer almasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Yapılacak bu çalışmanın da rekreatif aktivitelere katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin bir farklılaşma gösterip göstermediğinin ortaya konması üniversitelerin öğrencilere serbest zaman aktiviteleri ile ilgili gerekli düzenlemeleri yapması ve öğrencilerin öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinde artışı sağlamak için çözüm yollarının üretilmesi ve gerekli önlemlerin alınması üniversitelerdeki kampüs rekreasyon organizasyonlarında öğrencilerin öznel iyi oluş mutluluk düzeylerini artırmak için yapılacak plan programda ve literatür için çalışmanın önemli olacağı düşünülmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin rekreatif aktivitelere katılım durumlarına göre ve farklı değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı araştırmanın temel problemidir.

1.3.1. Alt Problemler

- Üniversite öğrencilerinin rekreatif aktivitelere katılım durumları nedir?
- Rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri rekreatif aktivitelere katılım durumu açısından farklılık oluşturuyor mu?
- Rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri rekreatif aktivitelere katılım durumu açısından farklılık oluşturuyor mu?

- Rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyi ve mutluluk düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
- Rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin aktiviteye katılım sebeplerine göre farklılık oluşturuyor mu?
- Rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasında ilişki bulunmakta mıdır?

1.4. Hipotez

- Rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları katılmayan üniversite öğrencilerinden anlamlı olarak daha yüksektir.
- Rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri katılmayan üniversite öğrencilerinden anlamlı olarak daha yüksektir.
- Rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin katıldıkları aktiviteler öznel iyi oluş düzeyi ve mutluluk düzeylerine cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur.
- Rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin aktiviteye katılım sebeplerine göre anlamlı farklılık vardır.
- Rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin aktiviteye katılım sebeplerine göre anlamlı farklılık vardır.
- Rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve mutluluk arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu çalışma rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılan kadın ve erkek gönüllü olarak katılmayı kabul eden üniversite öğrencileri ile sınırlı olmuştur. Seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmış ve sadece 6 farklı üniversitede öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Mutluluk ile ifade edilebilen öznel iyi oluş kavramının ölçülmesinde kullanılan ölçek maddelerinin fazla olmasının katılımcıların daha geniş aralıkta puan almalarına ve elde edilen standart sapmaların yüksek çıkmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin öğrenime devam ettikleri bölümlere göre bir sınıflama yapılmamıştır.

Öğrenim görülen bölümlerin öğrencilerin sahip oldukları serbest zamanlarını etkileyebileceği göz ardı edilmiştir. Katılımcı öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversitenin sahip olduğu serbest zaman imkanlarının ve kampüs rekreasyon hizmetleri hakkında bilgi değerlendirilmemiştir. Kampüs içerisinde yer alan olanaklar dâhilinde farklı aktivitelerin sunulmasının öğrencilerin serbest zaman katılımlarını etkileyeceği düşünülmektedir. Ayrıca öğrencilerin herhangi bir işte çalışıp çalışmamalarına göre bir karşılaştırma yapılmamıştır. Çalışma durumlarının da sahip oldukları serbest zamanlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

1.6. Sayıtlar

Çalışmaya gönüllü olarak katılım gösteren rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin veri toplama araçlarına samimi ve dürüst bir şekilde cevap verdiği varsayılmaktadır. Çalışmada veri toplamak için kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin vermiş oldukları cevaplara göre gönüllü serbest zaman aktivite katılımcısı oldukları varsayılmış ve değerlendirmeler bu açıdan yapılmıştır.

1.7. Tanımlar

Zaman: Nesnel olarak zaman saatin etkisi ile zamanlama iken; içsel bir olgu olarak zaman insan tarafından algılandığı şekilde yaşanan zamandır (Hefferon ve Boniwell 2018).

Serbest Zaman: Bireylerin çalışma zamanı dışında kalan, kendi isteği ile seçtiği bir aktivite ile ilgilendiği, rahatlama ve memnuniyet gibi kişisel ihtiyaçlarını karşıladıkları özgür zaman dilimidir (McLean ve Hurd 2012).

Rekreasyon: Rekreasyon, farklı zamanlarda ortaya çıkan, insanların serbest zamanlarında, uzaklaşma, dinlenme ya da hava değişimi alma amacı taşıyan, beraberlik ve heyecan duyma gibi duyguları da içeren açık ya da kapalı alanlarda gerek pasif gerekse aktif olarak katılımı sağlayan, aktiviteler bütünü olarak görülmektedir (Karaküçük 1999).

Öznel İyi Oluş: İnsanların yaşamları ile ilgili yaptıkları farklı değerlemelerin kendilerine, olaylara, akıllarına ve yaşadıkları koşullara ilişkin değerlendirme yaptığı bir şemsiye terimdir (Diener 2006).

Mutluluk: TDK'nın Güncel Türkçe Sözlüğünde "Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik" olarak tanımlanmaktadır (TDK).



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Zaman araştırmaları genel olarak zaman kullanımı ve zaman perspektifine yönelik yapılmakta ve zaman saatin etkisi ile zamanla olarak ve zamanın bireyler tarafından algılandığı biçimde geçirilen zaman olarak ifade edilmektedir (Hefferon ve Boniwell 2018). Zaman; canlı veya cansız yaşam ölçüsü olan tüm varlıklar için geçerli olan ödünç alınamayan, tekrarı olmayan, ödünç alınamayan, nesnelerin atmosferde ki hareket biçimlerine göre zamanın bölümlerine ayrılabilen bir olgudur (Eren 1993).

Torkildsen (2005) zamanı üç bölüme ayırmış, var oluş, yaşamı sürdürme ve isteğe bağlı zaman şeklinde sınıflamıştır. Bu zaman bölümleri her insana göre farklılık gösterebilmektedir. Zamanın her birey için farklı algılanabileceğinin, geçirilen zamanının hızının değişebileceğinin göreceliliğini anlatmıştır (Ulutaş 2019).

Zaman, insan yaşamının başlangıcından bu yana insanlar ve yaşam için büyük önem arz etmektedir. Zaman kişisel ihtiyaçlar ve gereksinimlerden hariç yaşamdaki başarılar ve toplumların gelişim süreçlerinde de önemli rol oynamaktadır. Dolayısıyla zaman kavramı günlük yaşantıyı, sosyal ilişkileri iş ve eğitim hayatını etkileyen bir olgudur ve bu bilinçle ilerleyen toplumlar daha çok gelişim göstermişlerdir (Karaküçük 2005).

Bireyler yaşamını zamana bağlı olarak sürdürmektedirler fakat her bireyin zamanı yaşama ve algılama durumu farklıdır. Zaman insan hayatını etkileyen gerek psikolojik gerek sosyolojik olarak duygulara bağlı kalma, anıların olumlu ya da olumsuz etkisini gelecek zamana taşımaları her birey tarafından zamanın farklı algılanmasını ortaya çıkartmaktadır. Yokluğundan en çok rahatsız olunan durumların başında zaman kavramı gelmektedir. Harcanılan zaman bireyler tarafından çoğu kez bilinçsizce tüketilmektedir ve bu zamanın telafisi geri dönüşü imkansızdır. Dolayısıyla zaman hunharca harcanabilecek bir şey değil karşılığı olmayan bir değerdir. Bu nedenle zaman değerlendirilirken zamanı iyi planlamak ve verimli bir şekilde kullanmak, tekrarı olmayanı tasarruflu kullanmak gerekmektedir (Köktaş 1987).

Zaman ödünç alınamayan, para ile satın alınamayan, telafisi, tekrarı olmayan, kullanılan ve kaybedilen bir olgudur. Zaman kavramı kıymetli bir kavramdır. İnsanların bu kıymetli olanı bilinçli ve planlı tüketmeleri kaybedilen zamanın faydalı olmasını sağlayacaktır. Zamanı bilinçli tüketmek insanların yaşam kalitesini yükseltecek böylece daha mutlu, sağlıklı bir zaman geçirilmesini sağlayacaktır.

2.2. Serbest Zaman

Yapılan araştırmalara bakıldığı zaman; serbest zaman ve boş zaman kavramlarına sıkça rastlandığı görülmektedir. Kavramların kelime kökenine ve anlamına bakıldığı zaman farklı ifadeler ve farklı anlam yüklemelerine de rastlamak mümkündür. Serbest zaman kavramı, İngilizce “Leisure”, Fransızca “Loisir” ve Latince “Licere” kelimelerinden meydana gelmiştir. Genel olarak bu ifadeler bir zorlama olmadan serbest ve özgür seçimlere imkan sağlayan birbirleri ile ilişkili kavramlardır (Torkildsen 1990).

Genel olarak literatür incelendiği zaman bazı araştırmacılar boş zaman kavramını kullanırken bazıları da serbest zaman kavramını kullanmış ve farklı tanımlara yer vermiş ve bu kavramlara farklı anlamlar yüklemiştir. Bu çalışmada ise serbest zaman kavramı üzerinden gidilecek ve çalışmanın içeriği serbest zaman kavramıyla şekillenecektir.

Serbest zaman kavramı genel olarak serbest olma anlamında karşılık bulmuştur (Tekin 2009). Kavramın anlamı düşünüldüğünde herhangi bir zorlamanın olmadığı, serbestliğin ve özgür seçimlerin olduğu, bireylerin istek arzusuna bağlı bulunan durumları ifade ettiği görülmektedir. İnsan gücüne duyulan ihtiyacın azalması ile birlikte bireyin sahip olduğu serbest zamanın artması söz konusu olmuştur. Serbest zamanın faydalı bir şekilde değerlendirilmesi bireylerin çalışma hayatındaki başarısını, işteki verimini artırması böylece hem çalışma hayatı hem de sosyal ilişkilerinde iyiye gitmesi birçok araştırmacı tarafından vurgulanan bir durumdur.

Serbest zaman, bireyin yaşam gereksinimleri dışında kendi istek ve arzularına ayıracağı zaman, hoşnutluk içeren, mutlu eden, eğlendiren, dinlendiren psikolojik, fiziksel ve sosyal olarak yenilenmeyi sağlayacak, kendini özel hissedeceği ve farklı duyguları yaşamasına olanak sağlayacak olan faydalı verimli geçirilen zaman olarak yapılan araştırmalarda sıkça ifade edilmektedir.

Tezcan (1994)'a göre serbest zaman çalışma zamanının dışında kalan zaman, kişinin özgür ve bağımsız istek ve arzularına göre kendi seçimleri ile tercih ettiği zaman dilimi olarak ifade etmiştir. Kısaca özgür olduğumuz zaman ve bu zamanı kendi ilgi ve alanımıza göre seçtiğimiz katıldığımız aktivitelerle değerlendirdiğimiz zaman olarak ifade etmem mümkündür.

Herbert (1988)'e göre serbest zaman, kişilerin gönüllü ve özgürce kendi seçimleri ile aktivitelere katıldığı zaman dilimi olarak ifade etmiştir. Corbin (1970), Ragheb ve Tate (1993) serbest zamanı, hiçbir zorlama olmadan kişinin kendi istediği doğrultuda özgür iradeleri ile tercih ettikleri, belirlenmiş, planlanmış ve kuralları olmayan herhangi bir kurala bağlı olmadan eğlenme, dinlenme, mutlu olmak, karşılık verilmeden maddi boyutu olmayan, belirli bir enerji harcanarak yapılan, yenilenme hissinin bireylere veren fiziksel ve mental olarak canlandırmayı sağlayan zaman aralığı olarak tanımlamıştır (aktaran: Ardahan ve Lapa 2011).

Özşaker (2012)'in yapmış olduğu bir çalışmada serbest zaman kavramı; bireylerin özgürce kullanabileceği zaman, bireylerin kendileri ve diğer insanlar için problemlerden, stresten uzaklaştığı ve özgür seçimleri doğrultusunda katıldıkları aktivitelerle uğraştığı zaman dilimi olarak ifade edilmiştir.

Serbest zaman çalışmaları ilk olarak 1950'li yıllarda bireylerin sosyo-ekonomik durumları ile aktivitelere katılımları arasında olan ilişkileri ortaya koymak için ABD'de yapılmıştır. Sonraki yıllarda politika, ırk, milliyet, genç, yaşlı nüfus, yaşam standartları, yaşam biçimi gibi değişkenlerle tek tek değerlendirilmeye başlanmıştır fakat 1990'lı yıllardan sonra tüm bu kavramlar hep birlikte değerlendirilmeye başlanmıştır (Lee ve ark 2001). Teknoloji ve sanayinin gelişmesi ile birlikte insan gücüne duyulan ihtiyacı azalması ile çalışma saatlerinde azalma ve serbest zamanın artışı gibi gelişmeler sonucunda eğlenme, dinlenme gibi durumlar karşılık bulmuştur (Torkildsen 2005).

Wang ve ark (2008) serbest zamanın insan yaşamına girmesi ve hızla önemli hale gelmesinin önemli bir role sahip olduğunu, stresten uzaklaştığını, öğrenme verimliliğini arttığını, zihinsel ve bedensel olarak daha sağlıklı olma gibi çok fazla ihtiyaçlarımıza cevap verdiğini ifade etmektedirler. Dolayısıyla bireylerin hızla gelişen dünyada serbest zamanı ve serbest zaman aktivitelerini önemsendiği, insan

yaşamına katkısının olduğu daha sağlıklı toplumların gelişmesi için oldukça önemli bir işleve sahiptir.

Serbest zaman aktiviteleri son zamanlarda oldukça rağbet görmekte ve yaşam biçimi haline gelmiş bulunmaktadır. Aktivite türünün çeşitliliğinin fazla olması ve giderek daha fazla yaygınlaşması, farklı organizasyon ve projelerin olması bireyler için bir yandan zorunluluk olarak algılanmaktadır. Bu nedenle serbest zaman aktiviteleri fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak bireylerin yaşam tarzını yansıtmalarına olanak sağlamaktadır. Serbest zaman aktivitelerine bireyler aktif ya da pasif olarak katılmaktadır. Bireylerin serbest zamanda katıldıkları aktiviteler sosyal ilişkilerini kuvvetlendirerek yaşamı ve dünyayı daha güzel hale getirmekte ve insan yaşamını derinden etkileyen bir rol oynamaktadır (Kelly 1990, Yerlisu Lapa ve ark 2010).

Torkildsen (2001)'e yaptığı bir çalışmada serbest zamanın ayırt edilebilir yaklaşımlara sahip olduğunu belirtmiştir. Beş farklı yaklaşımı şu şekilde özetlemiştir (Horner ve Swarbrooke 2005:22);

1. Zaman Olarak Serbest Zaman

- Serbest zaman, bir bireyin ücret karşılığı için iş yapmadığı zamandır (Soule 1957).
- Serbest zaman, bir bireyin gerekli olan tüm ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra sahip olduğu artık zamandır (Parker 1971).
- Serbest zaman, bir kişinin özgür seçimlerine göre harcadığı zamandır (Brightbill 1964).

2. Faaliyet Olarak Serbest Zaman

- Fizyolojik ihtiyaçları için gerekli olmayan şiddetli veya nispeten daha pasif bir faaliyette bulunma fırsatıdır (Neumeyer ve Neumeyer 1958).
- Pasif, duygusal, aktif ve yaratıcı katılım olmak üzere dört faaliyet düzeyi bulunmaktadır (Nash 1960).

3. Varlık Olarak Serbest Zaman

- Serbest zaman, sessiz düşünen bir haysiyet halidir (Brightbill 1963).
- Serbest zaman bir düşüncenin ruh halidir (Larrabee ve Meyersohn 1958).
- Serbest zaman, bireyin temel gereksinim düşüncelerinden bağımsız olduğu bir ruh halidir (Nakhhoda 1961).

4. Çok yönlü "bütünsel" Bir Kavram Olarak Serbest Zaman

- Serbest zaman dinlenme, eğlence ve kişisel gelişim ile ilgilidir (Dumazedier 1967).
- Serbest zaman, kültüre bağlanan zihinsel veya ruhsal bir tutumdur (Pieper 1952).

5. Yaşam biçimi olarak serbest zaman

- Serbest zaman özgürlük ve değerli yaşam fikirlerine sahip olma ile ilgilidir (Goodale ve Godbey 1988).

Şekil 1: Serbest Zaman Kavramına Yönelik Yaklaşımlar (Horner ve Swarbrooke 2005, s.22).

Serbest zaman aktiviteleri bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak sağlıklı olmasına etki eden önemli unsurlardan biridir. Bireylerin stresten uzaklaşarak daha mutlu hayat sürmelerine, yaşanan anın keyif ve hazzını almalarına, sağlığı koruyucu ve iyileştirme gibi faydalar kazanmalarını sağladığı için serbest zaman aktiviteleri daha anlamlı hale gelmektedir. Bireyler bu zamanı özgür seçimleri doğrultusunda değerlendirmektedirler. Serbest zaman aktivitelerine özgürlüğün eşlik etmesi geçirilen zamanı ve aktiviteleri daha anlamlı kılmaktadır

(Caldwell 2005). Broadhurst (2001) yapmış olduğu bir çalışmada serbest zamanı dilediğimiz gibi tüketebileceğimiz zaman dilimi olarak tanımlamıştır. Bireyler özgür seçimleri ile aktivitelere katılım sağlayarak geçirilen bu zamandan fayda elde etmek istemektedirler. Yapmak zorunda olduğumuz günlük, fizyolojik ve biyolojik ihtiyaçlar dışında kalan zamanda yapılan aktivitelerde verilen mücadelelerden bağımsız sağduyulu olmayı vurgulamaktadır.

Henderson (2010) tanımında serbest zamanın eğlence ve insan odaklı olduğu ve başka kavramlarla benzerlik göstermediğine dikkat çekmiştir. Serbest zaman kavramının eğlence, uygulama ve araştırma gibi farklı alanlarda etkileri olduğunu belirtmiş ve sosyal ilişkilerin gelişiminde de etkili olduğunu vurgulamıştır.

2.3. Rekreasyon

Rekreasyon kelime anlamına bakacak olursak; rekreasyon kelimesi Latince 'den gelmektedir. "Recreatio" kelimesi Latince 'de sağlıklı olmak, sağlığa kavuşmak anlamına gelmektedir. Kelimenin köküne inildiği zaman insanlara faydalı, yenileyen, insanların yenilenmesini sağlayan bir kavram olarak günümüze kadar gelmiştir. Dolayısıyla rekreasyon kavramı hakkında birçok tanımlamayla karşılaşmak mümkündür. Bazı tanımlar rekreasyonu yenileme olarak görürken, bazı tanımlarda rekreasyon faaliyet olarak baz alınmıştır. Bazı tanımlar faaliyet yaklaşımını doğrulamakta ve sosyal kabul şartını da eklemektedir. Dolayısıyla rekreasyon; zorunlu olmayan tüm faaliyetleri kabul etmektedir (Torkildsen 2005).

Zaman içerisinde teknolojinin hızla gelişmesi insan hayatında çalışma hayatı ve sosyal hayatında oldukça büyük değişikliklere yol açmıştır. Bu değişiklikler insanların zaman kullanımlarını etkili ve verimli kullanmalarını sağlamış çalışma hayatlarını da kolaylaştırmıştır. Bunun yanı sıra insan yaşamında monotonluk ve stres gibi olumsuz etkilerinin de olduğunu söylemek mümkündür. Dolayısıyla insanların çalışma hayatını da etkilemiş verimi düşürmüştür. İnsanların yaşam içinde karşılaştıkları olumsuzluklar, ekonomik sorunlar, ailevi problemler, sosyal yaşamdaki sıkıntılar insanların psikolojik ve bedensel sağlığını olumsuz etkilemiş ve birtakım yardıma ihtiyaç duymuşlardır. Bu gibi problemlerin ortadan kaldırılması ya da en aza indirgenmesi için serbest zaman aktivitelerine ihtiyaç duyulmuştur. Dolayısıyla insan yaşamındaki başarı için serbest zaman aktiviteleri önemli rol oynamaktadır. Yaşamlarında serbest zaman aktivitelerine yani rekreasyona yer veren

bireyler olumlu duygu ve düşünceleri geliştirerek olumsuzları yaşamdan çıkarmakta veya en aza indirgemektedirler (Sürer 2001).

