



T C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILAN GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜ ÇALIŞANLARININ İÇSEL BOŞ ZAMAN MOTİVASYONU VE
YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Elif SARI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ

DÜZCE, 2022



T C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILAN GENÇLİK VE SPOR İL
MÜDÜRLÜĞÜ ÇALIŞANLARININ İÇSEL BOŞ ZAMAN MOTİVASYONU VE
YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Elif SARI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ

DÜZCE, 2022

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

01.07.2022

Elif SARI



TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimime başladığım günden itibaren, çalışmalarımın her aşamasında yanımda olduğunu hissettiren, çok yoğun olduğu dönemlerde bile bana vakit ayıran, desteğini hep üzerimde hissettiğim, tecrübesi ve akademik bilgisi ile bana yol gösteren, öncelikle hocam ve sonrasında tez danışmanım olan Doç. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ 'a;

Tüm hayatım boyunca her kararımın arkasında olan, beni bu yaşıma kadar getirmiş, okutmuş, sonuna kadar bana güvenen, her daim yanımda olan annem Emine ve babam Şinasi MELİKOĞLU'na yaptıkları tüm fedakarlıklar için;

Hayatıma girdiği günden itibaren tüm eğitim yaşantımda verdiği maddi manevi desteği ile en zor zamanlarımda moral ve motivasyonumun sürekli yüksek olmasını sağlayan sevgili eşim Oğuzhan SARI'ya sonsuz teşekkür ederim.

Düzce, 2022

Elif SARI

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	viii
EKLER.....	ix
KISALTMALAR.....	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT.....	xii
1.GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
1.1.Araştırmanın Konusu.....	2
1.2.Araştırmanın Amacı.....	2
1.3.Araştırmanın Önemi.....	3
1.4.Problem Cümlesi.....	3
1.4.1. Alt Problemler.....	3
1.5.Sınırlılıklar.....	4
1.6.Varsayımlar.....	4
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1.Spor.....	5
2.2.Zaman.....	7
2.2.1. Boş Zaman.....	8
2.3. Rekreasyon Kavramı.....	10

2.3.1. Rekreasyon Özellikleri ve Etkileri.....	12
2.3.2. Rekreasyon Sınıflandırılması.....	14
2.3.3. Rekreasyon İhtiyacı.....	19
2.4. Motivasyon Kavramı.....	22
2.4.1. Motivasyon İle İlgili Kavramlar.....	23
2.4.2. Motivasyon Türleri.....	24
2.5. Yaşam Kalitesi.....	25
2.5.1. Yaşam Kalitesinin Boyutları.....	29
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	30
3.1. Araştırmanın Konusu.....	30
3.2. Araştırmanın Modeli.....	30
3.3. Araştırmanın Grubu.....	31
3.4. Veri Toplama Araçları.....	32
3.5. Verilerin Analizi.....	33
4. BULGULAR.....	33
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	47
6. KAYNAKLAR.....	50
7. EKLER.....	58
8. ÖZGEÇMİŞ.....	68

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1:	Katılımcıların	Demografik
Özellikleri.....		31
Tablo 2 :	Yaşam Kalitesi Ölçeği ve İçsel Boş Zaman Motivasyonu Ölçeği Arasındaki Korelasyon Sonuçları.....	33
Tablo 3:	Cinsiyet değişkenine göre İçsel Boş Zaman Ölçeği ile Yaşam Kalitesi Ölçeğinin alt boyutlara göre Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	34
Tablo 4 :	Yaş değişkenine göre İçsel Boş Zaman Ölçeği ile Yaşam Kalitesi Ölçeğinin alt boyutlara göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	36
Tablo 5:	Unvan Değişkenine Göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Alt Boyutları İle İçsel Boş Zaman Ölçeği Alt Boyutları Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	37
Tablo 6:	Medeni Durum değişkenine göre İçsel Boş Zaman Ölçeği ile Yaşam Kalitesi Ölçeğinin alt boyutlara göre Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	40
Tablo 7:	Görev İli değişkenine göre İçsel Boş Zaman Ölçeği ile Yaşam Kalitesi Ölçeğinin alt boyutlara göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları	41
Tablo 8:	Aylık Gelir Değişkenine Göre İçsel Boş Zaman Ölçeği İle Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Alt Boyutlara Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	43
Tablo 9 :	Eğitim Durumu Değişkenine Göre İçsel Boş Zaman Ölçeği İle Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Alt Boyutlara Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....	45

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil	2.1.	Rekreasyonun
Sınıflandırılması.....	14	
Şekil	2.2.	Rekreasyon
Sınıflandırılması.....	16	Çeşitlerinin
Şekil 2.3.	Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	20
Şekil 2.4.	Motivasyonun Oluşma Süreçleri.....	22
Şekil 2.5.	Yaşamın kalitesini azaltan ve artıran durumlar.....	28

EKLER

EK-1 ETİK KURUL.....	58
EK-2 ARAŞTIRMA İZİN FORMU.....	61
EK-3 ÖLÇEK FORMU.....	62



KISALTMALAR

WHO	Dünya Sağlık Örgütü
TDK	Türk Dil Kurumu
Vb.	ve benzeri
Vd.	ve diğerleri
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
F	Frekans
N	Katılımcı Sayısı
P	Anlamlılık Düzeyi
S.S.	Standart Sapma Ortalama

ÖZET

GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ ÇALIŞANLARININ YAŞAM KALİTESİ VE İÇSEL BOŞ ZAMAN MOTİVASYONUNUN REKREASYONLA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Elif SARI

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ

Haziran 2022, 68 Sayfa

Bu çalışma, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının yaşam kalitesi ve içsel boş zaman motivasyonunun rekreasyonla arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak ise araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, Weissinger ve Bandalos’un (1995) geliştirdiği, Özdemir, Ayyıldız Durhan ve Karaküçük’ün 2020 yılında geçerlik güvenirlik çalışması yaparak uyarladıkları “İçsel Boş Zaman Motivasyon Ölçeği” (Intrinsic Motivation Scale ILM) ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen, Eser ve ark. (1999) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan “SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. Çalışmaya Batı Karadeniz Bölgesinde bulunan Bolu, Düzce, Zonguldak, Bartın ve Karabük illeri Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarından toplam 354 personel katılım sağlamıştır. Elde edilen verilerin analizi SPSS 22.0 programı kullanılarak yapılmış olup, verilerin değerlendirilme aşamasında ise tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak yüzde, sayı, standart sapma ve ortalama kullanılmıştır. İki ölçeğin ilişki analizinde Korelasyon testi, ikili karşılaştırma analizinde Mann-Whitney U ve çoklu karşılaştırma analizinde Kruskal-Wallis testleri uygulanmıştır. Çalışmada ölçekler ile elde edilmiş olan sonuçlara göre içsel boş zaman motivasyon ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkiye rastlandığı görülmüştür. Bu bağlamda, bireylerin düzenli rekreatif etkinliklere katılım gösterdiklerinde, sağlığın geliştirilmesi ve korunmasında, yaşam kalitesi düzeylerinin artmasında önemli bir yer tuttuğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Yaşam Kalitesi, Motivasyon, Boş Zaman, Serbest Zaman

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE QUALITY OF LIFE AND INTERNAL LEISURE MOTIVATION OF YOUTH AND SPORTS PROVINCIAL DIRECTORATE EMPLOYEES AND RECREATION

Elif SARI

Master Thesis, Physical Education and Sport Department

Thesis Advisor: Doç. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ

June 2022, 68Page

This study was conducted to examine the relationship between the quality of life and internal leisure motivation of the Provincial Directorate of Youth and Sports employees with recreation. As a data collection tool, "Personal Information Form" developed by the researcher, "Intrinsic Motivation Scale" (Intrinsic Motivation Scale ILM) developed by Weissinger and Bandalos (1995) and adapted by Özdemir, Ayyıldız Durhan and Karakucuk by conducting a validity and reliability study in 2020 and developed by the World Health Organization, Eser and ark (1999) was used the SF-36 Quality of Life Scale Short Form, whose validity and reliability study was conducted in Turkish. A total of 354 staff member from the Provincial Directorate of Youth and Sports of Bolu, Düzce, Bartın, Zonguldak and Karabük provinces in the Western Black Sea Region participated in the study. Data analysis was made using SPSS 22.0 program and number, percentage, mean and standard deviation were used as descriptive statistical methods in the evaluation of the data correlation test was used in the correlation analysis of the two scales, Mann-Whitney U tests were used in the pairwise comparison analysis and Kruskal-Wallis tests were used in the multiple comparison analysis. According to the results obtained with the scales, it was observed that there was a significant and positive relationship between the internal leisure motivation scale and the quality of life scale. In this context, it has been concluded that when individuals participate in regular recreational activities, it has an important place in improving and protecting health and increasing their quality of life.

Keywords: Recreation, Life Quality, Motivation, Leisure Time, Free Time



2. GİRİŞ VE AMAÇ

İnsanlığın var olduğu zamandan beri insanlar hayatta kalmak için çalıştılar ve sürekli çalışma durumu, sıkıcı ve monoton durumu ortaya çıkarmış, dolayısıyla bireylerin hayatında önemli bir gereklilik haline gelmiş; canlanmak, yenilenmek vb. gibi boş zaman faaliyetleri gerçekleşmiştir¹.

Bilim ve teknolojiadaki ilerlemeler (otomobil ve uçak gibi ulaşım araçlarının icadı ve geliştirilmesi) insanların boş zamanlarını kullanmaları üzerinde olumlu bir etki yarattı ve ayrıca Spor tesislerine, plajlara, kamp alanlarına ve uzun mesafe tatil yerlerine erişimin daha uygun hale gelmesine yardımcı oldu. Ayrıca tarımda makineleşmenin gelişmesi, ev aletlerinin makineleşmesi, çalışma saatlerinin azalması gibi birçok gelişme insanların daha fazla boş zamana sahip olmasını sağlamıştır⁴.

Sanayi devriminin gerçekleşmesiyle beraber, özellikle teknoloji alanındaki gelişmeler, ev içi aletlerin makineleşmesi, ulaşımdaki rahatlık ve çalışma saatlerinin azalması gibi birçok etken, insanların daha çok boş zamana sahip olmasına olanak sağlamıştır. Ancak bu gelişmeler, boş zamana ilginin artmasına, boş zaman etkinliklerinin çeşitlenmesine ve bu etkinliklere harcanan zamanın artmasına neden olmuştur. Yaşamların farklılaştığı ve yeni boyutlar kazandığı güncel hayatta bu değişimin doğal sonucu olarak da yeni problemler ortaya çıkmaktadır. Bu problemlerin biri de boş zamanların çoğalması ve boş zamanların nasıl kullanılacağıdır².

Post-endüstriyel toplumlarda çalışma kadar “çalışma dışı zaman” da hızla önem kazanmıştır. Bu nedenle "boş zaman" kavramı ve bu dönemde gerçekleştirilen faaliyetlerden elde edilen faydalar da önemlidir. Boş zamanın fiziksel, zihinsel, sosyal, doyum/yaşam kalitesi ve iş doyumunu üzerindeki faydaları birçok araştırmacı tarafından kanıtlanmıştır³.

Genel bağlamında boş zaman, kişisel kontroldür, dış etkenlerden bağımsızdır, kararlar özgür iradeyle alınır ve belirli kurallar yoktur. Zevk, memnuniyet ve esenlik sağlayan tatmin edici bir deneyim yaşamak için ayrılan süre olarak tanımlanabilmektedir⁵. Bu tanıma göre rekreasyonel etkinlikler aktif olarak kullanıldığında bireylerin gelişimini desteklemekte ve dolayısıyla kişilerin memnuniyet düzeylerini yükseltmektedir⁶.

Rekreasyon, bireylerin veya sosyal grupların boş zamanlarında gönüllü olarak üstlendikleri eğlendirici ve dinlendirici boş zaman faaliyetleridir⁷. Bireyin psikolojik, sosyal ve kültürel gelişiminde etkili olan rekreasyon faaliyetleri insanlığa fayda sağlayacak, topluma daha büyük sosyal ve ekonomik katkı sağlayacaktır. Boş zamanı önemli hale getirmenin bir başka yönünde, çeşitli kişisel tatminler uyandırmasıdır. Bir başka açıdan boş zaman etkinlikleri kişisel sosyalleşme ve toplumla uyum açısından da etkili olabilmektedir⁸.

Rekreasyonel dinamikleri açıklamak için Iso-Aloha, 1980 yılında üçgen buzdağı modelini tanıttı ve bu modelde tepedeki faktörler açık ve kolayca erişilen boş zaman davranışı nedenlerini ortaya koyarken, daha geniş tabanda yer alan faktörler ise gizli nedenleri göstermektedir⁹. Boş zaman alanında önemli araştırmalar yürüten Newlinger, 1974'te serbest zamanın çok önemli iki yönü olduğunu keşfetti. Biri algılanan özgürlük, diğeri ise içsel motivasyondur.

Yaşam kalitesi insanın yaşamında vazgeçilmez olgulardan birisidir. Yaşam kalitesi bireyin maddi ve manevi boyutunu incelemektedir¹⁰. Yaşam kalitesi kavramı sadece sağlık halinin iyi olması değil, bedensel, sosyal ve ruhsal kavramları içinde barındıran bütünsel bir iyilik hali olarak tanımlanabilir¹¹. Yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve iyi olma hali veya bireyin kültür ve değerlerdeki durumunu anlaması olarak tanımlanabilir. Yaşam kalitesi çerçevesi, fiziksel işlev, psikoloji, aile içi ve dışı sosyal bağlantılar, çevre ile etkileşim ve inançlardan oluşur. Yaşam kalitesinin amacı, bir kişinin fiziksel, sosyoekonomik ve zihinsel işlevlerinden duyduğu memnuniyet veya rahatsızlık düzeyini belirlemektir¹².

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının, rekreasyonel faaliyetlere katılımlarındaki motivasyonlarını ne gibi etkenlerin etkilediği, yaşam kalitelerine bağlı olarak, içinde bulundukları boş zaman motivasyonu düzeylerine etkisi ortaya çıkabileceği bu araştırmanın temel problemidir.

1.1.Araştırmanın Konusu

Düzce, Bartın, Zonguldak, Karabük ve Bolu Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının yaşam kalitesi ve içsel boş zaman motivasyonunun rekreasyonla arasındaki etkinin belirlenerek incelenmesidir.

1.2.Araştırmanın Amacı

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının yaşam kalitesi ve içsel boş zaman motivasyonunun rekreasyonla arasındaki etkinin incelenmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

1.3.Araştırmanın Önemi

Rekreasyonel etkinliklere zaman ayıran kişiler, çalışmanın sonuçlarında, sosyal hayatta kendi yaşam ortamlarını olumlu yönde etkiledikleri ve çalışma ortamında daha rahat bir zihniyetle daha verimli çalıştıkları tespit edilmiştir.

Ülkemizde rekreasyon bilincinin erken yaşlarda kazandırılması ve bu alanda kurum ve kuruluşlarda rekreasyonel katılımın desteklenmesi ve bu alanda olumlu bir bakış açısına sahip olunabilmesi için araştırmalar yapılması gerekmektedir.

Dolayısı ile bireylerin herhangi bir rekreasyonel etkinlikte oluşan bakış açıları düzeylerinin öncelikle ilgi düzeyine bağlı olduğunu akla getirmektedir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde çalışanların rekreasyona yönelik bakış açılarının motivasyon düzeylerine ve yaşam kalitelerine göre belirlendiği araştırmalar birkaç adet olsa da bunların sayısının az olduğu görülmektedir. Bu bağlamda rekreasyona yönelik bakış açısının içsel motivasyon ve yaşam kalitesinin belirlendiği çalışmaların ülkemizde yok diyecek kadar az olduğunu söylemek mümkündür.

1.4.Problem Cümlesi

Batı Karadeniz Bölgesi, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının yaşam kalitesi ve içsel boş zaman motivasyonunun rekreasyonla arasındaki etkide herhangi bir ilişki var mıdır?

1.4.1.Alt Problemler

1. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının yaşam kalitesi düzeyleri arasında fark var mıdır?
2. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının boş zamanları yeterli midir?
3. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının yaşam kaliteleri boş zaman aktivitelerini etkiliyor mudur?
4. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanları rekreasyonel aktivitelere zaman ayırıyorlar mıdır?

5.Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının içsel boş zaman motivasyonları rekreasyonel aktivitelere katılımlarını ne düzeyde etkiler?

6. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının fiziksel işlevsellik düzeyleri rekreasyonel aktivitelere katılımlarını ne düzeyde etkiler?

7. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının sosyal işlevsellik düzeyleri rekreasyonel aktivitelere katılımlarını ne düzeyde etkiler?

8. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının ruhsal sağlık düzeyleri rekreasyonel aktivitelere katılımlarını ne düzeyde etkiler?

1.5.Sınırlılıklar

Yapılan araştırma Düzce, Bartın, Zonguldak, Karabük ve Bolu Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanları ile sınırlıdır.

1.6.Varsayımlar

Araştırmaya katılmış olan Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının ölçekte bulunan sorulara içtenlik ve samimiyetle, doğru cevaplar verdiği ve ölçeğin çalışmaya uygun olduğu varsayılmıştır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1.Spor

İngilizce kökenli olduğuna inanılan spor kelimesinin kökeni, Latince'de "dağıtmak, ayırmak" anlamındaki Disportare veya deportare fiillerinden türetilmiştir. ‘’Latince'den etkilenen tüm diller arasında ilk olarak, bazı değişikliklerle dinlenme, oyun ve eğlence etkinliklerini ifade etmek için kullanıldı ve zamanla rekabet etmek, kazanmak ve eğlenmek için her türlü bedensel etkinliği içeren bir kavram haline gelmiştir¹³.

TDK’da spor kavramı şu şekilde tanımlanmaktadır: ‘’Zihni ya da bedeni geliştirmek amacıyla grupla ya da bireysel olarak gerçekleştirilen, bazı kuralları olan ve bu kurallara göre uygulanan hareketlerin tümüdür.’’¹⁴.

İnsanları spor yapmaya teşvik eden veya motive eden sebepleri irdelemenin zor olduğunu söylemek yanlış olmaz. Bu aynı zamanda spor yapan kişilerin ihtiyaçlarıyla ilgili sorular için de geçerlidir.Kişisel ihtiyaçlar, insanları spor yapmaya motive eden nedenlerin ve hedeflerin belirleyicisidir ve bu faktörler dikkate alındığında TelandKöksalan'a (2008) göre sporun kendisi bilinmektedir.Bahsi geçen araştırmacılar, bireylerin spor yapma nedenlerini şu şekilde sıralamıştır; "Spor gibi, boş zaman, eğlence, sağlıklı veya sağlığı korumak gibi, büyümek, yeni deneyimler ve yeni arkadaşlar kazanmak, sosyal ilişkiler, finansal faydalar ve kişisel, kendini ifade etme, zayıflama, güzellik, mutluluk, strese ve hastalığa direnç, gençlik için çabalamak gibi"¹⁵.

Kardaş spor kavramını şu şekilde tanımlamaktadır: “Spor, her cinsiyetten ve yaştan insanın her türlü boş zaman aktivitelerini barındırabilmesi nedeniyle en popüler boş zaman faaliyet alanlarından biridir. Spor çeşitlilik, değişkenlik ve sosyallik yoluyla herkes için alternatifler sağlayabilir, kapalı veya açık havada, tesisli veya tesissiz, sert veya hafif, bireysel veya grup halinde, havaya veya zamana karşı, ulusal veya uluslararası ve daha pek çok farklı şekilde yapılabilir¹⁶. ‘’

Yetim, çalışmasında fiziksel ve zihinsel olarak bir toplumsal ifade biçimi olarak tasvir ettiği sporun toplumsal işlevlerini şu şekilde sıralamaktadır:

1. İnsanlar güçlü, zinde ve neşeliler.
2. Topluma ve kültüre neşe ve farkındalık getirir.

