



**KAMUDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN
REKREASYONEL FARKINDALIK DÜZEYLERİ
İLE YAŞAM DOYUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

(Doktora Tezi)

Ramazan KUBAT

Kütahya-2023

T.C.
KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Doktora Tezi

**KAMUDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN
REKREASYONEL FARKINDALIK DÜZEYLERİ
İLE YAŞAM DOYUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

Danışman:
Prof. Dr. Halil BİŞGİN

Hazırlayan:
Ramazan KUBAT

Kütahya - 2023

Kabul ve Onay

KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Ana bilim dalında, 201672511008 öğrenci numaralı, Ramazan KUBAT'ın hazırlamış olduğu “KAMUDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN REKREASYONEL FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI” başlıklı doktora tez çalışması ile ilgili tez savunma sınavı jüri tarafından yapılmış ve adayın tezinin OY BİRLİĞİ ile kabul edilmesine karar verilmiştir.

20/02/2023

Tez Jürisi	İmza	
	Kabul	Red
Prof. Dr. Halil BİŞGİN (Danışman)		
Doç. Dr. Mehmet DEMİREL		
Doç. Dr. Oğuzhan YÜKSEL		
Doç. Dr. Betül ALTINOK		
Doç. Dr. Nurullah Emir EKİNCİ		

Onay

Doç. Dr. Arif KOLAY

Enstitü Müdürü

Bilimsel Etik Bildirimi

Doktora tezi olarak hazırladığım “*Kamuda Görev Yapan Öğretmenlerin Rekreatif Farkındalık Düzeyleri İle Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması*” isimli çalışmamın kurgulanmasından sonuçlandığı sürece kadar bilimsel etiğe ve akademik nizamnameye uyduğumu, araştırmam içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak içerisinde elde ettiğimi, tez yazım standartlarına uygun olarak hazırladığımı, her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve faydalandığım çalışmaları kaynakçada belirttiğimi beyan ederim.

20/02/2023

Ramazan KUBAT

Özgeçmiş

İlköğretim, ortaöğretim eğitimlerini Mehmet Akif Ersoy İlköğretim okulunda tamamladı. Lise eğitimini Başkent Lisesinde tamamladı.2010 Yılında Gazi Üniversitesinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük eğitimi bölümünden mezun oldu.

2018 yılında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü beden eğitimi ve spor anabilim dalında yüksek lisans eğitimimi tamamladı. Lisans üstü eğitim Enstitüsüne bağlı beden eğitimi ve spor Anabilim Dalında başlayan doktora Eğitimi 2023 yılında tamamladı.



ÖZET

KAMUDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN REKREASYONEL FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

KUBAT Ramazan

Doktora Tezi, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Halil BİŞGİN

Ocak, 2022, 104 sayfa

Bu araştırmanın amacı, kamuda görev yapan öğretmenlerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ve ilgili değişkenleri ortaya koymaktır. Çalışmanın örneklem grubunu araştırmaya gönüllü olarak katılan toplam 507 öğretmen oluşturmuştur. Araştırma verilerinin elde edilmesinde kişisel bilgi formu, rekreasyon farkındalık ölçeği ve yaşam doyumunu ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde ikili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem T Test, üç ve üzeri grupların karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi ve iki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır.

Test sonuçları; öğretmenlerin rekreasyon farkındalık düzeylerinde cinsiyet, meslek yılı, hissedilen refah seviyesi ve branş değişkenleri açısından anlamlı fark olduğunu ($p<0,05$), yaşam doyumunu düzeylerinde ise spor yapma durumu, günlük sahip olunan boş zaman, yaş ve hissedilen refah seviyesi değişkenleri açısından anlamlı fark olduğunu gösterdi ($p<0,05$). Ayrıca yaşam doyumunu ile rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görüldü ($p<0,05$). Sonuç olarak öğretmenlerin rekreasyonel etkinliklere karşı farkındalık düzeylerinin artmasıyla beraber yaşam doyumlarının arttığı ve rekreasyonun fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda olumlu katkılar sunduğu düşünülmektedir. Çalışmamızda spor yapan öğretmenlerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu göz önüne alındığında da insanların boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları, zevk aldıkları ve katılımcılara fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak önemli yararlar sağlayan etkinlikler olarak tanımlanabilen rekreasyonun, insanlarda yaşam boyu refah için gerekli olduğu fikri savunulabilir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Farkındalık, Serbest Zaman, Yaşam Kalitesi

ABSTRACT**COMPARISON OF RECREATIONAL AWARENESS LEVELS AND LIFE SATISFACTIONS OF TEACHERS WORKING IN THE PUBLIC SERVICE****KUBAT Ramazan****doctoral thesis, Department of physical education and sports****Supervisor: Prof. Dr. Halil BİŞGİN****January, 2023, 104 pages**

The aim of this research is to reveal the relationship between the recreational awareness levels of teachers working in the public sector and their life satisfaction and related variables. The sample group of the study consisted of 507 teachers who voluntarily participated in the research. Personal information form, recreation awareness scale and life satisfaction scale were used to obtain the research data. In the analysis of the data, Independent Sample T-Test was used in paired comparisons, One-Way Analysis of Variance was used in the comparison of groups of three or more, and Pearson Correlation test was used to determine the relationship between two variables.

Test results; There is a significant difference in the recreation awareness levels of the teachers in terms of gender, professional year, perceived welfare level and branch variables ($p < 0.05$), while there is a significant difference in the level of life satisfaction in terms of doing sports, daily leisure time, age and perceived welfare level variables. showed that ($p < 0.05$). In addition, it was observed that there was a positive and significant relationship between life satisfaction and recreation awareness levels ($p < 0,05$). As a result, it is thought that with the increase in teachers' awareness of recreational activities, their life satisfaction increases and recreation provides positive contributions in physical, psychological and social terms. Considering the high life satisfaction of teachers who do sports in our study, it can be argued that recreation, which can be defined as activities that people voluntarily participate in in their spare time, enjoy and provide significant benefits to the participants physically, socially and psychologically, is necessary for lifelong well-being in people.

Keywords: Awareness, Free Time, Leisure, Quality of Life

ÖNSÖZ

Bu çalışmayı hazırlarken geçirdiğim süreçte benden yardımlarını esirgemeyen kendimi daha da geliştirmeme katkı sağlayan değerli danışman hocam Prof. Dr. Halil BİŞGİN ile kıymetli hocalarım Dr. Aydın ŞENTÜRK'e, Doç. Dr. Oğuzhan YÜKSEL'e, Doç. Dr. Mehmet Demirel'e, araştırmaya katılan ve görüşlerini bizden esirgemeyip anketleri cevaplayan tüm kamu çalışanı öğretmenlere ve manevi desteğini her an yanımda hissettiğim ailemle beraber arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ediyorum.



İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR	xii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

REKREASYON, FARKINDALIK VE YAŞAM DOYUMU

1.1. ZAMAN.....	7
1.2. BOŞ ZAMAN	9
1.3. REKREASYON.....	11
1.3.1. Rekreasyon Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	16
1.3.2. Rekreasyonun Özellikleri	18
1.3.3. Rekreasyonun Bireylerdeki Etkisi	19
1.3.4. Serbest Zamanı Verimli Değerlendirmenin Yararları	24
1.3.5. Rekreasyonel Etkinlikleri Engelleyen Faktörler	26
1.4. REKREASYONEL FARKINDALIK.....	27
1.4.1. Bireysel Rekreasyonel Farkındalık	27
1.4.2. Toplumsal Düzeyde Rekreasyonel Farkındalık	31
1.5. YAŞAM DOYUMU	34
1.5.1. Yaşam Doymu Kavramının Tarihsel Gelişimi	35
1.5.2. Yaşam Doymunu Etkileyen Faktörler	36

İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA DESENİ.....	41
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU	41
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI	41
2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	41
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	41
2.4.2. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFÖ).....	41

2.4.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	42
2.5. VERİLERİN ANALİZİ	42

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. BULGULAR	45
----------------------------	-----------

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

4.1. TARTIŞMA VE SONUÇ	61
4.2. SONUÇ	65
EKLER.....	68
KAYNAKÇA	74
DİZİN	90

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1: Öğretmenlerin Ölçek Maddelerine Verdikleri Cevaplara Ait İç Tutarlılık Katsayıları	45
Tablo 3.2: Öğretmenlerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	45
Tablo 3.3: Cinsiyete Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri	50
Tablo 3.4: Spor Yapma Durumuna Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri	51
Tablo 3.5: Meslek Yılına Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri	52
Tablo 3.6: Günlük Sahip Olduğu Boş Zamana Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri	53
Tablo 3.7: Yaş Gruplarına Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri	54
Tablo 3.8: Hissettiği Refah Seviyesine Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri	55
Tablo 3.9: Yaşadığı Yere Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri	56
Tablo 3.10: Branşlarına Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri	57
Tablo 3.11: Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Durumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları	59

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1.1: Zamanın Kullanım Alanları.....	9
Şekil 1.2: Yaşam Doyumu Diyagramı.....	35
Şekil 3.1: Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları.....	46
Şekil 3.2: Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Dağılımları.....	46
Şekil 3.3: Öğretmenlerin Yaşadıkları Yere Göre Dağılımları.....	47
Şekil 3.4: Öğretmenlerin Branşlarına Göre Dağılımları.....	47
Şekil 3.5: Öğretmenlerin Meslek Yıllarına Göre Dağılımları.....	48
Şekil 3.6: Öğretmenlerin Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımları.....	48
Şekil 3.7: Öğretmenlerin Refah Düzeylerine Göre Dağılımları.....	49
Şekil 3.8: Öğretmenlerin Sahip Oldukları Boş Zamana Göre Dağılımları.....	49
Şekil 3.9: Cinsiyete Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri.....	50
Şekil 3.10: Spor Yapma Durumuna Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri.....	51
Şekil 3.11: Meslek Yılına Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri.....	52
Şekil 3.12: Günlük Sahip Olduğu Boş Zamana Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri.....	53
Şekil 3.13: Yaş Gruplarına Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri.....	54
Şekil 3.14: Hissettiği Refah Seviyesine Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri.....	56
Şekil 3.15: Yaşadığı Yere Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri.....	57
Şekil 3.16: Branşlarına Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri.....	58

KISALTMALAR

AKT	Aktaran
N	Katılımcı Sayısı
P	Anlamlılık Düzeyi
R	Korelasyon Katsayısı
RFÖ	Rekreasyon Farkındalık Ölçeği
SPSS	Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı)
SS	Standart Sapma
T	T- Değeri
TDK	Türk Dil Kurumu
YDÖ	Yaşam Doyumu Ölçeği
%	Yüzde Değeri



TEZ METNİ

GİRİŞ

Bu kısımda öncelikle ele alınan probleme, varsayımlara, araştırmanın amacının ne olduğuna, araştırmanın önemine ve araştırmanın sınırlılıklarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Boş zamanların artışıyla boş zaman kavramının sosyal yaşantımıza entegre olması, boş zamanların değerlendirilmesi olarak tanımlanabilen rekreasyon kavramını ortaya çıkarmıştır. Bireylerin sorumluluklarından ve zorunluluklarından arta kalan zamanlarını değerlendirmesi olarak tanımlanan rekreasyon kavramı, kişilerin gönüllü olarak katıldıkları ve rejenerasyon sağlayan aktivitelerden oluşmaktadır (Ceyhun, 2008).

Sosyolojik açıdan insanların birlikte vakit geçirebilmesini ve birçok duyguyu paylaşabilmesine olanak sağlayan ortamlar oluşturarak bireylerin sosyal hayatta daha gelişmiş ve özgüvenli olmasına katkı sağlanabilirken ayrıca sosyal hayatla ve çevre ile iç içe olmayı bu sayede daha uyumlu bireyler yetiştirilebilir. Bu oluşturulan ortamlarda bireyler gönüllü olarak katıldıkları etkinliklerden keyif alarak gün içinde karşılaştıkları sorumlulukları hallettikten sonra zorunluluk psikolojiden çıkarak kendilerine zaman ayırmanın vermiş olduğu haz ile sosyal bir ortamda psikolojik yenilenme sağlayacaktır (Ertüzün, 2020).

Rekreasyon ayrıca sosyolojik açıdan bireyin iç benliğini destekleyen ve katıldığı etkinliklerden mutluluk duyarak toplumla olan ilişkisini geliştirmeyi sağlayan bir faktördür. Bu kapsamda birey sportif ve kültürel aktivitelere katılarak monoton hayatın bunaltıcılığından sıyrılıp diğer bireylerle etkileşime girerek kendisinin toplumda bir yer edinmesinin önünü açacaktır (Bucher ve Bucher, 1974).

Rekreasyonel aktiviteler ile ilgili yapılan başka açıklamalarda ise rekreasyon kavramı; yaş sınırı olmaksızın bireyler için yaratıcılık ve gelişim sağlayan mekanlar, diğer insanlarla etkileşim sağlayacak faaliyetler, spor ve alışla gelmişin dışındaki hobileri yapmak ve benzeri amaçları ifade etmektedir (McClean, Hurd ve Rogers, 2005).

Rekreasyonel faaliyetlerin büyük bir kısmını oluşturan spor aktiviteleri de hem pasif hem de aktif katılımı, günümüz yaşamının sedanter yapısından kaynaklanan ve bu yaşam tarzının getirmiş olduğu birçok problemin oluşturduğu rahatsızlıkların etkisini minimum düzeye indirme veya kontrol edilebilir düzeyde tutmak için oldukça önemli bir yere sahiptir. Spor ve fiziksel aktiviteler, kişilerin sağlığı bakımından pozitif etkiler

sunmakla beraber, ruh sağlığı yönünden de faydaları bilinmektedir. Spor faaliyetleri ile kişilere, toplu şekilde etkinlik yapabilme özelliği kazandırılmaktadır. Buna ek olarak, spor faaliyetleri kişilerin paylaşma, yardımlaşma, kazanma ve kaybetme duygusuna sayđı, farklı görüşlere açık olma gibi birçok sosyal gelişim unsurunu da desteklemektedir (Karaküçük ve Başaran, 1996).

Bu kapsamda rekreasyon; fiziksel aktiviteler, spor, oyun, sanat gibi hayatın farklı olgularını bir araya getirerek yaratıcılıkla harmanlanmasıdır. Rekreasyon hareket etmekten daha fazla bireylerin duygularını baz alır ve boş zamanlarda bireylerin ruhsal doyum beklentisi ile değerlendirilmesi yapılan bir kavramdır (Tekin vd., 2009).

İnsanların serbest zaman etkinliklerine katılmaları özellikle psikolojileri üzerinde birçok olumlu etkiye sahiptir. Ancak bu aktivitelere katılımın faydalı olabilmesi için öncelikli olarak aktivitelerin kişisel beklentileri karşılması ve bireye tatmin duygusu yaşatması gerekmektedir. İnsanlarda yoğun iş temposu ve yorucu hayat koşulları yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilerken, serbest zaman etkinliklerine katılım ve serbest zaman etkinliklerinden tatmin sağlama yaşam doyumunu arttırmaktadır.

Bu doğrultuda bireylerin rekreasyonu anlaması, etkinliklerden haberdar olması ve yararlarının farkında olması, kişilerin yaşam kalitesini etkileyebileceği gibi yaşamdan aldıkları doyumunu arttırarak koskoca bir toplumunda gelişmesine zemin hazırlayacaktır.

Bu noktada alışmamızda ‘‘Kamuda Görev Yapan ğretmenlerin Rekreasyonel Farkındalık Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasında Bir İlişki Var Mıdır?’’ sorusu yanıtlanmaya çalışılmıştır.

Çalışmanın nemi

Yapılan alışmalar incelendiğinde rekreasyon faaliyetlerine katılımın önünde birçok engel vardır. Bunlardan bazıları rekreasyon hakkında bilgisizlik, ilgisizlik ve rekreasyon etkinlikleri kavramına yeterince hakim olmama durumudur. Bu kapsamda rekreasyonun bireylerin yaşam kaliteleri üzerindeki etkisi göz önüne alındığında rekreasyona katılım önünde engel oluşturabilecek farkındalık düzeylerinin belirlenmesi önemlidir. Ayrıca farkındalık düzeylerinin bireylerin yaşam doyumları ile ilişkilendirilmesi de bu iki kavramın birbirini etkileyip etkilemediği, etkiliyor ise ne derecede etkilediğinin tespit edilmesi açısından önemlidir. Bu iki kavramı ilişkilendiren yeterli sayıda çalışma olmaması da çalışmayı zgn kılmaktadır. Çalışmanın ayrıca

ileride yapılacak olan farklı araştırmalara kaynak teşkil etmesi açısından literatüre katkı sağlayacağı dűřünülmektedir.

Problem Cűmlesi

Bu çalıřmada; kamuda gűrev yapan űğretmenlerin rekreasyonel farkındalık dűzeyleri ile yařam doyumları arasında bir iliřki var mıdır? ve bu iliřki demografik űzelliklerinden etkilenmekte midir? sorularına cevap aranmıřtır.

Alt Problemler

1. Kamuda gűrev yapan űğretmenlerin rekreasyonel farkındalık dűzeyleri ile yařam doyumları arasında iliřki var mıdır?
2. Cinsiyete gűre rekreasyonel farkındalık dűzeyleri ile yařam doyumları arasında fark var mıdır?
3. Spor yapma durumuna gűre rekreasyonel farkındalık dűzeyleri ile yařam doyumları arasında fark var mıdır?
4. Meslek yılına gűre rekreasyonel farkındalık dűzeyleri ile yařam doyumları arasında fark var mıdır?
5. Gűnlük sahip olunan boř zamana gűre rekreasyonel farkındalık dűzeyleri ile yařam doyumları arasında fark var mıdır?
6. Yař gruplarına gűre rekreasyonel farkındalık dűzeyleri ile yařam doyumları arasında fark var mıdır?
7. Hissedilen refah seviyesine gűre rekreasyonel farkındalık dűzeyleri ile yařam doyumları arasında fark var mıdır?
8. Yařanılan yere gűre rekreasyonel farkındalık dűzeyleri ile yařam doyumları arasında fark var mıdır?
9. Branřlara gűre rekreasyonel farkındalık dűzeyleri ile yařam doyumları arasında fark var mıdır?

Çalışmanın Amacı

Bu arařtırmanın ana amacı, kamuda gűrev yapan űğretmenlerin rekreasyonel farkındalık dűzeyleri ile yařam doyumları arasındaki iliřkiyi ortaya koymaktır. Ayrıca rekreasyonel farkındalık dűzeyleri ile yařam doyumunu dűzeylerinin farklı demografik deėiřkenlerden etkilenip etkilenmediėi anlamakta arařtırmanın bir diėer amacıdır.

Varsayımlar

Araştırma yapılırken ve bulgular yorumlanırken aşağıda yer alan noktalar göz önüne alınmıştır:

- Seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan katılımcıların ölçekleri içtenlikle ve doğru cevaplar verdikleri varsayılmıştır.
- Bu araştırma için katılımcılara uygulanan “Rekreasyonel Farkındalık” ölçeği ile “Yaşam Doyumu” ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir araç olduğu kabul edilir.
- Katılımcıların Kişilik Envanteri sorularına objektif bilgi verdikleri varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu sınırlılıklar aşağıda belirtilmiştir:

- Araştırma kamuda görev yapan öğretmenler ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma “Rekreasyonel Farkındalık” ölçeği ile “Yaşam Doyumu” ölçeğine verilen cevaplar ile sınırlıdır.

Hipotezler

1. H_0 : Kamuda görev yapan öğretmenlerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında ilişki yoktur.
2. H_0 : Cinsiyete göre rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında fark yoktur.
3. H_0 : Spor yapma durumuna göre rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında fark yoktur.
4. H_0 : Meslek yılına göre rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında fark yoktur.
5. H_0 : Günlük sahip olunan boş zamana göre rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında fark yoktur.
6. H_0 : Yaş gruplarına göre rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında fark yoktur.
7. H_0 : Hissedilen refah seviyesine göre rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında fark yoktur.

8. H_0 : Yaşanılan yere göre rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında fark yoktur.
9. H_0 : Branşlara göre rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında fark yoktur.





BİRİNCİ BÖLÜM
REKREASYON, FARKINDALIK VE YAŞAM DOYUMU

1.1. ZAMAN

Günümüz dünyasında zaman kavramı bireylerin sahip oldukları en değerli kaynak olarak ifade edilebilir. Nitekim istisnasız herkesin eşit oranda sahip olduğu, biriktirilmesi mümkün olmayan, saklanamayan ve hiçbir şekilde geri dönüşü mümkün olmayan bir unsurdur (Covey, 2009, s. 12). Zaman, her kesimin ilgisini çeken ve herkeste bir merak duygusu uyandırmayı başaran çok yönlü bir kavramdır. Kelime anlamı olarak araştırıldığında Türk Dil Kurumu tarafından farklı birçok karşılığının olduğu anlaşılmaktadır. Farklı dillerde zamanın tanımına bakılacak olursa Almancada “zeit”, Yunancada “khronos”, İngilizcede “time” ve Latince de “tempus” olarak isimlendirildiği anlaşılmaktadır. Ayrıca felsefe, tarih, biyoloji gibi çeşitli alanlarda da sıkça kullanılan bir kavram olduğu söylenebilir (Çil, 2011, s. 335). Addington (1993, s. 132-133) zamanın insanlar için bir sonsuzluk ölçüsü olduğunu belirtmektedir. Ona göre, insanların hayatları boyunca doğal kabul ettikleri her şey bir düşünce ürünü yani görecelidir. Buna göre, hayatı kontrol etmesine izin verilen zaman programları bir hayal ürünü sayılmaktadır. Zaman, geçmişten günümüze gelişen olayların geleceğe doğru birbirini takip ettiği ve şekillendiği bir süreci ifade eder (Smith, 2007, s. 24). Öte yandan Coştu (2015) yapmış olduğu araştırmasında zamanı çok geniş bir perspektiften ele almıştır. Ona göre zaman en genel anlamda dış gerçeklik ve zihinsel gerçeklik olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Dış gerçeklik olarak zamanda Aristoteles’in nesnel zaman görüşünü, Newton’un mutlak zaman görüşünü, Einstein’ın izafi zaman görüşünü ve zamanın kuantum belirsizlik ilkesi gibi farklı görüşleri ele almıştır. Zihinsel gerçeklik olarak ise zamanı, Augustinus, Kant, Hegel, Bergson, Husserl ve Heidegger gibi düşünürlerin görüşlerine göre incelemiştir. Sonuç olarak zamanın yapısı ve algılanışının çok farklı yorumlandığı ifade edilmiştir. Dolayısıyla zamanın her şeyi kuşattığı ve zamansızlığın mümkün olmadığı belirtilmiştir. Ayrıca öznel zamanın nesnel zamandan ayrıldığı vurgulanmıştır (Smith, 2007).

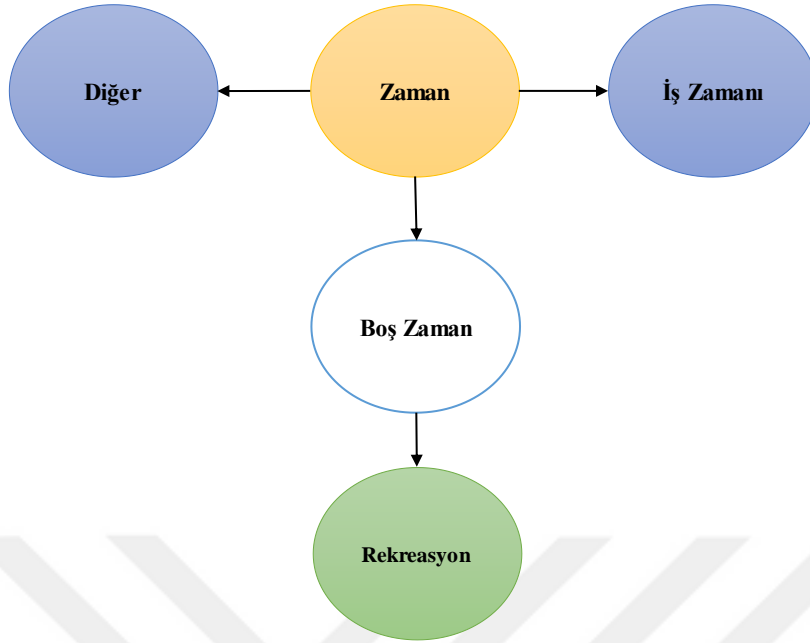
Peter Drucker’e göre zaman, yaşam sürecinde oluşması, gelişmesi veya olgunlaşması istenen her ne var ise bunun zamanla gerçekleşebileceği söylenebilir. Bu anlamda tüm varoluş süreci için zamanın önemli bir unsur olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır (Aeon ve Aguinis, 2017, s. 310). Zaman her insanın farklı algıladığı felsefi, psikolojik ve sosyolojik boyutları olan bir olgu olarak kabul edilebilir (Gürbüz ve Aydın, 2012, s. 9). Modern dünyada zaman kavramı bireylerin sahip oldukları en değerli kaynaktır. Başarı için stratejiler isimli bir çalışmada, kim olduğu fark etmeksizin herkesin

60 saniye, 60 dakika, günlük 24 saat ve haftalık 168 saat zamanının olduğu vurgulanmaktadır (Danko, 2010, s. 31). Öte yandan 1905'te Einstein izafiyet (özel görecelik) teorisi ile zamana farklı bir yorum katmıştır. İzafiyet teorisine göre, zaman esneyebilme özelliğine sahip ve bu hareketlilik yüzünden gerilebilmekte ve hatta bükülebildiği ifade edilmektedir. Nitekim zamanın bu özelliği onu dinamik bir unsur yapmaktadır. Bu durum bireysel olarak zamanın farklı işlediği sonucunu ortaya koymaktadır (Selbie, 2021, s. 168-169). Buna göre, herkesçe hissedilen ancak fiziksel olarak teması mümkün olmayan, sürekli ileri doğru harekete sahip ve önemi şüphesiz herkesçe kabul edilen bir kavram olan zamanın (Passig, 2003, s. 28) sahip olduğu özelliklere bakıldığında tüketilen bir olgu olduğu, depolanması ve bekletilmesinin mümkün olmaması, çoğaltılamaması ve geriye alınamaması şeklinde düşünülebileceği anlaşılmaktadır (Akgemci, Çelik, Aydoğan, 2003, s. 32). Genel anlamda zamanın özelliklerine bakıldığında (Karaküçük, 2014, s. 15);

- Tasarruf edilmesi mümkün değildir.
- Kiralanamaz ve ödünç alınamaz.
- Çoğaltılamaz ve satılamaz.
- Depolanamaz.
- Anlık olarak kullanılır ve tüketilir.

Sahip olduğu bu özellikler zamanın çok değerli bir unsur olduğunu göstermektedir. Bu yönüyle zamanın nasıl kullanılması gerektiği de dikkat çeken bir durum olarak ifade edilebilir. Bu anlamda zamanın kullanım alanlarına bakıldığında Karaküçük ve Akgül (2016, s.12) zamanı çalışma ve çalışma dışı olarak nitelendirmektedir. Öte yandan zamanın farklı sınıflandırmalarının olduğu literatürde göze çarpmaktadır. Bunlardan bir tanesini göstermek gerekirse;

Şekil 1.1: Zamanın Kullanım Alanları



Kaynak: Tribe, 2011.

