



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KAMU PERSONELLERİNİ REKREASYONEL AMAÇLI EGZERSİZE MOTİVE EDEN
FAKTÖRLERİN VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Hazırlayan

Furkan Fakı TAŞ

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

KARAMAN- 2023



T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KAMU PERSONELLERİNİ REKREASYONEL AMAÇLI EGZERSİZE MOTİVE
FAKTÖRLERİN VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Hazırlayan
Furkan Fakı TAŞ

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Yusuf ER

KARAMAN- 2023

ÖNSÖZ

Bu çalışmada bana destek olan tüm değerli hocalarıma ve aileme içten teşekkürlerimi sunarım.

Furkan Fakı TAŞ

Karaman, 2023



ÖZET

Bu çalışmanın amacı; kamu alanında görev yapan personellerin rekreasyonel amaçlı egzersize motivasyonlarını arttıran faktörlerin ve yaşam doyum düzeylerinin sosyodemografik özelliklerine göre incelenmesidir. Çalışmanın evrenini kamu personelleri oluştururken örneklemini ise uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen Türkiye'nin Karaman ilinde kamu da çalışan personeller (n=502) oluşturmaktadır. Çalışmanın verilerinin toplanmasında; 66 sorudan oluşan Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği (REMM) ve 5 sorudan oluşan kamu personellerinin yaşam doyum düzeylerini belirlemeye yönelik Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve sosyodemografik bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ilk aşamada veriler şekilsel olarak incelenirken, ikinci aşamada verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Analizler sonucu verilerin parametrik test koşullarına uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde katılımcıların REMM ölçeğinin bütün alt boyutlarında, YDÖ'de ise refah düzeyi, egzersiz yapma süresi, haftalık egzersiz yapma süresi, haftalık boş zaman süresinin yeterliliği, katılımcıların boş zaman faaliyetlerini kimlerle geçirdikleri, boş zamanları değerlendirmekte çekilen güçlük değişkenlerinde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Egzersiz, Motivasyon, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

The aim of this study; The aim of this study is to examine the factors that increase the motivation of the personnel working in the public sector for recreational exercise and their life satisfaction levels according to their sociodemographic characteristics. While the population of the study consists of public personnel, the sample consists of personnel working in the public sector (n=502) in the province of Karaman, Turkey, determined by the convenient sampling method. In collecting the data of the study; The Recreational Exercise Motivation Scale (REMM) consisting of 66 questions and the Life Satisfaction Scale (LDS) and sociodemographic information form consisting of 5 questions were used to determine the life satisfaction levels of public personnel. In the statistical analysis of the data, in the first stage, the data were examined formally, and in the second stage, the skewness and kurtosis values of the data were examined. As a result of the analyzes, it was determined that the data were suitable for the parametric test conditions. When the results obtained from the research were examined, it was seen that the participants differed significantly in all sub-dimensions of the REMM scale and in the variables of well-being, duration of exercise, weekly exercise duration, adequacy of weekly leisure time, with whom the participants spent their leisure time activities, and difficulty in evaluating leisure time. detected.

Keywords: Recreation, Exercise, Motivation, Life Satisfaction

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vi
GİRİŞ	1
I. BÖLÜM	2
REKREASYONLA İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR	2
I.1. Zaman kavramı	2
I.2. Zamanın Özellikleri ve Zaman Kullanımı	4
I.3. Boş Zaman Kavramı	10
I.4. Çalışma Yaşamı ve Boş Zaman	15
II. BÖLÜM	19
REKREASYON KAVRAMI	19
II.1. Rekreasyon Kavramı	19
II.2. Rekreasyonun Özellikleri	20
II.3. Rekreasyon İhtiyacı	21
III. BÖLÜM	23
REKREASYONEL AMAÇLI EGZERSİZ	23

III.1. Rekreasyonel Amaçlı Egzersiz	23
IV. BÖLÜM.....	25
Yaşam Doyumu	25
IV.1. Yaşam Doyumu Kavramı	25
IV.2. Yaşam Doyumu Tanımlamaları	25
IV.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	26
V. BÖLÜM.....	28
SERBEST ZAMAN DOYUMU	28
VI. BÖLÜM.....	32
YÖNTEM	32
VI.1. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Yöntemi.....	32
VI.2. Verilerin Analizi.....	33
VI.3. Evren ve Örneklem.....	33
VII. BÖLÜM	34
BULGULAR.....	34
VIII. BÖLÜM.....	47
TARTIŞMA.....	47
IX. BÖLÜM.....	56
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	56
KAYNAKÇA	61
EKLER	77

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	34
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	34
Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersiz Motivasyon ve Yaşam Doyumu Görüşlerine İlişkin T-Testi Tablosu	36
Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersiz Motivasyon ve Yaşam Doyumu ile İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu.....	36
Tablo 5. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersiz Motivasyon ve Yaşam Doyumu Görüşlerine İlişkin T-Testi Tablosu	37
Tablo 6. Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersiz Motivasyon ve Yaşam Doyumu Görüşlerine İlişkin T-Testi Tablosu	38
Tablo 7. Refah Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersiz Motivasyon ve Yaşam Doyumu ile İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu.....	38
Tablo 8. Egzersiz Yapma Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersiz Motivasyon ve Yaşam Doyumu ile İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu.....	39
Tablo 9. Haftalık Egzersiz Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersiz Motivasyon ve Yaşam Doyumu ile İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu.....	41
Tablo 10. Haftalık Boş Zaman Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersiz Motivasyon ve Yaşam Doyumu ile İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu	41

Tablo 11. Boş Zamanları Değerlendirmekte Çekilen Güçlük Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersiz Motivasyonu ve Yaşam Doyumu İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu	43
Tablo 12. Tercih Edilen Fiziksel Aktivite Türü Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersiz Motivasyonu ve Yaşam Doyumu ile İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu	43
Tablo 13. Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerini Kiminle Geçirdiklerine Yönelik Rekreatif Egzersiz Motivasyonu ve Yaşam Doyumu ile İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu	45
Tablo 14. Rekreatif Egzersiz Motivasyonu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği İlişkisine Dair Korelasyon Analizi Tablosu.....	45

GİRİŞ

Verimli zaman yönetimi, bireyin biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerini karşılayarak kendisine, çalışma ve iş hayatına, sosyal etkileşimlere, dinlenme ve eğlence alışkanlıklarına ayırdığı zaman dilimleri arasındaki dengeyi iyi sağlamasına bağlıdır. Zamanın etkili kullanılamaması sonucu ortaya çıkan hastalıklar, bireylerin ve toplumun genel sağlığını etkileyebilir ve fiziksel hastalıklardan daha da tehlikeli hale gelebilir (Karaküçük, 2005).

Günümüz modern yaşamında, boş zaman dilimleri bireyler için önemli bir yere sahiptir ve bu alanda birçok çalışma yapılmıştır. Özellikle çalışan bireyler için, boş zaman kavramı koşulları ağırlaşan çalışma yaşamının olumsuz etkilerinden korunmalarını ve toplumla bütünleşmelerini sağlarken, giderek artan bir şekilde temel bir "yaşam hakkı" olarak kabul edilmektedir (Aytaç, 1994).

Rekreasyonel ihtiyaçlar, bireylerin davranışlarına tek bir sebep ya da etkene bağlı kalmaksızın çeşitli etkenlerden oluşan bir analiz gerektirir. Rekreasyona duyulan ihtiyaç, bireysel ve toplumsal düzeyde rekreasyonel faaliyetlerin sağladığı çeşitli ve önemli faydaları içermektedir (Karaküçük, 2005). Bu faydalar fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan ele alınabilir ve bireylerin ve toplumların rekreasyona olan ihtiyacının potansiyelini artırabilirler (Droomers ve diğ., 2001).

Bu noktadan hareketle çalışmanın amacı, kamu alanında görev yapan personellerin rekreasyonel amaçlı egzersize motivasyonlarını arttıran faktörlerin ve yaşam doyum düzeylerinin, farklı değişkenlerin ışığında inceleyerek aralarındaki ilişkiyi belirlemektir.

I. BÖLÜM

REKREASYONLA İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

I.1. Zaman kavramı

Zaman kavramı, Agustinus adlı düşünürün yüzyıllar önce ifade ettiği gibi, anlaması kolay fakat açıklamak zor olan soyut bir olgudur. Zaman, doğrudan duyularımızla algılayamadığımız bir kavramdır ve birisi bizi bu konuda sorguladığında, anlamakta zorlanabilir ve açıklamakta başarısız olabiliriz (Akaş, 2000). Zaman, insanların arasındaki sürekli değişimleri anlamlandırmalarına yardımcı olmanın yanı sıra, belli bir düzen içinde gerçekleşen olayların sıralanmasını da içeren bir kavramdır. Elias'ın ifadesiyle, zaman bireylerin belirli bir toplumsal yapıda birbirleriyle bağlantı kurmalarına yardımcı olduğu gibi, olayların birbirlerine göre sıralanmasını da sağlar ve böylece "önce" ve "sonra" kavramlarını ortaya çıkarır (Elias, 2000).

Farklı kültürler ve toplumlarda, hatta aynı kültüre sahip insanlar arasında bile zaman kavramının farklı şekillerde tanımlandığı gözlemlenmiştir. Ancak, yapılan literatür araştırmaları, genel olarak kabul gören bir zaman tanımı olmadığını ortaya koymaktadır (Püsküllüoğlu, 2004; Türk Dil Kurumu, 2005).

Felsefi bakış açısından da önemli olan "zaman" kavramı, Agustinus'un düşüncelerini ve eylemlerini düzenlemekte kullanılmaktadır. Zamanın gök cisimlerinin hareketleriyle ifade edilmeye çalışıldığı birçok filozofun yanı sıra, Platon tarafından ruhun yaratılışından çok daha önce var olan bir olgu olarak veya Aristoteles tarafından hareketin ölçüsü olarak farklı boyutlarıyla tanımlanmıştır (Elias, 2000). Filozoflar, zamanın iki boyutuna büyük önem vermişlerdir: Birincisi, fiziksel olarak algılanabilen dünya ile zaman arasındaki ilişki; ikincisi ise bireyin bilinci ile zaman arasındaki ilişkiyi anlama ve tanımlamaya

çalışmaktır (TDK, 2005; Applebaum, 1997). Zaman, göreceli bir kavramdır ve genel olarak kabul edilmiş kesin bir tanımı yapmak mümkün değildir (Türkmen, 1999).

“Zaman” kavramı, farklı varlıkların ve durumların bakış açılarına göre değişen nitelikler kazanabilir (Özgen ve Doğan, 1997). Zaman kavramı farklı açılardan ele alınabilir ve öznel ya da nesnel (subjektif ya da objektif) anlamlar kazanabilir. Objektif olarak nesnel zaman, saatin gösterdiği zaman dilimini ya da benzeri ölçüm araçlarıyla ölçülebilen zaman dilimini ifade eder. Subjektif zaman ise bireyin hissettiği veya algıladığı zaman dilimlerine işaret eder ve bireyden bireye değişebilir. Bu sebeple, objektif zaman standart birimlerle ölçülebilenken, subjektif zamanın anlaşılması ya da tanımlanması daha zor olabilir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003).

Huygens, 17. yüzyılda sarkaç mekanizmalı saatleri icat ettikten sonra mekanik saatler hızla gelişerek, insanların bileğinde takabileceği bir aksesuar haline geldi. Bu aksesuar, günlük yaşamlarında günü ve saatleri ölçebilmelerine ve neredeyse bir ömre yayılan zaman anlayışlarını dilimleyebilmelerine olanak sağladı. Ancak sanayileşme süreci ile birlikte, çalışma için ayrılan zaman ile dinlenme için ayrılan zaman kavramları gibi zaman dilimleri daha derin anlamlar kazandı ve zaman olgusu farklı bir perspektiften incelenmeye başlandı (Doğan, 2002).

Bireyler, objektif (nesnel) zamanı kontrol edebilecek bir güce sahip değildirler. Ancak, bireylerin algıladığı subjektif zaman, özellikle yüksek dikkat gerektiren durumlarda veya eğlenceli zaman dilimlerinde zamanın hızlı veya yavaş geçtiği şeklinde farklı algılanabilir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003; Candaş, 2002). Zamanın akışı algılanma süreci, bireyin psikolojik, biyolojik ve sosyal koşullarına bağlı olarak değişkenlik gösterir ve kişiden kişiye farklılık gösterebilir (MacKenzie, 1989).

Tespit edilen zaman kavramlarına bakıldığında, bir sıralama aracı olarak kullanılan ve gerçekleşen olayları zaman dilimlerine ayıran bir kavram olarak (Doğan, 2003) kabul

edildiği; geçmiş, şimdi ve gelecekte olan olayların birbiri ardına algılandığı soyut bir süreç olarak (Eryalçın, 1994) tanımlandığı; varoluşun içinde meydana gelen oluş ve hareketi kapsayan kozmik bir süreç olduğu belirtilmiştir (Budak, 2000). Bazı araştırmacılar zaman kavramını, bir cismin konumundaki değişimleri belirli bir aralıkta ölçen bir süreç olarak tanımlarken (Addington, 1996), diğer tanımlamalarda zaman kavramı, tüm varlıkları kapsayacak ve "uzay" kavramı ile bağlantılı olarak varoluşun öncülü olarak ifade edilmektedir (Hançerlioğlu, 1993).

Zaman, bir olayın gerçekleştiği süreye referans veren bir kavramdır. Ancak, eğer tüm nesnelerin evren içinde hareketsiz olduğu varsayılırsa, statik bir ortamda zaman kavramından bahsedilemez (Özgen & Doğan, 1997; Sabuncuoğlu & Paşa, 1992). Zira geri dönüşü mümkün olmayan ve her anının eşsiz bir değer taşıması sebebiyle (Can, 1997; Addington, 1996), bireylerin mevcut zamanlarını etkin bir biçimde değerlendirmeleri gerekmektedir. Ancak, sahip olunan zamanın çoğu boşa harcanmakta ve verimli bir şekilde kullanılmamaktadır (Özgen ve Doğan, 1997).

1.2. Zamanın Özellikleri ve Zaman Kullanımı

“Zaman” kavramı, birçok çeşitli niteliği kapsadığı için pek çok farklı tanımı bulunmaktadır. Zamanın nitelikleri, literatürde şu şekilde sıralanmaktadır (Morris, 1998; Haynes, 1999; Chartier, 2004; Colwell ve Turnbull, 2002; Adair ve Adair, 1999):

- Zaman diğer tüm kaynaklar da olduğu gibi kullanılır ve ondan fayda sağlanır,
- İnsanoğlu tarafından henüz zamanın yerini alabilecek bir ürün bulunamamış ya da icat edilememiştir, başka bir deyişle eşsiz bir kaynaktır.
- Bir kaynak olarak çok nadirdir ve telafi edilmesi mümkün olmadığından ötürü çok değerlidir,
- Ödünç alınması ya da kiralanması mümkün değildir,

- Her birey, her gün eşit zaman dilimine sahiptir,
- Çoğaltılması ya da arttırılması mümkün olmayıp, zaman dilimleri uzatılamaz ya da genişletilemez, benzer şekilde durdurulup gerektiğinde yeniden de başlatılamaz,
- Kullanılarak harcanan zaman diliminin yerine yenisinin konması mümkün değildir ve zaman geriye döndürülemez,
- Satın alınması, depolanması, para gibi biriktirilmesi ya da üretilebilmesi mümkün değildir,

Zaman olgusu, Scoot'un (1995) ifade ettiği gibi, neredeyse eşit şekilde paylaşılan bir kaynak olarak kabul edilmekte ve Baltaş ve Baltaş'ın (2000) belirttiği üzere herhangi bir faaliyet gerçekleştirmek için gereklidir. Zenginlik düzeyinden bağımsız olarak, zamanı satın almak mümkün değildir. Bireyin yapabileceği en iyi şey, sahip olduğu zamanı en verimli şekilde kullanmaktır (Scoot, 1995; Colwell ve Turnbull, 2002). Yinelemeye düşmekle birlikte, zaman kavramı bireylerin sahip oldukları kaynaklar arasında en az anlaşılan ve en verimsiz kullanılan kaynak olarak öne çıkmaktadır (Chartier, 2004). Bu durum, bir araştırmada zaman dilimlerini etkin bir biçimde kullanabilme yeteneğinin önemini vurgulayarak, dakika ve saatleri kendi kontrolümüz altına almaya çalışmak gerektiğini belirterek ifade edilmiştir (Ron, 2001).

Bireyin, kendisine, çalışma ve iş hayatına, sosyal hayatına, dinlenme veya eğlence alışkanlıklarına ve biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerinin karşılanması için ayırdığı zaman dilimleri arasındaki dengeyi iyi sağlayabilmesi, sahip olduğu zamanı verimli kullanabilmesi için önemlidir. Verimsiz zaman kullanımından kaynaklanan hastalıklar, bireyleri hatta toplumları etkileyebilir ve bu olumsuz etki, fiziksel hastalıklarla kıyaslanamayacak kadar tehlikeli olabilir (Karaküçük, 2005).

Zamanı verimli kullanma konusundaki zorlukların, bireylerin yaşam dengelemelerini bozabileceği, zorunlu işleri yerine getirmekte yetersiz kalabilecekleri, bireylerin zaman anlayışlarının ve kullanımlarının, başarı veya başarısızlıkları üzerinde etkili

hatta belirleyici olabileceği, ayrıca sağlıklı, stresli veya depresif olma durumlarına neden olabileceği ifade edilmektedir (Schor, 1991).

Modern dünyada, en çok eksikliği hissedilen kaynaklar arasında zaman ve para gelmektedir (Yılmaz ve Aslan, 2002). Zira, para kaynakları yeniden elde edilebilirken, zaman kaynakları geri getirilemez. Dolayısıyla, “zaman” kaynağının etkin ve verimli bir şekilde kullanılması önerilmektedir (Özgen ve Doğan, 1997; Karaküçük, 2005). Bu anlamda, hayat ile zaman kavramı arasında sıkı bir bağ bulunmakta ve geçmişte kullanılmış bir saniye bile geri getirilemez niteliktedir. Zaman kaynağı, para gibi yerine konamayan bir kaynak olduğundan, özenli bir biçimde kullanılması gerekmektedir (Lakein, 1997). Bu bağlamda, bireyin ertelediği herhangi bir iş ya da faaliyet, ilerleyen zaman dilimlerinde daha fazla zaman gerektirebileceği için, bu sorunun tek çözümü zamanı ekonomik ve planlı bir şekilde kullanmaktır (Eren, 2001).

Zaman yetersizliğinden şikâyet edenlerin büyük bir çoğunluğunun, zaman yönetimi konusunda yeterli bilgi sahibi olmadıkları dikkat çekicidir (Baltaş ve Baltaş, 2000; Çakmaklı, 2002). Zaman dilimlerinin planlanmaması, hayatın plansız ilerlemesi ile eş anlamlıdır ve bu durum, zaman kaynaklarının verimsiz kullanımı ile sonuçlanabilmektedir (Shinew ve diğ., 2004).