3. Yararlı bir boş zaman dilimi sağlar.
4. Arkadaşlık, koordinasyon, liderlik, duyarlılık, takdir görme ve takdir etme kazanımları sağlar.
5. Bireysel öz kontrolü destekler ve kendine ve başkalarına saygı ve sevgi göstermesini sağlar.
6. Planlı ve programlı bir çalışma ve dinlenme düzeni sağlar.
7. Toplumsal varlığı ve toplumsal duyarlılığı destekler.
8. Takım olarak çalışma becerisi kazanmayı sağlar.
9. Bir iş bulmaya ve iş sorumluluklarını üstlenmeye yardımcı olur.
10. Engelli bireylerin topluma yeniden kazandırılmasında önemli bir rol oynar.
11. Kişiler ve uluslararası iletişimi geliştirerek sosyal dayanışmayı destekler.
12. Sosyal ortamlardaki konumunu güçlendirir.
13. Profesyonelce yapıldığında ekonomik olarak kar getirisi bulunmaktadır.
14. Saygı, dayanışma, cesaret duygularını destekler.
15. Mücadele ve rekabet ruhunu güçlendirir.
16. Sosyal ilişkileri güçlendirir.
17. Üretken bir zihni teşvik eder ve geliştirir.
18. Kendine güveni artırır.
19. Uluslararası ilişkileri destekleyerek, turizmi canlandırır.
20. Ekonomiyi canlandırarak kültürel ve sosyal gelişmeyi destekler.
21. Toplum aidiyet duygusunu geliştirir.
22. Başarı duygusunu pekiştirir.
23. Bireyin savaşçı ruhunu barış ruhuna dönüştürür.
24. Bireyde sağlıklı bir kişilik elde edilmesine yardımcı olur.

25. Bireyin tutarsız arzularını sınırlar¹⁷.

Spor, insanları kamusal yaşama entegre etmede oldukça etkilidir. Spor faaliyetlerinin bireysel ve sosyal uyumu geliştirdiği de açıktır. Spor aktivitelerinin kişisel ve sosyal uyumu geliştirdiği açıktır. Bu nedenle, sporu yalnızca kişinin fiziksel ve psikolojik olarak olumlanmasına yardımcı olan bir araç olarak görmek yanlıştır¹⁸. Spor, bireysel ilişkileri kişisel olarak geliştiren ve bir kişinin toplumda öne çıkmasını sağlayan bir aktivitedir. Sporun kişinin toplumsal bilincinde gelişmesi, öncelikle sporun bir etkinlik olması ve dolayısıyla her etkinlik gibi sosyal bir boyutu olması gerçeğine dayanır. Fiziksel aktivite, tek başına yapıldığında bile, sonuçları ve hazırlıkları açısından sosyal bir konudur. Sosyoloji, toplumun evrimi ile doğrudan ilişkilidir ve terimi, insanların maruz kaldığı sosyal uyaranlara karşı duyarlılık başta olmak üzere farklı şekillerde bir arada yaşamanın zorluğu ve zorluğu olarak tanımlar. Bu bağlamda sosyal gelişme, içinde yaşadığı topluma veya sahip olduğu kültürde yaşayan diğerlerine yaşama ve uyum sağlama yeteneğini ifade eder. İnsanlar yaşadıkları toplumun sosyo-kültürel kriterlerine göre toplumla bütünleşmek için içinde yaşadıkları topluma uyum sağlamaya çalışırlar¹⁹.

Tezcan'a göre ise spor, bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimini sağlayan bir aktivite şeklindedir. Spor kişisel gibi görünse de toplum içinde yapılır ve çevre, yer, amaç ve başarı olarak düşünüldüğünde sosyaldır. Modern toplumlar genellikle boş zamanlarını değerlendirirken bu aktiviteyi tercih eder. Çok daha güçlü, daha sağlıklı bir vücut için rekreasyonel aktivitelere katılmanın gerekli olduğunu pek çok kişinin kabul ettiği bir gerçektir. Aktif olarak boş zaman geçirmek vücudumuzun organlarının gelişimine katkıda bulunur ve dolaşım sistemini güçlendirir. "Özellikle açık hava boş zaman faaliyetleri, ruhsal bozuklukları ve hastalıkları azaltır ve önler"²⁰.

2.2.Zaman

Zaman kavramı, yalnızca bir fiziksel gerçeklik olmaktan öte, tecrübelerimizin ve eylemlerimizin bir görünümü olarak düşünülmektedir²¹. Zamanın tanımı birçok yönden farklıdır. Genel olarak baktığımızda ise zamanın kendisi hayattır ve değerli bir süreç olarak kabul edilir. Literatürde zamanın tanımlarına bakıldığında;

İnsanın doğumundan ölümüne kadar olan zaman içinde gerçeklik bulunur. Toplumsallaşması, olayların içinde yer alması, duygularını yaşaması, çalışma ve çalışma dışı yaşamı diğer insanlarla iletişim kurması, doğayla iç içeliği ve diğer yaşam formları gerçekleştirmesi zamanla ilgilidir ve yaşamla ilgili pek çok etmen zamanla izah edilebilir²².

Zaman, insanın varoluşundan bu yana önemli bir rol oynamıştır. Zamanı anlamak, insanın gelişmesinde, başarısında, olayların anlaşılmasında ve algılanmasında büyük rol oynar. Zaman kavramı bireyler için olduğu kadar toplum için de önemli ölçüde gelişmiştir. İş hayatını, sosyal ilişkilerini, eğlence ve dinlenme alışkanlıklarını, plan ve program yaparak zamanı iyi değerlendiren ve kullanan bu anlayış içerisinde düzenleyen toplumlar diğer toplumlara nazaran daha fazla gelişmişlerdir⁷.

Zaman kavramının çeşitli tanımlarında üzerinde durulan kısım, olayın devam ettiği varsayılan olaylar dizisi dikkate alınarak akla gelen, başı ve sonu olmayan soyut bir kavram olarak tanımlanmasıdır²³.

İnsanlar psikolojik olarak zamanı farklı olarak algırlar. Olayların birbirine bağlılığı, geçmiş anıların zihin üzerindeki etkisi, geleceğe yönelik istek ve arzular ve olumsuz olaylar, insanların gerçek zamanı saatin daha kısa veya daha uzun olmasıyla ölçüldüğü gibi algılamasına neden olabilir. Zaman algısı kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Dersine odaklanmış ve iyi öğretmek isteyen bir öğretmene zaman kısa ve kısa görünebilirken, ders çalışan bir öğrenci için ders ilerlemesi bir öğretmen için çok daha uzun görünebilir. Aslında zaman herkes için eşit olsa da bu yine de kişiden kişiye farklılık gösterebilir. ABD’ de yöneticiler üzerinde yapılan bir araştırmada, yöneticilerin sadece %1’i yeterli zamanı olduğunu, her on kişiden biri %10; dördü %25; beşi %50 oranda yeterli zamanı olmadığı ve işlerini yapmak için zamana ihtiyaçları olduklarını söylemişlerdir. Bu yöneticiler aynı zamana sahipti, ancak ihtiyaçları içindeki zaman algıları değişmektedir⁷.

2.2.1.- Boş Zaman

Rekreasyon araştırmaları, önce boş zaman kavramının araştırılmasını ve anlaşılmasını gerektirir. Çünkü insanların rekreasyon aktivitelerini gerçekleştirebilmesi için boş zamana ihtiyaçları vardır²⁴.

Boş zaman kavramı genellikle zaman kavramı ile birlikte açıklanmaktadır. Boş zamanı sadece çalışma dışı zaman olarak tanımlamak bazı temel hatalara yol açabilir. Bu nedenle bu alanda çalışan birçok araştırmacı boş zamanlarını açıklamak için zaman kullanmaktadır. Bu sadece para kazanmak için harcanan zamanı değil, aynı zamanda diğer zorunlu işlere harcanan zamanı da arttırır. Bu durumda boş zaman kavramını anlamanın en iyi yolu zaman kavramını dikkatlice incelemek olduğu söylenebilir²⁵.

Boş zaman kavramı İngilizce’de ‘leisure’ kelimesi özgür olmak yada müsaade verilmiş anlamları taşıyan, kaynağı olan Latince ‘licere’ kelimesinden gelmektedir. Bu bağlamda Fransızca "loisir" kelimesi "özgür olmak", İngilizce "licence" kelimesi ise özgür olmak veya faaliyette bulunabilmek anlamına gelmektedir. Boş zaman çalışma zamanı dışında kalan zaman dilimidir. Literatüre baktığımızda boş zaman kavramı uzun süredir tartışılarak çeşitli yaklaşımlarla açıklanmıştır ve birçok farklı bakış açısının var olduğunu söylemek mümkündür. Bu yaklaşımlardan bazıları şu şekildedir:

Boş zaman, iş ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanması dışında, insanların dinlenme, performans, kişisel gelişim ve eğlence için kullanmakta özgür oldukları zamandır. Boş zaman, sadece kaçış, yenilik, karmaşıklık ve heyecan değil, aynı zamanda rahatlama, kişisel gelişim, kültürel ve aile devamlılığı ve iletişim olan bir aktivite, boş zaman veya fırsat olarak kabul edilir²⁷.

Rekreasyonel faaliyetler olarak kabul edilen dinlenme, rahatlama, bilgi ve görgü, psiko-fizyolojik zevklerin tatmini, fiziksel ve zihinsel gereksinimlerin tatmini, ahlaki inançlar, sosyal hizmete katkıda bulunmak, becerileri geliştirmek şeklinde yapılan ve kar amacı gütmeyen faaliyetlerdir²⁸.

Boş zaman, iş veya temel kişisel ihtiyaçlar için harcanan zaman dışında, herhangi bir zorlama veya zorlama olmaksızın, özgürce seçilebilen faaliyetlere harcanan zamandır²⁹.

Boş zaman Tezcan’a göre “bir kişinin kendisine ve başkalarına karşı herhangi bir yükümlülük veya esaretten kurtulduğu ve kendi iradesiyle faaliyette bulunacağı bir süredir” şeklinde tanımlanmaktadır. Boş zaman, başka bir tanımla “değerli bir kişinin kendi isteğiyle, zorunluluktan, eğilim ve arzularına göre oyalanabileceği, gevşeyebileceği, oynayabileceği veya gelişebileceği zamandır”³⁰.

Boş zaman, tamamen aile, iş gibi mesleki faaliyetler dışında, bireysel tercihe bağlı olarak tek başına veya gruplar halinde serbestçe icra edilen faaliyetlere harcanan zaman miktarı olarak tanımlanmaktadır³¹.

Boş zaman, bireyin işten ayrılabilceği ve zorlayıcı durumları ve düşündürücü yükümlülükleri yerine getirebileceği, temel bir ihtiyaç değil, bireyin aile ve arkadaş çevresiyle olan bağını güçlendirme zamanıdır³².

Boş zaman; Bireyin temel ihtiyaçlarını ve bunları karşılamak için harcadığı zamanı, işine ve gereksinimlerine ayrılan ulaşım, yemek vb. dışında gönüllü olarak kendine ayırdığı zamanı tanımlayabilmektedir³³.

Leither ve Leither' e göre boş zaman, bireyin yaşamı için gerekli olan zaman dışında çeşitli etkinliklerle kullanmakta ve değerlendirmekte özgür olduğu zamanı ifade eder³⁴.

Boş zaman, bireyin çalışma zamanına ya da işe bağlı sorumluluklara ya da diğer zorunlu bakım ya da öz bakım biçimlerine doğrudan bağlı olmayan zaman dilimidir. Boş zaman, özgürlüğü ve tercihi ima eder ve genellikle çeşitli şekillerde kullanılır, ama özellikle kişinin kişisel düşünme, kendini zenginleştirme, rahatlama veya zevk için ihtiyaçlarını karşılamasıdır. Genellikle gönüllü olarak seçilen bir faaliyete katılma biçimini içerirken, aynı zamanda bütünsel bir varlık durumu veya manevi bir deneyim olarak da görülebilir³⁵.

Yirminci yüzyılda nüfus artışı, kentleşme, çalışma saatleri, aile hayatı, teknolojik gelişme ve dini kavramlar değişmiştir. Bireyler tasarruf etmek yerine anı yaşamak, çalışmak yerine boş zamanın tadını çıkarmak için etkinliklere katılmaktadırlar.

Yirminci yüzyılda teknolojinin gelişmesi, çalışma zamanı ile boş zaman arasındaki sınırın daralmasına yol açmıştır. Zihinsel olarak daha fazla zaman harcayarak çalışan bireyler, işlerini evden takip etme olanağı elde etmişlerdir. Bu nedenle, bu tür çalışanlar bireyler, birçok odası ve birçok kullanımı olan, çok amaçlı evleri seçme eğilimindedir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bireyler de boş zamanlarını evden çıkmadan bilgisayar başında geçirebilmektedir³⁶.

2.3.-Rekreasyon Kavramı

İnsanların çalışma süreleri uzun yıllardan günümüze insanların enerjisini tüketirken, çalışma dışı zamanlarda kendine yönelik sosyal aktiviteler insanların kendilerini yenilemelerine, güç kazanmalarına ve hayata yeniden başlamalarına yardımcı olmuştur. Bir başka

değerlendirmede serbest zaman, bireyin işten ayrıldıktan, uyumaktan, yemek yemekten ve diğer temel ihtiyaçlarını (ev, aile, alışveriş vb.) tamamladıktan sonra kullanmakta olduğu serbest zamandır. Bundan dolayı çalışma saatlerinin önemi yanında mesai dışı saatlerin kullanımı da özellikle önemlidir. Çalışma dışı zamanın yani boş zamanın kullanılması, boş zaman kavramını ortaya çıkarmış ve insanlar bu kavramı her geçen gün geliştirerek zenginleştirmişlerdir³⁷.

Rekreasyon kelimesi, "yenileme" veya "tazeleme" anlamına gelen Latince "recreate" kelimesinden gelir. Daha sonraki senelerde çeşitli sözlüklerde “manevi gücün ya da ruhun canlandırılması, yeniden doğum” anlamında ifade edilmiştir³⁸. İngilizcede, on altıncı yüzyılın başlarında, “recreacyon” olarak anılan terim, kelimenin tam anlamıyla yeniden yaratılma, yeniden doğuş veya yeniden yaratma eylemi anlamına gelir³⁹. Aslında iyileşme, yenilenme, günlük hayattan kaçış, gençleşme ve değişim deneyimlerine karşılık gelir. En genel tanımıyla rekreasyon, eğlence, keyif alma ve doyum sağlama amacıyla bireysel veya toplu olarak gerçekleştirilen ve bireylerin boş zamanlarında tercihlerini özgürce yaptıkları her türlü faaliyet olarak tanımlanmaktadır³⁸.

Rekreasyon günümüzde oyun, boş zaman deneyimi, dinlence, spor ve turistik deneyim kelimelerinin yerine de kullanılmaktadır³⁹.

Bireyler boş zamanlarında; uzaklaşma, dinlenme, hava değişimi, gezi, sağlık, birlikte olma, heyecan hissetme, farklı deneyimler yaşama gibi pek çok amaçla, ev ortamında ya da ev dışında veya kırsal alanlarda belirli faaliyetlere katılmaktadırlar. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yaptıkları bu faaliyetleri tanımlamak için kullanılan bir kavramdır²⁹.

Başka bir tanımla rekreasyon, bireyin arzularını ve arzularını tatmin etmek için boş zamanlarını seçme ve katılma özgürlüğüne sahip olduğu bir etkinlik veya deneyimolaraktanımlanmaktadır²⁶.

Kraus’a göre rekreasyon, sosyal kaynaşmayı sağlamaktadır⁴⁰. Rekreasyon etkinliklerini çeşitli kategorilerde sınıflandırabiliriz. Örneğin boş zaman aktiviteleri (1) aktif (egzersiz, yürüyüşe çıkmak) veya pasif (kitap okumak, televizyon izlemek vb.) aktiviteler (2) iç mekanlarda (müzik dinlemek, kağıt oynamak vb.) veya dış mekanlarda (Sinema salonları vb.) aktiviteler de dahil olmak üzere farklı sınıflara ayrılabilir. Günümüzde ev içinde yapılan aktivitelerde hızlı bir büyüme söz konusudur. Bilgisayar oyunlarının çoğalması, müzik endüstrisinin gelişmesi gibi faktörler bu duruma neden olabilir⁴¹.

Bunun dışında boş zaman faaliyetleri, yaşa, katılımcı sayısına, zamana, konuma ve özel işlevlerine göre çeşitlendirilebilir⁷.

Belirtilen sınıflandırma şekillerini daha kapsamlı ve geniş bir şekilde belli başlıklar altında sıralamak gerekirse;

- 1. Fiziksel ve sporaktiviteleri (örn: spor salonu, jimnastik ve fitnessmerkezleri, yüzme havuzları, koşu yolları, rekreasyon alanları vb.),
- 2. Sosyal ve sanatsal faaliyetler (örn: sinema, tiyatro, konser, dans gösterileri vb.),
- 3. Açık alanda yapılan etkinlikler (örn: yüzme havuzları (açık alan), botanik bahçeleri ve yürüyüşler vb.),
- 4. Eğlenceye dayalı faaliyetler (örn: oyun alanları, macera alanları vb.),
- 5. Kültürel miras faaliyetleri (örn: müze gezisi, kültür ve tarih içerikli alanlar vb.),
- 6. Gece kalmayı da içeren turistik faaliyetler (örn: oteller, kamp bölgeleri vb.)⁴¹.

2.3.1.-Rekreasyon Özellikleri ve Etkileri

Bireyler ruhsal, zihinsel ve bedensel olarak rahatlamış ve ihtiyaç ve isteklerinin karşılandığı duygusu ile özelliklerine göre rekreasyonel faaliyetlere yönelme eğilimindedir. Bu faaliyetler, onları diğer faaliyetlerden ayıran birçok temel özelliğe sahiptir. Rekreasyon kavramının temel özelliklerine bakıldığında aşağıdaki unsurlar ortaya çıkmaktadır⁴².

- Rekreasyon, bireylerin kendilerine ait boş zamanlarında gerçekleştirilir.
- Rekreasyon gönüllülüğe dayanır.
- Rekreasyon bireyde kendini gerçekleştirme ve mutluluk hissi yaratır.
- Rekreasyon, hiçbir şey yapmamak yada tembellik değildir. Bunlar fiziksel, zihinsel, sosyal veya duygusal gelişimi içeren faaliyetlerdir.
- Rekreasyon spor, el sanatları, güzel sanatlar, müzikler, oyunlar, seyahatler gibi farklı etkinlikleri içerir.
- Rekreasyonda esas olan zevk alma olmasına rağmen bunun yanında fiziksel, entelektüel ve rekreasyona katılıma neden olan güdüler olabilmektedir⁴².

Torkildsen'e göre rekreasyonun özellikleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Rekreasyon kişiseldir, dolayısıyla faaliyetlerde bireysel tatmin olmalıdır.

- Rekreatif aktivitelere katılımda gönüllülük esastır. Dolayısıyla bireyin özgürce ve tatmin olabileceği türdefarklılıklarını içerir.
- Rekreasyon bireye neşe kaynağı olmalı canlandırmalıdır. Dolayısıyla faaliyetlerde özgünlük, teşvik ve değere sahip olmalıdır.
- Rekreasyon her açıdan sosyal, fiziksel, ruhsal ve zihinsel aktivitenin içinde yer alabilir. Dolayısıyla programlar bir bütün olarak bireyle ilgili olmalıdır.
- Rekreasyon, çoğu zaman bir oyun ile ortaya çıkar. Dolayısıyla oyunun ruhunda, bireye tercih hakkı vermek ve bireyi cesaretlendirmek felsefe olmalıdır.
- Tüm rekreatif deneyimleri farklıdır ve kendine özgü özellikleri vardır. Dolayısıyla faaliyetlerin amacı, en üst düzeyde bireysel tatmin olmalıdır²⁶.

