

T.C

**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**REKREASYONEL BİR FAALİYET OLARAK
HALK OYUNLARINA KATILAN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
SAĞLIK ÇIKTILARI VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS

Ekrem KURKMAZLI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Sabır BOZOĞLU

KONYA-2022

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimi konusunda beni cesaretlendiren, çalışma süresi boyunca daima moral ve motivasyon kaynağı olan, sahadaki bilgi ve birikimlerini benimle paylaşan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Sabır Bozoğlu'na, anabilim dalı hocalarıma ve tez savunma jürimde görüş ve önerileriyle katkıda bulunan kıymetli hocalarıma, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca, değerli bilgilerini benimle paylaşan, bana kişisel olarak kattıklarını hayatım boyunca sadece rekreasyon alanında değil her alanda kullanacağım, güler yüzünü ve samimiyetini esirgemeyen, bir hocadan daha da öte abi olan, çok kıymetli bölüm başkanım Sayın Doç. Dr. Mehmet Demirel'e sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca benden desteklerini bir an olsun esirgemeyen, her kararına saygı duyan, bu günlere gelmemde emeklerin en büyüğüne sahip olan aileme, çalışma süresi boyunca elinden gelen her türlü çabayı gösteren, daima yanımda olan ve bana inanan, yüksek lisans dönem arkadaşım Naile Şahin' e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ekrem KURKMAZLI

Konya-2022

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Ekrem KURKMAZLI		
	Numarası	18811701021		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	REKREASYON YÖNETİMİ		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	EVET	
		Doktora		
	Tezin Adı	Rekreasyonel Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunlarına Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sağlık Çıktıları <u>Ve</u> Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi		

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Ekrem KURKMAZLI

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, rekreasyonel bir faaliyet olarak halk oyunlarını tercih eden üniversite öğrencilerinin sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyleri üzerine etkisinin olup olmadığının araştırılmasıdır. Araştırma grubunu Konya ilinde bulunan Necmettin Erbakan Üniversitesi, KTO Karatay Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesinde öğrenim gören 226 (%74,3) kadın ve 78 (%25,7) erkek öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada araştırma amaçlarına uygun olarak, “Betimsel” araştırma modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Katılımcı Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında 315 öğrenciye ulaşılmış olup 11 öğrencinin birden fazla kodlama yaptığı tespit edilmiştir. 11 form elenerek 304 veri SPSS 23.0 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen Çarpıklık ve Basıklık test sonuçlarına göre verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği saptandıktan sonra, 2 seçenekli bağımsız değişkenler için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla seçeneğe sahip değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi (Anova) gerçekleştirilmiştir. İlgili ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik olarak ise “Pearson Korelasyon” analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak; araştırma grubuna uygulanan Oxford Mutluluk Ölçeği ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark ortaya çıkmıştır. Cinsiyet değişkenine göre herhangi anlamlı bir sonuca ulaşılamazken yaş, serbest zaman aktivitelerine katılım, gelir durumu, sahip olunan günlük serbest zaman süresi, halk oyunlarına katılım süresi, fakülte değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Mutluluk, Sağlık Çıktıları, Halk Oyunları

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate whether there is an effect on health outcomes and happiness levels of university students who prefer folk dances as a recreational activity. The research group consists of 226 (74.3%) female and 78 (25.7%) male students studying at Necmettin Erbakan University, KTO Karatay University and Selçuk University in Konya. In the study, "Descriptive" research model was used in accordance with the research purposes. Participant Form, Oxford Happiness Scale, and Recreation Perceived Health Outcomes Scale were used as data collection tools. Within the scope of the research, 315 students were reached and it was determined that 11 students made more than one coding. 11 forms were eliminated and 304 data were analyzed with SPSS 23.0 program. According to the results of the Skewness and Kurtosis test performed to determine whether the data are normally distributed or not, it was determined that the data showed a normal distribution. After it was determined that the data showed normal distribution, independent samples t-test was performed for independent variables with 2 options, and one-way analysis of variance (Anova) was performed for variables with more than two options. Pearson Correlation analysis was carried out to determine the relationship between the related scales. As a result of the study; There was a statistically significant difference between the Oxford Happiness Scale applied to the research group and the Perceived Health Outcomes in Recreation Scale. While no significant result could be reached according to the gender variable, significant differences were found in age, participation in leisure time activities, income status, daily free time, participation in folk dances, and faculty variables.

Keywords: Recreation, Happiness, Health Outcomes, Folk Dances

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	1
GİRİŞ	1
Araştırma Konusu ve Problemi	3
Araştırmanın Alt Problemleri.....	4
BİRİNCİ BÖLÜM	4
1. ZAMAN KAVRAMI.....	4
1.1. Serbest Zaman Kavramı.....	5
1.1.2. Serbest Zamanın Faydaları	6
İKİNCİ BÖLÜM.....	8
2. REKREASYON KAVRAMI.....	8
2.1. Rekreasyonun Özellikleri	9
2.1.2. Rekreasyonun Türleri.....	9
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	10
3. HALK OYUNLARI KAVRAMI.....	10
3.1. Türk Halk Oyunları.....	11
3.2. Halk Oyunları ve Rekreasyon	12
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	13
4. SAĞLIK KAVRAMI.....	13
4.1. Rekreasyon ve Sağlık.....	14
4.2. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları.....	15
4.2.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının Alt Boyutları	16
4.2.1.1. İyileştirilmiş Durum Alt Boyutu.....	17
4.2.1.2. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi Alt Boyutu.....	17
4.2.1.3. Psikolojik Deneyimin Gerçekleştirilmesi Alt Boyutu	17
BEŞİNCİ BÖLÜM	17
5. MUTLULUK KAVRAMI	17
5.1. Rekreasyon ve Mutluluk İlişkisi	18
ALTINCI BÖLÜM	19
6. YÖNTEM	19
6.1. Araştırmanın Amacı.....	19
6.2. Araştırmanın Önemi.....	19
6.3. Araştırma Modeli	19

6.4. Evren ve Örneklem	19
6.5. Verilerin Toplanması	19
6.6. Verilerin Analizi	21
7. BULGULAR.....	22
TARTIŞMA VE SONUÇ	36
ÖNERİLER.....	40
KAYNAKLAR	42
EKLER.....	54



GİRİŞ

Günümüzde boş zamanın verimli şekilde değerlendirilmesi birçok toplum için yaşam alışkanlıkları arasında önemli yere sahiptir. Bu nedenle; boş zaman aktivitelerinin çoğalması ve boş zamanı değerlendirme yelpazesinin büyütülmesi için çeşitli program ve projelerin üretilmesine ihtiyaç duyulmuştur. Bu yönden serbest zaman faaliyetleri kendi felsefesini oluşturmuş, bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel değerlerine destek sağlamıştır. Aktif veya pasif katılım gösterilen aktiviteler, insanların uğraş alanı içindeki yaşam biçimine etki eden faaliyetleri de içerisinde barındırarak insanların toplumun içerisinde yer bulmalarına katkıda bulunmakta ve beraber hayatı iyileştirdiği bilinmektedir (Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2009).

Boş zaman değerlendirme etkinlikleri kendi felsefesini oluşturarak, psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak sahip olduğu değerlere destek sağlamaktadır. İnsanların uğraşları içindeki yaşam biçimini etkileyen çabaları da içermeli, bireylerin toplumun içinde yer almasına yardım etmeli ve toplumsal yaşamı güzelleştirmelidir (Karaküçük, S., 1993). Bu doğrultuda üniversite öğrenimi yıllar boyu devam edecek davranış biçimlerinin oluştuğu en önemli süreç olduğundan oldukça önemlidir. Bu süreç içerisinde ortaya çıkacak olan her pozitif davranış kişiyi mutluluğa taşıma yolunda bir adım daha ileriye götürecektir olması nedeniyle, rekreasyon ve boş zaman üniversite öğrencileri için akademik hayatın bir parçası olmalıdır. Üniversite öğrencileri rekreasyon kavramının ve boş vakit değerlendirme eğitiminin hayatlarındaki önemini çok iyi kavramalıdır. Çünkü serbest zaman, yaşam içerisinde küçüklükten yaşlılığa kadar olan sürede sürekli bireyle beraber var olacak ve rekreasyon hayatın her anında, insana fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaları olacak deneyimler yükleyecek olması unutulmamalıdır (Karaküçük, 1995).

İnsanlığa has bir eylem olan ve buna bağlı olarak odak noktası insan olan rekreasyon faaliyetleri, zaman, mekan ve de çeşitli özelliklere bağlı olarak çeşitli biçimlerde sınıflandırılmıştır. Rekreasyon; insanların günlük iş akışı, alışlagelmiş yaşam şekli, çevresel faktörlerin etkilediği beden ve ruhsal sağlığı tekrar kazanma, koruma ya da devam ettirmek amacıyla yapılan, yaşam doyumu sağlayan, çalışma ve zorunlu işler için ayrılan zamanlardan bağımsız, isteğe bağlı, ferdi ya da grup şeklinde yapılan gönüllü katılım gerektiren etkinlikler olarak tanımlanabilir

(Karaküçük, 2001). Rekreatyon; aktif veya pasif katılımlı olarak yapılmasına, iç mekan veya dış mekan olarak yapılmasına, özel, kamu, ticari, terapötik, okul, kültürel, toplumsal ilişkiler kurma amaçlı, sportif, turistik ve sanatsal amaçlı olarak yapılmasına göre sınıflandırılabilir. (Bucher, 1972).

Rekreatif aktiviteler, bireylerin kişisel, sosyal, kültürel ve toplumsal konularda kendisini geliştirmesine olanak sunmaktadır. Rekreatyon, bireylerin fiziksel ve mental sağlığını zinde tutmasını sağlarken, yeteneklerini açığa çıkarmasına ve geliştirmesine, yeni beceriler kazanmasına, sosyalleşmesine, yaratıcılığını artırmasına ve en önemlisi bireyi mutlu ve huzurlu hissettirmesine yardımcı olmaktadır (Dikici, 2020).

Sağlık kavramını Dünya Sağlık Örgütü, “hastalık veya sakatlık durumunun olmaması değil, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması” biçiminde tanımlamaktadır. Bir başka tanıma göre sağlık, hasta olma durumundan veya hastalığın yoksunluğundan daha fazladır ve aynı zamanda da fiziksel ve psikolojik bir iyilik hali olarak açıklanmaktadır (Jablonowski, 2017).

Fiziksel aktivitelere devamlı ve düzenli şekilde katılmanın bireylere kardiyovasküler uygunluk, kas zindeliği, kemik sağlığı, özgüven duygusu, daha düşük stres, obezite, kaygı ve diğer kalp-damar hastalık risk etmenlerinde azalma gibi başta genel sağlık düzeyleri olmak üzere pek çok yönden yarar sağladığı sonucuna varılmıştır (Van Der Horst ve diğerleri, 2007). Fiziksel aktivitelerin sağladığı sosyalleşme ve genel refah duygusu gibi diğer yararların (Bammel ve Burrus Bammel, 1996) yanı sıra zihinsel ve fiziksel rahatlama, kaygıyı azaltma, stres durumlarında azalma; ruh halinde olumlu yönde değişimler gibi psikolojik yararlar da artışa yardımcı olacaktır (Mckenna, 2001) ve bireyin boş zamanlarında düzenli bir şekilde egzersiz yapmasını kişisel hedefler olarak benimsemesine yol açacağı söylenebilir (Ito ve ark, 2018).

Yapılan çalışmalar, insanların rahatlamaları için boş zaman değerlendirme aktivitesi seçeneklerinin bulunması, bireylerde ortaya çıkabilecek önemli fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik sağlık sorunlarına neden olan faktörleri ortadan kaldıracaklarını göstermektedir (Çay, 2011). Bu bağlamda rekreatyonel bir faaliyet olan halk oyunlarını tercih eden bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının olumlu etkilendiği düşünülmektedir. Çok çeşitli bir kültüre sahip olan ülkemizde, sportif

faaliyetleri çoğaltmak ve bunları rekreasyon çerçevesinde değerlendirmek oldukça yaygındır. Türkiye’de birçok geleneksel spor faaliyeti bulunmaktadır. Halk oyunları da bu geleneksel faaliyetler içerisinde önemli bir yere sahiptir. Halk oyunları diğer adıyla halk dansları geçmişten bugüne topluma ait kültürel değerleri işitsel ve görsel olarak yansıtan, bireylerin eğlenmek, dinlenmek, yenilenmek ve sosyalleşmek için başvurdukları rekreatif etkinlikleri içinde oldukça popülerdir. Kültürel ve toplumsal bir araç olarak kullanılan halk oyunlarının etkileri evrensel düzeyde kabul görmüştür ve ruhsal rahatlama ve eğlenme ile birlikte tüm uygarlıklarda benimsenmiştir. Ayrıca ritim ve müzikle iç içe olan halk oyunları eğitimde de sıklıkla kullanılmıştır (Yeşiltaş, 2011).

Rekreasyonel etkinlik açısından halk oyunları; çoğu zaman spor, bir dans, folklor, bazen de insanın yaratıcılığına dokunan bir etkinlik olarak tercih edilmektedir (Karaküçük, 2001). Rekreasyonla halk oyunlarını özdeşleştiren en önemli özellik, yapılan bu aktivitenin serbest zamanlarda ve gönüllü bir şekilde yapılıyor olmasıdır (Karaküçük, 2001). Dans sosyal bir etkinliktir. Dans etkinliğinin sosyal tarafını halk oyunları açısından değerlendirecek olursak, bireylerin bir araya gelip toplanarak eğlenmesi, yöresel oyunlar oynamaları, kültürlerinin bir parçasını beraber sergilemelerini, bireylerin sosyal yaşantılarını ve bu yaşantılarındaki rollerini ayakta canlı tutan önemli bir etkinlik olduğunu görmekteyiz. Özellikle de büyük kent yaşamlarında insanların zamanlarını değerlendirmek için iş hayatından arta kalan vakitlerde sosyal yaşantılarını canlandırmada, fiziksel ve ruhsal açıdan gelişimleri için, sosyal ilişki kurmada ve genel ruh halinde mutlu bireyler olmaları açısından rekreasyonel bir aktivite olarak halk oyunlarından faydalanılabilir. (Doğan 2008).

Bu çalışmada, rekreasyonel bir faaliyet olarak halk oyunlarına katılan üniversite öğrencilerinin sağlık çıktıları ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma Konusu ve Problemi

Çalışmamızda “ Rekreasyonel Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunlarını Tercih Eden Üniversite Öğrencilerinin Sağlık Çıktıları ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi” konuları araştırılmıştır.