Rekreatif amaçlı serbest zaman aktiviteleri hayatın rutinini değiştirmeyi sağlamaktadır. Canlanma, yenilenmeyi sağlarken psikolojik, fizyolojik ve sosyal dengeyi de kurmaya yardımcı olmaktadır. Rekreatif aktiviteler bireyin monoton hayat akışını değiştirerek bireyi bir şeyler yapmaya, bir uğraşının olmasına yardımcı olmaktadır. Kişinin aktifleşmesinin, ilişkilerinin sağlıklı olmasının, paylaşmaya, düşünmeye, yaratıcılığa yönelmektedir. Bireyler bu duyguları serbest zaman aktivitelerine gösterdikleri katılımlarla tatmaktadırlar. Bireyler rekreatif amaçlı katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden aldıkları haz ve mutluluğun az ya da çok olması, bireylerin daha sonradan katılacakları serbest zaman aktivitelerine katılımlarında belirleyici rol olacaktır (Kaba 2009).

Karaküçük (1997)'ün tanımına göre rekreasyon; bireyin çalışma hayatındaki temposu, monotonlaşan yaşam biçimi ya da dışardan etkileyen zararlı faktörlerle tehlike oluşturan veya bireyi ruhsal ve fiziki açıdan olumsuz etkileyen dolayısıyla bu olumsuz etkileri ortadan kaldırmak, ruhsal ve fiziki iyi olma durumunu yeniden kazanmak, bireysel doyum sağlamak, keyif almak, tatmin olmak, ihtiyaç olan gereksinimlere ayrılan zamanın dışında kalan zamanlarda, bağımsız olan serbest zamanda bireyin isteğine bağlı ve gönüllüğün olduğu, bireysel ya da grupla özgür seçim sonucuyla katılım gösterilen aktivitelerdir.

Klasik yaklaşımlara göre ise; bireyi uğraş verdiği iş ve faaliyetlerin ardından yenileyen, eğlendiren, dinlendiren, rahatlatan, mutlu eden ve bireylerin özgür seçimleri sonucunda katılım gösterilen gönüllülük esaslı aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Kraus 1985). Rekreasyon kavramı serbest zamanda yapılan aktivitelerin vermiş olduğu haz, mutluluk ve memnuniyetin rekreasyonla ilişkili olduğu çok fazla vurgulanmaktadır. Bireyler kişisel doyum sağlamak ve bu faaliyetlerden elde ettikleri memnuniyet ve doyum sayesinde rekreasyona olan talep artmaktadır (Huang ve Carleton 2003).

Rekreasyon Glikson'a göre, insan yaşamına hareketliliğin gelmesi ve yine bu yaşam içerisinde canlılığın olması anlamını içermektedir. İnsan yaşamında biyotik ve fiziksel çevrenin de hareketlendirilmesi anlamında kullanılan rekreasyon canlandırmak ve canlanmak gibi karşılıklı bu faktörlerin birbirlerini etkilemesinden

ortaya çıkmaktadır. Rekreyasyonun buradaki rolü bireyi canlandırmak ve canlanmasını sağlayan kavramdır. Bireyin hareketlenmesi ile birlikte sosyal çevresine ve fiziksel çevresinde etki ederek canlandırılması mümkündür (Bayer 1992). Clawson ve Knetsch'a (1974) göre rekreasyonel faaliyetleri diğer aktivitelerden ayırt etmek çoğu zaman mümkün değildir. Fakat, rekreasyonu farklı kılan aktivitenin kendisinden ziyade aktiviteyle birlikte ortaya çıkan kabul gören davranışlardır.

Torkildsen (2002)'e göre rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında özgür olarak yaptıkları aktiviteleri ve deneyimleri kapsamaktadır. Bu aktivitelere katılım özgür olmanın yanında kişilerin ihtiyaçları doğrultusunda, tatmin ve memnuniyete göre seçilir. Rekreasyon toplumun da bir ihtiyacı ve bir parçasıdır.

İnsanlar rekreasyona kişisel, sosyal ve toplumsal olarak, ekonomik ve çevresel etkilerle birlikte sosyal sınıflarına göre ihtiyaç duymaktadır. Rekreasyona duyulan ihtiyaç ruh sağlığı, fiziksel sağlık, kişisel ihtiyaçlar, sosyalleşmek, becerilerin gelişimi, mutlu olmak, eğlenmek, dinlenmek ve iş verimini artırmak, ekonomik hareketliliği hızlandırmak, toplumsal bütünleşme, demokratik toplum oluşuma katkı gibi unsurlarda rekreasyonun önemi oldukça büyüktür. Sadece birey olarak değil toplum olarak bir ihtiyaç söz konusudur (Karaküçük 2016).

Dumazedier (1974)'a göre rekreasyon, bireyin rahatlamasına (relaxation), ilgiyi başka tarafa yönlendirmesine (diversion), yenilenmesine (refreshments) ve kendisini yeniden yaratmasına (recreation) yardımcı olur. Roberts (1978) ise rekreasyonu herkesçe farklı algılanabilen, göreceli, özgür bir şekilde, çalışma dışı, çalışma hayatı ile ilişkisi olmayan etkinlik olarak tanımlamıştır. Shivers (1986), rekreasyonun kişilerde birlik ve harmoni oluşturduğunu, beden ve zihnin aynı andaki beraberliğinin sonucunda tamamlanmanın rekreasyon faaliyetleriyle mümkün olduğunu vurgulamıştır (aktaran: Kılbaş 2010).

Rekreasyon uygulama amaçları Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisinin kendini gerçekleştirme ihtiyacı olan son basamağı çerçevesinde değerlendirilmektedir (Karaküçük 2016). İnsanın amacı en önemli ihtiyaçlardan başlayarak diğer ihtiyaçlarını da gidermektir. İnsanın ihtiyaçlarından “kendini gerçekleştirme ihtiyacı” karşılanmaması durumunda insan hayal kırıklığına uğrayarak mutsuzluk yaşamakta ve dolayısıyla içe kapanıklık, öfke, stres ve saldırganlık olumsuz problemler

yaşanabilmektedir. Bu etkilerden dolayı birey ruhen, bedenen ve sosyal olarak olumsuzluklara uğrar, birçok rahatsızlıklar ortaya çıkabilir ve hem birey olarak hem de toplumun da mutsuzlaşmasına sebep olabilmektedir.

2.3.1.Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon çok çeşitliliğe sahip, kişilerin ilgi ve alanlarına, ihtiyaç durumlarına ve katılım amaçlarına ve şekillerine göre farklı alternatifler sunan fakat rekreasyon özellikleri noktasında birçok bilim insanı tarafından kabul edilen özellikleri görmek mümkündür. Bu temel özellikleri şu şekilde sıralamak mümkündür;

1. Rekreasyon aktivitelerinin seçiminde gönüllülük esastır.
2. Rekreasyon aktiviteleri bireylere özgürlük hissi verir.
3. Rekreasyon aktivitelerine katılımlarda devam etme gibi bir zorlama yoktur.
4. Rekreasyon aktiviteleri bireylerin boş zamanlarında yapılmaktadır.
5. Rekreasyon aktivitelerine katılımlarda her yaş ve cinsiyette bireyler katılabilmektedirler.
6. Rekreasyon aktiviteleri kişiseldir, başkaları adına yapılabilecek bir şey değildir.
7. Rekreasyon aktiviteleri kapalı ve açık alanlarda aynı zamanda her mevsimde gerçekleştirilebilmektedir.
8. Rekreasyon fiziksel, psikolojik ve sosyal faaliyetleri içermektedir.
9. Rekreasyon birçok çeşitli aktiviteye sahiptir.
10. Rekreasyon haz, neşe verir ve evrenseldir.
11. Rekreasyon bireylerin kendini geliştirebilmesi için imkan sağlar.
12. Rekreasyon aktiviteleri her birey için farklı anlam taşımaktadır.
13. Rekreasyon aktiviteleri katılımcılara toplumsal ve bireysel fayda sağlamalı, sosyal değerlere aykırı olmamalıdır (Karaküçük 2008).

Genel olarak rekreasyonun özelliklerinden de anlayacağımız üzere rekreasyonu, bireysel ya da grup olarak, kapalı ya da açık alanlarda, her mevsimde

yapılabilen faaliyetler bütünü olarak ifade etmek mümkündür. Gönüllü katılımı ve özgür seçimlerle etkinliklere katılma söz konusudur. Eğlendiren, dinlendiren, mutluluk veren ve bireyin yenilenmesine yardım eden fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan insanlar üzerinde fayda sağlayan rekreasyon faaliyetleri hayatın en önemli bir parçasıdır.

2.3.2.Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon bireylerin amaçları, ilgi alanları, istekleri, arzuları ve ihtiyaçları doğrultusunda aktiviteler şekillenmektedir. Her birey farklı duyguları tatma ve yaşama isteğiyle bu yola çıktıkları için rekreasyon çeşitliliğinin sınırlanması ve sınıflandırılması ortaya çıkmaktadır. Araştırmacılar tarafından rekreasyon sınıflandırması yapılmıştır. Bu rekreasyon sınıflandırılması şu şekildedir;

Rekreasyon amaçlarına göre, çeşitli kriterlere göre ve program çeşitlerine göre üç ayrı grupta sınıflandırılabilir (Karaküçük 2005).

1. Rekreasyonun amaçlarına göre sınıflandırılması

- Dinlenme amacı ile,
- Kültürel amaç ile,
- Toplumsal amaç ile,
- Sportif amaç ile,
- Turizm amacı ile,
- Sanatsal amaç ile.

2. Rekreasyonun çeşitli kriterlere göre sınıflandırılması

- Yaş faktörüne göre,
- Faaliyetlere katılanların sayısına göre,
- Zamana göre,
- Kullanılan mekana göre,
- Sosyolojik muhtevaya göre,

3. Rekreasyonun program çeşitliliğine göre sınıflandırılması

Rekreasyonun işlevleri göz önünde bulundurularak belirli aktiflik ve pasiflik durumlarına göre sınıflandırılabilir.

- Ticari rekreasyon
- Sosyal rekreasyon
- Uluslararası rekreasyon

- Estetik rekreasyon
- Fiziksel rekreasyon
- Orman rekreasyonu

Genel itibariyle bireylerin rekreasyona katılım biçimlerine göre, istek, arzu, ilgi alanı ve ihtiyaçları doğrultusunda sınıflandırılmaları birçok araştırmacı tarafından çalışmış ve bu şekilde sınıflandırılmalar ortaya çıkmıştır.

Hacıoğlu ve ark (2003)'nın yapmış olduğu bir çalışma da rekreasyonun çok boyutlu olmasından dolayı rekreasyon sınıflandırılmasında mekan, amaç ve fonksiyon gibi kriterlerin önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu sınıflandırılma ise şu şekildedir;

1. Mekânsal Açıdan Rekreasyon

- Açık alan rekreasyonu
- Kapalı alan rekreasyonu

2. Katılımcıların Milliyetlerine Göre Rekreasyon

- Ulusal rekreasyon
- Uluslararası rekreasyon

3. Bireylerin Etkinliklere Katılım Şekline Göre

- Etken (aktif) Rekreasyon
- Edilgen (pasif) Rekreasyon

4. Katılımcıların Yaşlarına Göre

- Çocuk Rekreasyonu
- Genç Rekreasyonu
- Yetişkin Rekreasyonu
- Orta yaş Rekreasyonu

5. Katılımcıların Sayısına Göre

- Bireysel (ferdi) Rekreasyon
- Grup rekreasyonu

6. Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon

- Ticari Rekreasyon
- Estetik Rekreasyon
- Sosyal Rekreasyon
- Sağlık Rekreasyonu
- Fiziksel Rekreasyon

- Sanatsal Rekreasyon
- Turistik Rekreasyon

2.3.3. Rekreasyon İhtiyacı ve Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

İnsan yaşamı birçok duyguların ifadesiyle yorumlanmaktadır. İnsanların yaşam biçimi, sosyal hayat, ekonomik hayat, çalışma hayatı ve özel hayat bireylerin kendilerine göre problemlerle karşılaştığı olumsuz yaşantılarının olduğu durumlar ortaya çıkabilmektedir. Bu olumsuzluklar bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal hayatlarının yolunda gitmemesine, problemlerin çözülmesinde zorlanmalara, strese ve öfkeye neden olabilmektedir. Çoğu insan duygularını ifade etmekte zorlanırlar ve içlerindeki olumlu enerjiyi ya da olumsuz stresleri atmakta veya azaltmakta güçlük yaşayabilirler. Dolayısıyla eğlendiren, dinlendiren, kendini iyi hissettirecek ve mutlu edebilecek uğraşlara yani rekreasyona ihtiyaç duymaktadırlar. Rekreasyon bu anlamda insan hayatında önemli rol oynamaktadır (Yerlisu Lapa ve Ardahan 2009, Yiğit 2018).

Günlük yaşantı, çalışma hayatı insanları çok fazla yormaktadır. Serbest zamanları faydalı geçirmek isteyen bireyler rekreatif amaçlı serbest zaman etkinliklerine, istek, arzularına ve ihtiyaçlarına göre gönüllü olarak katılmaktadırlar. Rekreasyon oldukça çeşitliliğe sahip ve serbest zaman etkinlik türleri sayıca fazladır. Bireylerin bu etkinliklere katılımı kendi istedikleri doğrultusunda ve kendi istekleri ile özgürce seçtiği aktivitelere katılmaktadırlar. Aktivitelere katılımlarda en önemli olan unsurlardan biri de aktiviteye neden katıldığı, hangi amaç doğrultusunda neye ihtiyaç duyduğu ile ilişkilidir (Karaküçük 2008).

Sevil ve ark (2012) bir çalışmada, ihtiyaçlar her bireye göre farklılık göstermektedir. Bireylerin yaşamlarına göre ihtiyaçları da farklılık göstermektedir. Kimi birey yeme-içme, beslenme gibi fizyolojik ihtiyaçlara öncelik tanırken, bazı bireylerde eğitim, eğlenme gibi faktörleri öncelik ihtiyaçlar olarak görmektedirler. Dolayısıyla ihtiyaçları temel ihtiyaçlar (birincil ihtiyaçlar) ve ikincil ihtiyaçlar olarak sınıflandırmak mümkündür. Buna göre temel ihtiyaçlar yani birincil ihtiyaçlar; insan yaşamını devam ettirebilmesi için yemek, içmek, uyumak, korunma ihtiyaçları gibi temel ihtiyaçlar iken, ikincil ihtiyaçlar; duygu ve düşüncelerle ilişkili olan psikolojik ve sosyal özellik olarak ifade edilmektedir. Rekreasyon, insan yaşamında fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçların giderilmesi için yapılan aktivitelerin tümünü

kapsamaktadır. Dolayısıyla bu bağlamda düşünülduğünde rekreasyon Maslow'un “İhtiyaçlar Hiyerarşisi” ile önemli bir ilişkisinin olduğu sonucuna varılmaktadır.

Kılbaş (2001) rekreasyona duyulan ihtiyaçları şu şekilde açıklamıştır;

- Bir gruba ait olma ihtiyacı
- Bütünleşme ihtiyacı
- İletişim kurma ihtiyacı
- Gözlem yapabilme ihtiyacı
- Eğitim ihtiyacı
- Ödüllendirme ihtiyacı
- Kendini yenileme ihtiyacı

2.3.4. Rekreasyonun Faydaları

Rekreasyon bireylerin günlük yaşam rutininden doğan stres, yorgunluk gibi olumsuzlukları ortadan kaldırmak için büyük rol oynamaktadır. Bireyler rekreasyon aktivitelerinden aldıkları hazla yaşam kalitelerinin iyileştirmekte ve daha verimli zaman geçirmektedirler (Tütüncü 2012).

Slavson (1948), rekreasyonu ihtiyaçların giderildiği bir deneyim olarak tanımlamaktadır. Rekreasyonun asıl amacı bireylerin ihtiyaçlarını karşılamaktır. Shivers, rekreasyonun bireylerin ihtiyaç duyduğu psikolojik doyumu ve ruhsal dengenin iyileştirilmesinde ve korunmasında oldukça önemli olduğunu vurgulamaktadır. Rekreasyon, bireylerin kolayca kendilerini açıklayabilecekleri ve kişilik özelliklerini geliştirebilecekleri çok önemli bir alan hazırlamaktadır.

Serbest zamanda yapılan rekreasyon aktivitelerine katılım gösteren bireyler bu aktivitelerden yoksun bireyler arasında fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik farklılıklar görülmektedir. Günlük yaşamın getirmiş olduğu problemlerden uzaklaşma ve stresten kurtulmada rekreasyon aktiviteleri önem arz etmektedir. Rekreasyonel aktiviteler bireyin yaşam kalitesini artırarak yaşamını anlamlı hale getirmektedir. Bundan dolayı dünyanın her kesiminden bireyler rekreasyon aktivitelerine katılım göstermektedirler (Sevil ve ark 2012).

Rekreasyonun birçok faydasının olduğu ve bireye sunduğu yararlar birçok araştırmacı tarafından da vurgulanmaktadır (Önder 2003). Rekreasyonel faaliyetler bireylere fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden fayda sağlamaktadır. Hem beden

hem ruhen bireyleri yenilemekte ve canlandırmaktadır. Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde, mutluluk düzeylerinde rekreasyon aktivitelerinin büyük rolü vardır. Stresten kurtulmak, problemleri çözmek ve geçirilen zamanı faydalı geçirmek için rekreasyon birçok çeşitli aktivite türleriyle bireylerin işini daha da kolaylaştırmaktadır. Serbest zamanlar doğru ve verimli değerlendirildiğinde, insanın arzu ve isteklerini, beceri ve yeteneğini, sorumluluk ve özgürlüğün sınırlarını zorlamada, elde olan serbest zamanı doğru kullanma ve böylece kendini gerçekleştirme imkânı sunmaktadır (Çakıroğlu 1998).

Bireylerin serbest zamanlarda ki rekreatif aktivitelere katılımlarında hem zevk alma hem sağlık hem de kazanma ve başarma ihtiyaçlarından dolayı, yaşam doyumu elde etme güdüsü-dürtüsü bulunmaktadır. Bundan dolayıdır ki bireylerin hayattan keyif almalarının, rekreatif aktivitelerle ilgisi olduğu bulunmaktadır (Tütüncü 2012).

Serbest zamanlarda katılım gösterilen aktivitelerde sporsal faaliyetlerle ilgilenmek, sağlıklı bir yapıya sahip olmak ve kültürel aktivitelere katılım sağlamak olumlu olarak görülürken, şiddet, suç ve kötü alışkanlıklara sahip olmakta olumsuz olarak değerlendirilebilir. Gelecek neslin alışkanlıklarının şekillenebilmesi açısından ve rekreasyonun öğretilabilir olmasından dolayı şiddetin ve kötü alışkanlıkların önüne geçilmesinde oldukça önem arz etmektedir. (Burkeen ve Alston 2001).

Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları rekreatif aktiviteler bireyin elde olan gücünü nasıl verimli kullanması gerektiği ile önemli derecede ilişkilidir. Bireyin katıldığı aktiviteler hedeflenen amaca ulaşmasına olanak sağlayarak fizyolojik durumlarını daha iyi seviyeye taşıyarak yaşam refah düzeyleri ve motivasyon düzeylerini artırmaktadır (Silverstein ve Parker 2002).

Moller (1996), bir toplumun gelişmişlik düzeyinin iyi olması yine o toplum içindeki üniversite öğrencilerinin psikolojik açıdan iyi olmasına bağlı olduğunu savunmaktadır (aktaran: Dikici 2020). Bu nedenle rekreasyonel faaliyetler eğitim hayatının en önemli unsuru olarak değerlendirilmeli ve bu faaliyetlere oldukça fazla yer verilmelidir (Kılbaş 2001).

Yapılan çalışmalarda, serbest zaman aktivitelerine katılımlarda zamanı verimli değerlendirmelerin yaygınlaşmasının ruhsal olarak sağlıklı ve kendini

gerçekleştiren bireylerin çoğalmasına ve gelecek nesillerin gelişmesinde önemli rolü olduğu çoğunlukla ifade edilmektedir (Balcı ve ark 2002).

Fiziksel Faydalar

Rekreasyon aktivite türlerinden olan spor her yaştan bireye fiziksel anlamda fayda sağlamaktadır (Arslan 2010). Sanayi ve teknolojinin gelişmesi ile birlikte insan gücüne duyulan ihtiyaç azalmıştır. Böylece bireylerin harcadığı enerji ve hareketlilik azalmıştır akabinde sağlık durumları olumsuz etkilenerek birçok hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Bu gibi durumları ortadan kaldıracak, bireylerin eyleme geçmesini sağlayacak rekreasyon faaliyetlerinden biri olan spor büyük rol oynamaktadır. İnsan tabiatı gereği hareketli bir varlıktır. Hareketsiz bir yaşam insan yapısına aykırı ve insanın sağlığını olumsuz etkileyen bir durumdur. Rekreasyon faaliyetlerinden biri olan spor aktiviteleri gerek kapalı alanda gerek açık alanda her türlü fiziksel aktiviteler bir yönden bireyi eğlendirirken aynı zamanda fizyolojik olarak da insan bedeni üzerinde büyük rol oynamaktadır. İnsan sağlığının iyileştirilmesinde ya da olan sağlık durumunun korunmasında spor önemli yer tutmaktadır. Dolayısıyla her yaştan bireyin serbest zamanlarında katılmış olduğu rekreasyon faaliyetlerinin bireyler üzerinde fiziksel faydaları olduğu ortaya çıkmaktadır (Çavdar 2019).

Psikolojik Faydalar

İnsan yaşamı bir bütündür. Yaşam boyu insanoğlu birçok duyguyu yaşamaktadır. Günlük yaşantıda insanın mutlu olduğu gibi üzüldüğü, problemlerle mücadele ettiği zaman zaman farklı duygulara bürünüp farklı ruh hallerine bürünebilmektedir. İnsan sağlığı denildiği zaman ilk akla gelen fiziksel bir sağlık durumu olsa da insan bir bütündür ve gerek fiziksel gerek sosyal gerekse psikolojik sağlık durumu bir bütün olarak ele alınmalıdır. Birey için fiziksel sağlık durumu ne kadar önemli ise ruh sağlığı durumu da oldukça önemlidir. Gündelik yaşantıda bireyler aile hayatı, eğitim ve çalışma hayatındaki problemler ve olumsuz problemler bireyde strese neden olarak sinir sistemini bozmakta ve bireyin ruh sağlığı üzerine olumsuzluklara neden olabilmektedir. Bireyler karşılaşılan bu sorunları çözmek için çeşitli arayışlara girmekte, farklı ortamlara girmek istemekte, eğlenmek, dinlenmek, kendini yenilemek, hayatlarına canlılık katmak istemektedirler. Bu problemlerin çözümünde rekreasyon aktiviteleri önemli rol oynamaktadır. Rekreasyon faaliyetlerinin oldukça çeşitli olmasından dolayı kişi ilgisi ve isteği doğrultusunda

aktivitelere katılmaktadırlar. Kişiler serbest zamanlarında katıldıkları bu aktiviteler sayesinde olumsuz düşünlere kurtularak pozitif düşünmeye yönelmekte böyle kötü olan ruh sağlığını düzeltmekte ya da olan sağlık durumunu korumaktadır. Her yönden birçok faydası olan rekreasyonel faaliyetler psikolojik anlamda da oldukça fazla fayda sağlamakta ve önem arz etmektedir (Kayhalak 2018).

Sosyal Faydalar

İnsan toplumsal, kültürel aynı zaman da sosyal bir varlıktır. İnsan yaşamındaki davranışları yaklaşımları ile toplumu oluşturmakta kültürü yansıtmakta ve bireyler belirli gruplarla etkileşime geçerek var olmaktadır. Sosyalleşmek insanlığın doğasında olan bir durumdur ve bireyler sosyalleşerek aynı zamanda kendi kişiliklerinin farkına varmakta, bunun sonucunda farklı yönlerini fark ederek eyleme geçmektedirler (Yağmur ve Tarcan İçigen 2016).

İnsanlar günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulmak için serbest zamanlarında bazı aktivitelerle vakit geçirmek istemektedir. Bireyler kendi ilgi alanlarına zevklerine göre çeşitli aktiviteler katılmakta bazen de bir gruba ait olmak istemektedirler. Çeşitli aktivitelerde insanlarla bir araya gelerek kendilerini keşfederken aynı zamanda sosyalleşmektedirler. İnsanlar sosyalleşme isteği ile eylemde bulundukları kişi ve gruplarla katılım, kabullenme, ait olma gibi bazı sosyolojik, psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmektedirler. Bu nedenle rekreasyon faaliyetleri sosyalleşmeye yardımcı olan önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Demir, Demir ve Babat 2012).

Rekreasyon aktiviteleri bireylere sosyal yönden birçok fayda sağlamaktadır. Serbest zamanlarda katılım gösterdikleri faaliyetlerle insanlarla olan sosyal bağ güçlenmektedir. Toplumun refah düzeyinin artmasına olanak sağlayarak aynı zamanda modern toplumun oluşumuna katkı sağlamaktadır. Kişiler arası iletişimin güçlenmesiyle bireyler yalnızlık duygusundan kurtulmaktadır. İnsanlar yaşadıkları problem karşısında daha güçlü durmakta ve o problemlerin üstesinden gelmekte zorlanmamaktadırlar. Eğitimin gelişmesine, çevre bilincinin gelişmesine, ekonomiyi desteklemeye yardımcı olurken gelecek nesillere toplumsal bilinç aktarılmakta olumsuz davranışlar ortadan kalkmaktadır. Dolayısıyla rekreasyon aktiviteleri insan hayatının içinde olan, merkezinde bulunan fizyolojik, psikolojik ve sosyal olarak çok büyük fayda sağlamaktadır (Yiğit 2018).

2.4. Öznel İyi Oluş

Serbest zaman aktivitelerinin son zamanlarda öznel iyi oluşu geliştirdiğine dair görüşler rağbet görmekte ve aktivitelerin öznel iyi oluş düzeyine katkıda bulunduğu bilimsel olarak destek kazanmıştır. Birey yaşamında iyi olma durumunu açıklayan öznel iyi oluş halinin çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen çalışmaların son zamanlarda artış gösterdiği görülmektedir.

İyi bir yaşamın sırları tarih boyunca üzerine durulan bir konu olmuştur. Tarih boyunca araştırmacılar mutluluğun insanoğlu yaşamının ana motivasyon kaynağı olduğuna dikkat çekmişlerdir (Diener 1984). Bireylerin iyi oluşlarında sağlık, iyi bir iş, imkanlar ve sosyal ilişkiler önemli rol oynamaktadır. Kaliteli iyi bir yaşamın özelliklerinde bireyler genellikle sağlık, mutluluk ve uzun yaşamayı istemektedirler (Diener ve Chan 2011).

İyi oluş kavramının diğer bazı kavramlarla ilişkilendirilerek ifade edildiği karşımıza çıkmaktadır. Alan yazında yapılan iyi oluş çalışmalarında iki konu üzerinde ağırlıklı durulduğu görülmektedir. Mutluluğu merkeze alarak “hazcı” (hedonic) yaklaşım ve iyi oluşu kendini gerçekleştirme ile ifade eden “ödemik” (eudaimonic) yaklaşımdır. Hazcı ve ödemik yaklaşım çalışmalarda öznel iyi oluş kavramı ile ilişkilendirilerek ifade edildiği sıkça karşımıza çıkmaktadır (Ryan ve Deci 2001). Olumlu - olumsuz duygular ve yaşam doyumu unsurları öznel iyi oluş açısından hazcı yaklaşıma karşılık gelmektedir. İnsan yaşamında büyüme, olgunlaşma, hedef ve kendini gerçekleştirme unsurları da ödemik yaklaşımla öznel iyi oluşu ifade etmektedir (Lent 2004).

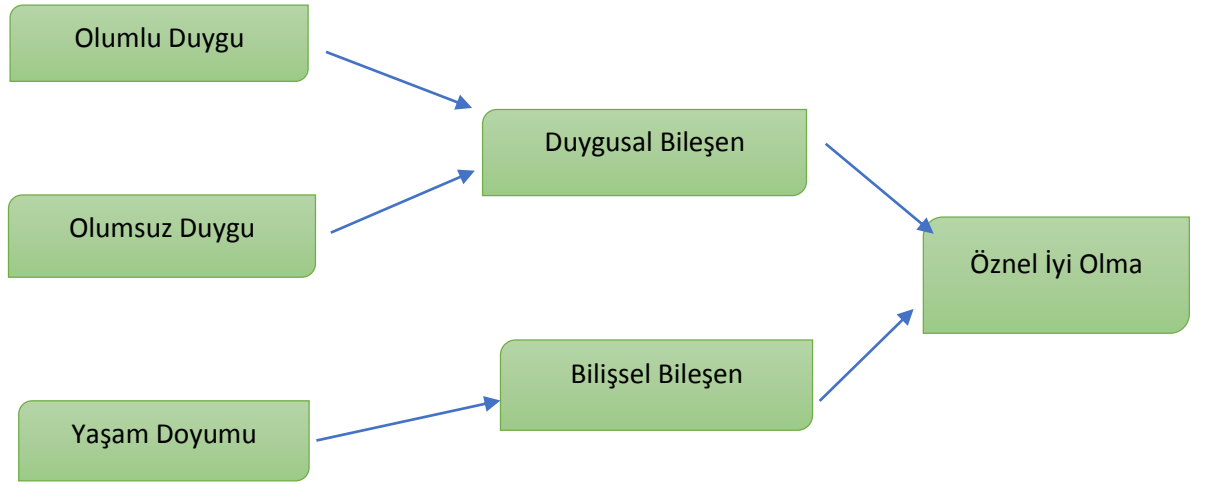
Hayatı mutlu bir şekilde yaşamak insanlığın genel arzusudur. Alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerin mutlulukları öznel açıdan iyi olma olarak ele alınmaktadır. Öznel iyi olma hali bireylerin kendi yaşamlarını değerlendirmesi ve sonucunda kendi yaşamları hakkında yargıya varmalarıdır (Eryılmaz ve Ercan 2011).

Mutluluk insan yaşamında sadece bir amaç değildir. Bireylerdeki çeşitli davranışların ve eylemlerin çıktısının tetikleyicisidir (Larsen ve Eid 2008). Genç kuşakla ilgili yapılan bir çalışmada, kendilerine mutlu bir yaşam tanımını yapmalarını istenmiştir. Diener (2000) İyi bir yaşam için genç kuşağın kriterlerini şu şekilde özetlemiştir;

- Başkalarını sevmek
- Zevk
- İç dünyasının zengin olması

Bu kriterlere ek olarak; iyi bir yaşam için önemli unsurlardan birisi de, bireylerin kendilerinin mutlu olduklarına ve iyi bir yaşam sürdürdüklerine inanmasıdır (Diener 2000). Ortaya çıkan bu yaklaşımlardan dolayı iyi bir hayat kriterleri tanımlarken, öznel iyi oluşa kadar uzanmış ve öznel iyi oluş mutluluk ile eş anlamlı olarak karşımıza çıkmaktadır (Bozcuk ve Öz 2018).

Olumlu duygulanım, güven, neşe, sevinç, ilgi, ümit, hoşnutluk gibi duyguları içermektedir. Üzüntü, sinir, stres, öfke gibi negatif durumlar olumsuz duygulanımı içindedir. Bireyin yaşam içerisindeki (sağlık, evlilik, iş vb.) doyumlarına ilişkin değerlendirmelerle, yaşam doyumuna ilişkin bir çıkarım yapmaktadır. Bireyin kendi yaşantısında belirlediği kriterler ile de bilişsel değerlendirmesini ifade etmektedir (Diener 1984).



Şekil 2: Öznel İyi Olmanın Yapısı (Diener ve ark 1985).

Öznel iyi oluş, bireyin pozitif duyguları fazla, negatif duyguları az yaşaması, bilişsel ve duygusal olarak iyi olma hali ve yaşamdan doyum alması olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi olma durumu bireyin kendi yaşamına dair biçtiği değer üzerinde yoğunlaşmaktadır (Myers ve Diener 1995).

Hayat döngüsünün getirmiş olduğu unsurlar karşında insan bazen farklı duygulara kapılmaktadır. Olumlu şeyler olduğu gibi insan yaşamında olumsuz şeylerde karşımıza çıkmaktadır. Bu tarz yaşam döngüsünü etkileyen problemler bireyin öznel iyi olma durumunu da etkilemektedir. Öznel iyi oluş, bireyin ruh sağlığının pozitif yönünü ifade etmektedir. Birçok araştırmacı da öznel iyi oluşun mutluluk kavramının karşılığı olduğu görüşünü savunmaktadırlar (Saygın 2008, Diener ve ark 2005, Sarı ve Çakır 2016).

Öznel iyi oluş bireylerin yaşantı biçimleri sonucunda ortaya çıkan pozitif ya da negatif duygulara ilişkin yapılan değerlendirme olarak tanımlanmaktadır (Diener 1984).

Atay ve Yurcu (2015), öznel iyi oluşu, kişinin içinde bulunduğu pozitif ve negatif duygulara ve yaşamdan elde ettiği doyuma ilişkin çıkarımlarla öznel yorumlama olarak tanımlamaktadırlar.

Literatür incelendiğinde öznel iyi oluşun nedenlerine ağırlık verildiği görülmektedir. Son zamanlarda oldukça popüler hale gelen iyi oluş kavramının işlevselliği ön plana çıkmış ve insan üzerinde birçok boyutta fayda sağladığı tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalar öznel iyi oluş düzeylerinin artmasında, yaşam memnuniyetinin, sağlıklı yaşam, iş, ekonomik gelir, sosyal ilişkiler ve toplumsal olarak faydalarının insan yaşamını daha da iyileştirdiğini ortaya koymuşlardır (Gencer 2018).

Çalışma ortamında öznel iyi oluş seviyeleri yüksek düzeyde olan bireylerin iş ve kariyer anlamında özverili çalıştıkları, sorumluluklarını yerine getirme eğiliminde oldukları ve çalışma arkadaşlarına destek olarak üretkenliğin artması dolayısıyla daha başarılı ve kaliteli çalışma hayatına sahip oldukları ileri sürülmektedir (Donovan 2000).

Öznel iyi oluş seviyeleri iyi durumda olan bireylerin sağlık düzeylerinin ve yaşam sürelerinin arttığı birçok araştırmada desteklenmektedir. Cohen ve ark. (2003) yaptıkları bir çalışmada öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin gribal enfeksiyonlarla ortaya çıkan virüslere karşı daha dirençli oldukları ortaya çıkmıştır. Öznel iyi oluş düzeyi iyi durumda olan bireylerin daha güçlü bağışıklık sistemine sahip oldukları ve sağlık açısından daha tedbirli bireyler oldukları savunulmaktadır (Gencer 2018). Okun ve ark (1984) sağlık durumu ve öznel iyi olma arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, 104 araştırmanın meta analizinde sağlık ve öznel iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Yapılan araştırma sonucunda fizyolojik sağlıklı olma durumunun öznel iyi oluşun kuvvetli bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymuşlardır.

Öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin sosyal ilişki düzeylerinin de yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Sosyal çevresi geniş olan ve sosyal ilişkileri iyi olan kişilerin öznel iyi oluş seviyelerinin de oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir (Diener ve Biswes Diener 2008). Alanyazın incelendiğinde, daha sosyal ve yetenekli yeniliklere açık bireyler öznel iyi oluşu yüksek seviyede ki kişilerdir (Deiner 1984). Bu bireylerin daha iyi bir vücut bağışıklık sistemine sahip oldukları ve kaliteli yaşam biçimine sahip oldukları ve daha uzun süreli yaşadıkları (Lucas ve ark 2004), daha verimli çalışarak iş hayatında ekonomik durumlarının yüksek olduğu, toplum için daha iyi birer birey oldukları ve çalışma hayatında daha yaratıcı oldukları

(Lyubomirsky ve ark 2005), özel hayat içindeki ilişkilerde daha iyi iletişime sahip oldukları (Diener ve ark 2002), problemleri daha iyi çözdükleri (Diener ve Seligman 2002, 2004) görülmektedir (Eryılmaz ve Aypay 2011).

2.4.1. Öznel İyi Oluş Kuramları

➤ Erek (Telic) Kuramı

Erek kuramına göre bireylerin ihtiyaçlarının giderildiğinde ve amaçlanan hedeflere ulaşım sağladıklarında mutluluğa ulaşmaktadırlar (Özdemir 2019). Kuramın kökeni 1960 yılında Wilson tarafından oluşturulmuştur. Bireylerin beklentileri karşılandığında doyum sağladıkları ve mutlu olmalarının yanı sıra beklentilerin karşılanmadığı zamanlarda da mutsuz oldukları savunulmuştur (Diener ve ark 1999). Uzun vadede ki beklentiler, amaçlar bireyi ruhen yorabilmekte ve mutsuzluğa yol açabilmektedir. Daha ulaşılabilir hedefler motivasyonu yükselterek mutluluğa giden yolda problemleri aşmaya yardımcı olur ve bireylerin öznel iyi oluşlarına pozitif olarak katkı sağlar. Kurama göre her bireyin farklı istek ve arzuları vardır ve bireysel farklılıklar ortaya çıkmaktadır, dolayısıyla her bireyi mutlu eden etkenler farklıdır. Kurama günlük yaşantıda kolay ulaşılabilir hedeflerin olması planlı olarak amaçlara ulaşılmasının önem arz ettiğini, ulaşılabilir hedeflere en aza indirgenmiş beklentiler ile gidildiği takdirde bireyin öznel iyi oluş düzeyinde artış olacağı ortaya atılmıştır (Yetim 2001).