Rekreasyonu diğer faaliyetlerden farklı kılan özellikler Karaküçük' göre ise şu şekilde sıralanabilmektedir;

- ‘‘Rekreasyon aktivitelerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
- Boş zamanda yapılan bir aktivitedir.
- Bireye özgürlük hissi verir.
- Faaliyetlere katılım ve süreklilik konusunda zorunluluk söz konusu değildir.
- Her yaş ve cinsiyetteki insanların faaliyetlere katılmalarına imkan sağlar.
- Rekreasyon faaliyetleri her türlü açık veya kapalı alanda, her mevsim ve iklim koşulunda yapılabilirler.
- Rekreasyon etkinliklerinde üstünlük şahsın kendisine aittir.
- Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.
- Rekreasyon haz ve mutluluk sağlayan bir etkinliktir.
- Rekreasyon bireyin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olmasına olanak sağlayan etkinlikleri içermelidir.
- Rekreasyonun her bireye yönelik hedefi vardır.
- Rekreasyon eylemi, planlı yada plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle ya da organize veya organize olmamış alanlarda yapılabilir.
- Rekreasyonel etkinliklere katılan bireye toplumsal ya da kişisel özellikler katması beklenir.
- Rekreasyon toplumsal gelenek, görenek, töre ve ahlaki değerlere uygun olmalı, toplumsal değerlere aykırı olmamalıdır.
- Rekreasyon, rekreatif faaliyetlere katılma sonucu ortaya çıkan bir tecrübedir’’²⁴.

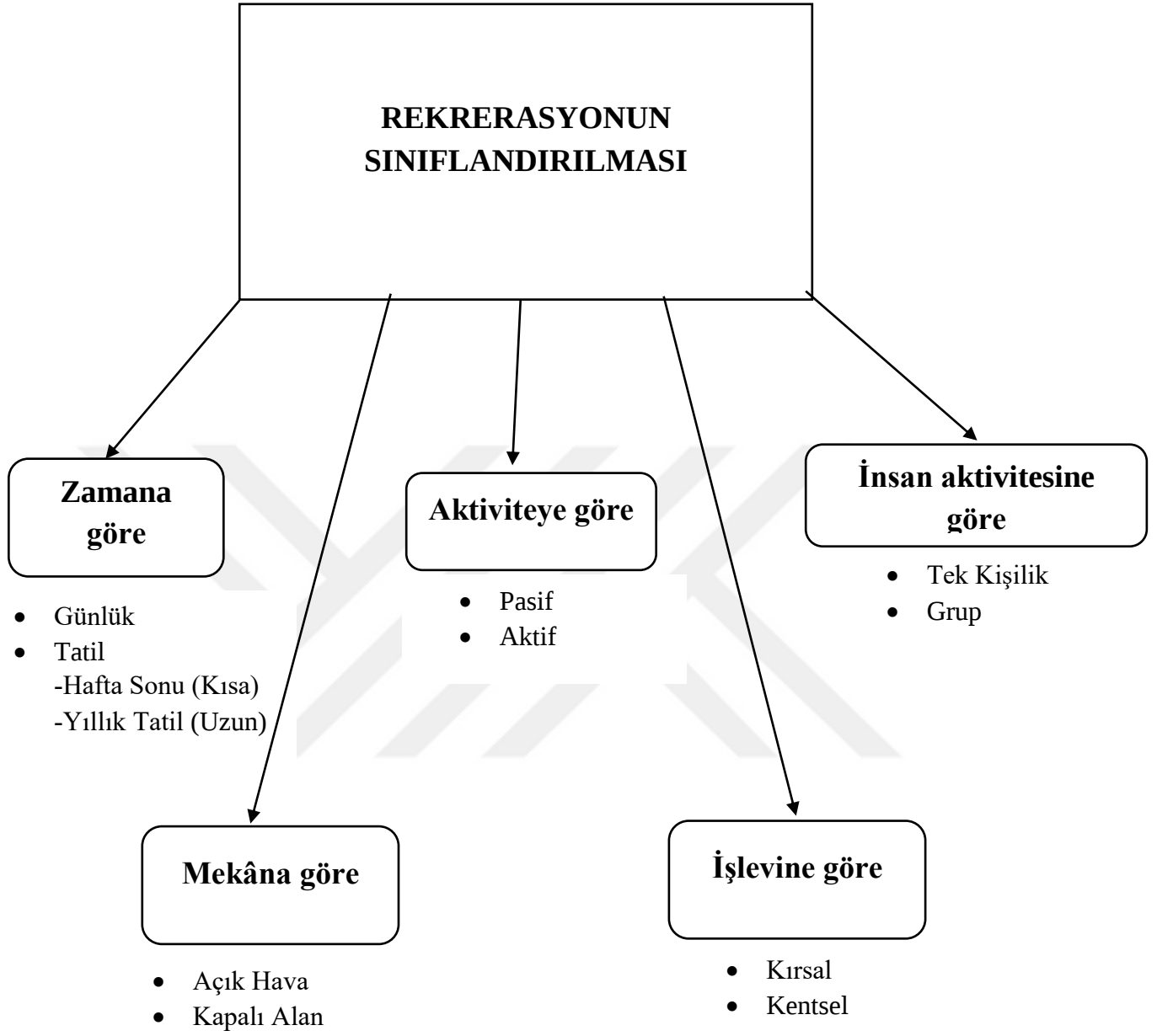
Sonuç olarak baktığımızda, ‘’boş zamanda, tek başına ya da grup ile araçlı, araçsız, kapalı ya da açık mekanlarda, şehir içi ya da şehir dışında, bir organizasyona bağlı veya bağımsız olarak, zorunluluğun olmadığı, neşe ve zevk verici her türlü etkinlikten oluşmaktadır.’’ Yukarıda da belirtilen temel bir etkinliğin rekreasyonel olup olmadığının göstergesi ve belirleyicisi deolabilmektedir²⁴.

Bingöl ise Rekreasyonel aktivite seçimini etkileyen unsurları aşığıdaki şekilde sıralamaktadır;

- Yaş
- Eğitim
- Gelir düzeyi
- Cinsiyet
- Sağlık durumu
- Meslek
- Yerleşim yeri
- İçinde yaşanan toplumun ekonomik ve kültürel durumu
- Zevk ve modada meydana gelen deėişiklikler olarak maddelenmektedir.

2.3.2.-Rekreasyon Sınıflandırılması

Rekreasyonun tanımında da belirtildiği gibi sınıflandırma biçimleri de çeşitlilik göstermektedir. Rekreasyonun çok boyutlu olması, rekreasyon faaliyetlerinin birden fazla grupta yer alması anlamına gelmektedir.



Şekil 2.1. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonun sınıflandırılmasına baktığımızda, genel olarak kişilerin amaçları ve istekleri doğrultusunda rekreasyonel bir faaliyete katılmaya yöneldiklerini fark etmekteyiz.



Şekil 2.2. Rekreasyon Çeşitlerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon faaliyetleri her yaşa yayılabilir ve sosyal faaliyetlerin yoğun olduğu gelişmeyi ve üretimi teşvik eden yerlerde spor ve ilgi çekici hobiler gibi amaçları içerebilir¹⁰¹. Bu açıdan baktığımızda rekreasyon faaliyetlerinin farklı sınıflandırmalara girmesi, katılımcıların özellikleri, mekan ve işlevler gibi kriterleri etkilemektedir. Bu sınıflandırmalara baktığımızda katılımcıların sayısına göre rekreasyon çeşitlerinin grup rekreasyonu ve bireysel rekreasyon olarak iki farklı grupta incelendiğini, fonksiyonel açıdan rekreasyon çeşitlerinin ise; sosyal rekreasyon, ticari rekreasyon, sağlık rekreasyonu, estetik rekreasyon, kültürel rekreasyon, fiziksel rekreasyon, turistik rekreasyon ve sanatsal rekreasyon olarak sekiz ana grupta incelendiği şeklinde açıklamıştır⁴³. Bu gruplar ise şunlardır:

Katılımcı Sayısına Göre Rekreasyon;

- **Bireysel Rekreasyon:** Bireyin boş zamanlarını tek başına değerlendirmesidir. Tek başına televizyon izlemek, müzik dinlemek ve kitap okumak gibi faaliyetleri içerir.
- **Grup Rekreasyonu:** Bireylerin grup olarak boş zaman etkinliklerine katılmasıdır. Grup olarak kutlamalara katılmaları, sinemaya gitmeleri ve halı saha maçları gibi faaliyetleri içermektedir.

Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon;

- **Sosyal Rekreasyon:** Kişiler arasında sosyal ilişkiler kurmaya yönelik rekreasyon etkinlikleridir.Örneğin; akraba veya arkadaş ziyaretlerinde bulunmak, yemekli toplantılara katılmak gibi.
- **Ticari Rekreasyon:** İnsanların belli ücretler üzerinden gerçekleştirdikleri tüm rekreasyon etkinlikleridir. Örneğin; bir ücret karşılığında katıldıkları konserler, sağlıklı yaşam faaliyetleri gibi.
- **Sağlık Rekreasyonu:** Sağlığı koruyan, tıbbi tedavi rekreasyon etkinlikleridir. Örneğin; Türk hamamı, masaj, sauna, sportif etkinlikler.
- **Estetik Rekreasyonu:** Genellikle gelir durumları yüksek, kültür ve eğitim düzeyleri yüksek kişilerin gerçekleştirdikleri faaliyetlerdir. Örneğin; ünlü sanat faaliyetlerini izlemek.
- **Kültürel Rekreasyonu:**Katılmak isteyen bireylerin bilgi ve becerilerini artırmak üzere yapılan rekreatif faaliyetlerdir. Örneğin; yabancı dil kursları, meslek kursları, el sanatları kursları, tiyatro, bale ve konser gibi etkinliklerdir.
- **Fiziksel Rekreasyonu:**Açık ya da kapalı ortamlarda etkin katılımı gerektiren bir sportif rekreatif etkinlikleridir. Örneğin; yüzme, havuz oyunları, tırmanma, avcılık, doğa yürüyüşü, yamaç paraşütü, basketbol ve futbol gibi tüm sportif faaliyetleri sıralayabiliriz.
- **Turistik Rekreasyonu:**Diğer rekreasyon etkinliklerinin turistik yönden kullanılması neticesinde meydana gelen rekreatif faaliyetlerdir.Örneğin; yat gezileri, kültürel ve doğal turistik geziler.
- **Sanatsal Rekreasyonu:**Kişinin sanata dair yeteneklerini geliştiren ve yükselten etkinlikleridir. Örneğin; tiyatro, sinema, bale, opera gibi etkinlikler.

Rekreasyon, “açık hava rekreasyonu, orman rekreasyon, edilgen rekreasyon,ticari rekreasyon, sosyal rekreasyon, kırsal rekreasyon, etkin rekreasyon, estetik rekreasyon, entelektüel rekreasyon, endüstriyel rekreasyon ve kapalı yer rekreasyonu” gibi farklı şekillerde gruplandırılmaktadır.

Rekreasyon düşüncesini bir bölümlene yaparsak;

- Yapısal bölümlene (açık hava ve kapalı yer),
- İçeriksel bölümlene (aktif ve pasif),

- Yerel bölümlene (kırsal ve kentsel),
- Zamansal bölümlene (günlük ve tatil “tatil rekreasyonu ise, yıllık ve haftalık”) şeklinde ayırabiliriz²².

Bu bölümlenmenin dışında rekreasyonu; amaca göre, türlü ölçütlere göre, eylemsizlik ve belirli eylem durumlarını dikkate alarak da sınıflandırmak mümkündür²².

- Çeşitli kriterlere göre rekreasyonun sınıflandırılması;
 - Yaş faktörüne,
 - Zamana,
 - Faaliyete katılanların sayısına,
 - Kullanılan mekâna,
 - Sosyolojik muhteva şeklinde bölümlenmiştir.
- Maksatlarına göre rekreasyonun sınıflandırılması;
 - Sanatsal maksatlı,
 - Sportif maksatlı,
 - Dinlenme maksatlı,
 - Turizm maksatlı,
 - Toplumsal maksatlı,
 - Kültürel maksatlı rekreasyonlar şeklinde bölümlenmiştir.
- Özel işlevleri dikkate alınarak işlevsel bakımdan ya da belirli eylem ve durgunluk hallerine göre bölümlendirilmesi;
 - Orman rekreasyonu,
 - Estetik rekreasyon,
 - Fiziksel rekreasyon,
 - Uluslararası rekreasyon,
 - Ticari rekreasyonu,
 - Sosyal rekreasyon olarak sınıflandırma yapmak mümkündür.

2.3.3.-Rekreasyon İhtiyacı

Rekreasyonel ihtiyaçlar, insan davranışlarına temel olabilecek tek bir neden ya da faktöre bağlı kalmaksızın birçok sebepten ötürü analiz gerektirmektedir. Rekreatif etkinliklere duyulan ihtiyaç, rekreasyon etkinliklerinin toplumsal ve kişisel olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir²⁹.

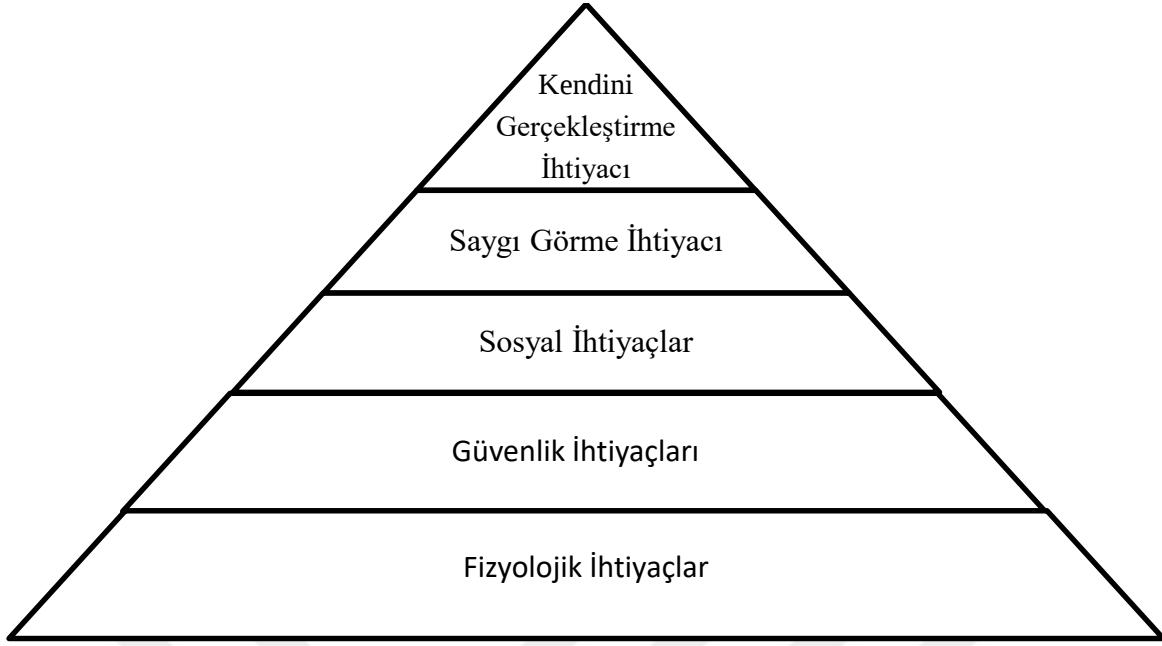
Rekreasyonel faaliyetlere kitlesel olarak katılanlar ile bu faaliyetlere katılmayanların sağlık durumları, çevresel ve yasal uygunluk açısından oldukça farklılık göstermektedir. Boş zaman etkinlikleri, yaşam standardını yükselten ve yaşama anlam kazandırmak için var olan etkinliklerdir. Bu bağlamda, dünyanın her yerinde insanlar fiziksel, zihinsel ve sosyal nedenlerle rekreasyonel faaliyetlere katılmaktan keyif almaktadırlar⁴⁴.

İhtiyaçlar aynı türde değildir. Yoğunlukları farklılaşan ve insandan insana farklılıklar gösteren bir yapıya sahiptir. İhtiyaçları değişik şekillerde sınıflandırma mümkündür. Öncelikle, bu sınıflandırma: birinci derecede temel ihtiyaçlar (birincil ihtiyaçlar) ve ikinci derecede tamamlayıcı ihtiyaçlar (ikincil ihtiyaçlar) olarak yapılabilir⁴⁵.

Birincil İhtiyaçlar; beslenme, içme, sıcak ve soğuktan korunma, dinlenme, uyku, nefes alma, cinsellik, soyağacı gibi bir kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve gerekli aktiviteleri yapabilmesi için gerekli unsurları içermektedir.

İkincil İhtiyaçlar; düşünce ve duygularla uğraştığı için sosyal ve psikolojik bir karaktere sahiptir. Benlik saygısı, sorumluluk, duygu, olumlama, sevgi, rekabet, sahiplenme, yakınlık gibi ihtiyaçlar örnek olarak gösterilebilir. İkincil ihtiyaçlar, bir kişinin yaşamının ilk yıllarından itibaren ortaya çıkar ve zamanla bilgi, anlayış ve deneyim arttıkça gelişen ve yoğunlaşan ihtiyaçlardır. Rekreasyon ihtiyaçları da ikincil olarak sınıflandırılmaktadır^{45,22}.

İnsan ihtiyaçlarını Maslow, beş aşamalı hiyerarşik bir yapıyla sınıflandırmıştır. Maslow'un insan davranışları hakkındaki önerilere göre; insan arzulayan bir varlıktır, daima ister ve daha çok ister. Fakat ne istediği, o anda sahip olduğu şeye bağlıdır. Bir ihtiyaç karşılandığında, hemen yerini bir başkası alır. Bu süreç sonsuzdur. Tatmin edilen bir ihtiyaç yeni davranışları teşvik etmez. Yalnızca tatmin edilmemiş ihtiyaçlar davranışları teşvik eder. İnsan ihtiyaçları bir hiyerarşik seriye göre ve önem derecelerini belirten bir sıraya göre dizilir^{46,47}. Bu dizilim aşığıdaki tabloda verilmiştir.



Şekil 2.3. Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi

- **Fizyolojik İhtiyaçlar:** İnsanın yaşamını sürdürecektir. Su, yiyecek, uyuma ve benzeri gereksinimlerin tatmin edilmesiyle ilgilidir. Aşk, özgürlük, güvenlik, eğlence ve dostluk gibi kavramlar aç bir insan için çok az şey ifade eder. Bu nedenle fizyolojik ihtiyaçlar hiyerarşinin en altındadır.
- **Güvenlik İhtiyaçları:** Can veya mal tehdidi altında olanlar için, güvenlik ihtiyacı, nerede olduğuna bağlı olarak en önemli olabilir. Ayrıca iş güvenliği ve sosyal güvenlik gibi alanlarda güvenlik ihtiyaçları artabilmektedir.
- **Sosyal İhtiyaçlar:** İnsanların fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları karşılandıktan sonra sosyal ihtiyaçlar bir dereceye kadar önem kazanır. İnsanlar ait olmak, başkalarıyla birlikte olmak, onlar tarafından kabul edilmek, arkadaş olarak kabul edilmek ve çevrelerini etkilemek isterler. İnsanlar genellikle bu ihtiyaçları aç bir kişinin iştahı kadar yoğun hissederler. Kişiler, yöneticiler veya liderler bu ihtiyaçlardan yola çıkarak onları spor faaliyetleri, piknikler, akşam yemekleri, doğum günü partileri, sinema salonları veya tiyatro gösterileri kurmaya, geliştirmeye ve kişisel olarak katılmaya teşvik eder.
- **Saygı Görmelİhtiyacı:** İnsanlar sadece kendileri için değil, başkaları için de önemli görünmeye ihtiyaç duyarlar. İnsanlar güven inşa eder ve her şekilde saygın bir ün sağlamaya çalışırlar. Bu ihtiyaç karşılanmadığında kişide aşağılık duygusu gelişebilir.