Bireylerin zaman dilimlerini etkin ve verimli bir şekilde kullanamamaları durumunda, Rastegary ve Landy (1993) tarafından belirtilen, "zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli olan zaman dilimlerine bile yetersiz zaman sahibi olma baskısı" ortaya çıkmaktadır. Birçok araştırmacı, farklı çalışmalarında "zaman baskısı"nın bireyler üzerinde stres yaratan bir durum olduğunu vurgulamışlardır (Rappaport, 1990; Robinson ve Godbey, 1997; Schor, 1991; Lehto, 1998; Burns ve diğ., 1993).

Bireyin zaman yönetim biçimi, zaman baskısına neden olarak stres oluşturabilmektedir ve bu durum etkin ve verimli bir şekilde planlanmış zaman dilimleriyle

azaltılabilir (Sezgin, 1995). Dahası, bireyin düzenli aralıklarla molalar vererek dinlenmeye ayırdığı zaman dilimlerini planlaması, monotonluktan kaçınarak verimliliğini artırmasına yardımcı olabilir (Smith, 1998).

Adair ve Adair (1999), zaman yönetiminin bireyler için temel bir beceri olduğunu vurgulayarak, bu beceriyi nasıl daha verimli ve etkin bir şekilde kullanabileceklerine dair şu önerileri sunmuşlardır:

- Bireyin sadece kendisine ait olan yeni bir zaman kavramı geliştirmesi,
- Bireyin tam olarak içerisinde bulunduğu zaman diliminde nerede olduğunu, bu zaman dilimini nasıl ve neden bu şekilde geçiriyor olduğunu incelemesi,
- Bireyin geleceği düşünerek hedefler belirlemesi ve bu hedefler için planlar yapması,
- Zaman dilimlerini verimsiz kullanmaya sebep olan zaman harcatıcı işlerden bireyin kendisini kurtarması,
- Bireyin planlamanın da yardımıyla yoğun zaman baskısını belirli bir ölçüde azaltması,
- Bireyin arzu edilen sonuçlara ulaşabilmesi için zaman dilimlerinin kullanımını güncelleyerek yeniden düzenlemesi
- Bireyin gerçekleştirmesi gereken görevler arasında öncelikli ve acil olanları belirleyerek seçme yapması ve zaman kazanmayı öğrenmesi,
- Bireyin yaratıcı düşünceler için daha çok zaman harcamaya yönelmesi,
- Bireyin toplantılarda ya da yolculuk halindeyken ve hatta telefon konuşmaları sırasında uygun teknikleri kullanarak zaman kazanma yöntemlerini öğrenmesi,
- Bireyin, akış halinde olan zamanı kendisine bir düşman değil, bir ortak haline getirmesi,
- Bireyin zaman dilimlerini planlarken dinlenmek ve hayatın tadını çıkarmak için de kendisine zaman dilimleri ayırması gerektiğini ifade etmektedirler (Adair ve Adair, 1999).

Bireylerin zamanı verimli kullanımını zorlaştıran pek çok etken mevcuttur. Sosyal etkileşimlerin yanı sıra bireysel ve kültürel faktörler de bu etkenler arasında yer almaktadır ve

zaman dilimlerinin verimsiz kullanımına sebebiyet verebilmektedirler (Adair ve Adair, 1999; Kavrakoglu, 1997).

- Bireyin yıllar içinde geliştirdiği planlamadan bağımsız ve düzensiz çalışma alışkanlığı,
- Bireyin sorumluluğu altında bulunan işlerin acilden ya da önemliden önemsizye göre belirli bir sıraya konulmaması
- Bireyin gerek telefon konuşmaları ve gerekse de çeşitli sebeplerle gerçekleşen sosyal etkileşimler için (ziyaretçiler gibi) ayrılan zaman dilimlerinin sınırlarını denetleyememesi,
- Bireyin stresini kontrol edememesi, çabuk sinirlenmesi, işe odaklanmada zorlanması,
- Bireyin, başka insanların işlerine, kendi işlerinden daha fazla zaman ayırması,
- Bireyin seyahatlerini, ziyaretlerini, görüşmelerini ya da iş programını gerçekçi planlayamaması ya da hiç planlamaması,
- Bireyin erteleme için bahaneler üretmesi, örneğin kendisine sık sık günün henüz bitmediğini, daha çok zaman olduğunu, daha sonra yapabileceğini hatırlatması,
- Bireyin karar alma becerisinde yetersizlik olması sebebiyle çözüme odaklı ve etkili kararlar almakta zorlanması,
- Bireyin, özellikle çalışma hayatı kapsamında çalışma saatlerinde iş haricindeki konulardan konuşmaya eğilim göstermesi ve işine odaklanmayarak zaman dilimlerini harcaması,
- Bireyin genel olarak düşük moral seviyesinde bulunması ya da genel olarak fiziksel bakımdan yorgun hissediyor olması,
- Bireyin zaman dilimini ayırdığı işlerin bireye yeterli düzeyde keyif vermemesi ya da tatmin sağlamıyor olması,
- Bireyin kendince aşırı anlam yükleyerek “özel” olduklarına kendisini ikna ettiği kişilere ya da onların işlerine gösterilen fazladan ilginin zaman dilimini çalıyor olması (Adair ve Adair, 1999; Kavrakoglu, 1997).

Zaman yönetimi konusunda, bireylerin zamanı nasıl kullandıkları konusuna dair bir değerlendirme yapmak faydalı olabilir. Bu bağlamda, zaman dilimlerinin etkin ve verimli kullanımına dair temel stratejilerden biri, zaman kullanım biçimlerine göre sınıflandırma yaklaşımıdır (Gökmen ve diğ., 1985; Adair ve Adair, 1999; Kavrakoğlu, 1997).

- Bireyin yemek yemek, temizlenmek, uyumak gibi temel fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak için kullandığı zaman dilimleri
- Bireyin iş hayatı ile ilgili olarak gerek çalışma saatleri gerekse de yolculuklar, çeşitli görevler ya da iş ile ilgili eğitim süreçleri gibi bunlarla bağlantılı faaliyetler için ayırmak zorunda olduğu zaman dilimleri
- Bireyin dinlenmek, yenilenmek, kendisinde meydana gelen yıpranmayı gidermek için eğlence, dinlence ya da sportif faaliyetler gibi çeşitli rekreatif faaliyetlere ayırdığı zaman dilimleri
- Tüm diğer etkinliklere ayrılan zaman dilimleri olarak sınıflandırılmaktadır (Gökmen ve diğ., 1985, Adair ve Adair, 1999; Kavrakoğlu, 1997).

Çeşitli çalışmalarda, farklı araştırmacıların benzer ayrımlar yaptığı ya da benzer ayrımların yapılabileceği gözlemlenmiştir. Örneğin, Jensen (1995) ve Tezcan (1994), zamanı üç farklı kategoriye ayırmışlardır:

- Varoluş zamanı: Bireylerin beslenmek, uyumak ya da fiziksel bakımları gibi çeşitli biyolojik ihtiyaçlarını gidermek için zorunlu olarak kullandıkları zaman dilimlerini ifade etmektedir.
- Zorunluluk olarak gerçekleştirilen faaliyetler için harcanan zaman: bireylerin içerisinde yer aldıkları sosyal yapılar içerisinde ekonomik olarak kazanç sağlayabilmek için yaptıkları meslekler ya da işler ile bunlarla bağlantılı faaliyetler için kullanılan zaman dilimlerini ifade etmektedir.

- Boş (serbest) zaman: Varoluş ve zorunluluk dışında kalan tüm faaliyetler için kullanılabilen zaman dilimlerini ifade etmektedir (Jensen, 1995; Tezcan, 1994).

Sonuç olarak, zaman dilimleri bireylerin en değerli varlığıdır; sınırlı olmaları ve yeniden üretilmemeleri ya da depolanamamaları nedeniyle etkin ve verimli bir kullanım gerektirir (Shinn, 2004). Modern dünyada yaşayan bireyler için, zamanı etkin bir şekilde kullanabilme becerisi kaçınılmaz bir gereklilik haline gelmiştir (Karaküçük ve Ekenci, 1995). Bireylerin zamanlarını etkin ve verimli bir şekilde kullanabilmesi, yaşamlarında bir denge sağlamalarına yardımcı olurken, var olan bir dengesizliğin kaynağını da tespit edebilirler. Bu nedenle, zamanı etkin bir şekilde kullanma bilinci, bireylerin sürekli gelişimi için anahtar rol oynamaktadır (Jonas, 2000). Zaman dilimlerini etkin ve verimli bir şekilde kullanan bireyler, diğer kaynakları gibi zamanlarını da kendileri ve hedefleri için değerlendirebilir ve böylece yaşam kalitelerini artırabilirler (Mackenzie, 1989).

I.3. Boş Zaman Kavramı

"Leisure" kelimesi İngilizce'de "Serbest Zaman" anlamına gelmektedir ve kökeni Latince'deki "izin verilmiş" anlamına gelen kelimeye dayanmaktadır. Bunun yanı sıra, Fransızca'da "serbest zaman" anlamına gelen "loisir" kelimesi, lisans ve özgürlük anlamlarına gelen İngilizce "licence" ve "liberty" kelimeleri de buradan türetilmiştir (Aytaç, 1997).

Boş zaman, modern yaşamın önemli bir unsuru olarak kabul edilmekte ve bireylerin günlük yaşamlarında vazgeçilmez bir alanı oluşturmaktadır. Özellikle çalışan bireyler için boş zaman, zorlu çalışma koşullarının olumsuz etkilerinden korunmalarını ve toplumla bütünleşmelerini sağlayarak temel bir "yaşam hakkı" olarak kabul edilmektedir (Aytaç, 1994). Ayrıca, boş zaman kavramı giderek artan bir önem kazanmakta ve üzerinde birçok çalışma yapılmaktadır.

Yabancı dillerdeki "boş zaman" kavramına genel bir karşılık olarak kullanılan "leisure" kelimesi, Latince kökenli "licere" kelimesinden türemiş olup "özgürlük verilmiş" ya da "özgür olan" anlamlarını taşımaktadır. Fransızca'da "boş zaman" anlamına gelen "loisir" kelimesi de, İngilizce'deki "licence" ya da "liberty" gibi özgürlük ve hak sözcüklerinin aynı kökten türemiş olanları arasında yer almaktadır ve günümüzde de kullanılmaktadır. Boş zaman kavramı, bireyin "baskı altında olmadığı", "özgür" ve "seçme özgürlüğüne sahip" zaman dilimlerini ifade etmektedir. Bu zaman dilimleri, iş ya da benzeri zorunluluklar sonrasında kalan zaman dilimleri ya da mecburi sosyal yükümlülüklerin yerine getirilmesinden sonra kalan zaman dilimlerini içermektedir (Torkildsen, 1999). Boş zaman dilimleri, gerçek ve gerçek olmayan olarak sınıflandırılmalarının yanı sıra, sosyal aktiviteleri veya aile ile geçirilen zaman dilimlerini ifade etmek için kullanılan yarı boş zaman (semi-leisure) kavramıyla da genişletilmiştir (Beyer, 1987).

Sanayileşme süreci, pek çok kavramın değiştiği ya da yeniden tanımlandığı insanlık tarihi içinde, "zaman" kavramının yorumlanması ya da tanımlanması açısından da yeni bakış açıları oluşmuştur. Zaman kavramı, özellikle iş ya da çalışma için ayrılan zaman dilimleri dışındaki boş zaman dilimleriyle ilgili olarak, bireylerin özgürce değerlendirebilecekleri "informal" bir zaman dilimi olarak algılanmaya başlamıştır (Doğan, 2002). Bu informal zaman dilimleri, literatürde bazen "boş zaman" olarak (Henderson ve diğerleri, 1996), bazı çalışmalarda "serbest zaman" olarak (Erbesler, 1987) ve diğerlerinde ise "özgür zaman" olarak (Güler, 1978) adlandırılmaktadır. Türkçe açısından, "boş zaman" ve "serbest zaman" ifadeleri arasında tercih yapmak sıkça görülmektedir (Doğan, 2002).

Gelişen ekonomik ve sosyal sistemlerin sonucunda haftalık çalışma saatlerindeki azalma, çalışan kesimin daha uzun tatil süreleri, erken emeklilik ve yeni teknolojik gelişmelerin hayatı kolaylaştırması gibi değişimler, bireylerin daha fazla boş zamana sahip olmalarını sağlamış ve boş zaman kavramının önemini artırmıştır (Loehr, 1999). Esasında, "boş zaman"

dilimlerindeki artışlar ve "boş zaman" kavramının önemi, ekonomik olarak gelişmiş ülkelerde kendiliğinden ortaya çıkmaktadır (Bayraktar, 2003).

Boş zaman kavramının belirgin bir tanımının henüz oluşmamış olmasının nedenleri arasında, kavramın kültürler arasında değişebilen öznel niteliklerini de kapsamı sayılabilir (Cordes, 1999). Benzer şekilde, araştırmacıların farklı bakış açılarıyla kavramı yorumlamaları nedeniyle, literatürde çeşitli tanımlarla karşılaşmak mümkündür (Goodale ve Godbey, 1988; Loehr, 1999).

Boş zaman kavramı, farklı araştırmacılar tarafından özgürlük ya da özgür birey olmakla ilişkilendirilerek tanımlanmaktadır. Harris (2005), boş zamanı bireyin seçme hakkını ifade eden bir özgürlük alanı olarak ifade etmiştir. Parr ve Lashua (2004) ise boş zamanı temelde bireylerin özgür oldukları zaman dilimleri olarak tanımlamışlardır. Müftügil (1993) ise boş zaman kavramını, bireyin zorunlulukların ya da kısıtlarının olmadığı özgür bir zaman dilimi olarak işaret etmiştir. Birçok araştırmacıya göre ise "boş zaman", bireyin bağımsız ve özgür olarak hareket edebildiği ya da seçim yapabildiği zaman dilimleri olarak ifade edilmektedir (Tezcan, 1994).

Bazı araştırmacılar, "boş zaman" kavramının farklı niteliklerine odaklanarak, kavramı "artık zaman" olarak tanımlamaktadırlar. Bu yaklaşıma göre, boş zaman, bireyin kendi adına özgürce kullanma hakkına sahip olduğu ve iş veya yaşamla ilgili zorunluluk veya görevlerini ifa ettikten sonra kalan zaman dilimi olarak ifade edilmektedir (Şahin, 2005). Başka bir deyişle, bu zaman dilimleri, bireyin çalışma, uyku, beslenme veya günlük hayat rutini kapsamında yer alan diğer tüm zorunlu işler haricinde kullanılan zaman dilimleri dışındaki zamanı, yani artan zamanı ifade etmektedir (Kemp ve Pearson, 1997; Baud-Bovy ve Lawson, 1998).

Boş zaman kavramı, bireyin kendi iradesine bağlı olarak gerçekleştirdiği dinlenme, rahatlama veya deneyim arttırma gibi aktivitelerin bütünlüğünü ifade etmektedir. Bu aktiviteler, herhangi bir çıkar gözetmeksizin çeşitli şekillerde gerçekleştirilebilmektedir (Yetim, 2005). Boş zamanın bir tür tembellik ya da iş yapmama süreci olmadığıнын altının çizilmesi önemlidir. Zira bu zaman dilimleri, tembellik yerine aktif bir uğraşı, faaliyeti ya da aktiviteyi ifade eden bir kavram olarak ele alınmalıdır (Tsai, 2005).

Bu alanda çalışan birçok araştırmacı, boş zaman kavramının oldukça geniş, soyut ve farklı nitelikleri içeren bir kavram olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle boş zamanın sınıflandırılması gerektiği düşünülmektedir. Örneğin, Horner ve Swarbrooke (2005), bu kavramı yorumlarken beş farklı boyutta açıklamışlardır. Bu boyutlar şunlardır:

❖ “Zaman” boyutuyla boş zaman kavramı

- Bireyin para kazanmak (finansal amaçlı) için çalışmadığı zaman dilimlerini,
- Bireyin diğer tüm zorunlu ya da zorunlu olanlarla bağlantılı olan etkinliklerinden arta kalan zaman dilimlerini,
- Bireyin serbest iradesi ile özgür olarak verdiği kararları ve yaptığı seçimlerine göre şekillenen zaman dilimlerini ifade etmektedir.

❖ “Aktivite” boyutu ile tanımlanan boş zaman kavramı

- Bireyin günlük ihtiyaçlarını gidermek için çok da gerekli sayılamayacak olan ve aktif ya da daha pasif olarak herhangi bir faaliyete dahil olabilme fırsatına sahip olabildiği zaman dilimlerini,

❖ “Var olma” boyutu ile boş zaman dilimleri,

- Bireyin iç görüye ulaşabildiği ya da derin düşünceye dalma haline girebildiği zaman dilimleri,
- Bireyin temel ve zorunlu ihtiyaçlarını ya da bunları giderme yollarını düşünmeksizin “an”ın içerisinde olabildiği zaman dilimlerini ifade etmektedir.

❖ Bütünsel kavram olarak “boş zaman” dilimleri

- Bireyin kişisel gelişimi kapsamında gerek rahatlama gerekse de eğlenme ile ilgili kullanabildiği zaman dilimleri,
- Bireyin içerisinde yer aldığı toplumun genel geçer kültürel normları ile biçim kazanan rahatlatıcı zaman dilimlerini ifade etmektedir.

❖ Bir “yaşam biçimi” olarak boş zaman dilimleri

- Temel olarak bireyin, çabalamaya değer bir hayat ve özgürlük kavramı ile ilgili bir fikre sahip olmasının sağladığı bakış açısının gündelik yaşamında sahip olduğu zaman dilimlerini harcamasına yansımaları ifade etmektedir.

Boş zaman kavramı, çeşitli sosyal ve kültürel yapılarla birlikte ekonomik faktörlere, aile dinamiklerine, yaşanılan bölgeye, yaşa ve cinsiyete bağlı olarak farklı nitelikler taşıyan üç temel işlevi içermektedir. Bu işlevler; dinlenme, eğlenme ve gelişim olmak üzere sınıflandırılabilir (Karaküçük, 2008).

Sanayileşme sürecindeki toplumsal perspektifte, işçi sınıfı için boş zaman genellikle sonraki iş gününe hazırlık anlamında kullanılırdı. Günümüzde ise, en azından ekonomik gelişimini tamamlamış toplumlarda, çalışma saatleri üzerindeki düzenlemeler sayesinde boş zaman, hem dinlenmek hem de kinestetik ve zihinsel olarak yenilenmek amacıyla aktif ve/veya pasif birçok serbest zaman aktivitesine katılmayı ifade eden bir kavramdır (Karaküçük, 1997). Bu bağlamda dinlenme işlevi, bireyin hem bedensel hem de zihinsel stresten arınması ve kendisini daha iyi hissetmesine olanak sağlama amacını taşımaktadır (Foulquie, 1994).