➤ Etkinlik (Activity) Kuramı

İnsan eylemlerinin bir ürünüdür ve bireyler hedeflerine ulaşmak için uğraş verdikleri aktivitelerden doyum sağlamaktadırlar. Bireylerin iyi yapılmış aktiviteler sonucunda mutluluğun oluştuğu vurgulanmaktadır (Osmanoğlu ve Kaya 2013). Kuramın öncüsü Csikszentmihalyi (2005), aktiviteler ile öznel iyi oluş ilişkisinde aktivitelerin bireyin yetenekleri ile doğru orantılı olduğunda aktivitelerin ve bu aktivitelerle karşı gelen tüm faktörlerin zaman içerisinde ki akışı bireye haz verecektir. Dolayısıyla bireyin yeteneği ve aktivitenin zorluğu orantılı olduğu sürece yapılan aktivite bireye haz verecektir. Bireylerin sürekli mutluluk arayışında olmaları onları üzebileceğinden dolayı bireylerin aktiviteler üzerinde yoğunlaşması onların doyuma ulaşabileceklerini ve böylece mutluluğa ulaşabileceklerdir. Bu kuramın asıl vurguladığı şey bireyin amaca ulaşması değil mutluluğa giden süreçte verilen

mücadelenin yapılan aktivitenin büyük önem arz etmesi yani sürecin önemi vurgulanmaktadır (Diener 1984).

➤ **Tavandan Tabana (Top Down) ve Tabandan Tavana (Bottom Up) Kuramı**

Öznel iyi olmayı açıklamaya çalışan teoriler, mutluluğu tavandan tabana veya tabandan tavana teorilerinden hangisini baz alarak açıkladıkları duruma göre ayrılmaktadır. Tavandan tabana ve tabandan tavana teorileri öznel iyi olmanın tabiatını, köklerini ve belirleyenlerini anlamaya yönelik yaklaşımlar bakımından farklılık göstermektedir (Diener 1984, Yavuz 2006).

Tabandan tavana teorisine göre mutluluk, bireylerin yaşantılarında aldıkları haz, doyum sağladıkları, zevk aldıkları anların ve yaşantıların bütünüdür. Bireylerin mutluluklarının belirleyicisi, yaşam şartlarının olduğu vurgulanmaktadır. Kurama göre mutlu bireyler mutlu anları deneyimledikleri için mutludurlar ve yine kurama göre yaşam doyumunu, bireylerin günlük yaşam içerisinde, özel hayat, çalışma hayatı, ekonomik durumları, barınma durumları gibi çeşitli yaşantı alanlarından aldıkları doyumun tümüdür (Diener 1984, Yavuz 2006).

Tavandan tabana teorisine göre, bireylerin öznel iyi olma durumlarında kişilik özelliklerinin önemli rol oynadığı vurgulanmaktadır. Bireyler yaşantılarında ki olaylarda ve bu yaşam alanı içerisindeki birtakım eylemleri gerçekleştirirken tepkilerinde kişilik özelliklerinin etkileri ile olaylara bakmaktadırlar. Dolayısıyla bu durumların sonuçları da onların öznel iyi oluş durumlarını belirlemektedir (Hızıroğlu 2018). Tabandan tavana kuramında öznel iyi olmanın belirleyicisini yaşam koşulları olduğunu savunurken, tavandan tabana kuramında, kişilik özelliklerinin belirleyici olduğunu savunmaktadır. Tabandan tavana teorisinde vurgulanan yaşam koşulları ile tavandan tabana teorisinde vurgulanan kişilik özelliklerinin bireylerin yaşam şartlarını yorumlayış biçimi olarak, öznel iyi olmanın etkilendiğini ortaya koyulmuştur (Osmanoğlu ve Kaya 2013).

➤ **Uyum (Adaptation) Kuramı**

Kuramda bireyin içinde bulunduğu koşullara adaptasyon sağlaması ve alışması durumu öznel iyi oluş teorilerinin merkezinde yer edinmektedir (Diener ve ark 1999). Birey yaşamında hayatın getirmiş olduğu olaylar karşısında mutluluk ya da mutsuzluk yaşayabilmektedirler. Bu durumlarla baş etmede kuramda, başta verilen

tepkiler zamanla değişebilir ve birey yeni olaylar ile karşılaştığında olumsuzlukları uyum ile aşabileceği ve mutlu hissedeceği böylece verdiği tepkilerin zaman içinde sönmesi olarak açıklanmaktadır (Yetim 2001). Birey yaşamında olumlu şartlara uyum sağladıklarında mutluluk durumları uzun sürmeyeceği gibi olumsuz şartlarda da uyum sağladıkları için mutsuzluk durumları da uzun sürmeyecektir (Diener ve ark 1999).

➤ Sosyal Karşılaştırma Kuramı (Social Comparison Theory)

Bu kurama göre bireyler kendilerini başkaları ile sosyal bir karşılaştırmayı kapsamaktadır. Bireyler bu karşılaştırmayı yaparken kendisinden daha iyi durumda veya daha kötü durumdaki bireyleri ele alarak karşılaştırarak daha mutlu ya da mutsuz olabilmektedir. Bu durumda öznel iyi oluşlarına etki edebilmektedir (Yavuz 2006). Bireyler öznel iyi oluşlarını geliştirmek için sosyal çevresindeki bireyleri baz alarak bir karşılaştırmaya gitmekte ve bu karşılaştırmada bireyin kendini motive etmesi, bilinçlenmesi, kendi var olan durumu diğerleri ile kıyaslayarak öznel iyi durumunda değişiklikler meydana gelmektedir. Duruma göre öznel iyi oluş düzeyleri artmakta veya azabilmektedir (Saygın 2008).

2.4.2. Rekreasyon ve Öznel İyi Oluş

Rekreatif serbest zaman aktiviteleri bireylerin yenilenmesine, sosyalleşmesine, sağlıklı olma ya da iyi olan sağlık durumunun korunmasında, serbest zamanların verimli geçirilmesi ve öznel iyi oluşu geliştirdiği birçok araştırmacı tarafından desteklenmektedir. Karaküçük (2001) rekreasyonel aktivitelerine bireysel yönden duyulan gereksinim; fizyolojik ve psikolojik olarak sağlığın kazandırılması, bireylerin kişisel beceri ve yeteneklerini geliştirmelerini, sosyal ve çalışma hayatında başarı sağlamasına, sosyal çevre edinmesinde, bireyi mutlu etmesine, toplumsal olarakta; demokratik toplumların oluşmasında ve dayanışma içerisinde refah içinde olmayı sağlamasından dolayı ihtiyaç duyulmaktadır.

Rekreasyon, bireylerin yaşamın getirmiş olduğu gerekliliklerden sonra kalan zaman diliminde iyilik hallerinin artırılması için yaptıkları tüm faaliyetlerin bütünü olarak tanımlanabilir. Rekreasyon aktivitelerine katılım sağlayan bireyler özgür

seçimleri doğrultusunda, kendi istekleri ile bu faaliyetleri yaşam tarzları haline getirmeleri mutlu olmalarına büyük etki ettiği savunulmaktadır (Tütüncü 2012).

Bireyler serbest zamanlarında çeşitli rekreasyonel aktivitelere katılmaktadırlar. Bireyler seçtikleri aktivite çeşitine göre eğlenir, dinlenir ya da spor yapar ve mutlu olurlar. Bireyler belirli amaçlarla aktivitelere katılmaktadırlar. Dolayısıyla bu durum onların iyi oluşlarını olumlu olarak etkilemektedir. Tercihler sonucu katılım gösterilen rekreatif aktivite bireyin üzerinde mutluluk etkisi bırakacaktır (zcan 2019).

Doğan (2006)' nın yaptığı çalışmada araştırmada üniversitede ğrencilerinin oluşturduğu 623 kadın 313 erkek ğrenci oluşturmaktadır. Aile ve arkadaşları tarafından desteklenen öğrencilerin, fiziksel aktivitelere katılım gösteren niversite ğrencilerinin geleceğe dair pozitif düşüncelere sahip olduğu ve aktivitelere katılmayan öğrencilere kıyasla öznel iyi oluş düzeylerinde artış olduğu gözlemlenmiştir.

Yapılan alışmalar serbest zaman aktivitelerinin bireylerin iyi oluşlarını arttırdığını göstermiştir. Pressman ve ark. (2009) geniş bir yaş aralığında (19-89 yaş) yaptıkları çalışma ile iyi oluşun eğlenceli serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve çeşitli serbest zaman aktivitelerinin yetişkinlerin yaşamları boyunca önemli olduğunu vurgulamışlardır.

Bireylerin serbest zamanda sadece rekreasyonel aktivitelere katılımları değil bireylerde birtakım öğrenimleri deneyimleri ve yaşantılarında olumlu etkileri görmeleri beklenmektedir. Yiğit ve ark (2013) rekreatif amaçlı aerobik ve fitness egzersizlerine katılan bayanların vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, vücut yağ miktarında, günlük enerji ihtiyaç duyulan enerji, vücut yaşı, parametresinde düşüş olduğu tespit edilmiştir.

Anderson ve Clark (2011) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman ile ilgili eğitim alan niversite ğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde belirgin bir artış olduğunu vurgulamaktadırlar. Örneğin; Tranior ve ark (2010) yapmış oldukları çalışmada, birey kişiliğinin öznel iyi oluşu etkileyen en önemli faktör olduğunu ve doğru ve bilinçli kullanıldığı takdirde serbest zamanında öznel iyi oluş üzerinde büyük etkiye sahip olduğunu ifade etmişlerdir.

Kırmızıer'in (2018) yapmış olduğu bir çalışmada serbest zaman aktivitelerinin öznel iyi oluş düzeyine etkilerini vurgulamıştır. Öznel iyi oluş düzeyinin artırılması rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerinden biri de spor salonlarıdır. Serbest zaman aktivitelerinden algılanan yenilenme ve algılanan ağırlama performanslarının ikisinin de üzerinde durulması önerilmektedir. Rekreatif amaçlı spor salonuna giden katılımcıların öznel iyi oluşunu ve olumlu davranışsal niyetini karşılar nitelikte olması ve hem kendini yenilemiş ve değerli, özel, önemli hissetmesini destekleyici olmalıdır.

Bir araştırmada (Kahneman ve ark 2004) bireylerin boş zamanlarında deneyimledikleri mutluluğun, işlerinde veya işe gidip gelme sırasındaki deneyimledikleri mutluluktan önemli ölçüde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu bakış açısı, serbest zaman aktivitelerinin öznel iyi oluşu ve genel mutluluğu önemli ölçüde artırabileceğini ortaya koymaktadır.

Serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivitelerin insanların fizyolojik ve psikolojik iyi-oluşunu arttırdığı sağlık bilimleri alanında yaygın olarak kabul görmektedir (Dishman ve ark 1980). Tkach ve Lyubomirsky (2006) yaptıkları çalışmaların sonucunda, sosyal ilişkilere bağlılık, aktif ve pasif serbest zaman aktivitelerine katılma, bilişsel kontrol, dini etkinlikler, amaçları belirleyip gerçekleştirme, iyi hali sürdürmeye yönelik kutlama aktivitelerinde yer alma ve doğrudan öznel iyi olmaya ilişkin eylemlerde bulunma öznel iyi oluşu artırmada en çok kullanılan stratejiler olarak belirlemişlerdir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada (Cenkseven ve Akbaş 2007) öznel ve psikolojik iyi oluşu yordayacağı düşünülen değişkenler araştırılmıştır. Değişkenler arasında boş zaman aktivitelerinden algılanan hoşnutluğun da incelendiği görülmektedir. Serbest zaman aktivitelerinden edinilen memnuniyetin öznel ve psikolojik iyi oluşu yordamada anlamlı katkısı olduğu ortaya konmuştur.

Rodríguez ve ark (2008) öznel iyi oluş ve serbest zaman arasındaki ilişkinin teorik anlamda desteklendiği çalışmalarında bireyler rekreasyona katılımlarında ihtiyaçlarını ne kadar tatmin edebiliyorlarsa öznel iyi oluş düzeylerinin de o kadar yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Coles ve ark (2012) tarafından yapılan bir çalışmada açık alan rekreasyon aktiviteleri, fiziksel sportif aktiviteler, okuryazarlık gibi eğitsel aktiviteler gibi

gerçekleştirilen serbest zaman aktivitelerinin, bireyler üzerinde yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş düzeyini artırdığını ortaya koymuşlardır.

Yapılan çalışmalarda, serbest zamanda katılım gösterilen rekreasyonel aktiviteler ile öznel iyi oluş arasında ne düzeyde ilişki olduğunu saptamaktır. Bireysel ya da grup halinde yapılan rekreatif aktivitelerde öznel iyi oluşun etkileri görülmüştür. Bireylerin kişisel yaşamlarında, sosyal ilişkilerinde ve arkadaş çevresi ilişkilerde alınan haz, mutluluk öznel iyi olmanın temel unsurları arasında yer almaktadır (Diener 1984). Yapılan pek çok araştırmada öznel iyi oluş ile bireylerin serbest zamanlarının çok sıkı ilişki içinde olduğu savunulmaktadır (Cheng ve Furnham 2003). Elde edilen çalışmalar sonucunda serbest zamanda yapılan rekreatif aktivitelerin öznel iyi oluş üzerinde etkisi olduğu ortaya çıkmaktadır (Duran ve Tezer 2007). Bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılımlarının etkinliklerin yapısına, yaşa, cinsiyete göre farklılık göstermekle beraber bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine olumlu katkıda bulunduğu tespit edilmiştir (Brajša-žganec ve ark 2011).

Literatürdeki çalışmalar ışığında serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip oldukları ve rekreatif katılımın bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde önemli bir rolü olduğu söylenebilir.

2.5. Mutluluk

Pozitif psikoloji alanının bir parçası olan mutluluk insan yaşamında pozitif duyguların çoğunluklu yaşandığı ve oldukça önemli bir kavramdır. Bireylerin serbest zaman aktivite deneyimlerinde aktivitelerin insan yaşamında önemli yeri olduğu ve mutluluk düzeylerine olumlu etkileri olduğu ve mutluluk seviyelerinin daha yükseğe taşınması aşamasında önemli rol oynamaktadır. Pozitif psikolojiye olan ilginin 1980'ler sonrası artmasıyla birlikte, mutluluk kavramı da hayatımıza girmiş ve yine aynı dönemde bilimsel olarak çalışmalara başlanmıştır. Mutluluk kavramı ilgi çekmeye başlamış ve mutluluk üzerine, mutluluğun ne olduğu, nasıl ölçülebildiği, nasıl ulaşılabileceği gibi birçok sorulara cevap aranmıştır (Doğan ve ark 2013).

Mutluluk insan yaşamının bütün noktalarına değinen, insanın yaşamıyla bütünleşen bir kavram olarak son zamanlarda oldukça popüler hale gelmiştir. Bireyler yaşam içinde zaman zaman farklı duygu durumları yaşamakta ve farklı ruh haline girebilmektedirler. Yaşamın getirmiş olduğu olumsuzluklar karşısında mutsuz bireyler stresle baş edememekte ve ruhsal olarak kendilerini aşağıya çekerek daha

çok mutsuz olmaktadırlar. Bunun yanı sıra mutlu bireyler olaylar karşısında daha güçlü, problem çözmeye odaklı davranışları sergileyebilmektedirler (Bağcı ve ark 2019).

Mutluluk kavramı tarihte ilk çağlara kadar uzanmaktadır. Aristo mutluluğu, insanların sürekli arayışta olduğu bir kavramdır diye yorumlamıştır. Platon mutluluğa giden yolun erdemin kendisi olduğunu söyler. Sokrates insanların varlığının temel amacının mutluluk olduğunu söylemektedir (Gökberk 1996). Farabi'ye göre ise mutluluk deneyimli bir insan olmanın sonucu olduğunu söylemektedir (Özgen 2005).

Mutluluk, TDK' nın güncel Türkçe sözlüğünde “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, olgunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlik” olarak tanımlanmaktadır (TDK)

Literatürde mutluluk kavramı için farklı birçok tanımlarla karşılaşma durumu her bireyin mutluluk anlayışını farklı birtakım nedenlere dayandırmasıdır. Genel olarak mutluluk, bireyin arzuladığı hedeflere ulaştığında meydana gelen kendini gerçekleştirme durumu olarak ifade edilmektedir (Demir ve Murat 2017).

Mutluluk ve başarı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, elde edilen başarılı sonuçların mutluluğu artırdığını ve bireyin iyi oluşunu ve başarı odaklı mutluluğunu etkilediği ortaya koyulmuştur (Lyubomirsky ve ark 2005). Mutluluk özünde, huzur ve yaşam kalitesi gibi nitelikleri içerirken zamanla daha spesifik bir hale gelmiştir. Bu duruma daha anlaşılır hale getirmek için, yaşama dair dört niteliğin mutluluğa olan etkilerini şekil 3'de olduğu gibi kategorize edilmiştir.

	Dış Nitelikler	İç Nitelikler
Yaşamsal Değişiklikler	Çevresel Yaşanabilirlik	Yaşam Becerisi
Yaşamsal Sonuçlar	Yaşamsal Araçlar	Yaşamdan Doyum Alma

Şekil 3: Mutluluğun Dört Niteliği (Veenhoven 2012, s.8).

Mutluluğun niteliklerini kısaca açıklayacak olursak (Veenhoven 2012);

Çevresel Yaşanabilirlik; iyi yaşamın anlamını göstermektedir. Yaşanabilirlik olarak adlandırılmaktadır. Ekolojistler yaşanabilirlik açısından temiz havayı ve doğal güzellikleri, doğal ortamlara odaklanmak gerektiğini vurgulamaktadırlar. Sosyolojik görüşe göre yaşanabilirliği toplum kalitesine bağlı olduğunu savunmaktadırlar. Yaşanabilirlik mutluluk için bir ön koşuldur.

Yaşam Becerisi; Kişinin yaşam becerisini ifade etmektedir. Bireyin yaşam koşullarının getirmiş olduğu problemlerle ne kadar iyi baş edebilecek donanımına sahip olduğunu ifade eder. Pozitif sağlık, enerji ve dayanıklılığı içermektedir. Yaşam yeteneği kendini gerçekleştirmeye kadar uzanmaktadır. Yaşamla başa çıkma becerisi çoğunlukla mutluluğa katkıda bulunur.

Yaşamsal araçlar; Yaşamın iyi amaçlar peşinde olmasını ifade etmektedir. Yaşamı ve yaşamayı anlamlı kılmaktır. Bireysel tatmin ve mutluluk için bazen olumlu dış etkenlerin gerekebileceğini ifade etmektedir. İyi bir yaşamın ve yaşamın iyi amaçlar peşinde olmasının mutluluğa katkıda bulunur. Mutluluk bireyin yaşam kalitesini bir bütün olarak olumlu değerlendirmesidir.

Yaşamdan Doyum Alma; Yaşamdan memnun kalma durumunu ifade etmektedir. Bu nitelik öznel yaşam zevki ve hayatın sonucuyla ilgilidir. Deneyimlerle hayatın sonucundaki bireyin gözündeki niteliktir. Veenhoven (2012) bu niteliklerin mutluluk için birer ön koşul niteliğinde olduğunu ortaya koymuştur.

Mutluluk (happiness), bireyin yaşamını bilişsel ve duyuşsal olarak birtakım yargılara varması sonucunda pozitif duyguları fazla negatif duyguları az yaşaması olarak ifade edilmektedir (Diener 1984). Pozitif duyguların, negatif duygulara göre fazla yaşanması, ve bireyin yaşantısından yüksek doyum elde etmesi olarak açıklanmaktadır (Sapmaz ve Tayfun 2012). Bu duyguların birey tarafından hissedilme yoğunlukları durumu ise bireylerin mutluluk düzeyini oluşturmaktadır (Argyle ve ark 1989).

