

**T.C.**  
**FIRAT ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL  
FAYDA ALGISI VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN  
İNCELENMESİ (FIRAT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**Ahmet Furkan ÇETİNKAYA**  
**Elazığ – 2023**

## ONAY SAYFASI

.....

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez Yüksek Lisans Tezi standartlarına uygun bulunmuştur.

.....

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Abdurrahman KIRTEPE

Danışman

Yüksek Lisans Sınavı Jüri Üyeleri

..... \_\_\_\_\_  
..... \_\_\_\_\_  
..... \_\_\_\_\_  
..... \_\_\_\_\_  
..... \_\_\_\_\_



## **ETİK BEYAN**

Kendime ait çalışmalar ile bu tez çalışmasını gerçekleştirdiğimi, çalışmaların planlanmasından, bulgularının elde edilmesine ve yazım aşamasına kadar tüm aşamalarında etiğe aykırı davranışım olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri ve verileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması içinde yer alan ancak bu tez çalışmasının bulguları arasında yer almayan verilere, bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

**AHMET FURKAN ÇETİNKAYA**

**23/11/2023**

## TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimin süresince bana her konuda yol gösterip, değerli fikirlerini paylaşan, tez çalışmam boyunca sabrını, hoşgörüsünü, yardımını ve desteğini esirgemeyen, birlikte çalışmaktan onur duyduğum değerli hocam ve danışmanım Doç. Dr. Abdurrahman KIRTEPE' ye,

Çalışmamın ilk gününden itibaren yardımını esirgemeyen Arş. Gör. Muhammed GÜLER'e ve bu zorlu süreç boyunca yanımda olup beni dinleyen değerli arkadaşlarıma ve bugünlere gelmemi sağlayan aileme teşekkür ederim.

**Ahmet Furkan ÇETİNKAYA**

Elazığ- Kasım 2023

## İÇİNDEKİLER

<b>BAŞLIK SAYFASI</b> .....	<b>i</b>
<b>ONAY SAYFASI</b> .....	<b>ii</b>
<b>ETİK BEYAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>1. ÖZET</b> .....	<b>1</b>
<b>2. ABSTRACT</b> .....	<b>2</b>
<b>3. GİRİŞ</b> .....	<b>3</b>
3.1. Zaman Kavramı .....	3
3.2. Boş Zaman Kavramı.....	5
3.3. Rekreasyon .....	6
3.3.1. Rekreasyonun Özellikleri Nelerdir?.....	9
3.3.1.1. Rekreasyonun Temel Özellikleri .....	10
3.4. Rekreasyonun Sınıflandırılması .....	12
3.4.1. Amaçlarına Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	12
3.4.1.1. Dinlenme Amacıyla Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri .....	12
3.4.1.2. Kültürel Amaçlı Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri.....	12
3.4.1.3. Toplumsal Amaçlı Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri.....	13
3.4.1.4. Sportif Amaçlı Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri .....	13
3.4.1.5. Turizm Amaçlı Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri .....	13
3.4.1.6. Sanatsal Amaçla Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri.....	13
3.4.2. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması .....	13
3.5. Rekreasyonun Faydaları .....	14
3.6. Rekreasyon ve Sağlık .....	15
3.7. Mutluluk Kavramı .....	16
3.7.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler .....	18
3.7.1.1. Sosyo-Demografik Özellikler .....	19
3.7.1.1.1. Cinsiyet.....	19

3.7.1.1.2. Yaş.....	20
3.7.1.1.3. Medeni durum .....	20
3.7.1.1.4. Sağlık.....	21
3.7.1.1.5. Din ve İnanç .....	22
3.7.1.1.6. Ekonomik Değişkenler .....	23
3.7.1.1.7. İşsizlik ve İstihdam.....	23
3.7.1.1.8. Gelir.....	24
3.7.1.1.9. Enflasyon.....	24
3.7.1.1.10. Gelişim Dönemleri .....	25
3.7.1.1.11. Ergenlik Dönemi .....	25
3.7.1.1.12. Gençlik Dönemi .....	26
3.7.1.1.13. Yetişkinlik Dönemi .....	26
3.8. Felsefede Mutluluk.....	27
3.9. Psikolojide Mutluluk .....	29
3.10. Mutluluğun Sporla İlişkisi.....	31
3.11. Mutluluk Düzeyi ile Yapılan Çalışmalar.....	32
<b>4. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>35</b>
4.1. Araştırmanın Modeli .....	35
4.2. Evren ve Örneklem.....	35
4.3. Veri Toplama Araçları.....	36
4.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	36
4.3.2. Rekreatyoneel Fayda Ölçeği (RFÖ) .....	36
4.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ).....	36
4.4. Verilerin Toplanması.....	37
4.5. Verilerin Analizi.....	37
<b>5. BULGULAR.....</b>	<b>39</b>
<b>6. TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>	<b>47</b>
<b>7. KAYNAKÇA .....</b>	<b>54</b>
<b>8. EKLER.....</b>	<b>60</b>
EK-1 Etik Kurul Kararı .....	60
EK-2 Anket Uygulama İzni.....	62
EK-3 Kişisel Bilgi Formu.....	64

EK-4 Rekreeyonel Fayda Ölçeği (Rfö) .....	65
EK-5 Oxford Mutluluk Ölçeği (Omö).....	66
<b>9. ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>67</b>



## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b>	Güvenilirlik Analizi Sonuçları .....	37
<b>Tablo 2.</b>	Normallik Testi Sonuçları .....	38
<b>Tablo 3.</b>	Kişisel Bilgi Formu .....	39
<b>Tablo 4.</b>	Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	40
<b>Tablo 5.</b>	Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları .....	41
<b>Tablo 6.</b>	Herhangi Bir İşte Çalışıyor Musunuz Sorusu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları.....	41
<b>Tablo 7.</b>	Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Sonuçları .....	42
<b>Tablo 8.</b>	Serbest Zamanı Değerlendirmenin Akademik Başarıya Katkısı Nasıl Olur Sorusu Değişkenine Göre Anova Sonuçları .....	43
<b>Tablo 9.</b>	Rekreasyon Aktiviteleri Yeteneklerinizi Fark Etmenize Yardımcı Olur Mu Sorusu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları.....	44
<b>Tablo 10.</b>	Rekreasyonel Aktivitelere Katılmak İçin Genellikle Vakit Ayırır Mısınız Sorusu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları .....	45
<b>Tablo 11.</b>	Rekreasyonel Fayda Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanlarının Oxford Mutluluk Ölçeği Puanına Göre Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	45
<b>Tablo 12.</b>	Rekreasyonel Fayda Ölçeği İle Oxford Mutluluk Ölçeğine Göre Linear Regresyon Analizi Sonuçları.....	46

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>RFÖ</b>	: Rekreatyonel Fayda Ölçeği
<b>OMÖ</b>	: Oxford Mutluluk Ölçeği
<b>BESYO</b>	: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences
<b>N</b>	: Sayı
<b>%</b>	: Yüzde
<b>F</b>	: Anova Testi Değeri
<b>p</b>	: Anlamlılık Değeri
<b>ss</b>	: Standart Sapma

## 1. ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı Fırat Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin bazı demografik değişkenleri ile rekreasyonel fayda algısı ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi olmuştur. Araştırmanın evrenini Elazığ İli Fırat Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuş ve 1100 öğrenciye ulaştırılmıştır. Verilerin analizinde Lisanslı SPSS 22 analiz programı kullanılmıştır. Veriler normal dağılım sergilediğinden dolayı iki gruplu değişkenler için independent sample t testi, ikiden fazla gruplu değişkenler için one way anova testi yapılmıştır. One way anova testi sonucunda farkın olduğu grupları tespit etmek için tukey testinden yararlanılmıştır. Sonuç olarak; Cinsiyet, işte çalışma ve aylık gelir durumunun üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fayda algısı ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı, rekreasyonel aktivitelere katılmak için vakit ayıran öğrencilerin rekreasyonel fayda algı düzeylerinin yüksek olduğu ancak vakit ayırmanın öğrencilerin mutluluk düzeylerine etki etmediği, mutlu ve rekreasyonel fayda algısı yüksek olan öğrencilerin yeteneklerini fark etmelerinin daha kolay olduğu, rekreasyon fayda algısı ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu, bundan dolayı da rekreasyon fayda algı düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha mutlu olduğu, rekreasyonel fayda algısının mutluluğu olumlu yönde etkilediğini belirlenmiştir. Çalışmada hata düzeyi  $p < 0,05$  olarak alınmıştır.

**Anahtar Kelimeler :** Rekreasyon, Rekreasyonel Fayda Algısı, Mutluluk Düzeyi

## 2. ABSTRACT

### **Investigation of Recreational Benefit Perception and Happiness Levels of University Students (Firat University Example)**

The main purpose of this study was to examine the relationship between some demographic variables and recreational benefit perception and happiness levels of students studying at Firat University. The population of the research consisted of students studying at Firat University in Elazığ Province and was delivered to 1100 students. Licensed SPSS 22 analysis program was used to analyze the data. Since the data exhibited normal distribution, independent sample t test was performed for variables with two groups, and one way anova test was performed for variables with more than two groups. As a result of the one way anova test, Tukey test was used to identify the groups where there was a difference. In conclusion; Gender, employment and monthly income status have no effect on the recreational benefit perception and happiness levels of university students, students who spend time to participate in recreational activities have high recreational benefit perception levels, but spending time does not affect the students' happiness levels, happy and recreational benefit perception is high. It has been determined that it is easier for students with high level of recreation benefit to realize their abilities, there is a significant positive relationship between the perception of recreation benefit and the level of happiness, therefore students with a high level of perception of recreation benefit are happier, and the perception of recreational benefit affects happiness positively. In the study, the error level was taken as  $p < 0,05$ .

**Keywords:** Recreation, Recreational Benefit Perception, Happiness Level

### 3. GİRİŞ

#### 3.1. Zaman Kavramı

Türk Dil Kurumu zamanı; “Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği ve geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlamaktadır (1). Smith’e göre zamanın temel unsuru bir olaydır. Uyanmak, araç kullanmak, işe gitmek, çalışmak, yemek yemek, kısacası her şey bir olaydır. Zaman, bu söz konusu olayların sırayla ve birbiri ardına oluşmasıdır (2). Grünbaum’a göre zamanın özünü, geçmişte, şu anda meydana gelen ve gelecekte meydana gelecek olaylar oluşturmaktadır (3). Topakkaya’ya göre zamanın devamlı etkileşim halinde olduğu oluş; geçmiş, şimdiyi ve geleceği kapsayan sürekli bir şekil değiştirmedir ve söz konusu bu süreklilik de zamanın sınırsızlığını anlatmaktadır (4).

Klein’e göre zamanın geri dönüşü yoktur ve zaman, insanı kendisiyle beraber sürüklemektedir. Zamanın neden geçtiği, insanların uzun zamandır üzerinde düşündüğü bir konudur. Bu konuyu ilk ele alanlardan biri, M.Ö. 5. yüzyılda yaşamış olan Anadolu filozof Heraklitos/Herakleitos’tur. Herakleitos, “Aynı nehirde iki kez yıkanılmaz.” sözü ile etrafımızdaki şeyler değiştiği için zamanın akıp geçmesini yaşadığımızı ifade etmektedir. Kısaca, zamanın aktığını dile getirmektedir (5). Drucker ve Maciariello ise zamanın, insan için kısıtlı bir kaynak olduğunu ve hiçbir şekilde yenilenemeyeceğini vurgulamaktadır. Bir gün, bir hafta ya da bir yıl içerisinde kullanılabilen zaman miktarının artırılmayacağını ve zamanı yönetemeyen insanın başka hiçbir şeyi yönetemeyeceğini belirtmektedir (6).

Zaman insan için son derece değerlidir; çünkü zamanı geri almak, durdurmak ve zamanın yerini başka bir şey ile doldurmak imkânsızdır. Dolayısıyla zaman yaşamın ta kendisidir. İnsanın, yaşamı güzelleştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için zamanı iyi ve doğru bir şekilde kullanması gerekmektedir. İnsanların çoğu, zamanın yoksunluğundan şikâyet etmektedir (7). Yapılması gereken sadece çalışma yaşamında değil, çalışma dışında kalan zamanlarda da zamanın kullanımını dengede tutmaktır (7). Zamanın kullanımı aslında bir öz yönetimdir. Öz yönetim, yaşanan olayların kontrolünü sağlamak ve kişinin kendisini yönlendirerek olayları yönetmesi anlamına gelmektedir (8).

Zaman kavramına dair farklı disiplinlerin farklı yaklaşımları olmuştur. Fakat zamanın işlevsel ve dengeli kullanımı ile “zamanı yönetmek” fikrinin farklı yaklaşımlarda ortak olarak değerlendirildiği aşikârdır. Medenileşmenin en önemli göstergelerinden biri insanın, zamanı yönetebilmesi ve zamanı istediği şekilde kullanabilmesidir. Her bireyin, arzu ettiği kadar harcayabileceği bir zamana sahip olmak ve bu zaman içerisinde keyif aldığı etkinliklerde bulunmak, doğa ve diğer bireyler ile ilişkiler kurmak temel hedefidir (9). Çalışma ya da çalışma dışı yaşamda, zamanın kaliteli kullanımı bireysel ve toplumsal farklılıkları meydana getirmekte ve bu farklılıklar bireylerin ve toplumların gelişmişlik durumları hakkında bilgi verebilmektedir. Ayrıca zamanın yönetimi ve işlevsel kullanım tercihleri, birey ya da toplumun zaman kullanım anlayışı hakkında da bilgiler verebilmektedir. Zaman kullanım anlayışından bireylerin, eğitimi, kültürü ve entelektüel birikimi hakkında değerlendirme yapılabilmekte ya da ülkelerin zaman kullanım anlayışıyla ilgili uygulamalarına bakılarak toplumun, gelişmemiş, gelişmekte veya gelişmiş olduğu çıkartılabilmektedir (9).

### 3.2. Boş Zaman Kavramı

Boş zaman kavramı “licere” olarak Latince'den türemiş izinli, özgür anlamlarına gelen, İngilizcede “leisure” olarak bilinen ve Fransızca da ise “loisir” yani serbest zaman anlamı vermektedir. Ortak anlam ise bir baskı ve zorunluluk olmadan kişinin özgür iradesiyle yapmak istediği meşguliyetleri seçmesidir (10, 11). Kültürden kültüre toplumdaki topluma değişiklik gösteren boş zaman kavramının tek bir tanımı yoktur, literatürde de pek çok şekilde tarif edilmiştir (12).