Genellikle iş hayatının zorluklarından arındırılmış bir zaman dilimi olarak algılanan boş zaman kavramı (Torkildsen, 2005), aynı zamanda bireyin kişisel tercihlerine bağlı olarak, genellikle iş ortamının dışında geçirdiği süreyi ifade etmektedir (Zelinski, 2004).

I.4. Çalışma Yaşamı ve Boş Zaman

Sanayileşme süreci ya da tamamlanmış sanayileşme sürecine sahip toplumlarda, iş saatleri kısalmakta ve boş zaman dilimleri giderek artmaktadır (Aytaç, 2002). Bunun yanı sıra teknolojik gelişmeler de iş saatleri ile boş zaman dilimleri arasındaki kesin sınırları belirginleştirmektedir (Abadan, 1966; Ergin, 1972). Sanayi devrimi öncesinde yıllık çalışma saatleri 3500-4000 saat seviyesinde iken, sanayi devrimi sonrasında gerçekleşen gelişmeler sayesinde bu süre 1800 saatin altına düşmüştür (Aytaç, 2002). Bu da etkin ve verimli bir kitlesel üretim kapasitesinin sonucu olarak haftalık çalışma saatlerinin 60'tan 40'a indirilmesi anlamına gelmektedir (Applebaum, 1997; Kropotkin, 1997).

Sanayileşme süreci, çalışma saatlerinin yanı sıra şehirleşme, çekirdek aile yapısının benimsenmesi, teknolojik gelişmeler, eğitim sektöründe artan faaliyetler ve kültürel değişimler gibi pek çok faktörün etkisi altında iş-boş zaman ayrımında önemli değişimlere neden olmuştur (Tezcan, 1991).

Sonuç olarak, sanayi toplumlarında ve hatta gelişmekte olan ülkelerde çalışma saatlerindeki azalış, boş zaman dilimlerinin genişlemesine neden olmaktadır (Applebaum, 1997). Bu artışın bir sonucu olarak, modern tüketim toplumu, tüketici bir üretici olma fikrini benimsemiştir ve boş zaman dilimlerini tüketim alanları olarak (boş zaman faaliyetlerini de tüketim hizmetleri olarak) algılamaktadır. Bu, kaçınılmaz bir yaşam felsefesi haline gelmiştir (Aytaç, 2002).

Lafarge, 19. yüzyılın sonlarında, bireylerin boş zamanlarını kullanma haklarının önemine dikkat çekmiş ve bu haklarını savunmuştur (Lafargue, 1993). Ayrıca, boş zamanlarında özellikle eğlenme ve dinlenmenin gerekliliğini vurgulamıştır (Karaküçük, 2005).

Sanayileşme sürecinde bireylerin günde 2-3 saatlik dilimleri aşamayan boş zamanı, günümüzde sadece bir "hak" olarak değil, aynı zamanda etkin bir şekilde değerlendirilmesi

gereken önemli bir zaman dilimi olarak görülmektedir. Ancak, maalesef modern dünya bu değerli "hak"ı öncelikli olarak gelişmiş ülkelerin vatandaşlarına tanımaktadır (Lafargue, 1993).

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, çalışma ve boş zaman kavramları arasındaki ilişki veya temel farklılıkları belirlemeye yönelik teorik çalışmaların yapıldığı görülebilir (Snir, 2002). Andrew, modern dünyada "boş zaman" kavramının "çalışma" kavramından farklı bir zaman dilimi olarak ele alınması eğiliminde olduğunu belirtmiş ve "çalışma zamanı" ile "boş zaman" kavramları arasındaki farklılıkları şöyle sıralamıştır (Applebaum, 1997):

Çalışma Zamanı (Snir, 2002; Applebaum, 1997):

- Gerginlik, çaba, gayret ve zahmet verici
- Zorlama ve zorunluluk ile yapılır
- Bir amaca yönelik bir araç olarak görülür
- Değeri için harcanmış zaman dilimidir
- Toplumsal olarak yarar ve toplum için bir zorunluluk olduğuna inanılır
- İş ödüllendirilir
- Rutin
- Başkalarınca örgütlenir, sıkı sıkıya programlanmış ve saatler tarafından düzenlenmiştir.

Boş Zaman (Snir, 2002; Applebaum, 1997):

- Zaman çabasız rahat ve zevk verici
- Zorlamasız ve varoluşu sürdürmek için sorunsuz gerçekleşir
- Kendi içinde bir amaç olarak kabul edilir
- Bireyin kendisine ait zaman dilimidir
- Tadı bireysel olarak çıkarılır
- Kendi kendinin ödülüdür ve kendi kendini tatmin eder.

- Rutinden özgürleşmeye ve etkinliklerde seçim yapmayı sağlar
- Zamanlamalardan, programlardan ve sistematikleşmeden kurtulmuş

Literatürde, boş zaman dilimleri çalışma zamanları ile ilişkilendirilerek “çalışma zamanlarına” göre boş zaman sınıflandırılmaları yapılmıştır, buna göre boş zaman dilimleri günlük, haftalık, yıllık ve emeklilik olmak üzere dört farklı sınıf altında kategorize edilmiştir (Jensen, 1995):

Günlük Boş Zaman:

Jensen (1995) tarafından yapılan literatür taraması, günlük boş zaman kavramını, bireylerin çalışma saatleri için ayırdıkları zaman dilimleri, iş yerine gitmek ve gelmek için harcadıkları zaman dilimleri ile uyku gibi temel ihtiyaçlarını gidermek için ayırdıkları zaman dilimleri sonrasında kalan süreyi ifade eder. Bu boş zaman dilimleri ise bireylerin çeşitli faaliyetler gerçekleştirerek ya da dinlenerek geçirdiği zaman aralıklarını içermektedir.

Haftalık Boş Zaman:

Hacıoğlu (2003) tarafından belirtildiği üzere, genellikle çalışan kesimin kullandığı hafta sonu tatilleri haftalık boş zaman dilimleri olarak tanımlanabilir. Çoğu sektörde haftalık çalışma günü 5 gün olarak kabul edilmektedir, dolayısıyla hafta içinde 2 gün boyunca boş zaman aktivitelerine ayrılabilmek mümkündür.

Yıllık Boş Zaman:

Çoğu insan, çalıştıkları sektör ve kurumlarda yıllık izinleri kullanmaktadır. Bazı işletmeler, çalışanlarının performanslarına bir ödül olarak çeşitli tatil yerlerine gitmelerine izin vermektedir. Bu şekilde yıllık boş zaman dilimleri değerlendirildiğinde, bazı destinasyonlar ulusal hatta küresel olarak üne kavuşmuşlardır (Jensen, 1995).

Emeklilik:

Bireylerin meslek hayatları sonunda kazandıkları emeklilik dönemleri, kişisel ilgi alanlarına zaman ayırabilmeleri için oldukça uygun bir zaman dilimi olarak kabul edilmektedir (Aytaç, 1994). Emeklilerin boş zamanlarını değerlendirebilmeleri, emeklilik yaşı veya emeklilik maaşı gibi faktörlere bağlı olmakla birlikte, önceki nesillere göre daha avantajlı bir emeklilik döneminden söz edebiliriz (World Tourism Organization, 2004).



II. BÖLÜM

REKREASYON KAVRAMI

II.1. Rekreasyon Kavramı

“Rekreasyon” terimi, bireylerin zorunlu faaliyetleri dışındaki seçimlerine dayalı olarak aktif ya da pasif olarak katıldıkları etkinlikleri ifade eder. Latincedeki “Rekreatio” kelimesinden türetilen bu terim, yeniden yaratma, yenilenme veya yeniden yapılandırma anlamlarına da sahiptir (Kesim, 2008). Bu temel anlamı daha kapsamlı bir şekilde açıklamak gerekirse, “rekreasyon” terimi bireylerin veya grupların boş zamanlarında kendi istekleriyle katıldıkları, keyif aldıkları ve çeşitli fiziksel, sosyal ve zihinsel beceriler kazanmak için gerçekleştirdikleri etkinlikler veya kazandıkları deneyimler olarak tanımlanabilir (Kılbaş, 2001).

Rekreasyon, bireylerin çalışma ya da mesai süreçlerinin ardından dinlenmeleri ve canlanmalarına yardımcı olan, haz verici etkinlikler ve hatta oyunları içeren bir kavramdır. Bu anlamda, rekreasyon, bireylerin emek ve çaba harcadıkları bir alan olup, gönüllülük esasına dayalı olarak katılım sağlanabilen, kişisel gelişimlerine aktif bir şekilde destek sunan serbest ya da boş zaman faaliyetleri olarak değerlendirilebilir (Roosman ve Schlatter, 2000).

Rekreasyon, hedeflenen bir faaliyet olarak değil, bireyin yaşam kalitesini artırmaya, zamanını daha etkili kullanmaya, fiziksel gücünü geliştirmeye ve iş yaşamı gibi çeşitli streslere karşı hazırlamaya yönelik bir araç olarak ortaya çıkar (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006). Bu rekreasyonel aktiviteler bireyi rahatlatır, yeniden canlandırır ve streslere karşı güçlendirir. Genellikle sadece eğlence amaçlı olduğu düşünülse de, serbest ve boş zaman faaliyetlerinde haz, mutluluk ve isteklilik ana kazanımlardır, diğer kazanımlar ise ikincil olarak kabul edilebilir (Voight, 1998).

Rekreasyon kavramı, bireyin çalışma yükünün artması veya yaşamın monoton yönleri nedeniyle kaybedilen yaşam kalitesini yeniden elde etmek, yaşam kalitesini sürekli kılmak ve aynı zamanda keyif almak için mesai, iş veya çalışma için ayrılan zaman dilimlerinin ötesinde, yani serbest ve boş zaman dilimlerinde, bireysel veya grup içinde (ancak grup onayı aramayan) gönüllü olarak gerçekleştirilen aktivitelerdir (Karaküçük, 2005).

II.2. Rekreasyonun Özellikleri

Bireylerin boş veya serbest zamanlarını verimli ve etkili bir şekilde değerlendirmeleri, rekreasyon kavramı ile güçlü bir şekilde ilişkilendirilebilir (Demirel ve Harmandar, 2009). Bu nedenle, bireylerin aktif veya pasif katılım eğilimleri, rekreasyon kavramı altında ortak bir çerçeve içinde şekillenmektedir ve bu ortak çerçeve, rekreasyonun niteliklerini ortaya koymaktadır (Bozatay, 1998).

Rekreasyon faaliyetlerinin diğer aktivitelerden ayıran birçok önemli özellik literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde görülmektedir ve araştırmacılar da yaptıkları çalışmalarda bu farklılıkları vurgulamışlardır. Rekreasyonun bazı özellikleri şöyle ifade edilmektedir (Karaküçük, 2005):

- Rekreasyonel faaliyetlerde gönüllük ve isteklilik ön planda olmalıdır.
- Rekreasyonel faaliyetlerde her yaştaki katılımcılara olanak sağlanabilir.
- Rekreasyonel faaliyetlerde zorunluluk ve kısıtlamalar bulunmaz.
- Rekreasyonel faaliyetler, boş zaman dilimlerinde uygulanan etkinlikler olarak yapılır.
- Rekreasyonel faaliyetlerde, katılımcıların özgürlükleri önemlidir.
- Rekreasyonel faaliyetlerde, ister açık ister kapalı mekanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
- Rekreasyonel faaliyetler zevk, haz, neşe ve hatta umut için bir kaynaktır.

- Rekreatyonel faaliyetler ve hatta bir bakış açısı olarak rekreatyon; bireyin kendisini ifade etmesine, sentez yapabildiği düşünsel bir seviyede odaklanabilmesine olanaklar tanır.
- Rekreatyonel faaliyetler evrensel değerleri kapsar.
- Rekreatyonel faaliyetler, temel bir çerçeve olarak her katılımcı için neredeyse mutlak bir kazanım sağlar,
- Rekreatyonel faaliyetler, toplumun örf ve adetlerine ya da manevi değerlerine uyumlu olmalı, bu kapsamda sosyal değerlerle uyumalıdır.
- Rekreatyonel faaliyetler, maneviyata uygun olmalıdır.
- Rekreatyonel etkinliklerin katılımcılara genel olarak toplumsal bir nitelik de kazandırması beklenir.

Ayrıca, rekreatyonel faaliyetler bireylerin boş vakitlerini keyifle değerlendirmelerine, iş ya da çalışma dışında farklı uğraşlara yönelebilmelerine ve hatta yeni ilişkiler kurmalarına, başarı hissi kazanmalarına, kişisel bir özgünlük hissi elde etmelerine, bedensel ve zihinsel sağlıklarını koruyarak mutlu ve denge içinde hissetmelerine olanak sağlayabilir (Koyuncu, 2012).

II.3. Rekreatyon İhtiyacı

Rekreatyon ihtiyacının tanımlanması öncesinde, “ihtiyaç” kavramının ne anlama geldiği ve bireyler arasında nasıl farklılıklar gösterebileceği konusunda bilgi vermek önemlidir. Bazı araştırmacılar, ihtiyaçların temel olarak tüm bireyler için aynı olmasına rağmen, bu ihtiyaçların bireyler üzerindeki etkilerinin şiddeti açısından farklılıklar gösterebileceğini belirtmektedirler (Kaya, 2011).

Rekreatyonel ihtiyaçlar, bireylerin davranışlarının temelinde tek bir sebebe veya etkene bağlı kalmadan çok sayıda sebebe dayandığı için analiz gerektirmektedir. Ancak, rekreatyona duyulan ihtiyaç, rekreatyonel faaliyetlerin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde

sağladığı çeşitli ve önemli faydaların kaynaklandığından dolayı mevcuttur (Karaküçük, 2005). Bu faydalar, fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak ele alınabilir ve bireylerin ve toplumların rekreasyona olan ihtiyaç potansiyelini artırabilir (Droomers ve diğ., 2001).

Rekreasyon, 21. yüzyılın sosyal ve ekonomik koşulları altında, bireylerin stres seviyelerini kontrol etmek ya da azaltmak için bir araç olarak değerlendirilmesinin yanı sıra, ruh sağlığına dengeleyici bir etken olması nedeniyle giderek daha önemli bir gereklilik, bir ihtiyaç haline gelmektedir (Özışık, 1998). Özellikle işgücü içinde yer alan bireyler için rekreasyonel faaliyetlere katılmak, bireyin yenilenmesi için motivasyon ve enerji kazanması açısından önemlidir (Tezcan, 1994).

Torkildsen (2005)'in belirttiği üzere, bireylerin rekreasyon ihtiyaçlarını belirleyebilmek için öncelikli olan sebepleri ve etkenleri tanımlayan birçok araştırmacıdan biri Tillman'dır. Tillman, bu ihtiyaçları şu şekilde sıralamıştır.

- Bireylerin rahatlamak, bir kaçış sağlamak ya da macera ve fantezi gibi yeni deneyimlere ihtiyaç duymaları,
- Güvenlik gereksinimini gidermek,
- Hakimiyet alanını kurmak ya da korumak (başka bir deyişle diğer bireyleri kontrol edebilmek ya da yönlendirebilmek),
- Diğer bireylerle sosyal etkileşim kurmak ve bu kapsamda sorumluluk ve grup aidiyeti kazanımları sağlamak,
- Farkındalık kazanmak ya da anlayış geliştirmek gibi zihinsel aktivitelerde bulunmak,
- Bireyin yaratıcılık potansiyelini kullanabilmesi,
- Bireyin, diğer bireylere yardımcı olabilmesi, hizmet ederek fayda sunabilmesi ile “ihtiyaç duyulma” güdüsünü tatmin edebilmesi,
- Bireylerin fiziksel aktiviteler yoluyla fiziksel zindelik düzeylerini koruma ve geliştirme ihtiyaçlarına yanıt vermesi (Torkildsen, 2005; Droomers ve diğ., 2001; Voight, 1998)

III. BÖLÜM

REKREASYONEL AMAÇLI EGZERSİZ

III.1. Rekreatyonel Amaçlı Egzersiz

Rekreasyon amaçlı yapılan düzenli fiziksel egzersizlere katılım, bireylerin fiziksel sağlık düzeyleri üzerinde çeşitli olumlu etkiler sağlamakla birlikte, katılımcıların stres veya heyecan gibi faktörleri kontrol altına alarak psikolojik durumlarını dengeleyici bir etki yaratır (Koivula, 1999). Başka bir ifadeyle, rekreasyonel amaçlı fiziksel egzersizler düzenli olarak yapıldığında, bireylerin fiziksel sağlık düzeylerini artırmalarının yanı sıra stres ve depresyon gibi olumsuz durumlardan korunmalarını ve hatta bu durumlardan uzaklaşmalarını sağlayabilirler (Erkan, 1998; Karaküçük ve Şenel, 1998; Özer, 2001; Shinn, 2004). Fiziksel egzersizin yararları, birçok çalışmada ele alınmış ve genellikle aşağıdaki gibi sınıflandırılmıştır (Shinn, 2004; Koivula, 1999).

- Fiziksel egzersizler, bireylerin erken ölüm ile karşılaşma risklerini düşürmektedirler. Özellikle kalp hastalıklarından kaynaklanan erken ölüm riski önemli ölçüde düşmektedir.
- Fiziksel egzersizler, bireylerde diyabet ortaya çıkması ya da ilerlemesi riskini düşürmektedirler.
- Fiziksel egzersizler, bireylerde tansiyon ile ilgili sorunların (Yüksek ya da düşük kan basıncı gibi) ortaya çıkmaları ya da ilerlemeleri risklerini düşürmektedirler.
- Fiziksel egzersizler, bireylerin kolon kanseri gibi tedavisi zorlu süreçler gerektiren hastalıklarla karşılaşma riskini düşürmektedir.
- Fiziksel egzersizler, bireylerin psikolojik dengelerini korumalarına ve sürdürmelerine destek olmakta, depresif duygudurumlarını, kaygı durumlarını ve doğrudan depresyonunun kendisini denetim altına almalarına olanak vermektedir.

- Fiziksel egzersizler, bireylerin beden ağırlıklarını denetim altına almalarına olanak vererek metabolik sendrom ile karşılaşma risklerini düşürmeye destek olmaktadır.
- Fiziksel egzersizler, bireylerin fiziksel zindelik, kuvvet ve dayanıklılıklarına gerek sağlıklı kemikler ve gerekse de güçlü kas ve tendon yapılarının oluşmasına imkân vermek yoluyla destek olurlar.
- Fiziksel egzersizler, özellikle orta ve ileri yaş grubuna dahil olan bireylerin kuvvet seviyeleri ve hareketlilik kapasitelerini geliştirme yoluyla, gündelik yaşamlarında yardımsız ya da daha az yardıma ihtiyaç duyarak hareket edebilmelerine yardımcı olmaktadır.
- Fiziksel egzersizler, bireylerin psikolojik bakımdan kendilerini daha mutlu ve iyi hissederek yaşam kalitelerini yükseltmelerine yardımcı olmaktadır. (Koivula , 1999; Erkan, 1998; Karaküçük ve Şenel, 1998; Özer, 2001).