Araştırmanın Alt Problemleri

- Rekreatif faaliyet olarak halk oyunlarını tercih eden bireylerin sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyleri, cinsiyete göre farklılık göstermekte midir ?
- Rekreatif faaliyet olarak halk oyunlarını tercih eden bireylerin sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyleri, yaşa göre farklılık göstermekte midir ?
- Rekreatif faaliyet olarak halk oyunlarını tercih eden bireylerin sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyleri, halk oyunlarını oynama süresine göre farklılık göstermekte midir ?
- Rekreatif faaliyet olarak halk oyunlarını tercih eden bireylerin sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyleri, günlük serbest zaman süresine göre farklılık göstermekte midir ?
- Rekreatif faaliyet olarak halk oyunlarını tercih eden bireylerin sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyleri, gelir düzeyine göre farklılık göstermekte midir ?

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ZAMAN KAVRAMI

Zaman kavramını, kavramsal açıdan incelediğimizde çok geniş olması nedeniyle araştırmacılarca net bir şekilde tanımlanamamaktadır (Gül, 2014). Zaman yani vakit kavramını insanların geçmiş, bugün ve geleceğe dönük duygu ve düşüncelerini ifade etmekte olan psikolojik bir yapı biçiminde ortaya konulmaktadır (Mello ve Worrell, 2015).

Vakit hususunda düşüncesini dile getiren Platon'un düşüncesine göre, aklın mevcut olanları bütünü biçimde, bir anda algılayamamasının sonucu olarak kalıcı ve vaktin dışında olan zaman, olgunlaşmış fikirler evreninin olgunlaşmamış bir kopyasıdır. Düünden bugüne zaman kavramı konusunda araştırmalar geliştiren felsefecilerden biri de Aristoteles'tir. Fizik adlı eserinde "zaman var mıdır, şayet var ise onun tabiatı nasıldır?" sorusundan yola çıkan Aristoteles için zaman iki biçimde olacak şekilde ya yoktur ya da elle tutulamayan olgudur. Bu düşünceden yola çıkılacak olursa zamanın bir kısmı var olmuştur, fakat şu anda yoktur, diğer kısmı ise henüz var olmamıştır, lakin var olacaktır. Sonu olmayan zaman ve elde olan zaman

olgusu bu iki bölümden oluşmaktadır. Bu nedenle de var olduğu kesin olmayanlardan ortaya çıkan bir olgu varlıktan pay çıkaramaz. Buna dahil olarak bölünebilen tüm nesneler, var olduğunun kesin olduğu süre boyunca birtakım kısımları veya tamamı olacak biçimde mevcuttur. Zamansa, bölünebilir bir nesne olmasına rağmen bölümlerinin biri olup tükenmiş olacaktır, öteki olacaktır. Nitekim hiçbirisi mevcut olmamaktadır. Bu nedenle “şimdiki an” zamanın bir kısmı değildir, çünkü bütün parçalardan oluşmalıdır, Ola ki zaman şu an’lardan oluşmamıştır (Karadaş, 2015).

1.1. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kavramı, İngilizce “Leisure”, Fransızca “Loisir” ve Latince “Licere” kavramlarından oluşmaktadır. Bu kavramlar, herhangi bir zorunluluk bulundurmayan ve özgür seçim imkânı sağlayan ve birbiri ile ilişkili olgular bütünüdür (Beşikçi, 2016). “Antik Yunan’da döneminde serbest zaman olgusu; iyilik, güzellik, gerçeklik ve bilgi gibi dünyanın üstün değerleriyle başa çıkmak ve üzerine düşmek olarak anlaşılmıştır. Bu düşünceye göre serbest zamanı ele alacak olursak, bir eylemde bulunulmayan zaman olarak değil aksine; seçkinlik, derin düşünme, estetik hazlar ve beğeni oluşturma anlamına gelmektedir (Aydın, 2016).”

Serbest zaman kavramı genel olarak zaman kavramı içerisinde kendisine yer bulmaktadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde çalışma zamanı dışında kalan zaman olarak görülen serbest zaman aynı zamanda çalışma dışı diğer kişisel zorunluluk gerektiren işler için ayrılan zamanı da kapsamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Buradan yola çıkılacak olursa serbest zaman kavramını iyi anlamak için zaman kavramına da değinilmesi gerektiğini söylemek mümkündür.

Serbest zaman, bireylerin sosyal yaşantısı için en ehemmiyetli gereksinimlerinin karşılanabileceği bir zaman dilimidir. Tıpkı meslek gibi bu vaktin iyi değerlendirilmesi gereklidir. Zamanı etkili kullanabilmek bilgi deposunu büyütür, geliştirir ve bilinçli uygulama alışkanlıkları edinerek gerçekleştirilebilir. Vakti iyi değerlendirmek, çeşitli ihtiyaç alanları için eşit miktarda ve yeteri kadar vakit ayırabilmektir. Lakin zamanı etkili bir biçimde kullanabilen bir birey olabilmek için bazı engeller bulunmaktadır. Karşınıza çıkan ilk engel bireyin kendi tutumudur. Bu nedenle kişi vaktini nasıl pay edeceği noktasına yeterli miktarda kafa yormaz, benliğinin yeterince farkına varmaz, olması gereken oranda zaman kavramını ve özelliklerini kavrayamaz ve hem kendinin hem de başka bireylerin

kendi yaşamını dağıtmalarına izin verir. Uluslararası Serbest Zamanları İnceleme Grubu, serbest zaman faaliyetlerini açıklığa kavuştururken, bireyin özgürce yapabileceği eğlence, dinlenme bilgi ve becerilerini geliştirme, sosyal hayata kendi isteğiyle dahil olma gibi faaliyetler biçiminde ifade etmektedir. Serbest zamanın değerlendirilmesinde kültürel değer yargılarının etkili olmasının zemininde turizm, düğün, konser, müzik, sanat, eğlence, sinema, rekreatif faaliyetlerin bireye çeşitli anlamlar yüklemesi, hissettirebildiği etki ve sonuçların birbirilerinden farklı olmasında yatmaktadır. Bunun yanı sıra başta 21. yüzyılın rekreasyonun plan ve hizmetlerinde etkili rol oynayacak ögeler içerisinde araştırılması gerekenler “norm değişimi, nüfus değişimi, sağlık problemleri, çalışma – serbest zaman ilişkisi” hususlardaki gelişmelerdir (Serçek ve Serçek, 2015).

Yapılan çalışmalarda serbest zamanı dilediğimiz şekilde değerlendirebileceğimiz zaman dilimi olarak tanımlamaktadır (Broadhurst, 2001). Bir başka çalışmada ise serbest zamanı, bireyin hür iradesini kullanarak tercih yaptığı, bu tercihler doğrultusunda fayda sağladığı serbestçe geçirilen zaman olarak açıklamıştır. Yapmak zorunda olduğumuz işlerin dışında kalan, biyolojik gereksinimlerin ötesinde ve gelir elde etmek için verdiğimiz uğraşlardan bağımsız geçirilen zamanda sağduyulu olmayı ifade etmektedir (Tekin, 2009)

Günümüzde popülerliği her gün daha da çok artan serbest vakit kavramının insanların ve toplumun yaşam biçimine ve algısına göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Çağdaş görüşe göre serbest zaman veya serbest vakit bir aktivite, düşünce biçimi ya da zamanın bir kısmı olarak tanımlanmaktadır. Bazı zamanlarda bu üç boyut bir araya gelerek insanların beceri ve bilgilerini aktarabilecekleri ya da toplum yaşantısına fayda sağlayabilecekleri serbest vakitler olarak görülebilmektedir. İnsanların kendilerini tatmin etmek amacıyla tamamen gönüllü bir biçimde dahil oldukları, mutluluk katan bu zaman dilimleri mesleki, bireysel ve sosyal uğraşlarımızdan arta kalan kısımlara işaret eder (Jenkins ve Pigram, 2003).

1.1.2. Serbest Zamanın Faydaları

Serbest zaman faydaları, insanların serbest zaman faaliyetlerine dahil olması sırasında serbest zamanın amaçlarına ulaştıkları ya da ulaşamadıklarını veya bir çok yönden çeşitli faydalar sağlayıp sağlamadıklarına göre değerlendirilen deneyimsel algılar biçiminde tanımlanabilmektedir (Kuo, 2013).

Serbest zaman faydaları bir başka deyişle boş zaman faydaları öznel bir kavram olup, insanların bireysel deneyim ve hisleriyle alakalıdır (Ho, 2008). Başka bir tanımlamaya göre, boş zaman yararlarının değerlendirilmesi bir çeşit kişisel duygu ve deneyimleme olup, serbest zaman faaliyetlerinin insanların serbest zaman amaçlarının ne kadarına ulaşmalarına yardımcı olup olmadığını değerlendirmektedir (Huang ve ark. 2014). Başka bir çalışmada ise, boş vakit yararlarını kişisel koşullarının iyileştirilmesi ve bireysel taleplerinin karşılanması doğrultusunda boş vakitlerinde farklı faaliyetlere katılım gösteren insanların öznel algıları olarak ifade edilmiştir (Hsieh, 2009).

Serbest zamanın bireylerin anlamlı ve değerli bir hayat kazanmalarına ve yaşam standartlarını artırmaya yardımcı olabileceği nedeniyle serbest zamanın yararlarının önemini net bir biçimde vurgulanmıştır (Iwasaki, 2006). Siegenthaler (1997) olumsuz hayat şartlarında, insanlar üzerinde ortaya çıkan olumsuz etkilerin azaltılmasında serbest zamanların yardımcı olabileceğini belirtirken, Coleman (1993) arkadaş veya akrabayla serbest zaman faaliyetlerine katılım göstermenin insanların psikolojik, ruhsal ve duygusal sağlıklarının oluşumuna ve gelişimine yardımcı olabileceğini belirtmektedir. Bu sebeplerden ötürü, serbest zaman faaliyetlerine katılım gösteren insanların kazandıkları yararlar, onların yaşamlarında olumlu düzeyde iyileşmeler kazanmak amacıyla temel yaşam verimliliğini belli bir düzeyde tutabilir (Kim ve ark., 2018). Boş zaman yararları alan yazında çeşitli biçimlerde sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırmaları örneklendirecek olursak; Bammel ve Burrus (1996) serbest zaman faydalarını sosyal, psikolojik, fizyolojik, eğitim, estetik ve rahatlama olarak altı farklı biçimde sınıflandırırken, Cordes ve Ibrahim (1999), serbest zamanın duygusal, psikolojik, fizyolojik ve sosyal olmak üzere dört çeşit yararı olduğunu belirtmiştir. Ho (2008) ise; serbest zamanın yararlarını psikolojik, fizyolojik, ekonomik, sosyal, çevresel, rahatlama, eğitim, estetik ve duygusal olmak üzere dokuz yönünün olduğunu ileri sürmüştür; Hung (2012) ise serbest zaman yararlarını; psikolojik, fizyolojik ve sosyal faydalar olarak üç ana başlıkta incelemiştir. Fizyolojik Faydalar: Serbest vakit faaliyetlerine katılım gösteren kişilerin fizyolojik yönde kazandıkları yararları ele aldığımızda; temel vücut sağlıklarının iyileştirilmesi, hastalıkların kontrol altında tutulması, enerjinin yeniden kazanılması ve vücut ağırlıklarının kontrolü gibi yararlar sağlamaktadır (Bright, 2000). Kuo (2013)'a göre kardiyovasküler sağlık, rehabilitasyon ve hastalığın

yönetimi gibi yararların yanında insanların serbest vakit faaliyetlerine dair becerilerin geliştirilmesi, enerji salınımına ve dinlenmeye katkı sağlamaktadır (Chen, 2001). Son olarak, serbest zaman faaliyetleri insanların vücut kaslarını harekete geçirir ve enerji tüketimini arttırmaktadır (Goldberg ve King, 2007). Psikolojik Faydalar: Serbest zaman faaliyetlerine katılım gösteren kişiler bu aktiviteler sonrasında özgürlük hissi, benlik saygısının gelişmesi, depresyon, öfke ve endişe azalması gibi yararlar elde etmektedir (Chen, 2001).

İKİNCİ BÖLÜM

2. REKREASYON KAVRAMI

Latince’de yenilenmek, iyileştirmek, yaratmak manasına gelen “recreatio” kelimesinden türemiş olan rekreasyon, en basit biçimiyle boş vakitlerde yapılan yararlı etkinlikler olarak tanımlanabilir. Boş vakitlerde gerçekleştirilen bu tarz etkinliklerin kaynağında insan yatar. Sadece insan yaşantısında bulunan bir kavram olarak ortaya çıkmış olan rekreasyon yeniden yaratmayı ve üretmeyi temsil etmektedir. Çünkü bu yapı kaynağında insan doğada kendini yaratma gereksinimi duyan ve devam ettiren tek varlıktır. Bu özel yaratmalar, içinde bir kültür barındıran ve varlığın devamı niteliğindeki etkinliklerdir (Erdemli, 2008).

Rekreasyon, serbest zaman deneyimi anlamında, bireysel olarak insanların kendilerini yeniden yapılandırma imkânı sunan eğlenceli ve sosyal bir aktivite olarak tanımlanmıştır (Eric ve Letho, 2007). Bir başka deyişle, rekreasyon kavramı doyum, mutluluk ve eğlence amacı doğrultusunda gönüllü olarak tercih edilen ve genellikle boş vakitlerde yerine getirilen aktiviteler ve deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Horner ve Swarbrooke, 2005).

Rekreasyon insanların, farklı büyüklük ve vakitlerde ortaya çıkan boş zamanlarında; içinde oldukları alandan uzaklaşmak, farklı hayatlara uzanmak, dinlenmek gibi birçok nedene bağlı bir şekilde evin dışında veya evin içerisinde, açık veya kapalı alanlarda, etken veya edilgen biçimlerde, kentte ya da kırsalda etkinlikleri anlatan bir olgudur. Dilimizde bu terim çoğunlukla boş zamanları yönlendirme biçiminde tanımlanmaktadır. Rekreasyon, bireylerin ya da grupların boş vakitlerinde kendi arzusu dahilinde uyguladıkları dinlendirici ve eğlendirici aktiviteler anlamına gelir. Modern manada rekreasyon; çalışma hayatından bağımsız,

kişinin çok sayıda önemli ihtiyaçlarını gideren, bireyi doyum noktasına ulaştırıp mutlu eden bir yaşam biçimidir (Sevil, 2012).