Stebbins'de aşağıda belirtilen boş zaman kavramı üzerinde 8 başlık altında ifade etmiştir;

- Boş zaman, sosyal bir kurumdur,
- Boş zamanın temelinde, katılımcının yapmak istediği faaliyetler vardır,
- Boş zaman dünyada büyük ve geniş bir imaj oluşturur,
- Bilgi çağına geçişle birlikte boş zamanın önemi daha da artmıştır,
- Boş zaman bireyin serbest vaktinde ne yaptığıyla ilişkilidir,
- Boş zaman iş/yaşam dengesi için bir dayanak oluşturmaktadır,
- Boş zaman kavramı hoş olmayan zorlamalardan uzak kalınan vakittir,
- Boş zamanın temelinde, katılımcının yapmak isteyeceği aktiviteler vardır,
- Boş zaman, bireyin kendini gerçekleştirmesine ve ifade etmesine imkân tanır (13).

İnsanlar iş dışındaki yaşamlarında iletişime geçme, dinlenme veya rekreatif bir etkinlik yapmayı sever. Bu sebeple kişiler için fazlasıyla iş dışındaki yaşam önemlidir. Bir başka ifadeyle serbest zaman kavramı hem birey hem de diğer kişiler

için tüm mecburiyetlerden uzak kişinin şahsi tercihiyle bir faaliyette bulunduğu zaman şeklinde belirtilebilir (13, 14).

Boş zaman deneyimi kısa süreli bir deneyim olup, uzun vadede ve kalıcı deneyimlere geçiş için hazırlayıcı bir belirleyicidir. Ayrıca kişilerin bu deneyime istikrarlı şekilde katılım sağladığında özgür olma, eğlence, keyif alma, mutlu olma, macera, pozitif duygu, natürel olma ve geri bildirim gibi birçok tecrübeyi yaşamalarına yardımcı olacaktır (15).

### **3.3. Rekreasyon**

İnsanların hayatlarını devam ettirmeleri için çalışma hayatının yanında dinlenme ve sosyalleşme ihtiyaçları da önemlidir. İnsanların boş zamanlarında rekreasyon faaliyetlerine katılım sağlaması gerekliliği düşünülmektedir. Boş zamanın önemiyle birlikte boş zamanlarda yapılacak faaliyetlerin önemide aynı doğrultuda artmaktadır (16). Rekreasyon insanların boş zamanlarında istediği ve devam ettirdiği etkinliklerdir. Bu etkinlikler insanı yeniler ve canlandırır (17).

Pigram'a göre rekreasyon, insanların boş zamanlarında gönüllü olarak yaptığı etkinliklerden keyiflenmesi ve tatminidir (18). Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında dinlenme, eğlence amaçlı katıldıkları faaliyetlerdir (19). Bireylerin zorunlu zamanlarının haricinde zihinsel, fiziksel olarak yenilenme sebebiyle yeme-içme, uyuma gibi fizyolojik ihtiyaçların karşılanması dışında yapılan faaliyetlerdir (16).

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını grup veya bireysel olarak gerçekleştireceği eğlence, kısa süreli tatmin ve katılım sonucunda bireylerin yenilenmesini sağlayan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Eğlence amaçlı bir

aktivite başka bir kişi için "iş" olabilir ve bir kişi için eğlenceli olan bir aktivite başka bir kişi için mecburi veya hoş olmayan bir görev olabilir. Burada önemli olan nokta, bu aktivitenin dış etkenlerden bağımsız olarak birey tarafından özgürce seçilmesi ve zevk alınmasıdır (9).

Rekreasyon hayatta mutluluğu sağlayan unsurlardan biri olarak ortaya çıkmaktadır. Bireylerin kendi kontrolleri altında olup, mutluluk için gerekli olan en az dört farklı durum daha vardır. Birincisi, tutum ve davranışlara rehberlik edecek bazı ahlaki standartların olması. İkicisi, aile veya arkadaşlarla iyi ilişkiler şeklinde tatmin edici bir ev hayatıdır. Üçüncüsü, varlığımızı kendi ülkemize haklı çıkaran ve bizi iyi vatandaşlar yapan bir tür çalışmadır. Dördüncüsü ise, bireye mutluluk getirecek şekilde boş zaman kullanılmasıdır. Boş zamanlarını iyi bir şekilde kullanmak diğer durumların iyi olmasını etkilemez ve değiştirmez. Yeterli düzeyde boş zamanın iyi bir şekilde değerlendirilmesi yaşam kalitesine ve mutluluğuna önemli derecede katkı sağlayacaktır (21).

Rekreasyon, genellikle katılımcı tarafından gönüllü olarak seçilen ya da elde edebileceği bazı kişisel ya da sosyal değerleri algıladığı için bir faaliyet ya da deneyimden oluşur. Boş zamanlarda yapılıp ve bir iş ile ilgili değildir. Örneğin, bir iş tanıtımı gibi, genellikle zevklidir. Organize veya toplum hizmetlerinin bir parçası olarak yapıldığında, bireysel katılımcı, grup ve toplumun yapıcı ve sosyal açıdan değerli hedeflerini karşılamak üzere tasarlanmıştır (27).

Rekreasyon, insanın yoğun çalışma temposu, monoton yaşam tarzı veya olumsuz çevresel etmenlerden negatif etkilenen beden ve ruh sağlığını tekrardan tekrar kazanmak, muhafaza etmek yada devam ettirerek bu durumdan zevk elde

etmek amacıyla, bireye doyum sağlayacak, zorunlu ihtiyaçlar ve tamamen çalışma haricinde olan bağımsız ve bağlantısız serbest zamanda, kendi isteği ve iradesiyle gönüllü bir şekilde bireysel yada grupça tercih edilerek faaliyetlere katılınması şeklinde ifade edilir (27).

Çeşitli rekreasyon tanımlarına göre rekreasyon, insanların boş zamanlarında kendi hr iradeleriyle karar verdikleri ve fiziksel veya zihinsel amaçları doğrultusunda grup veya birey olarak iyi hissetme, yenilenme, rahatlama adına uyguladıkları kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetler bütünüdür.

Literatürde yer alan tanımlamalarda aşağıdaki tespitler yapılabilir:

- Rekreasyon, çoğunlukla birçok insan tarafından sadece dinlenme olarak değil aynı zamanda egzersiz, fiziksel, sosyal, oyun, el sanatları, mzık içeren faaliyetlerdir.
- Katılım birey yada grup ile uygulanabilir, seyrek veya devamlı olan etkinliklerdir.
- Rekreasyon bir ruh halidir. Faaliyetlerde hissedilen ile ilgilenir. İnsanın iç dünyasında çeşitli farklılıklar oluşturur.
- Rekreasyon bilgi bütünü, sosyal bir kurum ve profesyonel alan olarak tanımlanmaktadır (20).

Kılbaş'a göre rekreasyon, kişinin boş zamanlarını değerlendirmek veya fiziksel, sosyal ve duygusal davranışlar kazanmak için yaptığı herhangi bir aktivite veya deneyimdir (37). Yeniden yaratma ve yenilenme anlamında kullanılan rekreasyonun rolü, ruhsal çöküntü, obezite, stres, anti-sosyal davranış ve yabancılaşma gibi birçok sorunun ortadan kaldırılmasında yada azaltılmasında

önemlidir. şehir hayatı İyileşme kavramı insanları psikolojik, fiziksel ve sosyal yönden etkilediği için önem kazanmaktadır. Türkiye'de son dönemde yaygınlaşmaya başlayan eğlence anlayışının temeli ve gelişimi oldukça eskilere dayanmaktadır; Eğlence kavramının bilimsel bir alan olarak batı toplumlarında ortaya çıkmasında ve gelişmesinde Amerika Birleşik Devletleri, Avustralya ve Büyük Britanya gibi gelişmiş ülkelerin önemli katkı ve etkileri olmuştur (22).

Ülkemizin ulusal ve uluslararası bilimsel yayınlar üretme konusunda geriye düşmesinde ve buna bağlı olarak bu alanda sınırlı kaynağa sahip olmasının nedeni, rekreasyon kavramını yavaş yavaş tanıtmamızdır. Sınırlı kaynakların çoğu son yıllarda üretilmiştir ve az sayıda çalışma iyileşme kavramını çeşitli açılardan incelemiştir. Bu kaynaklardan birkaçı kavramı tek taraflı bir bakış açısıyla incelemektedir. Yani kavramı farklı disiplinlere ve bilimsel disiplinlere hitap eden özellikleri nedeniyle çok yönlü incelemez. Rekreasyon, farklı çalışma alanlarına ve disiplinlere karşılık gelir; turizm, iş, spor, mimari, tarım vb. dir. Bu konuda önemli olan, Türkiye'de toparlanma ile ilgili çoğu akademik yayının, iyileşme kavramını belirli bir konu çerçevesinde tek bir açıdan ele alması ve bu kavramın multidisipliner kaynaklardan alınmış olması, dikkate alınması gereken bir husustur (22).

### **3.3.1. Rekreasyonun Özellikleri Nelerdir?**

Rekreasyonun özellikleri bakımından, ortak bir hedefe erişme zorlukları bulunmakta ve fazla çeşitlilik sunan, bireylerin katılım, dürtü, ilgi, şekil, amaç ve daha çeşitli niteliklere göre değişik anlayışlar gösterebilirler (16).

### 3.3.1.1. Rekreasyonun Temel Özellikleri

- Rekreasyon seçimi gönüllü olmalıdır. Diğer bir deyişle, bireyler boş zaman aktivitelerini zorlamak yerine kendi özgür iradeleri ile seçmelidirler. Aktiviteler kişiye sunulmalı ve bu seçeneklerden kendisi için seçim yapmaya teşvik edilmelidir.
- Özgür hissettirir. Gün içinde çalışan kişiler, iş hayatının stres ve kaygılarından uzaklaşarak fiziksel olarak daha aktif olmalarını sağlayan boş zaman etkinlikleriyle meşgul olurlar.
- Faaliyetlere devam etme zorunluluğu olmamalıdır. Daha fazla mutluluk getirmek için, kişinin yapmayı en çok istediği faaliyetler daha iyi öğrenmeye devam etmeli, bu durumlarda bile katılımcının inisiyatifi önce gelmelidir.
- Boş zamanlarda eğlence gerçekleşir. Bu, bireyin çalışma saatleri dışında çeşitli sorumluluktan kurtulduğu boş zamanlarında uygulanmalıdır.
- Her yaş ve cinsiyetteki bireylerin katılımını sağlar. Bireyler açısından bir kısıt yoktur.
- Rekreasyonda inisiyatif bireyin kontrolünde olmalıdır. Başkalarının oluşturduğu düzenlemelerin ve politikaların güzel çalışmadığı ortaya çıkmıştır.
- Rekreasyonel faaliyetler açık ve kapalı alanda, her türlü mevsim ve iklimde yapılabilmektedir. Rekreasyonel faaliyetler esnekler her ortama uygulanabilir.

- Rekreasyon aktivite gerektirir. Etkinlikler el sanatları, güzel sanatlar, oyunlar yada farklı sporları içerebilir. Bu faaliyetlerin kendi çekicilikleri vardır.
- Rekreasyon farklı etkinlikler içerir. Rekreasyon bir hareket şekli değil, faaliyet çeşitlerinden oluşan yaşantı biçimidir.
- Rekreasyon zevk ve keyf sağlayan bir faaliyettir.
- Rekreasyon pratiği üniversal bir kavramdır. Eğlence herkes için ortak bir dildir. Faaliyet alanlarında oluşan müzik, sanat ve sporun birbirinden farklı ortak özellikleri olduğu görülmektedir.
- Rekreasyon insanın kendisini rahatça anlatabileceği yaratıcılığını geliştireceği etkinlikleri kapsamalıdır.
- Her bir bireye göre bir hedef barındırır rekreasyon. Toplu yapılan etkinliklerde bile katılımcıların farklı maksatları olabilmektedir.
- Rekreasyonel etkinliklerinin katılımcılara toplumsal ve kişisel nitelikler kazandırması umulur. Bireylerin psikolojik durumlarını, sosyal, fiziki, sağlık ve vatandaşlık duygularını geliştirmelidir.
- Toplumun ahlaki ve manevi unsurlarına, geleneklerine, törelerine, rekreasyon uygun olmakla birlikte sosyal değerlere de aykırı olmamalıdır.
- Bir çalışma yapılırken, rekreasyon ikinci yada dahası etkinliklere ilgi duyma ve uygulama durumu sunar.
- Rekreasyonistler aracılığıyla üstlenilir bahse konu olan rekreasyon etkinlikleri.

- Rekreasyon planlı ya da plansız olabilir, bu alanda becerisi olan ya da olmayan kişiler aktiviteye katılabilir, organize yada düzensiz olarak yapılabilir.
- Rekreasyon, rekreasyonel faaliyetlerde bulunurken ortaya çıkan bir deneyimdir. Katılım isteği ve duygusu önceden belirlenmiş değildir. Bu nedenle boş zaman, insanların bireysel veya grup halinde, tesisli veya tesissiz, açık veya kapalı alanlarda, kırsal veya kentsel, bireysel organizasyon içinde veya dışında boş zamanlarında seçtikleri her türlü zevkli ve mutlu aktiviteleri içerir (16).

### **3.4. Rekreasyonun sınıflandırılması**

Rekreasyonel sınıflandırmada temel ilke, bireyi rekreasyonel faaliyetlerde bulunmaya sevk eden hedefler, istekler veya hazlardır. Bu problemin yanı sıra farklı kriterlere göre gruplar oluşturulmaktadır. Eğlence amacına ve türüne göre iki gruba ayrılır (16).

#### **3.4.1. Amaçlarına Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması**

##### **3.4.1.1. Dinlenme Amacıyla Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri**

Boş zamanlarda sağlığı korumak için yapılan faaliyetlerdir. Amaç ruh ve beden sağlığını korumaktır (16).

##### **3.4.1.2. Kültürel Amaçlı Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri**

Çeşitli kültürel faaliyetlerle birlikte tarihi alanların müzelerin gezilmesi oluşturmaktadır (16).

### **3.4.1.3. Toplumsal Amaçlı Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri**

İnsanlar arasında bağlantı sağlamak ve geliştirmek amacıyla yapılan faaliyetler bütünüdür (16).

### **3.4.1.4. Sportif Amaçlı Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri**

Aktif bir sporcu olarak veya pasif olarak seyirci, destekçi veya yönetici olarak boş zamanınızın bir değerlendirmesidir (16).

### **3.4.1.5. Turizm Amaçlı Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri**

İnsanların tatillerde ağırlıklı olarak yaşadıkları yerler dışındaki yerleri gezmek, ziyaret etmek ve keşfetmek amacıyla yaptıkları faaliyetlerdir (16).