Tribe zamanı 3'e ayırmıştır. Bunları iş zamanı, boş zaman ve diğer diye isimlendirmiştir. Boş zamanı da kendi içerisinde rekreasyon olarak tanımlamıştır. Rekreasyon 'da kendi içerisinde ev içi rekreasyon etkinlik zamanı ve ev dışı rekreasyon etkinlik zamanı şeklindedir. Tribe ev içi rekreasyon etkinliklerini bireylerin zamanı kullanımları yönünden müzik dinlemek, TV veya video izlemek, radyo dinlemek, okumak, oyun oynamak gibi farklı şekillerde tanımlamıştır (Tribe, 2011, s. 4). Ev dışında gerçekleştirilmesi mümkün olan rekreasyon etkinlik zamanını ise, spora katılım, gösteri izlemek, hobiler edinmek, turistik alanları gezmek gibi özelliklerle tanımlamıştır. Bu anlamda zamanın önemi, kullanım alanları açısından değerlendirildiğinde hem birey hem de toplum genelinde önemli bir unsur olduğunu göstermektedir. Bu önemi, zaman kullanımının sistematik biçimde yapılması gerektirdiğini düşündürmektedir. Nitekim bu düzeyde önemli bir olguyu boşa harcamak bir kayıp olarak görülebilir (Tribe, 2011, s. 9-35).

1.2. BOŞ ZAMAN

İngilizce' de "boş zaman" kavramına karşılık gelen "leisure" Latince'de "izin verilmiş olmak" veya "özgür olmak" anlamına gelen "licere" kelime kökünden günümüze gelmiştir. Buna ek olarak Fransızca'da "boş zaman" manasında gelen "loisir", lisans ve

özgürlük kelimelerinin İngilizce’de karşılığı “licence” ve “liberty” de bu kökten türetilmiştir. Genel anlamıyla incelendiğinde boş zaman “baskıdan sıyrılmak”, “özgürleşmek”, “seçim ferahlığı ve özgürlüğü”, “zaruri zaman diliminden sonra kişinin geriye kalan zamanı”, “mecburiyetlikler dışı zaman” şeklinde tanımlanmaktadır (Aytaç, 1997).

Boş zaman çoğunlukla bireylerin iş yaşantısı ile eşleştirilmiştir. Kişilerin iş yaşantısı dışında kendilerine kalan, sorumluluklardan yoksun ve gönlünce harcanması mümkün olan süre zarfı olarak tanımlanmaktadır. Boş zaman bireyin kendi kararı ve isteği doğrultusunda içinden geldiği gibi kullanabileceği süre aralığıdır (Aytaç, 2002). Bireyler çalışma saatleri haricindeki zamanlarında istirahat etmekten ve diğer bireylerle güzel vakit harcayacak zamanlardan haz almaktadırlar. Bu sebeple, iş hayatı dışında harcanan zaman dilimi, sosyal bir canlı olan insanlar açısından oldukça önem arz etmektedir (Şahin vd., 2009).

Boş zaman kavramı, modern sanayi halklarının genel bir özelliğini ve bu halk tiplerinin bir yansımasını meydana getirmektedir (Karaküçük, 1997). İnsanlar için gereklilikleri karşılamak, para kazanmak yaşamak için ne kadar elzem ise, boş zaman aralıkları yaratabilmek ve bu boş zaman aralıklarını en doğru biçimde değerlendirmek de o derece önemli görülmelidir (Gülbağçe, 1996). Şahin (2005)’e göre boş zaman, kişinin kendi fikrine göre özgür bir biçimde yaşama seçeneğine ulaşabildiği, çalışma hayatı ve genel yaşamla ilgili zaruri bireysel gereklilikler ve çevresel gereklilikler yerine getirildikten sonra geriye kalan vakittir. Benzer şekilde Karaküçük (2005)’e göre boş zamanı, bireyin iş saatleri ve mecburi biçimde kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan ve dilediğince kullanabileceği ve aynı zamanda bireye seçme şansı veren bir zaman parçası olarak ifade etmiştir.

Broadhurst (2001) ise, yapılmış olan değerlendirmelerden farklı olarak boş zamanın daha önemli ve fazladan bir zaman dilimi olarak görülemeyeceği düşüncesi ile boş zamanın “yaşamın temel bir parçası” olduğunu ifade etmiştir. Boş zaman kavramı kendi içerisinde rekreasyonu da barındırmaktadır. Çünkü genel anlamda rekreasyon sorumluluklarının harici geriye zaman bırakabilen ve bu bırakılan zamanlarda yapılacak olan aktiviteler ile doğrudan ilgilidir (Karaküçük, 2005) Serbest zaman; gönüllülük esaslı kişisel kontrolün sağlandığı, kişilerin özgür düşünceleriyle seçtikleri ve çeşitli kurallar olmadan eğlenme, haz alma ve mutluluk duygusu veren, tatmin edici yaşantıların olduğu, fiziksel olarak efor sarf edilerek rejenere olmak ve bu sayede beden ve ruhen tekrardan

iyi olma durumuna gelmek için bireylerin kendisine yarattığı zaman zarfı olarak tanımlamak mümkündür (Ragheb ve Tate, 1993).

Boş zaman kavramı incelendiğinde, kişinin kendi açısından ve diğer bağlı olduğu insanlar açısından serbestlik durumuna geçmesi sorumluluklarından arınması (Ekinci vd., 2014), sebebiyle bireyde mutluluk ve haz hislerini yaşatan süre zarfıdır (Mieczkowski, 1990). Bireylerin günlük hayatlarında yapması gerekli olan sorumlulukların sıkıcı ve monoton bir hal alması, rekreasyonel etkinliklerin önemini artırmaktadır. Artık bir ihtiyaca dönüşen rekreasyon beraberinde bu sektöre yönelik hizmet alanlarının da oluşmasına temel hazırlamıştır. İş hayatının maddi verimliliğinin yükselmesi ve bireyi rahatlatacak koşulların iyileştirilmesi ile rekreatif etkinlikler doğru orantılı bir fayda göstermesine yönelik girişimlerde bulunulmalıdır. Rekreasyonel etkinlikler bazında yapılan çalışmalar, kişilerin sorumluluklarından arta kalan zamanlarının olumlu değerlendirilmesinin, istediklerini gerçekleştirebilen ve psikolojik anlamda sağlıklı bireylerin gelişimini destekleyen faaliyetler olduğunu vurgulamıştır (Balcı vd., 2003).

1.3. REKREASYON

Bireyler, değişik ölçeklerde ve vakitlerde tasarrufta bulunabildikleri boş vakitlerinde; içinde yer aldığı mekan ya da sosyal ortamdan küçük bir zaman dilimi olsa da uzaklaşabilmek, hava değişimi deneyimlemek, dinlenebilmek, küçük bir geziye çıkmak ya da sağlık durumu gereksinimleri, sevdiği kişilerle birlikte olmak, heyecan deneyimleyebileceği etkinliklerde yer almak, farklı tecrübeler edinmek gibi bir çok farklı sebeple yaşamakta olduğu evinde ya da evi dışında, açık ya da kapalı mekanlarda veya aktif / pasif rol alarak, şehir içerisinde ya da kırsal bölgelerde fazla sayıda etkinliğe katılmaktadırlar. Rekreasyon, bireylerin boş ve serbest vakitlerinde katıldıkları bu etkinlikleri ifade eden bir kavram ve olgudur; bireyin çalışma ve iş vakitleri dışındaki serbest zamanlarında yer aldığı aktiviteler ile yakından ilgilidir. (Karaküçük, 2005).

Rekreasyon sözcük anlamıyla ele alınırsa canlandırma, dinlendirme, eğlendirme, eğlenme, yeniden hayat enerjisi verme gibi manalara gelen İngilizce lisanındaki “recreate” ya da Fransızca lisanındaki “recréer” sözcüklerinden türetilmiştir denebilir. Bu açıdan ele alındığında rekreasyon, iş ve çalışma hayatı etkinliklerinden ötürü hem zihinsel hem de bedensel olarak yorulan ve yıpranan bedenin “yeniden doğması” hedefine ulaşmasını sağlamaktadır (Axelsen, 2009).

Kavram açısından ele alındığında “rekreasyon” sözcüğü için doğrudan doğruya yabancı bir lisanın çevrilerek ana lisanımıza aktarılması bazı güçlükleri karşımıza çıkartmaktadır. Anlam olarak karşılayabilecek olan sözcüklerin doğrudan Türkçeye eklenmesi karşısında, bireylerin belirli bir kavramı ifade eden o sözcüğün tam karşılığını sezebilmeleri ya da kavrayabilmelerinde ve algılamalarında sorunlar çıkartmakta ve güçlükler ile karşılaşmasına meydan vermektedir. Bundan ötürü, toplumun ortalamasını temsil eden sıradan bir bireyin rekreasyon sözcüğünü doğrudan anlayabilmesini, karşılığını hali hazırda biliyor olmasını beklemek gerçekçi olmayacaktır. Oysaki rekreasyon sözcüğünün anlam karşılığı tam olarak var olmayan lisanın “dinlence” sözcüğünü tercih etmek daha anlaşılabilir bir kavramdır (Tütüncü, 2012).

Rekreasyon kavramı, geniş bir açıdan ele alındığında pek çok anlam yüklenebilen ve içeriğine birçok sayıda ve çeşitte etkinliğin dahil edilebildiği, üstelik sıkça da kullanım yeri bulan bir kavramdır. Bundan ötürü bu kavramı ele alan bilim insanları tarafından, çok sayıda yaklaşım yapılarak farklı tanımlamalar ifade edilmiştir. Sağcan (1986) açısından rekreasyon, bireylerin çalışma ve zorunlu gereksinimleri haricinde kalan eğlenme ve tatmin dürtüleri ile kendi isteklerine bağlı şekilde aktivitelere katılımlarını ve de bu bireylerin ruhsal ve bedensel yorgunluklarını gidererek, fiziksel ve ruhsal açıdan yaratıcı bir enerji kazandıran etkinliklerin tümü, Hazar (1999) açısından ise rekreasyon; bireylerin, limitli ömür süreleri boyunca zorunlu davranışlar haricinde kalan bölümünde (boş ve serbest vakitlerinde) isteğe bağlı olarak katıldıkları ve tatmin sağladıkları faaliyetler, Mull vd. (2005) tarafından yapılan başka tanımlamaya göre ise rekreasyon, etkinlikten beklenen sonuçların ve olanakların bireyin tercihinine bırakıldığı bir serbest zaman deneyimi, Hacıoğlu vd. (2009)’ne göre ise rekreasyon, bireylerin serbest ve boş zamanlarında, içerisinde buldukları mekan ve ortamlardan uzaklaşarak, hava değişimi, dinlenmek, gezip-görmek, birliktelik, heyecan yaşamak, farklı deneyimler tecrübe etmek gibi değişik hedeflere ulaşmak için açık ya da kapalı ortamlarda, aktif ya da pasif katılımcı olarak katılım sağladıkları aktivitelerin toplamı olarak tanımlanmaktadır.

Tütüncü (2012)’nin bakış açısına göre rekreasyon, bireylerin hayat kalitelerini yükseltmek hedefiyle boş ve serbest vakitlerinde tabiata hasar vermeden, kendi istençleri ve gönüllülük esasına bağlı şekilde gerçekleştirdikleri etkinlikleri içeren multidisipliner bir çalışma alanı, Gül vd. (2014) açısından ise rekreasyon, bireylerin zorunlu vakitlerinin haricinde fiziksel ve zihinsel açıdan yenilenmek amacıyla uyuma, yeme-içme ve tüm

fiziksel gereksinmelere bağılı yapılması zorunluluk arz eden fiillerin haricinde gerçekleştirilen tüm edilgen, etken ve ettirgen aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Özet olarak rekreasyon, bireylerin iş için zorunlu olarak çalışmadıkları vakitlerde mutlu olacakları şekilde, hoşça vakitlerini değerlendirmeleridir (Gürbüz, 2015).

Üst paragraflarda yer verilen tanımlamalardan da fark edilebileceği gibi genel bir bakış ile rekreasyon, bireylerin yüksek ritme sahip çalışma yükü, ortalama yaşam tarzı veya olumsuz etki eden çevresel faktörlerden zarar gören ya da olumsuz şekilde etkilenen ruhani ve bedenseli sağlıklarını yeniden elde edebilmek, mevcut sağlıklarını muhafaza etmek ya da sürdürmek ve aynı zamanda haz ve zevk duyumsayabilmek için, bireysel bir tatmin sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için kullanılan vakitlerin dışında kalan hem bağımsız hem bağlantısız serbest ve boş zaman içerisinde, isteğe bağılı ve gönüllü olarak bireysel ya da grup içerisinde tercih ön şartına dayanarak gerçekleştirdikleri aktivitelere verilen ad olarak nitelendirilmektedir (Karaküçük, 2005).

Bu tanımlamalardan yola çıkarak rekreasyonun temel belirleyici özellikleri aşağıdaki biçimde ifade edilebilirler (Karaküçük, 2008):

- Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirilir ve iş tanımına dahil değildir ve bundan dolayı kar amacı gütmeye de ifade edilebilir.
- Bireyler, Rekreasyon faaliyetlerine kendi isteklerine bağılı olarak ve bütünüyle kendi istençleri ile katılmaktadırlar.
- Rekreasyon faaliyetleri, katılımcı olan bireye haz ve zevk veren, mutluluk sunan ve neşelendiren bir biçimde uygulanırlar.
- Rekreasyon faaliyetleri, hem bireysel hem de toplumsal fayda sağlamaktadır.
- Rekreasyon faaliyetleri genel kabul gören toplumsal değerlere aykırı değildir, başka bir açıdan da uyumak ya da yemek yeme aktivitelerine benzer bir zorunlulukları yoktur.

Aktarılan tanımlamalar yeniden göz önüne alındıklarında, rekreasyonun bireyleri ve toplumu aslında özgürleştirdiği görülmektedir. Çünkü gereksinimlerin yarattığı yükümlülükler ve zorunluluklardan ötürü zamanın köleleri haline gelen bireyler, bunların olmadığı zaman aralıklarında, zamanı daha etkin kullanabilmekte ve bu sayede de öz potansiyellerinin ayırımına ve bilincine ulaşabilmek, içlerindeki var olan ve gizli enerjiyi açığa çıkartabilmek, yaratıcı olarak kullanabilmek yani kendini gerçekleştirmek olanağına kavuşabilmektedirler (Orel ve Yavuz, 2003).

Günlük hayatın getirdiği yenilikler karşısında yukarıda ele alınan tanımlamaların yetersiz kaldıklarına dair eleştirilerde literatürde yer bulmaktadır. Sözelimi, Rekreasyon sözcük anlamı açısından analiz edildiğinde “yeniden doğma” anlam halen geniş olarak kabul görüyor olsa da iki bakımdan bu ifade eleştiriye uğramaktadır. Birincisi, günümüzün modern dünyasında yani sanayi ya da bilgi toplumlarında yaşayan bireylerin çoğunluğu için denebilir ki; ruhsal ve fiziksel faydaları için yöneldikleri rekreasyon etkinliklerine, yapmak zorunda oldukları görevleri ve de işlerine gösterdikleri özen ve ilgiden daha fazlasını vermekte ve fazla bu etkinliklere daha yoğun ilgi duymalarıdır. Rahatlıkla gözlemlenebilen bu durum ruhsal, fiziksel ve sosyal açılardan elde edilen sağlığın oluşması yönünde bir sağlık farkındalığının bilincine ulaşılması, ekonomik ve toplumsal açıdan bağlantıların gerçekleşmesinde önemli roller üstlenmiş olması gibi çok sayıda faktörden etkilenmektedir. İşte bu sebeple, rekreasyonun yalnızca bunalan ya da yorulan bireyi dinlendirici bir hedef taşıması taraftarları git gide azalan bir yaklaşımdır. İkincisi ise, rekreasyon etkinliklerinin bireyi yeniden verimli kılarak işe hazır hale getirmesi ya da bireyin iş için yenilenmesi hedefini taşıdığını vurgulayan tanımlamalarla ilgili eleştirilerdir. Nüfusu artmakta olan modern toplumun modern yaşamının önemli bir parçası olan ve çalışmayan fakat buna rağmen rekreasyon etkinliklerine gereksinim duyan yaşlı nüfus göz önüne alındığı taktirde bireyin sadece iş için yenilenmesi yeterince kapsayıcı bir anlam belirtmemektedir (Karaküçük, 2005).

Değnilmesi gereken başka bir boyut ise, belirli bir etkinliğin, belirli bir toplumda ya da belirli bir kültür yapısı içerisinde rekreasyon etkinliği özelliklerini taşıyabiliyor olmasına rağmen farklı bir toplum ya da farklı bir kültür çevresinde zorunlu bir faaliyet, bir iş gibi algılanabilmekte olmasıdır. Benzer biçimde bir etkinlik birey açısından rekreasyon aktivitesi olarak algılanmakta iken; aynı faaliyet bir başka birey için sıkıcı ve hatta ağır bir iş olarak algılanabilmektedir. Bireyin içerisinde bulunduğu mekan, ortam ya da şartlar, etkinliğin rekreasyon faaliyeti olup olmadığı hakkında belirleyici etken haline gelebilmektedir. Örneğin; haz ve doyum sağlamak amacıyla yürümek bir rekreasyon etkinliği kabul edilebilirken, birey iş yerine ulaşmak için yürümeyi zahmetli bir ulaşım şekli olarak kabul edebilir (Himmetoğlu, 1992).

Rekreasyonel aktivitelerin sınıflandırılması, bu etkinliklerin ne hedef ile yapıldığının bilinmesine ışık tutacaktır. Rekreasyonel etkinliklerin amaçlarının bilinmesi, bu aktivitelerin hangi ortamda gerçekleşebileceğinin ve kimlere uygun olduğunun bilinmesini sağlayacaktır. Örnek verilecek olursa insanlığın tüketen bir varlık olduğu

bilindiğinde alışveriş yapmak kişilerin sosyalleşme gayesi güden etkinliklerin başında gelmektedir (Binboğa, 2014).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde rekreasyon kavramının kendi içinde birçok dala ayrıldığını ve daha da detaya inildiğinde birçok günlük aktivitenin bile kendi içinde rekreasyonel sınıflandırmalara girdiği görülmektedir.

Örneğin Guiry vd. (2006), Hart vd. (2007), Kim ve Kim (2008)'ın çalışmalarına bakıldığında alışverişin ihtiyaçlardan çok, haz alma, gösteriş merakı, eğlenme gibi duyguları barındırdığına değinilmektedir. Eğlence amacı ile yapılan alışverişe literatürde "Rekreatif alışveriş (Recreational Shopping)", Gösteriş amacı ile yapılan alışverişe "Gösterişçi alışveriş (Hedonic Shopping)" ve haz duygusu ile yapılan alışverişe ise "Haz tatminine yönelik alışveriş (Pleasurable Shopping)" denilmektedir (Argan, 2007; Hart, 2007).

Günlük hayat etkinliklerinde bile kendi içine dallara ayrılan rekreasyonun, çok fazla tanımı ve özelliğinin olması, bilimsel araştırmacılar tarafından rekreasyonun sınıflandırılması gerektiği ve çeşitlendirilmesine sebep olduğu düşünüldüğünde;

Rekreasyon kavramı, rekreatif etkinlikler bakımından çok geniş bir düzeyde değerlendirilmektedir. Böylelikle rekreasyon çeşitleri, keskin bir biçimde sınıflandırılmamakla birlikte, literatür olarak belirli bir kısmında şekil açısından bazı kategorilere göre sınırlandırılmıştır. Örnek verilecek olursa (Hazar, 2003) fonksiyonel açıdan rekreasyonu şu şekilde sıralamıştır:

- *Fiziksel Rekreasyon:* Açık veya kapalı alanlarda bireylerin aktif katılımı ile gerçekleşen sportif rekreatif etkinliklerdir.
- *Sosyal Rekreasyon:* İnsani ilişkiler kurmaya yönelik olan sosyolojik rekreatif etkinliklerdir.
- *Sanatsal Rekreasyon:* Bireylerin sanatsal ruhlarına dokunan ve sanatsal becerilerini geliştirmeye ve artırmaya yönelik olan rekreatif etkinliklerdir.
- *Estetik Rekreasyon:* Genel olarak maddi bakımdan güçlü veya iyi kültürel ve eğitim düzeyindeki bireylerin katıldıkları etkinliklerdir.
- *Ticari Rekreasyon:* Kişilerin önceden belirlenen maddi bir karşılık ile katılım gösterdikleri tüm rekreatif etkinlikleridir.
- *Kültürel Rekreasyon:* Bu etkinliğe katılan bireylerin bilgi ve becerileri düzeylerini artırmaya yönelik olan rekreatif etkinlikleridir.

- *Sağlık Rekreatyonu*: İnsanların sağlığını korumaya yönelik veya tedavi etmeye yönelik olan rekreatif etkinliklerdir.
- *Turistik Rekreatyon*: Diğer tüm rekreatif türlerin turistik yönler dikkate alındığı ve buna göre dizayn edilip kullanılması sonucunda meydana gelen rekreatif etkinliklerdir.

Pehlivanoğlu (1986) rekreatyonel etkinliklerin plan ve programı açısından önem arz eden bir sınıflandırma yaparak adlandırmıştır. Bu sınıflandırmalar şu şekildedir;

- Zamansal Sınıflandırma (Günlük, Haftalık, Yıllık)
- İçeriksel Sınıflandırma (Pasif ve Aktif)
- Yerel Sınıflandırma (Kırsal ve Kentsel)
- Yapısal Sınıflandırma (Açık Alan ve Kapalı Alan)

Amaçlarına Göre Rekreatyon

Amaçlarına göre rekreatyon türleri incelendiğinde; Spor, sanat, kültür, turizm, toplum, dinlenme amaçlarına göre rekreatyon türlerinin şekillendiği görülmektedir (Karaküçük, 2008).

Çeşitlerine Göre Rekreatyon

Çeşitlerine göre rekreatyon türleri incelendiğinde ise türlere göre sınıflandırmalar olduğu görülmektedir. Bu sınıflandırmalar, yaş, zaman, mekan, katılım sayısı, sosyolojik içerik olduğu görülmektedir (Karaküçük, 2008).

1.3.1. Rekreatyon Kavramının Tarihsel Gelişimi

Rekreatyonun aktivitelerinin tarihsel süreç içinde gelişimi ele alındığında, her medeniyetin dünya uygarlığına kattığı kendi kültür yapısına ve düşünce stiline göre ilk uygarlıklardan günümüz medeniyetine kadar, rekreatyon etkinlikleri birbirlerinden farklı şekillerde gerçekleştirilerek içinde yaşadığımız modern dünyadaki biçimlerine ulaşmışlardır. İlk çağlarda var olan insanlar, hayatları boyunca altında ezildikleri bütün stres, yıpranma ve yorgunluklardan kurtulmanın manevi bir dünyada olacağı ve sonsuz huzurla giderilebileceğine inanmaktaydılar. Zaman ilerledikçe ve koşullar değiştikçe bu gereksinim; yaşlılık döneminde dinlenme, tatil yapma ya da günün serbest vakitlerinde dinlenme etkinliklerine yönelim şeklinde değişikliğe uğramıştır (Hazar, 2003).

Tarihin Klasik döneminde, taşrada devam eden kırsal hayatın, hümanizmin ve natüralizmin ortaya çıkıp topluluklarda geniş kabul görmesi ile; güzelliklere karşı sevgi ve ilgi duyulması, sosyal sistemlerin meydana getirilmelerinde ve rekreasyon etkinliklerinin gelişmelerinde önemli katkılar sağlamıştır. O dönem toplulukları içerisinde genç nesillerin içerisinde yer aldıkları toplumun kültürel değerlerini öğrenmeleri hususunda aileleri gözetiminde yetiştirildikleri gözlemlenmiştir. Topluluk içerisindeki bireylerin pek çoğunun çeşitli sportif aktivitelere, grup halinde gerçekleştirilen gezilere, müzik, tiyatro ve sergi vb. Gibi faaliyetlere yani, rekreasyon etkinliklerine aktif ya da pasif olarak katılımları gözlemlenmiştir. XIX. asırda sanayi devriminin etkisini güçlü bir şekilde hissettirmesi beraberinde kentleşmenin artması, genel nüfusun artması, yoğun iş ve çalışma yükü ile yaşam koşullarının ağırlaşması, bunun yanında hava kirliliği ile çevre kirliliği ve gürültü kirliliğinin çoğalması ve benzeri faktörlerden kaynaklanan ağır stres ile baş etme gereksinimi ortaya çıkmıştır. II. Dünya Savaşı'nın ardından, her toplulukta olmasa bile gelişmiş ülkelerdeki bireylerin serbest ve boş zaman artışıyla birlikte refah düzeyinin üzerinde hayat şartlarına kavuşulması rekreasyon etkinliklerine olan talebi ve ihtiyacı yönlendirmiş, güçlendirmiş ve hızlandırmıştır (Kurar ve Baltacı, 2014).

Geçmiş dönemlerde tarih sahnesinde yerini almış olan Türk toplumlarında serbest ve boş zaman ile rekreasyonun gelişimi tarihsel süreç açısından incelendiğinde; Anadolu öncesi Türk toplumlarında toplumu oluşturan bireylerin boş vakitlerinde kadın ve erkek bir arada savaş hazırlık oyunları, at üzerinde oyunlar, düğünler, şöenler, törenler gibi etkinliklere katılmakta oldukları görülmekte. Selçuklularda, Lonca ismi verilen zanaat örgütlerin ortaya çıkışı ve ahilik geleneği rekreasyon etkinliklerine yeni bir anlayış kazandırmıştır. Lonca üyesi olan erkekler çalışma günü yani iş bitiminde bir arada topluca yemekli eğlenceler düzenlemekte katılmaktaydılar. Bunun haricinde yaylalara yapılan geçici göçler, kaplıcalardan faydalanma, cami ziyaretleri, yadır ziyaretleri, ramazan şenlikleri vb. diğer rekreasyon etkinliği örnekleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Osmanlı Döneminde ise kadınlar ev içi serbest zaman faaliyetlerine katılım göstermekte iken, erkekler mesire yerlerine gitme, hamama, kahvehaneye, meyhanelere gitme vb. yaygın boş zaman faaliyetleri olarak gözlemlenmektedir. Cumhuriyet sonrasındaki dönemde ise bireylerin serbest ve boş zamanlarını değerlendirme anlayışları değişmiş ve gelişmiştir (Özdemir vd., 2006).

Günümüz modern dünyasında ise rekreasyon etkinlikleri olarak değerlendirilebilecek aktiviteler arasında ortaya çıkan yeni akımlar çok farklı etkinlikler ile değişik ortamlarda ve ilginç yeni akımların etkisi ile eğlence anlayışına yeni boyutlar kazanmıştır. Bu anlamda günümüz yaşam koşulları içerisinde rekreasyon akımları; şehir yaşamı anlamında trend olmak, nehir, deniz, göl aktiviteleri, orman ve dağ aktiviteleri, spor aktiviteleri, festivaller ve şenlikler, terapötik rekreasyon aktiviteleri, alışveriş ve eğlence parkları, arkeoloji ve müzecilik, endüstriyel rekreasyon vb. şeklindedir (Kaçar, 2014).