2.1. Rekreasyonun Özellikleri

Ulusal ve uluslararası literatürde rekreasyonun bir takım özellikleri ön plana çıkmaktadır. Rekreasyonu, diğer kavramlardan ayıran bu özellikleri aşağıdaki gibi sıralayabiliriz;

Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin çalışma hayatı dışında, yani serbest zamanlarında yapılması gerekmektedir.

Rekreasyonel faaliyetler, insanlar için sıkıcı olmaktan ziyade zevk ve keyif verici olmalıdır.

Rekreasyonel faaliyetler sonucunda kişilerin direkt doyum elde etmeleri esastır.

Bireylerin, rekreasyonel faaliyetlere kendi rızaları ile gönüllü bir şekilde katılm sağlamaları gerekmektedir.

Rekreasyonel faaliyetler, insanların sosyalleşmeleri için yararlıdır.

Rekreasyonel faaliyetler yapıcı bir biçimde uygulanması gerekmektedir. Aktiviteler bireylere, sosyal, fiziksel, zihinsel, duygusal olarak veya başka bir biçimde zarar vermemelidir (Gulam, 2016).

2.1.2. Rekreasyonun Türleri

Rekreasyonun türleri, genellikle literatürde rekreasyonun sınıflandırılması ya da çeşitleri şeklinde de adlandırılmaktadır. Bu araştırmada rekreasyon türleri Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. HALK OYUNLARI KAVRAMI

“Kavram olarak halk oyunu, göze ve kulağa hoş gelecek biçimde düzenlenmiş, ölçülü ve dengeli hareketler yolu ile estetik bir etki ve heyecan yaratan, çoğunlukla ses birimlerinden meydana gelen anonim halk müziği ile desteklenmiş olan, hareket ve müzik bütünleşmesidir.” (Ekmekcioğlu,2001).

Halk oyunları, tanımlanmaya çalışılan insanların doğumundan ölümüne kadar süregelen yaşamının her bir döneminde ortaya çıkan maddi ve manevi öğeler ve oldulardan kaynaklanmaktadır. Toplum yapısında bulunan çeşitlilikler, sosyo-ekonomik durumlar, iklim ve doğa şartları toplumdaki halk oyunlarının biçimlerinin farklılık göstermesine neden olmaktadır. Bireylerin kendi aralarındaki ilişkileri yönünden incelendiğinde halk oyunları; kıskançlık, evlilik, aşk, sevgi, kavga, yiğitlik, din, savaş vb. gibi bireylerin birbirleri ile olan ilişkilerinden yola çıkılarak ve bu olayların konu edinilmesiyle ortaya çıktığı söylenebilir. Bireylerin doğayla arasındaki ilişkileri yönünden inceleme yapıldığında ise üretim şekli, teknik iş

bölümü, tüketim, imce, korunmak ve çeşitli araç-gereçler, yaşamını sürdürebilmek için kullanılan barınak, giyim-kuşam, ticaret vb. gibi gelenekselleşmiş kavramlar da o toplumdaki halk oyunlarının şekil almasına katkıda bulunur (Koçkar, 1998).

Oyunun kuruluşundan başlayarak, oynama şekli ve oyun sonuna kadar ki tüm aşamalar toplumların yerel oyun kültürünün temel yapısal özelliklerini oluşturmaktadır. Bu özellikler halk danslarının kendisine has bir gelenek oluşturmaya neden olmuştur. Oyun motorsal özellikler çevresinde incelendiğinde oluşan tinsel değerleri ifade eden ve bedensel devrimin oyunlaşma süreci, oyun kurulumu, oyuncuların davranış biçimleri, oyun esnasında çıkarılan sesler, oyunun amacı ve tüm bunları oluşturan sebepler halk dansları geleneğini oluşturmuştur (Sünbül, 2004).

Halk oyunları; toplum içerisindeki bir olayı, mutluluğu, üzüntüyü ve heyecanı yansıtan aynı zamanda kaynağı halk olarak görülen, halk kültürünün zengin ve çok çeşitli yönlerini konu edinen, müzikle beraber ve belirli bir ritim dahilinde tek kişilik ya da gruplar biçiminde, vücudun el, ayak, kol, baş, omuz, diz gibi organlarıyla gerçekleştirilen ölçülü, tartımlı, uyumlu ve düzenli hareketler olarak literatürde yerini alabilir (Özer ve ark., 2004).

3.1. Türk Halk Oyunları

“İlk insanlığa kadar uzanan halk oyunlarının geçmişi, Türklerde ilk izlerini Orta Asya’dan taşıdığı görülmektedir. Orta Asya’dan Anadolu’ya göçen Türkler burada da etkileşim içerisinde yeni müzikler yeni kostümler ve yeni figürlerle beraber bugünkü halk oyunlarımızın kökenini oluşturmaktadır. Bu süreç yüzyıllar boyunca süregelen ve Türk halk dansları günümüzdeki halini almıştır. Birçok yörede oynanılan oyunlarımızda Orta Asya’daki Türk kültürünü ve yaşam tarzlarını görmek mümkündür” (Dursun, 2017).

Türk halk oyunları nesilden nesle devam etmiştir. Türkiye’de halk oyunları faaliyetleri ilk olarak 1926’da İstanbul Belediyesi Konservatuar gezilerinde yer bulmuştur. (Gerek,1997).

Halk oyunları bilimsel biçimde, 80’li yılların ortalarından sonra kurulan halk oyunları konservatuar bölümleriyle detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Türk Halk Oyunları Federasyonunun 2001 yılında kurulmasıyla beraber halk oyunları dernekleri misyonunu spor kulüpleri olarak devam ettirmişlerdir (Gerek, 2007).

3.2. Halk Oyunları ve Rekreasyon

“Geçmişten bugüne insanların çalışma süreleri oldukça yıpratıcı iken, çalışma dışında kalan zaman ise, bireylerin kendi yararları için bir şeyler yapmasına, yenilenmesine ve hayatlarına yeniden başlamasına imkân yaratmıştır. “Bu yüzden bireyler çalışma zamanına vermiş oldukları değerin yanı sıra, serbest zamanın etkili biçimde kullanılmasına da ayrı bir yer vermişlerdir. Çalışma dışında kalan zamanın, yani serbest zamanın kullanımı rekreasyon olgusunu ortaya çıkarmış ve bireyler bu olguyu gün geçtikçe daha çok geliştirmiş ve zenginleştirmişlerdir” (İpek, 2019).

Rekreasyon kavramıyla beraber ortaya çıkan rekreasyon faaliyetleri (sinema, tiyatro gibi kültürel faaliyetler, spor faaliyetleri, kafe, restoran gibi sosyal ortamların sağlandığı faaliyetler, eğlence faaliyetleri) ise günümüzde hızla gelişen bir sektörün bir parçası haline gelmiştir (İpek, 2019).

Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını etkili bir biçimde değerlendirilmesi eğitsel, sosyo-kültürel, ekonomik, sağlık ve eğitim sorunlarının önlenmesi açısından önemlidir. Bu sebepten yola çıkılarak öğrencilerin serbest zamanlarını eğitsel bir biçimde değerlendirebilmesi için üniversitelerde ve kampüslerde sosyal ve kültürel faaliyetleri artırmak ve iyileştirmek gerekmektedir (Çoruh ve Karaküçük, 2014). Son zamanlarda üniversite öğrencilerinin rekreatif bir faaliyet olarak halk oyunları etkinliklerine katılımlarının artış gösterdiği görülmektedir.

Halk oyunları, bir ulusun geleneksel yaşam tarzını, bazı inanışlarını, doğayla olan etkileşimlerini, aralarındaki ilişkilerini müzikle bir araya getirerek bu yolla kültürel öğelerinin nesilden nesle aktarılmasını sağlayan önemli bir etkinliktir (Kirdiş, 2010).

Halk oyunlarının insanlar üzerinde fiziksel yönden olumlu gelişmeler gösterdiği gibi sportif özellikler de içerdiği bilinmektedir.

Halk oyunları kendini ve kültürel öğeleri ifade etme sanatıdır. Dansçıların sanatçı yönlerinin yanında sportif yetenekleri de önem arz etmektedir. Bu bağlamda oyuncular kendilerini ve kültürlerini ortaya koyarken fiziksel becerileri de çok önemlidir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. SAĞLIK KAVRAMI

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlık kavramını, “hastalık veya sakatlık durumunun olmaması değil, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması” şeklinde tanımlamaktadır. Diğer bir tanıma göre sağlık kavramı bir hastalık durumundan veya hastalığın yoksunluğundan daha fazladır ve aynı zamanda da psikolojik ve fiziksel bir iyilik hali şeklinde açıklanmaktadır (Jablonowski, 2017).

B0u tanım dışında sağlığın alt dalları da bulunmaktadır. Bunlar: Fizyolojik sağlık, fizyolojik anlamda eksikliğin olmamasıdır. Fizyolojik olarak yaşanan eksiklikler veya aksamalar fiziksel sağlığın bozulduğunu, yani hastalığı gösterir. Zihinsel sağlık ise, kişinin yaşamış olduğu tüm alanlara müdahale edebiliyor olma gücünü hissetmesiyle alakalıdır. Bu bağlamda zihinsel sağlık, fiziksel sağlık durumundan farklı olarak, nesnel bir biçimde ölçülemez. Onun kişinin çevresini değiştirme, dönüştürme gücünü algılayışına göre tanımlandığını söylenebilmektedir (Hamzaoglu, 2010).

Sosyal sağlık, toplumsal alanın bireye bakışıyla ilgilidir ve bunu yansıtır. Kişinin kendinden beklentilerini gerçekleştirmemesi, sosyal sağlığın bozulması olarak tanımlanabilmektedir. (Hamzaoglu, 2010).

Kısaca, yaşadığımız bu zaman diliminde şehirleşme hızlı bir biçimde artmış ve teknolojik gelişmelere bağlı olarak toplumda endüstrileşme ve çarpık bir yapılaşmanın getirdiği sosyo-ekonomik, kültürel problemlerle beraber psikolojik gerilime sebep olan nedenler de (gürültü, yoğun trafik vs.) ortaya çıkmıştır (Zorba, 2006). Bu durumların hepsi bireyin iyileştirilmiş fiziksel şartlarda yaşamasına rağmen yaşam kalitesini sağlık yönünden olumsuz bir biçimde etkilemektedir. Yaşanan çevrenin bu denli stresli olması ve sonucunda da stres yönünden zenginleşmesi biyolojik ve psikolojik sağlık sorunlarını da peşinden getirmektedir. Daha önce yapılmış olan araştırmaları ele alacak olursak bireyin psikolojik yönden yaşadığı gergin ortam ve sıkıntılar sağlığını olumsuz yönde etkileyen en büyük unsurlardan birisi olduğu belirtilmektedir. Fakat kişi kaybolan sağlığını kazanmak veya onu korumak için harekete geçerse ki rekreasyonel faaliyetler bu yönden

bakıldığında en elverişli aktiviteler olması nedeniyle kişinin sağlığını koruması veya kazanması ve daha çok motive olma imkanı sunacaktır (Bekar,2019).

Sağlıkla ilişkilendirecek olursak, son yıllarda diyet ve spor bilincinin gelişmesiyle beraber bu olgular günlük hayatın içerisinde de adından sık sık söz ettiren kavramlar haline gelmiştir. Çünkü günlük hayatın yoruculuğu, gerginliği ve sanayi sektörünün de gelişmesiyle beraber artan serbest zamanlar sayesinde kişilerde yaşam standartlarını yükseltebilme düşüncesi spor bilincini oluşturmaya başlamıştır. Bu nedenle sağlıklı yaşam anlayışı ile çağımızın getirmiş olduğu olumsuzlukları yani durağan yaşam ve zararlı maddelerin tüketilmesi gibi etmenlerin kişinin sağlığına vermiş olduğu zararların farkına varılarak fiziksel, zihinsel ve psikolojik iyilik hali için spor yapmak daha da önemli hale gelmiştir. Bireylerin sportif aktivitelere bu denli yönelmesi rekreasyonel aktivitelerin çeşitliliğiyle daha çekici hale gelmektedir. Bireyler içerisinde bulundukları durumdan daha iyi duruma gelebilmek, daha kötü durumların önlenmesi ya da iyilik durumlarının korunması için rekreasyonel egzersizlerde algılamış oldukları sağlık durumlarını düzenli egzersizle ve rekreasyon merkezleriyle koruyabileceklerine dair farkındalığa varmıştır (Bekar, 2019).

4.1. Rekreasyon ve Sağlık

İnsan yaşama sürelerinin giderek uzaması, değişen hayat şartları ve bu şartların bireyler üzerinde oluşturduğu stres rekreasyonel aktiviteler yardımıyla azaltılabilmektedir. Özellikle şehirde yaşayan bireylerin fizyolojik ve ruhsal sağlıkları kalabalık ortam ve hareketsiz yaşam nedeniyle bozulabilmektedir. Rekreasyon faaliyetleri, insanların günlük yaşamlarındaki baskılardan kurtulmalarına ve birbirleriyle ve çevreleriyle olan ilişkilerini düzenlemelerine yardımcı olur.

“Rekreasyonel aktiviteler hayat kalitesini arttıran ve insan yaşamına anlam kazandıran faaliyetlerdir. Bu açıdan dünyanın her yerinde bireyler fiziksel, ruhsal ve toplumsal faydaları için rekreasyonel aktivitelere katılmaktadır” (Sevil ve ark. 2012).

“Ruhsal dinlenmenin temelini, boş vakitlerin değerlendirilmesi alışkanlığı oluşturmaktadır. Boş vakitlerde güzel sanatların herhangi biri ile uğraşmak, çeşitli konular içeren kitaplar okumak, spor ile ilgilenmek, bahçede çalışmak veya el sanatları öğrenmek bireyi günün yıpratıcı olumsuzluklarından uzaklaştırır” (Özden, 1993).

“Önleyici sağlık hizmeti olarak rekreatif amaçlı egzersiz gün geçtikçe toplumlar üzerinde değer bulmaya başlamıştır. Sağlık şikayetlerinin çözümü sırasında yaşanan kayıplar bu konunun önemini ortaya koymaktadır” (Ertüzün ve Karaküçük, 2014).

4.2. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları

Rekreasyonun yararlarının değerlendirilmesine dair teorilerin bulunmasına rağmen, fiziksel aktivite eksikliği kaynaklı olarak insanların sağlıkları ve hayat standartları ile alakalı duydukları korkunun katılımcıların kendi bakış açılarından değerlendirilmesi gerektiği ifade edilmektedir (Gomez ve ark. 2016).