### **3.4.1.6. Sanatsal Amaçla Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri**

Tek bir sanat yada birçok alanıyla uğraşarak boş zamanın değerlendirilmesinden oluşmaktadır (16).

### **3.4.2. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması**

- Yaş faktörüne göre: Yaş gruplarının kendi özelliklerine göre tercih ettikleri aktivitelerdir.
- Faliyete katılanların sayısına göre: Bireysel, grupta, kitlesel veya aile olarak katılınan rekreatif faaliyetlerdir.
- Zamana göre: Yaz, kış veya diğer mevsimlerde yapılan rekreasyonel faaliyetlerdir. Ayrıca gündüz ve hafta sonu ve emeklilik zamanı da dahil olmak üzere uzun boş zamanlarda yapılan faaliyetlerdir.
- Kullanılan mekâna göre: Açık veya kapalı alanlarda icra edilen etkinlikleri içermektedir (16).

### 3.5. Rekreasyonun Faydaları

Rekreasyon, bireyin fiziksel ve zihinsel yenilenmesinde önemli rol oynadığı için insan yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Bu nedenle, geleceğin toplumundan sorumlu olacak gençlerin mevcut boş zaman aktivitelerini ve eğilimlerini anlamak, hem fiziksel hem de zihinsel olarak sağlıklı insanlar olmaları önemli bir husustur (23).

Rekreasyon, kültürel/sosyal değişimin hızla gerçekleştiği toplumlarda gençlerin kişilik gelişimini ve okul dışındaki bütünleşmelerini kolaylaştırabilir. Aynı zamanda çocukların büyümesini kolaylaştırır ve sapkın davranışların önlenmesini sağlar. Eğitim düzeyi rekreasyonel davranışta bireyleri birbirinden ayıran en önemli faktörlerden biridir. Bu nedenle bireyin hobi konusunda eğitilmesi önemlidir (21).

Rekreasyon, eğitilebilir olması, şiddeti önlemesi ve gençlerin gelecekteki alışkanlıklarına yön vermesi açısından önemlidir. Rekreasyona faaliyetleri için ihtiyaç nedenlerine bakarsak, rekreasyon etkinliklerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı olumlu etkilerinden ileri gelmektedir (24).

Birey bazlı ve toplum bazlı rekreasyonun faydaları aşağıda sıralanmıştır.

- Yaratıcı gücü geliştirir,
- İyi bir ruh sağlığı sağlamak,
- Kişilerarası sosyalleşmeyi sağlar,
- Yetenek ve becerilerde ustalaşmayı sağlamak,
- Fiziki sağlık gelişimi kazandırır,
- İş verimliliğini artırmak,

- Ekonomik hareketin gelişimi,
- Önemli ekonomik değer yaratan rekreasyon faaliyetlerinde kullanılan malzeme, ekipman ve tekrarlanan harcamaların satın alınması, insanları mutlu eder,
- Katılımcılara enerji verir, iş içinde ve dışında yaratıcı çalışmalar yaratır,
- Toplumsal uyum ve dayanışmayı sağlamak, demokratik bir toplum oluşmasını sağlar,
- Rekreasyon faaliyetleri kişilerarası ilişkilerin düzenlenmesi ve sosyal normlara saygı gösterilmesi açısından önemlidir (25, 26).

### **3.6. Rekreasyon ve Sağlık**

Kelly'e göre rekreasyon, bireylerin gücünü, sağlığını ve belirlenen amaçlar doğrultusunda yenilemeyi hedeflemektedir. Sadece tekrardan çalışmak için değil yaşamak içinde yenilenilir. Rekreasyonun kendisi yaşamın bir parçasıdır ve bizim için oldukça değerlidir. Bireyin kendisi de dâhil olmak üzere, önemli olduğu düşünülen her şeyin yenilenmesi, rekreasyonun bir parçasıdır. Rekreasyonun sadece bireylerin iyiliği veya yenilenmesi için değil aynı zamanda sosyal amaçlarını gösteren sorumlulukları da vardır. Rekreasyon, bireylerin ve toplumun 'iyiliği' için bir ahlaki ve sosyal değer standardına uymak zorundadır (29).

Rekreasyon, pozitif kimlik, gelişme, yaratıcılık, dengeli rekabet, karakter, zihinsel kapasite, bireysel sağlık, fiziksel koşullanma, sosyalleşme, başa çıkma tutumu ile ilgili olarak bireysel veya toplumsal refah ve tatmin duyguları üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır. Bu etkiler, sosyal iyiliğe yönelik etki ederek yol açacağı düşünülmektedir. Bu açıdan topluma yönelik rekreasyon, toplumsal uyumu

ve yaşamı daha iyi geçirmek için bir araçtır; toplumsal rekreasyonun gelişimi sosyal katılıma bağlıdır. Toplumsal rekreasyon, sağlıklı ve olumlu onay almış aktiviteler için bir hizmet sistemi sunmaktadır (10).

Rekreasyon insanın yenilenmesini hedefler. Her gün çeşitli sıkıntı ve strese maruz kalan insanın fiziksel ve zihinsel açıdan yenilenmesi gerekmektedir. Kaliteli bir yaşam açısından her bireyin yenilenmeye ihtiyacı vardır. Hastalıkların ve bağımlılıkların önüne geçilmesi açısından rekreasyon faaliyetleri önemli bir yere sahiptir (86).

Sportif rekreasyonel aktiviteler gönüllülük çerçevesinde ve keyifle gerçekleştirildiğinden, sağlığı korumada ve geliştirmede oldukça önemli olduğu belirtilmiştir. Önleyici sağlık kapsamında gerçekleştirilen rekreatif egzersizler toplumlar üzerinde gün geçtikçe değer görmeye başlamıştır (49).

### **3.7. Mutluluk Kavramı**

Mutluluk kavramına bakıldığında, insanlığın tarihinin başlangıcından beri istenen bir durumdur. Bireyler bireysel olarak mutluluğun peşinden koşmak için çabalarırken, birçok farklı topluluk ve toplum bu amacın peşine düşmüştür. Bu dileğin gerçekleşmesi için eski çağlardan beri mutluluğun ne olduğu ve nasıl elde edileceğine dair önemli sorular sorulmuştur. Mutluluk kelimesi Arapça "saide" kökünden gelir ve mutlu, güçlü ve uğurlu olarak algılanır. Mutlu ve mutlu olmanın da insanın keyif aldığı bir durum olduğu söylenebilir, tıpkı mutluluk denilen, insanın her zaman istediği ve asla vazgeçemeyeceği eğilim (33). Akarsu mutluluğu, bireyin şahsına en yüksek erek olarak buldupu değerler olarak adlandırılmaktadır (28). Şekavet kelimesi Saadetin zıt anlamı olarak tanımlanmaktadır. Sıkıntıya

düşmek, zorluk çekmek, ızdırap çekmek, acı çekmek gibi anlamlara da sahiptir. Yıldız açısından mutluluk, ilahî destekle ortaya çıkan dingin bir durumu, iffet ise ilahî yardım olmaksızın rahatsız ve mutsuz bir ruhu ifade eder (33). İngilizce karşılığı olarak “happiness” kavramı arapçada saadet olarak adlandırılmaktadır. "Mutluluk", zengin olmanın iyi şansı anlamına gelir. Mutluluk kelimesi Türkçe'de tüm dileklerin gerçekleşmesi anlamına gelir. Mutlu olmak ile mutlu olmak kavramı aynıdır (91).

Birçok dilde mutluluk, bolluk anlamına gelen 'Ağustos' kökünden gelir. Mutluluk, iyi yaşama arzusundan gelir. Genel olarak mutluluk, bireylere ve topluma bağlı olarak gelişir. Bireysel iyi oluş, toplumsal iyi oluşla birlikte mümkündür, çünkü bireyin özgür gelişimi birçok insanın özgür gelişimine bağlıdır (30). Mutluluk veya literatürde daha yaygın olarak kullanılan şekliyle öznel iyi oluş büyük önem taşımakta, bireyin yaşamının tüm alanlarını etkilemekte ve uzun süredir araştırmacıların merakını uyandırmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin hissettiği pozitif duyguların negatif duygulara ağır basmasıdır ve çoğunlukla hayattan aldığı doyumdur. Mutlu ve mutsuz insanlar, yaşam durumlarını değerlendirme ve bunlara tepki verme biçimleri bakımından farklılık gösterir. Evrimsel olarak olumlu durumlar, stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmada sağladıkları destekte uyumsal işlevlere sahip olarak tanımlanır. Çalışmalarda psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu bir etkisi olan mutluluk çeşitli olumlu sonuçları da vardır. Örnek vermek gerekirse olumlu kişilerarası ve duygusal ilişkiler olarak ta mutluluk sağlıklı olma, yüksek yaşam doyumu yada iş yaşamında zafer kazanma gibi çeşitliliklerle bağlantılıdır (31).

İnsanlar doğumdan ölüme kadar mutlu olmak isterler. İnsanoğlu her zaman mutluluğu için bilgi arar, çünkü mutluluk insan yaşamının amacı ve anlamıdır. Modern toplum, bilimsel ilerlemenin ve kişisel refahın artmasını beklemektedir. Aksine, insan refahına önemli ölçüde katkı sağlamayan teknolojik gelişmeler, kaygı, sıkıntı ve stresin artmasına neden oluyor. Bu bilgiyi gören kişi, kendini mutlu etmek için birçok yola başvurmak istedi. İnsanları mutlu eden çeşitli reçeteler yapılmak istenmekte, reçeteler ve kitaplar tüm dünyada rağbet görmektedir. Çoğu efora karşın, bireyler ne derecede mutlu, bir mesleği yapacak olmak, bireyin mutlu olmasını sağlayabilir mi sorularının cevapları sonuçsuzdur (32). Mutluluk, "tüm özlemleri, saadeti, olgunluğu, nimeti, tam ve tutarlı bir şekilde elde etmiş olmanın gurur hali" iken, sükunet "iç huzur" demektir. "Huzur ve mutluluk birbirine bağlı iki işlevdir. Bunlar birbirinden ayrı ve farklıdır. Her ikisinin de arzuları vardır. Mutluluk, istedikleriniz ile başardıklarınız arasında bir denge gerektirir. Ulaştıklarımız arzularımızdan fazla olmalıdır. Başka bir deyişle yapabildiklerimiz amaçladıklarımızın önüne geçebilmeli ve bunu sağlamalıyız (62).

### **3.7.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler**

Genel olarak insanlar üzüntü, nefret, öfke, suçluluk, korku, endişe gibi olumsuz duyguları daha az yaşarlar. İnsanlar neşe, heyecan, ilgi, güven, şevk, cesaret, yaşam sevinci gibi olumlu duyguları sıklıkla yaşadıklarında mutlu kabul edilirler. Esasen bu tanım, iyi oluşu ölçmek için ölçüm araçları ve psikolojik testler geliştirmiştir. Bu nedenle, ulusal düzeyde olduğu kadar birey veya toplum düzeyinde de iyilik hali araştırmaları yapılmaktadır (34).

Ljubomirski ve diğeri, iyi oluşla ilgili birçok araştırmaya dayanan bir model önerdi. Bu nedenle, refahı etkileyen faktörler üç kategoriye ayrılır. Bunlar genetik faktörler, yaşam koşulları ve amaca yönelik faaliyetlerdir. İkizler üstünde meydana getirilen araştırmalar, mutluluğun en mühim belirleyicisinin genetik olduğunu gösteriyor. Bu araştırmalara bakıldığında genetik faktörlerin mutluluk üzerindeki etkisi %50 civarındadır. Bu sonuç biraz karamsar ama mutluluğumuzu belirleyen kalan %50 üzerinde biraz daha kontrol sahibi olmamızı sağlıyor. Yaşam koşulları adı verilen ikinci bir grup faktör, mutluluk üzerinde %10'luk bir etkiye sahiptir. Yaşam koşulları, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ekonomik durum ve ikamet yeri gibi demografik faktörleri içerir. Çoğu insan mutlu olmak için bu faktörlere odaklanır ve onları iyileştirmeye çalışır (35).

### **3.7.1.1. Sosyo-Demografik Özellikler**

#### **3.7.1.1.1. Cinsiyet**

Literatürdeki bir paradoks, kadınlarda depresyon oranlarının erkeklerden daha yüksek, ancak mutluluğun erkeklerden daha yüksek olmasıdır. Ancak araştırmalar, genel olarak yaşam doyumu söz konusu olduğunda cinsiyet ayrımı yapılmadığını göstermektedir. Bu karmaşık fenomen, erkek ve dişi birincil deneyim alanlarına dokunarak çözülebilir. Kadınlar genellikle erkeklere kıyasla olumlu ya da olumsuz duygularını tanımlarlar. Bu nedenle kadınlar daha fazla neşe ve daha yoğun keder yaşarlar. Sonuçlar kadınların duyguları erkeklere göre daha yoğun yaşadıklarını göstermektedir (36). Erkekler ve kadınlar, mutluluk düzeyleri aynı olsa bile, mutluluklarını farklı kaynaklardan alırlar. Örneğin Diener ve Fujita, aile, iş, sivil toplum kuruluşları ve arkadaş çevreleri gibi sosyal medyanın erkeklerin ve kadınların refahını tahmin etmede önemli bir rol oynadığını, ancak bu sosyal

kaynakların kadınların refahını tahmin etme olasılığının daha yüksek olduğunu gözlemledi (47). Kadınlar sosyal işlerde katılımcı ve lider iken, erkekler siyasette, otoritede ve sporda ön planda olma eğilimindedirler (38).

#### **3.7.1.1.2. Yaş**

Çoğu çalışma, yaşam memnuniyetinin yaşla birlikte azalmadığını gözlemlemiştir. Yaygın inanışın aksine, birçok çalışma yaşam doyumunun yaşla birlikte azalmadığını göstermektedir. Örneğin, Diner ve ark. 40 ülkeden ortalama 6.000 katılımcıyı içeren kültürler arası bir çalışmada kaydedilen yaşam doyumu, yaşam boyunca büyük ölçüde sabit kaldı ve yalnızca 20 ila 80 yaşları arasında mütevazı artışlar oldu. İnsanların yaşamları boyunca olağanüstü uyum sağlama yeteneklerinde meydana gelen dikkate değer değişiklikler (39). Bir çalışmada, daha yaşlı katılımcılar idealist gençlerle karşılaştırıldığında bazı tutarsızlıklar yaşadılar. Belki de kadınlar yaşlandıkça ideallerini yaşam koşullarına uyarlayarak değiştirirler. Örneğin, çok çocuk sahibi olmanın getirdiği ciddi maddi sıkıntılara tanık olan bir kadın, az çocuk sahibi olmayı tercih edebilir. Bu baskı, kadınların yaşam tarzına ilişkin gerçekçi ve idealist görüşler arasındaki çatışmayı en aza indirmelerine yardımcı oluyor. Brandtstaedter ve Gerolf açıkça yaşlıların artan kabulüyle mücadele ediyor (40). Diğer bir görüş ise kadınların yaşlandıkça aile kurabildikleri, mesleki başarı ve finansal özgürlük gibi hedeflere daha çabuk ulaşabildikleri yönündedir (41).