Saygı duyulması gereken insanlar yaşadıkları eve, kullandıkları arabaya, konuştukları insanlara, yaptıkları spora veya sanat eserlerine özel bir değer verirler.

- **Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı:** İhtiyaçlar hiyerarşisinin en tepesinde yer alan bu ihtiyaç türü, ancak alt düzeydeki ihtiyaçlar karşılandığında ortaya çıkar. Bu ihtiyaçlar, kişinin potansiyelini gerçekleştirmesi, tek başına bir iş yapması, yaratıcı olmak için sürekli olarak büyümesi ile ilgili ihtiyaçlardır. Bireyin becerilerinin, bilgilerinin ve yeteneklerinin geliştirilmesi ve bunların ifade edilmesi bu aşamada söz konusudur. Kişinin topluma veya dışarıya yönelmesinden kendi içine dönük bir ihtiyaç şeklini ortaya koyar. Ancak bu toplumsal yönden güdülenmektedir⁴⁸.

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, insanın tüm potansiyelini gerçekleştirme ve hayatını dolu dolu yaşama ihtiyacını temsil eder. Bu sadece eğlence amaçlıdır⁴⁹. Başka bir deyişle, kendini gerçekleştirme, eğlence hayatıyla aynı duyguları üretir.

O halde, rekreasyon uygulama hedeflerini, Maslow'un ihtiyaç hiyerarşisinin en tepesinde bulunan kendini gerçekleştirme ihtiyacı çerçevesinde değerlendirmemiz mümkün görünmektedir²².

Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon etkinliklerinin toplumsal ve kişisel olarak sağladığı faydalarda ileri gelmektedir. Kişisel yönden; ruh sağlığı kazandırılması, fiziki sağlık gelişiminin yaratılması, insanı sosyalleştirmesi, kişisel beceri, yaratıcılık ve yeteneğini geliştirilmesi, çalışma başarısı ve iş verimine etkisi, insanı mutlu etmesi, toplumsal yönden; toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması ve demokratik toplum yaratılması, ayrıca ekonomik yönden ve çevresel açılardan rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerinden bazılarını oluşturmaktadır^{50,51,52,53,20,54,55}.

Kişisel Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri:

- Fiziksel sağlık gelişimi yaratır.
- Ruh sağlığı kazandırır.
- İnsanı sosyalleştirir.
- Kişisel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlar.
- Heyecan ve macera ihtiyacını giderir.
- Eğitimsel açıdan yarar sağlar.
- Yaratıcı ve hayal gücü geliştirir.
- Çalışma başarısı ve iş verimini artırır.

- İnsanı mutlu eder.
- Duygusal gereksinimi giderir.
- Yama kalitesini artırır.

Toplumsal ve Sosyal Yönden Rekreyasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri:

- Rekreyasyon toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar.
- Rekreyasyon demokratik toplumun yaratılmasına imkan sağlar.

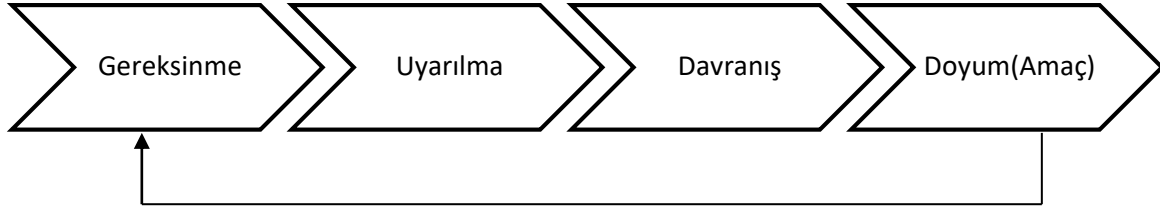
2.4.-Motivasyon Kavramı

Türk Dil Kurumu motive kelimesini 'güdülemek, isteklendirmek' olarak tanımlamaktadır¹⁰⁰. Motivasyon kelimesi, Latince'de kullanılan 'hareket etme' anlamına gelen 'movere' kelimesinden gelmektedir. Türkçede ise güdü, harekete geçirici şeklinde ifa edilmektedir⁵⁶. Kişinin hal, tutum, davranış, tavır ve faaliyetlerin üstünlüğünü belirleyen ve hangi yönde ilerleyeceğini belirleyen bir olgudur⁵⁷. Motivasyon, bireylerin arzularını, ihtiyaçlarını, isteklerini, dürtülerini ve ilgilerini kapsayan genel bir kavramdır⁵⁸.

Motivasyon kavramı, bireylerin belirli durumlarda belirli faaliyetlerde bulunmalarına neden olan fiziksel ve zihinsel dürtülerle ilgilidir⁵⁹.

Motivasyon, bireyin hareket duygusunu harekete geçiren, bu aktiviteyi sürdüren ve olumluya yönlendiren üç temel ayrımı olan önemli bir güçtür. Esasen 'motive' kelimesinden türetilmiş olan güdüleme kelimesi ise, Bir veya birden fazla kişiyi belirli bir amaca yönelik sürekli eyleme geçirmek için gösterilen çabalar bütünü olarak tanımlanabilir⁶⁰.

Güdü, bir kişiyi farklı ihtiyaçlara yanıt olarak davranmaya ve hareket etmeye yönlendirir. Kısaca motivasyon, güdülerin eyleme geçme ve gerçekleşme süreci olarak ifade edilebilir. Motivasyonun oluşma süreci dört aşamada gerçekleşmektedir⁶¹.



Şekil 2.4. Motivasyonun Oluşma Süreçleri

- **Gereksinme:** Motivasyonun gerçekleşmesi için bir ihtiyacın mevcut olması ve bu ihtiyacı karşılamak için harekete geçilmesi gerekir.
- **Uyarılma:** Bireyin ihtiyacını karşılamak için herhangi bir gücün oluşması ile uyanış süreci başlar. Uyarılma hem zihinsel hem de fiziksel olarak uyarıcıdır. Birey, ihtiyaçlarını karşılamak için belirli bir şekilde hareket etmeli ve harekete geçmesi için bilgilendirilmelidir.
- **Davranış:** Bireyin ihtiyacı ortaya çıktığında ve bu ihtiyacı karşılamaya teşvik edildiğinde, kişi belirli bir davranışı gerçekleştirme aşamasına geçecektir. Davranışın amacı, oluşan ihtiyacın doyurulmasıdır.
- **Doyum:** Bireyin davranışı ihtiyaçlarını tatmin ettiği ölçüde kişi tatmin olur ve rahatlar. Önemli olan bireyin ihtiyaçları değil, bu ihtiyacın karşılanması ve dolayısıyla istenen tatmindir. Birey doyuma ulaşabildiği sürece isteklidir, performansı yüksektir, mutludur ve verimlidir⁶².

Motivasyon, bir kişinin belirli şeylere olan ihtiyacından kaynaklanır. Birey, karşılanmayan istek ve ihtiyaçlarının etkisi altında hareket etmek için gerekli motivasyonu kazanır. Birey bu eksikliği veya bu ihtiyacı gideriyorsa, son aşamayı, doyum aşamasını geçmiştir. Birey bu aşamaya gelemese veya bu aşamadan memnun değilse kendini boşlukta hisseder. Bu durum bireyde büyük arzular ve dengesizlikler yaratılmasına sebep olmaktadır. Eğer birey bu evrelerin hepsini tamamlamış ise bir sonraki isteği için motivasyon süreci tekrardan başlamaktadır⁶¹.

2.4.1.-Motivasyon İle İlgili Kavramlar

- **Güdü:** Motivasyon, hareketi eyleme dönüştürmek ve hedefe ulaştırmak için yönlendiren gücün adıdır⁶³.Bireyde psikolojik veya fizyolojik dengenin bozulması bazı eksikliklere neden olur. Bu eksiklikler ihtiyaçları tetikler ve bu ihtiyaçlar da amaçları belirleyip o yönde hareket etmeyi sağlar⁶⁴.
- **Gereksinim:** Bu fizyolojik ve psikolojik dengenin bozulmasından kaynaklanan bir eksikliktir⁶⁵. İhtiyaçlar, kişinin yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan eksiklikler olarak da görülebilir. Bu ihtiyaçların karşılanması, insanları daha olumlu adımlar atmaya yönlendirecektir.
- **Dürtü:** Bireyin bedensel ihtiyacının yol açtığı olumsuzluk durumudur⁸. Canlıların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için azlığı veya eksikliğini hissettiğimiz maddelerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için vücutta yoğunlaşan enerjidir⁶⁶.
- **İçgüdü:**Bir uyarıcıya karşı organizmanın vermiş olduğu tepki sonucuyla tepkisini içermeyen davranışa denir. Örneğin; ebeveynlik, korunma, sahip olma içgüdüleri gibi⁶⁷.

2.4.2.-Motivasyon Türleri

Motivasyon sadece seviye yani ne kadar motive olduğu açısından değil aynı zamanda motivasyonun eğiliminde de yani ne tür motive olduğu yönlerden farklılık göstermektedir⁶⁸. Eyleme yol açan farklı nedenlere veya hedeflere dayalı olarak farklı motivasyon türleri arasında bir ayırım yapılmaktadır. Bu ayırım ise içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olarak iki ayrı boyuttan oluşmaktadır^{69,70,71}.

- **İçsel Motivasyon:** Bireyin içsel tatminini sağlamak için gerçekleştirdiği faaliyetlerdir. İçsel motivasyon, baskı veya ödülde değil, zevk alma, sorumluluk duygusu, beceri geliştirme gibi duyguları tatmin etmek için harekete geçmektedir⁷².Örneğin, kişinin boş zamanında, çalışma ortamından, kalabalık şehir hayatı ve stresinden uzaklaşmak amacıyla yaylada ya da dağda çadırda kalması. İçsel motivasyon, doğal bir motivasyon yönelimdir, bilişsel, fiziksel ve sosyal gelişimin önemli bir parçasıdır⁶⁸. İçsel boş zaman motivasyon eğilimini oluşturan dört bileşenin kavramsal tanımları aşağıdaki gibidir⁷³:

- **Öz-Belirleme (Özerklik):** Bu bileşenin özelliği, içsel ihtiyaçların farkındalığı ve bu ihtiyaçlara dayalı olarak özgür seçimler yapma arzusudur. İçsel motivasyonu yüksek olan kişilerin boş zaman davranışlarını kontrol etme olasılıkları daha yüksektir. Yüksek derecede istekli hissetme ve gösterme eğiliminde bulunurlar.
- **Yeterlik :**Beceriler, yetenekler ve etkililik (verimlilik) hakkında geri bildirim sağlamakla karakterize edilir. İçsel motivasyon bileşenleri yüksek olan insanlar, yetenekleri hakkında geri bildirim alabilecekleri sıradan davranışlar sergileme eğilimindedir.
- **Bağlılık :**Boş zaman davranışından ayrılmak yerine katılma eğilimi ile karakterize edilir. İçsel motivasyonu yüksek kişiler, hayattaki boş zaman davranışlarına ve boş zamanlarına değer verip kendini adanmış hissetme eğilimindedir.
- **Mücadele :** Kendi sınırlarını aşarak, benzersiz uyaran deneyimleri arama eğilimi ile karakterizedir. İçsel motivasyonu yüksek kompozisyona sahip insanlar, becerilerinden biraz daha yüksek olan boş zaman aktivitelerini seçme eğilimindedir. Bu durum caydırıcı veya tehdit edici değildir, zorunlu olarak kabul edilmektedir.

Uluslararası literatürde, içsel motivasyon teorisi; terapatik rekreasyon, fiziksel sağlık, çocuk oyunları, boş zaman aktivitelerine katılımdan vazgeçme, serbest zaman hizmetlerinin değerlendirilmesi, rekreasyonel turizm ve rekreasyonel alışveriş gibi çeşitli boş zaman davranış alanları üzerinde uygulanmıştır^{74,75,76,77,78,79}.

- **Dışsal Motivasyon:**Bireyin davranışının, başka bir kişiden gelecek bir ödül veya ceza ile tutarlı olarak bu davranışı tekrar edip etmediğini belirlemeye yöneliktir. Dışsal motivasyon, içsel motivasyonun tam tersidir. Dışsal motivasyon güçlü olsa da uzun sürmez.Örnekle açıklarsak, verilen ödevini ebeveynleri ya da öğretmeninden takdir almak yerine, onlardan korktuğu için yapan bir öğrenci, dışsal motivasyon nedeniyle bu davranışı sergilemektedir⁸⁰. Dışsal olarak motive olmuş bir kişi, toplumsal onay, sosyal statü, ödül kazanma ve benzerleri uğruna faaliyeti gerçekleştirmek için çalışır. Öğrenmek için bir zorunluluk hisseder ve her zaman takdir edilmek ister⁸¹.

2.5.-Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi kavramı, yirminci yüzyılda ortaya çıkan önemli ve güncel bir kavramdır. Yaşam kalitesi, bireyin sadece içsel durumunu, tatmin ve memnuniyetsizliğini, olumlu ve olumsuz duygularını değil, aynı zamanda ekonomik koşullarını, fiziksel ve sosyal

çevresini de değerlendiren multidisipliner bir kavramdır. İlk olarak 1930'larda ortaya çıkan kavram, toplumsal konulardaki mevcut durumu değerlendirmek ve toplumdaki eğilimleri ortaya çıkarmak için bir gösterge olarak kullanılmıştır⁸².

Yaşam kalitesi, benzer koşullar altında farklı kişiler tarafından farklı değerlendirilebilen bir kavramdır. Bu nedenle çoğu bilim insanı, yaşam kalitesinin en iyi bireyin bakış açısıyla açıklanabileceğini belirtmektedir⁸³.

Yaşam kalitesi için bir terim olarak, araştırmacılar tarafından kişisel algı, esenlik ve yaşamdan memnuniyet olarak açıklanmaktadır. Ayrıca yazarlar, yaşam kalitesi değerlerinin değişkenliğe ve ölçüldüğü temele ve bağlama göre değişiklik gösterdiğine dikkat çekmektedirler. Yaşam kalitesinin tanımı ifade edilirken "deneyim", "tahmin", "geri bildirim", "değerlendirme", "ölçme" gibi kişi ve bireylere özgü kelimeler kullanılmıştır⁸⁴.

Yaşam kalitesini tanımlamak zordur çünkü her bireyin algılarına ve duygularına bağlı olan öznel bir deneyimdir. Literatürde 100'den fazla yaşam kalitesi tanımı ve modeli yer almaktadır, ancak son yıllarda genel olarak insan yaşamının ve çevrelerinin birçok yönünü kapsayan çok boyutlu ve etkileşimli bir yapı olduğu kabul edilmektedir. Yaşam kalitesi, bir kişinin yaşamdan ve dünyadaki deneyimlerinden memnuniyetini veya tatmin duygusunu ifade eder⁸⁵.

Yaşam kalitesi, bireyin çevresine, kültürel değerlerine ve yaşam koşullarına bağlı olarak değişir. İnsanların ihtiyaç ve beklentilerini karşılamak, tam bir mutluluk durumuna ulaşma arzusunu ortaya çıkarabilir. Bu nedenle yaşam kalitesi sağlık, toplum, ekonomi, eğitim gibi birçok alandan etkilenebilmektedir. Yaşam kalitesinin farklı şekillerde belirlendiği gözlemlenmiştir. Bireylerin yaşamlarındaki farklılıklara göre tanımlarda farklılıklar olduğunu belirtmekte fayda bulunmaktadır. Genel olarak yaşam kalitesi, "bireylerin içinde yaşadıkları toplumu ve değer yapılarını yaşam doyumları, ihtiyaçları, beklentileri ve arzularıyla ilişkili olarak algılama biçimi" olarak tanımlanmaktadır⁸⁶.

Yaşam kalitesi kavramı ilk kez 1939 yılında Thorndike tarafından "sosyal çevrenin kişiye yansıyan tepkisi" olarak tanımlanmıştır. Kaynaklarda farklı yaşam kalitesi tanımı yer almakta ve çoğu zaman yaşam kalitesi tanımı kullanıldığı alana göre verilmektedir. Yaşam kalitesinin evrensel bir tanımı bulunmamakla birlikte, genellikle "memnun ve mutlu yaşam" olarak ifade edilir. Ayrıca yaşam kalitesi, "bireylerin kültürel ve değer sistemlerindeki durumlarını nasıl algıladıklarıdır. Yaşam kalitesi açısından da bireylerin psikolojik durumlarını, fiziksel

işlevlerini, aile içi ve aile dışında sürdürdükleri sosyal ilişkileri, çevre ile etkileşimlerini, inanç bilgilerini ve fiziksel işlevlerini içerir⁸⁷.

Yaşam kalitesi, kişinin en önemli hedeflerine, ihtiyaçlarına ve arzularına ulaşmasıyla ilgili olarak subjektif değerlendirmelerini ifade eder⁸⁸.

Yaşam kalitesi, kültürler arasında kişiden kişiye değişen bir kavram olduğundan, kavram tanımların ve ortak görüşlerin eksikliğine yol açmaktadır. Yaşam kalitesiyle ilgili görüşlere genel olarak bakıldığında Kabadayı tarafından şu şekilde sıralanmıştır;

1. Yaşam kalitesi geniş ve çok boyutlu bir kavramdır.
2. Yaşamımız, sosyal, ekonomik, psikolojik ve fiziksel (doğal ve yapılı çevre) olmak üzere çevrelerden oluşmaktadır. Yaşam kalitesi, bu ortamların bireysel niteliklerinin birbirleriyle etkileşiminin sonucudur.
3. Genel olarak, hem nesnel hem de öznel göstergeler dahil edilebilir. Ancak genel olarak yaşamla ilgili verinin algılanması ve dolayısıyla öznel yargılarda bulunulması gerektiği kabul edilmektedir.
4. Yaşam kalitesinin bileşenleri, ülkeden ülkeye ve kültürden kültüre değişiklik gösterebilir.

Burada önemli olan temel faktörlerin (spor, sağlık, eğitim, ticaret, ulaşım, kültür hizmetleri, barınma ve güvenlik vb.) o toplum tarafından nasıl algılandığını ölçmektir⁸⁹.

İnsanlar yaşam kalitelerini beklentileri, amaçları, endişeleri ve standartları ile kültür ve değer sistemlerine göre algırlar. Yaşam kalitesi, bireyin psikolojik durumundan, fiziksel sağlığından, sosyal ilişkilerinden, bağımsızlık derecesinden ve tamamlayıcı özelliklerle ilişkisinden güçlü bir şekilde etkilenen küresel bir kavramdır⁹⁰.

Akpınar ise yaşam kalitesi ile ilgili şu görüşleri ileri sürmektedir:

- Yaşam kalitesi, sadece nesnel ve ekonomik göstergelerle ölçülemez, ayrıca öznel göstergelere ihtiyaç duymaktadır.
- Yaşam kalitesi, kapsamlı, karmaşık ve çok boyutlu bir kavramdır.
- Yaşam kalitesi, “memnuniyet ve mükemmellik” düzeyi, “konut, sağlık, eğitim, gelir düzeyi, birey olma, kaliteli doğal çevre” gibi psikolojik, sosyal, ekonomik ve çevresel olguların etkilerinden ortaya çıkmaktadır.