Rekreasyonun yararlarının önde gelenleri olarak adlandırılan Driver ve Brown rekreasyonun yararlarına yönelik kurgulamış oldukları modelde insanların rekreasyonel faaliyetlere dair beklentilerini, güdülerini ve geçmiş deneyimlerini araştırmış ve bu aktivitelere katılması sonucunda elde edilen sonuçlara yer vermişlerdir (Brown, 2016). Bu çıktılar sırasıyla

(1) daha kötü bir koşulun önlenmesi ve istenilen bir durumda olma haline yol açan iyileştirilmiş durum,

(2) istenilen bir durumun devam ettirilmesi ve bununla beraber istenmeyen bir koşulun önlenmesi,

(3) tatmin edici bir psikolojik deneyimin gerçekleşmesi biçiminde ifade edilmiştir (Gomez ve ark. 2016). Kil ve ark. (2012), iyileştirilmiş durum ile istenmeyen bir durumun önlenmesine dair yararların uzun vadeli sonuçları içerdiğini ve bununla beraber rekreasyonel faaliyetlere katılımdan kaynaklı olarak psikolojik deneyimlerin gerçekleştiğini ortaya koymuşlardır (Gomez ve Hill, 2016).

Hill ve ark. (2014), iyileştirilmiş durumun insan, doğa veya ekonomik faktörlerdeki gelişimleri de içerdiğini belirtmişlerdir. Gelişmiş kas gücü, artan esneklik ve problem çözme becerisini bu duruma örnek gösterilmiştir. Daha kötü bir durumun önlenmesine örnek verecek olursak; depresyonun ve anksiyetenin önüne geçilmesi, kardiyovasküler zindeliğin korunabilmesi ve kilo kontrolü olarak sıralanabilir. Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi durumundaysa, maneviyat ve özgürlük hissi vardır. Bireylerin rekreasyonel faaliyet deneyimlerinden kazandıkları yararların farkında olması onların sıradaki faaliyetleri daha iyi bir biçimde yönetebilmelerine veya programlayabilmelerine olanak vermektedir. Bireylerin

rekreasyonel faaliyetlere katılım sebeplerini belirlemek için “Rekreasyon Deneyim Teorisi” geliştirilmiştir. Rekreasyon deneyim teorisi, insanların rekreasyon davranışlarının belli bir fiziksel ve psikolojik hedeflerini gerçekleştirmek için sergilenen davranışın temeli üzerine kurulmuştur (Eryılmaz ve Akgündüz, 2017).

Rekreasyon deneyimi kavramı ise, insanların rekreasyonel faaliyetlere katılmaları sonucunda elde edilmek istenen psikolojik çıktılar biçiminde tanımlanmaktadır (Atsız ve ark. 2017). Buradan yola çıkarak, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları kavramının kuramsal alt yapısını rekreasyonun yararları ile rekreasyon deneyim teorisi oluşturmuştur (Gomez ve ark. 2016). Son olarak ise, rekreatif faaliyetlere katılan kişilerin sağlık algılamaları kişiden kişiye göre farklılık göstermektedir.

Bütün bunlara ekleyecek olursak düzenli bir biçimde egzersize katılım göstermenin biyolojik ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği bilinen bir olgudur. Kişinin kendine olan güveninin artması, pozitif düşünce, kendini kabul, depresyon ve strese azalma, sporun birey üzerinde olumlu etkileridir. Sporun; öfke, korku, aşk gibi coşkuların normal bir biçimde gelişmesine imkân hazırlayan bir gücü vardır. Kişiyi yorgun düşüren, bedensel ve ruhsal yaşamı engelleyen spor, coşku ve hareket yardımıyla giderilir, kişi normal bir duruma gelir. Spor, bireyin kimliğini ve kişiliğini şekillendirir, iş birliği yapmayı ve mücadeleyi öğretir, disiplini geliştirir, cesareti arttırır, saldırganlığı engeller ve sosyal kurallara uygun bir biçimde davranmaya yönlendirir (Bekar, 2019).

4.2.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının Alt Boyutları

Serbest zaman faaliyetlerine katılım esnasında veya sonrasında elde edilen olumlu yönde etkiler boş zaman veya serbest zaman faydası olarak adlandırılmaktadır (Driver, 1990). Rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının üç alt boyutundan olan iyileştirilmiş durum, daha kötü durumun önlenmesi ve psikolojik bir deneyimin gerçekleştirilmesi Driver’ın “Serbest Zaman Faydaları Tipolojileri” şeklinde adlandırılmaktadır ve Gomez ve ark., tarafından 2016 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması gerçekleştirilen “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları” ölçeğinin çatısını oluşturmak amacıyla kullanılmıştır. Sonuç olarak, Driver’ın motivasyon teorilerine dayandırıp geliştirdiği “Rekreasyon Deneyim Tercihi” ölçeği rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin önde geleni olarak kabul edilmektedir (Gomez ve ark. 2016).

4.2.1.1. İyileştirilmiş Durum Alt Boyutu

Bireyler fiziksel ve psikolojik olarak iyilik durumlarını formda tutabilmek ve hastalıklardan sakınabilmek için aktivitelere katılmaktadırlar. Serbest zaman faaliyetleri insanların önceki durumlarına göre koşulların daha da iyileştirilmesi açısından yol göstericidir. (Gomez ve ark. 2016).

4.2.1.2. Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi Alt Boyutu

İnsanların günlük yaşantılarıyla ilgili ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri, sağlıklı bir biçimde hayatlarını devam ettirebilmeleri ve başarılı bir şekilde yaşlanabilmeleri için düzenli bir biçimde serbest zaman faaliyetlerine ve fiziksel aktivitelere katılmaları gerektiğinin önemi literatürdeki çalışmalarda vurgulanmıştır (Elçi ve ark., 2019). Sağlık açısından bakıldığında kendini sorunlu hisseden bireylerin mevcuttaki sağlık durumlarını korumak ve daha kötü duruma gitmesini önlemek için rekreasyonel faaliyetlere yöneldikleri belirtilmiştir (Bekar, 2019).

4.2.1.3. Psikolojik Deneyimin Gerçekleştirilmesi Alt Boyutu

Bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılma sebeplerini anlamaya çalışmak, onların serbest vakit davranışlarının bir faaliyetten daha çok, belli bir ortamdaki psikolojik, sosyal ve fizyolojik çıktıları olan bir tecrübe olarak görülmesini sağlamaktır (Budruk ve Stanis, 2013).

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. MUTLULUK KAVRAMI

“Diener (2000) için mutluluk; hayatın duysal ve bilişsel açıdan değerlendirilmesidir, buna düşünceye göre bireyin sevinç, gurur, güven, heyecan gibi olumlu duyguları çokça yaşaması; öfke, nefret, kaygı, korku gibi olumsuz duyguları ise daha az yaşaması ve hayatın çeşitli alanlarından (iş, aile, kariyer vs.) yüksek haz alması mutlu bir birey olduğunun bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Mutluluk sadece ruhsal bir hal değildir. Mutlu kişilerin fiziksel açıdan sağlıklarının da mutlu hissetmeyen kişilere göre daha iyi olduğu bir gerçektir. Ruhen iyi hissetmeyen kişilerin sıklıkla hastalanmaları bir gerçektir” (Gülcan, 2014).

Mutluluk, yaşamın anlamı ve amacını bulmaya dair kalıcı bir araştırmayı ve pozitif duyguların yoğunluğu ile negatif duyguların seyrekliği, kişinin hayatının doğru yöne ilerleyip ilerlemediğine yönelik bilişsel bir değerlendirme ifade edilmektedir (Seligman, 2003).

Son zamanlarda psikoloji biliminde mutluluk kavramına olan ilginin artmasıyla beraber, “iyi olma hali” kavramının da kullanılıyor olduğu sık görülmektedir. Fiziksel veya zihinsel sağlık, yaşam tatmini vb. konuları ele alan iyi olma hali kavramı hakkında araştırmalara da önem verilmektedir. Yabancı kaynaklarda, mutluluk kavramının yerine iyi olma hali kavramının kullanılmasının sebebi, tercih edilen en çok istenilen düzeydeki deneyim ve fonksiyonlara işaret ediyor olması ve sürekli olumlu ruh haline işaret etmesi açısından daha geniş yelpazeli bir kavram olmasının yanında mutluluk (happiness) ve iyi olma hali (well-being) kavramları, birbirlerinin yerine kullanılabildiği görülmektedir (Arvas, 2017).

Tarihi eskilere uzanan mutluluk olgusunun genel geçer bir tanımını yapabilmek oldukça zordur. Genellikle mutluluk bir his ve bu his esnasındaki durumdur. Bireyin yaşantısına karşı duyduğu memnuniyet, özne iyilik durumu mutluluk yerine kullanılabilir. Bireyler yaşam kalitesini olumlu yönde değerlendirdikleri düzeyde mutludurlar. Mutluluk tarih boyunca çeşitli yönlerden ele alınmıştır. Beynin hangi kısımlarının mutlulukla alakalı olduğu, hangi hormonların mutluluk ile bağlantı kurduğu ve tüm bunların azaldığı durumların yakalanılan hastalıklarla arasındaki ilişki araştırılmıştır (Bülbül ve Giray, 2011).

5.1. Rekreasyon ve Mutluluk İlişkisi

Rekreasyonel aktivitelerin, bireylerin kazanma hırsından ziyade kendi yararı için yapılma, yaşamlarında yapabileceği ve bedensel veya zihinsel üretkenliği arttırma, gerginlik, stres gibi kötü enerjileri atmayı sağlama, bireylerin yaşamına renk katma, gibi birçok temel özellikleri bulunmaktadır (Karaküçük ve Başaran, 1996). Bireylerin rekreasyonel aktiviteler aracılığıyla kendilerine vakit ayırarak mutluluk seviyelerini arttırabilecekleri düşünülmüştür.

Rekreasyon bedensel sağlığa yarar sağladığı gibi ruhsal sağlığa da yarar sağladığı daha önce yapılmış olan çalışmalarda belirtilmiştir. Psikiyatristler ve psikologlar rekreasyonu bir tedavi yöntemi olarak kullanarak, bu sayede psikolojik sağlığı tekrardan kazanma ve koruma yönünde yarar görmektedirler. Nedeni belli olmayan bazı psikolojik rahatsızlıkların kökeninde, rekreasyonel aktivitelere katılmama durumunun yattığı söylenebilir. Rekreasyon aktiviteler, bireyin hayatı boyunca birçok sosyal ve bireysel bakımdan destek verip, kendini gerçekleştirme hususunda da fayda sağlamaktadır. Bu bağlamda ruh sağlığı uzmanları bireylerin

yaşantısında rekreasyonu önemli bir mutluluk kaynağı olarak görmektedir (Ortaç, 2019).

ALTINCI BÖLÜM

6. YÖNTEM

6.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, serbest zaman değerlendirmek amacı ile rekreasyonel aktivite olarak halk oyunlarını tercih eden üniversite öğrencileri ve gençlerin sağlık düzeyleri ve mutluluk düzeylerinin detaylı olarak incelenmesidir.

6.2. Araştırmanın Önemi

Rekreasyonel faaliyet olarak halk oyunlarını tercih eden bireylerin sağlık durumlarının ve mutluluk düzeylerinin olumlu yönde olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda halk oyunlarını tercih eden üniversite öğrencilerinin sağlık ve mutluluk düzeylerinin bilimsel veriler ve tespitler ışığında incelenmesinin rekreasyon bilimine katkıda bulunması beklenmektedir.

6.3. Araştırma Modeli

Araştırmanın amaçlarına uygun olarak nicel araştırma yöntemi ile hazırlanmış olup, değişkenlere ait karakteristik özellikleri ortaya çıkarmak ve değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla (Kurtuluş, 1998) betimsel araştırma modelinden yararlanılmıştır.

6.4. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Konya ilinde bulunan üniversitelerin halk oyunları topluluklarındaki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise küme örnekleme yöntemi ile seçilmiş Necmettin Erbakan Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi ve KTO Karatay Üniversitesi Halk Oyunları Topluluklarında bulunan, ankete gönüllü olarak katılan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubuna ait demografik özellikler Tablo 3’de yer almaktadır.

6.5. Verilerin Toplanması

Araştırmada “ Kişisel Bilgi Formu”, “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”;

katılımcıların cinsiyet, yaş, algılanan gelir durumu, halk oyunlarını oynama süresi, günlük serbest zaman süresi gibi bağımsız değişkenlerden oluşan sorulardan oluşmaktadır.

Bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımı birlikte algıladıkları sağlık çıktılarının neler olduğunu ispatlamak amacıyla Gomez, Hill, Zhu ve Freidt (2016) tarafından hazırlanıp geliştirilen ve Yerlisu Lapa ve ark. (2017), tarafından Türkçe'ye çevrilen 'Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği' (RASÇÖ) kullanılmıştır. RASÇÖ 16 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; 'Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi', 'Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi' ve 'İyileştirilmiş Durum'dur. 7'li Likert tipinde hazırlanan ölçeğin puanlanma sisteminde ise seçenekler olan "1 – Kesinlikle Beni İfade Etmiyor" ile "7 – Tamamen Beni İfade Ediyor" biçiminde sıralanmıştır. Bu ölçeğin uyarlanmasında alt boyutlara ilişkin hesaplanan iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0,89, 0,89 ve 0,81 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada toplanan veriler üzerinden ölçeğin alt boyutları için bulunan iç tutarlılık katsayıları ise "Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, 0,80", "Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, 0,91" ve "İyileştirilmiş Durum 0,87" dir (Elçi ve ark. 2019).

Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş olan OMÖ-K'nin (Oxford Mutluluk Ölçeği) Türkçe'ye çevirisi Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. OMÖ-K 7 maddeden oluşan ve 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar mutluluk düzeyi puanlarının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .74 ve test tekrar test güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur (Köse, 2015).