#### **3.7.1.1.3. Medeni Durum**

Araştırmalar, eşler veya birlikte yaşayanlar arasındaki uyumun mutluluğa olumlu yönde katkıda bulunduğunu göstermektedir. Seligman'a göre evliliğin

mutlulukla çok güçlü bir bağı olduğu ve mutluluğun en önemli belirleyicilerinden biri de evlilik olduğunu tanımlamıştır. Seligman'ın yaptığı bir araştırma, evli erkek ve kadınların bekar (boşanmış, ayrı yaşayan) bireylere göre daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur (42). Peder ve Schmidt'e göre evlilik ve birlikte yaşamının iyilik hali üzerinde olumlu etkileri vardır (43). İslam toplumlarına giren örnekler üzerinde yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlar elde edildi. Örneğin, Pakistan'da 1000 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada Shail ve Chaudhry, evli insanların bekârlara, boşanmışlara ve dullara göre hayattan daha memnun ve daha mutlu olduklarını gözlemlemişlerdir (44). Aydemir'in Türkiye'de 254 yetişkin üzerinde yaptığı araştırma da benzer şekilde evlilerin bekarlara, boşanmışlara ve dullara göre daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur (45).

#### **3.7.1.1.4. Sağlık**

İnsanoğlunun en büyük arzusu, yaşamı boyunca sağlıklı ve mutlu olmaktır. Hayatta sağlık ve esenlik, bireyin çocukları, eşi, akrabaları ve arkadaşları ile ilgili isteklerinin başında gelir. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından gerçekleştirilen 2013 Yaşam Memnuniyeti Araştırması sonuçlarına göre, Türklerin %68'i sağlığın kişisel iyilik halinin temeli olduğuna inanmaktadır (45).

Mutluluk kavramıyla ilgili olarak, True Happiness'in yazarları Seligman ve Diener ve Happiness'in yazarı Bisbas gibi yüksek derecede mutluluğa sahip insanlar daha uzun yaşarlar. Bu makalenin önemli bir savunucusu. Aynı zamanda, daha mutlu insanların daha uzun süre hayatta kaldıklarını öne süren birçok çalışma var; yaptıkları çalışmada, otobiyografilerine dayanarak 180 rahibenin şükran, umut ve mutluluk gibi şeyler hakkında olumlu duygular ifade ettiğini bulmuşlardır. Daha

yüksek bir seviyede deneyimlenen duygu mutluluktur. Çalışmalar, mutluluk dahil olmak üzere olumlu duygulara sahip olmak ile ölüm riski arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Olumlu duyguları olan kişilerin daha uzun yaşadıkları gözlemlenmiştir (46).

Seligman'a göre nesnel sağlık ve iyilik hali arasındaki ilişki sınırlıdır. Bireyler için önemli bir kriter sağlıklarını öznel olarak algılamalarıdır. Orta derecede sağlık sorunları doyumsuzluğa neden olmaz, ancak kişinin yaşamsal faaliyetlerini önemli ölçüde sınırlayan ciddi hastalıklar iyilik halini olumsuz etkileyebilir (42). Sağlığın refah için önemli olduğunu gösteren birçok çalışma var. Gerstenblüth ve Rossi, “Sağlıklı İnsanlar Daha mı Mutlu?” Makalelerinde Şili ve Uruguay'daki çalışmalardan elde edilen veriler yer alıyordu. Veriler, öznel iyi oluşa göre benlik saygısı arttıkça iyi oluşun arttığını göstermektedir (44).

#### **3.7.1.1.5. Din ve İnanç**

Mutluluk, din ve inançlar, farklı disiplinlerde ön plana çıkan maddi veya manevi bakış açılarına göre şekillenir. 1985 ile 2001 yılları arasında, Norveçlilerin gelir ve refah oranlarındaki artışa rağmen neden Norveçlilerin mutluluğunun artmadığını öğrenmek için bir anket yapıldı. Gelir ve materyalist dünya görüşünün bir sonucu olarak, birçok mülke ve maddi şeye sahip olmanın mutluluğu etkilemediğini gördük (88). Bir Müslüman örneğinde mutluluk üzerine yapılan bir araştırma, din ve mutluluk arasında pozitif bir ilişki buldu. Örneğin, Kuveytli psikolog Abdel-Khalek tarafından 2007 ile 2014 yılları arasında Lübnan, Katar ve Kuveyt gibi Arap ülkelerinde yürütülen bir araştırma, mutluluk ve din arasında

pozitif bir ilişki buldu. Bu çalışma ve çalışmalarda ölçüm aracı olarak Öznel Mutluluk ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır (44).

#### **3.7.1.1.6. Ekonomik Değişkenler**

Enflasyon ve gelir, istihdam ve İşsizlik ve mutluluk vb ekonomik değişkenler arasındaki ilişkiler olarak adlandırılmıştır (48).

#### **3.7.1.1.7. İşsizlik ve İstihdam**

Üretmek, çalışmak, meşgul olmak, sorumluluk sahibi olmak insanı mutlu eden önemli unsurlardır. Temel makroekonomik sorunlardan biri işsizlik ve enflasyondur. Bu konu hem ekonomiyi hem de insanların refahını ilgilendirdiği için önemlidir. İşsizler mutlu mu? ne kadar şanslı? Ekonomide işsizlik refah kavramını nasıl etkiler? Bu amaçla yapılan analizler, ekonomik göstergeler üretmek için diğer ekonomik bilim dalları kullanılarak değerlendirilmiştir (48). 1975-1991 dönemi için Eurobarometer verileri ve 12 Avrupa ülkesinde gelir ve işsizlik oranları gibi refah faktörleri kullanılarak yapılan analitik bir çalışmada, istihdam edilenlerin yaşam doyumunun işsizlere göre çok daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. En fazla 33 birim kayıp (48). Çeşitli ülkelerde yapılan araştırmalar, işsizliğin insanları mutsuz ettiğini göstermektedir (87). Clarke ve Oswald durumu eşit şekilde değerlendiriyor. İşsizliğin refahı etkilemede diğer faktörlerden daha etkili olduğu sonucuna varmışlardır (50). İş doyumu, çalışma alanı sınavı ile ölçülür. İşsizliğin refah üzerindeki etkileri bir referans grubu kullanılarak incelenmiştir. Benzer işlerde çalışan kişilerin kendi gelir düzeylerine göre daha az ücret aldıkları kişilerin gelirleri ile karşılaştırıldığında, bu durumun kişilerin refahını olumsuz yönde

etkilediği gözlemlenmiştir. İşsizlik çevresindekileri de etkilediği için aynı sorunu başkalarında da yaşamak bireyler için bir rahatlık kaynağıdır (50).

#### **3.7.1.1.8. Gelir**

Gelir ve mutluluk arasında karmaşık bir ilişki vardır. Toplum, zengin insanların fakir insanlardan daha mutlu olduğunu varsayar. Daha zengin toplumların daha fakir toplumlardan daha mutlu olduğu düşünülüyor, ancak araştırmalar farkın daha küçük olduğunu gösteriyor. Gelir dağılımları ve sınıflar arasında büyük ekonomik eşitsizliklerin ortaya çıkmasıyla, zengin ve fakir arasındaki eşitsizliklerin yanı sıra mutluluktaki eşitsizliklerin artması bekleniyor. Daha fakir ve eşitsizliğin daha az olduğu topluluklarda yaşayan kadınların, daha zengin topluluklarda yaşayan kadınlara göre daha az mutlu olduğu iyi bilinmektedir (51). Uzun vadeli yaşam doyumu ve zenginlik araştırmaları, artan kişisel gelir düzeylerinin her zaman mutluluktaki artış oranıyla eşleşmediğini göstermiştir. Örneğin; Amerikalıların gelir seviyeleri 2. Dünya Savaşı öncesi ve sonrasında önemli ölçüde artmasına rağmen yaşam doyumları artmadı. Bu konu için birçok açıklama var. Belirli bir zenginlik düzeyinin ötesinde, yaşam doyumu, gelir veya maddi başarı düzeyleriyle orantılı değildir. Ek olarak, sosyal karşılaştırmalar şu fikirle ilişkilendirilebilir; gelir veya zenginlik açısından kendinizi başkalarıyla karşılaştırmak beklentileri artırabilir, ancak yaşam doyumunu durgunlaştırabilir (51).

#### **3.7.1.1.9. Enflasyon**

Enflasyonun refah üzerindeki etkileri farklı ülkelerde zaman serileri ve kesitsel çalışmalar kullanılarak incelenmiştir. Di Tella ve meslektaşları, 1975'ten

1991'e ve 12 Avrupa ülkesindeki çalışmalarda enflasyonun refah üzerindeki etkilerini incelediler. Bu çalışmada; yıllık ortalama 7,5 enflasyon oranı, kişisel ve sosyoekonomik özellikler ve işsizlik oranları baz alındığında, 0,01'lik bir artışın mutluluğu ortalama 0,01 birim azalttığını bulduk. Bu durum enflasyon ve işsizlik arasındaki tercihi de etkilemektedir (48).

#### **3.7.1.1.10. Gelişim Dönemleri**

Gelişim yaşam boyunca devam eden doğumdan yetişkinliğe, yetişkinlikten yaşlılığa dek süregelen bir süreç olarak adlandırılmaktadır (52). Bu aşamalarla ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar incelendiğinde bireylerin hayatlarının süt çağı, oyun çağı, okul çağı, ergenlik öncesi, ergenlik ve genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve yaşlılık arası gibi evrelere ayrıldığı görülmektedir (53).

#### **3.7.1.1.11. Ergenlik Dönemi**

Ergenlik; 9-11 yaşlarında başlar ve 17-18 yaşlarına kadar devam eder. Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, zihinsel ve sosyal duygulardaki hızlı değişimler ve bunlara eşlik eden korkular ve stres, ergenlik döneminde kadın ve erkekte farklı tepkiler oluşmasına neden olur. Araştırmalarda da belirtildiği gibi ülkemizde ergenlik yaş aralığı kadınlarda 13-14, erkeklerde 14-15'tir (54). Ergenlikte en belirgin değişiklikler ergenliğin başlangıcında ortaya çıkar. Herkes bu aşamadan er ya da geç geçer. Ergenliğe, ses ve yüz özelliklerindeki değişikliklerin yanı sıra ikincil cinsel özellikler (görünür fiziksel değişiklikler gibi) dahil olmak üzere vücuttaki değişiklikler eşlik eder. Vücudunuz değişmeye başladığında başkalarına nasıl davrandığınızı önemlidir. Bazı çocuklar fiziksel olarak olgun görünmeye çalışırken, diğerleri olgun davranışlarla aksi görünmeye

çalışırlar (55). Ergenlik, çocukluktan ergenliğe geçiş olarak adlandırılır (52, 56). Ergenlik, büyüme ve olgunlaşma olarak adlandırılır ve insanda gözlemlenebilen hızlı ve sürdürülebilir bir ilerleme aşaması olarak adlandırılır. Ergenlik biyolojik gelişimle başlar ve fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişimle sona erer (57). Diğer tüm dönemlerde olduğu gibi, ergenlik için kesin yaş sınırını belirlemek zordur. 12 yaşında başlar ve 20 yaşına kadar (52 yaşında) devam eder. Bu dönemde ergenler fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimler geçirirken karşılaştıkları pek çok zorlukla karşılaşılır. Bu görevlerden biri de kimlik duygusunun geliştirilmesidir. Ergenler “Ben kimim?”, “Ben ne olacağım?” gibi sorular sorarlar (52).

#### **3.7.1.1.12. Gençlik Dönemi**

Ergenliğin son aşaması ya da yetişkinliğin ilk aşaması olarak tanımlanan bu aşama, kişi buluş çağından çıkıp kimliğini bularak başarıyla geçilebilir (56). Bu dönemde fiziksel ve zihinsel gelişim ergenliğe benzer şekilde devam eder (58), aile sahibi olma ve belirli işlere girme olasılıkları daha yüksektir (56, 52). Ayrıca din hakkındaki şüpheciliği de ortadan kaldırır. Dini inanç meselelerinde de daha büyük kararlar var. Ancak din sorunu henüz tam olarak çözülmüş değil. Bazı gençler dini tamamen veya özünden kısmen reddederken, diğerleri onu kabul ediyor. Diğerleri ise hayatlarında dinin gerekliliğini ve yerini hissederler ve inançlarını bazen olduğu gibi, bazen de küçük değişikliklerle kabul ederler (58).

#### **3.7.1.1.13. Yetişkinlik Dönemi**

Bu çalışma yetişkinlikte orta yaş ve yaşlılığı birlikte ele almaktadır. Bu dönem üretim dönemi olarak kabul edilebilir. Bu dönemde insanlar genellikle kariyerlerinin zirvesine ulaşırlar. Gelecek nesle liderlik etmenin ve topluma katkıda

bulunmanın ödüllendirici olduğu bir çağda yaşıyoruz. Aynı zamanda bu dönem aynı zamanda bir orta yaş krizidir. Bu dönemde “Ben kimim?” Bu dönem ergenlik gibi bir geçiş dönemidir. Yetişkinler daha kaç yıllık ömürleri kaldığını düşünmeye başlarlar. Bu süre zarfında etrafımızdakilerin yaşlandığını veya öldüğünü görmek, ölümün kaçınılmazlığını daha iyi anlamamızı sağlar. Bu noktada birçok yetişkin “Ben kimim?” ve “Gelecekte ne olacağım?” sorularına cevap aramaktadır. Ergenlikten sonra başlayan ve yaşlılığa kadar devam eden yetişkinlik dönemi (18-65 yaş), yaşamın en uzun dönemlerinden biridir. Erken yetişkinlik kavramı olarak 18-25'i kullanırsak, orta yetişkinlik kavramı olarak 30-40'ı kullanmak uygun mudur? Bu nedenle 30'lu yaşları erken yetişkinlik olarak tanımlamak daha doğru olur. Ayrıca, erken yetişkinliği 18 ile 25 yaş arası olarak tanımlarsak, bu bireylerin yetişkin olduğunu kabul etmemiz gerekir. Ancak ampirik araştırma sonuçları, bu yaş grubundaki bireylerin %50 sinden fazlasının kendilerini ergenlik ve yetişkinlik döneminde gördüğünü ortaya çıkarmıştır (59).