- Yaşam kalitesi göstergeleri kişiden kişiye, ülkeden ülkeye ve hatta kültürden kültüre değişebilmektedir. Temel amaç, toplumun temel değerlerinin olumlu veya olumsuz algısını ölçmektir⁹¹.

Yaşam kalitesi kavramı, kişinin kendi sağlık ve hastalık durumunu algılamasının yanı sıra kişinin sağlık durumunu belirlemeye yönelik nesnel verilerdir⁹².

Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, bir kişinin kendi yaşam tarzına ve sağlık durumuna ilişkin genel algısıdır. Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevsellik, refah ve yaşam memnuniyetinin yanı sıra hastalıktan kurtulmayı içerir. Fonksiyonel yetenek, kişinin günlük hayatta kalabilmesi için gerekli olan kişisel bakım, giyinme, ev işleri, yemek yeme, alışveriş ve sosyal aktivitelerde başkalarının yardımı olmaksızın bağımsız olabilme yeteneğini ifade eder⁹³.

Rekreasyona duyulan kişisel ihtiyaçların nedenleri “bütüncül” bir yaklaşımla değerlendirildiğinde, bireyin “nitelikli yaşam” sürmek arzusu kendisini şiddetle hissettirir. Nitekim; bireyin iş, eğitim, aile ve sosyal yaşamındaki başarı veya uyumu, ruhsal ve bedensel sağlığı ile direkt ilişkilidir. Obezite, kalp, şeker veya benzeri hastalıklar ya da değişik psikolojik rahatsızlıklarla uğraşan bir bireyin, mutlu ve verimli bir yaşam sürmesinin büyük zorlukları vardır. Nitelikli sürdürülecek bir yaşamın, öncelikle çalışma ve çalışma dışı zamanın dengeli kullanılması, beslenme ve boş zaman davranışlarının özgürce ve aktif etkinliklerden seçilip uygulanabilir olmasıyla mümkün olabileceği söylenebilir²².

Genel olarak baktığımızda yaşam kalitesi; Memnuniyet, mutluluk ve insanların yaşam algısını yansıtan çok yönlü bir değerdir⁹⁴.

Yaşam Kalitesini Azaltan Durumlar	Yaşam Kalitesini Artıran Durumlar
➤ Yetersiz öz bakım davranışları ve günlük yaşam aktiviteleri ➤ Beden imajında değişiklik ➤ Temel ihtiyaçların karşılanamaması ➤ Bozulmuş cinsel işlev eğitimi ➤ Kronik yorgunluk, bitkinlik	➤ Ekonomik ve sosyal güvenceden emin olunması ➤ Güvenlik içinde yaşanması ➤ Gerekli konfor ve rahatlığa sahip olunması ➤ Anlamlı ve aktif bir yaşam

➤ Yetersiz destek sistemleri ➤ Gelecekle ilgili endişeler ➤ Akut veya kronik sağlık sorunları	sürülebilmesi ➤ Çevre ile olumlu bir ilişkiye sahip olunması ➤ Sevdiğimiz oyun ve hareketlerin yapılması ➤ İtibar görülmesi ➤ Özerkliğe sahip olma ➤ Özel hayata değer verilmesi ➤ Kendini ifade edebilme ➤ İşlevsel olarak yetkinlik kazanması ➤ Özgün bir birey olarak kabul edilmesi ➤ Barış içinde olunması
---	--

Şekil 2.5. Yaşamın kalitesini azaltan ve artıran durumlar

2.5.1.-Yaşam Kalitesinin Boyutları

Yaşam kalitesinin bütüncül doğası çerçevesinde birçok boyut önerilmiştir. Yaşam kalitesi, çok boyutluluk ve öznellik tanımında iki ana faktöre dayanmaktadır. Yaşam kalitesi çok boyutluluğu, fiziksel, işlevsel, duygusal, ekonomik, sağlık ve sosyal refahı içeren bir dizi boyuta atıfta bulunur⁹⁶.

Schalock, yaşam kalitesinin boyutlarını bir çalışmasında aşağıdaki şekilde belirtmiştir;

1. Psikolojik ve duygusal mutluluk hali: Ruh, mutluluk, stressiz yaşam, özgürlük, doyumlu yaşam.
2. Sosyal ve kişilerarası ilişkiler: Yakınlık, aşk, aile, çevre ile etkileşim, arkadaşlık.
3. İstihdam ve ekonomik refah: varlıklar, finans, gıda, istihdam, sosyoekonomik durum.
4. Kişisel gelişim, kapasite ve hedefler: Eğitim, kişisel kapasite, hedefe ulaşma.
5. Mutluluk ve rahatlama dahil olmak üzere fiziksel sağlık, boş zaman: sağlık, beslenme, dinlenme, egzersiz, sağlık sigortası, eğlence, günlük yaşam aktivitesi.
6. Kendi kaderini tayin etme, kişisel kontrol ve kararlar: Özerklik, karar verme, kişisel kontrol, kişisel hedef ve değer.

7. Sosyal konum ve sosyal çevre: Sosyal kabul, statü, çalışma ortamı, topluluk etkinliği, roller, gönüllülük, yerleşim ortamı.

8. Gizlilik, mahremiyet, oy kullanma hakkı, erişim hakkı ve vatandaşlık dahil olmak üzere başka hak mevcuttur⁸³.

Yaşam Kalitesi Endeksi'nin amacı, toplumdaki yaşam kalitesinin sosyal, sağlık, çevresel ve ekonomik boyutları dahil olmak üzere temel göstergeleri izlemek için kullanılabilecek bir topluluk geliştirme aracı sağlamaktır. Yaşam Kalitesi Endeksi, insanları etkileyen önemli konular hakkında düzenli olarak yorum yapmak ve toplumdaki yaşam kalitesini iyileştirmeyi amaçlayan kamusal tartışmalara katkıda bulunmak için kullanılabilir⁹⁷.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analiziyle ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Konusu

Bu araştırmanın konusu, rekreasyonel aktivitelere katılan Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının, işsel boş zaman motivasyonu ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada rekreasyonel aktivitelere katılan gençlik ve spor il müdürlüğü çalışanlarının işsel boş zaman motivasyonları ve yaşam kalitelerinin arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik; çalışmada var olan bir durumu olduğu gibi araştırıp açıklamayı hedefleyen ve ayrıca bir evren içerisinde seçilen örneklem grubu üzerinde yapılan çalışmalar aracılığıyla evrenin genelindeki eğilim, tutum veya görüşlerin nicel olarak betimlenmesini sağlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır⁹⁸.

Veri toplama tekniği olarak ise araştırmada, ölçek tekniği kullanılmıştır. Ölçekler, belirli bir konu ile ilgili düşünceleri, görüşleri, tercihleri, davranışları, beklentileri ve eğilimleri ortaya koymak amacıyla seçeneklere dayalı olarak bilgi toplamaya yarayan araçlardır⁹⁹.

Araştırmada katılımcıların içsel boş zaman motivasyonlarının ve yaşam kalitelerinin belirlenmesi için geçerlilik-güvenirlilik çalışması yapılmış olan “İçsel Boş Zaman Ölçeği” ve “Yaşam Kalitesi (SF36) Formu” kullanılmıştır.

3.3. Araştırmanın Grubu

Araştırma grubunu Düzce, Bartın, Zonguldak, Bolu ve Karabük illerindeki Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nde çalışan personel değerlendirmeye alınmıştır. Bu kapsamda, Düzce Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nden 110 personel, Bartın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nden 69 personel, Zonguldak Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nden 61 personel, Bolu Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nden 62 personel, Karabük Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nden 52 personel çalışmaya katılmıştır ve toplam 354 personelden oluşmaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Özellikler	Seçenekler	f	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	364	50.8	354
	Erkek	181	49.2	354
Yaş	22-29	196	55.4	354
	30-37	114	32.2	354
	38-45	44	12.4	354
Eğitim Durumu	Ön lisans	250	26.3	354
	Lisans	165	66.4	354
	Yüksek lisans	130	7.3	354
Aylık Gelir	2500-3500	121	34.2	354
	3501-4500	167	47.2	354
	4501-6000	66	18.6	354
Unvan	Antrenör	81	22.9	354
	Spor Eğitim U.	70	19.8	354
	Memur	103	29.1	354
	Müdür	26	7.3	354
	Gençlik Lideri	74	20.9	354
	Düzce	110	31.1	354

Görev İli	Bolu	62	17.5	354
	Zonguldak	61	17.2	354
	Karabük	52	14.7	354
	Bartın	69	19.5	354
Medeni Durum	Evli	151	42.7	354
	Bekar	203	57.3	354

3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, “İçsel Boş Zaman Motivasyon Ölçeği” ve “Yaşam Kalitesi (SF36) Formu” kullanılmıştır.

- **Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda ölçeğe katılan kişilerin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, medeni hali, eğitim durumları, aylık ortalama gelir düzeyleri, meslek bilgileri, unvan bilgisi, gelir düzeyi, görev yaptığı il bilgisi, yaşadığı yer, rekreasyon faaliyetlerine katılma sıklığı) hakkında sorular bulunmaktadır.
- **İçsel Boş Zaman Motivasyon Ölçeği:** Weissinger ve Bandalos’un (1995) geliştirdiği, Özdemir, Ayyıldız Durhan ve Karaküçük’ün 2020 yılında geçerlik güvenirlik çalışması yaparak uyarladıkları “İçsel Boş Zaman Motivasyon Ölçeği” (Intrinsic Motivation Scale ILM) kullanılmıştır. 5 alt boyut ve 23 maddeden oluşan nihai ölçek formuna ulaşılmıştır. Ölçekte yer alan sorular 7’li likert tipi esas alınarak “Kesinlikle Katılıyorum (1), Katılıyorum (2), Biraz Katılıyorum (3), Kararsızım (4), Biraz Katılmıyorum (5), Katılmıyorum (6) ve Kesinlikle Katılmıyorum (7)” şeklinde hazırlanmıştır.
- **SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu:** Ölçeğin orijinal formu Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilirken, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Eser ve ark. (1999) tarafından yapılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen WHOQOL-100 adlı ölçeğin içerisinden seçilmiş olan 26 soruyu ve 5 alanı kapsamaktadır. Bu 5 alan genel yaşam kalitesi, bedensel, ruhsal, sosyal, çevre-kültürel alanlarıdır. Bu, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması esansında bir ulusal soru eklenmiş olup, WHOQOL-BREF-TR olan ölçekte toplamda 27 sorudan meydana gelmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan 135’tir. Puanlar arttıkça yaşam kalitesinde artış olduğu görülür. Soruların son 2 hafta içerisinde kapsayacak

şekilde cevaplanması istenmiştir^{102,103}. SF-36 ölçeği, fiziksel rol, fiziksel işlev, genel sağlık, ağrı, yaşamsallık, sosyal işlev, mental rol ve mental işlev olmak üzere 8 alt boyuttan oluşmaktadır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmadan elde edilen verilerin analizleri için, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. İki ölçeğin ilişki analizinde Sperman Korelasyon testi, ikili karşılaştırma analizinde Mann-Whitney U ve çoklu karşılaştırma analizinde Kruskal-Wallis testleri uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Düzce, Bartın, Zonguldak, Karabük ve Bolu Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının yaşam kalitesi ve içsel boş zaman motivasyonunun rekreasyonla arasındaki ilişkiyi inceleyen korelasyona ve cinsiyet, yaş, eğitim durumu, aylık gelir, unvan, görev ili ve medeni durum açısından yaşam kalitesi ve içsel boş zaman motivasyonu düzeylerinin anlamlılık düzeylerine bakılmıştır.

Tablo 2 : Yaşam Kalitesi Ölçeği ve İçsel Boş Zaman Motivasyonu Ölçeği Arasındaki Korelasyon Sonuçları

		Fiziksel Fonksiyon	Fiziksel Rol Güçlüğü	Yaşam Emoyonel Rol Güçlüğü	Kalitesi Enerji-Canlılık-Vitalite	Ölçeği Ruhsal Sağlık	Sosyal İşlevsellik	Ağrı	Genel Sağlık Algısı
İçsel Boş Zaman Ölçeği	Mücadele	r ,445	,276	,367	,446	,370	,372	,397	,484
	p	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*
	Öz Belirleme	r ,431	,259	,326	,324	,311	,319	,323	,372
	p	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*
	Bağlılık	r ,486	,336	,355	,378	,406	,356	,373	,460

	p	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*
Özdeşim	r	,264	,166	,189	,211	,125	,198	,185	,184
	p	,000*	,002*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*
Motivasyonsuzluk	r	,319	,223	,223	,279	,299	,317	,145	,296
	p	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,006*	,000*
Toplam Puan	r	,365	,365	,488	,438	,433	,449	,433	,501
	p	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*

Tablo 2 incelendiğinde Yaşam Kalitesi Ölçeği ve İçsel Boş Zaman Ölçeği arasındaki ilişki analizi görülmektedir. Tabloda içsel boş zaman ölçeğinin mücadele, öz belirleme, bağlılık, özdeşim, motivasyonsuzluk alt boyutlarıyla yaşam kalitesi ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir. İçsel boş zaman ölçeği mücadele alt boyutunun yaşam kalitesi ölçeği ile karşılaştırılmasına bakıldığında ise fiziksel fonksiyon alt boyutu arasında, 445 (p=,000), fiziksel rol güçlüğü, 267 (p=,000), emoyonel rol güçlüğü, 367 (p=,000), enerji-canlılık-vitalite, 446 (p=000), ruhsal sağlık, 370 (p=,000), sosyal işlevsellik, 372 (p=,000), ağrı ,397 (p=,000), genel sağlık algısı,484 (p=,000) olduğu gözükmemektedir. İçsel boş zaman ölçeği öz belirleme alt boyutunun yaşam kalitesi ile karşılaştırılmasına bakıldığında fiziksel fonksiyon alt boyutu arasında,431 (p=,000), fiziksel rol güçlüğü,259 (p=,000), emoyonel rol güçlüğü,326 (p=,000), enerji-canlılık-vitalite, 324 (p=000), ruhsal sağlık,311 (p=,000), sosyal işlevsellik, 319 (p=,000), ağrı,323 (p=,000), genel sağlık algısı,372 (p=,000) olduğu gözükmemektedir. İçsel boş zaman ölçeği bağlılık alt boyutunun yaşam kalitesi ile karşılaştırılmasına bakıldığında fiziksel fonksiyon alt boyutu arasında, 486 (p=,000), fiziksel rol güçlüğü,336 (p=,000), emoyonel rol güçlüğü,355 (p=,000), enerji-canlılık-vitalite, 378 (p=000), ruhsal sağlık,406 (p=,000), sosyal işlevsellik, 356 (p=,000), ağrı,373 (p=,000), genel sağlık algısı,460 (p=,000) olduğu gözükmemektedir. İçsel boş zaman ölçeği özdeşim alt boyutunun yaşam kalitesi ile karşılaştırılmasına bakıldığında fiziksel fonksiyon alt boyutu arasında,264 (p=,000), fiziksel rol güçlüğü,166 (p=,000), emoyonel rol güçlüğü, 189 (p=,000), enerji-canlılık-vitalite, 211 (p=000), ruhsal sağlık, 125 (p=,000), sosyal işlevsellik, 198 (p=,000), ağrı, 185 (p=,000), genel sağlık algısı, 184 (p=,000) olduğu gözükmemektedir. İçsel boş zaman ölçeği motivasyonsuzluk alt boyutunun yaşam kalitesi ile karşılaştırılmasına bakıldığında fiziksel fonksiyon alt boyutu arasında, 319 (p=,000), fiziksel rol güçlüğü, 223 (p=,000), emoyonel rol güçlüğü, 223 (p=,000), enerji-canlılık-vitalite, 279 (p=000), ruhsal sağlık,299 (p=,000), sosyal işlevsellik, 317 (p=,000),

ağrı, 145 (p=,000), genel sağlık algısı, 296 (p=,000) olduğu ve tüm alt boyutların birbiriyle pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Cinsiyet değişkenine göre İçsel Boş Zaman Ölçeği ile Yaşam Kalitesi Ölçeğinin alt boyutlara göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

		Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	p
İçsel Boş Zaman Ölçeği Alt boyutları	Mücadele	Kadın	180	180,2	0,599
		Erkek	174	174,6	
	Öz Belirleme	Kadın	180	179,3	0,721
		Erkek	174	175,5	
	Bağılılık	Kadın	180	178,4	0,852
		Erkek	174	176,5	
	Özdeşim	Kadın	180	173,4	0,449
		Erkek	174	181,6	
	Motivasyonsuzluk	Kadın	180	167,9	0,072
		Erkek	174	187,3	
Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt boyutları	Fiziksel Fonksiyon	Kadın	180	173,8	0,49
		Erkek	174	181,2	
	Fiziksel Rol Güçlüğü	Kadın	180	177,1	0,94
		Erkek	174	177,8	
	Emonoyel Rol Güçlüğü	Kadın	180	168,8	0,073
		Erkek	174	186,4	
	Enerji Canlılık Vitalite	Kadın	180	173,5	0,458
		Erkek	174	181,5	
	Ruhsal Sağlık	Kadın	180	171,9	0,301
		Erkek	174	183,2	
	Sosyal İşlevsellik	Kadın	180	176	0,778
		Erkek	174	179	
	Ağrı	Kadın	180	167,6	0,061
		Erkek	174	187,6	
	Genel Sağlık Algısı	Kadın	180	175,4	0,698
		Erkek	174	179,6	

(N=Katılımcı Sayısı, p<0,05*)

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları ile içsel boş zaman ölçeği alt boyutları Mann Whitney U Testi sonuçları görülmektedir. $p < 0,05$ anlamlılık düzeyine göre içsel boş zaman ölçeği mücadele alt boyutunda ($p = ,599$), öz belirleme alt boyutunda ($p = ,721$), bağıllık alt boyutunda ($p = ,852$), özdeşim alt boyutunda ($p = ,449$), motivasyonsuzluk alt boyutunda ($p = ,072$) anlamlı farklılık saptanmamıştır; yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında fiziksel fonksiyon alt boyutunda ($p = ,490$), fiziksel rol güclüğü alt boyutunda ($p = ,940$), emoyonel rol güclüğü alt boyutunda ($p = ,073$), enerji-canlılık-vitalite alt boyutunda ($p = ,458$), ruhsal sağlık alt boyutunda ($p = ,301$), sosyal işlevsellik alt boyutunda ($p = ,778$), ağrı alt boyutunda ($p = ,061$), genel sağlık algısı alt boyutunda ($p = ,698$) anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 4 :Yaş değişkenine göre İçsel Boş Zaman Ölçeği ile Yaşam Kalitesi Ölçeğinin alt boyutlara göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

		Yaş	N	Sıra Ortalaması	p
İçsel Boş Zaman Ölçeği Alt boyutları	Mücadele	22-29 yaş	196	172,5	0,193
		30-37 yaş	114	176,1	
		38-45 yaş	44	203,1	
	ÖzBelirleme	22-29 yaş	196	174,4	0,063
		30-37 yaş	114	170	
		38-45 yaş	44	210,6	
	Bağıllık	22-29 yaş	196	175,9	0,013*
		30-37 yaş	114	165	
		38-45 yaş	44	216,6	
	Özdeşim	22-29 yaş	196	162,8	0,000*
		30-37 yaş	114	181,8	
		38-45 yaş	44	231,4	

Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt boyutları	Motivasyonsuzluk	22-29 yaş	196	185,3	0,068
		30-37 yaş	114	159,4	
		38-45 yaş	44	189,4	
	Fiziksel Fonksiyon	22-29 yaş	196	185	0,000*
		30-37	114	190,5	
		38-45	44	110,2	
	Fiziksel Rol Güçlüğü	22-29 yaş	196	184,7	0,001*
		30-37	114	183,4	
		38-45	44	129,9	
	Emoyonel Rol Güçlüğü	22-29 yaş	196	174,7	0,001*
		30-37	114	197,2	
		38-45	44	138,6	
	Enerji-Canlılık Vitalite	22-29 yaş	196	170,5	0,154
		30-37 yaş	114	192,6	
		38-45 yaş	44	169,4	
	Ruhsal Sağlık	22-29 yaş	196	158,7	0,000*
		30-39 yaş	114	204,9	
		38-45 yaş	44	189,7	
	Sosyal İşlevsellik	22-29 yaş	196	168,3	0,004*
		30-39 yaş	114	202,2	
		38-45 yaş	44	154,3	
	Ağrı	22-29 yaş	196	180,7	0,024*
		30-39 yaş	114	186,6	
		38-45 yaş	44	139,3	
	Genel Sağlık Algısı	22-29 yaş	196	171,7	0,002*
		30-39 yaş	114	201,7	
		38-45 yaş	44	140,4	

(N=Katılımcı Sayısı, $p<0,05^*$)

Tablo 4 incelendiğinde yaş değişkenine göre yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları ile içsel boş zaman ölçeği alt boyutları Kruskal-Wallis testi sonuçları görülmektedir. $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre içsel boş zaman ölçeği mücadele alt boyutunda ($p=,193$), öz belirleme alt boyutunda ($p=,063$), anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bağlılık alt boyutunda ($p=,013$), özdeşim alt boyutunda ($p=,000$) anlamlı farklılık saptanmıştır. Motivasyonsuzluk alt boyutunda ise ($p=,068$) anlamlı farklılık saptanmamıştır; yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında fiziksel fonksiyon alt boyutunda ($p=,000$), fiziksel rol güçlüğü alt

boyutunda ($p=,001$), emoyonel rol güçlüğü alt boyutunda ($p=,001$) anlamlı farklılık saptanmıştır, enerji-canlılık-vitalite alt boyutunda ($p=,154$), anlamlı farklılık saptanmamıştır, ruhsal sağlık alt boyutunda ($p=,000$), sosyal işlevsellik alt boyutunda ($p=,004$), ağrı alt boyutunda ($p=,024$), genel sağlık algısı alt boyutunda ($p=,002$) anlamlı farklılık saptanmıştır.