Fromm (1994) Sevginin ve Şiddetin Kaynağı adlı kitabında; tüm canlıların mutluluğu ve mutsuzluk hallerinin içinde bulundukları duruma bağlı olduğunu ifade etmiştir. İnsan yaşamında canlılığın, yaratıcılığın artması, karakter ve düşüncelerin belirginleşmesi insanı mutluluğa bir adım daha taşımaktadır. Bu yapıların işlevselliğinin azalması sonucunda mutsuzluğu ortaya çıkartmaktadır. İnsan bedeninde olan birtakım değişiklikler, insan düşüncesi, kişiliği, yetenekleri,

yaratıcılığı, mutluluk ve mutsuzluk durumlarının ortaya çıkmasında önemli yer tutmaktadır.

Mutluluk bireylerin hayatı boyunca elde etmeye çalıştığı bir kavram haline gelmiştir. Tabiatı gereği mutluluk kavramını tanımlamak ve ölçmek oldukça güç bir kavramdır. Bireylerin kişilik özelliklerine, cinsiyet, yaş, medeni durum gibi demografik özelliklerine göre, yaşamını sürdürdüğü sosyal çevresi, ülkesi ve ekonomik durumuna göre mutluluğun tanımı ve mutluluğa ulaşmak için ihtiyaç duyulan koşullar farklılık gösterebilir (Akduman ve Hatipoğlu 2018).

Zhang ve Chen (2019) çalışmalarında, sistematik taramaları sonucunda fiziksel aktivitelerin mutluluk düzeyinde artış gösterdiğini destekleyen birçok araştırmaların olduğunu vurgulamışlardır. Rekreatif aktivitelerin birey üzerindeki yarattığı etkilerle yaşam kalitesi, yaşama bağlılık ve yaşamdan haz alarak mutlu ettiği düşünülmektedir.

2.5.1. Rekreatif ve Mutluluk

Yaşın ilerlemesi ile zamana verilen değer de arttığı gözlemlenmiştir. Yapılan bir araştırmada zamana paradan daha fazla kıymet veren bireylerin daha mutlu olduklarını tespit etmişlerdir (Whillans ve Dunn 2019). Zamanın her anını titizlikle kullanan bireyler, başkalarına yardım etme, gönüllü olarak birtakım projelerde yer alma ve çeşitli aktivitelere vakit ayırarak mutlu olabileceklerinin mümkün olduğu görülmüştür. Çeşitli serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayan, sosyalleşen, akraba ve arkadaş ilişkilerine ayıracak daha çok zaman bulabilmek mutluluk ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Whillans 2016).

Yapılan bir araştırmada daha fazla zamanın birey tarafından hoşnut olunan, haz alınan bir durum olduğu ve zamanın kıymetli olduğu bilincini taşıyan bireylerin gün içinde 14 saat tercihe bağlı zamanın olduğu, bireylerin eylemlerinde değişikliklere yol açması ve böylelikle daha çok mutlu olmasını sağlayan stratejileri ortaya koyulmuştur (Kantenbacher 2015).

Demirbulat ve Avcıkurt (2015) yaptıkları çalışmada rekreatif aktivitesi olarak turizm aktivitelerinin, bireylerin mutluluk düzeylerine etkisini incelemiş ve stresten uzak, çalışma hayatından uzak tatiller ve rahatlatıcı, dinlendirici zamanlar olarak ifade etmiş ve seyahat ile ilgili deneyimlerin mutluluklarını artırdığını ortaya koymuştur.

Bir araştırmada, öznel iyi oluş ve mutluluk seviyeleri iyi durumda olan bireylerin, daha kaliteli iş hayatına sahip oldukları, iyi bir evlilik hayatının olduğu fiziksel ve sosyal aktivitelere katıldığı, kaliteli yaşama sahip olduğu saptanmıştır (Hefferon ve Boniwell 2018).

Farklı aktiviteler, egzersizler veya spor, bireyin kendisi ile ya da bir başkası ile yaşışmadan, zevk alarak yapıldığı takdirde ruhsal ve fizyolojik olarak önemli derecede etkisi bulunmaktadır. Spor aktiviteleri sonunda alınan haz, zindelik ve dinçlik, aktivitenin fayda ettiğinin kanıtıdır. Aktif olarak sporda endorfin olarak adlandırılan mutluluk hormonunun salgılanması ve kişinin duygusal tepkilerinin ve eylemlerinin kontrolündeki dopamin maddesini artırdığı ifade edilmektedir (Tarhan 2005).

Csikszentmihalyi ve Hunter (2003), günlük yaşamda mutluluk üzerine yaptıkları bir çalışmada, bireysel mutlulukla ilgili davranış ve alışkanlıkları incelemişlerdir. Anlık analizlerin sonucunda, mutluluğun haftanın bazı günlerine ve gün içindeki zaman dilimlerine göre önemli düzeyde değiştiğini ifade etmektedirler. Bazı aktiviteler değişen mutlulukla ilişkilendirilmiştir. Okul bünyesindeki aktiviteler mutlulukta ortalamanın altında kalırken aktif ve pasif serbest zaman aktiviteleri ortalamanın üstünde kalmıştır.

Yapılan bir araştırmada, bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları çeşitli aktiviteler onların kendilerini gerçekleştirmelerine ışık tutarak ihtiyaçların giderilmesi sonucunda mutluluk hissinin güçleneceği beklenir. Dolayısıyla rekreasyonel faaliyetler bireylerin mutluluk düzeylerini artıracadığı söylenebilir (Bağcı ve ark 2019).

Kalafat (1996) depresyon ve mutlulukta otomatikleşen düşüncelerin önemini incelediği çalışmasında pozitif otomatikleşen düşünceler çoğaldıkça, mutluluk düzeyinde artış olduğu ve kişilerin negatif yaşantı deneyimleri çoğaldıkça, mutluluk düzeylerinde düşüş görüldüğu bulgulanmıştır. Rekreasyon faaliyetleri birey üzerinde olumlu düşünceler ve davranışlar sergilemesine yardımcı olmasından dolayı olumsuz yaşam deneyimlerinin azaltılmasında ya da bu problemleri çözebilecek imkan sunması, kendine güven duygusunu kazandırması ve mutluluk düzeylerinin artmasından dolayı bu aşamada serbest zaman aktivitelerine katılmak bireyler için olumlu sonuçlar doğuracadığı düşünülmektedir.

Göral ve Karaküçük (2015) üniversite öğrencilerinin internet ortamında geçirdikleri serbest zaman ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkini inceledikleri çalışmada, öğrencilerin internette geçirdikleri serbest zaman ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulgulamışlar ve internet ortamında geçirilen serbest zamanın mutluluk düzeyine doğrudan etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Serbest zaman aktivitelerine katılım, mutlulukla olumlu bir şekilde ilişkilidir (Ragheb 1993) ve serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının da mutlulukla ilişkili olduğu bulunmuştur (Wankel ve Berger 1990, Lloyd ve Auld, 2002). Serbest zaman aktivitelerine katılımlar bireylerin pozitif duyguları yoğunluklu yaşamasına neden olduğu için bireylerin mutluluk düzeylerinde artış olabileceğini ve böylelikle mutluluk düzeylerinde de artış gözlemlenebilir.

Yapılan bir araştırmada, mutluluk, dikkat ve zaman algısı arasındaki ilişki deneysel olarak incelenmiştir. Daha mutlu deneklerin zamanın geçişini farklı nesnel ve öznel ölçülerle değerlendiriyor olmalarının, konu üzerine daha fazla araştırmalar yapılması gerektiğini ve mutluluğu değerlendirmede yeni bir özellik olabileceğini ortaya koymuşlardır (Di Giovinazzo ve Novarese 2016).

Argan ve ark (2018) Türkiye’de 1230 bireyin katıldığı bir araştırmada toplumsal refah, bireysel refah, serbest zaman tatmini, yaşam doyumu ve mutluluk arasında önemli ölçüde ilişkiler olduğu, ilişkilerin desteklediği refahın serbest zaman ve yaşam doyumunu direkt etkilediği mutluluğu ise dolaylı olarak etkilediği sonucuna varmışlardır.

Serbest zamanların mutluluğa yol açtığı düşüncesi son zamanlarda akademisyenler tarafından oldukça büyük destek almaktadır (Hills ve Argyle 1998, Stebbins ve Liu 2012, Liu ve Yu 2015). Serbest zamanların bireyin yaşam kalitesine etki ettiğini vurgulayan Kelly (1996), serbest zaman bireyin yaşamıyla bütünleşmiş vazgeçilmez bir parçasına haline gelmesinden dolayı mutluluğun kazanılmasında büyük rol oynadığını savunmaktadır. Serbest zaman aktivitelerine katılımın yaşam kalitesine pozitif yönde etki ettiği ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla serbest zaman genel olarak mutluluğun kaynağı olarak kabul edilmiştir (Huimei Liu ve Shuyang Da 2019).

Bireylerin refaha ulaşmaları için kişisel davranışlarını kullanmaları gerekmektedir. Mutluluk bireyin refahı ve hoş bir yaşam kalitesi için istek ve çaba

gösterme ile de açıklanabilir. Pozitif düşünceler mutluluk kaynaklarıdır. Serbest zaman bireyde mutluluk yaratabilmektedir. Serbest zaman aktiviteleri hayatı çekici ve değerli kılmak için yaptığımız şeylerdir. Serbest zaman aktiviteleri ile mutlu olmak için ya da mutluluğun kazanılmasında büyük öneme sahiptir (Stebbins ve Liu 2012).

İncelemiş olduğumuz çalışmalar ile birlikte mutluluğun insan yaşamında en önemli unsur olduğu ve rekreatif amaçlı katılım gösterilen serbest zaman aktivitelerinin bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde önemli bir role sahip olduğunu söylemek mümkündür.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü ve Çalışmanın Örneklemi

Araştırma üniversite öğrencilerinin demografik bilgileri, serbest zaman aktivitelerine katılma durumları, öznel iyi oluş, mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirildiğinden nicel yöntemle dayalı bir çalışmadır. Bu çalışma betimsel bir çalışma olup çalışmada tarama modelinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın evrenini rekreatif olarak aktivitelere katılan ve katılmayan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 6 farklı üniversitenin oluşturduğu gönüllü katılım sağlayan farklı bölümlerde öğrenim gören 326 kadın (yaş=20.65±1.70), 232 erkek (yaş=21.08±1.87) toplam 558 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yönteminden yararlanılarak belirlenmiştir. Katılımcıların 246'sı serbest zaman aktivitelerine düzenli olarak katıldıklarını belirtirken, 312'si düzenli katılım göstermediğini belirtmiştir. Ayrıca katılımcılardan 118'inin spor merkezlerine üyeliği olduğunun ve 138'inin ise düzenli fiziksel aktiviteye katılım gösterdiği görülmüştür. Düzenli olarak serbest zaman aktivitesine katıldığını belirten kişilerin haftada ortalama 2.5 gün ve haftada ortalama 3 ila 4.5 saat arasında aktiviteye katılım gösterdiği belirlenmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları:

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim gördüğü bölüm, sınıf, akademik ortalaması, spor salonu üyeliği, düzenli olarak katıldığı fiziksel aktiviteye katılım durumu, rekreatif anlamda kampüsteki imkanlardan yararlanma durumu, katılmış olduğu rekreatif aktivite ve ne kadar süredir aktiviteye devam ettiği ve bu etkinliğe katılma sebepleri ile ilgili bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği: Tuzgöl Dost (2005) tarafından geliştirilen ÖİÖ ölçeğinin amacı, bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamaktır. Ölçek 46 maddeden ve 12 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; yaşamını kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama, olumlu ve olumsuz duygular, amaçlar, kendine güven, iyimserlik, ilgi duyulan etkinlikler, arkadaşlık ilişkileri, geleceğe bakış, aile ilişkileri, başkalarının yaşamına imrenme,

yaşamın zorluklarıyla baş etme, karamsarlık olarak adlandırılmıştır. ÖİÖ'nin 12 faktörlü olmasının yanında genel bir faktöre sahip olduğu kabul edilmiştir. Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .93; test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise $r = .86$ 'dır. Çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri .88 olarak hesaplanmıştır.

Mutluluk Düzeyi Ölçeği: Hills ve Argyle tarafından 2002 yılında geliştirilen, geçerlilik ve güvenirlik çalışması Doğan ve Akıncı Çötök tarafından 2011 yılında bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla 'Mutluluk Oxford Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde olup 7 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Kullanılan ölçeğin maddeleri 1'den 5'e kadar sırasıyla 'hiç katılmıyorum, katılmıyorum, biraz katılıyorum, katılıyorum, tamamen katılıyorum' şeklinde sıralanmaktadır. Ölçek geliştirme çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri .91 ve Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçek Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74 olarak belirlenmiştir (Hills, Argyle, 2002; Doğan, Akıncı Çötök, 2011). Bu çalışma kapsamında Oxford mutluluk ölçeği Cronbach Alpha değeri .70 olarak belirlenmiştir.

3.3. Verilerin Toplanması:

Öncelikle verilerin toplanması için Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan gerekli izin alınmıştır (no:40990478-050.99/188411). Veriler 2019-2020 güz dönemi sürecinde araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmış olan farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden ölçme araçlarını içeren ölçek paketi aracılığıyla veri toplanmıştır. Elde edilen verilerin 468 tanesi ölçek formunun kalemle doldurulması, 90'ı online olarak oluşturulan ölçek formu işaretlenmesi yoluyla toplanmıştır. Ölçek formlarının doldurulması yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmüştür.

3.4. Verilerin Analizi:

Veri toplama süreci sonunda elde edilen verilerin çözümlenmesinde öncelikle istatistiksel sayıtların test edilmesi için gereken ön analizlerin uygulanması, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular betimsel istatistik yöntemlerden (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) ve araştırmada ele alınan hipotezlerin sınanması için anlam çıkarıcı istatistiksel yöntemlerin kullanımından yararlanılmıştır. Analizlerin tümü IBM SPSS Statistic 22.0 programı kullanılarak

yapılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular ve katılımcıların öznel iyi oluş ve mutluluk puanlarının demografik değişkenler ve rekreatif aktivitelere katılım durumlarına ilişkin farklarını ortaya koyabilmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların öznel iyi oluş ve mutluluk puanları arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Ön analizler için ilk olarak, eksik veri analizi yapılmış ve boş bırakılmış maddelerin % 5'den az olduğu görülmüştür. Bu sebeple, eksik verilerin yerine cevap verilen maddelerden elde edilen ortalama değerler konulmuştur (Kantardzic, 2003). Sonra aykırı (uç) değerlerin tespit edilmesi için z değeri (>3.29) ve Mahalanobis uzaklık kriterine göre değerlere bakılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Sonuçlara göre 3.29 dan 3 tane z değeri olduğu görülmüştür. Mahalanobis uzaklık kriterine göre ise 5 aykırı değer çalışma için toplanmış 566 veri içerisinde toplamda 8 uç veri çıkarılmış veri setinde kalan veri sayısı toplamda 558 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri setinin uç değerlerden temizlenmesinden sonra, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test etmek amacıyla Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır ve değerlerin -1 ve +1 arasında değiştiği görülmüştür. Kolmogorov-Simrnov ve Shapiro-Wilk değerlerinin anlamlılık düzeylerinin normal dağılımdan anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur ($p > .05$). Varyans analizi için gereken varyansların homojen dağılıp dağılmadığı Levene testi sonucuna göre değerlendirilmiş ve öznel iyi oluş ve mutluluk ölçeklerinden elde edilen puanlarının varyanslarının homojen olduğu görülmüştür ($p > .05$).

4. BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında araştırma problemlerine cevap aramak amacıyla yapılan analizler ve bu analizler için gerekli ön analizler yer almaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular ve katılımcıların öznel iyi oluş ve mutluluk puanlarının demografik değişkenler ve rekreatif aktivitelere katılım durumlarına ilişkin farklarını ortaya koyabilmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları yer almaktadır. Ayrıca bu bölümde katılımcıların öznel iyi oluş ve mutluluk puanları arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak için Pearson korelasyon analizi sonuçlarına da yer verilmiştir.

4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Bu başlık altında çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, öğrenim gördükleri fakülte, spor merkezlerine üyelik durumları, kampüs imkânlarından yararlanma, serbest zaman aktivitelerine katılım durumları ve katılım sebepleriyle ilgili frekans ve % değerleri Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	326	58,4
	Erkek	232	41,6
Fakülteler	İktisadi ve İdari Bilimler	129	23,1
	İlahiyat	86	15,4
	Sağlık Bilimleri	75	13,4
	Mühendislik	66	11,8
	Eğitim	60	10,8
	Hemşirelik	44	7,9
	Hukuk	30	5,4
	Güzel Sanatlar	20	3,6
	Spor Bilimleri	19	3,4
	Sosyal ve Beşeri Bilimler	17	3,0
	İletişim	12	2,2
Sınıf	Sınıf	165	29,6
	Sınıf	170	30,5

	Sınıf	121	21,7
	Sınıf	102	18,3
Spor merkezi üyeliği	Var	118	21,1
	Yok	440	78,9
Düzenli fiziksel aktivite katılımı	Var	138	24,7
	Yok	420	75,3
Serbest zaman aktivitelerine katılım	Evet	246	44,1
	Hayır	312	55,9
Serbest zaman aktivitelerine katılım sebepleri	Fiziksel açıdan sağlıklı olmak	111	19,9
	Psikolojik açıdan iyi olmak	110	19,7
	Sosyalleşme	115	20,6
	Öğrenme ve yeni beceri kazanma	112	20,1
	Dinlenme	110	19,7

Tablo 1’de katılımcıların farklı bölümlerden öğrencilerin çalışmaya katıldığı görülmektedir. En fazla katılımcının iktisadi ve idari bilimler fakültesinden olduğu, en az katılımın ise iletişim fakültesinden olduğu görülmektedir. Sınıf düzeyine göre birbirine yakın sayıda katılımcıdan oluşan örneklemde, 118 katılımcı spor merkezi üyeliğine sahip olduğunu belirtmiştir. 138 katılımcı ise düzenli olarak fiziksel aktivite katılımı olduğunu ifade etmiştir. Serbest zaman aktivitesine katılım gösterdiğini belirten 246 kişi olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan 558 katılımcıya serbest zaman aktivitelerine neden katıldıkları sorulduğunda ise fiziksel açıdan sağlıklı olmak, psikolojik açıdan iyi olmak, sosyalleşmek, öğrenme ve beceri kazanmak ve dinlenme amacıyla katılım gösterdikleri öğrenilmiştir.