### **3.8. Felsefede Mutluluk**

Mutlulukçu filozof Demokritos açısından mutluluk, ruhun dinginliği olarak tanımlanır (60). Mutlu olmanın tek yolu neyin iyi olduğunu bilmektir. Bu ölçek, insanın zevk ve acı duygularında bulunabilir. Ancak insan için gerekli iyi ile mutlak iyiyi birbirinden ayırmak gerekir. Mutlak iyi olan şey, ruhun iyi durumda olmasıdır. Ruh böyle bir haldeyken insan ancak güzel şeylerden zevk alabilir. Bir insanın ahlaki değeri, düşünceleri tarafından belirlenir. Burada kişi düşüncelerinden ve dış görünüşünden bağımsız olarak kendi hazzını yaratır. Bu nedenle mutlu olmak için iç huzuru sağlamalıyız. Huzura kavuşmak için bunaltıcı tutku ve duygulardan kaçmamız gerekir (61). Sokrates'e göre erdemli olmak, mutlu olmak demektir.

Erdem bilgiye dayalıdır. Doğru bilgi, insanı hayırlara sevk eder. İlimden gelen hayır insanı sevindirir, ruha sağlık verir. Gördüğümüz gibi, Sokrates erdemi mutlulukla ilişkilendirir (61). Stoic'e göre mutluluk en yüksek iyilik ve en yüksek hedeftir. Mutluluk erdemde bulunur ve yalnızca erdem iyidir (62). Yani erdem, mutluluğun bir koşuludur. Erdem ancak iyilikte bulunabilir. Ayrıca Stoacı, dış değerlerin mutlulukla hiçbir ilgisi olmadığına inanıyordu. Sadece erdemın mutluluk getirdiğini söylediler. Zenginlik, maddi zevkler, şeref, haysiyet, sağlık ve sıradan insanların değerli gördüğü diğer şeyler bu nedenle ihmal edilmelidir. Yani mutluluk getirmezler, sadece erdem iyidir (61).

Platon'a göre mutluluk en yüksek iyidir ve mutluluğa giden yol erdemden geçer. Fazilet insanın nefsinı sevindirir (61). Descartes, mutluluk hakkında eskilerle aynı şekilde düşünür. Ona nazaran mutluluk, tüm bir ruh tatmini ve iç tatmindir. İnsanlar, belirsiz duygusal algılara ve belirsiz duygulara takılıp kalmadan, hayatlarını kafalarındaki net ve kesin fikirlere göre düzenlediklerinde daha mutlu oluyorlar. Mutluluğa giden yol üç şeyden geçer. Gerçeği açık ve net bir şekilde bilmek, onu var gücümüzle aramak, imkansızı görmezden gelmektir. Burada insan iradesini akla teslim edebilir ve diğer insanlar ve şeylerle ilgili doğru bilgileri doğru kullanabilirse, iyiye ulaşabilir ve mutlu olabilir. İnsanlar erdemleri biriktirerek mutluluk kazanırlar. Yukarıda da belirtildiği gibi erdemli olmanın yolu, iradeyi duygulara köle yapmaktan değil, akli köle yapmaktan geçer (63).

Bununla birlikte psikoloji, siyaset bilimi ve diğer alanlar da araştırılmış ve değerlendirilmiştir. Ahlak felsefesinin hemen hemen tüm akımları, mutluluğun her insanın ulaşmak istediği nihai hedef olduğu konusunda hemfikirdir. Fakat mutluluğun doğasının ne olduğu, ne tür alanlardan elde edildiği, ne ölçüde

gerçekleştirildiği veya gerçekleştirildiği ve mutluluğun insan yaşamındaki yeri konusunda farklılık gösterirler. Felsefe tarihinde, mutluluğu nihai insan hedefi olarak tanıtan ilk kişi Demokritos'tur, bu nedenle bu açıdan önceliklidir. Demokritos, mutluluk içsel olduğunda ve ahlaki özerklik önce onda ortaya çıkar. Sokrates ve Platon'un ahlakının yazarı olarak kabul edilebilir. Böylece Demokritos ile beraber antik Yunan ahlak felsefesinin temel ilkesi haline gelen mutluluk, ideolojik bir mutluluk anlayışı niteliğindedir. Fakat Platon ve Aristoteles ile birlikte bu bakış, toplumu dikkate alan ancak bireyi dışlamayan sosyalist mutluluk anlayışına dönüşmüştür (64).

### **3.9. Psikolojide Mutluluk**

Psikolojik iyi oluş ile ilgili ilk fikirler felsefe alanında ortaya atılmıştır. Mutlulukla çalışmanın tarihi çok eskilere dayanmaktadır. Mutluluğun ne olduğu ve nasıl elde edileceği Aristoteles'ten beri tartışılmaktadır. Bunun ilk örneği 384 ile 322 yılları arasında yaşamış olan Aristoteles'in mutluluk anlayışıdır. Ona göre hem erkek hem de kadın hayatta önce mutlu olmak ister. Sokrates'in (MÖ 470-399) temel sorusu "Nasıl yaşamalıyım?" Sokrates'ten takriben 130 yıl sonra doğan Stoacılar göre hayatın anlamını öğrenmek çok önemlidir. Ne de olsa insan hayatının anlamı Aristo'dan bu yana 2000 yıldır tartışılıyor. Ne yazık ki, ekonomik fırsatlara ve teknolojik gelişmelere rağmen, günümüzde bireyler hayatlarının çoğu bölümünü korku, stres ve problemlerle çevrili bir şekilde geçiriyorlar. Tüm bu olasılıklara rağmen günümüz insanı eskisi kadar mutlu değildir (65).

Fromm açısından mutluluk ve mutsuzluk, bütün bedenin, bütün kişiliğin durum ifadeleri olarak tanımlanır. Mutluluk aynı zamanda canlılığı ve yaratıcılığı

artıran, duygu ve düşünceleri keskinleştiren bir şey olarak görülür. Mutsuzluk, bu yetenek ve işlevlerin zayıflaması olarak tanımlanır. Mutluluk ve mutsuzluk, çoğu zaman vücudumuzun tepkileriyle bile daha iyi ifade edildiğinden, tüm kişilikle derinden ilişkilidir. Bu bir memnuniyetsizlik işareti olabilse de, fiziksel bir iyilik hissi bir iyilik belirtisi olabilir. Aslında, bedenlerimiz mutluluk konusunda ruhlarımızdan daha az paranoyaktır. Russell'a göre mutluluğa giden yol, ilgi alanlarımızı olabildiğince genişletmektir. Ayrıca mutlu olmak için heyecan ve tatmin duygusuna ihtiyacınız var. Aile, iş, aşk, emek ve güven gibi kavramları da göz önünde bulundurmak gerekir. Çünkü bu tür kavramlar mutluluk için mühim kavramlardır. Burdan bakıldığında tüm bu kavramların anlamını anlamak ve hayatı bir bütün olarak görmek mutlu bir hayat yaşamının ön koşuludur. Mutluluk biraz dış koşullara, kısmen de bireyle ilgilidir. Dış etkiler çok kötü ve zararlı değilse, insan tutkularını ve ilgilerini dışa çevirerek, kendini dış dünyaya sevgiyle açarak mutlu olabilir (67).

Freud'a göre, mutlu ve sağlıklı bir ruha sahip olmak için bütün içgüdüsel arzuların engellenmemiş olması gerekir. Ancak Russell'ın ifadesi, coşku ve tatminin bunu gerçekleştirdiğini belirtiyor. Bu durumda Fromm, Freud'un fikrine katılmaz. Ona göre, tüm klinik gerçeklere bakıldığında, bütün içgüdüsel arzuların tatmini, bırakın mutluluğa giden yolu, deliliği bile engelleyemez (68) Bu bizim seçimimize bağlı diyorum. Bu nedenle dünyayı değiştirmek yerine kendimizi değiştirerek daha mutlu olabileceğimizi söylüyor (69).

### 3.10. Mutluluğun Sporla İlişkisi

Spor, her yaştan ve cinsiyetten tüm insanların tüm boş zaman ihtiyaçlarını karşılama gücüne ve işlevine sahip sosyal bir olgudur. Spor; birçok özelliği, çeşitliliği, değişkenliği ve sosyalliği ile insanlara açık veya kapalı alanlarda gerçekleştirilebilecek birçok seçenek sunabilmektedir. Araçlı ya da araçsız, hafif ya da ağır, bireysel ya da grup olarak, zamana karşı ya da zamansız bir konsept, yurtiçi veya uluslararası, gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda toplum sistemi ve toplumsal ilişkiler, bireylerin ve toplum kesimlerinin karşılaştıkları çeşitli sorunlar, bunalımlar, ahlaki bunalımlar gibi olumsuzlukları gidermek durumundadır. (70).

Egzersiz, kalp hastalıklarını ve bazı hastalıkları azaltmaya yardımcı olabilir. Düzenli ve ölçülü egzersizin yalnızca fiziksel iyiliğe değil, aynı zamanda duygusal gevşemeye, sakinliğe, esenliğe ve zihinsel gevşemeye de katkıda bulunduğu bilinmektedir. Bu, uğraşı terapisi olarak kabul edilir. Kimseyle veya kendisiyle rekabet etmeden spor yapmaktan ve diğer egzersiz türlerinden zevk almak, onun ruh ve beden sağlığına katkıda bulunur. Spor sonunda ortaya çıkan canlılık ve güç hissi faydasını gösterir. Yoğun egzersiz sırasında kendini iyi hissetme hormonu endorfinlerinden salınan dopamin gibi uyarıcıları arttırdığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (69). Spor; beyin ve sinir sisteminde olumlu değişiklikler meydana getirir. Vücudun kasları gevşedikçe zihinsel boyut da gevşer ve bu da duygusal gevşemeyle sonuçlanır. Egzersiz vücuttaki stres hormonlarının üretimini yavaşlatır. Bunun üzerine; anksiyete ve depresyon belirtileri düşer. Kişi kendini dingin, soğukkanlı, rahat ve neşeli hisseder. Egzersiz yaptığınızda beyniniz aynı zamanda serotonin hormonu salgılar. Serotonin salınımı insanları daha mutlu etmekle kalmaz, aynı zamanda uyku düzenlerini de olumlu yönde etkiler (69).

### 3.11. Mutluluk Düzeyi ile Yapılan Çalışmalar

Serin'e beden eğitimi ve spor dersinde öğrencilerin güdülenme nedenlerini belirlemek için psikolojik ihtiyaçlarında ki nedenselliği ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada beden eğitimi dersinde temel psikolojik ihtiyaçlar giderildiğinde mutluluk düzeylerinin de ortaya çıkabildiği sonucuna varılmıştır (72).

Mamen ve arkadaşlarının çalışmasında sporcu, sanatçı, sporcu olmayan / sanatçı olmayan üniversite öğrencileri arasında mutluluğu araştırmışlardır. Sonuçlara bakıldığında üç grubun orta derecede mutluluk düzeylerinin olduğu ancak mutluluk açısından anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Cinsiyet açısından mutluluk ile anlamlı ilişki bulunmamış, bununla birlikte kolej öğrencileri arasında mutlulukta anlamlı bir farkın olduğu sonucuna rastlanmıştır (73).

Deveci'nin 2021 yılında yaptığı araştırmada; Lise düzeyinde eğitim gören ergenlerin akademik motivasyon ve akademik azminin mutluluk düzeyine etkisini incelemiştir. Sonuç olarak mutluluk değişkenleri aile ve diğer sosyal çevreye bağlı olarak değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir (74).

Julis ve arkadaşlarının çalışmalarında Malezya'daki üniversite öğrencisi olan sporcuların arasında ruh sağlığı ve mutluluk üzerine kesitsel bir araştırma yapmışlardır. Ruh sağlığı ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuş, kurumların ruh sağlığı sorununu önlemek için öğrenci olan sporcuların akademik ve spor alanlarında çalışmalar yapmaları gerektiği konusunda önerilerde bulunmuşlardır (75).

Kılınç ve arkadaşlarının çalışmalarında boş zaman değerlendirme tercihlerine göre mutluluk düzeylerini tespit etmeyi amaçlamışlardır. Lisans düzeyinde ki 49 öğrenciden oluşan örneklem grubunda; refah düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de arttığı, sportif etkinliklere katılan öğrencilerin daha mutlu olduğu sonucuna varılmıştır (76).

Nunez-Barriopedro ve arkadaşlarının mutluluk düzeyinin karate sporcularının sadakatini nasıl etkilediği üzerine bir çalışma yapmışlardır. Sonuçlar incelendiğinde tüketici memnuniyeti, bağlılığı ve tüketici mutluluğu üzerinde anlamlı bir etki olduğu ortaya çıkmış ancak en önemli değişken etkilerinden birinin bağlılık olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk karate spor federasyonunda sadakati geliştirmek için gerçek bir alternatif olarak öngörülmüştür (77).

Huang ve arkadaşlarının boks sporcularının koçluk liderliği, spor coşkusu ve mutluluğu üzerine çalışma yapmışlardır. Çalışma sonucunda pozitif liderliğin spor coşkusu üzerinde olumlu etkilerinin olduğu gözlenmiş, spor coşkusu ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı zamanda pozitif liderlik ile mutluluk arasında yine olumlu ilişki bulunmuştur (78).

Kırkbir'in çalışmasını amatör ve profesyonel sporculardan oluşturmuştur. Araştırmada beslenmeye ilişkin tutumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Sonuç olarak sağlıklı beslenmeye tutum sporcularda anlamlı fark yaratmış mutluluk arasında düşük seviyede pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (79).

Wandik ve arkadaşlarının Endonezyalı Papua sporcularının COVID-19 pandemi sürecinde antrenman esnasında mutluluklarındaki farklılıkları cinsiyet ve

spor sınıflandırmasına göre ortaya koymayı amaçlamışlardır. Sonuçlara bakıldığında erkek ve kadın sporcularda memnuniyet açısından önemli bir fark olmadığı, spor klasmanına göre bakıldığında memnuniyet düzeyinde anlamlı farklılık görülmüştür. Softbol en yüksek puana, tırmanış ise en düşük negatif puana sahip olduğu sonucuna varılmıştır (80).

Aydın, fitness merkezlerine üye olan katılımcıların rekreasyonel etkinliklere katılımına yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerini belirleme amaçlı çalışma yapmıştır. Serbest zaman ilgilenim düzeyinin değiştiği ve bununla birlikte serbest zaman ilgilenim düzeyi arttıkça mutluluk seviyesinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (81).

## 4. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amacı, araştırma yöntemi, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin analizlerine yer verilmiştir.