1.3.2. Rekreasyonun Özellikleri

Çeşitlilik arz eden, bireylerin dürtüleri, ilgileri, amaçları yanında bireylerin aktivitelere katılım şekilleri gibi çok sayıda farklı unsurlara göre değişik anlayışlar sergileyebilen rekreasyonun özellikleri konusunda, herkesin tam olarak katılacağı ortak bir noktaya ulaşmak kolay değildir. Buna rağmen rekreasyonun, pek çok araştırmacı ile bilim insanı tarafından kabul görebilecek bazı genel ve temel özelliklerini meydana çıkarmak mümkündür. Bu özellikler rekreasyonu, diğer etkinliklerden ve kavramlardan ayıran en temel özelliklerdir (Karaküçük, 2005). Buna göre, rekreasyonun temel özellikleri ele alındığında şu şekilde ifade edilebilir (Gül, 2014; Karaküçük, 2008):

- Rekreasyon etkinliklerine katılımda bulunmak gönüllü olmak durumundadır. Başka bir deyişle birey rekreasyon etkinliklerine herhangi bir zorlanmaya maruz kalmaksızın, etki altında olmadan serbestçe kendi tercihi ile katılmış olmalıdır. Katılım istek bir aradadır. Bireyin serbestçe yaptığı bu seçim, bireye çok sayıda farklı etkinlik seçeneklerinin sunulması ve bu çeşitlilik içerisinde bireyin doğru ve isabetli seçimi gerçekleştirmesi gibi hassas bir durumu meydana çıkartmaktadır.
- Rekreasyon, serbest ve boş zamanda gerçekleştirilmektedir. Başka bir deyişle bireylerin herhangi bir işle meşgul olmak zorunluluğunda olmadıkları zaman dilimlerinde ya da her türlü yükümlülükten uzaklaştıkları serbest zamanlarda yapılmalıdır.
- Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılım sonrasında meydana çıkan bir eylemdir. Bundan ötürü rekreasyon bir fiili gerçekleştirmektedir. Bu fiiller gezmek, yüzmek vb. ve pek çok spor etkinliklerinden meydana gelebilirler. Bu etkinliklerin her birinin kendine has avantajları bulunmaktadır. Kısaca bu

etkinliklerin her birinin zihinsel, fiziksel, toplumsal, ruhsal ya da birkaçının etkisinin birleşmesi şeklinde oluşabilmektedir.

- Bireye Özgürlük hissi verir. Rekreasyon etkinlikleri ile, bireyler rutin ve ağır çalışma temposunun yarattığı stresten kendilerini uzaklaştırıp bireyin daha özel hissetmesini sağlar.
- Rekreasyonun her bir birey için belirli bir hedefi bulunmaktadır. Bireylere bir rahatlama ve refah sağlamaktadır. Rekreasyon etkinliklerine katılımı hedefler belirlemektedir. Ortak yapılan bir rekreasyonel etkinlikte dahi, aynı aktiviteye katılan bireylerin farklı katılım hedefleri olabilmektedir. Bu sebeple rekreasyon ciddi ve spesifik hedeflere sahip bir aktivitedir.
- Rekreasyonel aktivitelere katılım, birey tarafından önceden planlanmış olmalıdır. Bu aktiviteye katılacaklar, hangi aktivite hoşuna gidiyorsa, öncesi de hakkında bilgi sahibi olduğu faaliyetlere katılırlar.
- Zaman, yer ve katılımcı olan bireyler açısından Rekreasyonun engel teşkil eden sınırlamaları bulunmamaktadır. Serbest ya da boş olan Her zaman diliminde her yerde uygulanabilir olması rekreasyon kavramının çerçevesini genişletmektedir. Rekreatif aktiviteler, her çeşit açık ve kapalı mekanlar ile her iklim ve mevsim koşullarında yapılabilmektedir. Bu sebeple rekreasyon etkinlikleri her ortamda ve şartlarda yapılabildiği için oldukça esnekler.
- Rekreasyon neşe, zevk ve mutluluk veren etkinlikler bütünüdür. Birey, bu çeşit etkinliklere katıldığı zaman mutlu olacaktır. Üstelik faaliyete katılmaktaki temel amaç da budur ve etkinlik uygulandığı süreç içerisinde anlık tatmini yakalamak ve gerçekleştirilen etkinlikten haz duymak, ruhsal ve bedensel doyuma ulaşmak temel hedeflerdir. Aktivite doğrudan bireyle ilgilidir.
- Rekreasyonel aktiviteler, katılımında bulunan bireylere kişisel ve toplumsal özellikler kazandırmaktadır.
- Rekreasyon, evrensel şekilde uygulanmaktadır. Rekreasyonel faaliyetler, her birey için ortak bir lisan oluşturur. Faaliyet alanından bazıları; güzel sanatlar, müzik ve sporda ayrı ayrı özellikler içermektedir.

1.3.3. Rekreasyonun Bireylerdeki Etkisi

Aslında insanlığın tabiatında Rekreasyon etkinliklerine katılmaya dair kendiliğinden bir olgu bulunmaktadır. Bireyler içerisinde oldukları yaşamın rutin

döngülerinden kurtulmak hem zihinsel hem de fiziksel bakımdan yenilenmek amacıyla durmaksızın gerçekleştirmekte oldukları benzer ve tekrarlı aktivitelerden daha farklı etkinliklerde bulunmayı arzu ederler. Bu sebeple, bireylerin serbest ve boş vakitlerini değerlendirmek amacıyla katılımcı oldukları rekreasyon faaliyetlerinin ruhsal ve bedensel olarak bireyin gereksinimlerine ne tür bir yarar sağladığını Abraham Maslow'un 1954 yılında açıklamış olduğu teorisinin ışığından yararlanarak izah edilmesi mümkündür (Gül, 2014).

Güdülenme teorileri içerisinde genel olarak kabul edilenlerin arasında ve ilk sırada Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi karşımıza çıkmaktadır. Teori, bireylerin bireysel gereksinimlerinin hiyerarşik biçimde ortaya çıkması temeline dayanmaktadır. Maslow açısından, ihtiyaçlar hiyerarşisinde alt sıralarda yer alan bir gereksinim karşılanmadığında ya da karşılanmadığında, bu bireyin davranışını etkilemekte ve yönlendirmektedir. Bahsedilen gereksinimler giderilerek tatmin sağlandığında ise birey, hiyerarşik olarak bir üst sırada yer alan gereksinim için motive olmaktadır (Karaküçük, 2005).

Fiziksel gereksinimler; bireyin yaşamını sürdürebilmek için mecbur olduğu unsurlardır. Açlıktan ölmek üzere olan bir birey açısından eğlence, özgürlük ya da sevgi gibi gereksinimler bir anlam ifade etmeyeceklerdir. Bu sebeple fiziksel gereksinimler hiyerarşinin temelinde, alt sırasında yer almaktadırlar (Karaküçük, 2005).

Güvenlik gereksinimleri; Yaşamı tehdit altında olan bir birey açısından güvenlik gereksiniminin birinci derecede önemli olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra, sosyal güvenlik ya da iş güvenliği gibi boyutlarda da güvenlik gereksinimi ortaya çıkabilmektedir (Karaküçük, 2005).

Sosyal gereksinimler: Bireylerin fiziksel ve güvenlik ile bağlantılı gereksinimleri giderildiğinde, sosyal gereksinimlerin baskısı hissedilmeye başlanır. Bireyler bir gruba ya da bir topluluğa ait olmak, diğer bireylerle bir arada olmak, diğer bireyler tarafından kabul görmek, arkadaşlık kurmak ve çevreleri üzerinde etki sahibi olmak istemektedirler. Saygı görme gereksinimi: Bireyler sadece kendi kendilerine değil, bunun yanında başkalarına karşı da önemli görünme gayretindedirler. Bireyler kendilerine güven hissi geliştirmeye ve her bakımdan hak edilen bir saygınlığa ulaşmaya gayret ederler. Eğer bu gereksinim tatmin edilmezse, bireyde sosyal sorunlar, aşağılık duyguları ve iletişim eksiklikleri kendini gösterebilmektedir (Karaküçük, 2014).

Kendini gerçekleştirme gereksinimi; Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst sırasında yer alan bu gereksinimin, daha alt sıralardaki gereksinimlerin giderilmeleri gerçekleşmeden ortaya çıkması kolay değildir. Bu gereksinim bireyin kendi öz potansiyelini meydana çıkarması, belirli bir işi ya da bir görevi kendi başına tamamlaması, yaratıcı olabilmesi için kendini durmaksızın geliştirmesi ile ilgili gereksinimlerdir. Kendini gerçekleştirme, serbest ve boş zamanın, rekreasyon etkinlikleri aracılığı ile ulaşılan gerçek kullanılış şeklidir. Kendini gerçekleştirme gereksinimi, bireyin genel anlamda, bütün potansiyelini ortaya koyma, yaşamı dolu dolu deneyimleme ihtiyacını kapsamassından ötürü rekreasyonun hedefleriyle örtüşmektedir. Rekreasyon içerisinde yer alan bazı etkinlikler yolu ile bireyler, bir tarayandan kendini gerçekleştirme gereksinimlerini karşılamaktayken, diğer yandan eğlence ve dinlenme gereksinimlerini karşılama olanağını da yakalamaktadırlar. Bu sebeple rekreasyon amaçlarını Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst sırasında yer bulan kendine gerçekleştirme gereksinimi çerçevesinde şekillendirilebilmektedir (Hall ve Page, 2006; Orel ve Yavuz, 2003; Karaküçük, 2014).

Bireylerin boş ve serbest zaman dilimlerini etkili kullanmak amacıyla katılımcısı oldukları aktivitelere karşı ortaya çıkan gereksinim, bu aktivitelerin bireye sunmuş oldukları haz ve yanında toplumsal yararın diğer birçok etkenden daha yoğun bir etkisi olduğu genel olarak kabul görmektedir. Bu anlamda çalışma ve iş yaşamı kişilerin hayat normları ve de sahip buldukları vakitlerini etkileyerek bireylerin üzerlerinde güçlü bir stres yükü meydana getirmektedir. Dolayısıyla rekreasyon etkinlikleri bireylere durmaksızın önerilen hayat koşullarına duyarlı normları yukarı çekerek yeni hayat tarzları ve etkinliklere imkan verecektir (Orel ve Yavuz, 2003).

Günümüze değin yapılan pek çok çalışmada, toplumların ve toplumları oluşturan bireylerin akıl sağlığı, duygusal, fiziksel, zihinsel ve ruhsal bakımdan rekreasyon etkinliklerinin değeri ortaya koyulmuştur. Rekreasyon etkinliklerine katılımın hem bireysel hem de sosyal açıdan faydaları değerlendirildiğinde önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmaktadır. Her topluluktaki her birey ruhsal, fiziksel ve toplumsal bakımdan rekreasyona gereksinim duymaktadırlar. Genel olarak boş ve serbest zaman ile rekreasyon alanının arz ettiği hizmetler ile ürünlerin öncelikli etkileri aşağıda özetlenmiştir (Karaküçük, 2008; Williams ve Shaw, 2009; Maselko vd., 2014):

- Toplulukların ve bireylerin sağlık durumlarını düzenler.

- Fiziksel sağlık seviyesini yükselten, sportif aktiviteler ve açık alanda serbest egzersizler bireyi olumlu yönde geliştirmekte ve hatta bedenin ve organların etkin ve düzenli çalışmasını sağlayarak sinirsel gerilimleri azaltmaktadır. Bunun yanında sportif aktiviteler; insan bedeninin kuvvetlenmesi sayesinde birçok hastalık ve sakatlık karşısında bireyin direncinin yüksek olmasına yardımcı olmaktadır.
- Ruhsal sağlığı güçlendiren, mekan ve ortam değişimi, doğal ve kırsal alanlar ruhsal yükleri gidererek bireyin iç huzuruna katkı sağlamaktadır.
- Akıl sağlığını dengeleyen isabetli düzenlenmiş rekreasyonel olanaklarla bireylerinin karakter gelişimine fayda sağlar. Bireylerin suça eğilimlerini törpüler ve toplum ile bireyin refah düzeyini arttırmasına katkıda bulunur.
- Entelektüel kapasiteyi arttırır.
- Rekreasyon aracılığı ile yeni düşüncelerin özendirilmesi, bir bireyin asıl varlığını bulması ve yaşama bakış açısının genişlemesi, yaşamın temel amacı il ilgili düşüncelerin hayata geçirilebilmesine imkan verir.
- Eğitime yardımcı olmaktadır.
- Geziler ve oyunlar yoluyla bireylerin yeni deneyimler kazanmalarına ve de yeni bilgi ve beceriler kazanmalarına yardımcı olur.
- Rekreasyon faaliyetleri arasında Güzel sanatlarla ilgili olan etkinlikler ve çeşitli sporlar aynı zamanda düşündürücü, öğretici ve geliştirici etkileriyle göz ardı edilemeyecek önem arz etmektedirler.
- Rekreasyon faaliyetleri bireyi zamandan tasarruf etmeye yönlendirir ve özendirir. Bireyin çalışma performansını ve verimliliğini yükseltir.
- Toplumsal hayatın düzenlenmesine katkıda bulunur.
- Gruplar ve bireyler rekreasyon etkinlikleri aracılığıyla bir araya gelerek toplumsal ve sosyal ilişkileri kurmakta ve geliştirmekte, yardımlaşma ve dayanışma sağlamaktadır.
- Demokratik bir toplumun gereği ve de temeli olan serbest düşünce ve hareket imkanı oluşmasına katkıda bulunur, dayanışma ve yardımlaşma ile toplumun demokratikleşmesine olumlu etkide bulunur.
- Kültürleri birbirlerine yakınlaştırarak uluslararası ilişkileri geliştirir.
- Çeşitli ülke insanların birbirini tanması ve anlamasını çok yönlü bir rekreasyonel faaliyet diyebileğimiz turizm aracılığı ile olanaklı kılar.

- Dünya barışına uluslararası yakınlaşma sayesinde katkı sağlar.

Denilebilir ki, genel bir etki olarak, rekreasyon faaliyetleri, bireylerin hayatlarındaki çok sayıda ve türde sorun ve sıkıntı ile baş edebilmelerine ve bireylerin kendilerini geliştirebilmelerine imkan vererek bireylerin hem kendilerini, hem ilişkilerini hem de sosyal ve kültürel bağlarını olumlu yönde etkileyerek geliştirmektedir (Tütüncü vd., 2011; Karaküçük, 2008; Maselko vd., 2014).

Rekreasyonel etkinliklerde ve rekreasyon alanlarında vakit geçirmenin, mental rahatsızlıkları olan kişilerde iyileşmeyi ve sosyolojik açıdan olumlu yol katetmeyi desteklediğini gösteren bulgular yapılan araştırmalar sonucunda giderek fazlalaşmaktadır. Bu bulguların çoğu günümüze yakın yıllarda çoğalmıştır ve birçok rekreatif türün psikolojik ve fiziksel açıdan iyileşme sağladığı daha da netleşen bir durum haline gelmiştir (Penedo, 2005; Sylvia vd., 2013).

Bunlara ek olarak ise rekreatif etkinliklerin akli denge problemi olan kişilerin bu hastalığa yönelik belirtilerini de hafiflettiği bilinmektedir (Conn, 2010; Iwasaki, Coyle ve Shank, 2010).

Bireylerin sağlığının korunmasında, sosyal açıdan yalnızlıkla başa çıkmada ve sosyolojik ilişkileri artırmada önerilen spor, rekreasyonel etkinliklerin içerisinde çok önemli bir yere sahiptir. Rekreasyonel etkinlikler kendi aralarında kıyaslandığında spor rekreasyonu diğer rekreasyonel etkinliklere göre toplumsallaşma açısından daha etkilidir (Ökmen vd., 2009).

Boş zaman faaliyetleri incelendiğinde, bu etkinlikler arasında sportif rekreasyonun önemli olduğu özellikle kişilerin gönüllü katılımı ile daha hareketli yaşam biçimine büründükleri görülmüştür (Karaküçük ve Başaran, 1997).

Rekreasyonel aktiviteler ile kişiler, topluca aktivite yapabilmeye özelliği kazanmasının yanı sıra kazanmayı ve kaybetmeyi eğlenceli bir şekilde tecrübe etmek, toplumla yardımlaşmayı, paylaşmayı, empati kurabilmeyi, saygılı olmayı öğrendikleri belirlenmiştir. Rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin birlikte hareket etmeleri neticesinde sosyal sorumluluk duygularının geliştiği ve böylelikle toplumda da sosyalleşme sürecinin başladığı yani rekreasyonel etkinlikler birbirine geçen halka zincirler gibi toplumu iyi yönde etkilediği belirtilmiştir (Şahan, 2008).

Rekreasyonel etkinlikler arasında spor rekreasyonu çok fazla tercih edilmektedir. Bunun nedeni sporun her yaşın ve cinsin rekreasyonel ihtiyaçlarına karşılık

verebilmesidir. Bireylerin hayata, doğaya, maceraya, vücut estetiğine ve güzelliğine, sağlığa, sosyalleşmeye ve bunun gibi birçok olumlu değere önem verdikleri göz önünde bulundurulduğunda rekreasyonel açıdan spor çok önemli bir araçtır (Karaküçük, 1997).

Geçmişten günümüze kadar yapılan bilimsel çalışmalar, rekreasyonel faaliyetlere katılımın kişi üzerinde fiziksel ve mental açıdan faydalarına odaklanmıştır. Yapılan bu çalışmalar rekreasyonel faaliyetlerin kişide fiziksel ve mental açıdan olumlu dönütler oluşturduğu yönünde onay almıştır (Penedo ve Dahn, 2005; Street vd., 2007; Sylvia vd., 2013).

Rekreasyon üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, bu etkinliklerin vücut yağ oranında azalma (Bartels vd., 2013), iyileşen kalp ve damar sağlığı, maxVo₂ artışı (Street vd., 2007), kişide aidiyet duygusunun gelişimi, sosyolojik ilişki artışı, biyolojik ve psikolojik birçok fayda sağladığı görülmüştür (Eime vd., 2013).

Rekreasyonel faaliyetler, bireyin günlük yaşantısında zihninde oluşan birçok sorundan sıyrılmasını ve kişisel gelişimine katkı vererek, bireylerin benliklerine, başkalarıyla olan iletişimlerine ve sosyal hayatlarının tamamına olumlu yönde etki etmektedir (Iwasaki, 2007; Patry vd., 2007; Axelsen, 2009).

Rekreasyonel faaliyetler, kişilerin fiziksel ve psikolojik yorgunluklarını giderip, bireylere fiziksel ve psikolojik açıdan yaratıcı ve geliştirici, güç ve motivasyon sağlamaktadır (Sağcan, 1986).

1.3.4. Serbest Zamanı Verimli Değerlendirmenin Yararları

Özellikle son otuz yıl içerisinde bireylerin serbest zaman faaliyetlerinden sağladıkları faydalar, uzmanların sık sık üzerine odaklandığı konulardan birisidir. Serbest zaman faaliyetlerinin olumlu yansımaları bireylerin hayattan daha çok zevk almalarını sağlamaktadır. Pek çok terimle bağdaştırılan serbest zaman faaliyetlerinin temeli serbest zaman faaliyetlerine katılımın bireylerin zihinsel, psikolojik, fiziksel ve sosyal sağlıklarına sağladığı faydaları ortaya koymaktır (Köksal, 2019, s. 1).

Rekreatif faaliyetler zararlı, faydalı, pasif, aktif, mekanik, kreatif, karmaşık veya yalın olabilmektedir. Bu kadar niteliğe bir arada sahi olan aktiviteler her açıdan bireye faydalı olmakla beraber olumlu veya olumsuz deneyimi de sunar. Grup içinde yapılan rekreatif faaliyetler kişinin toplumsal gelişimine katkıda bulunurken aynı zamanda duygusal, psikolojik ve fiziksel gelişiminde de son derece önemlidir (Çelik, 2018, s. 10).

Literatürde yer alan çalışmalarda da serbest zaman aktivitelerine katılımın ve serbest zamanı verimli değerlendirmenin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan birçok yararı olduğu belirtilmektedir (Baştuğ ve Dikici, 2019, s. 353).

Aşkın (2019, s. 1) tarafından yapılan araştırmada sağlık iş görenlerinin serbest zaman aktivitelerine katılım zamanları ile algılanan stres oranı ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul ilinde hizmet vermekte olan bir hastanenin sağlık personelleri (hemşire ve doktorlar) olarak 254 iş gören dâhil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda algılanan stres ile serbest zaman arasında negatif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu, psikolojik dayanıklılık ile de serbest zaman süresi arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişkinin olduğu, yaşam doyumu ile zaman zaman süresi arasında pozitif ancak zayıf bir ilişkinin olduğu, serbest zaman süresi arttıkça değişkenler arasında düşük düzeyde ilişkinin bulunduğu rapor edilmiştir.

Dirlik (2016, s. 1-78) tarafından yapılan araştırmada açık alan serbest rekreasyon aktivitelerinin yaşam doyumu üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Antalya Beşkonak mevkiine rafting için gelen turistler dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların %55,4'ünün erke olduğu, %44,6'sının kadın olduğu, %61,8'inin evli, %38,2'sinin bekar olduğu, eğitim düzeylerine bakıldığında %30,5'inin orta öğretim mezunu olduğu, %29'unun lisans mezunu olduğu, %10,5'inin lisansüstü mezunu olduğu, katılımcıların aylık gelir düzeylerine bakıldığında çoğunluğun 34,1'inin 2001-3000 TL arasında olduğu, medeni durum değişkeni ile rafting aktivitesine katılım arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, rafting etkinliğine katılan yerli turistlerin yaşam doyum düzeylerine olumsuz etkilerini olduğu, medeni durum, elde edilen faydalar ve katılım nedenleri arasında anlamlı bir farkın olduğu, rafting etkinliği sonucunda evli bireylerin yaşam doyum düzeyleri daha yüksek bulunduğu, yaş değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farkın bulunduğu tespit edilmiştir.

Gültekin vd. (2018, s. 26) tarafından yapılan araştırmada rekreasyonel aktivitelere katılımın mental sağlığa etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 405 birey dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda açık ve yeşil alan aktivitelerinin sadece fiziksel değil zihinsel faktörler üzerinde de olumlu etkilerinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Karakaş (2018, s. 1) tarafından yapılan araştırmada hafif düzeyde zihinsel engeli olan çocuklara uygulanan serbest zaman etkinliğinin fiziksel uygunluk ve motor gelişimleri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 8-11 yaş arasında hafif zihinsel engelli 21 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda 24 haftalık serbest zaman etkinliklerinin öğrencilerin motor becerilerine ve fiziksel uygunluk düzeylerini geliştirdiği, aktiviteler bırakıldığında ise çocukların söz konusu gelişimlerinin gerilediği rapor edilmiştir.

Tekin vd. (2009, s. 148) tarafından yapılan araştırmada serbest zaman aktivitelerinin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 15 erkek ve 15 kadın olmak üzere 30 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda serbest zaman olarak yapılan egzersizlerin kadın ve erkek öğrenciler üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu tespit edilmiştir.

1.3.5. Rekreatif Etkinlikleri Engelleyen Faktörler

Torkildsen (1992, s. 91) boş zaman aktivitelerine katılımı etkileyen faktörleri kişisel faktörler, sosyal ve durumsal faktörler ve fırsat faktörleri olmak üzere üç başlık altında inceler. Parametreleri şu şekilde sıralanır;

Kişisel faktörler: yaş, cinsiyet, medeni durum, bağlılık, kişisel inançlar, yetenekler, boş zaman algısı, davranışlar ve motivasyonlar, ilgiler ve meslekler, yetenekler, kişilik ve güven, kişinin yaşadığı kültürel çevre.

Sosyal ve durumsal faktörler: meslek, gelir düzeyi, sözleşmeler, maddi zenginlik, mevcut zaman, yaşam ve sosyal çevre, arkadaş çevresi, sosyal roller ve ilişkiler, çevresel faktörler, eğitim ve yetenekler, kültürel faktör, odaklanmış boş zaman, yükümlülükler ve sorumluluklar.

Fırsat faktörleri: Yeterli kaynaklar, tesisler, duyarlılık, fırsatların algılanması, erişilebilirlik ve konum, faaliyetler için tercih, ulaşım, maliyetler, idari politikalar ve destek, pazarlama, programlama, politik yapılar (Serdar, 2016, s. 15)

Demografik değişkenler arasında yer alan cinsiyet faktörü serbest zaman etkinliklerine katılımı etkileyen bir faktördür. Bilimsel araştırma sonuçları, kadın ve erkeklerde boş zaman etkinlikleri ve yetersizlik ile ilgili faktörlerin cinsiyet değişkenlerine bağlı olarak bazı farklılıklar gösterdiğini göstermektedir (Özşaker, 2012,

s. 128). Yaş faktörü de boş zaman tercihlerinin önemli bir belirleyicisi olarak kabul edilir. Çünkü her yaş grubunun yaptığı serbest zaman etkinliklerinin türleri ve sıklıkları da birbirinden farklıdır. Örneğin gençler boş zamanlarında gece kulübü, bar gibi yerleri tercih ederken, gençler oyun oynamayı ve parka gitmeyi tercih ederken, yaşlılar daha sessiz olduğu düşünülen yerlerde vakit geçirmeyi tercih etmektedirler (Demir ve Demir, 2006, s. 38).

İnsanların ekonomik yapıları ve gelir düzeyleri de serbest zaman etkinliklerine katılımı etkileyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Anket sonuçları da bu görüşü desteklemektedir. Çetinkaya ve Sanioğlu (2016, s. 99) tarafından çalışanların ekonomik gelir düzeylerine göre boş zaman tercihlerini araştırmayı amaçlayan bir çalışma, çalışanların boş zamanlarının değişkenlik gösterdiğini ortaya koymuştur. Sonuç olarak çalışanların maddi gücü yüksek olanların çarşı, pazar, panayır, park gibi gezilere daha çok katıldıkları, maddi gücü düşük olanların ise bu faaliyetlere daha az katıldıkları bildirilmiştir.

1.4. REKREASYONEL FARKINDALIK

Rekreasyonel farkındalık, rekreasyon faaliyetlerinin bireylere sağladığı avantajların farkındalığıyla ilgili bir kavramdır. Literatür incelendiğinde, Mannell ve Stynes (1991) yirmi bir kategoride rekreasyona katılımın faydalarını incelemişlerdir. Bu kategoriler kapsamında psikolojik, fizyolojik, çevresel, sosyal ve ekonomik kategoriler bulunmaktadır. Tekin ve Amman (2009) benzer şekilde rekreasyona katılımın fiziksel, psikolojik ve sosyal kazanımlarından bahsetmektedir. Bireylerin bu kazanımlar konusundaki farkındalıkları, rekreasyonel katılım ve etkinlik seçiminde aktif bir rol oynayabilir. Rekreasyonel farkındalığı kavramının önemini ortaya çıkması için bireysel ve toplumsal açıdan iki boyutta ele alınmasının yerinde olacağı düşünüldüğünden bu çalışmada iki ayrı boyutta ele alınmıştır (Dustin ve Goodale, 1997).