Rekreasyonel egzersizlerin bireylerin fiziksel görünümleri ve benlik algıları üzerinde birçok fayda sağladığı bilinmesine rağmen (Frederick, 1993), bazı araştırmalar düşük fiziksel egzersiz katılım oranlarını ortaya koymaktadır (Gill ve Overdorf, 1994).

Bu kadar çok pozitif faydasının olması, birçok bireyin aklına dünyada pek çok kişinin çeşitli sportif egzersizlere ya da rekreasyonel egzersizlere katıldığı düşüncesini getirmekle birlikte, maalesef pek çok araştırma sonucuna göre fiziksel egzersizlere katılım oranı oldukça düşük olduğu görülmektedir (Gill ve Overdorf, 1994). Fiziksel egzersizlere katılımın düşük olmasının sonuçları arasında bedene alınan enerji ile harcanan enerji arasındaki aşırı dengesizliğin yol açtığı obezite de bulunmaktadır (Ellisan, 2005; Jago ve Baranowski, 2004).

IV. BÖLÜM

Yaşam Doyumu

IV.1. Yaşam Doyumu Kavramı

1980'li yıllardan bu yana Türkiye'de toplumsal yaşamın pek çok farklı alanında kullanılan "Serbest Zaman" ya da "Boş Zaman" kavramları, yapılan çeşitli çalışmalarda birbirlerinin yerine de kullanılmalarına rağmen, temel olarak; bireyin zorunluluklardan ve bağlantılardan azade, kendi serbest arzusu ile tercih edebileceği bir aktivite ile uğraşacağı zaman dilimi olarak (Ekinci ve diğ., 2014), zorlama veya baskı altında kalmadan kişinin özgürce değerlendirebileceği zaman dilimleri olarak (Özşeker, 2012), bireyin yaşamını sürdürmek için gerçekleştirmesi gereken aktivitelerin dışında kalan kişisel seçimlerini gerçekleştirmek için ayırdığı zaman dilimleri olarak (Sabbağ ve Aksoy, 2011), kişisel tatmin ve neşe sağlayan, yaratıcılık ve hoşnutsuzluk kazandıran, seçim olanağı sunan ve özel bir yaşam alanı olarak faydalarıyla öne çıkan neşeli faaliyetlere olanak veren zaman dilimleri olarak ifade edilmektedir (Özdemir vd., 2006).

IV.2. Yaşam Doyumu Tanımlamaları

Bireylerin mutluluğu için en temel faktörlerden biri, "yaşam doyumu" olarak adlandırılan kavramdır. Haybron (2004) ve Çevik ve Korkmaz (2014) tarafından ifade edildiği gibi, yaşam doyumu, bir kişinin beklentileriyle (ne istediği) sahip oldukları arasındaki karşılaştırmaya dayalı bir sonuçtur. Diğer bir deyişle, bireyin tüm yaşamını kapsayacak şekilde kendi belirlediği ölçütlerle olumlu bir şekilde değerlendirmesi ve genel mutluluğun önemli bir bileşeni olarak görülür (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Shin ve Johnson, 1978; Diener ve Suh, 1997). Yaşam doyumu, ayrıca bireyin yaşamla ilgili inanç ve değerlendirmelerinin sonucu ya da genel tutumu olarak da tanımlanabilir (Rice, Frone ve McFarlin, 1992). Veenhoven (1996a) tarafından ise yaşam doyumu, kişinin hayatının tüm

boyutları için olumlu bir gelişme derecesi olarak ifade edilmektedir. Kişisel beklentilerin ve gereksinimlerin, arzu ya da dileklerin karşılanabilme düzeylerini ifade eden "doyum" kavramı, yaşam doyumunun bir parçasıdır.

Yaşam doyumunu genel bir çerçeve olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşama ait tüm boyutları içerir. Böylece, sadece belirli bir durumda hissedilen doyum değil, tüm yaşantı ve deneyimler karşısındaki genel bir doyum ifade eder. Yaşam doyumunu, farklı açılardan iyi olma halini işaret eder, hem mutluluk hem de moral açısından bir iyilik hali olarak değerlendirilir (Vara, 1999). Bireylerin günlük ilişkilerinde deneyimledikleri olumlu duyguların olumsuz duygularına baskın gelmesi olarak da ifade edilebilen bir durum, yaşam doyumunun bir parçasıdır (Aksaray, Yıldız ve Ergün, 1998). Yaşam doyumunu, kişinin kendi yaşamıyla ilgili bilişsel değerlendirmeleri içeren öznel bir iyi oluş durumunu ifade etmektedir (Diener, 1984). Genellikle "mutluluk" ile eş anlamlı olarak kullanılan "öznel iyi oluş" (subjective well-being) kavramı, literatürde sıkça kullanılmaktadır (Diener, 2000; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Diğer taraftan, Riddick (1986), yaşam doyumunu açıklamak için ekonomik, ailevi, sağlık ve işle ilgili faktörlerin yanı sıra, serbest zaman doyumunu kavramının da bütünleştirici etkisi nedeniyle daha anlamlı olacağını vurgulamaktadır (Wang ve diğ., 2008).

IV.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunu, sadece belirli bir alana sınırlı olmayıp, kişisel yaşamın tümünün olumlu olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir ve bu nedenle, bireyin yaşamında sadece bir boyutta (örneğin işinden veya mesleğinden memnuniyet) tatmin olması, yaşam doyumunu sağlamak için yeterli olmayabilir. Bunun anlamı, "dış memnuniyet" faktörlerinin yaşam memnuniyetini artırabileceği, ancak onun yerine geçemeyeceği şeklindedir. Bu nedenle, kişinin yaşam memnuniyeti, yaşamın tüm alanlarının birleşimi olan objelere dayanmaktadır (Veenhoven, 1996b).

Appleton ve Song (2008) yaşam doyumunun altı farklı bileşeni olduğunu ortaya koymaktadırlar;

- Bireyin sahip olduğu gelir düzeyi,
- Bireyin yaşamını sürdürmek için sahip olduğu mesleği ve bunun yanında sosyal statüsü,
- Bireyin sahip olduğu her çeşit olanaklar ve sosyal hareketlilik imkânı,
- Bireyin içerisinde yer aldığı refah koşulları,
- Bireyin içerisinde yaşadığı toplumdaki mevcut devlet politikası ve
- Kişinin çevresi, ailesi ve sosyal ilişkileri olarak sıralanabilir.



V. BÖLÜM

SERBEST ZAMAN DOYUMU

Günümüz dünyasında, kişisel beklentilerin karşılanması sonucunda deneyimlenen değerler bütünü olan "doyum", hem durumsal hem de devam eden bir duygu durumu halinde ortaya çıkmaktadır (Ardahan ve Lapa, 2010). Eroğlu (1996) çalışmalarında, “doyum” ifadesini, yalnızca birey tarafından doğrudan deneyimlenebilen ve sadece onun tarafından dile getirilebilen hoşnutluk halini, buna eşlik eden iç huzuru ifade etmek için kullanan bir dizi değer olarak tanımlamaktadır. Bireyin farkında olduğu veya olmadığı kişisel beklentilerinin veya gereksinimlerinin karşılanma düzeyi "doyum" olarak gözlemlenebilir. Gündelik yaşamımızda "serbest zaman" kavramı ya da bu kavramı ifade eden zaman dilimleri, giderek artan bir öneme sahiptir. Bu zaman dilimleri, pek çok ihtiyacı karşılayabilir, stres düzeyini azaltabilir, etkili ve verimli bilişsel öğrenmeyi artırabilir, zihinsel ve fiziksel iyi oluşu ve sağlığı korumanın yanı sıra dengeleyici bir etki sağlayabilir (Gökçe, 2008).

Yukarıda yapılan tanımlamalardan anlaşılacağı üzere, bireyin isteklerinin, arzularının ve beklentilerinin karşılanması durumunda hissedilen bir değerler bütünü olarak "doyum", anlık veya sürekli bir duygu durumu olarak ortaya çıkabilir. Doyum seviyesinin artması, bireyler üzerinde olumlu etkiler gösterirken, azalması durumunda doyumsuzluk ve huzursuzluk gibi olumsuz duygular da gözlenebilir (Sönmezoğlu ve diğ., 2014). Serbest zaman kavramı ve bu zaman dilimleri içinde gerçekleştirilen aktivitelerden elde edilen doyum, bu sebeplerle giderek daha da önem kazanmaktadır (Gökçe ve Orhan, 2011). Serbest zaman ile vurgulanan bir diğer husus da, bireylerin serbest zaman kavramına karşı tutum, inanış ve algılarının, serbest zaman davranışlarını ve bu davranış süreçlerindeki deneyimlerini önemli ölçüde belirlemekte olduğudur (Gökçe, 2008).

Bireylerin gerçekleştirdikleri aktivitelerden elde ettikleri doyum düzeyleri, bekledikleri tatmin ile gerçekleşen tatmin arasındaki farklılıklardan kaynaklanmaktadır (Yurcu ve diğ., 2018). “Doyum duygusu” ise yalnızca kişinin kendisi tarafından deneyimlenerek hissedilebilen ve iç huzuru ifade eden bir kavramdır (Eroğlu, 1996). Doyum düzeyi yükseldiğinde, birey üzerinde olumlu etkiler meydana gelirken, azaldığında ise huzursuzluk ya da doyumsuzluk gibi olumsuz duygular ortaya çıkabilir.

Bu bağlamda, boş zaman aktivitelerinin olumlu yönde değerlendirilmesiyle bireylerin kişisel ve sosyal gelişimlerine önemli ölçüde katkı sağlandığı ve bunun da insanların faaliyetlerden aldıkları doyum seviyesine olumlu etkileri olduğu söylenebilir. Ancak, olumsuz yönde ele alınan "boş zaman" dilimleri de bireylerde çeşitli olumsuz sonuçlara neden olabilir. Örneğin, istenmeyen (ya da beklenmeyen) "serbest zaman" tutumları ve bireylerin çevrelerine karşı sergiledikleri olumsuz ve yıkıcı davranışlar, boş zamanın yararlı bir şekilde değerlendirilmemesi sonucu ortaya çıkan sorunlar arasında yer almaktadır (Yayla ve Çetiner, 2019).

Serbest zaman aktivitelerindeki doyum seviyesinin yüksek olması, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımını arttırmaktadır (Losier ve diğerleri, 1993). Bireyler, serbest zaman aktiviteleri için kişisel tercihleri ve arzuları doğrultusunda seçimler yaparlar. Bu aktiviteler, dinlenmekten eğlenmeye kadar farklı hedefleri kapsayabilir ve bedensel ve ruhsal açıdan yenilenme amaçlarına yöneliktir. Bu nedenle, daha yüksek doyum düzeyinde bir yaşam sürdürmek için oldukça değerlidir. Serbest zaman faaliyetlerinde tercih edilebilecek aktiviteler, çeşitlilikleri ve kapsamaları açısından farklılık gösterir. Ancak, bireylerin aidiyet duyguları, bilişsel, fiziksel, psikolojik veya sosyal gelişimleri, özellikle de kendini gerçekleştirme gibi üst düzey ihtiyaçları karşılamalarını ve doyum seviyelerini arttırmalarını sağlar. Ayrıca, sosyalleşme ve gündelik yaşamın stres yükünden uzaklaşma gibi imkanlar sunarlar (Ardahan ve Lapa, 2010). Bahsedilen kazanımların elde edilmesinde temel rol oynayan aktiviteler, serbest

zaman dilimlerinde özgürce seçilerek gerçekleştirilebilen serbest zaman faaliyetleri olarak ifade edilmektedir (Sönmezoğlu ve diğ., 2016).

“Serbest zaman doyumu”, bireyin algıladığı duyguların sonucunda ulaştığı doyum seviyesidir. Bu doyum seviyesi, bireylerin algı durumlarının anlaşılması, aktivitelerde bulunma ve deneyimlerle oluşabilir (Sevil, 2015). Serbest zaman doyumu, dışarıdan gelen zorunluluklara bağlı olmayan, bireylerin farklı beceriler kazandığı, fiziksel ve ruhsal sağlık, sosyal, kültürel, sportif ya da sanatsal amaçlarla gönüllü olarak aktif (veya pasif) olarak katıldıkları etkinliklerden beklentilerinin karşılanması olarak tanımlanabilir. Bu sayede, bireyler “doyum duygusu” sağlamaktadır (Ardahan ve Lapa, 2010). Bu açıklamadan anlaşıldığı üzere, serbest zaman doyumuyla elde edilen olumlu sonuçların tamamı belirli aktivitelere katılım sayesinde ortaya çıkmaktadır. Uzun ve yorucu çalışma saatleri, bireyleri zihinsel ve fiziksel olarak yıpratarak, çalışma dışındaki zamanlarında (özellikle psikolojik açıdan) keyif alacakları hobilerine zaman ayırmaya teşvik etmektedir. Özellikle teknolojik ilerlemelerin, iş saatlerinin kısalmasının ve gelir seviyelerinin artmasının da etkisiyle, bu tür aktivitelerin değeri her geçen gün daha da artmaktadır. Bu nedenle, "serbest zaman" etkinlikleri, bireylerde doyum hissi sağladıkları sürece devam edecek önemli faaliyetler olarak görülebilirler (Yayla ve Çetiner, 2019).

Karlı ve diğer araştırmacıların (2008) çalışmalarında, bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılımlarının, bekledikleri faydayı sağlayıp sağlamadığını, ihtiyaçlarına cevap verip vermediğini ve bu etkinliklere katıldıktan sonra mutluluk düzeylerini belirlemeye çalıştıkları belirtilmiştir. Serbest zaman etkinliklerine katılım hedefleri bireyler arasında farklılık gösterse de, tüm bireylerin ortak bir noktada birleştiği söylenebilir. Bu noktadan hareketle, bireylerin seçtikleri serbest zaman faaliyetleri aracılığıyla ulaştıkları doyum, yaşam kalitesini belirleyen ve hatta bu kalitenin düzeyini yükselten en önemli faktörlerden biridir (Kocaman-Karoğlu ve Atasoy, 2018). Yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında, aile

yapısı ve sosyal çevre, kişisel tutum ve özellikler gibi boyutlar da yer alabilir. Bununla birlikte, yaş ve cinsiyet gibi sosyo-demografik özellikler de yaşam doyumunda etkili olabilir. Örneğin, yaş ilerledikçe erkeklerin yaşam doyumu artarken, kadınlar için ileri yaşlarda ters orantılı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu durumun nedenleri arasında, kadınların mutluluk kaynağı olarak eğitim seviyesi, medeni durum ve sosyal ilişkiler gibi faktörler öne çıkarken, erkekler için mutluluk kaynakları arasında gelir seviyesi gibi ekonomik faktörler bulunmaktadır (Della Giusta ve diğ., 2011).

Serbest zaman dilimlerinde bireylerin beklentilerini veya ihtiyaçlarını algılama derecelerini belirlemek amacıyla, Pearson (1998) tarafından "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" geliştirilmiştir. Bu ölçek altı alt boyuttan oluşmaktadır ve Beard ve Ragheb (1980) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman doyumunun alt boyutları psikolojik doyum, eğitsel doyum, sosyal doyum, dinlenme doyum, fizyolojik doyum ve estetik doyum olarak tanımlanmıştır.

VI. BÖLÜM

YÖNTEM

VI.1. Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada veri toplama aracı olarak ‘‘Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği (REMM)’, ‘‘Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)’’ ve araştırmacı tarafından oluşturulan ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’ kullanılmıştır.

Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği (REMM) Rogers ve Tony Morris (2003) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik testi Gürbüz, Aşçı ve Çelebi (2006) tarafından yapılmıştır. Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği (REMM), rekreasyonel bir fiziksel faaliyete bireyleri motive eden faktörleri genel olarak ölçmektedir. Ölçeğin orijinal hali 73 madde, uсталık, fiziksel durum, sosyal ilişki, psikolojik durum, görünüş, diğerlerinin beklentileri, zevk ve rekabet/ego gibi sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Fakat Gürbüz ve diğ., (2006) birkaç alt maddenin faktör yükleri düşük sonuç verdiği için ölçeği 66 maddeden oluşan sağlık, rekabet, dış görünüm, sosyalleşme/eğlenmek ve beceri gelişimi adı altında 5 alt boyutta ele almışlardır. Ankette katılımcıları rekreasyonel egzersize motive eden faktörler ‘‘kesinlikle katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), kararsızım (3), katılıyorum (4) ve kesinlikle katılıyorum (5) şeklinde 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Çalışmaya dâhil olan katılımcılardan her alt boyuta yönelik kendilerini ifade eden seçenekleri cevaplamaları istenmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği Diener, Griffin, Larsen ve Emmons (1985) tarafından yaşam doyumunu tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Her beş maddenin 7 farklı cevap seçeneği bulunmaktadır. Her madde 1 ile 7 arasında puanlanmakta ve ölçeğin tamamından 5 ile 35 arasında puan elde edilmektedir. Yüksek olan yaşam

doyumunun belirtisi ölçekten yüksek puan almak iken düşük yaşam doyumunun belirtisi ölçekten düşük puan almak olarak kabul edilmektedir. Ölçek Türkçe'ye Köker (1991) tarafından uyarlanmış ve test-tekrar test yöntemi ile güvenirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur.

VI.2. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde ve frekans tanımlayıcı istatistik yöntemleri, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Yapılan incelemeler sonucu verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Jondeau ve Rockinger (2003)' e göre alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 arasında değiştiğinde bu alt boyutlarında normal dağılım parametrelerine uygun şartlar taşıdığını belirtmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde tanımlayıcı istatistiksel modellerin yanı sıra t-testi, anova, anlamlı grupların tespiti için Bonferroni çoklu karşılaştırma testi ve korelasyon analiz yöntemleri kullanılmıştır ($\alpha = 0.05$).

VI.3. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini kamu personelleri oluştururken örneklemini ise uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen Türkiye'nin Karaman ilinde kamu da çalışan personeller (n=502) oluşturmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen bu örnekleme zaman, para iş gücü ve var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir. Uygun örnekleme, araştırmanın kolaylıkla ulaşabileceği örneklem elemanlarını almayı içerir (Özen ve Gül, 2007).