### 4.1. Araştırmanın Modeli

Fırat Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreatif Fayda Algısı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. Araştırmanın konusuna bağlı olarak ulaşılmak istenen örneklem Fırat Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencileri kapsamaktadır. Çalışma sosyal bilimlerde çoğunlukla yer bulan nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek, bireylerin fikir yürütmesine olanak sağlar. Bireylerin bir konuya ya da probleme yönelik tutum ve davranışlarını analiz etmeyi ve büyük örnekleme gruplarını kapsamasından dolayı genelleme yapabilmeyi sağlar (98).

### 4.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Elazığ İli Fırat Üniversitesi 2022-2023 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini de Fırat Üniversitesi'nde öğrenim gören "kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiş  $(n = \frac{(N \cdot t_{sd, \alpha 2 \cdot p \cdot q})}{(\alpha 2 \cdot (N - 1) + (t_{sd, \alpha 2 \cdot p \cdot q}))})$  ve en yüksek güç için yeterli denek sayısının en az 380 olduğu tespit edilmiştir ( $d=0,05, \alpha=0,05, p=0,5$ )" (93). Ancak örneklem grubunu güçlendirmek amacıyla 2022-2023 eğitim öğretim yılında aktif olarak öğrenim gören 1100 öğrenciye uygulanmıştır.

### **4.3. Veri Toplama Araçları**

#### **4.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Çalışmada katılımcılara 7 sorudan oluşan kişisel bilgi formu; (yaş, cinsiyet, bir işte çalışıyormusunuz, aylık gelir durumunuz, size göre serbest zamanları değerlendirmenin akademik başarıya etkisi nasıl olur?, rekreasyon aktiviteleri yeteneklerinizi fark etmenize yardımcı oluyormu?, rekreasyonel aktivitelere katılmak için genellikle vakit ayırırmısınız?) değişkenleri üzerine uygulanmıştır.

#### **4.3.2. Rekreasyonel Fayda Ölçeği (RFÖ)**

Türkiye'deki eylemli turist rehberlerinin rekreasyonel fayda algılarını ölçmek için 2008 yılında Ho tarafından geliştirilen (82), Akgül, Ertüzün ve Karaküçük tarafından 2018 yılında Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılan (83), 3 boyut ve 24 ifadeden oluşan "Rekreasyonel Fayda Ölçeği" kullanılmıştır (83).

#### **4.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)**

Bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirmek için 2002 yılında Hills ve Argyle tarafından geliştirilen (84) 'Oxford Mutluluk Ölçeği' kullanılmış olup, geçerlik ve güvenilirliği 2001 yılında Doğan ve Çötök tarafından yapılmıştır (85). Ölçek beşli likert tipinde olup 7 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Kullanılan ölçeğin maddeleri sırasıyla "kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, biraz katılıyorum, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum" şeklinde 1'den 5'e kadar puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısını 0.90 olarak, 7 haftalık arayla uygulama sonucu elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısını ise 0.78 olarak rapor etmişlerdir. (85).

#### 4.4. Verilerin Toplanması

Ölçekler anket olarak hazırlanıp yüz yüze olarak uygulanmıştır. Öğrencilerin ankete katılmalarında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. 1.Sınıf'ta öğrenim gören üniversite öğrencilerine kampüse yeni gelmeleri rekreasyonel faaliyetlere henüz katılmamaları vb. sebeplerden dolayı anket uygulanmamıştır.

#### 4.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Lisanslı SPSS 22 analiz programı kullanılmıştır. Öncelikle ölçeklerin cronbach alfa katsayılarına bakılarak güvenilirlik analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla skewness ve kurtosis değerlerine bakılmıştır. Veriler normal dağılım sergilediğinden dolayı iki gruplu değişkenler için independent sample t testi, ikiden fazla gruplu değişkenler için one way anova testi yapılmıştır. One way anova testi sonucunda farkın olduğu grupları tespit etmek için tukey testinden yararlanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiye bakmak için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçekler arasındaki etkiyi belirlemek için linear regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışmada hata düzeyi  $p < 0,05$  olarak alınmıştır.

**Tablo 1.** Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Faktör	Cronbach Alfa	N
Rekreasyon Fayda Ölçeği	Fiziksel	,947	7
	Psikolojik	,941	8
	Sosyal	,928	9
	Ölçek Toplam	,962	24
Oxford Mutluluk Ölçeği	Ölçek Toplam	,605	7

Tablo 1’ de ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenilirlik analizi sonuçlarını incelediğimizde; Rekreatyonel fayda ölçeğinin (RFÖ) ( $\alpha=,962$ ), RFÖ-fiziksel alt boyutunun ( $\alpha=,947$ ), RFÖ-psikolojik alt boyutunun ( $\alpha=,941$ ), RFÖ-sosyal alt boyutunun ( $\alpha=,928$ ) ve oxford mutluluk ölçeğinin (OMÖ) ( $\alpha=,605$ ) güvenilirlik düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 2.** Normallik Testi Sonuçları

Ölçek	Faktör	Normallik	İstatistik	Std. Hata
Rekreatyon Fayda Ölçeği	Fiziksel	Skewness	-,779	,074
		Kurtosis	,016	,147
	Psikolojik	Skewness	-,823	,074
		Kurtosis	,136	,147
	Sosyal	Skewness	-,949	,074
		Kurtosis	,383	,147
Ölçek Toplam	Skewness	-,976	,074	
Oxford Mutluluk Ölçeği	Ölçek Toplam	Kurtosis	,600	,147
		Skewness	-,248	,074
		Kurtosis	,755	,147

Tablo 2’ de rekreatyonel fayda ölçeği (RFÖ) ve Oxford mutluluk ölçeği (OMÖ) normallik testi sonuçlarına bakıldığında skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerinin tüm alt boyutlar ve ölçeklerin toplam puanında -1,5 ile +1,5 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidell 2013 yılındaki, sosyal bilimler alanında yapılan araştırmalarda verilerin normallik dağılımının skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerine bakarak belirlenmesi gerektiği vurgulanmıştır (92).

## 5. BULGULAR

**Tablo 3.** Kişisel Bilgi Formu

Değişken	Grup	N	%
Yaş	18-20 yaş	580	52,7
	21-24 yaş	417	37,9
	24 ve üzeri yaş	103	9,4
Cinsiyet	Erkek	658	59,8
	Kadın	442	40,2
Bir İşte Çalışıyor Musunuz?	Evet	85	7,7
	Hayır	1015	92,3
Aylık Gelir Durumu	0-2000	667	60,6
	2001- 4000	331	30,1
	4001 ve üzeri	102	9,3
Serbest Zamanları Değerlendirmenin Akademik Başarıya Etkisi Nasıl Olur?	Başarıyı artırır	787	71,5
	Başarıyı düşürür	235	21,3
	Hiçbir etkisi yoktur	78	7,3
Rekreasyon Aktiviteleri Yeteneklerinizi Fark Etmeye Yardımcı Oluyor mu?	Evet	740	67,0
	Hayır	360	33,0
Rekreasyonel Aktivitelere Katılmak İçin Genellikle Vakit Ayırır Mısınız?	Evet	648	58,9
	Hayır	452	41,1

Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik durumlarını incelediğimizde; katılımcıların %52,7' sinin 18-20 yaş, %37,9' unun 21-24 yaş ve %9,4' ünün 24 ve üzeri yaş aralığında olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılanların %59,8' i erkek öğrencilerden oluşurken, %40,2' si kadın öğrencilerden oluşmuştur. Katılımcıların %7,7' si herhangi bir işte çalışırken, %92,3' ü herhangi bir iş yapmamaktadır. Aylık gelir durumu 0-2000 tl olanlar %60,6' yı, 2001-4000 tl olanlar %30,1'i, 4001 ve üzeri tl olanlarda %9,3' ü oluşturmuştur. Serbest zamanı değerlendirmenin; akademik başarıyı arttırdığını düşünenler %71,5, düşürdüğünü düşünenler %21,3' ü ve hiçbir etkisi olmadığını düşünenler %7,3'ünü oluşturmaktadır. Rekreasyon aktivitelerinin yeteneklerini fark etmelerine yardımcı olduğunu düşünenlerin oranı %67,0, düşünmeyenlerin ise %33,0 olduğu

görülmüştür. Rekreatyoneel aktivitelere katılmak için genellikle vakit ayıranlar çalışmanın %58,9' unu oluştururken, vakit ayırmayanlar %41,1' ini oluşturmuştur.

**Tablo 4.** Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	X	Ss	F	p
RFÖ-Fiziksel Alt Boyut	18-20 Yaş	580	25,9448	7,33415	,862	,423
	21-24 Yaş	417	26,4892	7,19979		
	25 ve Üzeri Yaş	103	26,6019	6,26434		
	Toplam	1100	26,2127	7,18913		
RFÖ-Psikolojik Alt Boyut	18-20 Yaş	580	30,2914	7,52563	,673	,611
	21-24 Yaş	417	30,0336	7,42260		
	25 ve Üzeri Yaş	103	29,3883	7,39930		
	Toplam	1100	30,1091	7,47278		
RFÖ-Sosyal Alt Boyut	18-20 Yaş	580	34,0552	8,12704	,378	,685
	21-24 Yaş	417	33,9520	8,27604		
	25 ve Üzeri Yaş	103	33,3010	7,36557		
	Toplam	1100	33,9455	8,11197		
RFÖ-Toplam	18-20 Yaş	580	90,2914	20,14926	,146	,864
	21-24 Yaş	417	90,4748	20,12939		
	25 ve Üzeri Yaş	103	89,2913	17,92065		
	Toplam	1100	90,2673	19,92943		
MDÖ-Toplam	18-20 Yaş	580	22,4793	3,48913	,425	,654
	21-24 Yaş	417	22,6691	3,70367		
	25 ve Üzeri Yaş	103	22,4175	3,00824		
	Toplam	1100	22,5455	3,52925		

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre anova testi sonuçlarına baktığımızda; rekreatyoneel fayda ölçeği toplam puan ortalaması ile alt boyutlarının toplam puan ortalamasında ve oxford mutluluk ölçeğinin toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>.05$ ).

**Tablo 5.** Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
RFÖ-Fiziksel Alt Boyut	Erkek	658	26,3343	7,22296	,760	,447
	Kadın	442	25,9977	7,14047		
RFÖ-Psikolojik Alt Boyut	Erkek	658	30,1809	7,33203	,467	,641
	Kadın	442	29,9659	7,68196		
RFÖ-Sosyal Alt Boyut	Erkek	658	34,1748	8,20726	,1,187	,236
	Kadın	442	33,5818	7,97277		
RFÖ-Toplam	Erkek	658	90,6900	19,94928	,932	,351
	Kadın	442	89,5455	19,90347		
MDÖ-Toplam	Erkek	658	22,5699	3,42595	,259	,796
	Kadın	442	22,5136	3,68767		

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçlarına baktığımızda; rekreasyonel fayda ölçeği toplam puan ortalaması ile alt boyutlarının toplam puan ortalamasında ve oxford mutluluk ölçeğinin toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>,05$ ).

**Tablo 6.** Herhangi Bir İşte Çalışıyor Musunuz Sorusu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Ölçek	İşte Ç. Durumu	N	X	Ss	t	p
RFÖ-Fiziksel Alt Boyut	Evet	85	26,5882	6,75647	,464	,643
	Hayır	1015	26,2132	7,19642		
RFÖ-Psikolojik Alt Boyut	Evet	85	30,2118	6,66207	,116	,907
	Hayır	1015	30,1135	7,53398		
RFÖ-Sosyal Alt Boyut	Evet	85	34,6706	8,24244	,835	,404
	Hayır	1015	33,9082	8,07527		
RFÖ-Toplam	Evet	85	91,4706	19,15947	,551	,582
	Hayır	1015	90,2349	19,93354		
MDÖ-Toplam	Evet	85	22,4235	3,17871	-,347	,729
	Hayır	1015	22,5617	3,55857		

Çalışmaya katılan öğrencilerin herhangi bir işte çalışıyor musunuz sorusu değişkenine göre t testi sonuçlarına baktığımızda; rekreasyonel fayda ölçeği toplam

puan ortalaması ile alt boyutlarının toplam puan ortalamasında ve oxford mutluluk ölçeğinin toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>,05$ ).

**Tablo 7.** Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Ölçek	Gelir Durumu	N	X	Ss	F	p
RFÖ-Fiziksel Alt Boyut	1000-2000 tl	667	26,1079	7,23067	,441	,663
	2001-4000 tl	331	26,5045	6,99930		
	4001 ve üzeri tl	102	25,9510	7,55885		
	Toplam	1100	26,2127	7,18913		
RFÖ-Psikolojik Alt Boyut	1000-2000 tl	667	29,9985	7,58406	,552	,576
	2001-4000 tl	331	30,4502	7,30254		
	4001 ve üzeri tl	102	29,7255	7,31492		
	Toplam	1100	30,1091	7,47278		
RFÖ-Sosyal Alt Boyut	1000-2000 tl	667	33,9010	8,28631	,525	,594
	2001-4000 tl	331	34,2296	7,84713		
	4001 ve üzeri tl	102	33,3137	7,83491		
	Toplam	1100	33,9455	8,11197		
RFÖ-Toplam	1000-2000 tl	667	90,0075	20,29664	,616	,540
	2001-4000 tl	331	91,1843	19,12651		
	4001 ve üzeri tl	102	88,9902	20,13100		
	Toplam	1100	90,2673	19,92943		
MDÖ-Toplam	1000-2000 tl	667	22,4588	3,51394	1,920	,147
	2001-4000 tl	331	22,8369	3,22452		
	4001 ve üzeri tl	102	22,1667	4,43453		
	Toplam	1100	22,5455	3,52925		

Çalışmaya katılan öğrencilerin aylık gelir durumu değişkenine göre anova testi sonuçlarına baktığımızda; rekreasyonel fayda ölçeği toplam puan ortalaması ile alt boyutlarının toplam puan ortalamasında ve oxford mutluluk ölçeğinin toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>,05$ ).