Tablo 5: Unvan Değişkenine Göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Alt Boyutları İle İçsel Boş Zaman Ölçeği Alt Boyutları Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	Unvan	N	Sıra Ortalaması	p
Mücadele	Antrenör	81	150,3	0,000*
	Spor Eğitim Uzmanı	70	149,9	
	Memur	103	209,9	
	Müdür	26	182,5	
	Gençlik Lideri	74	187	
Öz Belirleme	Antrenör	81	153,4	0,001*
	Spor Eğitim Uzmanı	70	162,2	
	Memur	103	202,2	
	Müdür	26	142,7	
	Gençlik Lideri	74	195	
Bağlılık	Antrenör	81	167,2	0,009*
	Spor Eğitim Uzmanı	70	158,3	
	Memur	103	195,8	
	Müdür	26	137,4	
	Gençlik Lideri	74	195,3	
Özdeşim	Antrenör	81	154	0,130
	Spor Eğitim Uzmanı	70	182,9	
	Memur	103	192,2	
	Müdür	26	167	
	Gençlik Lideri	74	181,2	
Motivasyonsuzluk	Antrenör	81	197,1	0,180
	Spor Eğitim Uzmanı	70	164,1	
	Memur	103	180,4	
	Müdür	26	159	
	Gençlik Lideri	74	169,4	
Fiziksel Fonksiyon	Antrenör	81	158,6	0,001*
	Spor Eğitim Uzmanı	70	190,5	

	Memur	103	155,2	
	Müdür	26	167,4	
	Gençlik Lideri	74	223	
Fiziksel Rol Güçlüğü	Antrenör	81	174,3	
	Spor Eğitim Uzmanı	70	169,8	
	Memur	103	157,8	0,002*
	Müdür	26	175,6	
	Gençlik Lideri	74	208,2	
Emonoyel Rol Güçlüğü	Antrenör	81	164,9	
	Spor Eğitim Uzmanı	70	184	
	Memur	103	167,7	0,118
	Müdür	26	172,1	
	Gençlik Lideri	74	204,3	
Enerji Canlılık Vitalite	Antrenör	81	151,1	
	Spor Eğitim Uzmanı	70	204,2	
	Memur	103	177,3	0,007*
	Müdür	26	172,4	
	Gençlik Lideri	74	199,3	
Ruhsal Sağlık	Antrenör	81	161,2	
	Spor Eğitim Uzmanı	70	195,2	
	Memur	103	173,6	0,116
	Müdür	26	174,1	
	Gençlik Lideri	74	193,3	
Sosyal İşlevsellik	Antrenör	81	166,4	
	Spor Eğitim Uzmanı	70	194,3	
	Memur	103	185,6	0,000*
	Müdür	26	170	
	Gençlik Lideri	74	178,4	
Ağrı	Antrenör	81	160,3	
	Spor Eğitim Uzmanı	70	202,2	
	Memur	103	172,9	0,000*
	Müdür	26	175,4	
	Gençlik Lideri	74	188,2	
Genel Sağlık Algısı	Antrenör	81	172,8	
	Spor Eğitim Uzmanı	70	195,2	
	Memur	103	172,8	0,012*
	Müdür	26	143,5	
	Gençlik Lideri	74	198,6	

(N=Katılımcı Sayısı, $p<0,05^*$)

Tablo 5 incelendiğinde unvan değişkenine göre yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları ile içsel boş zaman ölçeği alt boyutları Kruskal-Wallis testi sonuçları görülmektedir. $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre içsel boş zaman ölçeği mücadele alt boyutunda ($p=,000$), öz belirleme alt boyutunda ($p=,001$) bağlılık alt boyutunda ($p=,009$) anlamlı farklılıklar saptanmıştır, özdeşim alt boyutunda ($p=,130$) anlamlı farklılık saptanmamıştır. Motivasyonsuzluk alt boyutunda ise ($p=,018$) anlamlı farklılık saptanmıştır; yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında fiziksel fonksiyon alt boyutunda ($p=,001$), fiziksel rol güclüğü alt boyutunda ($p=,002$), anlamlı farklılık saptanırken,emoyonel rol güclüğü alt boyutunda ($p=,118$) anlamlı farklılık saptanmamıştır, enerji-canlılık-vitalite alt boyutunda ($p=,007$), anlamlı farklılık saptanırken ruhsal sağlık alt boyutunda ($p=,116$), anlamlı farklılık saptanmamıştır, sosyal işlevsellik alt boyutunda ($p=,000$), ağrı alt boyutunda ($p=,000$), genel sağlık algısı alt boyutunda ($p=,012$) anlamlı farklılık saptanmıştır.

Tablo 6:Medeni Durum değişkenine göre İçsel Boş Zaman Ölçeği ile Yaşam Kalitesi Ölçeğinin alt boyutlara göre Mann Whitney UTesti Sonuçları

	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	p
İçsel Boş Zaman Ölçeği Alt boyutları	Mücadele	Evli	181,1	0,561
		Bekar	174,8	
	Öz Belirleme	Evli	177,2	0,968
		Bekar	177,6	
	Bağlılık	Evli	176,4	0,863
		Bekar	178,2	
	Özdeşim	Evli	193,9	0,008*
		Bekar	165,2	
	Motivasyonsuzluk	Evli	177,3	0,976
		Bekar	177,9	
Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt boyutları	Fiziksel Fonksiyon	Evli	166	0,066
		Bekar	186	
	Fiziksel Rol Güclüğü	Evli	176,7	0,891

	Bekar	203	178	
	Evli	151	187,4	
Emonoyel Rol Güçlüğü	Bekar	203	170	0,079
	Evli	151	184,6	
Enerji Canlılık Vitalite	Bekar	203	172,2	0,257
	Evli	151	193,8	
Ruhsal Sağlık	Bekar	203	183,2	0,009*
	Evli	151	165,3	
Sosyal İşlevsellik	Bekar	203	181,2	0,550
	Evli	151	178	
Ağrı	Bekar	203	177	0,926
	Evli	151	177,2	
Genel Sağlık Algısı	Bekar	203	177,6	0,969

(N=Katılımcı Sayısı, $p<0,05^*$)

Tablo 6 incelendiğinde medeni durum değişkenine göre yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları ile içsel boş zaman ölçeği alt boyutları Mann Whitney U Testi sonuçları görülmektedir. $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre içsel boş zaman ölçeği mücadele alt boyutunda ($p=,561$), öz belirleme alt boyutunda ($p=,968$) anlamlı farklılıklar saptanmıştır, bağlılık alt boyutunda ($p=,863$), motivasyonsuzluk alt boyutunda ise ($p=,976$) anlamlı farklılık saptanmamıştır. Özdeşim alt boyutunda ($p=,218$) anlamlı farklılık saptanmamıştır. Yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında fiziksel fonksiyon alt boyutunda ($p=,066$), fiziksel rol güçlüğü alt boyutunda ($p=,891$), emoyonel rol güçlüğü alt boyutunda ($p=,079$), enerji-canlılık-vitalite alt boyutunda ($p=,257$), sosyal işlevsellik alt boyutunda ($p=,550$), ağrı alt boyutunda ($p=,926$), genel sağlık algısı alt boyutunda ($p=,969$) anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ruhsal sağlık alt boyutunda ($p=,009$) anlamlı farklılık saptanmıştır.

Tablo 7:Görev İli değişkenine göre İçsel Boş Zaman Ölçeği ile Yaşam Kalitesi Ölçeğinin alt boyutlara göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	Görev İli	N	Sıra Ortalaması	p
İçsel Boş Zaman Ölçeği Alt	Düzce	110	188,6	
Mücadele	Bolu	62	164	0,016*

boyutları		Zonguldak	61	188,3	
		Karabük	52	199	
		Bartın	69	145,5	
	Öz Belirleme	Düzce	110	172,4	
		Bolu	62	177,7	
		Zonguldak	61	195,9	0,003*
		Karabük	52	211,4	
		Bartın	69	143,4	
	Bağlılık	Düzce	110	171,1	
		Bolu	62	177,6	
		Zonguldak	61	191,4	0,008*
		Karabük	52	202,7	
		Bartın	69	155,3	
	Özdeşim	Düzce	110	167	
		Bolu	62	181,3	
		Zonguldak	61	190,9	0,014*
		Karabük	52	212,1	
		Bartın	69	152,7	
	Motivasyonsuzluk	Düzce	110	197,1	
		Bolu	62	164,1	
		Zonguldak	61	180,4	0,117
		Karabük	52	159	
		Bartın	69	169,4	
Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt boyutları	Fiziksel Fonksiyon	Düzce	110	158,6	
		Bolu	62	190,5	
		Zonguldak	61	155,2	0,000*
		Karabük	52	167,4	
		Bartın	69	223	
	Fiziksel Rol Güçlüğü	Düzce	110	174,3	
		Bolu	62	169,8	
		Zonguldak	61	157,8	0,015*
		Karabük	52	175,6	
		Bartın	69	208,2	
	Emonoyel Rol Güçlüğü	Düzce	110	164,9	
		Bolu	62	184	
		Zonguldak	61	167,7	0,006*
		Karabük	52	172,1	
		Bartın	69	204,3	

Enerji Canlılık Vitalite	Düzce	110	151,1	0,005*
	Bolu	62	204,2	
	Zonguldak	61	177,3	
	Karabük	52	172,4	
	Bartın	69	199,3	
Ruhsal Sağlık	Düzce	110	161,2	0,166
	Bolu	62	195,2	
	Zonguldak	61	173,6	
	Karabük	52	174,1	
	Bartın	69	193,3	
Sosyal İşlevsellik	Düzce	110	166,4	0,441
	Bolu	62	194,3	
	Zonguldak	61	185,6	
	Karabük	52	170	
	Bartın	69	178,4	
Ağrı	Düzce	110	160,3	0,096
	Bolu	62	202,2	
	Zonguldak	61	172,9	
	Karabük	52	175,4	
	Bartın	69	188,2	
Genel Sağlık Algısı	Düzce	110	172,8	0,027*
	Bolu	62	195,2	
	Zonguldak	61	172,8	
	Karabük	52	143,5	
	Bartın	69	198,6	

(N=Katılımcı Sayısı, $p<0,05^*$)

Tablo 7 incelendiğinde görev ili değişkenine göre yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları ile içsel boş zaman ölçeği alt boyutları Kruskal-Wallis testi sonuçları görülmektedir. $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre içsel boş zaman ölçeği mücadele alt boyutunda ($p=,016$), öz belirleme alt boyutunda ($p=,003$) anlamlı farklılıklar saptanmıştır, bağlılık alt boyutunda ($p=,080$) anlamlı farklılık saptanmamıştır, özdeşim alt boyutunda ($p=,014$) anlamlı farklılık gözükürken, motivasyonsuzluk alt boyutunda ise ($p=,117$) anlamlı farklılık gözükmemektedir. Yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında fiziksel fonksiyon alt boyutunda ($p=,000$), fiziksel rol güçlüğü alt boyutunda ($p=,015$), enerji-canlılık-vitalite alt boyutunda ($p=,005$), genel sağlık algısı alt boyutunda ($p=,084$) anlamlı farklılıklar saptanırken, ruhsal sağlık

alt boyutunda ($p=,166$), sosyal işlevsellik alt boyutunda ($p=,441$), ağrı alt boyutunda ($p=,096$), emoyonel rol güçlüğü alt boyutunda ($p=,060$) anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 8: Aylık Gelir Değişkenine Göre İçsel Boş Zaman Ölçeği İle Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Alt Boyutlara Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	Aylık Gelir	N	Sıra Ortalaması	p
İçsel Boş Zaman Ölçeği Alt boyutları	2500-3500	121	186,6	0,378
	Mücadele 3501-4500	167	169,9	
	4501-6000	66	179,8	
	2500-3500	121	184,6	0,626
	Öz Belirleme 3501-4500	167	174,1	
	4501-6000	66	172,7	
	2500-3500	121	181,4	0,836
	Bağılılık 3501-4500	167	176,5	
	4501-6000	66	172,6	
	2500-3500	121	177,2	0,130
	Özdeşim 3501-4500	167	169,2	
	4501-6000	66	198,9	
	2500-3500	121	208,8	0,000*
	Motivasyonsuzluk 3501-4500	167	158,6	
	4501-6000	66	167,8	
Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt boyutları	2500-3500	121	155,5	0,012*
	Fiziksel Fonksiyon 3501-4500	167	187,1	
	4501-6000	66	193,3	
	2500-3500	121	155,1	0,002*
	Fiziksel Rol Güçlüğü 3501-4500	167	188,2	
	4501-6000	66	191,2	
	2500-3500	121	157,6	0,013*
	Emoyonel Rol Güçlüğü 3501-4500	167	185,8	
	4501-6000	66	192,6	
	2500-3500	121	157,9	0,022*
	Enerji-Canlılık Vitalite 3501-4500	167	183,9	
	4501-6000	66	197	
	Ruhsal Sağlık 2500-3500	121	153,5	0,004*

	3501-4500	167	186,4	
	4501-6000	66	198,9	
Sosyal İşlevsellik	2500-3500	121	154,5	
	3501-4500	167	185,6	0,005*
	4501-6000	66	199,1	
	2500-3500	121	161,2	
Ağrı	3501-4500	167	191,2	0,039
	4501-6000	66	172,4	
	2500-3500	121	161,7	
Genel Sağlık Algısı	3501-4500	167	182	0,078
	4501-6000	66	194,7	

(N=Katılımcı Sayısı, $p<0,05^*$)

Tablo 8 incelendiğinde aylık gelir durumuna göre yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları ile içsel boş zaman ölçeği alt boyutları Kruskal-Wallis testi sonuçları görülmektedir. $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre içsel boş zaman ölçeği mücadele alt boyutunda ($p=,378$), öz belirleme alt boyutunda ($p=,626$), bağlılık alt boyutunda ($p=,836$), özdeşim alt boyutunda ($p=,130$) anlamlı farklılık saptanmamıştır. Motivasyonsuzluk alt boyutunda ise ($p=,000$) anlamlı farklılık saptanmıştır; yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında fiziksel fonksiyon alt boyutunda ($p=,012$), fiziksel rol güçlüğü alt boyutunda ($p=,002$), emoyonel rol güçlüğü alt boyutunda ($p=,013$), enerji-canlılık-vitalite alt boyutunda ($p=,022$), ruhsal sağlık alt boyutunda ($p=,004$), sosyal işlevsellik alt boyutunda ($p=,005$), ağrı alt boyutunda ($p=,039$) anlamlı farklılıklar saptanırken, genel sağlık algısı alt boyutunda ($p=,078$) anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 9 :Eğitim Durumu Değişkenine Göre İçsel Boş Zaman Ölçeği İle Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Alt Boyutlara Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	p
İçsel Boş Zaman Ölçeği Alt boyutları	Mücadele	Ön lisans	93	198,4
		Lisans	235	174,6
		Yüksek lisans	26	128
	Öz Belirleme	Ön lisans	93	198,2
		Lisans	235	176,1
		Yüksek lisans	26	115,4
	Bağlılık	Ön lisans	93	183
		Lisans	235	177,7

	Yüksek lisans	26	155,1	
Özdeşim	Ön lisans	93	189	
	Lisans	235	170,9	0.218
	Yüksek lisans	26	195,8	
Motivasyonsuzluk	Ön lisans	93	205,1	
	Lisans	235	172,5	0,001*
	Yüksek lisans	26	123	
Fiziksel Fonksiyon	Ön lisans	93	152,1	
	Lisans	235	180,9	0,000*
	Yüksek lisans	26	237,3	
Fiziksel Rol Güçlüğü	Ön lisans	93	160,6	
	Lisans	235	179,4	0,007*
	Yüksek lisans	26	220,3	
Emoyonel Rol Güçlüğü	Ön lisans	93	152,9	
	Lisans	235	181,6	0,001*
	Yüksek lisans	26	228	
Enerji-Canlılık Vitalite	Ön lisans	93	138	
	Lisans	235	188,7	0,000*
	Yüksek lisans	26	216,7	
Ruhsal Sağlık	Ön lisans	93	140,9	
	Lisans	235	185,2	0,000*
	Yüksek lisans	26	237,6	
Sosyal İşlevsellik	Ön lisans	93	145,2	
	Lisans	235	182,2	0,000*
	Yüksek lisans	26	248,8	
Ağrı	Ön lisans	93	152	
	Lisans	235	184,2	0,010*
	Yüksek lisans	26	207,3	
Genel Sağlık Algısı	Ön lisans	93	162,2	
	Lisans	235	179,8	0,084
	Yüksek lisans	26	210,5	

(N=Katılımcı Sayısı, $p<0,05^*$)

Tablo 9 incelendiğinde eğitim durumuna göre yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları ile işel boş zaman ölçeği alt boyutları Kruskal-Wallis testi sonuçları görülmektedir. $p<0,05$ anlamlılık

düzeyine göre içsel boş zaman ölçeği mücadele alt boyutunda ($p=,006$), öz belirleme alt boyutunda ($p=,001$) anlamlı farklılıklar saptanmıştır, bağılılık alt boyutunda ($p=,450$), özdeşim alt boyutunda ($p=,218$) anlamlı farklılık saptanmamıştır. Motivasyonsuzluk alt boyutunda ise ($p=,001$) anlamlı farklılık saptanmıştır; yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında fiziksel fonksiyon alt boyutunda ($p=,000$), fiziksel rol güçlüğü alt boyutunda ($p=,007$), emoyonel rol güçlüğü alt boyutunda ($p=,001$), enerji-canlılık-vitalite alt boyutunda ($p=,000$), ruhsal sağlık alt boyutunda ($p=,000$), sosyal işlevsellik alt boyutunda ($p=,000$), ağrı alt boyutunda ($p=,010$) anlamlı farklılıklar saptanırken, genel sağlık algısı alt boyutunda ($p=,084$) anlamlı farklılık saptanmamıştır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma Düzce, Bartın, Zonguldak, Karabük ve Bolu Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının yaşam kalitesi ve içsel boş zaman motivasyonunun rekreasyonla arasındakietkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiş ve bu bağlamda elde edilen bulgular tartışılmıştır.