1.4.1. Bireysel Rekreasyonel Farkındalık

Yeri doldurulamaz bir kaynak olan zamanın etkin olmayan, verimsiz ve uygunsuz kullanımından kaynaklanan tüm rahatsızlıklar öncelikle bireyi ve daha sonra tüm toplumu olumsuz etkiler. Bu bağlamda, zamanın iyi ve etkin kullanılarak değerlendirilmesi hem sosyal olarak toplumsal açıdan hem de bireysel düzeyde büyük önem taşımaktadır. Son yıllarda, özellikle sanayi devrimi ve dijitalleşmenin bir sonucu

olarak, bireyler boş zaman faaliyetlerine katılmak için daha özgür hale geldiler ve bu da boş zaman kavramının önemini arttırdı (Tsaur vd., 2012).

Bir kaynak olarak zaman, üretilmesi mümkün olmasa da bireyin yaşamını devam ettirmek için temel gereksinimlerini karşılamak üzere harcadığı zaman ile içerisinde yer aldığı toplumun ve sosyal sistemlerin kendisine yüklemiş olduğu sorumlulukların ve yükümlülüklerin gereklerini yerine getirmek için harcamak zorunda kaldığı zamanın haricinde kalan boş zaman dilimleri genişletilebilir. Sanayileşme sonrasında, artan verimliliğin de etkisiyle, yeniden düzenlenen çalışma saatlerinin yanı sıra bu çalışma saatlerini belirli sınırlar içinde tutan sosyal gelişim ve hukuki düzenlemeler sayesinde, bireyin, daha fazla boş zamana sahip olma imkanına kavuşmuş olabileceği düşünülebilir. Bunun yanında, bireyin, sorumluluklarını etkin bir zaman planlaması ile düzenleyerek, başka bir deyişle, bu zorunlulukları daha kısa sürede tamamlayarak, kendisine ait olan ve serbest şekilde değerlendirebileceği boş zaman dilimlerini genişletebileceği varsayılabilir (Shivers ve Delisle, 1997; Yazıcı, 1998; Karaküçük, 1999).

Birey sorumlulukları ve temel gereksinimlerini karşılamak için gösterdiği gayret sırasında ruhen, fiziksel olarak ve zihnen yorularak, muhtemelen, yıpranır. Hem bu yıpranmanın etkisini gidererek yenilenmek için hem de yaşamdan keyif alabilme kapasitesini arttırabilmek için bir araca ihtiyaç duyabilecektir. Elinde böyle bir araç olmadan birey, yıpranmasına rağmen irade göstererek çalışmaya devam etmeyi tercih edebilir fakat bunun sürdürülebilir olması her zaman mümkün olmayabilir. Gerek verimlilik kaybı ve etkinlik düşüşü gerekse de zihinsel olarak yenilenemeyen bireyin yapacağı önemli hatalar olması ihtimali, bireyin hem kendisi için hem de içerisinde yer aldığı toplum açısından olumsuz sonuçlara sebep olabilecektir (Lapa vd., 2012; Yankholmes ve Lin, 2012).

Bireyin yenilenmek ve yaşamdan keyif alabilme kapasitesini arttırabilmek için bir araca ihtiyaç duyacak olmasıyla birlikte bu aracı kullanabileceği zaman dilimlerine de ihtiyaç duyacağı söylenebilir. Dolayısıyla boş zaman bir kişinin hayatının önemli unsurlarındandır (Tsaur vd., 2012). Diyebiliriz ki; Yaşamdan beklentileri karşılamak, ona anlam verebilmek ve onu algılamak ya da anlamak çabaları, zamanı etkin ve verimli kullanma becerisine gereksinimin gösterir (Lapa vd., 2012). Bu beceriyi kazanmak için bireyin eğitilmesi bir seçenek olarak düşünülebilir.

Yankholmes ve Lin (2012) boş zaman eğitimini bireylerin, sosyal olarak kabul edilebilir boş zaman aktiviteleri yoluyla tüm potansiyellerine ve arzu edilen yaşam kalitesine ulaşmalarına yardımcı olan bir yaşam boyu öğrenme süreci olarak tanımlanabileceğini öne sürmüştür. Metcalfe (2006), rekreasyonun gerçekleştirilmesi için gerekli koşullardan birinin zaman olduğunu belirtmektedir. Boş zaman dilimlerine sahip olan bireyin ise; arzu edilen yaşam kalitesine ulaşmasına yardımcı olan, sorumlulukları ve yükümlülükleri gereği gerçekleştirdiği uğraşlarının sonrasında yenilenmesi ve zamanı iyi ve verimli bir şekilde değerlendirebilmesi için ihtiyaç duyacağı araç ise rekreatif faaliyetler olacaktır (Dustin ve Goodale, 1997).

Rekreasyonla ilgili yapılan pek çok tanımlama literatürde yer edinmiştir. Özbek ve Çelebi (2011) rekreasyonu, tüm yaş gruplarından bireylerin ilgi ve yaratıcılıklarına uygun olarak pasif ya da aktif olarak katılım sağlayabilecekleri faaliyetler topluluğu olarak tanımlamaktadır. Stebbins (2012) ise rekreasyonu, bireysel tatmin sağlayan ve bireyin kendi beceri ve yeteneklerini kullanabilmek yoluyla boş zamanlarında kendi isteğiyle hiçbir zorunluluk olmadan katılabileceği faaliyetler olarak tanımlamaktadır. Rekreasyonun bireye sağladığı faydalar açısından ise denilebilir ki; özellikle dinlenip eğlenen bir birey yaşamla daha güçlü bağlar kurar ve ruhsal olarak daha sağlıklı bir karakter geliştirir (Ekinci vd., 2014; Yankholmes ve Lin, 2012). Rekreasyonu önemli kılan bir diğer etken, bireylere çeşitli tatminler sağlamasıdır. Bireyler rekreasyon faaliyetlerine katılarak kendilerini fiziksel, sosyal ve duygusal olarak geliştirirler (Tekin vd., 2009).

Bahsedilen bu faydaların sağlanabilmesi için öncelikle bireyin boş zaman dilimlerine sahip olması ve ardından sahip olduğu bu boş zaman dilimlerini rekreatif faaliyetlerle değerlendiriyor olması gerekir. Bireyin boş zamanında gerçekleştirmeyi tercih edeceği rekreatif faaliyet ilgili olarak “kendi isteğiyle hiçbir zorunluluk olmadan katılabileceği faaliyetler” olduklarını belirttik. Ancak bireyin öncelikle boş zaman algısını kazanması ve bunu rekreatif faaliyetlerle kendi isteği olarak değerlendirmesini seçmesi için, bu faaliyetler sonucunda elde edeceği kazanımların farkında olmalıdır. Birey ancak rekreatif faaliyetlerin kendisine sağlayacağı faydayı, sadece entelektüel seviyede aktarılan bir mesaj olarak değil, kendi değer ve inanç sistemi içerisinde içselleştirerek deneyimlediğinde, bu faaliyetler için istekli olacaktır. Bunun sonucunda da bireysel tatmin sağlayabilecek, yenilenebilecek ve hayattan aldığı keyif yanında verimliliği de artış gösterebilecektir. Bireyin, rekreatif faaliyetin kendi faydasına olduğu bilgisini

içselleştirebildiği bu seviyeyi rekreasyonel farkındalık olarak tanımlayabilmek mümkün olabilir (Dustin ve Goodale, 1997; Wichasin, 2007; Axelsen, 2009).

Bireyin elde edeceği faydalar ve bunların farkındalıklarını açıklayan çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar arasında; Mannell ve Kleiber (1997) bireylerin zamanlarını ya da o zaman diliminde belirli bir davranışı nasıl özgürce yani isteğe bağlı olarak değerlendiklerini, bireylerin ne sebeple belirli bir zamanı belirli bir davranış ya da deneyimle doldurmayı seçtikleri, bu seçimleri hangi ölçütlere göre yaptıkları ile bu seçimlerin mutluluk ve kişisel gelişimleri için etkilerini tartıştıkları çalışmalarında rekreasyonel farkındalık ile ilgili şu hususları ortaya koymuşlardır:

- *Elleri Meşgul Tutma*: Bireyler, belirli bir iş ile meşgul olduklarında mutlu olurlar.
- *Psikolojik Hedonizm*: Bireyler, boş zamanlarını kullanarak mutlu olma, dinlenme ve eğlenme arzularını giderecek faaliyetleri gerçekleştirirler.
- *Kişisel Gelişim*: Bireyler, kendilerini geliştirerek gerçek potansiyellerine ulaşırlar.
- *Direnç ve Başa Çıkma*: Bireylerin, günlük yaşamlarında karşılaşılabilecekleri zor durumlarla mücadele etme (direnç gösterme) becerilerinin artması yoluyla sosyal olarak başarılı olmak (Mannell ve Kleiber, 1997).

Bu faydaları sebebiyle rekreasyon faaliyetlerine yeterli seviyede katılımları büyük önem taşımakta olduğu ifade edilebilir. Bu katılım için, başka bir deyişle bireyin aktif olarak çaba sarfetmesi için, rekreasyon faaliyetlerinin birey açısından tam olarak ne anlama geldiğinin anlaşılması ve bireyin onlardan ne kazandığı ya da kazanacağını bilmesinin bir etken olabileceği düşünülebilir. Bu bağlamda, ilgili literatür incelendiğinde, farklı araştırmacılar tarafından rekreasyon hakkında farklı zamanlarda geliştirilen ölçekler bulmak mümkündür (Mannell ve Kleiber, 1997).

Bu ölçeklerden bazıları Boş Zaman Tutum Ölçeği, Boş Zaman Motivasyon Ölçeği, Boş Zaman Memnuniyeti Ölçeği Kısa ve Uzun Versiyonu, Boş Zaman Ölçeğinin Anlamı, Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeğidir. Ancak bu çalışmalar, rekreasyon faaliyetlerinin birey için tam olarak ne anlama geldiği ve bireyin onlardan ne kazandığı konusunda yeterince bilgi vermemektedirler (Ekinci ve Özdilek, 2019). Şu durumda, bireyin rekreasyon faaliyetleri ile ilgili olarak, bu faaliyetlerin kendisine tam olarak ne fayda sağladığına dair bilgi sahibi olabilmesinin, daha farklı bir ifadeyle elde edeceği

kazanımıyla ilgili farkındalığa gereksinimi olduğu düşünülebilir (Dustin ve Goodale, 1997). Rekreatif farkındalık, rekreasyon faaliyetlerinin bireylere sağladığı avantajların farkındalığıyla ilgili bir kavramdır. Literatür incelendiğinde, Mannell ve Stynes (1991) yirmi bir kategoride rekreasyona katılımın faydalarını incelemişlerdir. Bu kategoriler kapsamında psikolojik, fizyolojik, çevresel, sosyal ve ekonomik kategoriler bulunmaktadır.

Tekin, Amman ve Tekin (2009) benzer şekilde rekreasyona katılımın fiziksel, psikolojik ve sosyal kazanımlarından bahsetmektedir. Bireylerin bu kazanımlar konusundaki farkındalıkları, rekreatif katılım ve etkinlik seçiminde aktif bir rol oynayabilir (Dustin ve Goodale, 1997). Paluska ve Schwenk (2000) düzenli faaliyetlerin bireye zihinsel güç sağladığını belirtirken, Sawyers (1994) ve Chodzko-Zajko (1998), bireyin sosyal hayata aktif olarak katılmasının bir sonucu olarak sosyalleşeceğini ve böylece Hemingway (1996), bireyin yalnızlıktan ve yalıtılmış olmaktan kurtulacağını ve aynı zamanda sağlıklı bir gelişme yaşayacağını ifade eder.

Hemingway (1996) toplumda sağlanan serbest zaman faaliyetleri ile bireylerin yaşam kalitesinin arttığını belirtmiştir. Bu çalışmalar rekreasyon ihtiyacının önemini ortaya koymaktadır. Bu ihtiyacın tamamen karşılanması için rekreasyon faaliyetleri bilinçli olarak gerçekleştirilmelidir. Bilinçli gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri hem bireye hem de topluma büyük kazançlar sağlayacaktır. Bunun için ise bireyin sahip olacağı rekreatif farkındalık öncelikli şart olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin serbest zaman davranışları ve deneyimlerinde özgürlük içerisinde kendi motivasyonları ile psikolojik iyilik ve zihinsel sağlıklarına katkıda bulunmak için, sosyalleşme etkilerini ve yaşam boyu değişimlerini olumlu etkileyecek olan faaliyetleri seçmek ve uygulamak için, kendilerinin bu boş zaman fırsatlarından yararlanmasını engelleyebilecek kısıtlamalarla baş etmelerine motive olacakları ya da bu boş zaman dilimlerini genişletmek için ve rekreatif faaliyetleri uygulamayı kolaylaştırmak için 'uygunluklar' yaratmaya yönelik sosyal psikolojik stratejiler oluşturmalarını sağlayacak olan anahtar; bireylerin sağlayacakları faydayı bilmeleri yani rekreatif farkındalık olarak değerlendirilebilir (Dustin ve Goodale, 1997; Wichasin, 2007; Axelsen, 2009).

1.4.2. Toplumsal Düzeyde Rekreatif Farkındalık

Literatür incelendiğinde boş zamanın etkili değerlendirilmesinin bireysel faydaları ile ilgili şüpheye yer bırakmayacak kadar çalışma mevcuttur. Ancak toplumların

yöneticilerinin ve karar verici mercilerinin, toplumların sahip oldukları sınırlı kaynakları, rekreatif faaliyetlere aktarmak hususunda; boş zaman hizmetleri sunmanın diğer kamu hizmetleri sunmak kadar önemli olmadığı yönünde tereddütleri meydana gelebilmektedir. Ülkemizde rekreasyonun bilinirliği de göz önüne alındığında, çoğu zaman bireysel faydasının anlatılmasından önce rekreatif faaliyetlerin eğlence ve oyundan daha fazlası olduğunun izahına ihtiyaç duyulmaktadır (Shin ve Johnson, 1978; Yankholmes ve Lin, 2012).

Boş zamanın faydalarını izah etmek kesinlikle değerlidir. Literatürde bu tür çalışmaların varlıklarının önemini sorgulamak olsa olsa boş zamanın nasıl israf edilebileceğine bir örnek olacaktır. Boş zaman deneyimlerinin bireylerin zihinsel, bedensel, ruhsal sağlıklarına ve refahlarına katkıda bulunduğunu göstermek; boş zamanın hem günümüzdeki modern yaşam içerisindeki önemini daha iyi kavramak hem de rekreasyon hizmetlerinin varlığının daha güçlü bir açıklamasını sunmak için önemlidir. Bununla birlikte, rekreatif hizmetlere yönelik bu fayda temelli yaklaşımın en az bir boyutu yetersizdir. İşte bu yetersizlik, rekreatif faaliyetlerin ve bu faaliyetlerden fayda sağlamanın temel şartı olan rekreatif farkındalığın sadece bireysel faydayı vurgulamasıdır. Fayda kavramı, farklı araştırmacılar tarafından farklı yönleri ile ele alınarak değişik şekillerde tanımlanmıştır. Fayda, “daha iyi hale getirilmiş, iyileştirilmiş bir durum” olarak ifade edilebilir (Driver vd., 1992).

Bu tanım ile değişik durumlar ele alınacak olurlarsa, bireyin yüzme, yürüme ya da koşma sonucu sağladığı artmış kardiyovasküler zindeliği kazanımı birey için bir faydadır. Başarılı bir spor karşılaşmasının bir sonucu olarak bireyin artan benlik saygısı bir faydadır. Bir bireyin, aile üyeleri ile birlikte gerçekleştirdiği turistik bir seyahat ya da kamp gezisinin bir sonucu olarak artan aile dayanışması duygusu bir faydadır. İlk bakışta, bu örneklerin herhangi birindeki faydaya itiraz edebilmek pek de mümkün değilmiş gibi görünüyor. Yine de sorulması uygun bir soru vardır, neden bir bireyin iyileştirilmiş kardiyovasküler zindeliği faydalıdır? Bir bireyin gelişmiş benlik saygısı neden yararlıdır? Bireyin gelişmiş aile dayanışması duygusu neden yararlıdır? Genel olarak soru şudur, faydanın tanımı gereği olarak bireysel açıdan “iyileştirilmiş durum” neden bir faydadır? (Dustin ve Goodale, 1997).

Rekreasyonel faaliyetlere katılımın birey için sağladığı çok sayıda fayda ve tatmin bulunmakla birlikte, bu fayda ve tatmin yalnızca bireyi değil, toplumu da ilgilendirmektedir. Ornstein (1989)' nın eserinde belirttiği gibi, bireylerin tüm yaşamları

birbirleri ile bağlantılıdır. Bireyler birçok şekilde birbirlerine dokunarak birbirlerini beslerler ve bu yolla birey ile toplum birlikte gelişir. Sorduğumuz, “bireysel açıdan iyileştirilmiş durum neden bir faydadır?” sorusuna geri dönersek; öncelikle belirtmek gerekir ki, cevapların bir bireyde değil, sosyal bir bağlamda bulunabilmeleri daha olası olabilir. Kardiyovasküler zindeliği artan, daha sağlıklı hale gelen, daha uzun yaşayan bir bireyin bu kazanımları için; ancak birey daha sağlıklı olan bir bireyin davranacağı şekilde hareket ettiği ölçüde bir “fayda” olacaktır (Dustin ve Goodale, 1997).

Kardiyovasküler sağlık durumu iyileşen birey, ancak daha sağlıklı bir bireyin göstereceği davranışları artık kendisinin de sergiliyor olması yoluyla diğer bireyler açısından bir sonuç yarattığında bir fayda meydana gelmiş, yani iyileştirilmiş bir durumun yaratılmış olmasından bahsedebilmek mümkün olabilir. Burada, bireysel kazanım sağlayan bireyin, kazanımından sonra, bu kazanıma önceden sahip bireylerle benzer hareket etmesinden ötürü, diğer bireyler için de etki etmek yoluyla bir sonuç yarattığı ve faydanın yani “iyileştirilmiş durumun” ortaya çıkıyor olduğunu söyleyebiliriz. Bireyin, kazanımları neticesinde topluma ve diğer bireylere faydalı olmak için aktif çaba sarfetmesinden bahsetmiyoruz, sağlıklı ve mutlu bir bireyin diğer bireylerle doğal ve gündelik etkileşimi sırasında meydan getirdiği olumlu etkisi yoluyla, bireylerin birbirleri ile etkileşimleri sırasında yoğunluğu adeta sihirli bir şekilde artan “fayda”dan bahsediyoruz. Faydayı bu şekilde ele almak, bireylerin, oluşturdukları toplum karşısında değersiz oldukları anlamına gelmez. Ancak bireyin, bireysel olarak önemi, kaçınılmaz olarak içerisinde yer aldığı toplumun diğer bireyleri ile etkileşimini de kapsar. Farkında olsun ya da olmasın, her bireyin refahı ve mutluluğu, farklı koşullarda ve farklı derecelerde diğer bireylerin refahına sarılır (Driver vd., 1992; Dustin ve Goodale, 1997; Yankholmes ve Lin, 2012).

Bireysel koşullara sosyal sonuçlardan ayrılabilirmiş gibi davranmak, bireye hiç faydası olmayan birtakım faaliyetlerin adeta birer illüzyondan ibaret olan “fayda”larına yönelik boş zaman hizmetlerinin ortaya çıkmalarına yol açar (Dustin ve Goodale, 1997).

Toplumların yöneticilerinin ve karar verici mercilerinin, toplumların sahip oldukları sınırlı kaynakları, rekreatif faaliyetlere aktarmak hususunda muhtemelen yaşayacakları tereddütlerin sebepleri arasında olabilecek olan; rekreatif faaliyetlerin zihinsel, bedensel, ruhsal açılardan gerçekleşecek bireysel kazanımlarından haberdar olmamak, daha önemlisi bu bireysel kazanımların, bireylerin doğal ve günlük etkileşimleri sırasında hızla ve derin bir şekilde toplumun geneline yayılarak verimlilik,

mutluluk ve refah seviyesini arttıracağını bilmemek gibi etkenlerin yani rekreasyon farkındalığının azlığı ya da yokluğunun çözümü, doğal olarak rekreasyon farkındalığının artmasında saklı olabileceği düşünülebilir. Ancak bu farkındalık sonrasında, rekreatif faaliyet alanları ve toplumun üyelerine sunulan rekreatif hizmetlerin artışı ve kalitelerinin yükseltilmesi yanında, bu hizmetlerden faydalanmanın teşvik edilmesi yoluyla bireylerin sağlayacakları kazanımların yaratacağı toplumsal gelişimin faydalarından yararlanmak mümkün hale gelebilecek olmaları mümkün olabilir (Yankholmes ve Lin, 2012).

1.5. YAŞAM DOYUMU

Doyum kavramını tanımlayabilmek için öncelikle Türk Dil Kurumu'na bakmak kavramın anlaşılması açısından gerekli görülmektedir. Bu bakımdan yapılan incelemede; eldekenden hoşnut olma durumu, doyma işi, yetinme, kanma, kanaat veya bazı istekleri giderme, tatmin şeklinde tanımlandığı tespit edilmiştir (TDK, 2022).

Yaşam doyumu, bireyin bir bütün olarak yaşamından genel anlamda duyduğu memnuniyet duygusunun kısa bir değerlendirmesi olarak düşünülmektedir (Pavot ve Diener, 2008, s. 137). Birey açısından yaşamın bilişsel değerlendirilmesi yaşam doyumu olarak ifade edilebilir (Shin ve Johnson, 1978, s. 478; Suh vd., 1998, s. 484).

Yaşam doyumu bireysel olarak yaşama ilişkin genel tatmin durumunu ifade etmektedir. Tatmin durumunun sağlanması sonucunda da birey doyuma ulaşabilir (Tatarkiewicz, 1976, s. 8). Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) yaşam doyumuna farklı bir bakış açısı kazandırmış ve yaşam doyumunun başarılı bir yaşlanma süreci olduğunu belirtmişlerdir. Andrew (1974) ise, bireysel deneyimlerin bir sonucu olarak yaşam doyumunu görmüştür. Ona göre, bireyin yaşamına yönelik duygu ve tutumlarının olumlu veya olumsuz değerlendirilmesi yaşam doyumuyla ilişkilendirilebilmektedir.

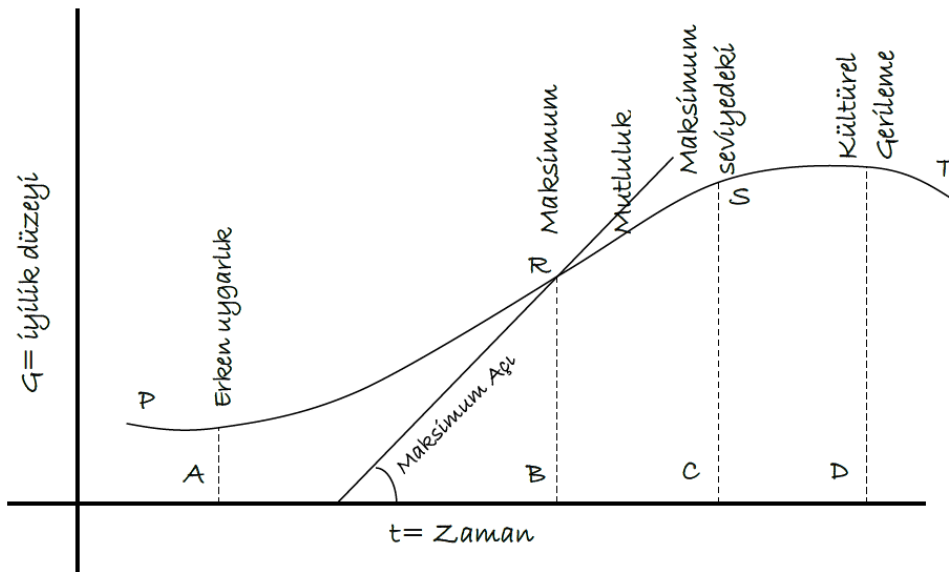
Nitekim fiziksel veya psikolojik gereksinimlerin karşılanma durumu yaşam doyumunu belirleyebilmektedir (Rice, 1984). Daha genel bir tanıma göre yaşam doyumu, bireyin sahip olduklarıyla olmadıklarını karşılaştırması şeklindeki bilişsel süreç olarak ifade edilebilir (Diener vd., 1985, s. 71; Pavot ve Diener, 2013, s. 135). Bireysel kriterlere göre yaşam kalitesinin değerlendirilmesi yaşam doyumu olarak düşünülebilir (Shin ve Johnson, 1978, s. 478; Diener ve Suh, 1997, s. 200; Ehrhardt vd., 2000, s. 181). Yaşam doyumu bireysel farklılıklar gösterirken anlık değişebilen bir duygu durumudur (Diener, Lucas ve Oishi, 2002, s. 65). En genel anlamda yaşam doyumu, yaşama yönelik tüm sorumluluk, etkinlik ve amaçlara yönelik tutum, duygu ve algı süreci olarak düşünülebilir

(Sung, 2003, s. 1094). Yaşam doyumu bireyin yaşamına yönelik genel algısı ve hislerinin bir göstergesi olarak ifade edilebilir (Anand, 2016; De Vos, 2019, s. 624).

1.5.1. Yaşam Doyumu Kavramının Tarihsel Gelişimi

Literatür incelemesinde gözlemlenen ilk durum yaşam doyumu kavramının geçmiş dönemlere dayandığı ve her dönemde içinde bulunduğu toplum açısından önemli görülmüş olmasıdır. Literatürde ulaşılan en eski kaynaklardan bir tanesi Karapetoff (1903)'a aittir. Karapetoff (1903) yaşam doyumunu toplumsal gelişmelerle ilişkilendirmiştir. Ona göre yaşam doyumu ve hatta mutluluk öznel veya toplumsal olarak sahip olunan zenginlikle doğru orantılı olsa da söz konusu durumun en önemli parçası zenginliğe ulaşılmış son noktadan ziyade zenginliğin kazanıldığı sürecin kendisi olarak ifade edilmiştir. Şekil 1.2'de belirtildiği üzere S noktası bir doyum noktası olarak düşünülse de aslında R noktası doyumun ve mutluluğun en yüksek olduğu nokta olarak ifade edilmiştir.

Şekil 1.2: Yaşam Doyumu Diyagramı



Kaynak: Karapetoff, 1903'ten aktaran: Özavcı, 2022.

1950'li yıllara gelindiğinde yaşam doyumu kavramının sahip olduğu özelliğinden ötürü çeşitli araştırmalar bu kavramın etkilerini ortaya koymakla ilgilenmiştir. Yapılan incelemede bireylerin genel olarak yaşamlarından duydukları memnuniyet durumu ortaya koyularak açıklanmaya çalışılmıştır. Öte yandan Neugarten vd. (1961) çalışmalarında geçerli bir psikolojik iyi oluş ölçeği ortaya koyabilmek için

yaşam doyumundan söz etmişlerdir. Nitekim yaşam doyum kavramı aslında öznel iyi oluşun altında yer alan bir unsur olarak düşünülmüştür. Andrew ve Withey (1976) öznel iyi oluşu üç bileşen şeklinde incelemiştir. Bunlar; Olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumunu olarak ifade edilebilir.