Katılımcıların demografik özellikleri frekans ortalama ve standart sapma değerleriyle Tablo 2’de gösterilmiştir. Serbest zaman aktivitelerine katıldığını belirten 246 katılımcının 132’sini erkek katılımcıların oluşturduğu görülmektedir. Erkek katılımcıların serbest zaman aktivitesine katılım süre ortalamasının kadın katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Katılımcıların bazı demografik özelliklerinin frekans, ortalama ve standart sapma değerleri

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss
Yaş	Kadın	326	20,65	1,70
	Erkek	232	21,08	1,87
Serbest zaman aktivitesine katılım süresi (ay)	Kadın	114	8,87	4,07
	Erkek	132	10,60	5,12
Haftalık katılım (gün)	Kadın	114	2,38	1,51
	Erkek	132	2,61	1,72
Haftalık katılım (saat)	Kadın	114	3,36	1,38
	Erkek	132	4,62	2,45

Serbest zaman aktivitelerine katılım sağladığını ifade eden katılımcıların örneklemin % 44.1'ini oluşturduğu görülmektedir. Katılımcılar tarafından belirtilen serbest zaman aktiviteleri 8 farklı grup altında toplanmaya çalışılmıştır. En fazla katılımın sportif aktivitelere olduğu görülürken, en az aktivite katılımının ise proje tabanlı aktivitelere olduğu görülmüştür. Aktivite grupları ve içerdikleri aktivitelerin frekans ve % değerleri Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların aktivite alanlarına göre dağılımları

Aktivite Alanları	n	%
Sportif aktiviteler (fitness, futbol, voleybol, tenis, koşu, yoga, zumba, yüzme, dans vb.)	105	18,8
Doğa aktiviteleri (yürüyüş, avcılık, dağcılık, bisiklet vb.)	25	4,5
Gezi amaçlı aktiviteler	23	4,1
Oyunlar (online oyunlar, satranç, bilardo vb.)	21	3,8
Sanatsal aktiviteler (enstrüman çalmak, resim yapmak, konsere gitmek, halkoyunları, sinema vb.)	20	3,6
Üniversite toplulukları (okçuluk, tiyatro)	18	3,2
Dinlenmeye yönelik aktiviteler (kitap ve dergi okuma, müzik dinleme, televizyon izleme vb.)	18	3,2
Proje tabanlı aktiviteler	16	2,9

Katılımcıların öznel iyi oluş ve mutluluk ölçeklerinden elde ettikleri puanlar alt boyutlar ve toplam puan olarak hesaplanmış ve Tablo 4'te gösterilmiştir. Kadın katılımcıların öznel iyi oluş alt boyutlarından başkalarının yaşamına imrenme, yaşamın zorluklarıyla baş etme, karamsarlık alt boyutları ve mutluluk puanları haricinde erkek katılımcılardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Cinsiyetlere Göre Öznel İyi Oluş ve Mutluluk Ölçeklerin Toplam ve Alt Boyutlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Kadın (n=326)		Erkek (n=232)	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Öznel iyi oluş	162,25	24,54	160,33	22,78
Yaşamını kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama	20,10	5,08	19,92	5,38
Olumlu ve olumsuz duygular	17,16	4,59	16,48	3,83
Amaçlar	14,07	2,92	14,04	3,17
Kendine güven	14,96	3,67	14,74	2,80
İyimserlik	22,22	4,45	21,71	4,16
İlgi duyulan aktiviteler	13,09	3,30	12,96	2,82
Arkadaşlık ilişkileri	14,18	3,04	13,83	2,89
Geleceğe bakış	11,11	2,37	11,12	2,37
Aile ilişkileri	11,49	3,13	11,33	3,26
Başkalarının yaşamına imrenme	6,78	2,18	6,78	2,17
Yaşamın zorluklarıyla baş etme	10,69	2,53	10,95	3,10
Karamsarlık	6,39	2,09	6,46	2,04
Mutluluk	24,18	4,73	24,62	4,44

4.2. Katılımcıların Öznel İyi Oluş ve Mutluluk Puanlarının Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve mutluluk puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklarını gösteren bağımsız gruplar t testi analizi sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıklar öznel iyi oluş ölçeğinden elde edilen toplam puan üzerinden incelenmiştir.

Tablo 5: Öznel İyi Oluş ve Mutluluk Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız t Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Öznel iyi oluş	Kadın	326	162,25	24,54	,934	,351
	Erkek	232	160,33	22,78		
	Kadın	326	24,18	4,73		
Mutluluk	Erkek	232	24,62	4,44	-1,132	,258

Tablo 5'te görüldüğü üzere katılımcıların öznel iyi oluş ve mutluluk puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($p>,05$). Kadın ve erkek katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puan ortalamalarının birbirine çok yakın olduğu görülmektedir.

Katılımcıların öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin herhangi bir spor merkezine üye olup olmama, düzenli fiziksel aktivite katılımı ve serbest zaman aktivitesine katılım durumlarına göre yapılan bağımsız gruplar t testi analiz sonuçları ise Tablo 6'da gösterilmektedir. Katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri toplam puan üzerinden hesap edilmiş ve analizler toplam puan üzerinden yapılmıştır.

Tablo 6: Öznel İyi Oluş ve Mutluluk Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre Bağımsız t Testi Sonuçları

Değişkenler			$\overline{X}$	Ss	t	p
Öznel iyi oluş	Spor merkezi üyeliği	Var (n=118)	161,53	23,62	,041	,968
		Yok (n=440)	161,43	23,91		
	Düzenli fiziksel aktivite katılımı	Var (n=137)	164,03	22,50	1,437	,151
		Yok (n=429)	160,66	24,21		
	Serbest zaman aktivitesine katılım	Var (n=246)	165,81	24,13	3,882	,000
		Yok (n=312)	158,02	23,05		
Mutluluk	Spor merkezi üyeliği	Var (n=118)	24,37	4,29	,008	,994
		Yok (n=440)	24,36	4,70		
	Düzenli fiziksel aktivite katılımı	Var (n=137)	25,44	3,93	3,166	,002
		Yok (n=429)	24,01	4,77		
	Serbest zaman aktivitesine katılım	Var (n=246)	25,40	4,50	4,798	,000
		Yok (n=312)	23,55	4,55		

Analizlerden elde edilen sonuçlara göre, spor merkezine üye olma ve düzenli fiziksel aktiviteye katılım durumunun katılımcıların öznel iyi oluş puanları açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülürken ($p>,05$), katılımcıların serbest zaman aktivitesine katılma durumları açısından öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<,05$). Serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin katılmayan bireylere göre daha yüksek öznel iyi oluş puanına sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca spor merkezine üye olma durumunun katılımcıların mutluluk puanları açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülürken ($p>,05$), düzenli fiziksel aktiviteye ve serbest zaman aktivitelerine katılım açısından katılımcıların mutluluk puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür ($p<,05$). Düzenli fiziksel aktiviteye katılımı gösteren ve serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin mutluluk puanlarının katılım göstermeyenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcılara aktivitelere katılım gösterme sebepleri sorulmuş ve verilen cevaplara göre katılımcıların aktivitelere fiziksel açıdan sağlıklı olma, psikolojik açıdan iyi olma, sosyalleşme, öğrenme ve yeni beceri kazanma ve dinlenme amacıyla katıldıkları tespit edilmiştir. Tablo 7’de öznel iyi oluş ve mutluluk puan ortalamalarının aktiviteye katılım sebepleri değişkenine göre farklarını gösteren varyans analizi (ANOVA) sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 7: Aktiviteye Katılım Sebeplerine Göre Öznel İyi Oluş ve Mutluluk Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	P
Öznel İyi Oluş	Gruplar arası	3146,521	4	786,630	1,390	,236
	Gruplar içi	313005,415	553	566,013		
	Toplam	316151,935	557			
Mutluluk	Gruplar arası	254,480	5	63,620	3,030	,017
	Gruplar içi	11611,278	553	20,997		
	Toplam	11865,758	557			

Analiz sonuçlarına göre öznel iyi oluş puan ortalamalarının aktiviteye katılım sebeplerine göre farklılaşmadığı görülürken ($p>,05$), mutluluk puan ortalamalarının

ise eaktiviteye katılım sebeplerine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ($p<,05$). Serbest zaman aktivitelerine katılım sebeplerine göre katılımcıların öznel iyi oluş ve mutluluk puan ortalama ve standart sapmaları Tablo 8’de gösterilmektedir. arklılık bulunan mutluluk puan ortalamaları için varyansların homojen olup olmadığı Levene testi sonucuna göre değerlendirilmiş ve varyanslar homojen olduğu için Post-hoc testlerinden biri olan Tukey testi ile analize devam edilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre; etkinliğe sosyalleşmek amacıyla katılanların dinlenme amacıyla katılanlardan ortalama olarak anlamlı olarak farklılaştığı görülmüş, sosyalleşme amacıyla katılanların mutluluk puanlarının dinlenme amacıyla katılanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 8: Aktiviteye Katılım Sebeplerine Göre Öznel İyi Oluş ve Mutluluk Puan Ortalama ve Standart Sapmaları

	Serbest zaman aktivitelerine katılım sebepleri	n	$\bar{X}$	Ss
Öznel İyi Oluş	Fiziksel açıdan sağlıklı olmak	111	162,11	22,51
	Psikolojik açıdan iyi olmak	110	161,08	25,23
	Sosyalleşme	115	162,90	24,02
	Öğrenme ve yeni beceri kazanma	112	163,99	23,44
	Dinlenme	110	157,06	23,68
Mutluluk	Fiziksel açıdan sağlıklı olmak	111	24,24	4,47
	Psikolojik açıdan iyi olmak	110	24,57	4,69
	Sosyalleşme	115	25,34	4,27
	Öğrenme ve yeni beceri kazanma	112	24,37	4,75
	Dinlenme	110	23,24	4,73

4.3. Katılımcıların Öznel İyi Oluş ve Mutluluk Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çalışmanın hipotezlerinden biri de öznel iyi oluş ve mutluluk puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi içerisinde olmasıydı. Bu hipotezi test etmek için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıları öznel iyi oluş puanları ve mutluluk puanları arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,600$, $p=,000$). Başka bir deyişle, öznel iyi oluş puanı yüksek olan katılımcıların mutluluk puanlarının da yüksek olduğu görülmektedir.

5.TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılım durumlarına göre öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet, spor merkezlerine üyelik durumları, serbest zaman aktivitelerine katılım durumları, aktiviteye katılım sebeplerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek ve değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre 326 kadın (yaş=20.65±1.70), 232 erkek (yaş=21.08±1.87) katılımcının öznel iyi oluş ve mutluluk puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Katılımcıların spor merkezine üye olma ve düzenli fiziksel aktiviteye katılım durumunun katılımcıların öznel iyi oluş puanları açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülürken, katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılma durumları açısından öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Spor merkezine üye olma durumunun katılımcıların mutluluk puanları açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülürken, düzenli fiziksel aktiviteye ve serbest zaman aktivitelerine katılım açısından katılımcıların mutluluk puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Katılımcıların öznel iyi oluş puan ortalamalarının aktiviteye katılım sebeplerine göre farklılaşmadığı görülürken, mutluluk puan ortalamalarının ise aktiviteye katılım sebeplerine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Katılımcıların öznel iyi oluş puanları ve mutluluk puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Çalışmaya katılan rekreatif amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılan öğrencilerin öznel iyi oluş ve mutluluk puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puan ortalamalarının birbirine çok yakın olduğu görülmüştür. Bazı araştırmalar öznel iyi oluşun cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı olarak farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır (Fugl-Meyer ve ark 2002, Cihangir-Çankaya 2009, Katja ve ark 2002, Tuzgöl-Dost 2006, Saygın 2008, Tuzgöl-Dost 2010). Bu çalışma için elde edilen bulguyu destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Katja ve ark (2002) yaptıkları çalışmada kızların yaşam doyumunun düşük erkeklerin ise kızlara göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu tespit etmişler fakat istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Wilson (1967) yaptığı çalışmada öznel iyi oluş konusunda cinsiyet değişkeni ile ilgili olarak farklılaşmanın

bulgulanmadığını savunmakta ve farklılaşma bulgularında çok az bir önem arz ettiğini vurgulamıştır. Bazı araştırmalar ise bu çalışmanın tersine öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını (Dilmaç ve Bozgeyikli 2009, İlhan 2005, Cenkseven ve Akbaş 2007, Sarı 2003, Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu 2008, Tümkiye 2011) ortaya koymuşlardır. Cenkseven ve Akbaş 2007, öznel iyi oluşu yordamada cinsiyetin önemli bir yordayıcı olduğunu savunmaktadırlar. Çalışmaların bazılarında kızların öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır (Dilmaç ve Bozgeyikli 2009, Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu 2008). Bazı çalışmalarda da erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (İlhan 2005, Tümkiye 2011).

Kimball ve Willis (2006)'a göre kadınlar ve erkekler hayatın farklı yaşam dönemlerinde değişkenlik gösteren mutluluk düzeylerine sahip olabilmektedirler. Bundan dolayı iki cinsiyet arasında mutluluk üzerine kesin bir ifade söylemek mümkün değildir. Yapılan çalışmalarda (, Eryılmaz ve Aypay 2011, Çevik 2010, Hampton ve Marshall 2000, Melin ve Fugl-Meyer 2002, Mahon Yarcheski 2005, Saygın 2008, Şahin ve ark 2012) mutluluk düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Tınaz ve Hazar (2014) yaptıkları çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde eğitim alan öğrencilerin mutlulukları cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüş fakat kızların mutluluk ortalamaları, erkek öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır. Bu bulguyu destekler nitelikte Aydemir (2008), yaptığı bir araştırmada cinsiyet değişkeninin mutluluk seviyesine hiçbir şekilde etkisinin olmadığını belirtmiş, Gökdemir-Dumludağ (2011) ise bu tespitten farklı olarak, yaptığı incelemede Hollanda da yaşayan Türkler açısından incelediği çalışmada kadınların erkeklerden daha mutlu olduğunu belirtmiştir. Atay (2012) kadın olmanın mutluluğa katkı sağladığını vurgulamıştır.

Bu çalışma için elde edilen sonuçlara göre, spor merkezine üye olma ve düzenli fiziksel aktiviteye katılım durumunun öznel iyi oluş puanları açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Öznel iyi oluş ile ilgili doğrudan bir çalışma bulunamamıştır. Ancak bu çalışmanın tersine, Cramer ve ark (1991) düzenli fiziksel aktivitelerin, fiziksel ve psikolojik hastalıktan önleyici, sağlığı ve iyilik hali düzeyini artıran bir etkiye sahip olduğunu ve fiziksel egzersizin psikolojik iyilik hali üzerindeki anlamlı etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Edwards ve ark (2005) tarafından yaptıkları çalışmada serbest zamanlarında düzenli olarak fiziksel

aktivitelere katılan bireylerde psikolojik iyi olma hali ölçeğinin alt boyutlarından olan özerklik, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, başkalarıyla pozitif ilişkiler, yaşam amacı ve öz-kabul üzerinde olumlu bir ilişki olduğunu ve tüm alt boyutların düzenli fiziksel aktiviteye katılıma teşvik ettiğini tespit etmişlerdir. Doğan (2006) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada öznel iyi olma durumlarını inceleyerek, iyi olmaya etki eden faktörleri tespit etmeyi hedeflemiştir. Araştırma sonucunda fiziksel aktivitelere katılım yoğunluğunun bireylerin iyi olma durumları üzerine etkisi olduğunu bulgulamıştır. Fiziksel aktivitelere katılım yoğunlaştıkça bireylerde iyi oluş düzeylerinin de doğru orantılı bir şekilde arttığını ortaya koymuştur. Sonuçlara göre çalışmamızda spor merkezine üye olma ve düzenli fiziksel aktiviteye katılım durumunun öznel iyi oluş açısından anlamlı farklılık oluşturmadığı bulgusunun nedeni öğrencilerin eğitim, okul derslerine ayırdığı zamanın daha fazla olması ve öğrencilerin ekonomik gelir durumlarından dolayı bir spor merkezine üye olmaları ya da düzenli aktiviteye katılımlarını engelliyor olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılma durumları açısından öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin katılmayan bireylere göre daha yüksek öznel iyi oluş puanına sahip olduğu görülmüştür. Öznel iyi oluş bireyin yaşamından ne düzeyde doyum aldığını değerlendirmesidir. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan birey kendi yaşamını pozitif olarak değerlendirmektedir. Hızıroğlu (2018) nun yapmış olduğu çalışmada rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin katıldıkları aktivitelerden elde ettikleri sonuçlarda aktivitelerin stresten uzaklaştırıcı etkisi olduğunu ve psikolojik olarak rahatladıkları yaşam kalitelerine ve öznel iyi oluş durumlarına pozitif olarak etki ettiğini vurgulamıştır. Csikszentmihalyi ve Hunter (2003) yaptıkları çalışmada sosyal aktivitelerin bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Kaplan (2016), lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile serbest zaman aktivitelerine katılımları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgulamıştır. Mallı (2018) yaptığı çalışmada öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile okul sportif aktivitelerine katılımları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulgulamıştır. Yıldız ve Kılınç (2021) lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu üzerine yaptıkları çalışma sonucunda kişilerin kendilerini mutlu eden aktiviteleri tercih etmeleri durumunda öznel iyi oluş düzeylerinde artış olduğunu vurgulamışlar ve çalışmada katılımcılar da kendilerine iyi gelen aktiviteleri tercih

ettiklerinde kendilerini daha mutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir. Brajša-žganec ve ark (2011) serbest zaman aktivitelerinin bireylerin öznel iyi oluşlarına nasıl etki ettiğini inceleyen çalışmada, serbest zaman aktivitelerinin bireylerin öznel iyi oluşlarına önemli derecede katkı sağladığını, fırsatlar sunan aktivitelerin yaşam kalitelerini artırdığını ve böylece öznel iyi oluşlarına pozitif olarak katkı sağladığını savunmaktadırlar. Kuykendall ve ark (2018) serbest zamanın refah için önemli olduğunu ve serbest zaman aktivitelerinin ihtiyaçların karşılanamamasını telafi etmek için özellikle öznel iyi oluş durumu için çok önemli olduğunu bulgulamışlar ve aktiviteler ile ilgilenen bireylerin davranışsal ve bilişsel stratejiler kullanmalarını önermektedirler. Bu durumda çalışmadaki aktiviteye katılan bireylerin iyi oluş düzeylerindeki artışı destekler niteliktedir.

Spor merkezine üye olma durumunun katılımcıların mutluluk puanları açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülürken düzenli fiziksel aktiviteye katılım açısından katılımcıların mutluluk puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerin mutluluk puanlarının katılım göstermeyenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Demirci ve ark (2018) spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin depresif hallerinin karşılaştırmasını yapmış ve spor bilimlerindeki öğrencilerinin depresif durumlarının düşük düzeyde olduğunu saptamıştır. Dolayısıyla, öğrencilerin spor bilimleri fakültesinde aldığı ders içeriklerinde fiziksel aktiviteler içermesinden dolayı aktiflik ve hareketliliğin getirmiş olduğu haz mutluluğu pozitif yönde etkilediği düşünülmektedir. Bağcı ve ark (2019) yaptıkları çalışmada düzenli rekreasyonel aktiviteler yaşamın anlamını, yaşama tutunmayı ve yaşamdan zevk almayı istatistiksel yönden anlamlı olarak artırdığını ortaya koymuşlardır. Literatüre genel olarak incelendiğinde, fiziksel aktivitenin bireylere pozitif birçok faydasının olduğu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Örneğin çalışmalar incelendiğinde, düzenli katılım gösterilen fiziksel aktivitelerin stresi azalttığı ve depresyon durumunun önüne geçilmesinde etkili olduğu (Lök ve Bademli 2017, Harvey ve ark 2017, Yıldırım ve ark 2015, Aylaz ve ark 2011), bireyin kendini daha mutlu ve daha iyi hissetmesine olumlu olarak katkı sağladığını (Uğurlu ve ark 2015, Khazaei-pool ve ark 2015) ve psikolojik iyi olma durumunu pozitif olarak artırdığını (Delextrat ve ark 2016) ortaya koymuşlardır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım gösteren öğrencilerin mutluluk düzeylerini etkilemesi bu çalışma ile tutarlılık göstermektedir.