VII. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
REMM 1 (Sağlık)	22	502	77,86	14,27	-,087	-,308
REMM 2 (Rekabet)	14	502	47,86	9,32	-,187	,126
REMM 3 (Vücut ve Dış Görünüm)	11	502	38,14	7,23	-,153	-,004
REMM 4 (Sosyal ve Eğlence)	11	502	37,49	7,09	-,169	,136
REMM 5 (Beceri Gelişimi)	8	502	26,60	5,13	,065	-,175
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	5	502	21,19	5,69	,098	-,334

Tablo 1’de çalışma kapsamındaki katılımcıların; Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMM) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve çarpıklık ile basıklık değerleri verilmiştir. Buna göre REMM alt boyutlarında en yüksek ortalamanın 77,86 ile “Sağlık” alt boyutunda olduğu ve YDÖ için ortalamanın 21,19 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edildiğinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Erkek	231	46,0
	Kadın	271	54,0
	Toplam	502	100,0
Yaş	18-25 Yaş	390	77,7
	26-33 Yaş	94	18,7
	34 ve Üzeri	18	3,6
	Toplam	502	100,0
Eğitim Durumu	Üniversite/yüksekokul	310	61,8
	Lisansüstü	192	38,2
	Toplam	502	100,0
Medeni Durum	Evli	65	12,9
	Bekar	437	87,1
	Toplam	502	100,0
Refah Düzeyi	Çok Kötü	21	4,2
	Kötü	96	19,1
	Normal	249	49,6

	İyi	118	23,5
	Çok İyi	18	3,6
	Toplam	502	100,0
Egzersiziz Yapma Süresi	1 yıldan az	172	34,3
	1 yıl	97	19,3
	2 yıl	130	25,9
	3 yıl	80	15,9
	4 yıl ve üzeri	23	4,6
	Toplam	502	100,0
Haftalık Egzersiziz Süresi	1 gün	121	24,1
	2 gün	167	33,3
	3 gün	154	30,7
	4 gün ve daha fazla	60	12,0
	Toplam	502	100,0
Haftalık Boş Zaman Süresi	Kesinlikle Yetersiz	44	8,8
	Yetersiz	125	24,9
	Normal	220	43,8
	Yeterli	84	16,7
	Kesinlikle Yeterli	29	5,8
	Toplam	502	100,0
Boş Zamanları	Her Zaman	96	19,1
Değerlendirmekte Çekilen	Bazen	312	62,2
Güçlük	Hiçbir Zaman	94	18,7
	Toplam	502	100,0
Tercih Edilen Aktivite Türü	Fiziksel Faaliyetler	78	15,5
	Sosyal Faaliyetler	176	35,1
	Kültürel Faaliyetler	128	25,5
	Sanatsal Faaliyetler	68	13,5
	Turistik Faaliyetler	17	3,4
	Dinlenerek	35	7,0
	Toplam	502	100,0
Boş Zaman Faaliyetlerini	Yalnız	78	15,5
Kiminle Geçiriyorsunuz?	Ailemle	216	43,0
	Arkadaş Grubuyla	208	41,4
	Toplam	502	100,0

Tablo 2' de görüldüğü gibi, araştırma kapsamında yer alan katılımcıların, %54.0'nın kadın, %77.7'sinin 18-25 yaş grubunda olduğu, %61.8'inin eğitim durumunun üniversite/yüksekokul olduğu, %87.1'inin medeni durumunun bekâr olduğu, %49.6'sının ekonomik durumunun orta düzeyde olduğu, %34.3'ünün egzersiz yapma sürelerinin 1 yıl olduğu, %33.3'ünün haftalık egzersiz sürelerinin 2 gün olduğu, %43.8'inin haftalık boş zaman sürelerinin yeterliliğinin normal olduğu, %62.2'sinin boş zamanları değerlendirmekte güçlük

çekme düzeylerinin bazen olduğu, %35.1'inin tercih ettiği aktivite türünün sosyal faaliyetler olduğu ve % 43.0'nın boş zaman faaliyetlerini ailesiyle geçirdiği belirlenmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersize Motivasyon ve Yaşam Doyumu Görüşlerine İlişkin T-Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	T	p
REMM 1 (Sağlık)	Erkek	76,08	15,078	-2,601	,010
	Kadın	79,38	13,391		
REMM 2 (Rekabet)	Erkek	46,71	9,907	-2,548	,011
	Kadın	48,83	8,690		
REMM 3 (Vücut ve Dış Görünüm)	Erkek	37,27	7,772	-2,509	,012
	Kadın	38,88	6,665		
REMM 4 (Sosyal ve Eğlence)	Erkek	36,41	7,533	-3,191	,002
	Kadın	38,42	6,573		
REMM 5 (Beceri Gelişimi)	Erkek	26,23	5,231	-1,466	,0143
	Kadın	26,91	5,042		
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Erkek	20,90	5,806	-1,064	,288
	Kadın	21,44	5,597		

Cinsiyet değişkenine göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeğinde “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p < 0.05$), Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersize Motivasyon ve Yaşam Doyumu ile İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Bonferroni
REMM 1 (Sağlık)	18-25 Yaş	78,87	14,450	4,566	,011	1-2
	26-33 Yaş	74,07	12,676			
	34 ve Üzeri	75,72	15,472			
REMM 2 (Rekabet)	18-25 Yaş	48,18	9,621	1,141	,320	
	26-33 Yaş	46,57	8,141			
	34 ve Üzeri	47,55	8,240			
REMM 3 (Vücut ve Dış Görünüm)	18-25 Yaş	38,57	7,461	3,182	,042	1-2
	26-33 Yaş	36,55	6,065			
	34 ve Üzeri	37,11	6,884			
REMM 4 (Sosyal ve Eğlence)	18-25 Yaş	37,83	7,274	2,888	,057	
	26-33 Yaş	35,92	6,309			
	34 ve Üzeri	38,27	6,172			
	18-25 Yaş	26,94	5,221	3,952	,020	1-2

REMM 5 (Beceri Gelişimi)	26-33 Yaş	25,32	4,615		
	34 ve Üzeri	25,88	5,004		
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	18-25 Yaş	21,36	5,797	,993	,371
	26-33 Yaş	20,44	5,034		
	34 ve Üzeri	21,38	6,652		

Yaş değişkenine göre Rekreatyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatyonel Egzersize Motivasyon Ölçeğinde “Sağlık”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0.05$), Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre; “Sağlık”, “Vücut ve Dış Görünüm” ve “Beceri Gelişimi” alt boyut puanlarında 18-25 yaş aralığında olan bireylerin ortalama skorları, 26-33 yaş aralığında olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatyonel Egzersize Motivasyon ve Yaşam Doyumu Görüşlerine İlişkin T-Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	T	p
REMM 1 (Sağlık)	Üniversite/yüksekokul	79,89	14,026	4,106	,000
	Lisansüstü	74,59	14,096		
REMM 2 (Rekabet)	Üniversite/yüksekokul	48,86	9,571	3,082	,002
	Lisansüstü	46,24	8,685		
REMM 3 (Vücut ve Dış Görünüm)	Üniversite/yüksekokul	38,81	7,447	2,669	,008
	Lisansüstü	37,05	6,752		
REMM 4 (Sosyal ve Eğlence)	Üniversite/yüksekokul	38,23	7,108	2,990	,003
	Lisansüstü	36,30	6,926		
REMM 5 (Beceri Gelişimi)	Üniversite/yüksekokul	27,44	4,939	4,795	,000
	Lisansüstü	25,23	5,165		
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Üniversite/yüksekokul	21,48	5,895	1,438	,151
	Lisansüstü	20,72	5,338		

Eğitim durumu değişkenine göre Rekreatyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre Rekreatyonel Egzersize Motivasyon Ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0.05$), Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 6. Medeni Durum Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersize Motivasyon ve Yaşam Doyumu Görüşlerine İlişkin T-Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	T	p
REMM 1 (Sağlık)	Evli	74,86	12,699	-1,823	,069
	Bekâr	78,31	14,453		
REMM 2 (Rekabet)	Evli	47,04	7,940	-,755	,451
	Bekâr	47,98	9,511		
REMM 3 (Vücut ve Dış Görünüm)	Evli	37,00	6,361	-1,369	,171
	Bekâr	38,31	7,346		
REMM 4 (Sosyal ve Eğlence)	Evli	36,55	7,068	-1,148	,252
	Bekâr	37,63	7,096		
REMM 5 (Beceri Gelişimi)	Evli	24,72	5,233	-3,189	,002
	Bekâr	26,88	5,068		
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Evli	20,60	5,453	-,900	,369
	Bekâr	21,28	5,731		

Medeni durum değişkenine göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeğinin “Beceri Gelişimi” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p < 0.05$), Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$).

Tablo 7. Refah Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersize Motivasyon ve Yaşam Doyumu ile İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Bonferroni
REMM 1 (Sağlık)	Çok Kötü	65,95	15,904	8,312	,000	1-2
	Kötü	77,36	12,467			2-1
	Normal	76,81	14,061			3-1
	İyi	81,01	14,763			4-1
	Çok İyi	88,27	8,566			5-1
REMM 2 (Rekabet)	Çok Kötü	38,90	10,324	9,284	,000	1-2
	Kötü	46,21	8,956			2-1
	Normal	48,03	8,711			3-1
	İyi	49,40	9,430			4-1
	Çok İyi	54,50	9,463			5-1
REMM 3 (Vücut ve Dış Görünüm)	Çok Kötü	32,33	8,150	8,683	,000	1-2
	Kötü	37,22	6,195			2-1
	Normal	38,18	6,989			3-1
	İyi	38,78	7,459			4-1
	Çok İyi	45,11	7,291			5-1
REMM 4 (Sosyal ve Eğlence)	Çok Kötü	30,52	8,675	10,075	,000	1-2
	Kötü	37,29	5,615			2-1

	Normal	37,17	6,763			3-1
	İyi	38,64	7,677			4-1
	Çok İyi	43,66	5,881			5-1
REMM 5 (Beceri Gelişimi)	Çok Kötü	22,57	6,120	8,212	,000	1-2
	Kötü	26,01	4,416			2-1
	Normal	26,43	5,158			3-1
	İyi	27,47	5,046			4-1
	Çok İyi	31,00	3,581			5-1
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Çok Kötü	18,14	8,380	4,869	,001	1-5
	Kötü	20,34	5,436			2-5
	Normal	21,33	5,482			3-5
	İyi	21,47	5,651			4-5
	Çok İyi	25,50	3,714			5-4

Refah düzeyi değişkenine göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre; REMM ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve YDÖ’de refah düzey durumu “çok iyi” olan bireylerin ortalama skorları, refah düzey durumları “çok kötü” olan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Egzersiz Yapma Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersiz Motivasyon ve Yaşam Doyumu ile İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Bonferroni
REMM 1 (Sağlık)	1 yıldan az	75,19	15,354	6,064	,000	1-4
	1 yıl	75,43	13,915			2-4
	2 yıl	79,13	13,926			
	3 yıl	82,80	11,396			
	4 yıl ve üzeri	83,73	11,951			
REMM 2 (Rekabet)	1 yıldan az	45,08	10,002	7,324	,000	1-3
	1 yıl	47,71	8,802			
	2 yıl	50,16	8,394			
	3 yıl	50,06	7,206			4-1
	4 yıl ve üzeri	48,56	12,368			
REMM 3 (Vücut ve Dış Görünüm)	1 yıldan az	36,58	7,780	6,287	,000	
	1 yıl	37,03	6,784			
	2 yıl	39,91	6,716			
	3 yıl	40,11	5,728			

	4 yıl ve üzeri	37,69	8,971			
REMM 4 (Sosyal ve Eğlence)	1 yıldan az	35,73	7,552	7,229	,000	1-3
	1 yıl	36,43	7,142			2-3
	2 yıl	39,49	6,168			
	3 yıl	39,12	5,917			4-1
	4 yıl ve üzeri	38,21	8,284			
REMM 5 (Beceri Gelişimi)	1 yıldan az	25,76	5,039	4,198	,002	1-4
	1 yıl	25,72	4,847			
	2 yıl	27,41	5,204			
	3 yıl	27,82	4,727			
	4 yıl ve üzeri	27,73	6,496			
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	1 yıldan az	20,26	5,917	4,152	,003	1-4
	1 yıl	20,71	5,580			2-4
	2 yıl	21,67	5,543			
	3 yıl	23,17	5,194			
	4 yıl ve üzeri	20,56	5,442			

Egzersiz yapma süresi değişkenine göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunun belirleyebilmek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre; “Sağlık” alt boyutunda egzersiz yapma süresi 4 yıl ve üzeri olan bireylerin ortalama puanları diğer bireylerin puanlarından daha yüksektir. “Rekabet” alt boyutunda egzersiz yapma süresi 2 yıl olan bireylerin ortalama puanları diğer bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. “Vücut ve dış görünüm” alt boyutunda egzersiz yapma süresi 3 yıl olan bireylerin puanları diğer bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır. “Sosyal ve Eğlence” alt boyutunda egzersiz yapma süresi 3 yıl olan bireylerin puanları diğer bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. “Beceri Gelişimi” alt boyutunda egzersiz yapma süresi 3 yıl olan bireylerin puanları diğer bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. YDÖ’de ise egzersiz yapma süresi 3 yıl olan bireylerin puanları diğer bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9. Haftalık Egzersiz Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersize Motivasyon ve Yaşam Doyumu ile İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Bonferroni
REMM 1 (Sağlık)	1 gün	75,47	14,589	15,937	,000	1-4
	2 gün	74,82	13,316			2-3
	3 gün	78,98	13,115			
	4 gün ve daha fazla	88,28	14,163			
REMM 2 (Rekabet)	1 gün	45,39	9,505	7,286	,000	1-3
	2 gün	47,10	8,141			2-4
	3 gün	49,29	8,406			
	4 gün ve daha fazla	51,23	12,378			4-1
REMM 3 (Vücut ve Dış Görünüm)	1 gün	36,14	7,724	7,309	,000	1-3
	2 gün	37,72	6,688			2-4
	3 gün	39,11	6,275			
	4 gün ve daha fazla	40,86	8,732			4-1
REMM 4 (Sosyal ve Eğlence)	1 gün	36,19	7,306	6,714	,000	1-4
	2 gün	36,78	6,406			2-4
	3 gün	38,01	6,754			
	4 gün ve daha fazla	40,78	8,279			
REMM 5 (Beceri Gelişimi)	1 gün	26,10	5,380	11,969	,000	1-4
	2 gün	25,32	4,758			2-3
	3 gün	27,22	4,418			
	4 gün ve daha fazla	29,56	5,981			
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	1 gün	19,66	5,401	16,810	,000	1-3
	2 gün	20,37	4,974			2-4
	3 gün	21,63	5,539			
	4 gün ve daha fazla	25,41	6,447			4-1

Haftalık egzersiz süresi değişkenine göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeğinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunun belirleyebilmek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre; REMM ölçeği alt boyutlarında ve YDÖ’de haftalık egzersiz süresi 4 gün ve daha fazla ile 3 gün olan bireylerin haftalık egzersiz süresi 1 gün ve 2 gün olan bireylerden puanları daha yüksektir.

Tablo 10. Haftalık Boş Zaman Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersize Motivasyon ve Yaşam Doyumu ile İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Bonferroni
REMM 1 (Sağlık)	Kesinlikle Yetersiz	83,52	17,749	5,813	,000	1-2
	Yetersiz	74,94	15,027			
	Normal	76,54	13,370			
	Yeterli	80,61	12,902			
	Kesinlikle Yeterli	83,93	10,347			
REMM 2 (Rekabet)	Kesinlikle Yetersiz	49,25	11,628	4,861	,001	5-2
	Yetersiz	46,28	9,723			
	Normal	47,00	8,482			
	Yeterli	50,03	8,741			
	Kesinlikle Yeterli	52,72	8,967			
REMM 3 (Vücut ve Dış Görünüm)	Kesinlikle Yetersiz	39,65	8,468	4,396	,002	3-5
	Yetersiz	37,52	7,644			
	Normal	37,23	6,629			
	Yeterli	39,32	6,779			
	Kesinlikle Yeterli	42,06	7,439			
REMM 4 (Sosyal ve Eğlence)	Kesinlikle Yetersiz	39,00	7,477	5,860	,000	2-5
	Yetersiz	36,47	7,984			
	Normal	36,71	6,415			
	Yeterli	38,63	6,845			
	Kesinlikle Yeterli	42,27	5,592			
REMM 5 (Beceri Gelişimi)	Kesinlikle Yetersiz	27,47	6,162	5,120	,000	5-2
	Yetersiz	25,38	5,307			
	Normal	26,36	4,598			
	Yeterli	27,66	5,125			
	Kesinlikle Yeterli	29,20	5,198			
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Kesinlikle Yetersiz	20,59	7,173	4,826	,001	5-3
	Yetersiz	20,93	6,173			
	Normal	20,45	5,165			
	Yeterli	22,84	5,021			
	Kesinlikle Yeterli	24,03	5,233			

Haftalık boş zaman süresinin yeterliliğine göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre; REMM ölçeği alt boyutlarında ve YDÖ’de haftalık boş zaman süresi “kesinlikle yeterli” olan bireylerin puanları daha yüksektir.

Tablo 11. Boş Zamanları Değerlendirmekte Çekilen Güçlük Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersize Motivasyon ve Yaşam Doyumu İle İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Bonferroni
REMM 1 (Sağlık)	Her Zaman	75,17	15,342	5,419	,005	1-3
	Bazen	77,51	13,868			2-3
	Hiçbir Zaman	81,77	13,806			
REMM 2 (Rekabet)	Her Zaman	45,91	9,459	5,429	,005	1-3
	Bazen	47,72	9,197			2-3
	Hiçbir Zaman	50,29	9,152			
REMM 3 (Vücut ve Dış Görünüm)	Her Zaman	36,57	7,339	10,790	,000	1-3
	Bazen	37,75	6,983			2-3
	Hiçbir Zaman	41,06	7,218			
REMM 4 (Sosyal ve Eğlence)	Her Zaman	36,21	7,653	9,575	,000	1-3
	Bazen	37,05	6,779			2-3
	Hiçbir Zaman	40,25	6,904			
REMM 5 (Beceri Gelişimi)	Her Zaman	24,93	5,123	8,734	,000	1-2
	Bazen	26,69	5,160			
	Hiçbir Zaman	27,97	4,632			3-1
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Her Zaman	20,14	6,421	15,283	,000	1-3
	Bazen	20,66	5,272			2-3
	Hiçbir Zaman	24,01	5,436			

Boş zamanları değerlendirmekte çekilen güçlük değişkenine göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeğinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre; REMM ölçeği alt boyutlarında ve YDÖ’de boş zamanları değerlendirmekte çekilen güçlük değişkeninde “hiçbir zaman” olan bireylerin puanları “her zaman, bazen” olan bireylerden daha yüksektir.