**Tablo 8.** Serbest Zamanı Değerlendirmenin Akademik Başarıya Katkısı Nasıl Olur Sorusu Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Ölçek	Serbest Zamanı Değerlendirme	N	X	Ss	F	p	Tukey
RFÖ- Fiziksel Alt Boyut	Başarıyı Arttırır <sup>A</sup>	787	26,8247	6,75750	10,189	,000	A-B,C
	Başarıyı Düşürür <sup>B</sup>	235	24,6596	8,11529			
	Hiçbir Etkisi Yoktur <sup>C</sup>	78	24,7179	7,61219			
	Toplam	1100	26,2127	7,18913			
RFÖ- Psikolojik Alt Boyut	Başarıyı Arttırır <sup>A</sup>	787	30,7306	6,99499	9,735	,000	A-B
	Başarıyı Düşürür <sup>B</sup>	235	28,5021	8,38057			
	Hiçbir Etkisi Yoktur <sup>C</sup>	78	28,6795	8,37977			
	Toplam	1100	30,1091	7,47278			
RFÖ- Sosyal Alt Boyut	Başarıyı Arttırır <sup>A</sup>	787	34,6175	7,65193	9,642	,000	A-B,C
	Başarıyı Düşürür <sup>B</sup>	235	32,2596	8,94359			
	Hiçbir Etkisi Yoktur <sup>C</sup>	78	32,2436	9,06712			
	Toplam	1100	33,9455	8,11197			
RFÖ- Toplam	Başarıyı Arttırır <sup>A</sup>	787	92,1728	18,55178	12,921	,000	A-B,C
	Başarıyı Düşürür <sup>B</sup>	235	85,4213	22,67207			
	Hiçbir Etkisi Yoktur <sup>C</sup>	78	85,6410	21,52014			
	Toplam	1100	90,2673	19,92943			
MDÖ- Toplam	Başarıyı Arttırır <sup>A</sup>	787	22,6963	3,66859	2,964	,052	
	Başarıyı Düşürür <sup>B</sup>	235	22,2723	3,15861			
	Hiçbir Etkisi Yoktur <sup>C</sup>	78	21,8462	3,01975			
	Toplam	1100	22,5455	3,52925			

Çalışmaya katılan öğrencilerin serbest zamanı değerlendirilmenin akademik başarıya katkısı nasıl olur sorusu değişkenine göre anova testi sonuçlarına baktığımızda; rekreasyonel fayda ölçeği toplam puan ortalaması ile alt boyutlarının toplam puan ortalamasında gruplar arasındaki farkın istatistiki açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ( $p < ,05$ ). Oxford mutluluk ölçeği toplam puan ortalamasında ise gruplar arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p > ,05$ ). Farkın olduğu grupları belirlemek için tukey testi uygulanmıştır. Bu testin

sonuçlarını incelediğimizde ise; RFÖ-fiziksel alt boyutu, RFÖ-sosyal alt boyutu ve RFÖ-toplam puan ortalamasında, başarıyı artırır diyenlerin, başarıyı düşürür ve hiçbir etkisi yoktur diyenlerle farklılaştığı görülmüştür. RFÖ-psikolojik alt boyutunda ise başarıyı artırır diyenlerin başarıyı düşürür diyenlerle farklılaştığı görülmüştür. ( $p<,05$ ).

**Tablo 9.** Rekreasyon Aktiviteleri Yeteneklerinizi Fark Etmenize Yardımcı Olur Mu Sorusu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Ölçek	Yeteneği Fark Etme	N	X	Ss	t	p
RFÖ-Fiziksel Alt Boyut	Evet	740	26,8141	6,86373	3,847	,000
	Hayır	360	24,9777	7,66194		
RFÖ-Psikolojik Alt Boyut	Evet	740	30,6649	7,18394	3,513	,000
	Hayır	360	28,9218	7,94128		
RFÖ-Sosyal Alt Boyut	Evet	740	34,6852	7,78804	4,274	,000
	Hayır	360	32,3911	8,58297		
RFÖ-Toplam	Evet	740	92,1642	18,97256	4,433	,000
	Hayır	360	86,2905	21,29990		
MDÖ-Toplam	Evet	740	22,7218	3,56652	2,240	,027
	Hayır	360	22,2207	3,42734		

Çalışmaya katılan öğrencilerin rekreasyon aktiviteleri yeteneklerinizi fark etmenize yardımcı olur mu sorusu değişkenine göre anova testi sonuçlarına baktığımızda; rekreasyonel fayda ölçeği toplam puan ortalaması ile alt boyutlarının toplam puan ortalamasında ve oxford mutluluk ölçeğinin toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark görülmüştür ( $p<,05$ ).

**Tablo 10.** Rekreatyonel Aktivitelere Katılmak İçin Genellikle Vakit Ayırır Mısınız Sorusu Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Ölçek	Aktivitelere Vakit Ayırma	N	X	Ss	t	p
RF-Fiziksel Alt Boyut	Evet	648	26,8565	6,93797	3,471	,000
	Hayır	452	25,3171	7,43141		
RF-Psikolojik Alt Boyut	Evet	648	30,6543	7,33042	2,892	,004
	Hayır	452	29,3237	7,62055		
RF-Sosyal Alt Boyut	Evet	648	34,3904	7,99596	2,183	,029
	Hayır	452	33,3060	8,25157		
RF-Toplam	Evet	648	91,9012	19,50158	3,224	,001
	Hayır	452	87,9468	20,33785		
MD-Toplam	Evet	648	22,6836	3,56658	1,511	,131
	Hayır	452	22,3570	3,46716		

Çalışmaya katılan öğrencilerin rekreatyonel aktivitelere katılmak için genellikle vakit ayırır mısınız sorusu değişkenine göre anova testi sonuçlarına baktığımızda; rekreatyonel fayda leği toplam puan ortalaması ile alt boyutlarının toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark görülmüştür ( $p < ,05$ ). Oxford mutluluk leği toplam puan ortalamasında ise istatistiki açıdan herhangi bir fark görülmemiştir ( $p > ,05$ ).

**Tablo 11.** Rekreatyonel Fayda leği ve Alt Boyutlarının Puanlarının Oxford Mutluluk leği Puanına Göre Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar		A	B	C	D	E
Rekreatyonel Fayda leği (RF) Toplam <sup>A</sup>	r	1				
	p					
RF-Fiziksel Alt Boyutu <sup>B</sup>	r	,838**	1			
	p	,000				
RF-Psikolojik Alt Boyutu <sup>C</sup>	r	,905**	,658**	1		
	p	,000	,000			
RF-Sosyal Alt Boyutu <sup>D</sup>	r	,881**	,566**	,718**	1	
	p	,000	,000	,000		
Oxford Mutluluk leği Toplam E	r	,235**	,165**	,224**	,224**	1
	p	,000	,000	,000	,000	

N=1100 \*\*= $p < ,001$

Çalışmaya katılan öğrencilerin rekreasyonel fayda düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ( $r=,235^{**}$   $p<,000$ ) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 12.** Rekreasyonel Fayda Ölçeği İle Oxford Mutluluk Ölçeğine Göre Linear Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken: Rekreasyonel Fayda Ölçeği					
	B	Std. Hata	$\beta$	t	p
Bağımsız Değişken	18,796	,480	,235	39,139	,000
Oxford Mutluluk Ölçeği	,042	,005		7,995	,000
	R=,235 , R <sup>2</sup> =,055				
	F=63,922 p<,01				

Çalışmaya katılan öğrencilerin rekreasyonel fayda düzeyleri ile mutluluk düzeyleri istatistiki olarak anlamlıdır ( $R=,235$   $R^2=,055$ ). Öğrencilerin rekreasyonel fayda algıları mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir ( $\beta=,235$   $p<,01$ ).

## 6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular, Rekreasyon Fayda Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği ile yapılan diğer araştırmalarla karşılaştırılarak benzer ve farklı yönler ortaya konulmuştur. Araştırmada yer alan bireylerin demografik ve sosyo-kültürel özellikleriyle Rekreasyon Fayda Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasından elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Ayrıca bu konuda yapılan çalışmalarla karşılaştırma yapılmış araştırmaya uyan ve uymayan sonuçlar olası nedenleri ile birlikte tartışılarak bulgular yorumlanmıştır.

Araştırmaya toplamda 1100 kişi katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik durumlarını incelediğimizde; katılımcıların %52,7' sinin 18-20 yaş, %37,9' unun 21-24 yaş ve %9,4' ünün 24 ve üzeri yaş aralığında olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılanların %59,8' i erkek öğrencilerden oluşurken, %40,2' si kadın öğrencilerden oluşmuştur. Katılımcıların %7,7' si herhangi bir işte çalışırken, %92,3' ü herhangi bir iş yapmamaktadır. Aylık gelir durumu 0-2000 tl olanlar %60,6' yı, 2001-4000 tl olanlar %30,1'i, 4001 ve üzeri tl olanlarda %9,3' ü oluşturmuştur. Serbest zamanı değerlendirmenin; akademik başarıyı arttırdığını düşünenler %71,5, düşürdüğünü düşünenler %21,3' ü ve hiçbir etkisi olmadığını düşünenler %7,3' ünü oluşturmaktadır. Rekreasyon aktivitelerinin yeteneklerini fark etmelerine yardımcı olduğunu düşünenlerin oranı %67,0, düşünmeyenlerin ise %33,0 olduğu görülmüştür. Rekreasyonel aktivitelere katılmak için genellikle vakit ayıranlar çalışmanın %58,9' unu oluştururken, vakit ayırmayanlar %41,1' ini oluşturmuştur.

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre anova testi sonuçları incelendiğinde; rekreasyonel fayda ölçeği toplam puan ortalaması ile alt boyutlarının toplam puan ortalamasında ve oxford mutluluk ölçeğinin toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>.05$ ). Paslı'nın (94) Eylemli Turist Rehberleri Üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcıların rekreasyonel fayda algıları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu araştırmaların bulguları ise bizim çalışmamızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Okur'un (95) Sakarya ili özelinde yapmış olduğu çalışmada mutluluk yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Yıldız'ın (96) Üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada mutluluk yaş değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Bu araştırmaların bulguları ise bizim çalışmamızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları incelendiğinde; rekreasyonel fayda ölçeği toplam puan ortalaması ile alt boyutlarının toplam puan ortalamasında ve oxford mutluluk ölçeğinin toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>.05$ ). Paslı'nın (94) Eylemli turist rehberleri üzerine yapmış olduğu çalışmada katılımcıların rekreasyonel fayda algıları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu araştırmaların bulguları ise bizim çalışmamızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Okur'un (95) Sakarya ili özelinde yapmış olduğu çalışmada mutluluk cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu araştırmaların bulguları ise bizim çalışmamızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Yıldız'ın (96) üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu

çalışmasında cinsiyete göre mutluluk düzeyinde kadın öğrenciler lehine anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Bu araştırma bulgularının bizim çalışmamızla farklı doğrultuda sonuç verdiği söylenebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin herhangi bir işte çalışıyor musunuz sorusu değişkenine göre t testi sonuçları incelendiğinde; rekreasyonel fayda ölçeği toplam puan ortalaması ile alt boyutlarının toplam puan ortalamasında ve oxford mutluluk ölçeğinin toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark belirlenmemiştir ( $p>,05$ ).

Çalışmaya katılan öğrencilerin aylık gelir durumu değişkenine göre anova testi sonuçları incelendiğinde; rekreasyonel fayda ölçeği toplam puan ortalaması ile alt boyutlarının toplam puan ortalamasında ve oxford mutluluk ölçeğinin toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>,05$ ). Okur'un (95) Sakarya ili özelinde yapmış olduğu çalışmada mutluluk gelir değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu araştırmaların bulguları ise bizim çalışmamızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin serbest zamanı değerlendirmenin akademik başarıya katkısı nasıl olur sorusu değişkenine göre anova testi sonuçları incelendiğinde; rekreasyonel fayda ölçeği toplam puan ortalaması ile alt boyutlarının toplam puan ortalamasında gruplar arasındaki farkın istatistiki açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<,05$ ). Oxford mutluluk ölçeği toplam puan ortalamasında ise gruplar arasındaki farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>,05$ ). Farkın olduğu grupları belirlemek için tukey testi

uygulanmıştır. Bu testin sonuçlarını incelediğimizde ise; RFÖ-fiziksel alt boyutu, RFÖ-sosyal alt boyutu ve RFÖ-toplam puan ortalamasında, başarıyı artırır diyenlerin, başarıyı düşürür ve hiçbir etkisi yoktur diyenlerle farklılaştığı görülmüştür. RFÖ-psikolojik alt boyutunda ise başarıyı artırır diyenlerin başarıyı düşürür diyenlerle farklılaştığı görülmüştür.

Çalışmaya katılan öğrencilerin rekreasyon aktiviteleri yeteneklerinizi fark etmenize yardımcı olur mu sorusu değişkenine göre anova testi sonuçları incelendiğinde; rekreasyonel fayda ölçeği toplam puan ortalaması ile alt boyutlarının toplam puan ortalamasında ve oxford mutluluk ölçeğinin toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark görülmüştür ( $p<,05$ ). Bundan dolayı da mutlu ve rekreasyonel fayda algısı yüksek olan öğrencilerin, yeteneklerini fark etmelerinin daha kolay olduğu düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılmak için genellikle vakit ayırır mısınız sorusu değişkenine göre anova testi sonuçları incelendiğinde; rekreasyonel fayda ölçeği toplam puan ortalaması ile alt boyutlarının toplam puan ortalamasında gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark belirlenmiştir ( $p<,05$ ). Oxford mutluluk ölçeği toplam puan ortalamasında ise istatistiki açıdan herhangi bir fark belirlenmemiştir ( $p>,05$ ). Bundan dolayı da rekreasyonel aktivitelere katılmak için vakit ayıran öğrencilerin rekreasyonel fayda algı düzeylerinin yüksek olduğu ancak vakit ayırmanın öğrencilerin mutluluk düzeylerine etki etmediği düşünülmektedir.

Rekreasyonel Fayda Ölçeği ve Alt Boyutlarının Puanlarının Oxford Mutluluk Ölçeği Puanına Göre Pearson Korelasyon Analizi sonuçları

incelendiğinde; çalışmaya katılan öğrencilerin rekreasyonel fayda düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ( $r=,235^{**}$   $p<,000$ ) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yalçinkaya'nın (97) BESYO öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada rekreasyon fayda algısı ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu araştırmaların bulguları ise bizim çalışmamızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Bundan dolayı da rekreasyon fayda algı düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha mutlu olduğu düşünülmektedir.