Serbest zaman aktivitelerine katılım açısından katılımcıların mutluluk puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin mutluluk puanlarının katılım göstermeyenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Rekreatif açıdan serbest zaman aktiviteler birey üzerindeki fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak fayda sağladığı bu fayda sonuçlarında bireyin mutlu olduğu bilinmektedir. Bu açıdan serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayan bireylerin aldığı haz mutluluğa etki etmesi çalışmamızla da destelenmektedir. Wei ve ark (2015) tarafından 622 kişi ile yapılan bir araştırmada, serbest zaman kavramının, mutluluk ile doğrudan bağlantılı olduğu belirtilmiştir. Fakat, pasif rekreatif etkinliklerin (örnek: TV izlemek, internette sörf yapmak) katılımcılarda mutluluk sağlarken, aktif rekreatif etkinliklerin (örnek: egzersiz, sosyalleşme ve alışveriş gibi) katılımcılarda önemli bir mutluluk sağlamadığı bulunmuş ve kadın katılımcıların mutluluk düzeyleri, erkek katılımcılardan yüksek olduğu ve kadın katılımcılar daha çok doğa etkinliklerinden mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Bireylerin ilgi ve yetenekleri, serbest zamanları doğrultusunda aktiviteler katılım sağlamaktadırlar. Ardahan ve Lapa (2011) farklı rekreatif aktiviteleri bireylerin mutluluklarını da farklı düzeyde etkileyebileceği söylenebilir. Örneğin bireylerin tercih ettiği açık alan rekreatif aktivitelerinde yeni şeyler öğrenerek daha mutlu, sağlıklı, güçlü ve rahatlamış bir birey haline gelmektedirler.

Katılımcılar tarafından belirtilen serbest zaman aktiviteleri; Sportif aktiviteler (fitness, futbol, voleybol, tenis, koşu, yoga, zumba, yüzme, dans vb.), Doğa aktiviteleri (yürüyüş, avcılık, dağcılık, bisiklet vb.), Gezi amaçlı aktiviteler, Oyunlar (online oyunlar, satranç, bilardo vb.), Sanatsal aktiviteler (enstrüman çalmak, resim yapmak, konsere gitmek, halkoyunları, sinema vb.), Üniversite toplulukları (okçuluk, tiyatro), Dinlenmeye yönelik aktiviteler (kitap ve dergi okuma, müzik dinleme, televizyon izleme vb.), Proje tabanlı aktiviteler olmak üzere 8 farklı grup altında toplanmaya çalışılmıştır. En fazla katılımın sportif aktiviteler olduğu görülmüştür. Akyıldız (2013) bireyler kişilik özellikleriyle paralellik gösteren ve uyum sağlanan serbest zaman aktivitelerini seçtiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılara bu tür aktiviteler katılım gösterme sebepleri sorulmuş ve verilen cevaplara göre katılımcıların aktiviteler fiziksel açıdan sağlıklı olma, psikolojik açıdan iyi olma, sosyalleşme, öğrenme ve yeni beceri kazanma ve dinlenme amacıyla katıldıkları tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre öznel iyi oluş puan ortalamalarının

aktiviteye katılım sebeplerine göre farklılaşmadığı görülürken, mutluluk puan ortalamalarının ise aktiviteye katılım sebeplerine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Bulgulara göre; aktiviteye sosyalleşmek amacıyla katılanların dinlenme amacıyla katılanlardan ortalama olarak anlamlı olarak farklılaştığı görülmüş, sosyalleşme amacıyla katılanların mutluluk puanlarının dinlenme amacıyla katılanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Denктаş (2020) yaptığı çalışmada serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin aktivitelere katılım sebeplerini incelemiş ve psikolojik açıdan sağlıklı olmak, sosyalleşmek ve kişisel gelişimleri için katıldıklarını tespit etmiştir. Lapa ve Ardahan (2009) Akdeniz üniversitesi öğrencileri üzerine yaptıkları incelemede serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin eğlenmek, sosyal arkadaş çevreleri ile vakit geçirmek ve rahatlamak için aktivitelere katılım gösterdiklerini saptamışlardır. Yapılan bir araştırmada hobilere, spor vb. aktivitelere, arkadaş ve akraba ilişkilerine ayıracak daha çok zaman bulabilmenin mutluluk ile ilişkili olabildiği vurgulanmıştır (Whillans, 2016).

Çalışmanın diğer hipotezlerinden biri de öznel iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişkidir. Öznel iyi oluş ve mutluluk puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu kavramların yapısına uygun olarak ortaya konmuştur. Yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıları öznel iyi oluş puanları ve mutluluk puanları arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, öznel iyi oluş puanı yüksek olan katılımcıların mutluluk puanlarının da yüksek olduğu görülmektedir. Günümüze kadar yapılan çalışmaların çoğunluğunda mutluluk kavramı öznel iyi oluş ile değerlendirme yapılarak psikoloji alanına giriş yapan bir kavram olmuştur. Mutluluk kavramı ile özdeşleşen öznel iyi oluş ise, olumsuz duyguların az, olumlu duyguların yoğun hissedilmesi ile ifade edilmektedir (Alexandrova 2005). Öznel iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişki oldukça kuvvetli iç içe geçmiş kavramlar olarak değerlendirmek mümkündür. Bu sebeple çalışmada iki değişken arasında ilişkinin pozitif yöde yüksek çıkması oldukça olağan bir sonuç gibi değerlendirilebilir. Başka bir görüşe göre, öznel iyi oluş ve mutluluk konusu incelendiğinde, mutluluğun tek bir anahtarı olmadığı ve farklı birçok değişkenin mutluluk üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Deiner 2013). Bu çalışmanın tersine sonuçlarda karşımıza çıkmaktadır. Örneğin Oishi, Diener ve Lucas, (2007) yaptıkları çalışmada yüksek öznel iyi oluşun

yoğunluklu olarak bildirilmesi, bazı yaşatı alanları üzerinde olumsuz etkilere sahip olabileceğini ve daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine ulaşmak için mücadele etmek, bir bireyin yasadışı madde kullanımı ve cinsel partnerlerin çok olması, kötü alışkanlıklar edinmesi gibi riskli ve tehlikeli eylemlere yol açabilir. Bundan dolayı, toplumlar ve o toplumu oluşturan bireyler için yüksek öznel iyi oluşun faydalarını bilmek ve anlamak önemli olsa da süregelen öforinin elde edilmek istenen bir sonuç olduğunu düşünmeni yanlış olduğu şeklinde ifade etmişlerdir. Bu çalışmanın bulgu sonucuna göre de öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler mutludur. Mutlu olan bireylerin ise öznel iyi oluş düzeyinde artış olduğu gözlemlenmiştir. Daha iyi bir gelecek ve toplum için bireyler açısından öznel iyi oluş kavramları oldukça değerli ve yaşamın bir parçası olduğu düşünülmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılım durumları, öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinde farklılıklar, öznel iyi oluş ve mutlulukları açısından oldukça önemli olduğunu göstermektedir. Serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren öğrencilerin öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerindeki artış aktiviteye katılmayan öğrencilere göre yüksek çıkmıştır. Bu nedenle öğrenciler için üniversitelerde kampüs rekreasyonunun yaygınlaştırılması, rekreasyon hizmet birimlerinin kurulması ve serbest zaman aktivitelerine katılımı artırmaya yönelik formal ve informal eğitim ve programların organize edilmesi rekreasyon bilincinin yaygınlaşmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Kampüs rekreasyonunun tüm üniversitelerde yaygınlaşmasının öğrencilerin iyi oluş düzeylerinde artışa neden olabileceği ve doğrudan akademik başarılarına etki edeceği düşünülmektedir. Öğrenciler için kampüs içerisinde vakit geçirebilecekleri, var olan serbest zamanlarını verimli ve aktif bir şekilde değerlendirebilmelerini sağlayacak alanlar oluşturulması, dinlenmelerine, mutlu olmalarına ve yenilenmelerine olanak sağlayacak hizmetlerin sunulması öğrencilerin kampüs içerisinde ihtiyaçlarını karşılanmasına böylelikle kampüste daha fazla vakit geçirmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Öğrenciler için yapılacak bu aktiviteler ve aktivite alanları organize edilirken öğrencilerin beklentileri, ilgi ve alanları, ihtiyaç ve gereksinimleri göz önünde bulundurulmasının öğrencilerin öznel iyi oluş ve mutluluklarına fayda sağlayacağı ön görülmektedir.

Üniversite bünyesinde öğrencilere hizmet verecek spor merkezlerinin sayısının ve donanımın talebe yetecek kadar iyi duruma gelmesini sağlamanın da öğrencilerin mutluluk düzeyleri açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Kampüs içerisinde fiziksel aktivitenin arttırılacağı tesis ve kullanımla ilgili düzenlemelerin gerektiği şekilde yapılmasının öğrenciler açısından büyük öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Fiziksel ve psikolojik anlamda daha sağlıklı olabilmek ve serbest zamanlarını daha iyi yönetebilmeleri için öğrencilerin uzmanlar tarafından yönlendirilmesinin elzem olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin kolayca ulaşabileceği kent içi veya kırsalda rekreasyon aktivite merkezlerinin kurulması ve bu merkezlerdeki hizmetten herkesin her yaştan bireyin ekonomik durum ve eğitim seviyesi göz önünde bulundurulmadan yararlanmasına

imkan verilmesi katılımcılar için fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Devlet yönetimi, Milli Eğitim Bakanlığı ve Belediyelerin de rekreasyonel bilinci toplum ve tüm bireylere aşılması için gerekli projeleri yaygınlaştırması şuanki toplum ve gelecek nesiller için fayda sağlayacağı düşünülmektedir.



7. KAYNAKLAR

- Açıkgöz M, 2016. Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Aho SK, 2001. Towards a general theory of touristic experiences: modelling experience process in tourism. *Tourism Review*, 56(3), 33-37.
- Akduman G, Hatipoğlu Z, 2018. Mutluluk ve işe ilişkin duyuşsal iyilik algısına yönelik ülkeler bazında karşılaştırmalı bir araştırma. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7 (3) , 154-72.
- Akova O, Şahin G, Öğretmenoğlu M, 2019. Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: y kuşağı üzerinde bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 124-139.
- Akyıldız M, 2013. Ciddi ve kayıtsız katılımcıların kişilik özellikleri ile boş zaman tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişki. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Akyüz H, Yaşartürk F, Karataş İ, Türkmen M, Zorba E, 2018. Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096.
- Alakoç Fatih, 2018. Sosyo-demografik değişkenlerin rekreasyon katılımına etkisi: İstanbul (Kadıköy ve Maltepe) örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Alexandrova A, 2005. Subjective well-being and Kahnemans objective happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 301-324.
- Ardahan F, Lapa TY, 2011. Açık alan rekreasyonu: Bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(8): 1327-1341.
- Argan M, Tokay Argan M, Dursun MT, 2018. Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 2018, 7(4): 49-59.
- Argan M, May F, Yetim G, Ertez K, Lakeç Y. Rekreasyon mabetleri olarak alışveriş merkezleri. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 73-87, 12-15 Nisan 2012 Kemer, Antalya.
- Argyle M, Martin M, Crossland J. 1989. Happiness as a function of personality and social encounters. In JP, Forgas, JM, Innes (Eds.). *Recent advances in social psychology: An International Perspective*, p. 189-203. Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.
- Arslan S, 2010. Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri ankara büyük şehir belediyesi örneği. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atalay A, 2012. Bireylerin sosyal algı ve sosyalleşme düzeylerinin gelişiminde rekreasyonel uygulamaların önemi, I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, ss: 958 – 970, 12-15 Nisan 2012, Antalya.

- Atay B, 2012. Happiness in east europe in comparison with Turkey. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydemir RE, 2008. Dindarlık ve mutluluk ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Aydın İ, 2016. Fitness Katılımcılarının Rekreatif Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aylaz R, Güllü E, Güneş G, 2011. Aerobik yüzme egzersizinin depresif belirtilere etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 4,4-2.
- Ayyıldız T, 2015. Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bağcı R, Uslu S, Sarıçam H, 2019. Rekreatif etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin mutluluk yönelimlerinin incelenmesi. International Sport Science Student Studies, 1(1), 27-34.
- Balcı V, Demirtaş M, Gürbüz P, İlhan A, Ersöz V. Ankara'daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 123- 131, 2002, Antalya.
- Balcı V, İlhan A, 2006. Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, IV (1) 11-18.
- Bradburn N, 1969. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.
- Bayer M, 1992. Turizme giriş. İstanbul İşletme Fakültesi Yayını, s.46.
- Brajša-žganec A, Merkaš M, Sverko I. 2011. Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? Social Indicators Research.102(1): 81-91.
- Broadhurst R, 2001. Managing environments for leisure and recreation. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Bozcuk AE, Öz Y, 2018. Finansal durum, mutluluk ve umut(suzluk): Üniversite öğrencilerinde bir uygulama. Social Sciences Studies Journal, 4(23), 4731-4741.
- Burke EW, Alston MA, 2001. Using recreation to prevent violence and drug abuse. Parks and Recreation, Vol. 36, Issue.3, P. 80-85.
- Butler GD, 1940. Introduction to community recreation. New York and London: McGraw-Hill Book Company.
- Büküşoğlu N, Bayturan AF, 2005. Serbest zaman etkinliklerinin gençlerin psiko-sosyal durumlarına ilişkin algısı üzerindeki rolü. Ege Tıp Dergisi 44 (3) : 173 – 177.
- Caldwell LL, 2005. Leisure and health: Why is leisure therapeutic?. British Journal of Guidance & Counselling, 33(1), 7-26.
- Camcı A, Zaman M, Birinci S, 2019. Rekreatif alanlarında inovatif uygulamalara bir örnek: Sivas paşabahçe mesire alanı ve hobbitt (yamaç) evleri. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 23 (Özel Sayı), 1905-1916.
- Cenkseven F, Akbaş T, 2007. Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(27), 43-62.

- Cheng H, Furnham A, 2003. Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16, 121-130.
- Cihangir-Çankaya Z, 2009. Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz belirleme kuramı. *Türk PDR Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Clark BS, Anderson DM, 2011. I'd be dead if i didn't have this class: the role of leisure education in college student development. *Recreational Sport Journal*, (35),45-54.
- Clawson M, Knetsch JL, 1974. Leisure in modern America, J. F. Murphy (ed.) Concepts of leisure, Englewood Cliffs, NewJersey: Prentice-Hall.
- Cohen S, Doyle WJ, Turner RB, Alper CM, Skoner DP, 2003. Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65, 652-657.
- Coles R, Edginton CR, Jalloh A, 2012. Africa and the world leisure organization. *African Journal For Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 18:4(1), 684-693.
- Cramer SR, Nieman DC, Lee JW, 1991. The effects of moderate exercise training on psychological well-being and mood state in women. *Journal Of Psychosomatic Research*, 35(4-5), 437-449.
- Csikszentmihalyi M, Hunter J, 2003. Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal Of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- Csikszentmihalyi M, 2005. Akış (mutluluk bilimi). (Çeviren. Semra Kunt Akbaş). HYB Yayıncılık, Ankara.
- Çağatay Ç, 2019. Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimleri ve rekreasyonel faaliyetlere katılımlarına engel olan faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çakar FS, İkiz F, 2016. Psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3571-3587.
- Çakır O, 2017. Rekreasyon kavramı ve teorileri, içinde, M. Akoğlu Kozak (Ed.), Rekreasyonel liderlik ve turist rehberliği, kavram ve kuramlar üzerinden bir analiz, Detay Yayıncılık, ss. 36- 54, Ankara.
- Çakıroğlu H, 1998. Beden eğitimi dersi ve diğer dersler açısından okullarda ders dışı faaliyetlerin durumu eğitsel kollar ve faaliyetleri. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çavdar Ç, Yıldız M, 2020. Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimleri ve katılımlarına engel olan faktörler. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3),437-449.
- Çevik N, 2010. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Delextat AA, Warner S, Graham S, Neupert E, 2016. An 8-week exercise intervention based on zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal Of Physical Activity Andhealth*, 13(2), 131-139.
- Demir R, Murat M, 2017. Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-78.
- Demir Ş, Demir M, Babat D, 2012. Turizm bölümü öğrencilerinin serbest zaman gereksinimi-serbest zaman doyumu ilişkisi algılamaları, I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bidiri Kitabı, ss. 914 – 928, 12-15 Nisan 2012, Antalya.
- Demirbulat ÖG, Avcıkurt C, 2015. Turizm ve mutluluk arasındaki ilişki üzerine kavramsal bir değerlendirme. *University The Journal of Social Sciences Institute*, 18(34), 79-97.

- Demirci R, Acar G, Erdoğan B, 2018. Öğrencilerin depresyon ve motivasyon bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 36-45.
- Denktaş M, 2020. Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin özgünlük benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Di Giovinazzo V, Novarese M, 2016. The meaning of happiness: Attention and time perception. Mind and Society, 15(2), 207-218.
- Diener E, 2000. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist, 55(1), 34.
- Diener E, Chan M, 2011. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. Applied Psychology, Health and Well-Being, 3, 1-43.
- Diener E, 1984. Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95 (3), Pp: 542- 575.
- Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL, 1999. Subjective well-being: Three decades of progress, Psychological Bulletin, 125, 276-302.
- Diener E, Lucas RE, Oishi S, 2005. Subjective well-being the science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, ve S. J. Lopez (Eds.), Handbook of Positive Psychology, New York Oxford University Press, 2nd ed., pp. 63-73
- Diener ED, 2006. Guidelines for national indicators of subjective wellbeing. Journal Of Happiness Studies. 7(4), 397-404.
- Diener E, Seligman MEP, 2002. Very happy people. Psychological Science, 13, 81- 84.
- Diener E, Seligman MEP, 2004. Beyond money: Toward an economy of wellbeing. Psychological Science In The Public Interest, 5, 1-31.
- Diener E, Emmons AR, Larsen JR, Griffin S, 1985. The satisfaction with life scale. Journal Of Personality Assessment, 49 (1), 71-75.
- Diener E, Nickerson C, Lucas RE, Sandvik E, 2002. Dispositional affect and job outcomes. Social Indicators Research, 59, 229-259.
- Diener E, Biswas-Diener R, 2008. Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth, Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener E, 2013. The remarkable changes in the science of subjective well-being. Perspectives On Psychological Science. 8, (6): 663-666.
- Dikici İ, 2020. Serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum, yaşam doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Dilmaç B, Bozgeyikli H, 2009. Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(1), 171-187.
- Dishman RK, Ickes W, Morgan WP, 1980. Self-motivation and adherence to habitual physical activity. Journal Of Applied Social Psychology. 2(10), 115-132.
- Doğan MN, 2018. Hukuk fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydaların ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Doğan T, 2006. Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30, 120-129.
- Doğan T, Sapmaz F, Çötök NA, 2013. Özeleştir ve mutluluk. Kastamonu Eğitim Dergisi, ss.391-400.
- Donnelly P. ve Coakley J., (2002). The role of recreation in promoting social inclusion. Laidlaw Foundation, Toronto, Kanada. ss. 5 – 6.
- Donovan MA, 2000. Cognitive, affective, and satisfaction variables as predictors of organizational behaviors: A structural equation modeling examination of alternative models, Dissertation Abstracts International, 60, 4943. (UMI No. AAI9944835).
- Dumazedier J, 1974. Sociology of leisure. Trans. Marea A. Mckenzie. New York, NY: Elsevier North-Holland.
- Duran N, Tezer E, 2007. Sanat aktiviteleriyle zenginleştirilmiş grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerine etkisi. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 3(28):63-77.
- Edwards SD, Ngcobo HSB, Edwards DJ, Palavar K, 2005. Exploring the relationship between physical activity, psychological well- being and physical self-perception in different exercise groups. South African Journal For Research In Sport, Physical Education And Recreation, 27(1), 75-90.
- Eren E, 1993. Yönetim ve organizasyon, 5. Baskı, İstanbul, İstanbul Üniversitesi Yayını.
- Eryılmaz A, Aypay A, 2011. Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 16 (2011) 167-179.
- Eryılmaz A, Ercan L, 2011. Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36),139-151.
- Fromm E, 1994. Sevginin ve şiddetin kaynağı. Payel Yayınevi, İstanbul.
- Fugl-Meyer AR, Melin R, Fugl-Meyer KS, 2002. Life satisfaction in 18 to 64 year old swedes: In relation to gender, age, partner and immigrant status. Journal Of Rehabilitation Medical, 34, 239-246.
- Gencer N, 2018. Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11(3), 2621-2638. Doi: 10.17218/Hititsosbil.457382.
- Gökberk M, 1996. Felsefe tarihi. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Gökdemir Dumludağ Ö, 2011. Mutluluk ve iktisadi parametreler üzerine bir inceleme. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Göral Ş, Karaküçük S, 2015. Üniversite öğrencilerinin internet ortamında geçirdikleri boş zaman ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi, (2),47-56.
- Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y, 2003. Boş zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları. Ankara, Detay Yayıncılık.
- Hampton NZ, Marshall A, 2000. Culture, gender, self-efficacy, and life satisfaction: a comparison between americans and chinese people with spinal cord injuries. Journal Of Rehabilitation, 66(3), 21.
- Harold MD, Brightbill CK, 1950. State recreation organization and administration. State Government And Recreation, Recreation- A Government Responsibility, p. 4, 6. New York.
- Harvey SB, Øverland S, Hatch SL, Wessely S, Mykletun A, Hotopf M, 2017. Exercise and the prevention of depression: Results of the hunt cohort study. Americanjournal Of Psychiatry, 175(1), 28-36.