Tablo 1. Güvenirlik Analizine İlişkin Bulgular

	Cronbach's Alfası	Ürün yok
Oxford Mutluluk Ölçeği	0,63	7
RASÇÖ	0,90	16
RASÇÖ (Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi alt boyutu)	0,83	7
RASÇÖ (Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi alt boyutu)	0,80	5

RASÇÖ (İyileştirilmiş Durum alt boyutu)

0,73

4

6.6. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan katılımcı formu, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği Google formlar aracılığı ile 21.11.2020 – 21.02.2020 tarihleri arasında Necmettin Erbakan Üniversitesi, KTO Karatay Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi öğrencilerinden elde edilmiştir. Araştırma kapsamında 315 öğrenciye ulaşılmış olup 11 öğrencinin birden fazla kodlama yaptığı tespit edilmiştir. 11 form elenerek 304 veri SPSS 23.0 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine yönelik basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, normal bir dağılım varsayımı olabilmesi için basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 2 aralığında olması önerilmektedir (George ve Mallery, 2003). Verilerin normal dağılıp gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen Çarpıklık ve Basıklık test sonuçlarına göre verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Homojenlik Test Analizi

				İstatistik	İstatistiksel Hata	
Oxford Mutluluk Ölçeği				Skewness	-0,126	0,140
				Kurtosis	-0,305	0,279
RASÇÖ (Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi alt boyutu)				Skewness	-0,473	0,140
				Kurtosis	-0,184	0,279
RASÇÖ (Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi alt boyutu)				Skewness	-0,570	0,140
				Kurtosis	-0,170	0,279
RASÇÖ (İyileştirilmiş Durum alt boyutu)				Skewness	0,-789	0,140
				Kurtosis	-0,049	0,279

Verilerin normal dağılım gösterdiği saptandıktan sonra, 2 seçenekli bağımsız değişkenler için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla seçeneğe sahip değişkenler

için ise tek yönlü varyans analizi (Anova) gerçekleştirilmiştir. İlgili ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik olarak ise “Pearson Korelasyon” analizi gerçekleştirilmiştir.

7. BULGULAR

Bu bölüm içerisinde araştırmacı tarafından oluşturulan katılımcı formunda belirtilen; cinsiyet, yaş, fakülte, gelir durumu, serbest zaman aktivitelerine katılım, günlük serbest zaman süresi ve halk oyunlarına katılım süresine ilişkin bağımsız değişkenler ile ilgili ölçeklerin istatistiki analizleri gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	226	74,3
	Erkek	78	25,7
Yaş	17-20	95	31,3
	21-25	165	54,3
	26 ve üzeri	44	14,5
Fakülte	Eğitim Fakültesi	84	27,6
	Turizm Fakültesi	54	17,8
	İlahiyat Fakültesi	32	10,5
	Tıp Fakültesi	38	12,5
	Diğer	96	31,6
Gelir Durumu	Kötü	39	12,8
	İdare Eder	61	20,1
	Normal	138	45,4
	İyi	47	15,5
	Çok iyi	19	6,3
Serbest Zaman Aktivitelerine	Evet	252	82,9

Katılıyor musunuz?	Hayır	52	17,1
	1 saat ve altı	14	4,6
	1-3 saat	125	41,1
Günlük Serbest Zaman Süresi	4-6 saat	109	35,9
	6 saat ve üzeri	56	18,4
	1 yıldan az	69	22,7
	1-3 Yıl	134	44,1
Halk Oyunlarına Katılım Süresi	4-6 Yıl	42	13,8
	6 Yıl ve üzeri	59	19,4

Çalışma kapsamında incelemeye tabi tutulan Necmettin Erbakan Üniversitesi, KTO Karatay Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi fakülte öğrencilerinin 226 (%74,3)'sının kadın, 78 (%25,7)'inin erkek olduğu; 95 katılımcının 17-20 yaş (%31,3), 165 tanesinin 21-25 yaş (%54,3) ve 44 tanesinin 26 yaş ve üzeri (%14,5) olduğu; fakülte bazındaki dağılımında ise 84 öğrencinin (%27,6) Eğitim Fakültesi, 54 öğrencinin (%17,8) Turizm Fakültesi, 32 öğrencinin (%10,5) İlahiyat Fakültesi, 38 öğrencinin (%12,5) Tıp Fakültesi ve 96 öğrencinin ise (%31,6) diğer fakültelerde eğitim gördüğü; serbest zaman faaliyetlerine katılım noktasında 252 öğrencinin (%82,9) bu faaliyetlere katılım gösterdiği, 52 öğrencinin ise (%17,1) katılım göstermediği; günlük serbest zaman süresi bakımından 14 katılımcının (%4,6) 1 saat ve altında, 125 katılımcının (%41,1) 1-3 saat arasında, 109 katılımcının (%35,9) 4-6 saat arasında ve 56 katılımcının (%18,4) ise 6 saat ve üzerinde günlük serbest zamana sahip olduğu; halk oyunlarına katılım süresi baz alındığında ise 69 katılımcının (%22,7) 1 yıldan az, 134 katılımcının (%44,1) 1-3 yıl arası, 42 katılımcının (%13,8) 4-6 yıl ve 59 katılımcının (%19,4) ise 6 yıl ve üzeri süre zarfında bu faaliyetlere katılım gösterdiği anlaşılmaktadır (Tablo 3).

Tablo 4. Cinsiyet Değişkeni Yönelik Gerçekleştirilen T-Testi

OMÖ			Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Sd	t	f	p
Oxford Ölçeği	Mutluluk	Kadın	226	23,95	4,93		-0,142	0,109	0,887
		Erkek	78	24,04	4,88				
RASÇÖ			Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Sd	t	f	p
Psikolojik		Kadın	226	5,65	1,07		-0,669	0,012	0,504
Deneyimin Gerçekleşmesi		Erkek	78	5,74	1,07				
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi		Kadın	226	5,35	1,24		-1,458	0,338	0,146
		Erkek	78	5,59	1,28				
İyileştirilmiş Durum		Kadın	226	5,86	1,19		-0,376	2,191	0,707
		Erkek	78	5,92	1,06				
t testi, p>0,05									

Cinsiyet değişkeni ile Oxford Mutluluk Ölçeği ($t_{(-0,142)} = p>0,05$) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği ($t_{(-0,669)} = p>0,05$; $t_{(-1,458)} = p>0,05$; $t_{(-0,376)} = p>0,05$) arasında gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi sonucunda; kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 4).

Tablo 5. Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Değişkenine Yönelik Gerçekleştirilen T-Testi

OMÖ			S.Z.A. Katılım	n	$\bar{x}$	Sd	t	f	p
Oxford Ölçeği	Mutluluk	Evet	252	24,30	5,02	2,583	2,476	0,010	
		Hayır	52	22,38	3,99				
RASÇÖ			S.Z.A. Katılım	n	$\bar{x}$	Sd	t	f	p
Psikolojik		Evet	252	5,75	1,07	2,844	2,077	0,005	
Deneyimin Gerçekleşmesi		Hayır	52	5,29	0,97				
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi		Evet	252	5,48	1,25	2,099	0,183	0,037	
		Hayır	52	5,08	1,22				
İyileştirilmiş Durum		Evet	252	6,00	1,10	4,040	1,477	0,000	
		Hayır	52	5,30	1,24				

t testi, $p < 0,05$

Katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım değişkeni ve ilgili ölçekler arasındaki farklılığın incelenmesine yönelik gerçekleştirilen t-testi sonucunda; serbest zaman aktivitelerine katılım ile Oxford Mutluluk Ölçeği ($t_{(2,583)} = p < 0,05$) ve Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin, psikolojik deneyimin gerçekleşmesi ($t_{(2,844)} = p < 0,05$), daha kötü bir durumun önlenmesi ($t_{(2,099)} = p < 0,05$) ve iyileştirilmiş durum ($t_{(4,040)} = p < 0,05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Anlamlı farklılık her iki ölçekte de serbest zaman aktivitelerine katılım gösterenlerin lehine olacak şekilde ortalama olarak daha yüksektir (Tablo 5).

Tablo 6. Yaş Değişkenine ve Ölçek Skorlarına Yönelik Gerçekleştirilen Anova Test Sonuçları

OMÖ	Yaş	n	$\bar{x}$	sd	df	f	p	Fark
Oxford Mutluluk Ölçeği	(1) 17-20	95	22,77	4,58	2-301	5,965	0,003	3>2>1
	(2) 21-25	165	24,20	4,87				
	(3) 26 ve üzeri	44	25,70	5,18				
RASÇÖ	Yaş	n	$\bar{x}$	sd	df	f	p	Fark
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	(1) 17-20	95	5,34	1,06	2-301	7,138	0,001	3>2>1
	(2) 21-25	165	5,79	1,01				
	(3) 26 ve üzeri	44	5,93	1,13				
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	(1) 17-20	95	5,04	1,24	2-301	6,658	0,001	3>2>1
	(2) 21-25	165	5,54	1,25				
	(3) 26 ve üzeri	44	5,73	1,12				
İyileştirilmiş Durum	(1) 17-20	95	5,44	1,34	2-301	10,959	0,000	3>2>1
	(2) 21-25	165	6,04	1,00				
	(3) 26 ve üzeri	44	6,20	1,00				
Anova Testi, p<0,05								

Katılımcıların yaş değişkeni ve ilgili ölçekler arasındaki farklılığın tespit edilmesine yönelik gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; Oxford Mutluluk Ölçeği ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini anlamaya yönelik gerçekleştirilen Anova Post-hoc “Hochberg” testi sonucunda; Oxford Mutluluk Ölçeği açısından 26 yaş ve üzeri ($x =$

25,70) ile 21-25 yaş ($x = 24,20$) ve 17-20 yaş ($x = 22,77$) arasında olduğu; Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” alt boyutunda 26 yaş ve üzeri ($x = 5,93$) ile 21-25 yaş ($x = 5,79$) ve 17-20 yaş ($x = 5,34$) arasında; “daha kötü bir durumun engellenmesi” alt boyutunda, 26 yaş ve üzeri ($x = 5,73$) ile 21-25 yaş ($x = 5,54$) ve 17-20 yaş ($x = 5,04$) arasında ve “iyileştirilmiş durum” alt boyutunda ise, 26 yaş ve üzeri ($x = 6,20$) ile 21-25 yaş ($x = 6,04$) ve 17-20 yaş ($x = 5,44$) arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Her iki ölçekte de 26 yaş ve üzeri halk oyunları faaliyetlerine katılım gösteren bireylerin mutluluk seviyeleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksektir (Tablo 6).



Tablo 7. Gelir Durumu Değişkeni ve Ölçek Skorlarına Yönelik Gerçekleştirilen Anova Test Sonuçları

OMÖ	Gelir Durumu	N	$\bar{x}$	Sd	Df	f	p	Fark
Oxford Mutluluk Ölçeği	(1) Çok Kötü	39	21,79	5,13	4-299	9,093	0,000	5>4>3>1 5>4>3>2
	(2) Kötü	61	22,03	4,84				
	(3) Normal	138	24,60	4,50				
	(4) İyi	47	24,87	4,30				
	(5) Çok iyi	19	27,84	5,17				
RASÇÖ	Gelir Durumu	N	$\bar{x}$	Sd	Df	f	p	Fark
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	(1) Çok Kötü	39	5,28	1,00	4-299	5,792	0,000	5>3>4>1
	(2) Kötü	61	5,27	1,12				
	(3) Normal	138	5,90	1,03				
	(4) İyi	47	5,70	0,93				
	(5) Çok iyi	19	6,03	1,08				
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	(1) Çok Kötü	39	5,28	1,16	4-299	3,555	0,007	5>3>2
	(2) Kötü	61	4,95	1,36				
	(3) Normal	138	5,52	1,30				
	(4) İyi	47	5,63	0,89				
	(5) Çok iyi	19	5,89	1,13				
İyileştirilmiş Durum	(1) Çok Kötü	39	5,55	1,06	4-299	3,403	0,010	3>2
	(2) Kötü	61	5,53	1,25				
	(3) Normal	138	6,07	1,12				
	(4) İyi	47	6,03	0,95				
	(5) Çok iyi	19	5,92	1,41				

Anova Testi, $p<0,05$

Katılımcıların gelir durumu değişkeni ile ilgili ölçekler arasındaki farklılığın tespit edilmesine yönelik gerçekleştirilen Anova testi sonucunda her iki ölçek ile anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,05$). Gelir durumu ve Oxford Mutluluk Ölçeğine yönelik anlamlı farklılığı tespit etmek için gerçekleştirilen Anova post-hoc “Hochberg” testi sonucunda; çok iyi ($x = 27,84$), iyi ($x = 24,87$), normal ($x = 24,60$), kötü ($x = 22,03$) ve çok kötü ($x = 21,79$) gelir durumuna sahip gruplar arasında; RASÇÖ “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” alt boyutunda; çok iyi ($x = 6,03$), normal ($x = 5,90$), iyi ($x = 5,70$) ve çok kötü ($x = 5,28$) arasında, “daha kötü bir durumun önlenmesi” alt boyutunda; çok iyi ($x = 5,89$), normal ($x = 5,52$) ve kötü ($x = 4,95$) arasında, “iyileştirilmiş durum” alt boyutunda ise; normal ($x = 6,07$) ve kötü ($x = 5,55$) gelir durumuna sahip gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Tablo 7).

Tablo 8. Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkeni ve Ölçek Skorlarına Yönelik Gerçekleştirilen Anova Test Sonuçları

OMÖ	Günlük Serbest Zaman Süresi	n	X	sd	df	f	p	Fark
Oxford Mutluluk Ölçeği	(1) 1 saat ve altı	14	19,57	4,93	3-300	4,561	0,004	4>2>3>1
	(2) 1-3 saat	125	24,41	4,94				
	(3) 4-6 saat	109	23,74	4,63				
	(4) 6 saat ve üzeri	56	24,54	4,92				
RASÇÖ	Günlük Serbest Zaman Süresi	n	X	sd	df	f	p	Fark
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	(1) 1 saat ve altı	14	4,68	1,23	3-300	4,589	0,004	4>2>3>1
	(2) 1-3 saat	125	5,75	1,07				
	(3) 4-6 saat	109	5,65	0,99				
	(4) 6 saat ve üzeri	56	5,79	1,06				
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	(1) 1 saat ve altı	14	4,57	1,24	3-300	3,862	0,010	4>2>1
	(2) 1-3 saat	125	5,55	1,24				
	(3) 4-6 saat	109	5,26	1,30				
	(4) 6 saat ve üzeri	56	5,63	1,08				

İyileştirilmiş Durum	(1) 1 saat ve altı	14	4,86	1,20	3-300	5,713	0,001	4>2>3>1
	(2) 1-3 saat	125	5,96	1,18				
	(3) 4-6 saat	109	5,76	1,10				
	(4) 6 saat ve üzeri	56	6,18	1,06				

Anova Testi, $p<0,05$

Katılımcıların sahip olduğu günlük serbest zaman süresi ile ilgili ölçek skorları arasında gerçekleştirilen Anova post-hoc “Hochberg” testi sonucunda; OMÖ ve ilgili değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık; 6 saat ve üzeri zamana sahip grup ($x = 24,54$) ile 1-3 saat ($x = 24,41$), 4-6 saat ($x = 23,74$) ve 1 saat ve altı zamana sahip grup ($x = 19,57$) arasında; RASÇÖ “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” alt boyutunda; 6 saat ve üzeri ($x = 5,79$) ile 1-3 saat ($x = 5,75$), 4-6 saat ($x = 5,65$) ve 1 saat ve altı ($x = 4,68$) zamana sahip olan grup arasında, “daha kötü bir durumun engellenmesi” alt boyutunda; 6 saat ve üzeri zamana sahip ($x = 5,63$) grup ile 1-3 saat ($x = 5,55$) ve 1 saat ve altı ($x = 4,57$) zamana sahip grup arasında, “iyileştirilmiş durumum” alt boyutunda ise; 6 saat ve üzeri zamana sahip grup ($x = 6,18$) ile 1-3 saat ($x = 5,96$), 4-6 saat ($x = 5,76$) ve 1 saat ve altı zamana sahip grup ($x = 4,86$) arasında anlamlı bir farklılık ($p<0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 8).