Yaşam doyum ve mutluluk kavramları pozitif psikolojiye dayanmaktadır. Bu alan içerisinde bireyin yaşamına ilişkin genel bir değerlendirmesi bulunmaktadır. Buna göre bireyin yaşamına ilişkin genel değerlendirmesi öznel iyi oluş olarak tanımlanabilmektedir. Öznel iyi oluş kavramının anlaşılabilmesi için olumlu duygular, olumlu olmayan duygular, genel yaşam yargıları ve doyum alanları olmak üzere bu dört bileşenin doyum alanları içerisinde incelenmesi önerilmektedir (Diener vd., 1985, s. 71; Diener ve Suh, 1997, s. 200; Diener, Scollon ve Lucas, 2009, s. 71). Öznel iyi oluş içerisinde bireyin bilişsel ve duygusal yapısı yer almaktadır. Hoş olan ve olmayan duygular bireyin duygusal yanını yansıtırken genel yaşam yargıları ise bireyin bilişsel yanını yansıtmaktadır (Diener vd., 1985, s. 71; Diener ve Suh, 1997, s. 200; Diener, Oishi ve Lucas, 2003; Diener ve Seligman, 2004). Öznel iyi oluşun bu üç bileşeni bireysel farklılıklar gösterebilmektedir (Busseri ve Sadava, 2011, s. 300).

En genel anlamda öznel iyi oluş, bireyin yaşamına dair anlamlı ve değerli hissetmesi ve bunun sonucunda doyuma ulaşarak öznel iyi olma deneyimi olarak görülebilir (Lyubomirsky, 2013, s. 32). Öznel iyi oluş zamansal farklılıklarla birlikte bireyin sahip olduğu duygusal tepkileri, duygu durumu ve yaşam doyumuna yönelik edindiği genel yargılar ve değerlendirme şekli olarak görülebilir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003, s. 404). Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları birçok farklı unsur onların yaşamlarına yönelik doyum sağlarken, olumsuz anlamda onları etkileyen herhangi bir unsur nedeniyle genel yaşam doyumlarının olumsuz yönde değişmesine yol açabilir (Pavot vd., 1991, s. 153-154).

1.5.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Kişinin mutluluğu ile alakalı olan ve pozitif psikoloji çalışmalarında sık sık yer edinen bir yaşam doyumunu bireyin yaşam kalitesini kendi belirlediği ölçütler kapsamında incelemektedir. Literatürde yer alan araştırmalar değerlendirildiğinde yaşam doyumunu üst seviyelerde olan kişilerin çevresi ile iyi ilişkiler içinde olduğu, daha üretken ve mutlu olduğu sonucuna varılmaktadır. Dolayısıyla bireylerin yaşam doyumuna etki eden unsurları ve değişkenleri keşfetmek; yaşam doyumunu artırmaya ilişkin faaliyetlerde bu

değişken ve unsurları dikkate almak, bu konuda çalışan eğitimciler ve ruh sağlığı çalışanları için son derece önemlidir (Demirel, 2019, s. 4).

Yaş: Yaşam doyumu kavramının demografik özelliklerle ilişkisi birçok çalışmada incelenmiştir. Bu nitelikler bağlamında en çok irdelenen mevzulardan biri yaş ve yaş gruplarının yaşam doyumu açısından kıyaslanmasıdır. Bu noktada yapılan araştırma verileri yaş arttıkça yaşam doyumunun da arttığını göstermektedir (Akandere vd., 2009, s. 26; Koçak, 2016). Literatürde yer alan bazı çalışmalarda da yaşam doyumu ve yaş değişkeni arasında U şeklinde bir bağın olduğu tespit edilmiştir. Yaş küçük olan ve erişkin olan yaşlılarda yaşam doyumu yüksek düzeyde bulunurken orta yaş grubunda olan bireylerin önemli bir düşüş gözlemlendiği rapor edilmektedir. Yine yaşam doyumu ile yaş ilişkisini araştıran çalışmalarda yaygın bir bulgu ise yaş ilerledikçe yaşam doyumunun azaldığı biçiminde bulguların olduğu, buna paralel olarak yaşlı insanların ekonomik gelir düzeyi ve fiziksel sağlıklarının olumlu olarak algılanıyor olması yaşam doyumlarında önemli belirleyici faktör olduğu rapor edilmiştir (Mamur, 2014, s. 10).

Cinsiyet: Kadın ve erkeklerin yaşam doyum oranlarının hangisinin yüksek olduğuna ilişkin alan yazında dikkat çeken görüş ayrılıkları mevcuttur. Kimi araştırmacılar erkekleri daha fazla yaşam doyumuna sahip olarak nitelendirirken, kimileri kadınların yaşam doyumlarının daha fazla olduğunu iddia etmiştir. Diğer taraftan kimi araştırmacılar da cinsiyet ve yaşam tatmini ile arasında pozitif açıdan anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilememiştir. Bu iddiayı ortaya alan araştırmacılara göre cinsiyet yalnız başına yaşam tatmini konusunda etkisizdir; cinsiyet unsuru diğer demografik niteliklerle ele alındığında anlamlı ilişkiler sergileyebilmektedir (Koçak, 2016; Reçepoğlu, 2013, s. 318).

Gelir düzeyi: Kavramsal olarak yaşam doyumu çeşitli demografik niteliklerle alakalı olduğu gibi bireyin gelir düzeyinden de etkilenmektedir. Gelir seviyesi ve yaşam doyumu faktörü ile ilgili yapılan araştırmaları gerek ulusal gerek küresel boyutta dikkati çekmektedir. Bu konuyla ilgili ortaya atılan araştırmalar çoğunlukla gelir seviyesi yükseldikçe kişinin yaşam tatmininin de paralel olarak arttığını göstermektedir (Koçak, 2016, s. 1963; Özkara vd., 2015, s. 342; Yıkılmaz ve Güdül, 2015, s. 297).

Kişilik yapısı: Yaşam doyumu ile kişilik arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan çalışmalarda, içe dönük ve dışa dönük kişilik modelleri üzerinde durulduğu görülmektedir. Bu çalışmaların sonucunda yaşam doyumu dışa dönük kişilik yapısı ile

pozitif ilişkisinin olduğu, içe dönük kişilik yapısı ile negatif olarak ilişkisinin olduğu rapor edilmiştir. Bu ilişki değerlendirildiğinde, yaşamlarından doyuma ulaşan bireylerin doyum almayanlara kıyasla daha fazla dışa dönük oldukları tespit edilmiştir (Mamur, 2014, s. 8).

Medeni durum: Kişinin hayatında oldukça önemli olan evlilik kavramı yaşam tatmini çalışmaları alan yazında da son derece önemle sahip bir araştırma konusu olarak değerlendirilmektedir. Medeni durumu değişkenliği ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarda çoğunlukla söz konusu iki terim arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde bazı beklenmedik durumlar haricinde yaşam tatmini ve medeni durum değişikliği arasında pozitif açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Evli bireylerin bekar ya da boşanmış, eşi vefat eden ya da ayrı yaşayan kişilere kıyasla yaşam doyumları daha fazla olarak belirlenmiştir (Koçak, 2016, s. 1964).

Eğitim düzeyi: Çoğunlukla, eğitim düzeyleri yüksek olan kişiler, daha yüksek bir gelir düzeyine ve daha iyi bir konumlara sahiplerdir. Bu kapsamda yaşam doyumlarının da daha yüksek olması beklenmektedir. Ancak eğitim ve mutluluk ilişkisi konusunda yapılan araştırmaların sonuçları çelişkili olmasının yanı sıra, çoğunlukla eğitim seviyesi yükseldikçe yaşam doyumunun da arttığı göstermektedir (Akandere vd., 2009, s. 27; Koçak, 2016, s. 1964).

Psikolojik ve Sosyal Faktörler: Yaşam doyumunu kişinin psikolojik yapısı ile doğrudan alakalı olduğundan mevcut birtakım psikolojik nitelikler yaşam doyumunu etkilemektedir. Bu konuya ilişkin ortaya atılan bir araştırmada hayatın anlamı ve bilinçli farkındalık seviyesi ile yaşam doyumunu arasında pozitif açıdan anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir (Yıkılmaz ve Güdül, 2015, s. 297). Yapılan diğer araştırmalarda ise sürekli kaygı, yalnızlık, umutsuzluk düzeyi, depresyon, düşük duygusal zekâ, düşük benlik saygısı gibi faktörlerin yaşam doyumunu olumsuz şekilde etkilediği saptanmıştır (Gündoğar vd., 2007, s. 24; Tuzgöl-Dost, 2007, s. 137).

İnsanlar arasındaki sosyal ilişkiler de yaşam doyumunu etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Diğer kişilere oranla daha mutlu kişilerin toplumsal ilişkilerinin ve aile içi iletişiminin daha güçlü, daha fazla takdir gören, sevgiye gereksinim duymayan kişiler olduğu belirlenmiştir. Çoğunlukla mutluluğun asıl kaynaklarını belirlemeye çalışan araştırmacılardan Diener ve Seligman (2002), 222 yükseköğrenim düzeyi

öğrenciyi kapsayan çalışmada, mutlu kişilerin mutsuz kişilerden farkının, yaşanan olumsuz durumlara ilişkin daha kolay ve çabuk üstesinden gelmesi olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca çalışma verileri mutlu kişilerin yoğun olarak olumlu duygular içinde olan, bireylerarası ilişkilerinden tatmin olan, sosyal ilişkilerinde başarılı, arkadaş canlısı ve sosyal olduğunu ortaya koymaktadır.





İKİNCİ BÖLÜM
GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA DESENİ

Bu çalışmada ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Bu model birden fazla olan değişkenlerin arasında bir değişim olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2015).

2.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Evreni Türkiye genelinde Milli Eğitim Bakanlığına Kamuda çalışan öğretmenler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubunu Ankara İlin' de yaşayan 2021-2022 eğitim-öğretim yılında ders veren ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 355'i kadın, 152'si erkek toplam 507 öğretmen oluşturmuştur.

2.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma verilerinin elde edilmesinde kişisel bilgi formu, rekreasyon farkındalık ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılarak hazırlanan anket formu kullanılmıştır. Anket formu katılımcılara Google anket veri toplama yöntemi kullanılarak ve gönüllülük esasına dayanılarak çalışma verileri toplanılmıştır.

2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyet, meslek yılı, yaş, spor yapma durumu, yaşadığı yer, hissettiği refah seviyesi, branş ve günlük sahip olduğu boş zaman gibi bağımsız değişken olarak kullanılacak bilgilerinin belirlenmesi için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

2.4.2. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFÖ)

RFÖ, Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından kişilerin rekreasyonel farkındalıklarının ölçülebilmesi için geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan 41 madde ve 3 boyuttan oluşan bir araçtır. Ölçek toplam puanı cronbach alfa değerinin 0,94 olduğu görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarına ve boyutların güvenilirlik katsayılarına ilişkin bilgileri aşağıda verilmiştir:

- Haz-Eğlence Boyutu; 1 ila 10 arasındaki maddeler, Cronbach Alfa; 0,88

- Sosyal-Başarı Boyutu; 11 ila 28 arasındaki maddeler, Cronbach Alfa; 0,90
- Kendini Geliştirme Boyutu; 29 ila 41 arasındaki maddeler, Cronbach Alfa; 0,88

Ölçeğin cevaplanmasında 5'likert tipi derecelendirme kullanılmaktadır:

- Tamamen Katılmıyorum (1)
- Katılmıyorum (2)
- Kararsızım (3)
- Katılıyorum (4)
- Tamamen Katılıyorum (5)

Ölçekte ter olarak kodlanan madde bulunmamaktadır.

Bu çalışmanın örneklem gurubunda RFÖ'nin Cronbach's alpha katsayısı 0,98 olarak, alt boyutlarda ise Haz-Eğlence boyutunda, 0,95, Sosyal Başarı boyutunda, 0,97, Kendini Gerçekleştirme boyutunda 0,97 olarak hesaplandı. Bu doğrultuda ölçeğin örneklem gurubumuzda yüksek güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir.

2.4.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

YDÖ, Diener vd. (1985) tarafından geliştirilmiş (Satisfaction with Life Scale), Dağlı ve Baysal (2016) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek toplam beş maddeden oluşmaktadır ve tek bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin cevaplanmasında "Hiç katılmıyorum (1)" ve "Tamamen katılıyorum (5)" arasında değişen derecelendirme kullanılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 25'tir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, yaşam doyumunun yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğe ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı $\alpha=0,88$ olarak saptanmıştır.

Bu çalışmanın örneklem gurubunda YFÖ'nin Cronbach's alpha katsayısı 0,83 olarak hesaplandı. Bu doğrultuda ölçeğin örneklem gurubumuzda yüksek güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir.

2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilks testi ile incelenmiştir. Çalışmada, ölçek toplam puanlarının cinsiyet, spor yapma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Örneklem T Test, yaş, meslek yılı, hissettiği refah seviyesi, yaşadığı yer ve branşa göre

farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalarda SPSS 26.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırma bulguları, n (%), ortalama, standart sapma değerleri olarak verilmiş olup, bulgular $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.





ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

3.1. BULGULAR

Araştırmada öğretmenlerin ölçek maddelerine verdiği cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek amacı ile güvenilirlik katsayıları (cronbach alpha) hesaplandı (Tablo 1).

Tablo 3.1: Öğretmenlerin Ölçek Maddelerine Verdikleri Cevaplara Ait İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçek	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
Rekreasyon Farkındalık Ölçeği	0,985	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Haz- Eğlence	0,952	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Sosyal Başarı	0,970	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Kendini Geliştirme	0,972	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Yaşam Doymu Ölçeği	0,833	Yüksek Düzeyde Güvenilir

Tüm boyutlarda ve toplam puanlarda güvenilirlik katsayılarının yüksek olduğu görüldü.

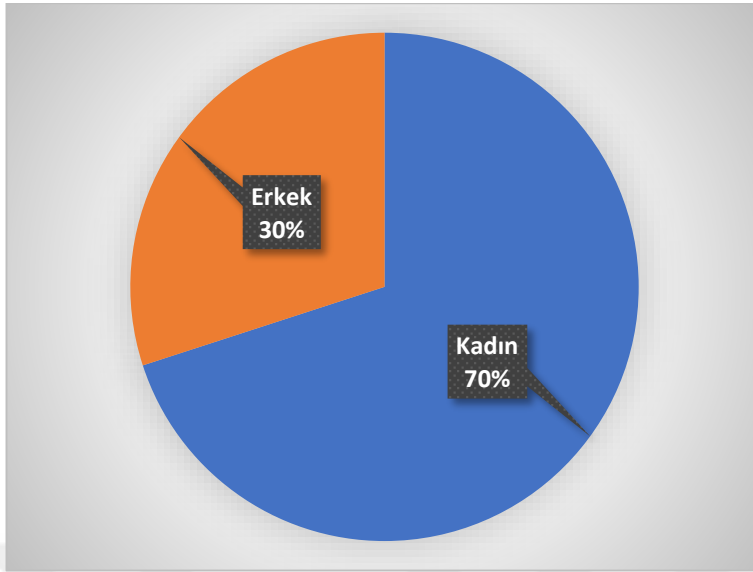
Ankara ilin’de yaşayan 2021-2022 eğitim-öğretim yılında ders veren araştırmaya gönüllü olarak katılan öğretmenlerin demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 3.2: Öğretmenlerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Cinsiyet	n	%	Meslek Yılı	n	%
Kadın	355	70,0	1-5 yıl	36	7,1
			6-10 yıl	77	15,2
Erkek	152	30,0	11-15 yıl	124	24,5
			16 ve üstü	270	53,3
Yaş	n	%	Spor Yapma Durumu	n	%
30 yaş ve altı	56	11,0	Evet	168	33,1
31-39 yaş	189	37,3	Hayır	339	66,9
40 ve üstü	262	51,7			
Yaşadığı Yer	n	%	Hissettiği Refah Seviyesi	n	%
İlçe	123	24,3	Cok Kötü	25	4,9
İl	119	23,5	Kötü	97	19,1
Büyükşehir	220	43,4	Normal	301	59,4
Kasaba	6	1,2	İyi	72	14,2
Köy	39	7,7	Çok İyi	12	2,4
Brans	n	%	Günlük Sahip Olduğu Boş Zaman	n	%
Sınıf	136	26,8	1-2 saat	278	54,8
Okul Öncesi	46	9,1	3-4 saat	99	19,5
İngilizce	45	8,9	5-6 saat	44	8,7
Rehberlik	58	11,4	Hiç	86	17,0
Türkçe	79	15,6			
Beden Eğitimi	63	12,4			
Özel Eğitim	23	4,5			
Matematik	57	11,2			

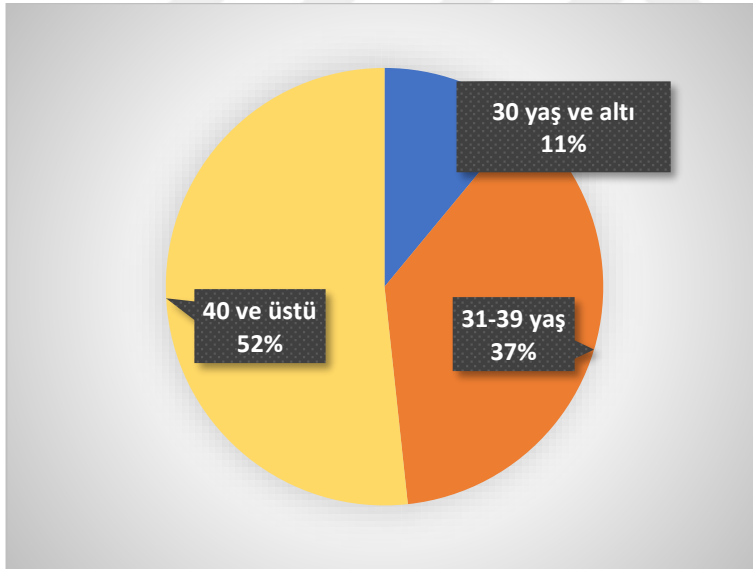
Öğretmenlerin dağılımlarına ilişkin bilgileri grafikler halinde aşağıda özetlenmiştir.

Şekil 3.1: Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları



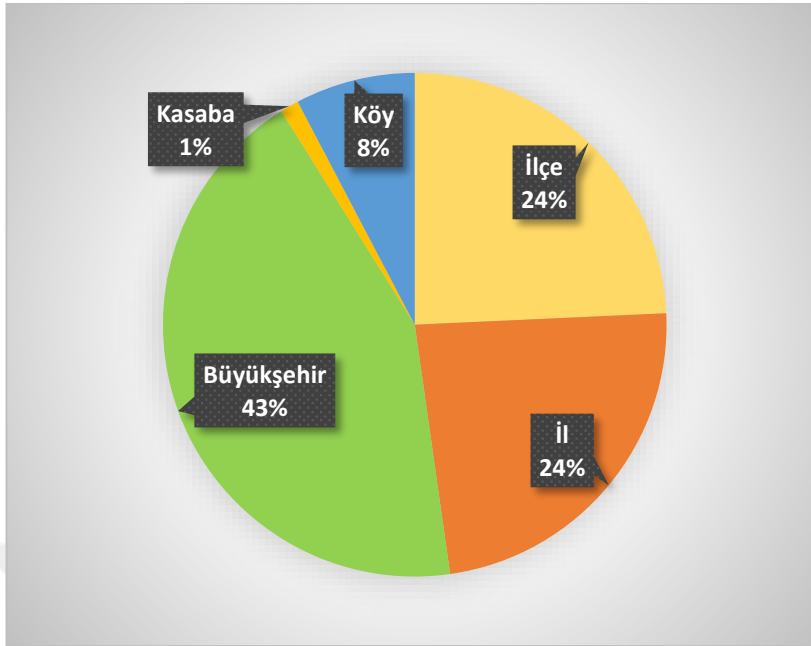
Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğretmenlerin %70'i kadın (n=355), %30'u erkektir (n=152).

Şekil 3.2: Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Dağılımları



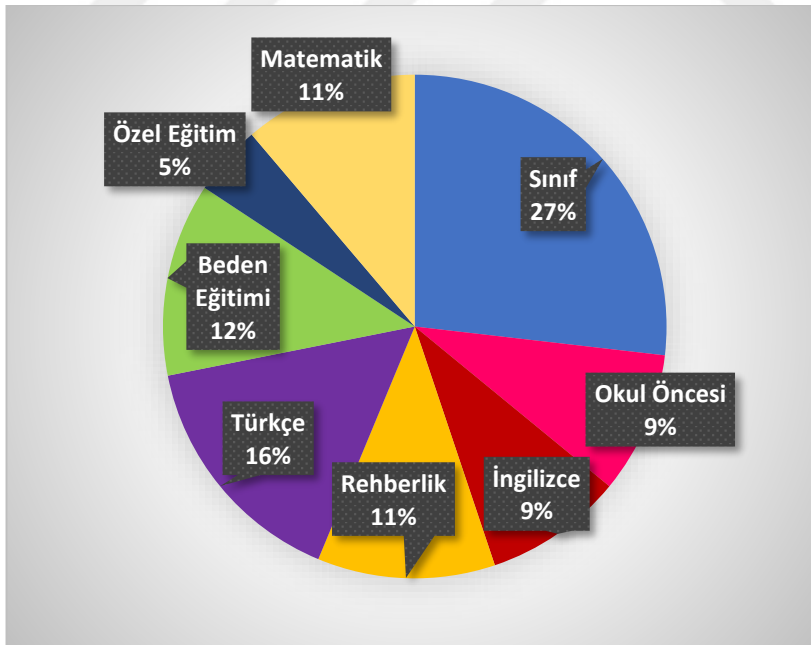
Öğretmenlerin, %51'i 40 yaş ve üstü (n=262), %37,3'ü 31-39 yaş arasında (n=189), %11'i 30 yaş ve altındadır (n=56).

Şekil 3.3: Öğretmenlerin Yaşadıkları Yere Göre Dağılımları



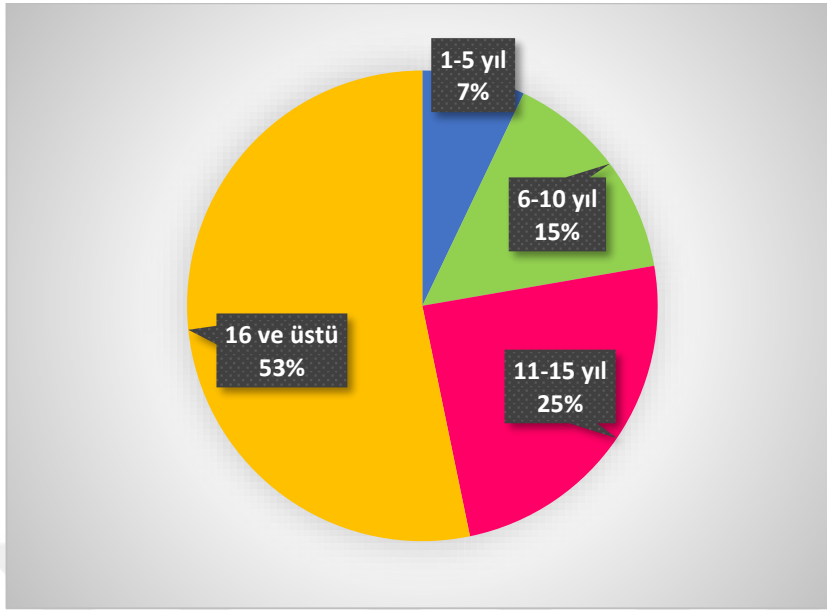
Öğretmenlerin, %46,4'ü büyükşehir (n=220), %24,3'ü ilçe (n=123), %23,5'i il (n=119), %7,7'si köy (n=39) ve %1,2'si kasabada (n=6) yaşamaktadır.

Şekil 3.4: Öğretmenlerin Branşlarına Göre Dağılımları



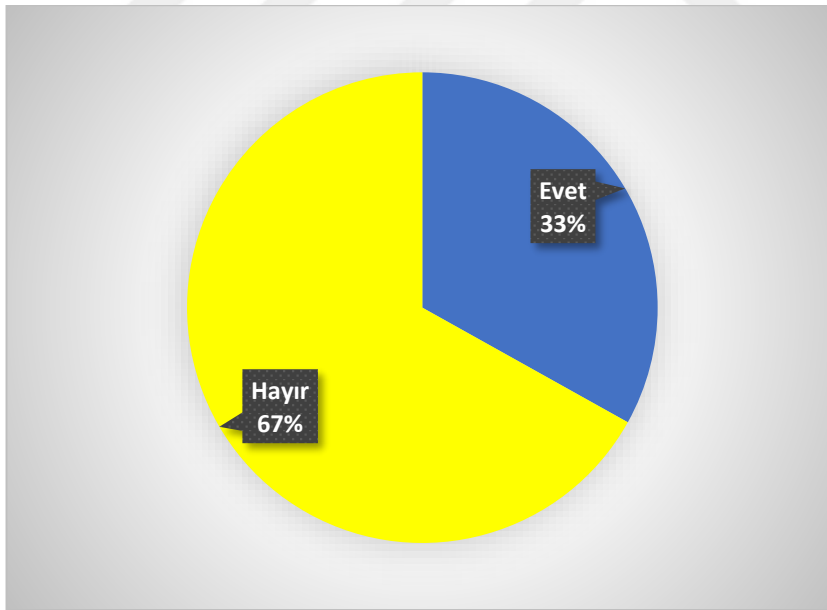
Öğretmenlerin, %26,8'i Sınıf (n=136), %15,6'sı Türkçe (n=79), %12,4'ü Beden Eğitimi (n=63), %11,4'ü rehberlik (n=58), %11,2'si Matematik (n=57), %9,1'i Okul Öncesi (n=46), %8,9'u İngilizce (n=45) ve %4,5'i Özel Eğitim (n=23) öğretmenidir.

Şekil 3.5: Öğretmenlerin Meslek Yıllarına Göre Dağılımları



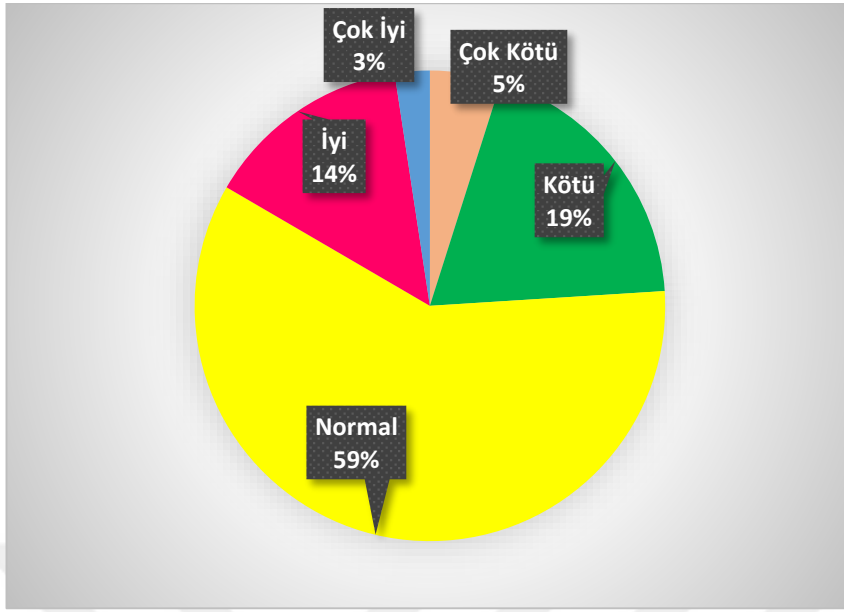
Öğretmenlerin, %53,3'ü 16 yıl ve üstü (n=270), %24,5'i 11-15 yıl (n=124), %15,2'si 6-10 yıl (n=77) ve %7,1'i (n=36) 1-5 yıl meslek geçmişine sahiptir.