- Hefferon K, Boniwell I, 2018. Pozitif psikoloji – kuram, araştırma ve uygulamalar. Ed. T Doğan. 1. Baskı, Ankara, Nobel Yayınları, (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Henderson KA, 2010. Leisure studies in the 21st century: The sky is falling? *Leisure Sciences*, 32: 391–400.
- Hills P, Argyle M, 1998. Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 523–535.
- Hızıroğlu ÖS. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve algılanan stres düzeylerinin rekreatif etkinliklere katılım durumları ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Horner S, Swarbrooke J, 2005. *Leisure marketing a global perspektive*. London: Elsevier Butterworth-Heinemann.
- Huang, CY, Carleton B, 2003. The relationships among leisure participation, leisure satisfaction and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132
- Huimei Liu, Shuyang Da, 2019. The relationships between leisure and happiness-a graphic elicitation method leisure studies. *The Journal of the Leisure Studies Association*, Volume 40, Issue 6.
- İlhan T, 2005. Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli. Yayınlanmamış Yüksek Lisans, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Iwasaki Y, 2007. Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life? *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264.
- Kaba İC, 2009. Türkiye’deki üniversitelerde kampüs rekreasyonu’nun mevcut durumu ve kampüs rekreasyon modellemesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kahneman D, Krueger AB, Schkade D, Schwarz N, Stone AA, 2004. A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306(5102), 1776-1779.
- Kalafat S, 1996. Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncelerin rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kalkan A, 2012. Açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: Antalya örneği. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Kantenbacher JWJ, 2015. It's about time: Linking happiness and the pursuit of sustainability. Doctoral dissertation, University of California, Berkeley.
- Kaplan K 2016. Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş öz-yeterlik: Lise öğrencileri üzerinde bir inceleme. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Karaküçük S, 1993. Boş zamanları değerlendirme ve sporun topluma yaygınlaştırılması. *Spor Yorum Dergisi*, Şubat, s.22,23. Ankara.
- Karaküçük S, Başaran Z, 1996. Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü. *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi* 1,4:55-64.
- Karaküçük S, 1999. Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme, Bağırhan Yayınevi, S.9. Ankara.
- Karaküçük S, 2005. Rekreasyon boş zamanları değerlendirme, 5. Baskı, Gazi Kitabevi 2005: 24-94. Ankara.
- Karaküçük S, 1997. Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme, kavram, kapsam ve araştırma. *Seren Matbaacılık*. 2. Baskı, s.1-117. Ankara.
- Karaküçük S, 2001. Rekreasyon boş zamanları değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Karaküçük S, 2016. Rekreasyon bilimi. S. Karaküçük (Editör). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük S, Başaran Z, 1996. Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü. *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi* 1, 4: 55 – 64.
- Katja R, Paivi AK, Marja-Terttu T, Pekka L, 2002. Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-250.
- Kayhalak F, “Rekreasyon ihtiyacı ve rekreasyonun yararları”, <https://www.rekreasyonist.com/rekreasyon-ihtiyaci-ve-rekreasyonun-yararlari>, (ET:21.01.2021), 2018, s. 1. (<https://www.rekreasyonist.com/rekreasyon-ihtiyaci-ve-rekreasyonun-yararlari/>).
- Kelly JR, 1996. *Leisure*. (Üçüncü baskı). San Francisco: Benjamin Cummings.
- Kelly JR, 1990. *Leisure*. New Jersey: Prentice-Hall, Englewood, Cliffs.
- Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD, 2002. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 82, 1007-1022.
- Khazae-Pool M, Sadeghi R, Majlessi F, Rahimi Foroushani A, 2015. Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal Of Psychiatric And Mental Health Nursing*, 22(1), 47-57.
- Kılbaş Ş, 2001. *Rekreasyon*. 1. Baskı. Adana, Anaca Yayınları, s. 20-149.
- Kılbaş Ş, 2010. *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*. 4. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kırmızıer E, 2018. Çeşitli rekreasyon faaliyetlerinin öznel iyi oluşa etkisi: Yenilenme ve ağırlanma perspektifinden karşılaştırmalı bir değerlendirme. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kimball M, Willis R, 2006. *Utility and happiness*. Mimeo: University of Michigan, 30.
- Koçak GN, Eryılmaz G, 2014. Rekreasyon araştırmaları için temel bir araştırma yapısı ve ölçek önerisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 61-84.
- Kuykendall L, Boemerman L, Zhu Z, 2018. The importance of leisure for subjective well-being. In Diener E, Oishi S, Tay L, (Eds.), *Handbook Of Well-Being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com
- Krause RG, 1985. *Recreation program planning today*. Scott, Foresman and Company, London.
- Larsen RJ, Eid M, 2008. Ed Diener and the science of subjective well-being, the science of subjective well-being, 1St. Edition, Edt: Michael Eid and Randy J. Larsen, New York, Guilford Publications.
- Lee JH, Scott D, Floyd MF, 2001. Structural inequalities in outdoor recreation participation: a multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure Research*, 33(4), 427-449.
- Lent RW, 2004. Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*. c.51 s.4: 482–509.
- Li CL, Wang CY, 2012. The factors affecting life satisfaction: Recreation benefits and quality of life perspectives. *Sports and Exercise Research*, 14(4), 407-418. Doi:10.5297/ser.1404.001.
- Liu H, Yu B, 2015. Serious leisure, leisure satisfaction and subjective well-being of chinese university students. *Social Indicators Research*, 122(1), 159–174.
- Lloyd K, Auld CJ, 2002. The role of leisure in determining quality of life: issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57 (1), 43-71.

- Lök N, Bademli K, 2017. Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(40):101-110.
- Lucas RE, Clark AE, Georgellis Y, Diener E, 2004. Unemployment alters the set point for life satisfaction. Psychological Science, 15, 8–13.
- Lyubomirsky S, King L, Diener E, 2005. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? Psychological Bulletin, 131, 803–855.
- Mahon NE, Yarcheski A, Yarcheski TJ, 2005. Happiness as related to gender and health in early adolescents. Clinical Nursing Research, 14(2), 175–190.
- Mansuroğlu S, 2002. Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 15(2), 53-62.
- McLean DD, Hurd AM, 2012. Recreation and leisure in modern society. Tenth Edition, Canada: Jones & Bartlett Learning.
- Moller V, 1996. Life satisfaction and expertations for the future in sample of university students: A research note. South African Journal Of Sociology, 27(1),109-125.
- Myers D, Deiner E, 1995. Who is happy. American Psychological Society. 6,1-19.
- Myers JE, Sweeney TJ, Witmer JM, 2000. The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. Journal of Counseling and Development, 78(3), 251-266.
- Oishi S, Diener E, Lucas RE, 2007. Optimal level of well-being: Can people be too happy? Perspectives on Psychological Science, 2, 346-360.
- Okun MA, Stock WA, Haring MJ, Witter RA, 1984. The social activity / subjective wellbeing relation: A quantitative synthesis. Article in The International Journal of Aging and Human Development, 6, 45-65.
- Osmanoğlu DE, Kaya Hİ, 2013. Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas üniversitesi örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12,45-70.
- Önder S, 2003. Selçuk üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilim ve taleplerinin belirlenmesi üzerinde bir araştırma. Selçuk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi 17 (32), 31-38.
- Özcan Ö, 2019. Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Özdağ S, Yeniçeri M, Fişekçioğlu İB, Akçakoyun F, Kürkcü R, 2009. Devlet memurlarının boş zaman değerlendirme eğilimleri, antropometrik ve fiziksel uygunluk seviyeleri. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 22, 307-323.
- Özdemir BC, 2019. Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Özgen MK, 2005. Farabının mutluluk anlayışı. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Özkalp E, 1997. Davranış bilimlerine giriş, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın No: 1027.
- Özşaker M, 2012. Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(1), 126-131.

- Pressman SD, Matthews KA, Cohen S, Martire LM, Scheier M, Baum A, Schulz R, 2009. Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725-732. Doi: 10.1097/PSY.0b013e3181ad7978.
- Ragheb MG, 1993. Leisure and perceived wellness: A field investigation. *Leisure Sciences*, 75 (1), 13-24.
- Rodríguez A, Latkova P, Sun YY, 2008. The relationship between leisure and life satisfaction: Application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, 86, 163-175.
- Ryan MR, Edward LD. 2001. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1): 141-166.
- Sapmaz F, Tayfun D, 2012. Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8(3): 63-69.
- Sarı T, 2003. Wellness and its correlates among university students: Relationship status, gender, place of residence and GPA. Unpublished Master Dissertation, The Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences, Ankara.
- Sarı T, Çakır G, 2016. Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. (5),25.
- Saygın Y, 2008. Üniversite öğrencilerinin, sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sevil T, Şimşek KY, Katırcı H, Çelik OV, Çeliksoy MA, 2012. Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. 1. Baskı. Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Silverstein M, Parker MG, 2002. Leisure activities and quality of life among the oldest old in sweden research on aging, *SAGE Journals*. 24:528.
- Slavson SR, 1948. Recreation and the total personality. New York: association press. *The International Journal of Psychoanalysis*, 29:66.
- Stebbins RA, Liu H, 2012. Leisure and happiness: An intricate relationship. *Journal of Zhejiang University Social Sciences and Humanities*, 42(1), 31-43.
- Sürer A, 2001. İş stresi. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İşletme Ana Bilim Dalı, Balıkesir.
- Şahin M, Aydın B, Sarı V, Kaya S, Pala H, 2012. Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20:3.
- Tarhan N, 2005. Mutluluk psikolojisi, İstanbul, Timaş Yayınları.
- Tekin G, Amman MT, Tekin A, 2009. Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6,2.
- Tezcan M, 1994. Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi, Atilla Kitabevi, s.9, Ankara.
- İnternet: TDK, Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>, Son Erişim Tarihi: 7.11.2021.
- Tingaz EO, Hazar M, 2014. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport. Special Issue* (1):745-756.
- Tkach C, Lyubomirsky S, 2006. How do people pursue happiness: Relating personality. Happiness-Increasing Strategies, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7:183-225.

- Toprak H, 2014. Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Torkildsen G, 1990. Leisure and recreation managements. London: Cambridge University.
- Torkildsen G, 1999. Leisure and recreation management. London, UK: Spon Publishing.
- Torkildsen G, 2002. Leisure and recreation managements. Fourth Edition, London and New York, Taylor&Francis Group.
- Torkildsen G, 2005. Leisure and recreation management. Fifth Edition, London and New York, Routledge, Taylor and Francis Group, p.47,48.
- Trainor S, Delfabbro P, Anderson S, Winefield A, 2010. Leisure activities and adolescent psychological well-being, *Journal of Adolescence*, V.33 N1 P173-186.
- Tuzgöl Dost M, 2010. Güney Afrika ve türkiye’deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, (35),158.
- Tuzgöl Dost M, 2006. Subjectivewell-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Tümekaya S, 2011. Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of turkish university students. *Education and Science*, 36(160), 158-170.
- Tütüncü Ö, 2012. Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2),248-252.
- Uğurlu MF, Şakar M, Bingöl E, 2015. Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17),461-469.
- Ulutaş AE, 2019. Serbest zaman ve rekreasyonun mutluluk ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Veenhoven R, 2012. Social development and happiness in nations. *International Institute of Social Studies*,03, 2213-6614.
- Wang EST, Chen LSL, Lin JYC, Wang MCH, 2008. The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*. 43(169): 177-184.
- Wankel L, Berger B, 1990. The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22 (2), 167-182.
- Wei X, Huang SS, Stodolska M, Yu Y, 2015. Leisure time, leisure activities and happiness in China, *Journal of Leisure Research*, 14: 556-576.
- Whillans AV, Weidman AC, Dunn EW, 2016. Valuing time over money is associated with greater happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 7(3), 213-222.
- Whillians AV, Dunn EW, 2019. Valuing time over money is associated with greater social connection. *Journal of Social and Personal Relationships* 36(8), 2549-2565.
- Wilson WR, 1967. Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Yağmur Y, Tarcan İçigen E, 2016. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerinin incelenmesi üzerine bir çalışma. *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27, (2) ,227-242.

- Yavaş G, 2020. Ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejileri, oyun bağımlılığı ve akran ilişkilerinin, öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz Ç, 2006. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: karşılaştırmalı bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz-Güler Ç, İşmen-Gazioğlu AS, 2008. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri, karşılaştırmalı bir çalışma. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 23, 107-114.
- Yaldız T, Kılınç AÇ, 2021. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin incelenmesi. Yıldız Journal of Educational Research, 6, (1), pp. 34-47.
- Yerlisu Lapa T, Ardahan F, 2009. Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. Spor Bilimleri Dergisi, 20 (4), 132-144.
- Yerlisu Lapa T, Ardahan F, Yıldız F, 2010. Bisiklet etkinliklerine katılan bireylerin profilleri, bu sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 10-12 Kasım 2010, Antalya-Türkiye.
- Yetim Ü, 2001. Toplumdan bireye mutluluk resimleri 1. Baskı, İstanbul: Bağlam Yayınları İstanbul.
- Yıldırım İ, Özşevik K, Özer S, Canyurt E, Tortop Y, 2015. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 9(Özel Sayı): 31-39.
- Yıldız G, 2014. Rekreasyon araştırmaları için temel bir değişkenin kavramsal ve operasyonel tanımlarıyla sunumu ve geleneksel ön kabullere yönelik eleştirel sınamalar. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Yiğit İ, 2018. Üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Malatya.
- Yiğit O, Kolukısa Ş, Aydoğan A, 2013. Rekreatif amaçlı spor yapan bayanların fizyolojik değişimlerinin araştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. 4/1,17-22.
- Yurcu G, 2017. Rekreatif faaliyet katılım alanlarına göre bireylerin öfke ifade tarzlarının negatif-pozitif duygulanım ve yaşam doyumları üzerindeki etkisi. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 8, (18), 26-40.
- Yurcu G, Atay H, 2015. Çalışanların öznel iyi oluşunu etkileyen demografik faktörlerin incelenmesi: Antalya ili konaklama işletmeleri örneği. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4, 2.
- Yurcu G, 2019. Kobi çalışanlarının rekreasyon alışkanlıkları ve psikolojik iyi olma durumları üzerine bir araştırma. Journal of Recreation and Tourism Research, 6 (1), 25-38.
- Zhang Z, Chen W, 2019. A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. Journal of Happiness Studies, 20(4), 1305-1322.

Ek 3: Ölçekler

Değerli katılımcı;

Bu çalışmada iyi oluş durumunuzu ve serbest zaman tutumunuzla ilgili düşüncelerinizi değerlendirmeye yönelik ifadeler bulunmaktadır. Verdiğiniz cevaplar tamamıyla gizli tutulacak, sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir ve elde edilecek bilgiler bilimsel yayında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevapların araştırmamız açısından önemli olduğunu belirtir, bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Meryem BALCI

Yüksek Lisans Öğrencisi

Dr. Öğretim Üyesi Gaye ERKMEN

Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Bölüm I

Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek Yaşınız:

Öğrenim gördüğünüz bölüm:

Sınıf: Genel akademik ortalamanız:

Herhangi bir spor salonuna üyeliğiniz var mı? ☐ Evet ☐ Hayır “Evet” ise katılmış olduğunuz fiziksel etkinlik nedir?.....

Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılıyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır

Rekreatif anlamda (serbest zaman etkinliği olarak) kampüsünüzde yer alan imkanlardan yararlanıyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır

Serbest zaman aktivitelerine katılım gösteriyorum. ☐ Evet ☐ Hayır

Katılmış olduğunuz serbest zaman etkinliğinin adı: Ne kadar süredir yapıyorsunuz?

Haftada kaç gün ve kaç saat serbest zaman etkinliklerine vakit ayırıyorsunuz.

Serbest zaman etkinliği olarak yaptığınız bu düzenli etkinliğe öncelikli olarak katılma sebebiniz nedir? (Bir tanesini seçiniz)

() Fiziksel açıdan sağlıklı olmak () Psikolojik açıdan sağlıklı olmak () Sosyalleşmek için Diğer:.....

Bölüm II

Bu envanterde kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz ve (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.

	Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Kısmen Uygun	Çoğunlukla Uygun	Tamamen Uygun
1. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
2. Yaşamımda zevk olarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.	1	2	3	4	5
3. Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.	1	2	3	4	5

5. Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.	1	2	3	4	5
6. İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.	1	2	3	4	5
7. Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.	1	2	3	4	5
8. Ulaşmak istediğim ideallerim var.	1	2	3	4	5
9. İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.	1	2	3	4	5
10. Küçük sorunları bile büyütürüm.	1	2	3	4	5
11. Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.	1	2	3	4	5
12. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.	1	2	3	4	5
13. Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.	1	2	3	4	5
14. Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.	1	2	3	4	5
15. Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.	1	2	3	4	5
16. Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.	1	2	3	4	5
17. Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.	1	2	3	4	5
18. Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.	1	2	3	4	5
19. Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.	1	2	3	4	5
20. Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.	1	2	3	4	5
21. Kendimi yalnız hissediyorum.	1	2	3	4	5
22. Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.	1	2	3	4	5
23. Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
24. Başkalarının mutlu görüldüğü kadar mutlu olmayı isterdim.	1	2	3	4	5
25. Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.	1	2	3	4	5
26. Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.	1	2	3	4	5
27. Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.	1	2	3	4	5
28. Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.	1	2	3	4	5
29. Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnutum.	1	2	3	4	5
30. Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
31. İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
32. Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.	1	2	3	4	5
33. Yaşamın zorluklarıyla başetme gücüme güveniyorum.	1	2	3	4	5
34. Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
35. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.	1	2	3	4	5
36. Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.	1	2	3	4	5

37. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.	1	2	3	4	5
38. Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.	1	2	3	4	5
39. Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
40. Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.	1	2	3	4	5
41. Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.	1	2	3	4	5
42. İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.	1	2	3	4	5
43. Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.	1	2	3	4	5
44. Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.	1	2	3	4	5
45. Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum.	1	2	3	4	5
46. Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnutum.	1	2	3	4	5

Bölüm III

Aşağıdaki maddelerden size uygun olanını işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2.Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3.Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4.Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5.Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6.Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7.Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5