Tablo 12. Tercih Edilen Fiziksel Aktivite Türü Değişkenine Göre Katılımcıların Rekreatif Egzersize Motivasyon ve Yaşam Doyumu ile İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Bonferroni
REMM 1 (Sağlık)	Fiziksel Faaliyetler	75,60	12,381	6,268	,000	1-6
	Sosyal Faaliyetler	79,45	14,823			2-6

	Kültürel Faaliyetler	75,74	13,544			3-6
	Sanatsal Faaliyetler	74,14	11,065			4-6
	Turistik Faaliyetler	82,64	15,878			6-1
	Dinlenerek	87,60	17,336			
REMM 2 (Rekabet)	Fiziksel Faaliyetler	46,89	9,434	3,279	,006	1-6
	Sosyal Faaliyetler	48,15	9,535			
	Kültürel Faaliyetler	47,47	8,206			
	Sanatsal Faaliyetler	45,69	8,280			4-6
	Turistik Faaliyetler	50,94	8,792			
	Dinlenerek	52,65	12,107			6-1
REMM 3 (Vücut ve Dış Görünüm)	Fiziksel Faaliyetler	36,57	7,511	5,186	,000	1-6
	Sosyal Faaliyetler	39,04	7,357			
	Kültürel Faaliyetler	37,21	5,750			3-6
	Sanatsal Faaliyetler	36,57	6,065			4-6
	Turistik Faaliyetler	41,82	7,501			
	Dinlenerek	41,77	10,189			6-1
REMM 4 (Sosyal ve Eğlence)	Fiziksel Faaliyetler	35,30	7,793	6,076	,000	1-2
	Sosyal Faaliyetler	38,46	7,135			2-1
	Kültürel Faaliyetler	36,95	6,311			3-6
	Sanatsal Faaliyetler	35,76	5,246			4-6
	Turistik Faaliyetler	40,88	5,588			5-1
	Dinlenerek	41,20	9,038			6-1
REMM 5 (Beceri Gelişimi)	Fiziksel Faaliyetler	25,62	5,323	4,971	,000	1-6
	Sosyal Faaliyetler	26,86	5,607			2-6
	Kültürel Faaliyetler	26,12	4,294			3-6
	Sanatsal Faaliyetler	25,70	3,153			4-6
	Turistik Faaliyetler	28,52	5,257			
	Dinlenerek	29,97	6,537			6-1
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Fiziksel Faaliyetler	20,92	5,502	,721	,608	
	Sosyal Faaliyetler	21,55	5,836			
	Kültürel Faaliyetler	21,00	5,218			
	Sanatsal Faaliyetler	20,73	5,605			
	Turistik Faaliyetler	23,05	4,827			
	Dinlenerek	20,65	7,483			

Tercih edilen fiziksel aktivite türü değişkenine göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinde “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0.05$), Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre; REMM ölçeği alt boyutlarında tercih edilen fiziksel aktivite türünde “dinlenerek” değerlendiren bireylerin puanları daha yüksektir.

Tablo 13. Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerini Kiminle Geçirdiklerine Yönelik Rekreatif Egzersize Motivasyon ve Yaşam Doyumu ile İlgili Görüşlerine İlişkin Anova Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Değişken	Ort.	Ss	F	p	Bonferroni
REMM 1 (Sağlık)	Yalnız	71,53	15,829	9,561	,000	1-2
	Ailemle	78,63	13,317			2-1
	Arkadaş Grubuyla	79,44	14,053			3-1
REMM 2 (Rekabet)	Yalnız	44,46	10,451	11,635	,000	1-2
	Ailemle	49,89	7,837			2-1
	Arkadaş Grubuyla	47,02	9,822			3-2
REMM 3 (Vücut ve Dış Görünüm)	Yalnız	35,01	7,899	12,426	,000	1-2
	Ailemle	39,59	6,283			2-1
	Arkadaş Grubuyla	37,81	7,510			3-1
REMM 4 (Sosyal ve Eğlence)	Yalnız	33,73	7,397	15,748	,000	1-2
	Ailemle	38,84	6,134			2-1
	Arkadaş Grubuyla	37,50	7,428			3-1
REMM 5 (Beceri Gelişimi)	Yalnız	24,20	5,480	10,431	,000	1-2
	Ailemle	27,05	4,935			2-1
	Arkadaş Grubuyla	27,02	4,982			3-1
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Yalnız	19,87	5,802	3,030	,049	1-2
	Ailemle	21,71	5,533			2-1
	Arkadaş Grubuyla	21,14	5,764			

Katılımcıların boş zaman faaliyetlerini kiminle geçirdiklerine göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeğinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre; REMM ölçeği alt boyutlarında katılımcıların boş zaman faaliyetlerini “sağlık” alt boyutunda arkadaş grubuyla, “rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi” alt boyutlarında ve YDÖ’de ailesiyle geçirenlerin puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 14. Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği İlişkisine Dair Korelasyon Analizi Tablosu

		REM1	REM2	REM3	REM4	REM5	BZÖ5	YDÖ
REM 1	R	1						
	P							
	N	502						
REM 2	R	,711**	1					
	P	,000						
	N	502	502					
REM 3	R	,791**	,824**	1				
	P	,000	,000					
	N	502	502	502				
REM 4	R	,744**	,779**	,773**	1			
	P	,000	,000	,000				
	N	502	502	502	502			
REM 5	R	,786**	,664**	,704**	,668**	1		
	P	,000	,000	,000	,000			
	N	502	502	502	502	502		
YDÖ	R	,436**	,392**	,422**	,417**	,396**	1	
	P	,000	,000	,000	,000	,000		
	N	502	502	502	502	502	502	

Yapılan korelasyon analizi sonucu BDÖ ve BZÖ ölçekleri arasındaki korelasyon pozitif yönde anlamlı bulunmuştur ($p<01$).

VIII. BÖLÜM

TARTIŞMA

Cinsiyet değişkenine göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinde “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0.05$), Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Mutlu ve arkadaşları (2011) gerçekleştirdikleri benzer bir araştırma da katılımcıların cinsiyet değişkenine göre rekreatif egzersiz motivasyon düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Bekar (2019) gerçekleştirdiği çalışmada rekreatif egzersiz alt boyutları arasında cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Erkek katılımcıların “sağlık” alt boyutu hariç bütün alt boyutlarda anlamlı farklılıklara sahip olduğunu rapor etmiştir. Özer (2017) rekreatif amaçlı fitness branşıyla ilgilenen bireylerle gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında cinsiyet değişkenine göre rekabete ilişkin egzersiz motivasyonu düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşmanın gösterdiğini rapor etmiştir. Ayrıca Koivula (1999) gerçekleştirdiği araştırmasında cinsiyet değişkenine göre “rekabet” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu Yaşam doyumuna yönelik ilgili literatür incelendiğinde; Dost (2007) gerçekleştirdiği araştırmasında katılımcıların yaşam doyum düzeylerini çeşitli demografik değişkenlere göre incelediği araştırmasında cinsiyet değişkeni bakımından istatistiksel olarak bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Cenkseven ve Akbaş’ın (2007) yaptıkları benzer araştırması araştırma bulgularımız ile aynı doğrultudadır. Yetim (2014) Eskişehir’deki fitness merkezi kullanıcılarıyla gerçekleştirdiği araştırmasında; yaşam doyumunun cinsiyet değişkeni ile istatistiksel olarak bir ilişkisinin olmadığı rapor etmiştir.

Yaş değişkenine göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinde “Sağlık”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p < 0.05$), Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$). Salguero ve arkadaşları (2004) yaşı küçük olan katılımcıların “eğlence”, “arkadaşlık”, “rekabet” ve “beceri gelişimi” faktörlerinin güdülemede daha etkili olduğunu, Barber ve arkadaşları (1999) ise yaptıkları çalışmada gençleri rekreatif egzersiz güdüleyen temel faktörler sırasıyla; eğlence”, “yeni beceriler öğrenmek”, “heyecan” ve “rekabet” olduğunu tespit etmişlerdir. Çetinkaya (2015) gerçekleştirdiği araştırmasında bireylerin sportif rekreatif etkinliklere katılmaya motive eden faktörlerin çeşitli değişkenler ışığında farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda bireylerin rekreatif egzersiz katılma motivasyonları puanlarının yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Araştırmadan elde edilen bulguların aksine; Koç (2020) yaptığı araştırmaya katılan bireylerin rekreatif egzersiz katılma motivasyonu puanlarının yaş gruplarına göre farklılık göstermediğini rapor etmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu Yaşam doyumuna yönelik ilgili literatür incelendiğinde; Farklı yaş grupları üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde çoğunlukla yaşam doyumunu ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı rapor edilmiştir (Fugl-Meyer ve diğ., 2002; Hampton ve Marshall, 2000; Hintikka, 2001; Katja, ve diğ., 2002). Araştırma sonuçlarımızın aksine; Köker’in (1991) yaptığı araştırma bulgusu ve Cenkseven ve Akbaş’ın (2007) yaptığı araştırmasında yaşam doyumunun yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini rapor etmişlerdir.

Eğitim durumu değişkenine göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken

($p < 0.05$), Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$). Koç (2020) gerçekleştirdiği araştırmasında katılımcıların egzersiz motivasyonlarının eğitim durumu değişkenine göre ortaokul eğitim düzeyine sahip bireylerin lisans ve lisansüstü eğitim seviyesine sahip olanlara göre puan ortalamalarının anlamlı derecede daha yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Çetinkaya (2015) yaptığı çalışmada bireylerin sportif rekreasyonel etkinliklere dâhil olmaya motive eden faktörlerin demografik ve diğer değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi hedeflemiştir. Araştırma neticesinde bireylerin rekreasyonel egzersize dahil olma motivasyonları puanlarının eğitim durumuna göre, anlamlı farklılık gösterdiği ve eğitim seviyesi düşük olanların yüksek olanlara göre puan ortalamalarının yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca Hsieh (2005) tarafından yapılan bir araştırmada 243 ailenin rekreasyonel sporlara katılım güdüsünü belirlemek istenmiştir. Araştırmanın sonucunda, ailelerin eğitim düzeylerine göre anlamlı fark elde edilmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu Yaşam doyumuna yönelik ilgili literatür incelendiğinde; Eren (2008), lisansüstü eğitim düzeyindeki hemşirelerde yaşam doyum ölçeği puanları, lisans ve altı eğitim düzeyinde olan hemşirelere göre anlamlı derecede farklılık gösterdiğini rapor etmiştir. Çalışma sonuçlarımızın aksine; Keser (2005) gerçekleştirdiği çalışmada yaşam doyum ve eğitim değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu rapor etmiştir. Güler ve Usluca (2021) yetişkin bireylere yönelik gerçekleştirdiği araştırmada katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Medeni durum değişkenine göre Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeğinin “Beceri Gelişimi” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p < 0.05$), Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$). Güngörmüş (2007) yaptığı araştırmasında medeni durum değişkenine göre

katılımcıların egzersize güdülenme düzeylerinin “rekabet”, “vücut ve dış görünüm”, “sosyal ve eğlence” ve “beceri gelişimi” alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Koç (2020) yaptığı araştırmaya katılan bireylerin rekreasyonel egzersize katılma motivasyonu puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Araştırma sonuçlarının aksine; Tsai (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kişilerin medeni durum değişkenine göre egzersiz güdülenme seviyeleri arasındaki farklılığı belirlemek amacıyla yaptığı araştırmasında, evli ve bekâr katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı rapor edilmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu Yaşam doyumuna yönelik ilgili literatür incelendiğinde; çalışmamızdan elde edilen sonuçların aksine evli bireylerin bekar bireylere kıyasla yaşam tatmininin daha fazla olduğu görülmektedir. Canbulat ve Çankaya (2014) gerçekleştirdiği araştırma da evli bireylerin, evlilik doyumları arttıkça öznel iyi oluşlarının da artacağını rapor etmişlerdir. Evliliğin yaşam doyumuna etkisinin değerlendirildiği bir başka araştırmada evli bireylerin, bekâr bireylere oranla daha mutlu oldukları belirlenmiştir (Bailey ve Synder, 2007). Bir diğer taraftan bakıldığında kişinin öznel olarak yaşam doyumunun yüksek olması da evlilik doyumunun yüksek olmasını sağlayabilmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2018).

Refah düzeyi değişkenine göre Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeğinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu noktadan hareketle katılımcıların refah düzeylerindeki farklılıkların rekreasyonel alan tercihinde oldukça önemli rol oynadığı şeklinde ifade edilebilir. Alanyazın incelendiğinde; Gürbüz ve Henderson (2014) gerçekleştirdikleri çalışmada ekonomik gelir düzeyinin rekreasyonel faaliyet tercihinin etkilediğini, açık alan rekreasyonu ve turizm faaliyetlerine daha sık katılım sağladıklarını belirlemişlerdir. Benzer şekilde Chick, Hsu, Yeh ve Hsieh (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireylerin

rekreasyonel faaliyet tercihlerinin ekonomik gelir seviyesine göre farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarının aksine; Koç (2020) yaptığı araştırmaya katılan bireylerin rekreasyonel egzersize katılma motivasyonu puanlarının gelir durumlarına göre farklılık göstermediğini belirlemiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu Yaşam doyumuna yönelik ilgili literatür incelendiğinde; Toçoğlu (2020) katılımcıların yaşam doyumlarını belirlemeye yönelik gerçekleştirdiği araştırmasında katılımcıların aile gelir düzeyi ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmiştir. Yapılan benzer araştırmalarda da aile gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumunun yükseldiği belirtilmektedir (Aydiner, 2011; Chow, 2005). Besaçi (2019) tarafından 442 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin aile gelir düzeyi orta ve yüksek ekonomik düzeye sahip olan öğrencilere göre yaşam doyum düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmiştir. Tuncer (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada alt ve orta gelir düzeyine sahip ailelerde yetişen bireyler ile karşılaştırıldığı zaman üst gelir düzeyine sahip ailelerde yetişen bireyler yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Bu sonuçlar araştırmamızdan elde edilen sonuçları desteklemektedir. Sonuç olarak bireylerin refah düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da yükseldiği tespit edilmiştir.

Egzersiz yapma süresi değişkenine göre Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeğinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Serbest zamanlarını sportif amaçlar doğrultusunda gerçekleştiren bireylerin bu tür faaliyetlere daha fazla dahil olmak istedikleri anlaşılmaktadır (Wiley ve diğ., 2000; Yetim, 2014; Brey ve Lehto, 2007). Fiziksel rekreasyonel faaliyetlerde geçirilen zamanın artmasıyla birlikte kişilerin faaliyetlere yönelik tecrübelerinin artacağı, bunun da faaliyetten kazanılan hazzı arttıracacağı, bu nedenle uzun süreli faaliyete dâhil olma

isteği gösteren bireylerin bu etkinliklere yeni katılım sağlayan bireylere göre daha yüksek seviyede katılım sağlayacağı ve bu durumunda daha yüksek bir motive kaynağı oluşturacağı şeklinde ifade edilebilir. Aydın ve Yaşartürk (2017) fitness katılımcılarının rekreasyonel faaliyetlere yönelik motivasyon seviyelerini inceledikleri araştırmalarında katılımcıların günlük etkinlik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını rapor etmişlerdir.

Haftalık egzersiz süresi değişkenine göre Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeğinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Tan ve Erdoğan (2021) yaptıkları araştırmada katılımcıların rekreasyonel etkinliklere motivasyon düzeylerinin haftalık egzersiz yapma sürelerine göre “Rekabet, Sosyal ve Eğlence, Beceri” gelişimi alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterdiğini, bu farklılığın egzersize 4 gün ve daha fazla gidenlerin ortalamalarının 1-2 gün gidenlerden daha yüksek olmasından kaynaklandığını rapor etmişlerdir. Araştırmanın bir diğer bulgusu Yaşam doyumuna yönelik ilgili literatür incelendiğinde; Bahçıvan (2020) fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylere yönelik gerçekleştirdiği araştırmasında katılımcıların yaşam doyum puan ortalamalarının haftalık egzersiz sıklığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Ortaya çıkan bu farkın haftada 1-3 kez egzersiz yapanların haftada 4-6 kez egzersiz yapanlardan kaynaklandığını rapor etmiştir. Alanyazından araştırma sonuçlarımızdan farklı olarak; Toy (2015) tarafından güreşçiler üzerinde yapılan çalışmada sporcuların spor deneyim süresine göre yaşam doyum puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. İncekara (2018) İstanbul ilinde psikoloji bölümü lisans öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumlarına göre yaşam doyum puanlarında farklılık elde edememiştir.

Haftalık boş zaman süresinin yeterliliğine göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeğinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Çoban (2018) yaptığı benzer araştırmasında katılımcıların sahip oldukları boş zaman sürelerinin yeterliliğine göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Kesim (1999) yaptığı çalışmada katılımcıların boş zaman faaliyetlerine dâhil olmama nedenleri arasında zaman yokluğu olduğunu belirtmiştir. Bir diğer çalışmada Üstün (2013)’ün öğrencilerin boş zaman süreleriyle ilişkili olarak rekreatif etkinliklere katılım motivasyon seviyelerini incelediği çalışmada ise, yalnızca özdeşim alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu Yaşam doyumuna yönelik ilgili literatür incelendiğinde; Duran ve arkadaşları (2020) gerçekleştirdiği araştırmasında katılımcıların haftalık boş zaman süreleri ile yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu rapor etmişlerdir. Araştırma sonuçlarımızın aksine; Tapşın ve arkadaşları (2022) gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların haftalık serbest zaman süreleri ile yaşam doyum düzeylerinde anlamlı farklılık göstermediğini rapor etmişlerdir. Sonuç olarak haftalık boş zaman süresi yeterli olan bireylerin puanlarının yüksek olması bu faaliyetlere daha fazla zaman ayırdıklarını ve buna bağlı olarak hayatlarını pozitif yönde şekillendirdikleri şeklinde ifade edilebilir.

Boş zamanları değerlendirmekte çekilen günlük değişkenine göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeğinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Çoban (2018) çalışmasında katılımcıların boş zaman değerlendirme güçlüğü çekme durumlarına göre anlamlı

bir farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşmıştır. Tolukan (2010) yaptığı çalışmaya katılan öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme durumunu incelediğinde, güçlük çektiklerini rapor etmiştir. Karaküçük ve Gürbüz (2007) yapmış oldukları araştırmada bireylerin büyük çoğunluğunun sahip olduğu boş zaman süresinin yetersiz olduğu ve bu hususta güçlük çektiklerini tespit etmişlerdir. Araştırmanın bir diğer bulgusu Yaşam doyumuna yönelik ilgili literatür incelendiğinde; Duran ve arkadaşları (2020) gerçekleştirdiği araştırmasında katılımcıların boş zamanları değerlendirme güçlüğü ile yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu rapor etmişlerdir. Soyer ve arkadaşları (2017) gerçekleştirdiği araştırmasında katılımcıların boş zamanlarını değerlendirme güçlüklerine göre yaşam doyum düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Sevil (2015) tarafından yapılan araştırmada rekreatif faaliyetlerin, kişilerin güç, enerji, heyecan, coşku gibi isteklerini gidermeye fayda sağladığı ve hayatlarına değer katan, pozitif fırsatlar sağladığı ifade etmiştir.