Şekil 3.6: Öğretmenlerin Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımları



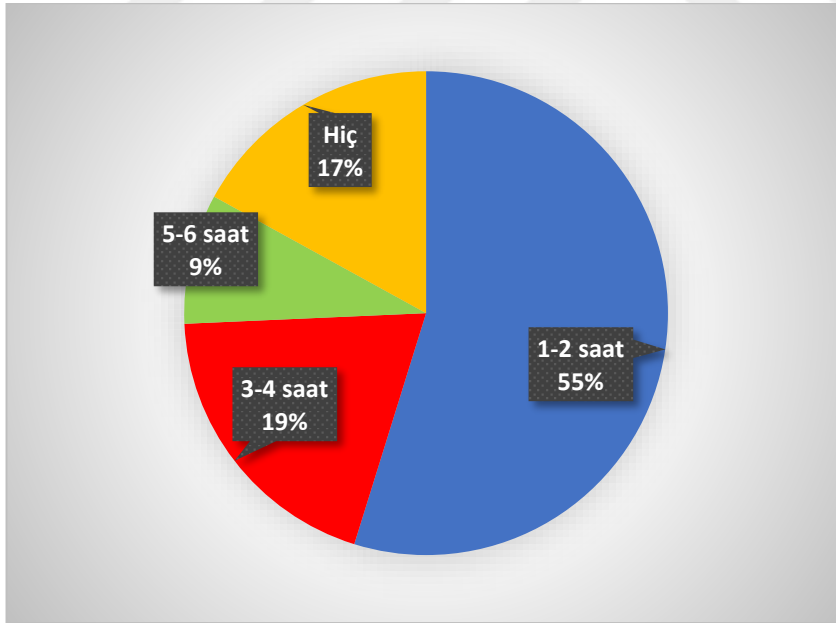
Öğretmenlerin, %66,9'u spor yapmazken (n=339), %33,1'i spor yapmaktadır (n=168).

Şekil 3.7: Öğretmenlerin Refah Düzeylerine Göre Dağılımları



Öğretmenlerin, %59,4'ü normal (n=301), %19,1'i kötü (n=97), %14,2'si iyi (n=72), %4,9'u çok kötü (n=25) ve %2,4'ü çok iyi (n=12) refah seviyesine sahiptir.

Şekil 3.8: Öğretmenlerin Sahip Oldukları Boş Zamana Göre Dağılımları



Öğretmenlerin, %54,8'i 1-2 saat (n=278), %19,5'i 3-4 saat (n=99), %17'si hiç (n=86) ve %8,7'si 5-6 saat (n=44) günlük boş zamana sahiptir.

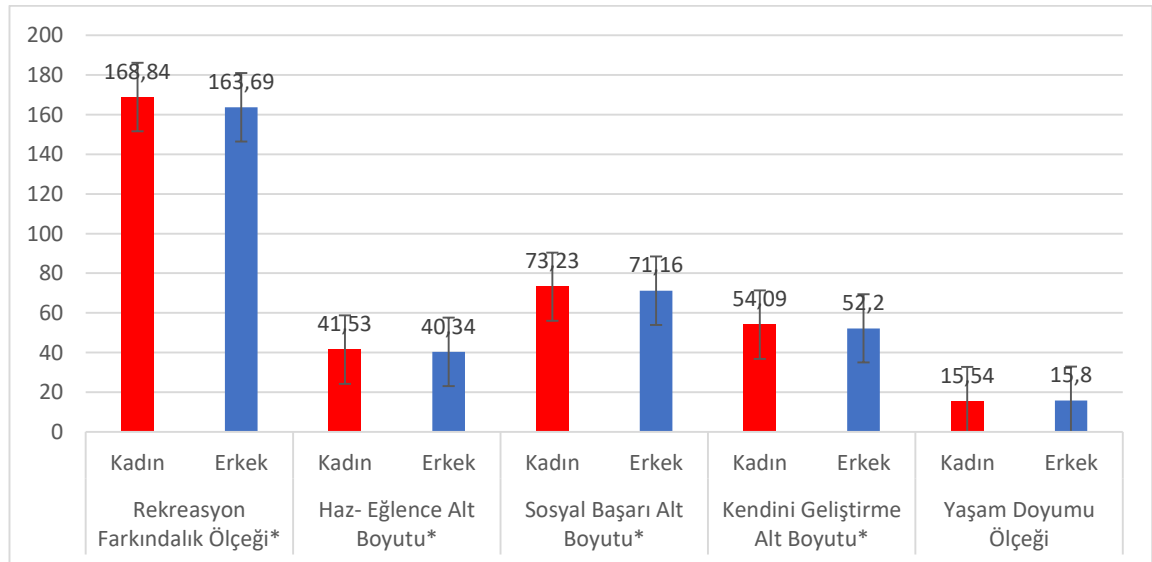
Tablo 3.3: Cinsiyete Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumunu Düzeyleri

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	SD	t	P-değeri
Rekreasyon Farkındalık Ölçeği	Kadın	355	168,84	18,80	505	2,438	0,015*
	Erkek	152	163,69	27,54			
Haz- Eğlence	Kadın	355	41,53	4,92	505	2,191	0,029*
	Erkek	152	40,34	6,96			
Sosyal Başarı	Kadın	355	73,23	8,76	505	2,116	0,035*
	Erkek	152	71,16	12,64			
Kendini Geliştirme	Kadın	355	54,09	6,01	505	2,702	0,007*
	Erkek	152	52,20	9,46			
Yaşam Doyumu Ölçeği	Kadın	355	15,54	3,90	505	-,710	0,478
	Erkek	152	15,80	3,86			

*p<0,05, **n: kişi sayısı, SS: Standart sapma

Araştırmada öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre rekreasyon farkındalık toplam puan ($t_{(505)}$: 2,438; $P=0,015$), haz eğlence ($t_{(505)}$: 2,191; $P=0,029$), sosyal başarı ($t_{(505)}$: 2,116; $P=0,035$) ve kendini gerçekleştirme ($t_{(505)}$: 2,702; $P=0,007$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Kadın öğretmenlerin farkındalık toplam puanları ve alt boyut puanları erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Yaşam doyumunu toplam puanında ise anlamlı farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Şekil 3.9: Cinsiyete Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumunu Düzeyleri



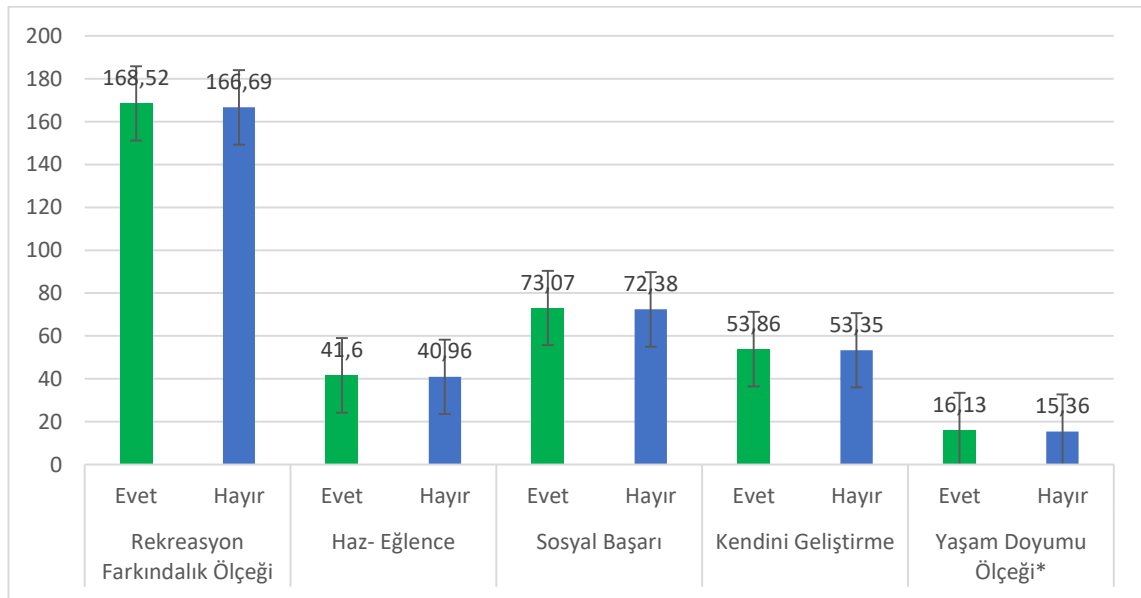
Tablo 3.4: Spor Yapma Durumuna Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Spor Yapma Durumu	n	Ortalama	SS	SD	t	P-değeri
Rekreasyon Farkındalık Ölçeği	Evet	168	168,52	24,32	505	,885	0,377
	Hayır	339	166,69	20,59			
Haz- Eğlence	Evet	168	41,60	6,26	505	1,199	0,231
	Hayır	339	40,96	5,29			
Sosyal Başarı	Evet	168	73,07	11,00	505	,720	0,472
	Hayır	339	72,38	9,65			
Kendini Geliştirme	Evet	168	53,86	7,91	505	,734	0,463
	Hayır	339	53,35	6,92			
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evet	168	16,13	3,88	505	2,088	0,037*
	Hayır	339	15,36	3,86			

*p<0,05, **n: kişi sayısı, SS: Standart sapma

Araştırmada öğretmenlerin spor yapma durumuna göre rekreasyon farkındalık toplam puan ve alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($P>0,05$). Spor yapma durumuna göre yaşam doyumu ölçek toplam puanları arasında ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t_{(505)}: 2,088; P=0,037$). Spor yapan öğretmenlerin yaşam doyumu toplam puanları yapmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır.

Şekil 3.10: Spor Yapma Durumuna Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri



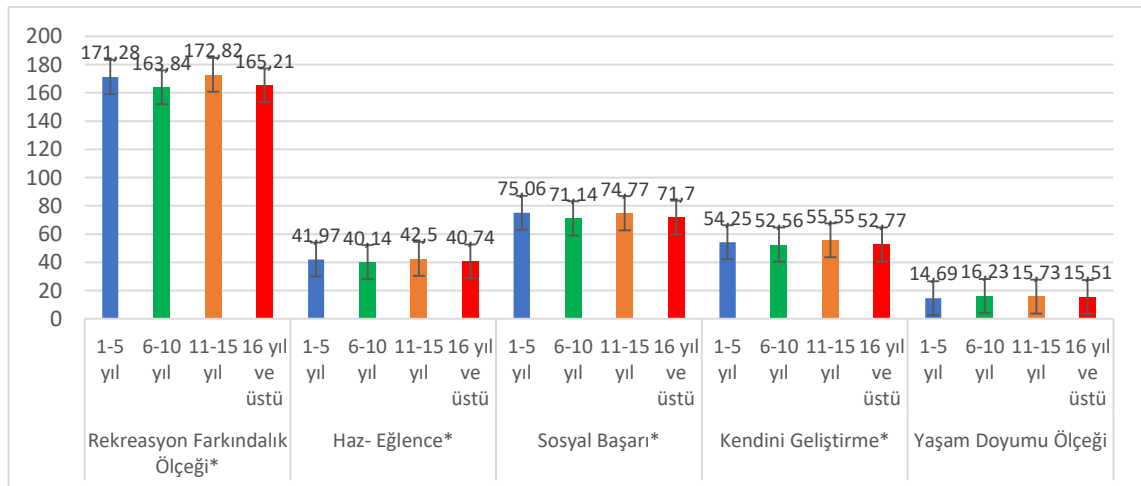
Tablo 3.5: Meslek Yılına Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumunu Düzeyleri

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Meslek Yılı	n	Ortalama	SS	SD	F	P-değeri
Rekreasyon Farkındalık Ölçeği	1-5 yıl	36	171,28	16,47	3-503	4,581	0,004*
	6-10 yıl	77	163,84	14,94			
	11-15 yıl	124	172,82	24,10			
	16 yıl ve üstü	270	165,21	22,66			
Haz- Eğlence	1-5 yıl	36	41,97	4,80	3-503	3,987	0,008*
	6-10 yıl	77	40,14	4,16			
	11-15 yıl	124	42,50	5,84			
	16 yıl ve üstü	270	40,74	5,90			
Sosyal Başarı	1-5 yıl	36	75,06	7,01	3-503	3,929	0,009*
	6-10 yıl	77	71,14	6,96			
	11-15 yıl	124	74,77	11,21			
	16 yıl ve üstü	270	71,70	10,51			
Kendini Geliştirme	1-5 yıl	36	54,25	5,39	3-503	4,877	0,002*
	6-10 yıl	77	52,56	5,00			
	11-15 yıl	124	55,55	7,66			
	16 yıl ve üstü	270	52,77	7,66			
Yaşam Doyumu Ölçeği	1-5 yıl	36	14,69	3,77	3-503	1,438	0,231
	6-10 yıl	77	16,23	4,17			
	11-15 yıl	124	15,73	3,66			
	16 yıl ve üstü	270	15,51	3,90			

*p<0,05, **n: kişi sayısı, SS: Standart sapma, 1: 1-5 yıl, 2: 6-10 yıl, 3: 11-15 yıl, 4: 16 yıl ve üstü

Araştırmada öğretmenlerin meslek yılına göre rekreasyon farkındalık toplam puan ($F_{3,503}: 4,581$; $P=0,004$), haz eğlence ($t_{3,503}: 3,987$; $P=0,008$), sosyal başarı ($t_{3,503}: 3,929$; $P=0,009$) ve kendini gerçekleştirme ($t_{3,503}: 4,877$; $P=0,002$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. 11-15 yıl arası ve 16 yıl üstü meslek geçmişi olan öğretmenlerin toplam puanları, 6-10 yıl arası meslek geçmişine sahip öğretmenlere göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır.

Şekil 3.11: Meslek Yılına Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri



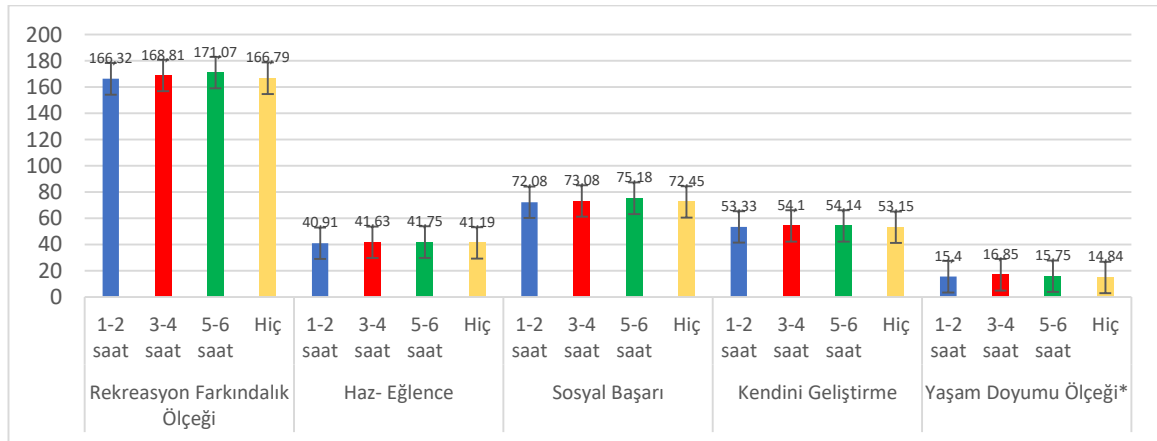
Tablo 3.6: Günlük Sahip Olduğu Boş Zamana Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doymu Düzeyleri

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Günlük Sahip Olunan Boş Zaman				SS	SD	F	P-değeri
	1-2 saat	3-4 saat	5-6 saat	Hiç				
Rekreasyon Farkındalık Ölçeği	1-2 saat	278	166,32	23,52	3-503	,793	0,498	
	3-4 saat	99	168,81	16,98				
	5-6 saat	44	171,07	24,88				
	Hiç	86	166,79	19,76				
Haz- Eğlence	1-2 saat	278	40,91	5,95	3-503	,568	0,636	
	3-4 saat	99	41,63	4,85				
	5-6 saat	44	41,75	5,82				
	Hiç	86	41,19	5,34				
Sosyal Başarı	1-2 saat	278	72,08	10,95	3-503	1,287	0,278	
	3-4 saat	99	73,08	7,72				
	5-6 saat	44	75,18	11,04				
	Hiç	86	72,45	9,14				
Kendini Geliştirme	1-2 saat	278	53,33	7,37	3-503	,452	0,716	
	3-4 saat	99	54,10	5,52				
	5-6 saat	44	54,14	10,94				
	Hiç	86	53,15	6,34				
Yaşam Doymu Ölçeği	1-2 saat	278	15,40	3,98	3-503	4,907	0,002*	
	3-4 saat	99	16,85	3,35				
	5-6 saat	44	15,75	4,00				
	Hiç	86	14,84	3,81				

*p<0,05, **n: kişi sayısı, SS: Standart sapma, 1: 1-2 saat, 2: 3-4 saat, 3: 5-6 saat, 4: Hiç

Araştırmada öğretmenlerin günlük sahip olduğu boş zamana göre rekreasyon farkındalık toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlemezken ($P>0,05$), yaşam doymu ölçek toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t_{3,503}: 4,907; P=0,002$). Günlük 3-4 saat boş zamanı olan öğretmenlerin yaşam doymu toplam puanlarının 1-2 saat boş zamanı olan ve hiç zamanı olmayan öğretmenlere göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır.

Şekil 3.12: Günlük Sahip Olduğu Boş Zamana Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doymu Düzeyleri



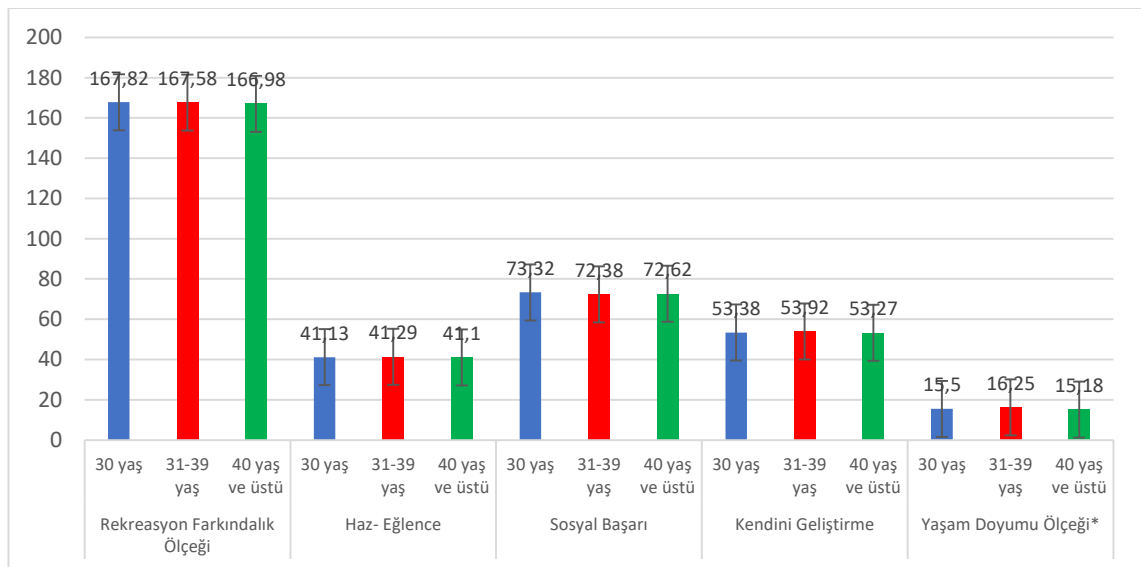
Tablo 3.7: Yaş Gruplarına Göre Öğretmenlerin Rekreatyon Farkındalık ve Yaşam Doyumunu Düzeyleri

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Yaş Grupları	n	Ortalama	SS	SD	F	P-değeri
Rekreatyon Farkındalık Ölçeği	30 yaş ve altı	56	167,82	17,14	2-504	,059	0,943
	31-39 yaş	189	167,58	22,84			
	40 yaş ve üstü	262	166,98	22,16			
Haz- Eğlence	30 yaş ve altı	56	41,13	4,50	2-504	,064	0,938
	31-39 yaş	189	41,29	5,99			
	40 yaş ve üstü	262	41,10	5,60			
Sosyal Başarı	30 yaş ve altı	56	73,32	8,19	2-504	,189	0,828
	31-39 yaş	189	72,38	10,30			
	40 yaş ve üstü	262	72,62	10,38			
Kendini Geliştirme	30 yaş ve altı	56	53,38	5,41	2-504	,449	0,638
	31-39 yaş	189	53,92	7,43			
	40 yaş ve üstü	262	53,27	7,49			
Yaşam Doyumu Ölçeği	30 yaş ve altı	56	15,50	3,71	2-504	4,289	0,014*
	31-39 yaş	189	16,25	3,81			
	40 yaş ve üstü	262	15,18	3,92			

*p<0,05, **n: kişi sayısı, SS: Standart sapma, 1: 30 yaş ve altı, 2: 31-39 yaş, 3: 40 yaş ve üstü

Araştırmada öğretmenlerin yaşlarına göre rekreatyon farkındalık toplam puan ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlemezken ($P>0,05$), yaşam doyumunu ölçek toplam puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t_{2,504}: 4,289$; $P=0,014$). 31-39 yaş aralığındaki öğretmenlerin yaşam doyumunu toplam puanları 40 yaş ve üstü öğretmenlere göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır.

Şekil 3.13: Yaş Gruplarına Göre Öğretmenlerin Rekreatyon Farkındalık ve Yaşam Doyumunu Düzeyleri



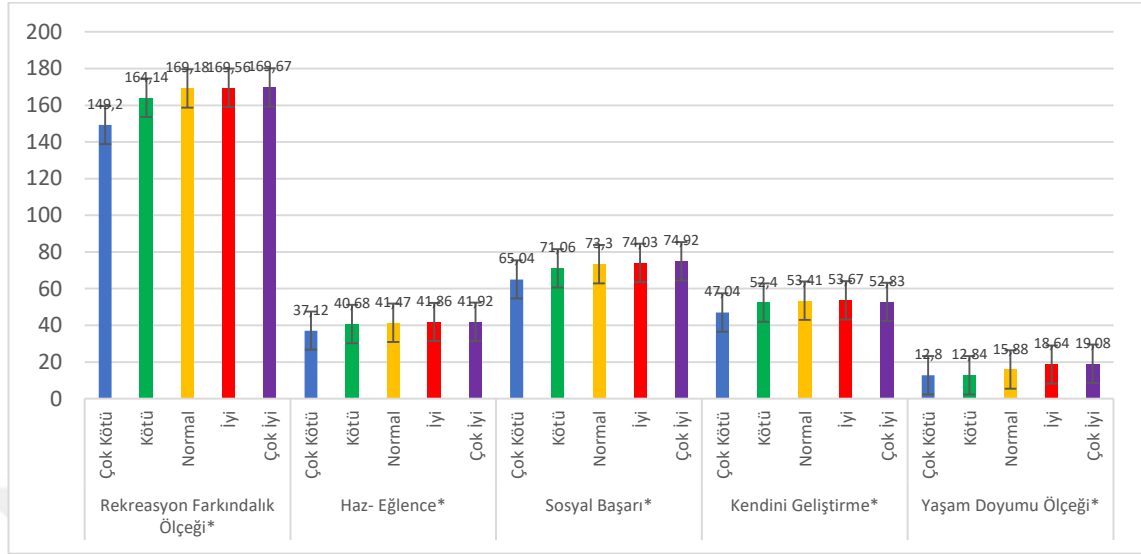
Tablo 3.8: Hissettiği Refah Seviyesine Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Hissedilen Refah Seviyesine	n	Ortalama	SS	SD	F	P-değeri
Rekreasyon Farkındalık Ölçeği	Çok Kötü	25	149,20	48,90	4-502	5,767	0,000*
	Kötü	97	164,14	21,55			
	Normal	301	169,18	18,93			
	İyi	72	169,56	17,55			
	Çok İyi	12	169,67	6,37			
Haz- Eğlence	Çok Kötü	25	37,12	12,25	4-502	4,047	0,003*
	Kötü	97	40,68	6,02			
	Normal	301	41,47	4,80			
	İyi	72	41,86	4,56			
	Çok İyi	12	41,92	2,31			
Sosyal Başarı	Çok Kötü	25	65,04	21,07	4-502	5,087	0,001*
	Kötü	97	71,06	10,12			
	Normal	301	73,30	9,04			
	İyi	72	74,03	8,04			
	Çok İyi	12	74,92	3,78			
Kendini Geliştirme	Çok Kötü	25	47,04	15,67	4-502	7,045	0,000*
	Kötü	97	52,40	6,61			
	Normal	301	53,41	6,46			
	İyi	72	53,67	6,08			
	Çok İyi	12	52,83	0,83			
Yaşam Doyumu Ölçeği	Çok Kötü	25	12,80	5,09	4-502	37,994	0,000*
	Kötü	97	12,84	3,66			
	Normal	301	15,88	3,49			
	İyi	72	18,64	1,79			
	Çok İyi	12	19,08	2,50			

*p<0,05, **n: kişi sayısı, SS: Standart sapma, 1: Çok Kötü, 2: Kötü, 3: Normal, 4: İyi, 5: Çok İyi

Araştırmada öğretmenlerin hissettiği refah seviyesine göre rekreasyon farkındalık toplam puan ($F_{4.502}: 5,767; P=0,000$), haz eğlence ($t_{4.502}: 4,047; P=0,003$), sosyal başarı ($t_{4.502}: 5,087; P=0,001$), kendini gerçekleştirme ($t_{4.502}: 7,045; P=0,000$) alt boyut puanları ve yaşam doyumu toplam puanları ($t_{4.502}: 37,994; P=0,000$) arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Refah seviyesi normal ve üstü olan öğretmenlerin rekreasyon farkındalık düzeyi çok kötü olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek, refah seviyesi iyi ve çok iyi olanların yaşam doyumu toplam puanları normal ve altı olanlara göre, normal olanların ise kötü ve çok kötü olanlara göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır.