Bu doğrultuda, toplam 354 bireye içsel boş zaman motivasyonu ve yaşam kalitesi sorularından oluşan ölçek uygulaması yapılmıştır. Çalışmaya katılan 354 bireyden 174'ü kadın ve 180'i erkek bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılar çalıştıkları il kategorilerine ayrıldığında ise Düzce 110, Bolu 62, Zonguldak 61, Karabük 52 ve Bartın 69 bireyden oluşmaktadır.

Çalışmada yaşam kalitesi ile içsel boş zaman motivasyonu ölçekleri arasındaki ilişki için korelasyon analizi yapılmıştır ve analize göre ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Tablo 2). Tüm alt boyutlar ve ölçeklerin toplam puanları arasında 0.05 düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının gerek spor tesislerinde yapılan sportif aktivitelere gerekse gençlik merkezlerinde yapılan rekreasyonel ve sanatsal faaliyetlere ulaşma imkanlarının daha kolay olması onlar için bir fırsat olmuştur. Gençlik ve Spor çalışanlarına sunulmuş olan bu imkan sayesinde, bedensel, psikolojik, sosyal ilişkiler açısından ve çevre faktörü değişkenlerine göre rekreasyonel aktivitelere katılımları arasındaki ilişkiyi fark edebilmeleri sağlanmıştır.

Yaşam kalitesini olumsuz etkileyen nedenler arasında sedanter yaşam tarzının yansımalarının önemli bir yere sahip olduğu ve sedanter yaşam tarzının birçok sağlık sorununa neden olduğu ileri sürülmektedir¹⁰⁴. Böylece toplumda iş verimini azaltacak ve bu da ekonomik ve sosyal açıdan pek çok zarara yol açabilecektir.

Cinsiyet değişkenine göre; araştırmaya katılan bireylerin yaşam kaliteleri ölçeği ve içsel boş zaman motivasyonu ölçeğinin alt boyutları incelenmiştir ve herhangi bir anlamlılık düzeyine rastlanmamıştır (Tablo 3). Boş zaman motivasyon araştırmaları, rekreasyonel faaliyetlere katılmanın psikolojik ve sosyolojik nedenlerinin belirlenmesi olarak tanımlanabilir¹⁰⁵. Boş zaman motivasyonu ve içsel boş zaman motivasyonunda gerçeklerden kaçma, ilişki kurma, kişisel ustalık, zafer, ilgi veya keyif alma, bilişsel kapasite, çaba gibi faktörler önemlidir¹⁰⁶. Yaş değişkenine göre, yaşam kaliteleri ölçeği ve içsel boş zaman motivasyonu ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında ise, öz belirleme, motivasyonsuzluk, enerji-canlılık vitalite alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Tablo 4). Fiziksel aktivite her yaşta doğru, yeterli ve düzenli uygulandığında hayatın birçok alanında olumlu etkileri olan bir olgudur¹⁰⁷.

Unvan değişkenini incelendiğinde, yaşam kaliteleri ölçeği ve içsel boş zaman motivasyonu ölçeğinin tüm alt boyutlarında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Tablo 5). Rekreasyonel aktiviteye katılan bireyler sosyal hayatta statü kazanmaktadırlar. Son yıllarda birçok alanda sosyalleşme aracı olarak kullanılan rekreasyonel aktivite, insanları bir arada tuttuğu ve onları bir arada tuttuğu için her geçen gün artmakta ve daha kaliteli zaman geçirmelerine neden olmaktadır¹⁰⁸. Bu bağlamda rekreasyonel aktivitelere katılmanın sosyalleştirici ve birleştirici yönü dikkate alındığında, rekreasyonel aktiviteye katılanların,

katılmayanlara oranla özgüven ve öz-yeterlik yönünden daha yüksek düzeyde sonuç vermesi normal karşılanabilir¹⁰⁹.

Gençlik ve spor çalışanlarının medeni durum değişkenine göre yaşam kalitesi ölçeği ile içsel boş zaman motivasyonu ölçeği karşılaştırıldığında ruhsal sağlık alt boyutu dışında anlamlı farklılığa rastlanılamamıştır (Tablo 6).Rekreasyon aynı zamanda, eğlence, sağlık, canlılık, aktif ve mutlu bir yaşam tarzını teşvik etme gibi işleviyle de arzu edilen faaliyetler olarak kabul edilir¹¹⁰. Rekreasyonel amaçlı rekreatif faaliyetlerde bulunmanın sağlığın yanı sıra dış görünüş ve sosyalleşme gibi çeşitli faktörleri olduğu ortaya çıkmıştır¹¹¹. Buradan yola çıkarak rekreatif etkinliklere katılan bireylerin psikolojik ve fizyolojik olarak kendilerini iyi hissettiklerini söylemek mümkündür.

Görev ili değişkenine göre yaşam kaliteleri ölçeği ve içsel boş zaman motivasyonu ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde, motivasyonsuzluk, ruhsal sağlık, sosyal işlevsellik ve ağrı alt boyutlarında anlamlı fark saptanamamıştır (Tablo 7).Yeşilyurt ve diğ. (2018) Çalışmalarında, rekreasyonel faaliyetlere katılan bireyler için fiziksel farkındalık ve aile etkisinin sınırlayıcı olduğunu bulmuşlar, ancak diğer sınırlamaların tesisler, sosyal çevre, gelir, bilişsel yetenek, zaman ve irade olduğunu belirtmişlerdir¹¹².

Gençlik ve spor çalışanlarının aylık gelir değişkenine içsel boş zaman motivasyonu ölçeği alt boyutları incelendiğinde, mücadele, öz belirleme, bağlılık ve özdeşim boyutunda anlamlı farka rastlanamamıştır. Yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına bakıldığında ise, tüm alt boyutlarda anlamlı fark saptanırken, genel sağlık algısı alt boyutunda anlamlı fark saptanamamıştır (Tablo 8). Düzenli fiziksel aktivite, egzersiz ve spor, bu sorunların çoğunun oluşmasını önlemede veya ortaya çıkan sorunları çözmede önemli rol oynar. Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin kan basıncını düşürdüğünü, insülin duyarlılığını artırdığını, kan lipid profillerini iyileştirdiğini ve depresyon ve kaygıyı azalttığını göstermiştir¹¹³.

Eğitim durumu değişkenine göre yaşam kaliteleri ölçeği ve içsel boş zaman motivasyonu ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde, özdeşim, bağlılık, genel sağlık algısı boyutlarında anlamlı farklılık saptanamamıştır (Tablo 9).Rekreasyonel aktivitenin daha iyi yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu, düşük rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin bile olumlu birçok etkisinin olduğu belirtilmiştir¹¹⁴. Başka bir çalışmada, düzenli fiziksel aktiviteye katılan kişilerin, hareketsiz olan kişiye göre daha mutlu, sağlıklı ve daha aktif bir yaşam sürdüğü ifade edilmiştir¹¹⁵.

Çalışmanın amacı olan, yaşam kaliteleri ve içsel boş zaman motivasyonu arasındaki ilişkiye bakıldığında elde edilen veriler neticesinde yaşam kalitesi ve içsel boş zaman motivasyonu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, sağlığın geliştirilmesi ve korunmasında, yaşam kalitelerinin artmasında düzenli rekreasyonel aktivitelere katılımın önemi her geçen gün artmaktadır. Hayatımız boyunca rekreasyonel aktivitelere katılımın göz ardı edilmemesi gerektiği, kişilerin sağlıkları açısından yararlı olabilmesi için, istediği aktiviteleri tercih etmesi, istediği sıklık ve sürede devam ettirebilmesi hem sosyal hayatında hem de iş hayatında yaşam kalitesi açısından etkili olacağı düşünülmektedir.

Öneriler

- Rekreasyonel aktivitelere katılım sağlayan masa başı personellerle ilgili daha fazla çalışmalar yapılarak literatüre katkı sağlanabilir.
- Araştırma daha fazla il, ilçe ve farklı yaş grupları ile yapılabilir.
- Rekreatif etkinliklerin kurumlarda daha düzenli ve planlı yapılarak, bireylerin katılımları sağlanabilir.
- Bu çalışma nitel bir çalışma ile desteklenebilir.
- Farklı kurumlara uygulanarak araştırma çeşitlendirilebilir.

6. KAYNAKLAR

1. Yıldız, M., Sahan, H., Tekin, M., Devecioğlu, S., & Yazar, D. N. (2012). Examination Of Recreation Levels Of University Students With Regard To Various Variables, Procedia -Social and Behavioral Sciences, 46, 320 – 325.
2. Fişek, K. (1998). Devlet Politikası Ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünyada Ve Türkiye De Spor Yönetimi, 2. Basım, Ankara: Bağırhan
3. Gökçe, H., & Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlilik Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 22(4), 139-145.

4. Tezcan, M. (1994). Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi. 4. Baskı. Ankara: Atilla
5. Corbin, D. H.; RecreationLeadership, Third Edition, Virginia USA, 1970.
6. Yayla, Ö., & Çetiner, H. (2019). Boş Zamanların Değerlendirilmesinde Etkili Olan Faktörlerin Boş Zaman Tatminine Etkisi, Turzim Akademik Dergisi, 219
7. Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme. 5.Basım. Ankara: Gazi.
8. Özalp, Ş. Genel İşletme. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları; Yayın No: 931, 1997.
9. Fawcett, L.M., Garton, A.F., AndDandy, J., (2009). Role Of Motivation, Self-EfficacyAndParentSupport İn AdolescentStructuredLeisure Activity Participation. AustralianJournal Of Psychology, 61(3), 175-182.
10. Irmak H. (2013). Türkiye Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Hayat Programı. T.C. Sağlık Bakanlığı. Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü. Ankara.
11. Başaran S., Güzel R., Sarpel T. (2005). ‘Yaşam Kalitesi Ve Sağlık Sonuçlarını Değerlendirme Ölçütleri [Quality Of Life AndHealthOutcomeAssessmentQuestionnaires]. Romatizma [ActaRheumatologicaTurcica]. 20, 55-63.
12. Dilbaz N. (1996). Yaşam Kalitesi Ölçümü Ve Psikiyatri. PsychoMed. 2, 1-20.
13. Tanriverdi, H. (2012). Spor Ahlaki Ve Şiddet. TheJournal Of AcademicSocialScienceStudies. Publication Of AssociationEsprit, Société Et Rencontre Strasbourg/France, 5(8), 1071-109.
14. Türk Dil Kurumu. Tdk. [Çevrimiçi] [Alıntı Tarihi: 15 Haziran 2021.] <https://sozluk.gov.tr/>.
15. Tel, M, &Köksalan, B. (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18(1), 272.
16. Kardaş, Doç. Dr. Nurgul Tezcan. 2015. Düzce İli Sportif Rekreasyon Alanlarının Haritasının Çıkarılması Ve Örnek Model Oluşturulması. Düzce Üniversitesi.
17. Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 68-69.
18. Akça N.Ş. Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri Ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. 2012, Ankara Üniversitesi, Sağlık

- Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 78 Sayfa, Ankara, (Yrd. Doç. Dr.Hakan Sunay).
19. Öztürk E. Toplumsal Boyutlarıyla Spor. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1998.
 20. Tezcan, M. (1982). Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi, A.Ü. Yayını, Ankara, 28-39.
 21. Abadan, N. (1961). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetleri. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, No: 135117, Ajans Türk Matbaası, Ankara.
 22. Karaküçük, S. Ve Akgül, B. M. (2016). Ekorekreasyon. Rekreyasyon Ve Çevre. Gazi Kitabevi. Ankara, 6-100.
 23. Alaylıoğlu, R., Oğuzhan, A.F., Ansiklopedik Eğitim Sözlüğü. Arif Bolat Kitapevi, 1968.
 24. Karaküçük S. Rekreyasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi, 2014.
 25. Yetim G. Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini Ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitnes Merkezleri Üzerine Araştırma. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2014.
 26. Torkildsen, G. (2005). LeisureAndRecreation Management. (5th. Edition) Usa: Taylor And Francis Group.
 27. Greenwood M. LashuaBrett D., (2004), "What İs Leisure? ThePerceptions Of RecreationPractitionersAndOthers", LeisureScience, S.17.
 28. Yetim, A.A. (2000). Sosyoloji Ve Spor. Topkar Matbaacılık, Ankara.
 29. Karaküçük, S. (2008). Rekreyasyon Boş Zaman Değerlendirme. (Altıncı Baskı). Ankara: Gazi Kitapevi, 10-99.
 30. Tezcan Kardaş, N. (2018). Rekreyasyon. İçinde K. Karacabey, (Ed.), Rekreyasyona Giriş (S.12- 15). İstanbul: Ergün.
 31. Arslan, S. (1998). Yükseköğrenim Kredi Ve Yurtlar Kurumuna Bağlı Yurtlarda Kalan Kadın Öğrencilerin Rekreyasyon Sorunları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
 32. Kılbaş, Ş. (2010). Rekreyasyon Boş Zaman Değerlendirme. (Dördüncü Baskı). Ankara: Gazi Kitapevi, 43, 99.
 33. Ardahan, F. (2016). Her Yönüyle Rekreyasyon. Ankara: Detay Yayıncılık, 2-8.

34. Leitner, M. J. & Leitner, S. F. (2004). Leisure And Recreation Management. (Third Edition). London: Routledge Taylor And Francis Group, 3.
35. Kraus, R. G. (1998). Recreation And Leisure In Modern Society. (Fifth Edition). Canada: Jones And Bartlett Publishers, 25-331.
36. Özçelik, Z., (2017). Çalışanların Mesai İçi Ve Dışı Boş Zaman Davranışlarının İş Performansı Ve Ruhsal Sağlıkları Üzerindeki Etkisi, Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
37. Soyer F. Can Y. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıkları Ve Sportif Eğilimlerin Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması. I. Gençlik Boş Zaman Ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara. 2003.
38. Martin H. Ve Esther S. Neumeyer. (1958). Leisure And Recreation, 17.
39. Jenkins, J. M. And Pigram, J. J. (2003) (Edit.). Encyclopedia Of Leisure And Outdoor Recreation. New York: Routledge, 124-349.
40. Kraus Rg. Recreation And Leisure In Modern Society 6th Edition. Sudbury (Ma): Jones & Bartlett; 2001.
41. Johnson J, Bourke M, Morrison D, Et Al. Advanced Leisure And Recreation. 1st Edition. Cambridge: Oxford University Press; 2000.
42. Mclean, D. D., Hurd, A. R., & Rogers, N.B. (2008). Kraus' Recreation And Leisure In Modern Society. Johns And Bartlett Publishers, Usa.
43. Hazar, A. (2014). Rekreasyon Ve Animasyon. Detay Yayıncılık. Ankara.
44. Sevil T., Şimşek K., Katırcı H., Çelik O. V., Çeliksoy M. A. Boş Zaman Ve Rekreasyon Yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 2012.
45. Eren, E.; Yönetim Ve Organizasyon, İstanbul Üniversitesi Yayını, İstanbul, 1991.
46. Hicks, H. G.; Örgütlerin Yönetimi: Sistemler Ve Beşeri Kaynaklar Açısından, 3. Baskı, (Çev: O. Tekok, B. Aytek Ve S. Şen), Turhan Yayınevi, Ankara, 1979.
47. Kazmier, L. J.; İşletme Yönetim İlkeleri, (Çev: C. Cem Ve Diğerleri), Todaie Yayını, 1979.
48. Languar, R.; Turizm-Seyahat Sosyoloji, Çev. G.Ö. Kayır, İletişim Yayınları, Cep Üniversitesi, İstanbul, 1991.
49. Müftügil, S.; "Dinlence Ve Turizm İlişkisi", Derleyen; Ş. Yarcın, Seyahat Yönetimi, Boğaziçi Üniversitesi Yayını, İstanbul, 1993.
50. Daly, J.; Recreation And Suport Planning And Design, 2.Ed, Human Kinetics: United States, 2000.

51. Bucher, A. C.; Foundations Of Physical Education, The C.U., Mosby Company, Saint Louis, 1972.
52. Nixon, E. J. And Jewett, E. A. 1969. An Introduction To Physical Education, Seventh Edition, Toronto.
53. Jenny, H. J.; Introduction To Recreation Education, Virgin Usa, 1956.
54. Erkan, N. (1975). Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) , Çoğaltma Ders Notları, Ankara.
55. Köknel, Ö. 1993. İnsanı Anlamak, 4.Baskı, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
56. Durmaz, M.; Kişilerarası İletişim Ve Motivasyon, Ege Üniversitesi Yayınları İletişim Fakültesi, Yayın No:17, 3.Baskı, İzmir, 2006.
57. Lundy, O. And Cowling, A., Strategic Human Resource Strategy, Routledge Publishing, London, 1996.
58. Cüceoğlu, D.; İnsan Ve Davranışı, 32.Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2016.
59. Robbins, S. P. And Judge, T.A., Organizational Behavior (15th Edition), Pearson Prentice Hall Publishing, Usa, 2013.
60. Eren, E. Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi. 9.Baskı, İstanbul: Beta Kitapevi, 2006.
61. Sabuncuoğlu, Z., Ve Tüz, M. V., Örgütsel Davranış, Aktüel Yayınları, Bursa, 2013.
62. Sabuncuoğlu, Z. (2007). Eğitim, Örgütsel Bağlılık Ve İşten Ayrılma Niyeti Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Ege Akademik Bakış, Cilt:7, Sayı:2.
63. Selçuk, Z. Eğitim Psikolojisi, Pegem Yayınevi, Ankara, 1996.
64. Baysal, A. C. Ve Tek Erarslan, E. İşletmeler İçin Davranış Bilimleri. İstanbul: Avcıol Basım-Yayın, 1996.
65. Güney, S. Davranış Bilimleri. Ankara: Nobel Yayınları, 2000.
66. Koç, Ş., Spor Psikolojisine Giriş, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, 1994: S:286.
67. Özerkan, K. N. Spor Psikolojisine Giriş Temel Kavramlar, Ankara: Nobel Yayıncılık, 2004.
68. Ryan, R. M., And Deci, E. L., Intrinsic And Extrinsic Motivations: Classic Definitions And New Directions. Contemporary Educational Psychology, 25(1), 54-67, 2000.
69. Armstrong, M., Employee Reward. Cıpd Publishing, 2002.
70. Herzberg, F., Mausner, B. And Bloch, B., The Motivation To Work Wiley. 2da. Ed., New York, 1967.
71. Kurgun, O. A., Örgütsel Davranış, Detay Yayıncılık, Ankara, 2013.