Tablo 9. Halk Oyunlarına Katılım Süresi Değişkeni ve Ölçek Skorlarına Yönelik Gerçekleştirilen Anova Test Sonuçları

OMÖ	Halk Oyunlarına Katılım Süresi	n	$\bar{x}$	Sd	df	f	P	Fark
Oxford Mutluluk Ölçeği	(1) 1 yıldan az	69	22,99	4,28	3-300	7,532	0,000	4>2>1
	(2) 1-3 Yıl	134	23,21	5,19				
	(3) 4-6 Yıl	42	24,60	4,16				
	(4) 6 Yıl ve üzeri	59	26,41	4,64				
RASÇÖ	Halk Oyunlarına Katılım Süresi	n	$\bar{x}$	Sd	df	f	P	Fark
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	(1) 1 yıldan az	69	5,26	1,11	3-300	10,302	0,000	4>2>1
	(2) 1-3 Yıl	134	5,61	1,04				
	(3) 4-6 Yıl	42	5,73	0,94				
	(4) 6 Yıl ve üzeri	59	6,25	0,92				
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	(1) 1 yıldan az	69	5,18	1,20	3-300	3,214	0,023	4>1
	(2) 1-3 Yıl	134	5,31	1,26				
	(3) 4-6 Yıl	42	5,60	1,23				
	(4) 6 Yıl ve üzeri	59	5,79	1,25				
İyileştirilmiş Durum	(1) 1 yıldan az	69	5,57	1,24	3-300	6,366	0,000	4>2>3>1
	(2) 1-3 Yıl	134	5,83	1,14				

(3) 4-6 Yıl	42	5,78	1,11
(4) 6 Yıl ve üzeri	59	6,41	0,94

Anova Testi, $p < 0,05$

Bireylerin halk oyunlarına katılım süresi ile OMÜ VE RASÇÖ skorları arasında gerçekleştirilen Anova post-hoc “Hochberg” testi sonucunda; OMÖ ve halk oyunlarına katılım süresi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık; 6 yıl ve üzeri bu faaliyet ile uğraşan grup ($x = 26,41$) ile 1-3 yıl ($x = 23,21$) ve 1 yıldan az ($22,99$) uğraşan grup arasında, RASÇÖ “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” alt boyutunda; 6 yıl ve üzeri ($x = 6,25$) ile 1-3 yıl ($x = 5,61$) ve 1 yıldan az ($x = 5,26$) süredir ilgili faaliyeti gerçekleştiren grup arasında, “daha kötü bir durumun engellenmesi” alt boyutunda; 6 yıl ve üzeri ($x = 5,79$) ile 1 yıldan az süredir ($x = 5,18$) bu faaliyeti gerçekleştiren grup arasında, “iyileştirilmiş durum” alt boyutunda ise; 6 yıl ve üzeri ($x = 6,41$) ile 1-3 yıl ($x = 5,83$), 4-6 yıl ($x = 5,78$) ve 1 yıldan az ($x = 5,57$) zamandır faaliyet gösteren grup arasında ($p < 0,05$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Tablo 9).

Tablo 10. Fakülte Değişkeni ve Ölçek Skorlarına Yönelik Gerçekleştirilen Anova Test Sonuçları

OMÖ	Fakülte	n	$\bar{x}$	Sd	df	f	p	Fark
Oxford Mutluluk Ölçeği	(1) Eğitim Fak.	84	22,65	4,21	4-299	4,397	0,002	4>1>3
	(2) Turizm Fak.	54	24,69	5,59				
	(3) İlahiyat Fak.	32	22,38	4,73				
	(4) Tıp Fak.	38	25,74	4,28				
	(5) Diğer Fak.	96	24,55	5,02				
RASÇÖ	Fakülte	n	$\bar{x}$	Sd	df	f	p	Fark
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	(1) Eğitim Fak.	84	5,52	1,05	4-299	3,179	0,014	5>3
	(2) Turizm Fak.	54	5,64	1,01				
	(3) İlahiyat Fak.	32	5,26	1,10				
	(4) Tıp Fak.	38	5,71	1,14				
	(5) Diğer Fak.	96	5,94	1,02				
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	(1) Eğitim Fak.	84	5,19	1,20	4-299	2,289	0,060	-
	(2) Turizm Fak.	54	5,55	1,09				
	(3) İlahiyat Fak.	32	5,64	0,93				
	(4) Tıp Fak.	38	5,82	1,31				

	(5) Diğer Fak.	96	5,30	1,41				
İyileştirilmiş Durum	(1) Eğitim Fak.	84	5,63	1,17				
	(2) Turizm Fak.	54	5,94	1,16				
	(3) İlahiyat Fak.	32	5,59	0,98	4-299	2,609	0,036	-
	(4) Tıp Fak.	38	6,09	1,34				
	(5) Diğer Fak.	96	6,08	1,07				
Anova Testi, $p < 0,05$								

Katılımcıların bağlı bulundukları fakülte değişkeni ile OMÖ ve RASÇÖ skorlarına yönelik gerçekleştirilen Anova testi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştirildiğini anlamaya yönelik gerçekleştirilen “Hochberg” testi sonucunda; OMÖ ile fakülte değişkeni arasındaki anlamlı farklılık; Tıp Fak. ($x = 25,74$) ile Eğitim Fak. ($x = 22,65$) ve İlahiyat Fak. ($x = 22,38$) arasında, RASÇÖ “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” alt boyutunda; diğer fak. ($x = 5,94$) ile İlahiyat Fak. ($x = 5,64$) arasında gerçekleşmiştir. “Daha kötü bir durumun engellenmesi” alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0,05$). “İyileştirilmiş Durum” alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmasına karşın gruplar arası bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$) (Tablo 10).

Tablo 11. Oxford Mutluluk Ölçeği ile Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişki

Alt Boyut	n	$\bar{x}$	Ss	1	2	3	4
1. Oxford Mutluluk Ölçeği		23,97	4,90	-	.00**	.00**	.00**
2. RASÇÖ (Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi alt boyutu)		5,67	1,06	.00**	-	.00**	.00**
3. RASÇÖ (Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi alt boyutu)	304	5,41	1,25	.00**	.00**	-	.00**
4. RASÇÖ (İyileştirilmiş Durum alt boyutu)		5,87	1,15	.00**	.00**	.00**	-

Pearson Korelasyon Testi, ** $p < .01$.

“Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları” Ölçeği arasındaki ilişkiyi saptamaya yönelik gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Testi sonucunda; “Oxford Mutluluk Ölçeği” ile “psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi” ($r = .578, p < .001$), “daha kötü bir durumun önlenmesi” ($r = .322, p < .001$) ve “iyileştirilmiş durum” ($r = .443, p < .001$) alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak iki ölçek arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Tablo 11). Bu sonuçtan yola çıkarak katılımcıların fiziksel sağlık durumlarının iyi olmasını, mutluluk düzeylerinde ki artışa doğrudan veya dolaylı olarak katkıda bulunduğunu söylemek mümkündür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada, rekreasyonel bir faaliyet olarak halk oyunlarını tercih eden üniversite öğrencilerinin sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyleri üzerine etkileri incelenmiştir. Araştırmada ulaşılan bulgular doğrultusunda rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği ve oxford mutluluk ölçeği alt boyutlarına ilişkin

puanlamalarda, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Fakat Yalçinkaya (2019) üniversitede öğrenim gören, rekreasyonel faaliyetlere katılan 1342 öğrenciye Oxford Mutluluk Ölçeği anketini uygulamış ve araştırma sonucunda mutluluğun cinsiyet faktörüyle ilişkisi olduğuna ulaşmıştır. Çadır (2021) yapmış olduğu çalışmada RASÇÖ alt boyunlarını incelediğinde cinsiyet değişkeni sonucuna göre erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu yönünde anlamlı bir sonuca varmıştır. Aynı şekilde Güven (2018) yapmış olduğu çalışmada çalışanların cinsiyetleri ile rekreasyonel faaliyetlere katılımları arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Rekreasyonel faaliyetlere katılımı Bekar'ın (2019) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre RASÇÖ alt boyutları toplamı incelenip, bu çalışmayla karşılaştırıldığında aynı doğrultuda olduğu, anlamlı bir farklılık tespit edilemediği görülmüştür. Farklı bir örnek verecek olursak Serdar ve Demirel'in (2019) yapmış olduğu çalışma bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmamasının nedeni, halk oyunları aktivitelerinin kadın, erkek ayırmaksızın eşit rol ve çeşitli hareket temelleri üzerine kurulmasından kaynaklı olabileceği düşünülmüştür.

Bu çalışmada katılımcıların yaş değişkeni incelendiğinde, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Literatürde bunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Saygılı ve Özmütlu (2019) halk oyunları çalışmalarına katılan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada öznel iyi oluş ölçeğinin ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık elde ettikleri görülmüştür. Fakat Sarıyıldız (2021) ise yapmış olduğu çalışmada bireylerin algılanan sağlık çıktıları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Farklı bir çalışmayı incelediğimizde Ağaçdiken ve arkadaşlarının (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırma sonucunda, yaş değişkeni ile sağlık algısı ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı yönünde çıkan sonuç yapmış olduğumuz çalışmanın tersine bir sonuç göstermiştir.

Katılımcıların gelir durumu değişkeni ile ilgili ölçekler arasındaki farklılığın tespit edilmesine yönelik gerçekleştirilen Anova testi sonucunda her iki ölçek ile anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,05$). Herhangi bir hizmet ya da

ürünün tercih edilmesinde kaliteli olması insanların talepleri arasında bulunmaktadır (Kueh ve Voon, 2007). Günümüzde hizmet ve ürün olarak nitelendirilen serbest zaman faaliyetlerine (Odabaşı ve Barış, 2002) insanların sahip olurken bu tarz satın alma davranışları gösterdiği ve bu davranışların gelir düzeyinden etkilendiği savunulmaktadır (Higgins ve Rickert, 2005). Özellikle gelir düzeyi yüksek olan bireylerin bu tip hizmetlerde daha kalitelisini seçerek beklentilerine daha kolay ulaşabildikleri ve bu durumda bu tarz faaliyetlere devamlı katılım isteği oluşturduğu belirtilmektedir (Ahmed ve ark., 2016). Bu bağlamda, çeşitli yararlar kazanmak amacı doğrultusunda satın alınan bu tarz faaliyetlerin bireylerin genel sağlık durumlarına da doğrudan etki edeceği de ifade edilmektedir (Caldwell, 2005). Gelir, mutluluk kavramı üzerinde etkin rol oynayan önemli faktörlerden bir tanesidir ve mutluluk kavramı içerisinde gelirin önemini açıklamak için insanların hayat standartlarına bakılması gerekmektedir. İnsanların yaşam standartları hakkında bilgi veren en önemli gösterge kişi başına düşen milli gelir olarak açıklanabilir. Bu nedenle yapılmış olan çalışmalarda, kişi başı GSYİH (Gayri Safi Yurt İçi Hasıla) ve mutluluk arasındaki ilişki araştırılmış ve insanların gelir düzeyi arttıkça mutluluk düzeylerinin de doğru orantılı olarak arttığı görülmüştür (Veenhoven ve Dumludağ, 2015).

Bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım süresindeki değişken ele alındığında, Bireylerin halk oyunlarına katılım süresi ile OMÖ VE RASÇÖ skorları arasında gerçekleştirilen Anova post-hoc “Hochberg” testi sonucunda; OMÖ ve halk oyunlarına katılım süresi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kayapınar da (2021) yapmış olduğu çalışmada, aktiviteye katılım süresine göre, bu çalışmaya benzer olarak anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığını ifade etmiştir. Çadır (2021) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların RASÇÖ alt boyunlarına göre Haftalık serbest zaman durumlarını incelendiğinde kurulan modelde anlamlı bir sonuca ulaşmıştır. Bir başka örnek verecek olursak, Güven (2018)’in çalışanlar üzerinde yapmış olduğu araştırmada çalışanların aktivitelere katılım süresi ile rekreasyonel etkinliklere katılımları arasında istatistiksel açıdan yapmış olduğumuz çalışmaya paralel olarak anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. Fakat Yıldız (2015) spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk seviyelerini incelediğinde spor ile ilgilenen öğrencilerin, haftalık spor yapma sıklıklarının düşük olduğu, spor yapma biçimlerinin ve amaçlarının sosyalleşme ve mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir

farklığa ulaşamamıştır. Aynı şekilde Cabbaroğlu (2019) yapmış olduğu çalışmanın sonucunda spor yapan öğrencilerin, haftalık spor yapma yoğunluklarının düşük olduğu, spor yapma biçimlerinin ve amaçlarının sosyalleşme ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığını görmüştür.

Elçi, Doğan ve Gürbüz (2019) yapmış oldukları çalışmada araştırmaya katılan bireylerin rekreasyondan algıladıkları sağlık çıktıları düzeyleri arttıkça, yaşam doyumlarının da arttığı yönünde anlamlı bir sonuca ulaşmışlardır. Verilen örneğe paralel olarak bu çalışmada da “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları” Ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde iki ölçek arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmaya paralel olarak Maditinos, Papadopoulos, Prats (2014) yapmış oldukları araştırmada fiziksel sağlığın mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karaküçük (1997)’e göre boş zamanı rekreasyonel faaliyetlerle değerlendiren bireylerin sosyal, fiziksel ve psikolojik durumlarını olumlu yönde etkilemektedir. Mutluluğun fiziksel, psikolojik ve sosyal olan alt boyutlarıyla yakından ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Egan, Chan ve Shorter, 2014).