Şekil 3.14: Hissettiği Refah Seviyesine Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumunu Düzeyleri

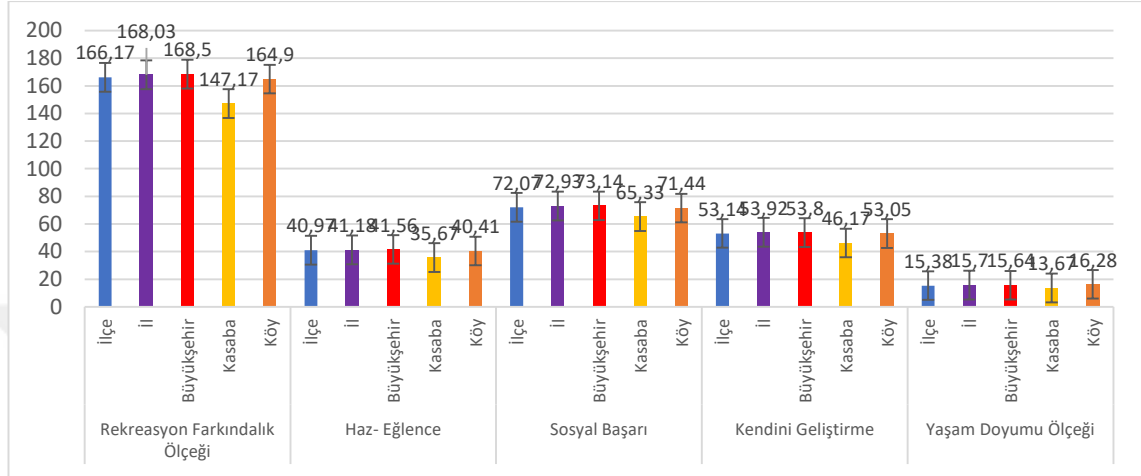


Tablo 3.9: Yaşadığı Yere Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Yaşanılan Yer	n	Ortalama	SS	SD	F	P-değeri
Rekreasyon Farkındalık Ölçeği	İlçe	123	166,17	17,44			
	İl	119	168,03	22,91			
	Büyükşehir	220	168,50	20,29	4-502	1,676	0,154
	Kasaba	6	147,17	35,60			
	Köy	39	164,90	33,92			
Haz- Eğlence	İlçe	123	40,97	4,61			
	İl	119	41,18	5,50			
	Büyükşehir	220	41,56	5,37	4-502	1,933	0,104
	Kasaba	6	35,67	9,16			
	Köy	39	40,41	8,75			
Sosyal Başarı	İlçe	123	72,07	8,56			
	İl	119	72,93	10,72			
	Büyükşehir	220	73,14	9,33	4-502	1,178	0,320
	Kasaba	6	65,33	14,40			
	Köy	39	71,44	15,12			
Kendini Geliştirme	İlçe	123	53,14	6,54			
	İl	119	53,92	7,38			
	Büyükşehir	220	53,80	6,59	4-502	1,851	0,118
	Kasaba	6	46,17	12,11			
	Köy	39	53,05	10,74			
Yaşam Doyumu Ölçeği	İlçe	123	15,38	4,31			
	İl	119	15,70	3,49			
	Büyükşehir	220	15,64	3,82	4-502	,790	0,532
	Kasaba	6	13,67	3,67			
	Köy	39	16,28	4,00			

Araştırmada öğretmenlerin yaşadığı yere göre rekreasyon farkındalık toplam puan ve alt boyutları ile yaşam doyumu toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($P>0,05$; Tablo 9).

Şekil 3.15: Yaşadığı Yere Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri



Tablo 3.10: Branşlarına Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Branş	n	Ortalama	SS	SD	F	P-değeri
Rekreasyon Farkındalık Ölçeği	Sınıf	136	165,21	23,57			
	Okul Öncesi	46	169,78	17,27			
	İngilizce	45	172,47	18,97			0,028*
	Rehberlik	58	163,12	26,14	7-499	2,260	2>8, 3>8, 5>8, 6>8, 7>8
	Türkçe	79	170,14	21,28			
	Beden Eğitimi	63	170,24	24,05			
	Özel Eğitim	23	173,22	15,56			
	Matematik	57	160,84	16,55			
Haz-Eğlence	Sınıf	136	40,76	6,04			
	Okul Öncesi	46	41,37	4,10			
	İngilizce	45	43,56	4,84			
	Rehberlik	58	40,28	6,29	7-499	2,438	0,018*
	Türkçe	79	41,48	5,34			
	Beden Eğitimi	63	41,60	6,90			
	Özel Eğitim	23	42,48	4,39			
	Matematik	57	39,58	4,11			
Sosyal Başarı	Sınıf	136	71,94	10,70			
	Okul Öncesi	46	74,52	7,87			
	İngilizce	45	73,73	8,64			
	Rehberlik	58	70,26	12,59	7-499	2,532	0,014*
	Türkçe	79	73,96	9,98			
	Beden Eğitimi	63	74,37	10,37			
	Özel Eğitim	23	75,35	7,80			
	Matematik	57	69,21	8,08			

* $p<0,05$, **n: kişi sayısı, SS: Standart sapma, 2: Okul Öncesi, 3: İngilizce, 4: Rehberlik, 5: Türkçe, 6: Beden Eğitimi, 7: Özel Eğitim, 8: Matematik

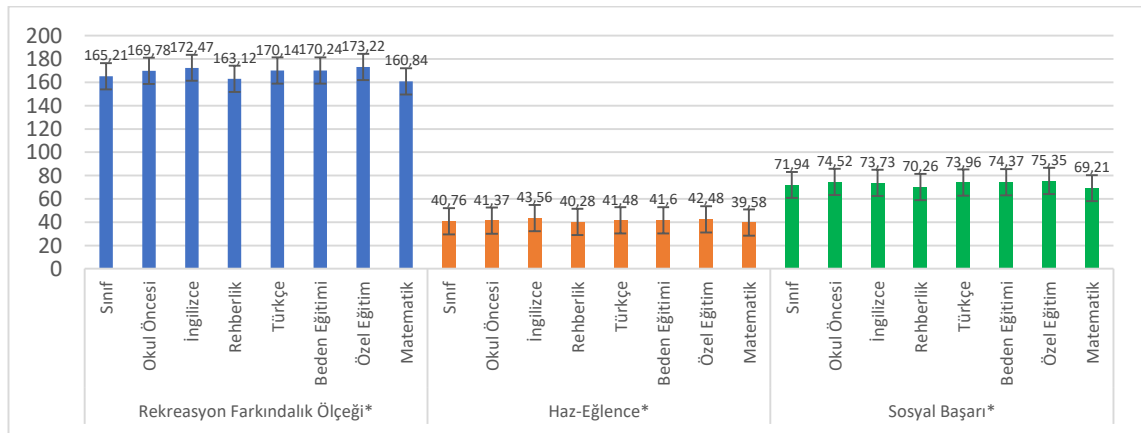
Tablo 3.10 (Devam): Branşlarına Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doymu Düzeyleri

Kendini Geliştirme	Sınıf	136	52,51	7,81	7-499	1,826	0,080
	Okul Öncesi	46	53,89	6,87			
	İngilizce	45	55,18	6,67			
	Rehberlik	58	52,59	8,25			
	Türkçe	79	54,70	6,76			
	Beden Eğitimi	63	54,27	7,50			
	Özel Eğitim	23	55,39	4,46			
	Matematik	57	52,05	6,43			
Yaşam Doymu Ölçeği	Sınıf	136	15,63	3,99	7-499	1,271	0,263
	Okul Öncesi	46	15,46	3,48			
	İngilizce	45	14,58	3,33			
	Rehberlik	58	15,36	4,33			
	Türkçe	79	16,30	4,21			
	Beden Eğitimi	63	15,59	3,75			
	Özel Eğitim	23	16,91	4,65			
	Matematik	57	15,35	3,04			

*p<0,05, **n: kişi sayısı, SS: Standart sapma, 2: Okul Öncesi, 3: İngilizce, 4: Rehberlik, 5: Türkçe, 6: Beden Eğitimi, 7: Özel Eğitim, 8: Matematik

Araştırmada öğretmenlerin branşlarına göre rekreasyon farkındalık toplam puan ($F_{7,499}: 2,260; P=0,028$), haz eğlence ($t_{7,499}: 2,438; P=0,018$), sosyal başarı ($t_{7,499}: 2,532; P=0,014$) alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Kendini gerçekleştirme alt boyutunda ve yaşam doymu toplam puanlarında ise anlamlı farka rastlanmamıştır ($P>0,05$). Farkındalık toplam puanında matematik öğretmenlerinin puanlarının anlamlı olarak diğer branşlara göre düşük olduğu bulundu. Haz Eğlence alt boyutunda İngilizce öğretmenlerinin puanlarının matematik öğretmenlerinin puanlarında anlamlı olarak yüksek olduğu bulundu. Sosyal başarı boyutunda okul öncesi, beden eğitimi ve özel eğitim öğretmenlerinin puanlarının, matematik öğretmenlerinin puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu bulundu.

Şekil 3.16: Branşlarına Göre Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri



Tablo 3.11: Öğretmenlerin Rekreasyon Farkındalık ve Yaşam Doyumu Durumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

Boyut	Değer	Rekreasyon Farkındalık Toplam	Haz-Eğlence	Sosyal Başarı	Kendini Geliştirme
Yaşam Doyumu	r değeri	0,218	0,173	0,213	0,228
Toplam	p değeri	0,001	0,001	0,001	0,001

Tablo 11’de öğretmenlerin rekreasyon farkındalık ve yaşam doyumu durumu arasındaki korelasyon sonuçları görülmektedir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre yaşam doyumu toplam puanı ile farkındalık toplam puanı ($r= 0,218$; $p=0,001$), haz eğlence ($r= 0,173$; $p=0,001$), sosyal başarı ($r= 0,213$, $p=0,001$) ve kendini gerçekleştirme ($r= 0,228$; $p=0,001$) alt boyut puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
TARTIŞMA VE SONUÇ

4.1. TARTIŞMA

Öğretmenlerin rekreasyon farkındalık toplam puan ve tüm alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği belirlendi (Tablo 3.3). Hem toplam puanda hem de alt boyut puanlarında kadınların daha yüksek puanlara sahip olduğu görüldü. Bunun nedeninin kadınların erkeklere göre daha fazla rekreasyonel etkinliklere ilgi duymasından kaynaklı rekreasyonel aktivitelere olan farkındalığının daha yüksek çıktığı düşünülmektedir. Öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı farka rastlanmamıştır.

Literatürdeki çalışmalarda benzer olarak, Bayraktar (2003) çalışmasında rekreatif etkinlik algısının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini bildirmiştir. Özkan'da (2018) erkek yöneticilere göre kadınların daha fazla farkındalık algısına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan diğer çalışmalarda da rekreasyon farkındalık düzeylerinin ve alt boyut puanlarının kadınlarda yüksek olduğu bildirilmiştir (Ayyıldız Durhan ve Karaküçük, 2017; Chao vd., 2013; Chin Tsai, 2013; Ekinci, 2017; Kocaer, 2018; Sabancı, 2016; Üstün ve Aktaş Üstün, 2020; Yue, 2012). Literatürdeki çalışmalarda cinsiyete göre yaşam doyumu puanları incelendiğinde cinsiyet açısından anlamlı farka rastlanmamıştır (Demirel, 2018). Benzer olarak diğer çalışmalarda da cinsiyet açısından anlamlı farka rastlanmamıştır (Altay ve Avcı, 2009; Avşaroğlu vd., 2005; Chow, 2005; Gilman ve Huebner, 2006; Güler, 2015; Gündoğar vd., 2007; Koçak ve İçmen, 2012; Özkul ve Cömert, 2018; Şahin, 2019).

Öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarının spor yapma durumuna göre farklılık gösterdiği belirlendi (Tablo 3.4). Spor yapan öğretmenlerin yaşam doyumlarının yapmayanlara göre daha yüksek olduğu görüldü. Bunun nedeninin sporun bireylerin yaşam kaliteleri üzerindeki iyileştirme etkisinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Öğretmenlerin rekreasyon farkındalık toplam puan ve alt boyut puanlarında ise spor yapma durumuna göre farka rastlanmamıştır.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde aktivite katılım sıklığı ile yaşam doyumu ve yaşam kalitesi arasında fark olduğu birçok çalışmada gözlemlenmiştir (Baştuğ ve Duman, 2010; Doğan ve Morallı, 1999; Lapa vd., 2012; Özdemir vd., 2015; Pehlivan ve Ada, 2011; Şar, 2016; Togo, 2016). Yaşam doyumu ile ilgili bulgular çalışmamızı desteklerken rekreasyon farkındalık düzeyleri ile ilgili anlamlı farklara rastlayan

çalışmalarındaki bulguların çalışmamızdaki bulgulardan farklılık gösterdiği görülmüştür (Bülbül vd., 2021; Kocaer, 2019).

Öğretmenlerin rekreasyon farkındalık toplam puan ve tüm alt boyut puanlarının meslek yılına göre farklılık gösterdiği belirlendi (Tablo 3.5). 11-15 yıl arasında ve 16 yıl üstü meslek geçmişi olan öğretmenlerin farkındalıklarının 6-10 yıl arası meslek geçmişine sahip öğretmenlerden daha yüksek olduğu görüldü. Bunun nedeninin deneyimden ve meslekteki tükenmişlikten kaynaklı öğretmenlerin zamanlarını dinlenebilecekleri ve hoş vakit geçirebilecekleri daha fazla rekreasyon aktivitelerine ilgi duymasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarında ise meslek yılına göre anlamlı farka rastlanmamıştır.

Literatürde görev süresi üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde Kara, İzci ve Murathan (2011) öğretmen ve yöneticilerin rekreatif farkındalıklarının görev süresine göre farklılık gösterdiğini bildirmiştir. Farklı bir çalışmada da öğretmenlerin görev süreleri ile yaşam doyumu arasında çalışmamıza benzer olarak anlamlı farka rastlanmamıştır (Avşaroğlu, 2005). Benzer olarak yaşam doyumu ile hizmet süresi arasında fark olmadığını gösteren farklı çalışmalarda bulunmaktadır (Baysal, 1995; Dolunay, 2002; Kapkıran, 2003; Selçukoğlu, 2001)

Öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarının günlük sahip oldukları boş zamana göre farklılık gösterdiği belirlendi (Tablo 3.6). Daha fazla boş zamana sahip olan öğretmenlerin yaşam doyumlarının boş zamana sahip olmayan ve az bir zamana sahip olanlara göre daha yüksek olduğu görüldü. Bunun nedeninin boş zamana sahip bireylerin kendilerine vakit ayırabilmesi ve bu zamanlarda istedikleri ve haz duydukları etkinliklerde yer alarak yaşamdan zevk almalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Öğretmenlerin rekreasyon farkındalık toplam puan ve alt boyut puanlarında ise günlük sahip oldukları boş zamana göre farka rastlanmamıştır.

Literatürde boş zaman süresi üzerine yapılan çalışmalarda Öztürk (2022) yapmış olduğu çalışmada günlük sahip olunan boş zaman süresine göre farkındalık düzeyleri üzerinde anlamlı farka rastlamazken yaşam doyumu puanları üzerinde anlamlı farka rastlamıştır. Benzer bir bulgu Güldür ve Yaşartürk (2020)'ün çalışmasında da görülmüştür. Aynı şekilde Duran vd. (2020) boş zaman süresi ile yaşam doyumu arasında anlamlı farka rastlamıştır. Serdar vd. (2017)'de çalışmasında boş zaman süresinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı etki yarattığından bahsetmiştir. Çalışmamızdan farklı olarak

Kara vd. (2011) yapmış oldukları çalışmada boş zaman süresinin rekreatif farkındalık düzeyleri üzerinde farklılık yarattığını belirtmiştir.

Öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarının yaşlarına göre farklılık gösterdiği belirlendi (Tablo 3.7). 31-39 yaş aralığındaki öğretmenlerin yaşam doyumlarının 40 yaş ve üstü öğretmenlere göre yüksek olduğu görüldü. Bunun nedeninin daha küçük yaşta olan öğretmenlerin daha fazla sosyalleşebileceği, gezebilecekleri ve aktivitelere katılarak yaşantılarına farklılık katmasıyla birlikte yaşam kalitelerinin de artmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Öğretmenlerin rekreasyon farkındalık toplam puan ve alt boyut puanlarında ise yaşa göre farka rastlanmamıştır.

Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarında yaş değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Karakılıç, 2009). Kılıçman'da (2020) çalışmasında katılımcıların yaşları ile yaşam doyumları arasında anlamlı fark olduğunu belirlemiştir. Farkındalık düzeyleri üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise yaş ile farkındalık arasında ilişki olmadığını gösteren çalışmalar olduğu görülmüştür (Ayyıldız Durhan ve Karaküçük, 2017; Chao vd., 2013; Chin Tsai, 2013; Ekinci, 2017; Kocaer, 2018; Sabancı, 2016; Üstün ve Aktaş Üstün, 2020; Yue, 2012). Özkan'da (2018) çalışmasında yöneticilerin yaşları ile rekreatif farkındalık algıları arasında fark olmadığını ortaya koymuştur.

Öğretmenlerin rekreasyon farkındalık toplam puan ve tüm alt boyut puanlarının hissettikleri refah seviyesine göre farklılık gösterdiği belirlendi (Tablo 3.8). Refah seviyesi normal ve üstü olan öğretmenlerin farkındalıklarının çok kötü olanlara göre daha yüksek olduğu görüldü. Öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarının da hissettikleri refah seviyesine göre farklılık gösterdiği belirlendi (Tablo 8). Refah seviyesi iyi ve çok iyi olanların yaşam doyumlarının refah seviyesi normal ve altı olanlara göre, normal olanların ise kötü ve çok kötü olanlara göre daha yüksek olduğu görüldü. Bu bulguların nedeninin refah seviyesinin insanların yaşamlarını yönlendiren biçimlendiren en büyük etken olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Günümüzde maddi imkanların insanların yaşantısında en önemli etken olduğu yadsınamaz bir gerçektir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; Gül (2016) katılımcıların maddi durumları ile farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark olduğunu bildirmiştir. Karaküçük vd. (2019), gelir düzeyinin iyi olduğunu düşünen bireylerin, rekreasyonel farkındalık düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Güner'de

(2015) yapmış olduğu araştırmada düşük ekonomiye sahip kişilerin rekreasyonel aktivitelere katılımının düşük olduğunu ve bununla farkındalık düzeylerini anlamlı olarak düşürdüğünü belirtmiştir. Benzer olarak Duran vd. (2020)'de çalışmalarında gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı farka rastlamıştır.

Öğretmenlerin yaşadıkları yere göre rekreasyon farkındalık toplam puan ve alt boyutları ile yaşam doyumu toplam puanları arasında bir farka rastlanmamıştır (Tablo 3.9).

Özgür, Gümüş ve Durdu (2010) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde çalışmamıza benzer olarak kalınan yer ile yaşam doyumu arasında ilişki olmadığı görülmektedir. Bölükbaş ve Büyükipekci (2020)'de yapmış olduğu çalışmada kalınan yer ile boş zaman farkındalık düzeylerini incelemiş ve çalışmamıza benzer olarak anlamlı farka rastlamamıştır. Literatürde incelenen araştırmalardaki bazı bulgular ise, çalışmamızdan farklı olarak yaşanan yere göre yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (Kıran, Kirman ve Baksı, 2018).

Öğretmenlerin rekreasyon farkındalık toplam puan, haz-eğlence ve sosyal başarı alt boyut puanlarının branşlara göre farklılık gösterdiği belirlendi (Tablo 3.10). Matematik öğretmenlerin rekreasyon farkındalık, haz-eğlence ve sosyal başarı farkındalıklarının diğer branş öğretmenlerine göre düşük olduğu görüldü. Bunun nedeninin matematik dersinin diğer branşlara göre daha ağır ve yorucu bir ders olmasından kaynaklanabileceği düşünölmektedir. Kendini gerçekleştirme boyutunda ve yaşam doyumu toplam puanında ise branşlara göre farka rastlanmamıştır.

Literatür incelendiğinde çalışmamıza benzer olarak Kırimoğlu vd. (2016) yapmış olduğu çalışmada öğretmenlerin branşlarına göre farkındalık düzeylerinin farklılaştığı görülmektedir.

Öğretmenlerin rekreasyon farkındalıkları ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.11). Rekreasyon etkinliklerinin insanların yaşantısını iyileştirebilecek bir faktör olmasından kaynaklı bu ilişkinin gözlemlendiği düşünölmektedir.

Boş zamanlarında rekreatif faaliyetlere katılmak, kişilerde; sağlıklı yaşam, bedensel ve mental olarak sağlam olma, hastalıkların önlenmesi, sosyal açıdan gelişmiş olma gibi sonuçlar doğurarak yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemektedir (Dinç, Güzel ve Özbey, 2018). Benzer olarak Arıkan ve Özkökeli (2002), Ertüzün (2013) ve Göktaş ve

Çolak (2006)'da rekreatif aktivitelerin bireylere fiziksel olarak pozitif dönütler sağladığı, beden ve ruhen yenilenmeye yardımcı olarak yaşam kalitelerini yukarı çektiği sonuçlarına ulaşmışlardır. Güldür ve Yaşartürk (2020) çalışmamıza benzer olarak öğretmenlerin yaşam doyumu ile rekreasyon farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve pozitif yönde ilişki olduğunu belirlemiştir. Öztürk (2022)'de rekreasyon fayda farkındalığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin pozitif yönlü varlığını tespit etmiştir.

4.2. SONUÇ

Amacı, kamuda görev yapan öğretmenlerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak farklı demografik değişkenler ile karşılaştırmak olan çalışmamızın sonucunda;

- Öğretmenlerin rekreasyon farkındalık toplam puan ve tüm alt boyut puanlarının kadınlar lehine farklılık gösterdiği belirlendi.
- Öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarında ise cinsiyete göre anlamlı farka rastlanmadı.
- Öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarının spor yapanlar lehine farklılık gösterdiği belirlendi.
- Öğretmenlerin rekreasyon farkındalık toplam puan ve alt boyut puanlarında ise spor yapma durumuna göre farka rastlanmadı.
- Öğretmenlerin rekreasyon farkındalık toplam puan ve tüm alt boyut puanlarının meslek yılına göre farklılık gösterdiği belirlendi. 11-15 yıl arasında ve 16 yıl üstü meslek geçmişi olan öğretmenlerin farkındalıklarının 6-10 yıl arası meslek geçmişine sahip öğretmenlerden daha yüksek olduğu görüldü.
- Öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarında ise meslek yılına göre anlamlı farka rastlanmadı.
- Öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarının günlük sahip oldukları boş zamana göre farklılık gösterdiği belirlendi. Daha fazla boş zamana sahip olan öğretmenlerin yaşam doyumlarının boş zamana sahip olmayan ve az bir zamana sahip olanlara göre daha yüksek olduğu görüldü.
- Öğretmenlerin rekreasyon farkındalık toplam puan ve alt boyut puanlarında ise günlük sahip oldukları boş zamana göre farka rastlanmadı.

- Öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarının yaşlarına göre farklılık gösterdiği belirlendi. 31-39 yaş aralığındaki öğretmenlerin yaşam doyumlarının 40 yaş ve üstü öğretmenlere göre yüksek olduğu görüldü.
- Öğretmenlerin rekreasyon farkındalık toplam puan ve alt boyut puanlarında ise yaşa göre farka rastlanmadı.
- Öğretmenlerin rekreasyon farkındalık toplam puan ve tüm alt boyut puanlarının hissettikleri refah seviyesine göre farklılık gösterdiği belirlendi. Refah seviyesi normal ve üstü olan öğretmenlerin farkındalıklarının çok kötü olanlara göre daha yüksek olduğu görüldü.
- Öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarının da hissettikleri refah seviyesine göre farklılık gösterdiği belirlendi. Refah seviyesi iyi ve çok iyi olanların yaşam doyumlarının refah seviyesi normal ve altı olanlara göre, normal olanların ise kötü ve çok kötü olanlara göre daha yüksek olduğu görüldü.
- Öğretmenlerin yaşadıkları yere göre rekreasyon farkındalık toplam puan ve alt boyutları ile yaşam doyumu toplam puanları arasında bir farka rastlanmadı.
- Öğretmenlerin rekreasyon farkındalık toplam puan, haz-eğlence ve sosyal başarı alt boyut puanlarının branşlara göre farklılık gösterdiği belirlendi. Matematik öğretmenlerin rekreasyon farkındalık, haz-eğlence ve sosyal başarı farkındalıklarının diğer branş öğretmenlerine göre düşük olduğu görüldü.
- Farkındalık ölçeğinin kendini gerçekleştirme boyutunda ve yaşam doyumu toplam puanında ise branşlara göre farka rastlanmadı.
- Öğretmenlerin rekreasyon farkındalıkları ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlendi.

Sonuç olarak öğretmenlerin rekreasyon farkındalık düzeylerinin ve yaşam doyumunun değişkenlere göre farklılık gösterdiği; farkındalık düzeylerindeki bu farkların cinsiyet, meslek yılı, hissedilen refah seviyesi ve branşlardan kaynaklandığı, yaşam doyumunda oluşan farkların ise spor yapma durumu, günlük sahip olunan boş zaman, yaş ve hissedilen refah seviyesinden kaynaklandığı belirlendi. Ayrıca rekreasyon farkındalık düzeyinin fazla olmasının yaşam doyumunu arttırdığı belirlendi. Bu sonuçtan hareketle öğretmenlerin rekreasyonel etkinliklere karşı farkındalık düzeylerinin artmasıyla beraber yaşam doyumlarının arttığı ve rekreasyonun fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda olumlu katkılar sunduğu düşünülebilir. Çalışmamızda spor yapan öğretmenlerin yaşam doyumlarının yapmayanlara göre yüksek olduğu göz önüne alındığında da insanların boş

zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları, zevk aldıkları ve katılımcılara fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak önemli yararlar sağlayan etkinlikler olarak tanımlanabilen rekreasyonun, insanlarda yaşam boyu refah için gerekli olduğu fikri savunulabilir. Bu doğrultuda rekreasyon farkındalığı sağlanması açısından düzgün bir eğitim ve planlama ile kişilerin bilinçlendirilmesi, yaşam kalitesinin artmasında önemli rol oynayabilir.

Çalışmamızın sonuçları dikkate alındığında rekreasyon farkındalık düzeyleri ve yaşam doyumu üzerinde etkili olan faktörler kontrol altına alınarak uygun yaklaşımlar sergilenmelidir. Bu kapsamda;

- Öğretmenle ilgi alanları doğrultusunda rekreasyon etkinliklerine yönlendirilebilir.
- Öğretmenlerin fiziksel özelliklerine ve yaşam koşullarına uygun olan rekreatif etkinlikler seçilebilir.
- Literatüre kaynak sağlaması açısından bu konu hakkında daha fazla araştırma yapılabilir.
- Bu konu farklı örneklem gruplarıyla incelenebilir.



EKLER

Ek-1: Etik Kurul Kararı



T. C.
KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve
Yayın Etiği Kurulu

TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi:14.04.2022
Toplantı Sayısı: 2022/04

GÜNDEM 4: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 11.04.2022 tarihli ve 101356 sayılı yazısı gereğince; Beden Eğitimi ve Spor Doktora programı öğrencisi Ramazan KUBAT'ın "**Kamuda Görev Yapan Öğretmenlerin Rekreatif Farkındalık Düzeyleri İle Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması**" başlıklı akademik çalışmasında kullanılmak üzere, görüşme ve anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşme.

KARAR 4 : Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 11.04.2022 tarihli ve 101356 sayılı yazısı gereğince; Beden Eğitimi ve Spor Doktora programı öğrencisi Ramazan KUBAT'ın "**Kamuda Görev Yapan Öğretmenlerin Rekreatif Farkındalık Düzeyleri İle Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması**" başlıklı akademik çalışmasında kullanılmak üzere, görüşme ve anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşüldü.