72. White, R. W., Motivation Reconsidered *Psychological Review*, 66, 297-333, 1959.
73. Weissinger, E., Ve Bandalos, D. L. (1995). Development, Reliability And Validity Of A Scale To Measure Intrinsic Motivation In Leisure. *Journal Of Leisure Research*, 27, 379-400.
74. Levy, J. (1971). An Intrinsic-Extrinsic Framework For Therapeutic Recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 1, 32-38.
75. Csikszentmihalyi, M. (1975). Play And Intrinsic Rewards. *Journal Of Humanistic Psychology*, 75(3), 41-63.
76. Iso-Ahola, S.E. (1982). Intrinsic Motivation: An Overlooked Basis For Evaluation. *Parks And Recreation*, 17, 32-33, 58.
77. Lesser, J. A., Ve Forsythe, S. M. (1989). Antecedents And Consequences Of The Intrinsic Motivation To Shop. *Psychological Reports*, 64(3), 1183-1191.
78. Backman, S.J., Ve Crompton, J.L. (1990). Differentiating Between Active And Passive Discontinuers Of Two Leisure Activities. *Journal Of Leisure Research*, 22, 197-212
79. Iso-Ahola, S.E. (1983). Toward A Social Psychology Of Recreational Travel. *Leisure Studies*, 2, 35-4.
80. Birinci, Muhammet Cenk. Boş Zaman Motivasyonu Ve Davranışsal Niyet İlişkisinde Boş Zaman Tatmininin Aracılık Etkisi Ve Rekreatyonel Hizmet Kalitesinin Düzenleyici Rolü: Rekreatyonel Kayak Etkinliğine İlişkin Bir Çalışma, Doktora Tezi, Ankara, 2018
81. Acat, M. B. Ve Yenilmez, K. (2004). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Motivasyon Düzeyleri. *Manas Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 125-139.
82. Kangal, A. (2009). Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Özelliklerinin İncelenmesi Ve Türk Üniversite Öğrencilerine Uygulanması, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya
83. Andereck, K. L., And Nyaupane, G. P. (2010). "Exploring The Nature Of Tourism And Quality Of Life Perceptions Among Residents", *Journal Of Travel Research*, 50 (3), 248-260.
84. Haas, K. B., (1999) "A Multidisciplinary Concept Analysis Of Quality Of Life", *Western Journal Of Nursing Research*, Vol:21 No:6, Pp.728-742.

85. Topçu, B., Saraçlı, S., Dursun, P. Ve Gazeloğlu, C. (2012). “Akademisyenlerin Yaşam Kaliteleri Üzerine Bir Çalışma: Afyon Kocatepe Üniversitesi Örneği”, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(1), 15-19.
86. Karavelioğlu, E. (2018). 20-45 Yaş Arasındaki Kadınlarda Premenstrual Sendrom Ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
87. Örs, T. (2018). Milli Takım Düzeyinde Yarışan Atletlerin Yaşam Kalitesi Ve Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Aydın.
88. Dolnicar, S., Yanamandram, V. AndCliff, K. (2012). “TheContribution Of VacationsToQuality Of Life”. Annals Of TourismResearch, 39(1), 59-83.
89. Kabadayı, H. (2006). Yaşam Kalitesi Ve Kullanıcı Memnuniyetinin Kentsel Tasarımdaki Etkisine Çok Boyutlu Yaklaşım, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
90. Spiers, A. AndWalker, G. J. (2008). “TheEffects Of EthnicityAndLeisureSatisfaction On Happiness, Peacefulness, AndQuality Of Life”, LeisureSciences An InterdisciplinaryJournal, 31(1), 84-99.
91. Akpınar, O. (2018). Yavaş Şehirler (Cittaslow) Ve Kentsel Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri: Seferihisar Halkının Algısı Üzerine Bir Araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
92. Genç, A., Vd., (2011) “Kadın Ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Farklılıklarının Araştırılması”, Kocatepe Tıp Dergisi, Cilt:12, Ss.145-150
93. Vural, Ö., Eler, S. Ve Güzel, A. N., (2010) “Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi”, Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, VIII(2), Ss.69-75.
94. Koçak, Ü. F., Ve Özkan, F., (2010) ‘Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi’, Türkiye Klinikleri J Sports SCI, 2(1), Ss.46-54.
95. Koçak, M. (2019). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Kaliteleri İle Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.
96. Cella, D. F. (1994). “Quality Of Life: ConceptsAnd Definition”, Journal Of PainAndSymptom Management, 9(3), 186-192.

97. Susniene, D. And Jurkauskas, A. (2009). "The Concepts Of Quality Of Life And Happiness: Correlation And Differences", *Inzinerine Ekonomika-Engineering Economics*, 3, 58- 66.
98. Creswell, J. W. (2013). Araştırma Deseni Nitel, Nicel Ve Karma Yöntem Araştırmaları. Eğiten Kitap, Ankara.
99. Balaban Sali, J. (2012). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
100. Türk Dil Kurumu. (100) Tdk. [Çevrimiçi] [Alıntı Tarihi: 9 Temmuz 2021.] <https://sozluk.gov.tr/>.
101. Mclean, D. D., Hurd, A. R. & Rogers, N.B. (2005). Recreation And Leisure İn Modern Society. Johns And Bartlett Publishers, Usa.
102. Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Elbi, H. Ve Göker, E. (1999). "Whoqol-100 Ve Whoqol-Bref'in Psikometrik Özellikleri". *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3p) Dergisi*, 7(23-40).
103. Kara, F. M. (2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Yaşam Kalitesi Ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
104. Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. Ve Üçok, K. (2011). Kadın Ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145-150
105. Chen, M. Ve Pang, X. (2012). Leisure Motivation: An Integrative Review. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 40(7), 1075–1081.
106. Dillard, J. E., Bates, D.L. (2011) Leisure Motivation Revisited: Why People Recreate. *Managing Leisure*, 16(4), 253-268, Doi: 10.1080/13606719.2011.613624.
107. Malina, Rm (2001). Physical Activity And Fitness: Pathways From Childhood To Adulthood. *American Journal Of Human Biology*, 13(2), 162-172
108. Rhodes R.E., Dean R.N. (2009). Understanding Physical Inactivity: Prediction Of Four Sedentary Leisure Behaviors. *Leisure Sciences*, 31(2): 124-135.
109. Bonevski, B. (2014). The Vocational Education Setting For Health Promotion: A Survey Of Students' Health Risk Behaviours And Preferences For Help. *Health Promotion Journal Of Australia*, 24 (3): 185-191.
110. Farzaneh, S., Ezabadi, R., Rad, S., Marandi, P. Ve Ranawat, V. (2021). Identifying Barriers To Women's Participation İn Sports Activities İn Both Urban

AndRuralCommunities. International Journal Of Human MovementAnd Sports Sciences, 9(3), 536-542.

111. Gürbüz B. (2012). ExerciseParticipationMotives: A Case Of TurkishParticipants, EnergyEducationScienceAndTechnology. SocialAndEducationalStudies, 4(3), 1197-1208.
112. Yeşilyurt, A. G. C., Bayar, A. G. D. Y. Ve Dünder, A. (2018). Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının Bireylerin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,18 (Özel Sayısı), 111-130.
113. Can, S., Arslan, E. Ve Ersöz, G. (2014). Güncel Bakış Açısı İle Fiziksel Aktivite. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi, 12(1), 1-10.
114. Yıldırım, D., Yıldırım, A. Ve Eryılmaz, M. (2019). Sağlık Çalışanlarında Fiziksel Aktivite İle Yaşam Kalitesi İlişkisi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 44, 325-333. <https://Dergipark.Org.Tr/En/Pub/Cumj/Article/451087>.
115. Yaman, Ç., Sevil, Ü., Gürkan, A., Bayram Değer, V., Hergüner, G., Yücel, A. S. Ve Korkmaz, M. (2019). Fiziksel Aktivitenin Zihinsel Ve Bedensel Dinginlik Üzerine Etkisi: Bir Örnek Uygulama. 1. Uluslararası Ruh Sağlığı Ve Farkındalık Kongresi Kitabı. İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları

7. EKLER

Ek-1 Etik Kurul

Evrak Tarih ve Sayısı : 21.01.2021-6055



T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sayı :E-81860040-300-6055
Konu : Etik Kurul Karar Bildirim

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALINA

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Ortak Yüksek Lisans Programı öğrencisi Şevval DAĞGÜL'ün, "Sporcuların Sporda Milliyetçiliğe İlişkin Tutumlarının İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez konusu ile ekte yer alan anket ölçeği Etik Kurulu Kararı ve Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Ortak Yüksek Lisans Programı öğrencisi Elif MELİKOĞLU'nun, "Rekreasyonel Aktivitelere Katılan Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının , İçsel Boş Zaman Motivasyonu Ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez konusu ile ilgili yapmak istediği çalışmaya ait anket soruları Etik Kurulu Kararı ekte sunulmuş olup olup anılan kararların öğrencilere tebliğ edilmesi hususunda;

Bilgilerinizi ve Gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Adnan ÖZÇETİN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Ek:Etik Kurul Kararları

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.01.2021-3826



T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu

Sayı : E-78187535-300-3826
Konu : Etik Kurul Karar Bildirim

14.01.2021

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜNE

Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Ortak Yüksek Lisans Programı öğrencisi Elif MELİKOĞLU'nun, **"Rekreasyonel Aktivitelere Katılan Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının , İçsel Boş Zaman Motivasyonu Ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** başlıklı yüksek lisans tez konusu ile ilgili yapmak istediği çalışmaya ait anket soruları Etik Kurulumuzca incelenmiş olup ilgili çalışmanın araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olmak koşulu ile uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna dair Kurulumuzca alınan 31.12.2020 tarihli ve 2020/276 Karar sayılı karar ekte gönderilmekte olup anılan kararın Elif MELİKOĞLU'na tebliğ edilmesi hususunda;

Bilgilerini ve gereğini arz ederim.

Metin POLAT
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu
Birim Sorumlusu

Ek:31.12.2020 tarihli ve 2020/276 Karar sayılı karar

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI
19

KARAR SAYISI
2020/276

KARAR TARİHİ
31.12.2020

KARAR NO: 2020/276

Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Ortak Yüksek Lisans Programı öğrencisi Elif MELİKOĞLU'nun, "Rekreasyonel Aktivitelere Katılan Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının , İçsel Boş Zaman Motivasyonu Ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez konusu ile ilgili yapmak istediği çalışmaya ait anket soruları Etik Kurulumuzca incelenmiş olup ilgili çalışmanın araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olmak koşulu ile uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna;

Oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR.
08.01.2021

Metin POLAT
Etik Kurul Başkanı / Etik Sorumlusu



Ek-2 Araştırma İzin Formu

İZİN FORMU

"Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Yaşam Kalitesi ve İçsel Boş Zaman Motivasyonunun Rekreatyonla Arasındaki İlişki" konulu araştırma çalışması yapmayı planlamaktayım. "Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Yaşam Kalitesi ve İçsel Boş Zaman Motivasyonunun Rekreatyonla Arasındaki İlişki" konulu araştırma çalışmam için Düzce Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde Yaşam Kalitesi Formu ve İçsel Boş Zaman Motivasyon Ölçeği konusunda çalışmalarına izin verilmesi hususunda müsaadelerinizi arz ederim.

Tarih 12.11.2020

Adı Soyadı E. F. MELİKOĞLU

İmza

Düzce Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde çalışmalar yapılması uygundur.

Düzce Gençlik ve Spor İl Müdürü

Tarih 12.11.2020

Adı Soyadı İsa YAZICI

İmza

Ek-3 Ölçek Formu

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Yaş Belirtiniz : 22-29 () 30-37 () 38-45 () 46 ve üzeri ()

Eğitim Durumu:Önlisans () Lisans () Lisansüstü ()

Aylık Ortalama Gelir:2500TL – 3500TL () 3501 TL – 4500TL ()

4501TL – 6000TL () 6001TL ve üzeri ()

Medeni Durumunuz : Evli () Bekar ()

Ünvanınız: Antrenör - Spor Eğitim Uzmanı –Memur - Müdür - Gençlik Lideri

Görev Yaptığınız İl :Düzce – Bolu – Zonguldak – Karabük - Bartın

Rekreasyon Faaliyetlerine Katılma Sıklığınız: Her gün - Haftada Bir Kez - 15 Günde Bir - Ayda Bir Kez - Senede Bir Kez

Medeni Durumunuz:Evli- Bekar

1. Genel sağlığını nasıl değerlendirirsiniz?

	Bir tanesini yuvarlak içine alınız
Mükemmel	1
Çok iyi	2
İyi	3
Orta	4
Kötü	5

2. Geçen yıl ile karşılaştırıldığında, sağlığını şu an için nasıl değerlendirirsiniz?

	Bir tanesini yuvarlak içine alınız
Geçen seneden çok daha iyi	1
Geçen seneden biraz daha iyi	2
Geçen sene ile aynı	3
Geçen seneden biraz daha kötü	4
Geçen seneden çok daha kötü	5

3. Aşağıdaki tipik bir günümüzde yapmış olabileceğiniz bazı aktiviteler yazılmıştır.

Sağlığınız bunları yaparken sizi sınırlandırmakta mıdır? Öyleyse ne kadar?

	Bir tanesini yuvarlak içine alınız		
AKTİVİTELER	Evet, çok kısıtlıyor	Evet, çok az kısıtlıyor	Hayır, hiç Kısıtlamıyor
a. Kuvvet gerektiren aktiviteler, koşma, ağır eşyaları kaldırmak, zor sporlar			
b. Orta aktiviteler, bir masayı oynatmak, elektrik süpürgesi ile süpürmek, bowling, golf			
c. Sebze-meyveleri kaldırmak, taşımak			
d. Pek çok katı çıkmak			
e. Tek katı çıkmak			
f. Çömelmek, diz çökmek, eğilmek			
g. 1 kilometreden fazla yürüyebilmek			
h. Pek çok mahalle arası yürüyebilmek			
i. Bir mahalleden (sokak) diğerine yürümek			
j. Kendi kendine yıkanmak, giyinmek			

4. Son 4 hafta içerisinde, fiziksel sağlığınız yüzünden günlük iş veya aktivitelerinizde aşağıdaki problemlerle karşılaştınız mı?

	Bir tanesini yuvarlak içine alınız	
	EVET	HAYIR
a. İş ya da diğer aktiviteler için harcadığınız zamanda kesinti		
b. İsteddiğinizden daha az miktar işin tamamlanması		
c. İşin veya diğer aktivitelerin çeşidinde kısıtlama		
d. İş veya diğer aktiviteleri yaparken zorluk olması		

5. Son 4 hafta içerisinde, duygusal problemler (örnek-üzüntü ya da sinirli hissetmek) yüzünden günlük iş veya aktivitelerinizde aşağıdaki problemlerle karşılaştınız mı?

	Bir tanesini yuvarlak içine alınız	
	EVET	HAYIR
a. İş ya da diğer aktiviteler ayırdığınız süreden kesilme oldu mu?		
b. İstedığınızden daha az kısım tamamlanması		
c. İşin veya diğer aktiviteleri eskisi gibi dikkatli yapmama		

6. Geçen 4 hafta içinde, fiziksel sağlık veya duygusal problemler, aileniz, arkadaşınız, komşularınız veya gruplar ile olan normal sosyal aktivitelerinize ne kadar engel oldu?

	Bir tanesini yuvarlak içine alınız
Hiç	
Çok az	
Orta derecede	
Biraz	
Oldukça	

7. Son 4 hafta içerisinde, ne kadar fiziksel acı(ağrı) hissettiniz?

	Bir tanesini yuvarlak içine alınız
Hiç	
Çok az	
Orta	
Çok	
İleri derecede	
Çok şiddetli	

8. Son 4 hafta içerisinde, ağrı normal işinize ne kadar engel oldu?

	Bir tanesini yuvarlak içine alınız
Hiç	
Çok az	
Orta	
Çok	
İleri derecede	

9. Aşağıdaki sorular sizin son 4 hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğiniz ve işlerin nasıldığı ile ilgilidir. Lütfen her soru için hissettiğinize en yakın olan sadece 1 cevap verin.

	Bir tanesini yuvarlak içine alınız					
	Her Zaman	Çoğu Zaman	Bir Kısım	Bazen	Çok Nadir	Hiçbir Zaman
a.Kendinizi capcanlı hissediyor musunuz?						
b. Çok sinirli bir kişi misiniz?						
c.Kendinizi hiçbir şey güldürmeyecek kadar batmış hissediyor musunuz?						
d.Kendinizi sakin ve huzurlu hissettiniz mi?						
e. Çok enerjiniz var mı?						
f.Kendinizi çökmüş ve karamsar hissettiniz mi?						
g. Yıpranmış hissettiniz mi?						
h. Mutlu bir insan mıydınız?						
i. Yorulmuş hissettiniz mi?						

10. Geçen 4 hafta içinde, fiziksel sağlık veya duygusal problemler, sosyal aktiviteleriniz(arkadaşları, akrabaları ziyaret etmek gibi) ne kadar engel oldu?

	Bir tanesini yuvarlak içine alınız
Her zaman	
Çoğu zaman	
Bazı zamanlarda	
Çok az zaman	
Hiçbir zaman	

11. Aşağıdaki cümleler sizin için ne kadar doğru ya da yanlış?

	Bir tanesini yuvarlak içine alınız				
	Tamamen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Bilmiyorum	Çoğunlukla Yanlış	Tamamen Yanlış
a. Diğer insanlardan biraz daha kolay hasta oluyorum					
b. Tanıdığım herkes kadar sağlıklıyım					
c. Sağlığımın kötüleşmesini bekliyorum					
d. Sağlığım mükemmel					

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Kararsızım	Biraz Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Boş zamanlarımda hayatımın kontrolüm altında olduğunu hissediyorum.							
Boş zamanlara hayatımın diğer alanlarına olduğu kadar adanırım.							
Boş zaman aktivitelerimden ne istediğimi biliyorum.							
Boş zaman uğraşlarımda etkin olmak için çabalıyorum.							
Yeteneklerimin biraz ötesinde olan boş zaman aktivitelerinden hoşlanırım							
Boş zamanlarımda istediğimi yapamayacağımı hissediyorum							
Boş zaman aktivitelerim tüm dikkatimi çekiyor.							
Arkadaşlarım boş zaman aktivitelerinde yetenekli olduğumu düşünürler.							
Boş zamanlarımda mücadeleyi seviyorum.							
Boş zaman aktivitelerim hayatımın merkezini oluşturur							
Boş zaman, hayatımda önemlidir.							
Boş zaman tamam/iyi ama hayatımdaki diğer şeyler daha önemli							
Boş zamanlarımda bilinmeyi denemeye hazırım							
Boş zaman aktivitelerim becerilerimi zorladığında kendimi iyi hissederim.							
Boş zaman aktivitelerine katılmam beni yetkin hissettiriyor.							
Boş zamanlarımda en çok hoşlandığım şey özgür seçimler yapabilmemdir.							
Becerilerimi zorluyorsa boş zamandan zevk almam.							
Boş zaman aktivitelerimden ödün vermek istemiyorum.							
Boş zaman, en iyi olduğum şeydir.							
Boş zamanlarımı neyin tatmin edeceğini biliyor gibiyim.							
Boş zamanlarımda yaptığım şeyler, yeteneklerim hakkında kendimi iyi hissettirir.							
Boş zaman aktivitelerim kendimi etkili bir insan gibi hissettirir.							
Boş zamanlarımı nasıl kullanacağıma karar verirken kişisel ihtiyaçlarımı dinlerim							

8. ÖZGEÇMİŞ

□□□□ yılında □□□□ doğdum. İlk ve orta öğrenimimi İsmetpaşa İlköğretim Okulu'nda tamamladım. Lise öğrenimimi Farabi Anadolu lisesinde tamamladım. 2013 yılında Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Rekreasyon bölümünü kazanarak 2017 yılında mezun oldum. 2018 yılında Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programında okumaya hak kazandım. 2019 yılında Kaynaşlı Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü'ne Spor Eğitim Uzmanı olarak atandım ve halen çalışmaya devam etmekteyim.