Fakülte değişkenine bakıldığında ise bu alt boyuta ilişkin bir çalışma bulunamamış, OMÖ ile fakülte değişkeni arasındaki anlamlı farklılık; Tıp Fakültesi ile Eğitim Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi arasında, RASÇÖ “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” alt boyutunda; diğer fakülteler ile İlahiyat Fakültesi arasında gerçekleşmiştir. “Daha kötü bir durumun engellenmesi” alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamış, “İyileştirilmiş Durum” alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmasına karşın gruplar arası bir farklılık tespit edilmemiştir.

Güven (2018) yapmış olduğu çalışmada çalışanların katıldıkları rekreasyonel etkinliklerde mutlulukları pozitif yönde etkilendiği sonucuna varmıştır. Başka bir deyişle, rekreasyonel faaliyetlere katılım arttıkça çalışanların mutluluklarının arttığını belirtmiştir. Bu bağlamda Güven (2018)’in yapmış olduğu çalışma bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Cabbaroğlu (2019) yapmış olduğu çalışmada kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılma sıklıklarının yaşam doyumunu ve mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiş, mutluluk seviyesi arttıkça bireylerin yaşam doyumunda da doğru orantıda artış görüldüğü sonucuna ulaşmıştır. Bir başka araştırmada çeşitli fitness merkezlerine kayıt olan kişilerin rekreasyonel faaliyetlere dair ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin incelenmesine yönelik bir

araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmaya, Ankara’da 6 farklı fitness salonunda bulunan toplamda 635 (440 erkek, 195 kadın) kişi katılım göstermiştir. Araştırmanın bulguları üzerinde inceleme yapıldığında ortaya çıkmış olan sonuçlarda katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine yönelik serbest vakit ilgilenim düzeylerinin değişiklik gösterdiği ve serbest zaman ilgilenim düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi de doğru orantılı olarak arttığı tespit edilmiştir (Aydın, 2016). Farklı bir çalışma üzerinden örnek verecek olursak Bitlis’te görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalite düzeyleri karşılaştırılmış ve sonucunda; öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça fiziksel sağlık özet skorlarının arttığı, bu bağlamda rekreasyonda alınan sağlık çıktıları yönünde olumlu bir artış görülmüştür (Sağlam, 2015).

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin rekreasyonel bir faaliyet olarak halk oyunlarını tercih etmeleri, sağlık düzeyleri ve mutluluk düzeylerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda serbest zamanı değerlendirmek amacıyla halk oyunlarına katılım gösteren öğrencilerin sağlıklı ve mutlu bir yaşam sağlıklı bir yaşam elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

ÖNERİLER

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin rekreasyonel bir aktivite olarak halk oyunlarını tercih ettiklerinde, sağlık düzeyleri ve mutluluk düzeylerindeki etkiyi tespit etmek amacıyla yazılmıştır. Çalışmada elde edilen sonuçlarda ileride yapılacak çalışmalara ışık tutacak öneriler bulunmaktadır. Bu anlamda elde edilen sonuçların, benzer çalışmalar yapacak olan diğer araştırmacılar tarafından dikkate alınması önerilir.

Araştırma bulgularına yönelik öneriler;

Araştırmada elde edilen sonuçların farklı rekreasyonel faaliyetlerin sonuçlarıyla karşılaştırılabilmesi için daha detaylı bir araştırma adına başka çeşitliliği olan rekreasyonel aktivite türleriyle araştırma yapılması rekreasyonun önem algısını artırmada olumlu yönde etki edecektir. Fakülte değişkeninde anlamlı bir farklılık elde edilebilmesi ve daha fazla çalışmaya ulaşmak adına, fakültelerde halk oyunlarına yönelik toplulukların arttırılması ve öğrencilerin bu tür rekreasyonel faaliyetlere teşvik edilmesi araştırmacıların ve çalışmaların yararına olacaktır.

Çalışmada gelir düzeyi, cinsiyet, yaş, rekreasyonel faaliyetlere katılım süreleri, gibi demografik değişkenlerin mutluluk düzeyleri ve sağlık düzeyleri üzerine tesiri göz önüne alınıp, araştırmanın önde gelen değişkenleri olarak belirlenmiştir. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda çeşitli değişkenlerin kullanılması ve çeşitli örneklem gruplarına göre karşılaştırmalarda bulunulması araştırmacıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeylerine etkisini ortaya koymak amacıyla çeşitli çalışmaların ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

Yapılan bu çalışmaya benzer araştırmalar farklı meslekler üzerinde ve toplumdaki her kesimden bireyi dahil edecek biçimde karşılaştırmalar yapılarak aralarındaki düzey farklılıkları araştırılmalıdır.

Araştırma sonucunun üniversite öğrencilerinin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyleri oranına olumlu yönde etkisi olduğu için, kampüs içerisinde bulunan rekreasyon alanlarında eksiklik varsa bu eksiklikler giderilmeli ve üniversite öğrencilerinin beklentilerine cevap verecek faaliyetler ilgili mecralarca çoğaltılmalıdır.

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyi üzerine gerçekleştirilen çalışmaların sayısı kısıtlı olmasından dolayı bu araştırmanın Türkiye geneli üzerine yapılması yapılacak olan diğer çalışmalara bilimsel açıdan katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Araştırma sonuçlarının farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerle karşılaştırılma yapılabilmesi için, diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerle de araştırmalar yapıp bu öğrenciler arasındaki ilişkiler bilimsel açıdan karşılaştırılabilir.

Öğrencilerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyleri yaşamış olduğu yer ve kültür olarak farklılık gösterebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda farklı ülkelerde ve şehirlerde yaşayan üniversite öğrencilerinin, mutluluk düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerine etkisiyle ilgili araştırmalar çoğaltılmalıdır.

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyleri pozitif olan öğrenciler toplumu geliştirmeye ve aydınlatmaya örnek olabilmektedir. Bu bağlamda mutluluk ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına olumlu yönde etki eden rekreasyon aktivitelerinin devlet ve üniversiteler tarafından desteklenmesi bu alanın ve öğrencilerin gelişiminde önemli rol oynayacaktır.

Rekreasyonel aktivitelerin insanların yaşantısındaki önemini vurgulayıcı çalışmalar çoğaltılıp geliştirilebilir bu anlamda bilinçlendirme amaçlanarak okullarda bilgilendirme stantları kurulabilir.

KAYNAKLAR

Ahmed, M.E., Khan, M.M. ve Samad, N. (2016). Income, social class and consumer behaviour: A focus on developing nations. International Journal of Applied Business and Economic, 14(10), 6679-6702.

Ağaçdiken A., Özdelikara A., Mumcu B. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlık Algılarının Belirlenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2017: 6(2): 11-21.

Arvas, F. B. (2017). Psikolojide ve İslam Dini Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavram Karşılaştırmalı Bir Çalışma. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6(4), 109-128.

Atsız, O., Akova, O. ve Ertuğrul S.M. (2017). Rekreasyon Deneyimi, Destinasyon Memnuniyeti ve Sadakati Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Munzur Vadisi Milli Parkı Üzerine Araştırma. International Regional Development Conference. 21-23 September 2017. Tunceli, Türkiye.

Aydın, İ. (2016). Fitnes katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bammel, G. and Burrus-Bammel, L.L. (1996). Leisure and Human Behavior (Third edition). Dubuque, IA: Brown and Benchmark Publishers, 25.

Bammel, G. ve Burrus, L.L.B. (1996). Leisure and Human Behavior. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publisher.

Bekar, Ö. (2019). Düzenli Egzersiz Yapan Bireyleri Rekreasyonel Egzersiz Motive Eden Nedenler ile Algıladıkları Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Antalya.

Bekar, Ö. (2019). Düzenli Egzersiz Yapan Bireyleri Rekreasyonel Egzersiz Motive Eden Nedenler ile Algıladıkları Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişkinin

İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Beşikçi, T. (2016). Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: çok hafif hava araçları (çhha) pilot örneği. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bright, A.D. (2000). The Role of Social Marketing in Leisure and Recreation Management. *Journal of Leisure Research*. 32(1): 12-18.

Broadhurst, R. (2001). Managing Environments For Leisure and Recreation. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Brown, P. (2016). The Benefits of Leisure and Recreation. *Journal of Park and Recreation Administration*, 34(4), 103-105.

Bucher, A.C. (1972). Foundations of Physical Education. Saint Louis: The C.V. Company.

Budruk, M. ve Stanis, S.A.W. (2013). Place Attachment and Recreation Experience Preference: A Further Exploration of the Relationship. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism* 1(2): 51-61.

Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 11(5): 113-123.

Cabbaroğlu, M. (2019). Sportif Rekreasyon Etkinliği Olarak Zumba Ve Pilates'in Yaşam Doyumu Ve Mutluluk Üzerine Etkisi (Muğla İli Örneği). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı. Muğla.

Caldwell, L.L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance and Counselling*, 33(1), 7-26.

Chen, Z.Y. (2001). The Study of Elementary Teachers' Leisure Participation, Experience in Leisure Benefits, and Work Satisfaction in Taipei County. National Taiwan Normal University.

Coleman, D. (1993). LeisureBasedSocialSupport, LeisureDispositionsandHealth. Journal of LeisureResearch. 25(4): 350–361.

Cordes, K.A. ve Ibrahim, H.M. (1999). Applications in Recreation&LeisureforTodayandtheFuture. Boston: McGraw-Hill.

Çadır, K. (2021). Fitness Merkezinde Hizmet Alan Bireylerin Sağlık Çıktıları İle Yaşam Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı. Aydın.

Çay, R. D. (2011). Parklarda Ergenlik Çağındaki Gençlerin Rekreatyon Gereksinimlerinin Saptanması (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Çoruh, Y. Karaküçük, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Rekreatyoneel Eğilimleri Ve Rekreatyoneel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler, International Journal of Science Culture and Sport, Özel Sayı 1:854-862.

Deci, E.L., ve Ryan, R.M. (2008). “Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: An Introduction”, Journal of Happiness Studies, 9: 1-11.

Diener, E. ve Lucas, E. R. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: relative standards, needfulfillment, culture, and evaluationtheory, Journal of Happiness Studies, 1, (1), 41-78.

Dikici, İ. (2020). Serbest Zamanlarını Gençlik Merkezlerinde Değerlendiren Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum, Yaşam Doyum ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreatyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Muğla.

Doğan, İ. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatyoneel Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunlarına Katılım Nedenleri. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.

Doğan, T., ve Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 36(4), 165-170.

Driver, B. L. (1990). The North American Experience in Measuring the Benefits of Leisure. İçinde Smith H. E. (Ed.), Proceedings, National Workshop on Measurement of Recreation Benefits, Phillip Institute of Technology, Bandoora, Australia, 1-57.

Dursun, L. (2017). Erzurum Erkek Halk Dansları Ezgisel, Ritimsel ve Hareketsel Bütünlük İçerisinde Uygulanabilmesine Yönelik Araştırma Örneği. Erzurum: Kardelen Matbaa, 2017.

Egan, V., Chan, S. and Shorter, G. W. (2014). The Dark Triad, Happiness And Subjective Well-Being. Personality and Individual Differences, 67, 17-22.

Ekmekcioğlu, İ. (2001). Türk Halk Oyunları, İstanbul Esin Yayınevi 2001,29.

Elçi, G., Doğan M. ve Gürbüz, B. (2019). Bireylerin Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. Uluslararası Antrenman Bilimi, Spor ve Egzersiz Dergisi. 5(3): 93-106.

Erdemli, A. (2008). Spor Yapan İnsan. İstanbul: E yayınları.

Ertüzün, E., Karaküçük, S. (2014). Sağlık İnanç Modeli Perspektifinde Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Bakış. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 19(1-4): 1-9.

Eryılmaz, G., Akgündüz, Y. (2017). Bireyleri Rekreatif Faaliyetlere Yönelten Motive Edici Faktörler. Journal of Recreation and Tourism Research. 4 (1): 13-26.

George D, ve Mallery, P. (2003). SPSS For Windows Step By Step: A Simple Guide and Reference. 11.0 Update (4th Ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Gerek, Z. (1997). Türk Halk Oyunlarının Tarihsel Gelişimi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi, 1997.

Gerek, Z. (2007). Halk Oyunları ve Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının Eurofit ile Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yayımlanmış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi 2007.

Goldberg, J.H. ve King, A.C. (2007). Physical Activity and Weight Management Across the Lifespan. Annual Review of Public Health. 28: 145–170.

Gomez, E. ve Hill, E. (2016). First Landing State Park: Participation Patterns And Perceived Health Outcomes Of Recreation At An Urban-Proximate Park. Journal Of Park And Recreation Administration. 34(1): 68-83.

Gómez, E., Hill, E., Zhu, X. ve Freidt, B. (2016). Perceived Health Outcomes Of Recreation Scale (PHORS): Reliability, Validity And Invariance, Measurement In Physical Education And Exercise Science, 20(1), 27-37. DOI: 10.1080/1091367X.2015.1089245.

Gomez, E., Hill, E., Zhu, X. ve Freidt, B. (2016). Perceived Health Outcomes Of Recreation Scale (PHORS): Reliability, Validityand Invariance. Measurement In Physical Education And Exercise Science. 20(1): 27-37.

Gulam, A. (2016). Recreation-Need And Importance In Modern Society. International Journal Of Physiology, Nutrition And Physical Education. 1(2): 157-160.

Gül, T. (2014). Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım. İçinde Rekreasyona Giriş. Yaylı, A. (Ed.). Ankara: Detay Yayıncılık: 1-69.

Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gürbüz, B. (2017). The Conception And Perception Of Leisure In Turkey. İçinde Henderson, K. Ve Sivan, A. (Eds), Leisure From International Voices, Champaign, IL: Sagamore Publishing.

Güven, Y. (2018). Çalışanların Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara.

Higgins, J. W. and Rickert, T. (2005). A Taste Of Healthy Living: A Recreational Opportunity For People At Risk Of Developing Type 2 Diabetes. *Leisure Sciences*, 27(5), 439–458.

Hill, E., Gomez, E., Goldenberg M., Freidt B., Fellows S. ve Hill L. (2014). Appalachian and Pacific Crest Trail Hikers: A Comparison of Benefits and Motivations *Journal of Unconventional Parks, Tourism&Recreation Research*. 5(1): 9-16.

Ho, T. K. (2008). A Study Of Leisure Attitudes And Benefits For Senior High School Students At Ping Tung City And Country In Taiwan. Unpublished Doctoral Dissertation. United States Sports Academy, Daphne, AL.