Tercih edilen fiziksel aktivite türü değişkenine göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinde “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p < 0.05$), Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$). Üstün (2015) yaptığı araştırmasında öğrencilerin tercih ettikleri rekreatif etkinlik türüne göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini saptamıştır.

Katılımcıların boş zaman faaliyetlerini kiminle geçirdiklerine göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Katılımcıların rekreatif egzersiz motivasyon ölçeğinde boş zaman faaliyetlerini “sağlık” alt boyutunda

arkadaş grubuyla, “rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi” alt boyutlarında ve yaşam doyumu ölçeğinde ailesiyle geçirenlerin puanlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgulardan hareketle bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerinde arkadaş gruplarının ve ailenin önemli bir etkisinin olduğu ifade edilebilir.



IX. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların, %54.0'ının kadın, %77.7'sinin 18-25 yaş grubunda olduğu, %61.8'inin eğitim durumunun üniversite/yüksekokul olduğu, %87.1'inin medeni durumunun bekâr olduğu, %49.6'sının ekonomik durumunun orta düzeyde olduğu, %34.3'ünün egzersiz yapma sürelerinin 1 yıl olduğu, %33.3'ünün haftalık egzersiz sürelerinin 2 gün olduğu, %43.8'inin haftalık boş zaman sürelerinin yeterliliğinin normal olduğu, %62.2'sinin boş zamanları değerlendirmekte güçlük çekme düzeylerinin bazen olduğu, %35.1'inin tercih ettiği aktivite türünün sosyal faaliyetler olduğu ve % 43.0'ının boş zaman faaliyetlerini ailesiyle geçirdiği belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinde “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0.05$), Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Yaş değişkenine göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinde “Sağlık”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0.05$), Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Eğitim durumu değişkenine göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0.05$), Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Medeni durum değişkenine göre Rekreatsyonel Egzersize Motivasyon Öölçeęi ve Yaşam Doyumu Öölçeęi alt boyutları arasında yapılan T Testi sonuçlarına göre Rekreatsyonel Egzersize Motivasyon Öölçeęinin “Beceri Gelişimi” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0.05$), Yaşam Doyumu Öölçeęinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Refah düzeyi değişkenine göre Rekreatsyonel Egzersize Motivasyon Öölçeęi ve Yaşam Doyumu Öölçeęi alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatsyonel Egzersize Motivasyon Öölçeęinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Öölçeęinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Egzersiz yapma süresi değişkenine göre Rekreatsyonel Egzersize Motivasyon Öölçeęi ve Yaşam Doyumu Öölçeęi alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatsyonel Egzersize Motivasyon Öölçeęinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Öölçeęinde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Haftalık egzersiz süresi değişkenine göre Rekreatsyonel Egzersize Motivasyon Öölçeęi ve Yaşam Doyumu Öölçeęi alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatsyonel Egzersize Motivasyon Öölçeęinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Öölçeęinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Haftalık boş zaman süresinin yeterliliğine göre Rekreatsyonel Egzersize Motivasyon Öölçeęi ve Yaşam Doyumu Öölçeęi alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatsyonel Egzersize Motivasyon Öölçeęinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut

ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Boş zamanları değerlendirmekte çekilen güçlük değişkenine göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeğinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tercih edilen fiziksel aktivite türü değişkenine göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeğinde “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0.05$), Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Katılımcıların boş zaman faaliyetlerini kiminle geçirdiklerine göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği alt boyutları arasında yapılan Anova Testi sonuçlarına göre Rekreatif Egzersize Motivasyon Ölçeğinin “Sağlık”, “Rekabet”, “Vücut ve Dış Görünüm”, “Sosyal ve Eğlence”, “Beceri Gelişimi” alt boyutlarında ve Yaşam Doyumu Ölçeğinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Katılımcıların rekreatif egzersize motivasyon ölçeğinde boş zaman faaliyetlerini “sağlık” alt boyutunda arkadaş grubuyla, “rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi” alt boyutlarında ve yaşam doyumu ölçeğinde ailesiyle geçirenlerin puanlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Gündelik yaşamın meydana getirdiği iş yoğunluğu vb. sadece kendi başına bile bir stres kaynağı iken, bunun yanında bireyin baş etmek zorunda kaldığı çok çeşitli sorunlar da

ortaya çıkınca yıpranma kaçınılmaz olmaktadır. Bu yıpranma karşısında bireyin elinde çeşitli seçenekler olmakla birlikte, yenilenmek ya da tazelenmek için rekreasyonel faaliyetler tüm diğer seçeneklerin arasında öne çıkarak dikkat çekmektedirler. Bu rekreasyonel faaliyetler arasında yer alan fiziksel egzersizler hem fizyolojik hem de psikolojik yararları ile bireyin gündelik yaşamında yer vermesi için yeterli sebebi sunmaktadırlar. Bununla birlikte, literatür incelendiği taktirde çok sayıda bireyin çeşitli sebepler (ya da bahaneler) ile rekreasyonel amaçlı gerçekleştirilen fiziksel faaliyetlerin aktif katılımcısı olmaktan uzak durmayı tercih ettikleri ya da uzak durmasalar bile bu tür faaliyetleri sürdürmekte sorun yaşıyor oldukları anlaşılmaktadır.

Bir ihtiyaç ya da bir araç olarak rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin yaşam kalitelerini yükseltmek yoluyla toplumsal ve sosyal bir fayda da sağlayabilecek olduğu ifade edilebilmektedir. Bu sebeple, bireylerin rekreasyonel amaçlı gerçekleştirilecek olan fiziksel egzersizlere katılımlarının hangi etkenlere göre farklılıklar gösterdiğini incelemek, fiziksel egzersiz katılımını arttırarak bunun hem bireysel hem de toplumsal düzeyde faydalarından yararlanabilmeye destek olabilecektir.

Bu noktadan hareketle;

- Yerel yönetimlerde rekreasyon seminerleri ve geliştirici faaliyetlere yer verilmelidir.
- Yerel yönetimlerde rekreasyonel faaliyetleri kapsayan toplayıcı kuruluşlar oluşturulmalıdır.
- Yerel yönetimlerde bir örgütlenme modeli oluşturularak, tüm değişimler adım adım izlenilmeli ve sahada uygulama olarak verilmelidir.
- Bu alandaki çalışanlara yönelik yoğun bir şekilde bilgilendirme toplantıları planlanmalı, tecrübe ve birikimler paylaşılmalı.

- Yerel yönetimler birçok amaca hizmet eden rekreasyon işletmeleri kurabilirler.



KAYNAKÇA

- Abadan, N. (1966). Türk Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyeti. Boş Zamanları Değerlendirme Semineri. İstanbul: Halk Sağlığı Eğitim Komitesi Yayını.
- Adair, J., Adair, T. (1999). Etkili Zaman Yönetimi. Çeviren: Güngör B. Ankara: Öteki Yayınevi.
- Addington, JE. (1996). % 100 Düşünce Gücü. I. Baskı. Çeviren: Çetinkaya B. İstanbul: Akaşa Yayınları.
- Akaş, C. (2000). Zaman Haritaları. İçinde: Erdem A, editör. Takvim: Zamanın Haritası. Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları; 22: 7-8.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde Zaman Yönetimi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi; 10: 282-300.
- Aksaray, S., Yıldız, A., Ergün, A. (1998). “Huzurevi ve Evde Yaşayan Yaşlıların Umutsuzluk Düzeyleri”. 1. Ulusal Evde Bakım Kongresi, Program Özet Kitabı.
- Applebaum, H. (1997). İş ve Boş Zaman. Çeviren: Saatçioğlu N. İçinde: Şimşek I, editör. Çalışmak: Yorar. Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları; 12: 47-51..
- Appleton, S. and Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: components and determinants. World Development, (36), 11
- Ardahan, F, Yerlisu, Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 21(4), 129-36.
- Ardahan, F. (1998). Toplam Kalite Düşüncesi ile Zaman Yönetimi. Standard Ekonomik ve Teknik Dergi; 37(439): 56-60.
- Aydın, İ., & Yaşartürk, F. (2017). Fitnes katılımcıların rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 3(Special Issue 2), 142-152.

- Aydiner, B.B. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aytaç, Ö. (1994). Modern Toplumda Boş Zaman Olgusu. Dünya’da ve Türkiye’de Sosyolojik Gelişmeler. I. Ulusal Sosyoloji Kongresi (3-5 Kasım 1993 İzmir). I. Baskı. Ankara: Sosyoloji Derneği Yayınları 3; s. 341-356.
- Aytaç, Ö. (2002). Sosyoloji: Bir Giriş Denemesi. Elazığ: Üniversite Kitabevi.
- Bahçıvan, O. (2020). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 233-240.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2000). Stres ve Başa Çıkma Yolları. 20. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barber, H., Sukhi, H., & White, S. A. (1999). The Influence of Parent-Coaches on Participant Motivation and Competitive Anxiety in Youth Sport Participants. *Journal of Sport Behavior*, 22(2), 162-181.
- Baud-Bovy, M., & Lawson, F. (1998). *Tourism and Recreation: Handbook of Planning and Design*. Oxford: Architectural Press.
- Bayraktar, C. (2003). Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 17(1): 19-36
- Beard, J.G., & Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*. 12. 20-33.
- Bekar, Ö. (2019). Düzenli egzersiz yapan bireyleri rekresyonel egzersize motive eden nedenler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi.

- Besaçi, I. (2019). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Beyer, E. (1987). Dictionary of Sport Science. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Bozatay, H. (1998). Devlet Memurlarının Rekreatif Faaliyetleri Üzerine Bir Araştırma. (Çanakkale İli Uygulaması). (Yüksek lisans tezi) Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Brey, ET., & Lehto, XY. (2007). The relationship between daily and vacation activities. *Annals of Tourism Research*, 3: 160–180.
- Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burns, L.S., & Burns, L. (1993). *Busy Bodies: Why Our Time-Obsessed Society Keeps us Running in Place*. New York: WW. Norton & Company.
- Can, H. (1997). *Organizasyon ve Yönetim*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Canbulat, N., & Çankaya, Z. C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576.
- Candaş, D. (2002). Biyolojik Saatiniz Kaç? *Bilim ve Teknik Dergisi*; 418: 50-53.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.
- Chartier, A. (2004). *Mutlu Olma Sanatı*. 12. Baskı. Çeviren: Nayır YN. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Chick, G., Hsu, Y. C., Yeh, C.K., & Hsieh, C. M. (2015). Leisure constraints, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in six cities in Taiwan. *Leisure Sciences*, 37(3), 232-251.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150.

- Colwell, P.F., Turnbull, G.K., & Dehring, C. (2002). Recreation Demand and Residential Location. *Journal of Urban Economics*; 51(3): 418-428.
- Cordes, K.A., & Ibrahim, H.M. (1999). *Applications in Recreation & Leisure: For Today and Future*. 2nd Edition. Boston: McGraw-Hill Companies.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2018). Evlilik doyumunda öznel iyi olma: Yaşam doyum ve iyimserliğin rolü. *Turkish Studies*, 13(4), 203-224.
- Çakmaklı, K. (2002). *Sıkıntılarımızı Yenebilme Sanatı*. 2. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Çetinkaya, G. (2015). Şirket çalışanlarını sportif rekreasyonel faaliyetlere katılmaya motive eden unsurların incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çevik, K.N. & Korkmaz O. (2014). Türkiye’de Yaşam doyum ve iş doyum arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İİB Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Çoban, A. (2018). Akademik personellerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Master's thesis, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Della Giusta, M., Jewell, S. L., & Kambhampati, U. S. (2011). Gender and life satisfaction in the UK. *Feminist Economics*, 17(3), 1-34.
- Demirel, M., & Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1): 838-846.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin*, 95(3), 542-575
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Gohm, C., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjectivewell-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419-436.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-303.
- Diener, M. L., & Diener McGavran, M.B. (2008). What makes people happy? A developmental approach to the literature on family relationships and well-being. In R. Larson and M. Eid (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 347-375). New York: Guilford.
- Doğan, İ. (2002). *Sosyoloji: Kavramlar ve Sorunlar*. 5. Baskı. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Doğan, M. (2003). *Büyük Türkçe Sözlük*. 2. Baskı. Ankara: Vadi Yayınları.
- Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 22(22), 132- 143.
- Droomers, M., Schrijvers, CTM., & Mackenbach, JP. (2001). Educational Level and Decreases in Leisure Time Physical Activity: Predictors from the Longitudinal GLOBE Study. *Journal of Epidemiol Community Health*; 55(8): 562-568.
- Duran, Ü. B., Güler, C., & Çavuşoğlu, S. B. (2020). Tenis Oyuncularında Boş Zaman Yönetimi ve Yaşam Doyumu. *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 12(48), 302-313.
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D., & Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi [Investigation of recreation barriers for university students according to their participating to sportif and non sportif activities]. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Elias, N. (2000). *Zaman Üzerine*. I. Baskı. Çeviren: Atayaman V. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

- Ellisan, E. (2005). Leisure in Focus. In: Jones S, Rubin G, Hamlin D, editors. International Congress Series. (Vision 2005-Proceedings of the International Congress held between 4-7 April); London 1282: 841-845.
- Erbesler, A. (1987). İşgücünün Zaman Kullanımı ve İş Verimliliğini Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler. Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları.
- Eren, E. (2001). Yönetim ve Organizasyon. Genişletilmiş 5. Baskı. İstanbul: Beta Yayınları.
- Eren, T.A. (2008). Onkoloji Hemşirelerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Ergin, G. (1972). Boş Zaman Değerlendirme Eğitimi. Beden Eğitimi Dergisi; 25: 24-25.
- Erkan, N. (1998). Yaşam Boyu Spor: Sağlık, Mutluluk, Zindelik, Güzellik ve Uzun Ömür İçin. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Eroğlu, F. (1996). Davranış bilimleri. İstanbul, Beta Basım Yayım.
- Eryalçın, B. (1994). Elektronik, Mantık ve Zaman. Bilim ve Teknik Dergisi; 322: 84-85.
- Foulquie, P. (1994). Pedagoji Sözlüğü, Boş Zaman. Çev. Cenap Karakaya, Sosyal Yayınlar, İstanbul.
- Frederick, C.M., & Ryan, R.M. (1993). Differences in Motivation for Sport and Exercise and Their Relations with Participation and Mental Health. Journal of Sport Behavior; 16: 124-146.
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., & Fugl-Meyer, K. S. (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.
- Gill, K., & Overdorf, V. (1994). Incentives for Exercise in Younger and Older Women. Journal of Sport Behavior; 17(2): 87-97.
- Gökçe, H. (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumuna ve sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

- Gökçe, H., & Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-45.
- Gökmen, H., Açıkalın, A., Koyuncu, N., & Saydar, Z. (1985). Yüksek Öğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri, Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri. Ankara: Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Hizmetleri ve Faaliyetleri Dairesi Başkanlığı Yayınları.
- Güler, K., & Usluca, M. (2021). Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383.
- Güler, Ş. (1978). *Turizm Sosyolojisi*. Ankara: Turizm ve Tanıtma Bakanlığı Yayını.
- Güngörmüş, H. A. (2007). “Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdüleyen Faktörler”. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürbüz, B. & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Gürbüz, B., Aşçı, F. H., & Çelebi, M. (2006, November). The reliability and validity of the Turkish Version of the recreational exercise motivation measure. In 9th International Sport Sciences Congress (Vol. 1044, pp. 3-5).
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman & Rekreatif Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hampton, N. Z. & 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): 21-29.
- Hançerlioğlu, O. (1993). *Felsefe Sözlüğü*. 8. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Harris, D. (2005). *Concepts in Leisure Studies*. London: Sage Publications.
- Haybron, D.M. (2004). “Happiness and The Importance of Life Satisfaction”, Delivered at the Department of Philosophy, University of Arizona.

- Haynes, E.M. (1999). Kişisel Zaman Yönetimi. I. Baskı. Çeviren: Bülbül Y. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Henderson, KA., Bialeschki, D.M., Shaw, S.M., & Freysinger, VJ. (1996). Both Gains and Gaps: Feminist Perspectives on Women's Leisure. State College: Venture Publisng.
- Hintikka, J. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. *Journal of Psychology and Theology*, 29 (2), 158.
- Horner, S., & Swarbrooke, J. (2005). Leisure Marketing: A Global Perspective (Paperback). 1st Edition. Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann, Linacre Housu, Jordan Hill.
- Hsieh C.H. (2005). The study of participation motivation, constraint factors and participation degree about parents taking part in the parent-child recreational sport. Master's. Taichung, Taiwan: National Chung Hsing University.
- İncekara, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jago, R., & Baranowski, T. (2004). Non-curricular Approaches for Increasing Physical Activity in Youth: A Review. *Preventive Medicine*; 39(1): 157-163.
- Jensen CR. Outdoor Recreation in America. 5th Edition. USA: Human Kinetics; 1995.
- Jondeau E., & Rockinger M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics & Control*, 27, 1699 – 1737.
- Jones, K. (2000). Zamanı Kullanma: Kendi Kendini Geliştirme Programı. Çeviren: Akkoyunlu AC. İstanbul: Doğan Kitapçılık.
- Joseph, R. (1996). Zaman Yönetimi. Çeviren: Koşar Ö. İstanbul: Epilson Yayıncılık.
- Karaküçük, S. (1997). Rekreasyon: (Boş Zamanları Değerlendirme) kavram kapsam ve bir araştırma, Seren Ofset, 2.baskı, Ankara, s.:36,45,46,47.

- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. 5. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. (Altıncı Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kentleşme*.
- Karaküçük, S., & Ekenci, G. (1995). *Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü*. *Milli Eğitim Dergisi*; 128: 62-66.
- Karaküçük, S., & Şenel, Ö. (1998). *Üniversitelerarası Spor Organizasyonlarına Katılan Sporcu-Öğrencilerin Katılım Amaçları ve Beklentileri Üzerine Bir Araştırma*. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 3(3): 29- 38.
- Karlı, Ü., Polat, E., Üzümlü, H., & Koçak, S. (2008). The leisure satisfaction levels of university student. 10th. International Sport Sciences Congress, October 23-25, Bolu.
- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T., & Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent' subjective wellbeing, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72 (6), 243-250.
- Kavrakoğlu, İ. (1997). *Toplam Kalite Yönetimi*. İstanbul: Kalder Yayınları.
- Kaya, A.M. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Sivas Cumhuriyet Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas
- Kemp, K., & Pearson, S. (1997). *Leisure and Tourism*. Great Britain: Longman Press.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(7), 77-96.
- Kesim, Ü. (1999). *Türkiye'deki İşyerlerinde Rekreasyon Uygulaması*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kesim, Ü. (2008). *Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*. İ.T.Ü Beden Eğitimi. İ.T.Ü Rektörlüğü Yayın No: 1651, İstanbul, s.33-40.