Yapılan görüşmeler ve değerlendirmeler sonucunda, çalışma kapsamında uygulanacak olan anket-görüşme sorularının ve ölçeklerin, gerekli izinlerin alınması kaydıyla, fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu başvurucaya ait olmak üzere etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Ek-2: Kurum Araştırma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 02.12.2022-160303



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-14588481-605.99-64799800
Konu : Araştırma İzni

01.12.2022

KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

- İlgi: a) 11.11.2022 tarihli ve 155356 sayılı yazınız.
b) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 nolu Genelgesi.

Üniversiteniz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Doktora Öğrencisi Ramazan KUBAT'ın "**Kamuda Görev Yapan Öğretmenlerin Rekreatyonel Farkındalık Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması**" konulu tezi kapsamında merkez ilçelere bağlı okullarda uygulanacak olan veri toplama araçları ilgi (b) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Burhan İNAN
Vali a.
Milli Eğitim Müdür V.

Ek-3: Çalışmada Uygulanan Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1- Cinsiyetiniz

Kadın () Erkek ()

2- Yaşınız

22-30 () 31-39 () 40 ve üstü yaş ()

3- Branşınız

4- Kaç Yıldır Öğretmenlik Yapıyorsunuz?

1-5 () 6-10 () 11-15 () 16 ve üstü ()

5- Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde kendinizi nerede görüyorsunuz?

Çok Kötü () Kötü () Normal () İyi () Çok İyi ()

6- Spor Yapıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

7- Yetiştığınız Çevre

Köy () Kasaba () İlçe () İl () Büyükşehir ()

8- Günlük yapmakla olduğunuz zorunlu işler dışında kendinize ayırdığınız süre ne kadardır?

Hiç Kalmıyor () 1-2 saat () 3-4 saat () 5-6 saat () 7-8 saat () 9 saat ve üzeri ()



Ek-4: Çalışmada Uygulanan Rekreasyon Farkındalık Ölçeği

Rekreasyon Farkındalık Ölçeği

REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILMAK	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1- Fiziksel tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
2- Zindelik kazandırır.	1	2	3	4	5
3- Ruhunu dinlendirir.	1	2	3	4	5
4- Günlük sıkıntılardan uzaklaşmamızı sağlar.	1	2	3	4	5
5- Boş zaman tatmini sağlar.	1	2	3	4	5
6- Heyecan verici deneyimler yaşatır	1	2	3	4	5
7- Eğlencidir.	1	2	3	4	5
8- Yaşam kalitesini artırır.	1	2	3	4	5
9- Yenilenmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
10- Ölümsüz düşüncelerden arındırır.	1	2	3	4	5
11- Zamanı iyi planlamamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
12- Suç oranını azaltır	1	2	3	4	5
13- Çalışma kapasitesini artırır.	1	2	3	4	5
14- Yeni yetenek ve bilgilerin kazanımı için fırsatlar sağlar	1	2	3	4	5
15- Başarı duygusu kazandırır.	1	2	3	4	5
16- Toplumsal fayda sağlar.	1	2	3	4	5
17- Kültürel çeşitliliği ve bütünlüğü sağlar	1	2	3	4	5
18- Aidiyet duygusu kazandırır	1	2	3	4	5
19- Yeni arkadaşlıklar kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
20- Sosyal tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
21- Eğitimde başarıyı artırır.	1	2	3	4	5
22- İyi bir gelecek kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
23- Statü kazandırır.	1	2	3	4	5
24- Boş zamanın verimli kullanımına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
25- Yaratıcılık becerisi kazandırır.	1	2	3	4	5
26- Sosyal davranışlarımızı kontrol etmemize yardımcı olur.	1	2	3	4	5
27- Sosyalleştirir	1	2	3	4	5
28- Toplumsal kurallara uygun yaşamamızı sağlar	1	2	3	4	5
29- Zamanı iyi kullanmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
30- Düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyonu geliştirir	1	2	3	4	5
31- Yeniliklere açık olma hissi kazandırır.	1	2	3	4	5
32- Doğa bilincini geliştirir.	1	2	3	4	5
33- Sağlıklı iletişim kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
34- Bireyin çevresini tanımmasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
35- Öz güveni artırır.	1	2	3	4	5
36- Doğa ile olan bağlanmamızı güçlendirir.	1	2	3	4	5
37- Stres ve kaygıyı azaltır.	1	2	3	4	5
38- Bireyin kendisini tanımmasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
39- Öz saygıyı artırır	1	2	3	4	5
40- Kendini değerli görmesine katkı sağlar.	1	2	3	4	5
41- Bağımsız hareket edebilmesini sağlar.	1	2	3	4	5

Ek-5: Çalışmada Uygulanan Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği

	Kesinlikle Kabulmıyorum	Kabulmıyorum	Kısmen Kabulmıyorum	Kararsızım	Kısmen Kabuluyorum	Kabuluyorum	Kesinlikle Kabuluyorum
1. Hayatım birçok yönden idealiminkine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayat şartlarım Mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3. Hayatımdan Memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayatımdan şimdiki kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5	6	7

KAYNAKÇA

- Addington, J. E. (1993). *%100 düşünce gücü* (B.Çetinkaya, Çev.)(1.baskı). İstanbul: Akaşa Yayınları.
- Aeon, B. and Aguinis, H. (2017). It's about time: new perspectives and in sights on time management. *Academy of Management Perspectives*, 31(4), 309-330.
- Akandere, M., Acar, M. ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23-32.
- Akgemci, T., Çelik, A., Aydoğan, E. ve Akatay, A. (2003). *Zaman yönetimi ve yönetsel zamanda etkinlik* (1.baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Altay, B. ve Avcı, İ. A. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda öz bakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36(4), 275-282.
- Anand, P. (2016). *Happiness explained: What human flourishing is and what we can do to promote it* (1st ed.). London: Oxford University Press.
- Andrew, F. M. & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being. *New York and London: Plenum*, 20(31), 696-717.
- Andrews, F. M. (1974). Social indicators of perceived life quality. *Social Indicators Research*, 1(3), 279-299.
- Argan, M. (2007). *Eğlence Pazarlaması* (1. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arıkan, Y. ve Özkökeli, N. (2002). Polis akademisi öğrencilerinin serbest zaman faaliyetleri üzerine bir araştırma. *Polis Bilimleri Dergisi*, 4(1-2), 157-170.
- Aşkın, A. (2019). *Sağlık çalışanlarının (Doktor ve Hemşireler) serbest zaman faaliyetlerine katılım zamanları ile algılanan stres düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin analizi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.

- Axelsen M. (2009). The power of leisure: I was an anoexic; I'm now a healthy triathlete. *Lesiure Sciences*, 31, 330–346.
- Aytaç, Ö. (1993, 3-5 Kasım). *Modern toplumda boş zaman olgusu* [Sözlü bildiri]. Ulusal Sosyoloji Kongresi, Sosyoloji Derneği, İzmir.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 231-260.
- Ayyıldız Durhan, T. ve Karaküçük, S. (2017). Çocuklarıyla Baby Gym aktivitelerine katılan ebeveynlerin rekreasyon fayda düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 43-53.
- Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A. ve Ersöz, V. (2003). Ankara'daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması. *Milli Eğitim Dergisi*, 158(1), 161-173.
- Bartels, S. J., Pratt, S. I., Aschbrenner, K. A., Barre, L. K., Jue, K., Wolfe, R. S., ... Mueser, K. T. (2013). Clinically significant improved fitness and weight loss among overweight persons with serious mental illness. *Psychiatric Services*, 64(8), 729–736.
- Baştuğ, G., & Duman, S. (2010). Examining life satisfaction level depending on physical activity in Turkish and German societies. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 4892-4895.
- Baştuğ, G. ve Dikici, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinin kampüs içinde serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Recreation and Tourism Research/JRTR*, 6(4), 351-359.
- Bayraktar, G. (2003). *Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin boş zaman değerlendirme anlayış ve alışkanlıklarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Baysal, A. (1995). *Lise ve dengi okul öğretmenlerinde meslekte tükenmişliğe etki eden faktörler* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Binboğa, G. (2014). Topoloji ve cebirin günlük hayatta kullanımı. *Journal of Yaşar University*, 9(34), 5732-5759.

- Bölükbaş, S. ve Büyükipekci, S. (2020). Kop bölgesi üniversiteleri turizm fakültesi öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine bakış açılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 23(1), 341-357.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation* (1st ed.). New York: Routledge.
- Bucher, A. C., & Bucher, R. D. (1974). *Recreation for today society* (1st ed.). Englewood Cliffs, Nev Jersey, 7.
- Busseri, M. A. & Sadava, S. W. (2011). A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 290–314.
- Bülbül, A., Olcucu, B. ve Akyol, G. (2021). Spor elemanlarının rekreasyon fayda farkındalığı ile bedenlerini beğenme düzeyleri arasındaki ilişki. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 1(50), 110-123.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2015). *Sosyal bilimler için istatistik* (2.baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Ceyhun, S. (2008). Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 325-332.
- Chao, C. C. (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Taiwan county. *International Research in Education*, 1(1), 29-51.
- Chin Tsai, K. (2013). Leisure involvement, leisure benefits, quality of life, and job satisfaction. a case study on 2011 creating sports island plan in chiayi city, Taiwan held by sports affairs council, executive Yuan. *International Review of Management and Business Research*, 2(2), 421-428.
- Chodzko-Zajko, W. J. (1998). *Physical activity and aging: Implications for health and quality of life in older persons* (1st ed.). President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest. Washington, DC: 200 Independence Avenue.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social indicators Research*, 70(2), 139-150.

- Conn, V. S. (2010) Anxiety outcomes after physical activity interventions: Meta-analysis findings. *Nursing Research*, 59, 224-231.
- Coştu, F.C. (2015). *İki zaman düşüncesi: öznel ve nesnel zaman* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Covey, S. R. (2009). *Önemli işlere öncelik* (1.baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Çelik, E. (2018). *Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki güreşçilerin serbest zaman tatmin düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Çetinkaya, A. ve Sanioğlu, Z. (2016). Çalışma saatlerindeki serbest zaman faaliyetlerinin çalışan motivasyonuna etkisi: kamu hastaneleri araştırması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 17, 89-102.
- Çil, A. Ü. (2011). Kur'an'da zaman kavramı. *Kelam Araştırmaları*, 9(1), 335-364.
- Danko, M. P. (2010, 15 May). *A phenomenological study of time management* Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/733882445?accountid=13654>.
- De Vos, J. (2019). Analysing the effect of trip satisfaction on satisfaction with the leisure activity at the destination of the trip, in relationship with life satisfaction. *Transportation*, 46(3), 623-645.
- Demir, M. ve Demir, S. S. (2014). İş görenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirel, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak özerklik ve duygusal yeterlilik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Diener, E. & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1), 189-216.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 63-73.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403–425.
- Diener, E., Scollon, C. N. & Lucas, R.E. (2009). The evolving concept of subjectivewell-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 187-219.
- Diener, E. & Seligman M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychol Sci Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Dinç, N., Güzel, P. ve Özbey, S. (2018). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- Dirlik, R. (2016). *Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin yaşam doyumuna etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Doğan, B. ve Moralı, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Dolunay, A. B. (2002). Genel liseler ve teknik-ticaret-meslek liselerinde görevli öğretmenlerde tükenmişlik durumu. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 51-61.
- Driver, B.L., Brown, P.J., Peterson, G.L. (1992). *Benefits of Leisure* (1st ed.). Utah; Venture Publishing.
- Duran, Ü. B., Güler, C. ve Çavuşoğlu, S. B. (2020). Tenis oyuncularında boş zaman yönetimi ve yaşam doyumunu. *Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 12(48), 302-313.
- Dustin, D. L., & Goodale, T. L. (1997). The social cost of individual benefits. *Parks ve Recreation*, 32(7), 20-22.
- Ehrhardt, J. J., Saris, W. E. & Veenhoven, R. (2000). Stability of life-satisfaction over time. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 177-205.

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport (research report). *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*, 1-21.
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D. ve Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *1*(1), 1-13.
- Ekinci, N. E. ve Özdilek Ç. (2019). Investigation of university students' awareness of recreational activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, *11*(2), 53-66.
- Ertüzün, E., Hadi, G. ve Fidan, E. (2020). Spor merkezine üye bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *11*(3), 231-244.
- Gilman, R., & Andhuebner, E.S. (2006). Characteristics of adolescentswhoreportvery high life satisfaction. *Journal of YouthandAdolescence*, *35*(3), 293-301.
- Göktaş, Z. ve Çolak, M. (2006). *Vergi dairesi başkanlığında çalışan personelin boş zamanlarını değerlendirmesi üzerine bir araştırma (Balıkesir Örneği)* [Sözlü bildiri]. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Guiry, M., Magi, A. W. & Lutz, R. J., (2006). Defining and measuring recreational shopper identity. *Journal of the Academy of Marketing Science*, *34*(1), 74-83.
- Gül, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve katılım engelleri: sındırğı meslek yüksekokulu öğrencilerine yönelik araştırma. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *19*(36), 279-306.
- Gül, T., Karaçar E., Kement, Ü., Paslı, M. M., Yayla. Ö., Erol, E. ve Göker, G. (2014). *Rekreasyona giriş* (1.baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Gülbahçe, Ö. (1996). *Boş zamanları değerlendirme alışkanlıkları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Güldür, B. B. ve Yaşartürk, F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 6(2), 495-506.
- Güler, K. (2015). *Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu ve umutsuzluk üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gültekin, P., Özdede, S., Korkut, C., Esentürk, A., Gül, H. ve Topçu, K. (2018). Rekreasyonel aktivitelere katılımın mental sağlığa etkilerinin değerlendirilmesi: Düzce Kenti örneği. *Türkiye Peyzaj Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-26.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uşkun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Güner, B. (2015). Kadınların spor ve serbest zaman etkinliklerine katılım sorunlarının değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 22-29.
- Gürbüz, A.K. (2015). *Lisans düzeyinde eğitimde rekreasyon yönetimi bölümü'nün anlamı. içermesi gereken dersler ve gerekçeleri üzerine manifesto* (1.baskı). Balıkesir: Liva Yayınları.
- Gürbüz, M. ve Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-20.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2009). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi* (1.baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hall, C. M. & Page, S. J. (2006). *The geography of tourism and recreation: environment, place and space*. (3rd Edition). New York: Routledge.
- Hart, C., Farrell, A. M., Stachow, G., Reed, G. & Cadogan, J.W. (2007). Enjoyment of the shopping experience: impact on customers repatronage intentions and gender influence. *The Service Industrial Journal*, 27(5), 583-604.

- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon: Rekreasyon ve animasyon teorisi, animasyon hizmetlerinin yönetimi, geleneksel kültür canlandırması, uygulamalı animasyon etkinlikleri*. (1.baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- Hemingway, J. L. (1996). Emancipating leisure: The recovery the freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 28(1), 27-43.
- Himmetoğlu, B. A. (1992). *Leadership in recreation: Its role and importance, proceedings of international congress on health and recreation management*. (1. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Iwasaki, Y. (2007). Lesiure and quality of life in an international and multicultural context: what are major pathways linking leisure to quality of life. *Social Indicators Research*, 82, 233–264.
- Iwasaki, Y., Coyle, C. P., & Shank, J. W. (2010). Leisure as a context for active living, recovery, health and life quality for persons with mental illness in a global context. *Health Promotion International*, 25(4), 483–494.
- Kaçar, M. (2014). *Termal turizm işletmelerinde müşterilerin rekreasyon talebi Balıkesir İli örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Kara, A., İzci, E. ve Murathan F. (2011). Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları ve öğrenmeye yönelik tutumları. *eJournal of New World Sciences Academy Education Sciences*, 6(1), 958-987
- Karakaş, G. (2018). *Hafif düzeyde zihinsel engelli çocuklara uygulanan serbest zaman aktivitelerinin fiziksel uygunluk ve motor gelişimleri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme kavram kapsam ve bir araştırma* (1.baskı). Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon ve boş zamanları değerlendirme* (3. Basım). Ankara: Gazi Kitapevi.

- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon-boş zaman değerlendirme* (5. Basım). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme* (6. Basım). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme* (Geliştirilmiş 7. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. ve Akgül, B.M. (2016). *Ekorekreasyon rekreasyon ve çevre* (1.baskı).Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Ayyıldız Durhan, T., Akgül, B. M., Aksın, K. ve Özdemir, A. S. (2019). Oryantiring sporcularında ekosentrik, antroposentrik, antipatik yaklaşımların rekreasyon fayda ile ilişkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(3), 1263-1288.
- Karaküçük, S. ve Başaran, Z. (1997). Stresle başa çıkmada rekreasyon (boş zamanları değerlendirme) faktörü. *Milli Eğitim: Eğitim-Sanat-Kültür*, 134, 63-68.
- Karapetoff, W. (1903). On life-Satisfaction. *American Journal of Sociology*, 8(5), 681-686.
- Kıran, E., Kirman, Ş. ve Baksı, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi olan sosyo-demografik etmenlerin belirlenmesi: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi öğrencileri üzerine bir uygulama. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 89-94.
- Kırımoğlu, H., Esentürk, O., İlhan, E. L., Yılmaz, A. ve Kaynak, K. (2016). İlköğretim, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi öğretmenleri ile beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının zihinsel engelli bireylerin fiziksel egzersize katılımlarının etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(4), 231-244.
- Kim, H. & Kim, Y. (2008). Shopping enjoyment and store shopping modes: tje moderating influence of chronic time pressure. *Journal of Retailing and Customer Services*, 15, 410-419.
- Kocaer, G. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bartın İli örneği)*

(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Koçak, Ö. F. (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 9(43), 1956-1977.

Koçak, R. ve İçmenoğlu, E. (2012). Üstün yetenekli öğrencilerin duygusal zeka ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(37), 73-85.

Köksal, G. (2019). *Serbest zaman doyumu ve yaşam tatmini ilişkisi: beden eğitimi öğretmenleri örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Kurar, İ. ve Baltacı, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(2), 39-52.

Lapa, T. Y., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.

Lyubomirsky, S. (2013). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does* (1 st ed.) New York, NY: Penguin Press.

Mamur, M. (2014). *Kamu kuruluşlarında yöneticilerin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeyleri üzerine bir araştırma: İstanbul İli Sultangazi İlçesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Mannell, R. C., & Stynes, D. J. (1991). A retrospective: The benefits of leisure. *Benefits of Leisure*, 2, 461-473.

Mannell, R.C., ve Kleiber, D.A. (1997). *A social psychology of leisure, state college* (1 st ed.). PA: Venture Publishing.

Maselko, J., Sebranek, M., Mun, M.H., Perera, B., Ahs, J. & Ostbye, T. (2014). Contribution of generative leisure activities to cognitive function in elderly sri lankan adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 62(9), 1707-1713.

- Mclean, D.D., Hurd, A.R. ve Rogers, N.B. (2005). *Recreation and leisure in modern society* (1 st ed.). USA: Johns and Bartlett Publishers.
- Metcalf, A. (2006). *Leisure and recreation in a victorian mining community, the social economy of leisure in North-East England* (1 st ed.). London: Routledge. 1820–1914.
- Mieczkowski, Z. (1990). *World trend tourism and recreation* (1 st ed.). New York: Peter Lang Publishing.
- Mull, R.F., Bayless, K.G. ve Jamieson, L.M. (2005). *Recreational sport management* (1 st ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.
- Orel, F. D. ve Yavuz, M. C. (2003). Rekreeyonel turizmde müşteri potansiyelinin belirlenmesine yönelik bir pilot çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(11), 61-76.
- Ornstein R.E., Sobel D. (1989). *Healthy pleasures*. (1 st ed.). Addison-Wesley: Da Capo Press.
- Ökmen, A. Ş., Erdemir, İ. ve Tekin, H. A. (2009). Beden eğitimi, resim ve müzik seçmeli dersi alan öğrencilerin toplumsallaşma düzeylerinin karşılaştırılması. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(21), 1-6.
- Özavcı, R. (2022). *Boş zamanda sıkılma algısının yaşam doyumuna etkisinde mutluluğun aracılık rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Özbey, S., Çelebi, M. (2011): *Rekreasyon temelleri: Spor bilimlerine giriş* (1.baskı). Ankara: Spor Yayınevi.
- Özdemir, N., Güreş, A. ve Gürbüz, N. (2015). Sporun kadınlarda yalnızlık ve yaşam doyumu üzerine etkileri. *UHBAB Journal*, 4(13), 101-110.
- Özdemir, S., Karaküçük, S., Gümüş, M., & Kıran, S. (2006). *Türkiye taş kömürü kurumu genel müdürlüğü'nde çalışan yeraltı işçilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi* [Sözlü bildiri]. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

- Özgür, G., Gümüş, A. B. ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1, 25-38.
- Özkan, R. T. (2018). *Yöneticilerin işyeri rekreasyon farkındalık algılarının ve etkinliklere katılımlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A. ve Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3, 336-346.
- Özkul, R. ve Cömert, M. (2018). Ortaokul öğretmenlerinde yaşam doyum düzeyi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 707-724.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Öztürk, Y. (2022). Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1237-1250.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T.L. (2000). Physical activity and mental health: Current concepts. *Sports Medicine*, 29, 167-180.
- Passig, D. (2003). Future-Time-Span as a cognitive skill in future studies. *Future Research Quarterly*, 19(4), 27-48.
- Patry, D. A., Blanchard, C. M. & Mask, L. (2007). Measuring university students regulatory leisure coping styles: Planned breathes or avoidance. *Leisure Sciences*, 29, 247-265.
- Pavot, W. and Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.
- Pavot, W. and Diener, E. (2013). Happiness experienced: The science of subjective well-being. *The Oxford Handbook of Happiness*, 134, 151-170.
- Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R. & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.

- Pehlivan, Z., & Ada, N.,E. (2011). Kişilik Gelişimi için Beden Eğitimi Ders Uygulamaları. *Van Yüzyüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(Özel),83-95.
- Pehlivanoğlu, M.T. (1986). *Belgrad ormanının rekreasyon potansiyeli ve planlama ilkelerinin saptanması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-197.
- Ragheb, M. G. & Tate, R. L. (1993). A behavioral model of leisure participation based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, 12(1), 61-70.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 311-326.
- Rice, R. W. (1984). Organizational work and the overall quality of life. *Applied Social Psychology Annual*, 5, 155–178.
- Sabancı, G. (2016). *Öğretim elemanlarının rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Saçcan, M. (1986). *Rekreasyon ve turizm* (1.baskı). İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Sawyers, J. K. (1994). The preschool playground, the journal of physical education. *Recreation ve Dance*, 65(6), 32-33.
- Selbie, J. (2021). *The physics of god: How the deepest theories of science explain religion and how the deepest truths of religion explain science* (1 st ed.). Red Wheel/Weiser.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Serdar, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Serdar, E., Demirel, D. H., Demirel, M., & Çakır, V. O. (2017). The relationship between university students' free time management and academic success, *The Online Journal of Recreation and Sport*, 6(4), 72-82.
- Shin, D. C. & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475–492.
- Shivers, J. S. ve Delisle, L. J. (1997). *The story of leisure* (1 st ed.). Australia: Human Kinetics.
- Smith, H. W (2007). *Hayatı ve zamanı yönetmenin 10 doğal yasası* (1.baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Stebbins, R.A. (2012). *The idea of leisure first principles* (1 st ed.). New Jersey: Transaction Publishers.
- Street, G., James, R., & Cutt, H. (2007). The relationship between organised physical recreation and mental health. *Health Promotion Journal of Australia*, 18(3), 236-239.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. and Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493.
- Sung, K. W. (2003). Influencing variables on life satisfaction of Korean elders in institutions. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 33(8), 1093-1100.
- Sylvia, L. G., Friedman, E. S., Kocsis, J. H., Bernstein, E. E., Brody, B. D., Kinrys, G., ... Nierenberg, A. A. (2013). Association of exercise with quality of life and mood symptoms in a comparative effectiveness study of bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 151(2), 722–727.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15, 260- 278.

- Şahin, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, H. M. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü* (1.baskı). İstanbul: Morpa Yayınları.
- Şahin, M., Kırandı, Ö., Atabaş, G. ve Bayraktar, B. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri (İstanbul Üniversitesi örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 26-33.
- Şar, N.Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of Happiness* (1 st ed.). Netherlands: Martinus Nijhoff.
- TDK, Türk Dil Kurumu. (2022, 11 Ekim). <https://sozluk.gov.tr/>.
- Tekin, G., Amman, M. T. ve Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 149-159.
- Togo, O. (2016). Orta öğretim öğrencilerinin serbest zamanda yaptıkları spor aktivitesinin kişilik yapıları üzerine etkisi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 73-82.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management* (1 st ed.). London, UK: Spon Pres.
- Tribe, J. (2011). *The economics of recreation, leisure and tourism* (4th ed.). London, UK: Routledge.
- Tsaur, S. H., Liang, Y. W. & Hsu, H. J. (2012). A multidimensional measurement of work-leisure conflict. *Leisure Sciences*, 34(5), 395-416.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Tütüncü, Ö., (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248 – 252.

- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N. ve Taş, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 69-83.
- Üstün, Ü. D. ve Aktaş Üstün, N. (2020). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 38-48.
- Wichasin, P. (2007). *A study of thai women as health tour participants in relation to lifestyle and leisure practice* (Unpublished PhD Dissertation). The Bournemouth University, Bournemouth.
- Williams, A. M. & Shaw, G. (2009). Future play: Tourism, recreation and land use. *Land Use Policy*, 26(5), 326-335.
- Yankholmes, A. K. B., ve Lin, S. (2012). Leisure and education in Ghana: An exploratory study of university students' leisure lifestyles. *World Leisure Journal*, 54(1), 58-68.
- Yankholmes, A. K. B. & Lin, S. (2012). Leisure and education in Ghana: An exploratory study of university students' leisure lifestyles. *World Leisure Journal*, 54(1), 58-68.
- Yazıcı, M. (1998). *Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme anlayış ve alışkanlıkları üzerine karşılaştırmalı bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıkılmaz, M. ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yue, G. J. (2012). *The relationship between leisure involvement of remote control plane activities and leisure benefits* (Master Thesis). University of the Great Leaf, School of Management.

DİZİN

-A-

Aktivite, 19

-B-

Birey, 19, 28, 29, 34

Boş Zaman, v, x, xi, 30, 45, 49, 53

-D-

Doyum, 34

-E-Eğlence, 15, 41, 42, 45, 50, 51, 52, 53,
54, 55, 56, 57, 58, 59, 74**-F-**Farkındalık, viii, v, viii, 2, 4, 27, 31, 58,
63, 66**-H-**Haz, 15, 41, 42, 45, 50, 51, 52, 53, 54,
55, 56, 57, 58, 59**-K-**

Katılım, 18, 30

-M-

Motivasyon, 30

-R-Rekreasyon, viii, x, xi, xii, 1, 2, 9, 11,
12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 24,
30, 41, 45, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56,
57, 58, 59, 64, 72, 80, 81, 82, 84, 85,
86, 88Rekreasyon Farkındalık, viii, x, xi, xii,
41, 45, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57,
58, 59, 72**-S-**Sağlık, 16, 74, 78, 82, 83, 84, 86, 87, 89
Serbest Zaman, v, viii, 24
Spor, vi**-T-**

Tatmin, 34

Tutum, 30

-Y-Yaşam Doyumu, viii, ix, x, xi, xii, 4, 35,
36, 42, 45, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56,
57, 58, 59, 73

Yaşam Kalitesi, v

-Z-

Zaman, 7, 16, 19, 30, 74, 80