Horner, S. ve Swarbrooke, J. (2005). *Leisure Marketing a Global Perspective*. London: Elsevier Butterworth-Heinemann: MA.

Hsieh., M.C. (2009). The Study on Users' Participation Motivation and Leisure Benefits of Yang Ming Sport Park in Taoyuan City. *Journal of Management*. 1(2): 31- 57.

Huang., E.C., Tsai., Y.C. ve Lee., C.S. (2014). A Study of the Influence of College Students' Exercise and Leisure Motivations on the Leisure Benefits-Using Leisure Involvement as a Moderator. *International Journal of Humanities and Social Sciences*. 8(8): 2427-2431.

Hung, H.J. (2012). A Study On Leisure Benefits Breaking Through Leisureactivities. *Journal Of Nationaltaiwan Normal University*. 3(4): 77-92.

Ito, E., Kono, S. ve Walker, G.J. (2018). Development Of Cross Culturally Informed Leisure-Time Physical Activity Constraint And Constraintnegotiati Ontypologies: Thecase Of Japanese And Euro-Canadian Adults. *Leisure Sciences*, 1-19.

Ivancevich, J.M., Matteson, M.T., Freedman, S.M. ve Phillips, J.S. (1990). Work Sitestress Management Interventions. *American Psychologist*, 45, 252-261.

Iwasaki, Y. (2003). Roles Of Leisure İn Coping With Stress Among University Students: A Repeated-Assessmentfield Study. *Anxiety, Stress, And Coping*, 16, 31–57.

Iwasaki, Y. (2006). Leisure And Quality Of Life İn An International And Multicultural Context: What Are Major Pathways Linking Leisureto Quality Of Life? *Social İndicators Research*. 82. 233–264.

İPEK, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Katılımını Etkileyen Unsurların Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi).

Jablonowski, L. (2017). Healthy Organizational Culture – Healthy Employees? Effectiveness of Organizational Culture on Perceived Health of German Police Officers. *International Journal of Police Science& Management*. 19(3): 205-2017.

Jenkins, J.M. ve Pigram, J.J. (2003). Encyclopedia of LeisureandOutdoorRecreation. Londonand New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Karaçar, E. (2019). Spor Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Rekreatif Faaliyetlere Karşı İlgi ve Mutluluk Düzeyleri: Sinop Üniversitesi Örneği. *Spor ve Rekreatif Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 58-70.

Karadaş, N. (2015). Zaman kavramına kuramsal yaklaşımlar ve internette şimdiki zaman olgusu. *Folklor ve Edebiyat Dergisi*, 21(83).

Karakaş, G., Kolayış, İ. E., ve Eskiler, E. (2015). Yüzme egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonlarının incelenmesi. *Proceedings of the III Rekreatif Araştırmaları Kongresi*, Eskişehir, 5-7.

Karaküçük, S. (1993). Boş Zamanları Değerlendirme ve Sporun Topluma Yaygınlaştırılması. *Spor Yorum Dergisi*, Şubat, s.22,23. Ankara, 1993.

Karaküçük, S. (1995). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu, s.12-103, 177-190,273-303. Ankara ,1995

Karaküçük, S. (2001). Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme. 4. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.

Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). Rekreasyon ve Kent(li)leşme. Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S., & Başaran, Z. (1996). Stresle Başa Çıkma Rekreasyon Faktörü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(4), 55-64.

Kayapınar, K. (2021). Rekreasyonel Tenise Katılan Bireylerin Algılanan Sağlık Çıktıları, Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kelly, J.R. (1990). Leisure. New Jersey: Prentice-Hall, Englewood, Cliffs.

Kil, N., Stein, T. V., Holland, S. M., ve Anderson, D. H. (2012). Understanding Place Meanings In Planning And Managing The Wildland-Urban Interface: The Case Of Florida Trail Hikers. Landscape And Urban Planning, 107, 370-379.

Kim, J., Lee, S., Chun, S., Han, A. ve Heo, J. (2017). The Effects of Leisure-Time Physical Activity for Optimism, Life Satisfaction, Psychological Well-Being and Positive Affectamong Older Adultswith Loneliness, Annals of Leisure Research, 20(4): 406-415.

Kirdiş, E. (2010). Halk Oyunlar Çalışmalarının Denge Performansına Etkisi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi).

Koçkar, M. (1998). Çağlar Boyunca İletişim Sanatı Olarak Dans ve Halk Dansları. Ankara: Bağırğan Yayınevi.

Kolt, G.S., Driver, R.P. ve Giles, L.C. (2004). Why Older Australians Participate In Exercise And Sport. Journal Of Aging And Physical Activity, 12(2), 185–198.

Korkmaz, B. (2018). Gaziantep Yöresi Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Vücut Kompozisyonu ve Fiziksel Uygunlukları Üzerine Etkisi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.

Köse, N. (2015). Ergenlerde Akran İlişkilerinin Mutluluk Düzeyine Etkisi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(4).

Kueh, K. ve Ho Voon, B. (2007). Culture and service quality expectations. Managing Service Quality: An International Journal, 17(6), 656–680.

Kuo., C.T. (2013). A Study of the Correlation Between Leisure Benefits and Behavioral Intentions–Using Bantou Arts and Cultural Village as an Example. International Review of Management and Business Research. 2(4): 1065-1074.

Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri Ve Dış Mekân Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 15(2): 52-62.

Maditinos, D. I., Papadopoulos, D. ve Prats, L. (2014). The Free Time Allocation and Its Relationship with The Perceived Quality of Life (QoL) and Satisfaction with Life (SwL). Procedia Economics and Finance, 9, 519-532.

McKenna, M. (2001). The Application Of Taichichuan İn Rehabilitation And Preventive Care Of The Geriatric Population. Physical And Occupational Therapy In Geriatrics, 18(4), 23–34.

Mello, Z.R. ve Worrell, F.C. (2015). The Past, the Present, and the Future: A Conceptual Model of Time Perspective in Adolescence. İçinde Stolarski, M., Fieulaine N. ve Van Beek W. (Eds.). Time perspectivetheory; Review, Researchand Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo. Cham: Switzerland: Springer. 115–129.

Mull, R.F., Bayless, K.G., Ross, C.M., Jamieson, L.M., (1997). RecreationalSport Management. Third Edition, USA: Human Kinetics.

Odabaşı, Y. ve Barış, G. (2002). Tüketici Davranışı (İkinci Baskı). İstanbul: MediaCat Akademi, 25.

Ortaç, B. (2019). Üniversite Personelinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılmasının Mutluluk ve Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi Batman Üniversitesi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman

Özbey, S., Çelebi M. (2003). Spor Bilimlerine Giriş. (N. Mirzeoğlu, Yay. Haz.) Rekreasyon içinde (s.227-259). Ankara: Bağırhan Kitapevi.

Özden, M. (1993). Sağlık eğitimi (1. Baskı). Ankara: Feryal Matbaacılık.

Özer, E., Kaya, H., Kazazoğlu, N., & Bircan, Z. (2004). Elazığ Halk Oyunları. Elazığ: T.C Elazığ Valiliği Elazığ Kültür Kurultayı.

Paffenbarger, R.S., Hyde, R.D. ve Dow, A. (1991). Health Benefits Of Physical Activity. In B.L. Driver, P.J. Brown, And G.L. Peterson (Eds.). Benefits Of Leisure. State College: Venture Publishing, Pp. 49-58.

Patterson, I. ve Carpenter, G. (1994). Participation İn Leisure Activities After The Death Of A Spouse. Leisure Sciences, 16(2), 105–117.

Pehlivanoğlu, T. (1987). Belgrad Ormanı'nın Rekreasyon Potansiyeli ve Planlama İlkelerinin Tespiti. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi: Fen Bilimleri Enstitüsü.

Sargın, K. (2007). Düzenli Halk Oyunları Egzersizlerine Katılan Bireylerde Halk Oyunlarının Bazı Biyomotorik ve Fizyolojik Etkilerinin İncelenmesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Van, 2007.

Sarıyıldız, B. (2021). Bireylerin Serbest Zamanlarında Katıldıkları Aktivitelere Yönelik Doyum Düzeyleri İle Algıladıkları Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişki: Kilis İli Örneği. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Elazığ.

Saygılı, M. S. ve Özmutlu, İ. (2019). 8 Haftalık Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisi (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Örneği) . Sosyal Bilimler Metinleri, 2019 (2) , 47-67.

Seligman, M., Royzman, E. (2003). Authentic Happiness. Retrieved <https://www.authentic-happiness.org/newsletters/authentic-happiness/> Happiness Erişim: 11.01.2019.

Serçek, G. Ö., ve Serçek, S. (2015). Serbest zaman etkinlikleri olarak üniversitede öğrencilerinin reaktif etkinliklere katılmaları ve sosyalleşmeleri arasında ilişki. Akademik Bakış Dergisi (51).

Serdar, E. ve Demirel, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerden Algıladıkları Sağlık Çıktıları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. 2. Uluslararası Rekreatif ve Spor Yönetimi Kongresi, 2(112), 206-213.

SEVİL, T. (2012). “Boş Zaman ve Rekreatif Yönetimi”, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakóltesi Yayını, Eskişehir, 2012, s. 215.

Sevil, T., şimşek, K.Y., Katırcı, H., Çelik, O.V., Çeliksoy, M.A. (2012). Boş Zaman ve Rekreatif Yönetimi. 1. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını; 2012.

Siegenthaler, K.L. (1997). Health Benefits of Leisure. Parks Recreation. 32: 24–29.

Stodolska, M., Shinew, K.J., Acevedo, J.C. and Izenstark, D. (2011). Perceptions Of Urban Parks As Havens And Contested terrains By Mexican-Americans In Chicago Neighborhoods. Leisure sciences, 33(2), 103–126.

Sünbül, M. (2004). Halk Kólüründe Deėiřim Uluslararası Sempozyumu Bildirileri , Kólürel Deėiřim Bağlamında Halk Oyunları Geleneėi ve Bir Örneđ Uygulama Olarak Adana, Osmaniye Halk Oyunları. İstanbul: Pınarbaş Matbaacılık.

Tekin, A. (2009). Rekreatif. Muğla: Ata Ofset.

Van Der Horst, K., Paw, M.J., Twisk, J.W. and Van Mechelen, W. (2007). A Briefreview On Correlates Of Physical Activity And Sedentariness In Youth. Medicine And Science In Sports Exercise, 39(8), 1241-1250.

Veenhoven, R. ve Dumludağ, D. (2015). “İktisat ve Mutluluk”, İktisat ve Toplum Dergisi, 58, 46-51.

WHO. (2010). Global Recommendations On Physical Activity For Health.
Erişim Tarihi:
25.03.2020,<https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>.

Yalçınkaya, N. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Fayda Algıları İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

Yerlisu Lapa, T. ve Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Değerlendirme Biçimleri. Spor Bilimleri Dergisi, 20 (4): 132-144.

Yerlisu Lapa, T., Serdar E., Tercan Kaas E. ve Çakır, V.O. (2017). Rekreatif Algilanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri, 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.

Yeşiltaş, D. (2011). Küresel Bale ve Dans Ansiklopedisi, Cilt 1, Kaldeon Yayınları, İstanbul.

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

Yurcu, G., Kasalak, M.A. ve Akıncı, Z. (2018). Turistlerin Boş Zaman Motivasyonunu ve Tatminini Etkileyen Faktörler: Beldibi Örneği. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi. 7 (2): 517-536.

EKLER

EK 1: Anket Formu

Değerli Katılımcı;

Bu araştırmada rekreasyonel bir faaliyet olarak halk oyunlarını tercih eden üniversite öğrencilerinin sağlık çıktıları ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Aşağıda sizin boş zaman aktivitesi olarak halk oyunlarına katıldığınız zaman etkinliklere katıldığınız süredeki hislerinizi ve boş zaman aktivitelerinin bu doğrultuda sağlığa etkisini veya sizin mutluluk düzeyinizi açıklamayı hedefleyen bazı ifadeler yer verilmiştir. Her bir ifadede sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretleyiniz. Her birey, diğer bireylerden farklı olduğundan bu ankette doğru veya yanlış cevap yoktur. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve katılım için teşekkür ederiz.

Ekrem Kurkmazlı

Necmettin Erbakan Üniversitesi

Sosyal Bilimleri Enstitüsü/ Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

1- Cinsiyetiniz

☐ Kadın ☐ Erkek

2- Yaşınız

☐ 17-20 ☐ 21-25 ☐ 26 ve üstü

3- Fakülteniz

Eğitim Fakültesi ☐ Turizm Fakültesi ☐ Havacılık ve Uzay Bilimleri Fakültesi

İlahiyat Fakültesi ☐ Sosyal Beşeri Bilimler ☐ Uygulamalı Bilimler Fakültesi ☐

Spor Bilimleri Fakültesi ☐ Diğer ☐

4- Gelir durumunuzu düşündüğünüzde “1” en düşük basamak, “5” en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçınıcı basamağında görüyorsunuz?

Çok Kötü ☐ Kötü ☐ Normal ☐ İyi ☐ Çok İyi ☐

5- Boş zaman aktivitelerine katılıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

6- Günlük serbest zaman süreniz kaç saat

1 saatten az () 1-3 () 4-6 () 6+ ()

7- Halk oyunları aktivitelerine katılma süreniz

1 Yıldan Az () 1-3 Yıl () 4-6 Yıl () 6+ ()

EK 2: REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI ÖLÇEĞİ (RASÇÖ)

Serbest zamanlarda sportif aktivitelere katılım, çünkü bu aktiviteler...							
Hayatımı daha çok takdir etmemi sağlar	1	2	3	4	5	6	7
Hayattan daha fazla zevk almamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
Bana özgüven duygusu kazandırır	1	2	3	4	5	6	7
Kendime duyduğum saygıyı (benlik saygımı) artırır	1	2	3	4	5	6	7
Kim olduğum konusunda daha fazla farkında olmamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
Hayatımın diğer olumlu yönleri ile ilişkilidir	1	2	3	4	5	6	7
Hayatımdan daha fazla memnun (tatmin) olmamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
Diyabet (şeker) hastası olma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
Kilo alma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
Kalp krizi geçirme riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
Erken ölüm riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
Hastalanma riskimi azaltır.	1	2	3	4	5	6	7
Zindelik (fit olma) durumumu geliştirir	1	2	3	4	5	6	7
Genel sağlık durumumu iyileştirir	1	2	3	4	5	6	7
Kas gücümü geliştirir	1	2	3	4	5	6	7
Fiziksel esnekliğimi geliştirir	1	2	3	4	5	6	7

EK 3 : OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ

Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7.Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5