- Kılbaş, Ş. (2001), *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*, Adana: Anaca Yayınları
- Kocaman, Karoğlu. A., & Atasoy, B. (2018). Sosyal medya kullanımı ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14 (2), 826-39.
- Koç, S. (2020). Yerel yönetimlerde çalışan personellerin sportif rekreasyonel faaliyetlere katılmaya motive eden unsurların incelenmesi (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Koivula, N. (1999), *Sport Participation: Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing*. *Journal of Sport Behavior*; 22(3): 360-380.
- Koyuncu, İ. (2012). *Rekreasyon Potansiyelinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma*; Aksaray Güzelyurt İlçesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kropoktin, P. (1997). Keyifli İş. Çeviren: Saatçioğlu N. İçinde: Şimşek I, editör. *Çalışmak: Yorar*. *Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları; 12: 53-59.
- Lafargue, P. (1993). *Tembellik Hakkı*. 5. Baskı. Çeviren: Günyol V. İstanbul: Telos Yayınları.
- Lakein, A. (1997). *Zaman Hayattır*. İstanbul: Rota Yayınları.
- Lehto, A. (1998). Time Pressure as a Stress Factor. *Society and Leisure*; 21(2): 491-511.
- Loehr, JE. (1999). *Stres Altında Başarılı Olmak: Stresi Pozitif Enerjiye Dönüştürme Yöntemi*. I. Baskı. Çeviren: Büyükkonat T. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Losier, G.F., Bourque, P.E., & Vallerand, R.J. (1993). A motivational model of leisure participation in the elderly. *The Journal of Psychology*, 127(2): 153-70.
- Mackenzie, R.A. (1989). *Zaman Tuzağı-Zamanı Nasıl Denetlersiniz*. Çeviren: Güneri Y. İstanbul: İlgı Yayıncılık.

- Morris, T. (1998). Gerçek Başarı: Mükemmellik Üzerine Yeni Bir Felsefe. Çeviren: Önder A. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Müftügil, S. (1993). Dinlence ve Turizm İlişkisi. İçinde: Yarcın Ş. Seyahat Yönetimi. I. Baskı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları; s. 63- 71.
- Okuyucu, C., & Ramazanoğlu, F. (2006). Dünyadaki değişimin boş zaman faaliyetlerine etkileri. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, s: 74-75, Muğla.
- Özdemir, S., Karaküçük, S., Gümüş, M., & Kıran, S. (2006). Türkiye taş kömürü kurumu genel Müdürlüğü'nde çalışan yeraltı işçilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, Muğla.
- Özen, Y., & Gül, A. (2007). Sosyal ve Eğitim Bilimleri Araştırmalarında Evren-Örneklem Sorunu. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, (15), 394-422.
- Özer, K. (2001). Fiziksel Uygunluk. I. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özer, Ö. (2017). Rekreatyonel amaçlı fitness yapan bireylerin egzersiz motivasyon, beslenme değişim ve fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması.
- Özgen, H., & Doğan, S. (1997). Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları. Standard Ekonomik ve Teknik Dergi; 36(425): 136- 145.
- Özışık, Y. (1998). Kara Harp Okulu Öğretim Elemanlarının Rekreatyon Sorunları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Parr, M.G., & Lashua, BD. (2004). What is Leisure? The Perception of Recreation Practioners and Others. Leisure Sciences; 26: 1-17.
- Pearson, Q. (1998). Job satisfaction. Leisure satisfaction and psychological health. The Career Development Quarterly. 46. 416-26.
- Püsküllüoğlu, A. (2004). Türkçe Sözlük. 2. Baskı. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Rappaport, H. (1990). Marking Time. New York: Simon and Schuster.

- Rastegary, H., & Landy, FJ. (1993). The Interactions Among Time Urgency, Uncertainty, and Time Pressure. in: Svenson O, Maule A, editors. Time Pressure and Stress in Human Judgment and Decision Making. New York: Plenum Pres; p. 217-239.
- Rice, R.W., Frone M.R., & McFarlin D.B. (1992). Work-Nonwork Conflict and the Perceived Quality Of Life, Journal of Organizational Behavior, Vol.13, No.2, 155-168.
- Robinson, J., & Godbey, G. (1997). Time for Life: The Surprising Ways Americans use Their Time. University Park. USA: Pennsylvania State University Pres.
- Rogers, H., & Morris, T. (2003, July). An overview of the development and validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM). In XIth European Congress of Sport Psychology Proceedings Book, Copenhagen, Denmark (Vol. 144).
- Ron, F. (2001). Zaman Nasıl Yönetilir? 2. Baskı. Çeviren: Kurtulmuş F. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Roosman, R. J., & Schlatter, E. B. (2000). Recreation Programming Desing Leisure Experiences, Third Edition, Sagamore Publishing, United States.
- Sabuncuoğlu, Z., & Paşa, M. (1992). Zaman Yönetimi. Bursa: Ezgi Kitabevi Yayınları.
- Sabuncuoğlu, Z., & Tüz, M. (2003). Örgütsel Psikoloji. 4. Baskı. Bursa: Furkan Ofset.
- Salguero, A., Gonzalez-Boto R., Tuero, C., & Marquez, S. (2004). Relationship between perceived physical ability and sport participation motives in young competitive swimmers. J Sports Med Phys Fitness. Sep;44(3):294-9. PMID: 15756169.
- Schor, J. (1991). The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure. New York: Basic Boks.
- Scoot, M. (1995). Zaman Yönetimi. Çeviren: Çelik AÇ. İstanbul: Rota Yayınları.
- Sevil, T. (2015). Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi. Doktora Tezi, Anadolu üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir.

- Sevil, T. (2015). Terapatik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Sezgin, N. (1995). Zamanı İyi Kullanarak Stresi Azaltma. İçinde: Şahin NH, editör. Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım. 2. Baskı. İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Shinew, K.J., Floyd, M.F., & Parry, D. (2004). Understanding the Relationship Between Race and Leisure Activities and Constraints: Exploring an Alternative Framework. *Leisure Sciences*; 26: 181-199.
- Shinn, G. (2004). Motivasyonun Mucizesi. 8. Baskı. Çeviren: Kaplan U. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Smith, J. (1998). Daha İyi Nasıl...Zaman Yönetimi. I. Baskı. Çeviren: Çimen A. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Snir, R., & Harpaz, I. (2002). Work-Leisure Relations: Leisure Orientation and the Meaning of Work. *Journal of Leisure Research Second Quarter*; 34(2): 178-203.
- Soyer, F., Yıldız, N. O., Demirel, D. H., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C., & Demirhan, O. (2017). The investigation of the relationship between the factors that prevent university students from attending to the recreational activities and the life satisfaction of the participants Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile katılımcıların yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 2035-2046.
- Sönmezoğlu, U., Polat, E., & Aycan, A. (2016). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. *International Journal of Sport Culture and Science*, Cilt 2 (Özel Sayı 1) , 219-229.
- Şahin, H.M. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Tan, F., & Erdoğan, M. (2019). Özel Spor Merkezlerinde Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Güdüleyen Faktörler. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 10-22.

- Tapşın, F. O., Çakmak, A. G. G., Selvi, S., Tapşın, F. O., & Karatut, A. (2022). Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılan Gençlerin Kişisel Gelişim Yönelimleri ve Yaşam Doyumu Özelliklerinin İncelenmesi.
- Tezcan, M. (1991). Eğitim Sosyolojisi. 6. Baskı. Ankara: Yargıçoğlu Matbaası.
- Tezcan, M. (1994). Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi. 4. Baskı. Ankara: Atilla Kitabevi.
- Toçoğlu, S. (2020). Spor bilimleri öğrencilerinin öz yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisi (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Tolukan E, (2010). Niğde özel yetenekle ilgili bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere katılımlarına engel olabilecek unsurların belirlenmesi. Yüksel Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Torkildsen, G. (1999). Leisure and Recreation Management. 4th Edition. London: E & FN Spon Press.
- Torkildsen, G. (2005). Leisure and Recreation Management. 5th Edition. London: Routledge.
- Toy, A.B. (2015). Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisi (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Tsai, Y.M. (2005). The study of exercise participation motivation, self-efficacy, perceived exercise barrier and exercise behavior the study of exercise participation motivation, self-efficacy, perceived exercise barrier and exercise behavior the study of exercise participation motivation, self-efficacy, perceived exercise barrier and exercise behavior. Master's Thesis. Taichung, Taiwan, National Chung Hsing University
- Tuncer, N. (2014). Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türk Dil Kurumu. (2005). Türkçe Sözlük. 10. Baskı. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

- Türkmen, İ. (1999). Yönetmel Zaman ve Yetki Devri Açısından Yönetimde Verimlilik (Ampirik Bir Çalışma). 3. Baskı. Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları.
- Üstün, Ü. D. (2013). Beden eğitimi ve spor ve yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Üstün, Ü. D. (2015). Lise Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımları ve Cinsiyetlerine Göre Dönüşümsel Liderlik Eğilimlerinin İncelenmesi.
- Vara, Ş. (1999). “Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. Yüksek Lisan Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, ve B. Bunting (Eds), A comparative study of satisfaction with life in Europe (pp. 11- 48). Hungary: Eötvös University Press.
- Veenhoven, R. (1996a). Chapter 1 in: Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. and Bunting B. (Eds.). 'A comparative study of satisfaction with life in Europe. Eötvös University Press, 2, 11-48.
- Veenhoven, R. (1996b). Happy Life-Expectancy: A Comprehensive Measure of Quality-ofLife in Nations. Social Indicators Research, Vol: 39, pp. 1–58.
- Voight, D. (1998). Spor Sosyolojisi. Çeviri: Ayşe Atalay, Bağırhan, Ankara.
- Wang, E. S., Chen, L. S., Lin, J. Y., & Wang, M. C. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. Adolescence, 43, 177- 184
- Wang, S. S., Moon, S., Kwon, K. H., Evans, C. A. & Stefanone, M. A. (2010). Face off: Implications of visual cues on initiating friendship on facebook. Computers in Human Behaviour, 26(2), 226-234.
- Wiley, CGE., Shaw, S.M., & Havitz, M.E. (2000). Men's and women's involvement in sports: an examination of the gendered aspects of leisure involvement. Leisure Sciences: an Interdisciplinary Journal, 22(1): 19-31.

- World Tourism Organization, (2004). Boş Zamanda Yaşanan Değişimler: Turizme Etkisi. I. Baskı. Çeviren: Ahıska AB. Çöklü YE, editör. İstanbul: Set- Systems Tercümanlık Reklamcılık Yayınları.
- Yayla, Ö., & Çetiner, H. (2019). Boş zamanların değerlendirilmesinde etkili olan faktörlerin boş zaman tatminine etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, 6 (1), 219-28.
- Yetim, AA. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yetim, G. (2014). Boş zaman ilgileniminin boş zaman tatmini ve sadakati üzerine etkisi: Eskişehir'deki fitness merkezleri üzerine araştırma (Master's thesis, Anadolu Üniversitesi).
- Yılmaz, A., & Aslan, S. (2002). Örgütsel Zaman Yönetimi. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*; 3(1): 25-46.
- Yurcu, G., Kasalak, M., & Akıncı, Z. (2018). Turistlerin boş zaman motivasyonunu ve tatminini etkileyen faktörler: Beldibi örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (2), 517-36.
- Zelinski, EJ. (2004). Çalışma(ma)'nın Keyfi: İşkolikler, İşsizler ve Emekliler İçin Bir Rehber. I. Baskı. Çeviren: Çolakoğlu D. İstanbul: Boyner Yayınları.

EKLER

Bu araştırma, “Kamu Personellerini Rekreatyonel Amaçlı Egzersize Motive Faktörlerin ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi” amacıyla yapılmaktadır. Vereceğiniz yanıtlar önem taşımaktadır. Bu nedenle değerlendirmelerinizi kendinizi yansıtacak şekilde dürüstçe ve titizlikle yapmanız, cevaplandırılmamış soru bırakmamanız, geçerli ve güvenilir sonuçlar elde etmek açısından son derece önemlidir.

Toplanacak veriler, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreatyon Yönetimi Anabilim Dalı’nda yapılan Yüksek Lisans Tezi için kullanılacaktır. **Araştırmaya katılmanız gönüllülük esasına dayalıdır. Bu form aracılığı ile elde edilecek bilgiler gizli kalacaktır ve sadece araştırma amacıyla (veya “bilimsel amaçlar için”) kullanılacaktır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya anketi doldururken istemezseniz son verebilirsiniz.** Ölçeği doldurmak için ayıracağınız süre ve değerli katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Furkan Fakı Taş

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1- Cinsiyetiniz? ☐ Erkek ☐ Kadın
- 2- Yaşınız? ☐ 18-25 Yaş ☐ 26-33 Yaş ☐ 34 ve üzeri Yaş
- 3- Eğitim Durumunuz? Üniversite/Yüksekokul ☐ Lisansüstü ☐
- 4- Medeni Durumunuz? Evli ☐ Bekar ☐
- 5-Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde “1” en düşük basamak, “5” en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçınıcı basamağında görüyorsunuz?
☐ Çok Kötü ☐ Kötü ☐ Normal ☐ İyi ☐ Çok İyi
- 6- Ne kadar süredir düzenli egzersiz yapıyorsunuz?
☐ 1 yıldan az ☐ 1 yıl ☐ 2 yıl ☐ 3 yıl ☐ 4 yıl ve daha fazla
- 7- Haftalık olarak yaklaşık kaç gün egzersiz için zaman ayırıyorsunuz?
☐ 1 gün ☐ 2 gün ☐ 3 gün ☐ 4 gün ve daha fazla
- 8- Haftalık sahip olduğunuz boş zaman süresinin size göre yeterliliğini aşağıdaki seçeneklerden hangisi en iyi ifade etmektedir?
☐ Kesinlikle yetersiz ☐ Yetersiz ☐ Normal ☐ Yeterli ☐ Kesinlikle yeterli
- 9- Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çektiğinizi düşünüyorsunuz?
☐ Her Zaman ☐ Bazen ☐ Hiçbir Zaman

10- Boş zamanlarınızı genellikle ne tür aktivitelerle değerlendirmeyi tercih edersiniz? (Lütfen tek seçenek işaretleyiniz)

☐ Fiziksel faaliyetler ile ☐ Sosyal faaliyetler ile ☐ Kültürel faaliyetler ile ☐ Sanatsal faaliyetler ile ☐ Turistik faaliyetler ile ☐ Dinlenerek

11- Boş zaman faaliyetlerini sıklıkla kimlerle gerçekleştiriyorsunuz? (Lütfen tek seçenek işaretleyiniz)

☐ Yalnız ☐ Ailemle ☐ Arkadaş grubuyla



EK-2 Rekreatyonel Egzersize Güdülenme leđi

REKREASYONEL EGZERSİZE GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ						
Egzersiz.....yapıyorum.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Mevcut becerilerimi korumak için	1	2	3	4	5
2	Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için	1	2	3	4	5
3	Yapabileceğimin en iyisini yapmak için	1	2	3	4	5
4	Ödüllendirildiğim için	1	2	3	4	5
5	Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	1	2	3	4	5
6	Ruhsal sağlığımı koruduğu için	1	2	3	4	5
7	Yeni insanlarla tanışmak için	1	2	3	4	5
8	Formumu diğer insanlardan daha iyi korumak için	1	2	3	4	5
9	Yaptığım aktiviteler heyecan verici olduğu için	1	2	3	4	5
10	Stresle daha iyi baş etmek istediğim için	1	2	3	4	5
11	Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
12	Daha iyi görünmek için	1	2	3	4	5
13	Gücümü geliştirmek için	1	2	3	4	5
14	Kaslarımın daha iyi görünmesi için	1	2	3	4	5
15	Fiziksel rekabet hoşuma gittiği için	1	2	3	4	5
16	Eski performansıma göre daha iyisini yapmak için	1	2	3	4	5
17	Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için	1	2	3	4	5
18	Sağlıklı kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
19	Beni canlandırdığı için	1	2	3	4	5
20	Egzersizden sonra kendimi daha iyi hissettiğim için	1	2	3	4	5
21	Hayattaki diğer şeylere ulaşmamda yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
22	Stresi azalttığı için	1	2	3	4	5
23	Zihinsel sağlığıma olumlu katkıda bulunduğu için	1	2	3	4	5
24	Yeni arkadaşlar edinmek için	1	2	3	4	5
25	Bana yakın birisi egzersiz yapmamı onayladığı için	1	2	3	4	5
26	Vücut şeklimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
27	Toplumda statü sahibi olup kabul görmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
28	Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için	1	2	3	4	5
29	Fiziksel olarak formda kalmak için	1	2	3	4	5
30	Rahatlamama yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
31	Kendimi depresif hissetmeme engel olduğu için	1	2	3	4	5
32	Kalp damar zindeliğimi arttırmak için	1	2	3	4	5
33	Kazanmayı sevdiğim için	1	2	3	4	5
34	Fiziksel olarak diğerlerinden daha iyi görünmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
35	Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	1	2	3	4	5

36	İşim gereği zinde kalmam gerektiği için	1	2	3	4	5
37	Sağlık durumumu kontrol edebilmeme yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
38	Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	1	2	3	4	5
39	Varolan becerilerimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
40	Daha enerjik olmak için	1	2	3	4	5
41	Çekici olmak için	1	2	3	4	5
42	Etrafımdakilerle yarışmak için	1	2	3	4	5
43	Eğlenceli olduğu için	1	2	3	4	5
44	Hayatımı kazanmak için	1	2	3	4	5
45	Arkadaşlarımı yenmek için	1	2	3	4	5
46	Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	1	2	3	4	5
47	Grubun en iyisi olmak için	1	2	3	4	5
48	Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için	1	2	3	4	5
49	Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
50	Becerilerimi veya tekniğimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
51	İyi vakit geçirdiğim için	1	2	3	4	5
52	Formda kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
53	Arkadaşlarımla beraber olduğum için	1	2	3	4	5
54	Kilo vererek daha iyi görünmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
55	Beni mutlu ettiği için	1	2	3	4	5
56	Karşılığında para aldığım için	1	2	3	4	5
57	Diğerlerinden daha zinde olmak için	1	2	3	4	5
58	Yaşlanmanın fiziksel etkilerini azalttığı için	1	2	3	4	5
59	Kaslarımı diğerlerinkinden daha güçlü görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5
60	Vücudumun diğerlerinden daha iyi görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5
61	İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için	1	2	3	4	5
62	Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için	1	2	3	4	5
63	Katılımın heyecanından hoşlandığım için	1	2	3	4	5
64	Gücümü korumak için	1	2	3	4	5
65	Fiziksel sağlığımı korumak için	1	2	3	4	5
66	Diğerlerinden daha iyi performans göstermek için	1	2	3	4	5

EK-3 Yaşam Doyumu Ölçeği

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ								
Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5	6	7
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5	6	7
3	Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5	6	7
5	Yeniden doğsaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7