Rekreasyonel Fayda Ölçeği İle Oxford Mutluluk Ölçeğine Göre Linear Regresyon Analizi sonuçları incelendiğinde; çalışmaya katılan Üniversite öğrencilerin rekreasyonel fayda düzeyleri mutluluk düzeyleri istatistiki olarak anlamlıdır ( $R=,235$   $R^2=,055$ ). Üniversite Öğrencilerin rekreasyonel fayda algıları mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Yalçinkaya'nın (97) BESYO öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeylerine ilişkin regresyon analizi sonuçlarına göre Rekreasyon faydanın sosyal fayda alt boyutunun mutluluk değişkeni üzerine anlamlı ve olumlu etkisi tespit edilmiştir. Ayrıca BESYO öğrencilerinin rekreatif fayda algılarının, mutluluk düzeylerinin regresyon analizi sonucunda rekreasyon fayda algısının mutluluğu olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz. Bu araştırmaların bulguları ise bizim çalışmamızı destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak; Cinsiyet, işte çalışma ve aylık gelir durumu'nun üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fayda algısı ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı, rekreasyonel aktivitelere katılmak için vakit ayıran öğrencilerin rekreasyonel fayda algı düzeylerinin yüksek olduğu ancak vakit ayırmanın

öğrencilerin mutluluk düzeylerine etki etmediği, mutlu ve rekreasyonel fayda algısı yüksek olan öğrencilerin yeteneklerini fark etmelerinin daha kolay olduğu, rekreasyon fayda algısı ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu, bundan dolayı da rekreasyon fayda algı düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha mutlu olduğu, rekreasyonel fayda algısının mutluluğu olumlu yönde etkilediğini belirlenmiştir.

### **Öneriler**

- Öğrencilerin rekreasyon fayda algıları ve mutluluk düzeyleri yaşadıkları coğrafyaya ve kültüre göre farklılık gösterebilmektedir. Bu noktada çeşitli ülkelerde ikamet eden üniversite öğrencilerinin, farklı sektörde çalışan bireylerin rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi ile ilgili çalışmalar yapılmalıdır.
- Üniversite kampüslerinde rekreasyonel faaliyetlere yönelik sportif, sanatsal ve kültürel anlamda çeşitli faaliyetler düzenlenmeli ve bu faaliyetlerin devamlılığı sağlanmalıdır.
- Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla birey, yeni deneyim ve bilgiler kazanılabilir, düşünce ve fikirlerini diğer katılımcılarla rahatça paylaşabilir, iş birliği/takım çalışması kurmalarına yardımcı olabilir, sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve yeni arkadaş edinmelerine yardımcı olabilir ve buda mutluluk düzeylerine pozitif anlamda fayda sağlayabilir.
- Tüm bu bilgiler çerçevesinde rekreasyonel aktivitelerin planması noktasında spor bilimleri fakülteleri öğretim üye ve öğrencilerinden, gençlik ve spor il müdürlüklerinden destek alınabilir. Üniversite, STK,

Gençlik Spor Bakanlığı ortak proje geliştirebilir. Bu aktiviteler Gençlik Spor Bakanlığı'na bağlı KYK yurtlarında sürdürülebilir bir planlama ile üniversite öğrencilerinin mutlu ve sağlıklı bir öğrencilik hayatı sürdürmesine destek olabilir.



## 7. KAYNAKÇA

1. Türk Dil Kurumu Sözlüğü (2020). Zaman. <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 10.07.2022).
2. Smith, H. W. (1998). Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası, A. Çelbiş (Çev.), İstanbul: Sitem Yayıncılık.
3. Grünbaum, A. (1969). The Meaning of Time, N. Rescher (Ed.), Essays In Honor of Carl G. Hempel, New York: Humanities Press.
4. Topakkaya, A. (2012). "Zaman Kavramı Bağlamında Platon-Aristoteles Karşılaştırması", FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi, 13, 219-232.
5. Klein, S. (2016). Zaman Yaşamın Hammaddesi Bir Kullanım Klavuzu, M. Tüzeş (Çev.), İstanbul: Aylak Kitap.
6. Drucker, P. ve Maciariello, J. (2015). Etkin Yöneticinin Seyir Defteri, Z. Dicleli (Çev.), İstanbul: Optimist.
7. Arslan, S. (2013). Yetişkin Eğitimi Bakış Açısıyla; Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi, Ankara: Nobel Yayıncılık.
8. Güçlü, N. (2001). Zaman Yönetimi, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 25(25), 87-106.
9. Karaküçük, S. ve Akgül, B. M. (2016). Ekorekreasyon, Rekreasyon ve Çevre, Ankara: Gazi Kitabevi.
10. Torkildsen, G. (2005). Leisure and Recreation Management, London: Routledge, Taylor and Francis Group.
11. Kaygusuz, Ö. (2020). Çalışan Kadımlarda Boş Zaman Yönetimi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
12. Çuhadar, A. (2020). Sosyal Medya Kullanımı ve Boş Zaman Yönetiminin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Karaman.
13. Stebbins, R. A. (2013). Homo Otiosus: Who is this creature, does it exist, should it matter. Leisure Studies Association Newsletter, 94: 19-21.
14. Soyer, F., Yıldız, N. O., Demirel, D. H., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C. ve Demirhan, O. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile katılımcıların yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Journal of Human Sciences, 14(2): 2035-2046.
15. Lee, Y., Dattilo, J., ve Howard, D. (1994). The complex and dynamic nature of leisure experience. Journal of Leisure Research, 26(3): 195-211.
16. Yaylı, A. (2014). Rekreasyona Giriş. Ankara: Gazi Kitabevi.

17. John, A. (1986). Recreation trends and implications for government. *Work, Leisure and Technology*. Melbourne, Longman Cheshire, 167, 37-56.
18. Pigram, J. (1983). *Outdoor recreation and resource management*. Croom Helm Ltd.
19. Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., Dinç, Y. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
20. Karaküçük, S., Kaya, S., ve Akgül, B.M. (2017). *Rekreasyon Bilimi 2*. Ankara: Gazi Kitabevi.
21. Grey, V. (1919). *Recreation*. Boston and New York: The Riverside Press Cambridge, 4-5.
22. Yenal, Y., Gaberli, U. (2020). *Rekreasyon; Tarihsel Gelişim, Teoriler, Farklı Alanlarla İlişkiler ve Güncel Gelişmeler*. Ankara: Nobel Bilimsel Eserler.
23. Müderrisoğlu H., ve Serir, U.Z. (2004). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Orman Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri. *Turkish Journal of Forestry*, 5(2).
24. Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dışmekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*. 15(2): 53-62.
25. Önder, S. (2003). Selçuk Üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilim ve taleplerinin belirlenmesi üzerinde bir araştırma. *Selçuk Journal of Agriculture and Food Sciences*. 17(32): 31-36.
26. Kılbaş, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
27. Karaküçük, S. (2001). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi, 4, 38-53.
28. Akarsu, B. (1998). *Mutluluk Ahlakı*, İstanbul: İnkılap Kitabevi.
29. Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 2nd Ed.
30. Hançerlioğlu, O. (1996). *Felsefe Sözlüğü*, İstanbul: Remzi Kitapevi.
31. Özdemir, Y., ve Koruklu, N. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yeni Yüzyıl Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1): 190-191.
32. Vanlıoğlu, B., Öntürk, Z., K., ve Aslan, F. E. (2010). Mutluluk: Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Hemşireliği Tercih Ettikleri İçin Mutluluk/Mutsuzluk Nedenleri, *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 7(3): 11.
33. Yıldız, H. (1997). *Kur'an da Mutluluk*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi.
34. Doğan, T. (2012). *Mutluluğa Bilimsel Açıdan Bir Bakış*. Erişim tarihi:12.04.2015, <http://www.internethaber.com/mutluluga-bilimsel-acidan-bir-bakis-12789y.htm>
35. Lyubomirsky, S. (2014), *The Journal of Happiness Studies, The Journal of Happiness and Well-Being*, 564-568.
36. Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysls of Happiness*. Pwn-Polish Scientific Publishers, Warszawa.
37. Kılbaş S. (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.

38. Sousa, L. and Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender 2, 667-676.
39. Diener, E., and Suh, E. M. (1998). Subjective Well-Being and Age: An International Analysis. *Annu. Rev. Gerontol. Geriatr.* 17: 304-24.
40. Brandstadter, J., ve Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5(1): 58-67.
41. Kahyaoglu, O. (2008). Yaşam memnuniyeti ve yaşam memnuniyetini etkileyen değişkenler ile ekonometrik uygulama: Türkiye örneği; dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
42. Seligman, M. (2007). Gerçek mutluluk. (S. Kunt - Akbaş, Çev.) Ankara: Hyb Yayıncılık.
43. Pedersen, P. J. and Schmidt, T.D. (2009). Happiness in Europe: Cross-Country Differences inthe Determinants of Sunjective Well-Being, IZA, Siscussion, 4538.
44. Ayten, A. (2014). Psikoloji ve Mutluluk Yolu Erdeme Dönüş. İstanbul: İz Yayıncılık.
45. Aydemir, R. E. (2008). Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
46. Danner, D. D., Snowdon, D. A., and Friesen, W. V. (2001). Positive emotions early in life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5): 804- 813.
47. Diener, E., ve Fujita, F. (1995). Resources, personalstrivings, and subjective well-being: Anomothetic and idiographic approach. *Journalof Personality and Social Psychology*, 68(5): 926.
48. DiTella, R., MacCulloch, R.J., and Oswald, A. (2001). The Macroeconomics of Happiness. *Warwick Economic Research Papers*, 615.
49. Ertüzün, E. ve Karaküçük, S. (2014). Sağlık inanç modeli perspektifinde sportif rekreasyon aktivitelerine bakış. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(1-4): 1-9.
50. Clark, A. E. and Oswald, A. J. (1994). Unhappiness and Unemployment. *The Economic Journal*, 104, 648-659
51. Diener, E., Emmons, Robert. A., Larsen, Randy. J., and Griffin, Shannon. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1): 71-75.
52. Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D.J. and Nolen-Hoeksema, S. (2002). Psikolojiye Giriş, Çeviren: Y. Alogan, Ankara.
53. Baymur, F. (2000). Genel Psikoloji, İstanbul: İnkılâp Kitapevi, 319.
54. Çubukcu H., ve Sivashgil G. P., (2007). İngilizce Ders Kitaplarında Cinsiyetçilik, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3, 25-32, (SCI-Expanded).
55. Gül, S. K., ve Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1): 82.
56. Erden, M., ve Akman, Y. (2001). Gelişim ve Öğrenme, Ankara: Arkadaş Yayınları.
57. Yavuzer, H. (1995). Çocuk Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitabevi.

58. Peker, H. (2000). Din Psikolojisi, Samsun: Aksiseda Matbaası.
59. Doğan, A., ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem, Türk Psikoloji Yazıları, 14(28): 15.
60. Özgen, M. K., (1987). Farabi’de Mutluluk ve Ahlak İlişkisi, İstanbul: İnsan Yayınları, 104.
61. Gökberk, M. (1996). Felsefe Tarihi, İstanbul: Remzi Kitapevi.
62. Sütel, D. (2009). Mutluluğun Felsefesi, Eğitim Dergisi, 21-25.
63. Tuğcu, T. (2000). Batı Felsefesi Tarihi, Ankara: Alesta Yayınları.
64. Ocak, H. (2012). Kınalızade Ali Efendi’de Mutluluk Ahlakı Kavramının Felsefi Temelleri, İğdır Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, 1, 126-132.
65. Tatlıoğlu, K. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Turkish Studies, International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 7/4, 2860.
66. Fromm, E. (1993). Sevginin ve Şiddetin Kaynağı, Çeviren: Y. Salman- N. İçten, İstanbul: Payel Yayınları.
67. Russell, B. (2003). Mutluluk Yolu, Çeviren: N. Özyürek, İstanbul: Varlık Yayınları.
68. Fromm, E. (2003). Sevme Sanatı, Çev.: S. Koçak, İstanbul: Doruk Yayıncılık, 115.
69. Tarhan, N., (2005). Mutluluk Psikolojisi, İstanbul: Timaş Yayınları, 184.
70. Öztürk, E., Hanbay, E., ve Kaya, B. (2003), Sabah Sporlarına Katılan Ev Hanımlarının Spor Konusundaki Bilgiler, İlgiler ve Görüşlerinin İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi. Spor Bilim Dergisi, 151-156.
71. Tokdemir, C. (2015). Spor ve Mutluluk, <http://www.psikolojiniz.org/spor-ve-mutluluk/> Erişim Tarihi:16.02.2015.
72. Serin, H. A. (2021). Beden Eğitiminde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Algılanan Nedensellik Odağı Arasındaki İlişkinin Mutluluk Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
73. Mamen, J. M. M. and Alka, V. (2021). Happiness among athlete, artiste and nonathlete/non-artiste college students. Indian Journal of Health and Wellbeing. 12(1): 46-50.
74. Deveci, T. (2021). Aile Yapısının Bireyin Akademik Başarı Motivasyonuna, Akademik Azmine ve Mutluluk Düzeyine Etkisi (Erzincan Merkez ve Tercan İlçesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Sivas Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sivas.
75. Julis, S., Pital, P. P., and Wahed, W. J. E. (2021). Are You Healthy And Happy? A Cross-Sectional Study on Mental Health and Happiness Among University Student-Athletes in Malaysia. Journal of Academic Research in Business and Social Sciences. 11(3): 1321-1331.
76. Kılınç, S., Bozoğlu, M. S., Tükel, Y. ve Büyükipekci, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Tercihlerine Göre Mutluluk Düzeylerinin Tespiti. Sportive. 4(2): 88-97.

77. Núñez-Barriopedro, E., Cuesta-Valiño, P., Gutiérrez-Rodríguez, P. and Ravina-Ripoll, R. (2021). How Does Happiness Influence The Loyalty of Karate Athletes? A Model of Structural Equations From The Constructs: Consumer Satisfaction, Engagement, and Meaningful. *Frontiers in Psychology*. 12: 794.
78. Huang, H. C., Lee, P. Y., Lo, Y. C., Chen, I. S. and Hsu, C. H. (2021). A Study on The Perceived Positive Coaching Leadership. Sports Enthusiasm, and Happiness of Boxing Athletes. *Sustainability*. 13(13): 71-99.
79. Kırkibir, F. (2020). Sporcularda Sağlıklı Beslenme ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*. 4(2): 125-130.
80. Wandik, Y., Guntoro, T. S. and Putra, M. F. P. (2020). Training Center in The Midst of The COVID-19 Pandemic: What is The Indonesian Papuan Elite Athletes' Happiness Like? *American Journal of Humanities and Social Sciences Research (AJHSSR)*. 5(10): 103-109.
81. Aydın, İ. (2016). Fitnes Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
82. Ho, T. K. (2008). A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at Ping-Tung City and country in Taiwan (Unpublished doctoral dissertation). United States Sports Academy, Daphne, AL.
83. Akgül, B. M., Ertüzün, E. ve Karaküçük, S. (2018). "Leisure Benefit Scale: A Study of Validity and Reliability", *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1): 25-34.
84. Hills, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.
85. Doğan, T. ve Akıncı Çötök, N. (2001). "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36): 165-172.
86. Geri, S., Açıkıllı, R. ve Şen, M. (2019). Psiko-sosyal boyutlarıyla boş zaman ve rekreasyon bilimi. F. Çalık (Edt.), İstanbul: Efe Akademi, 56.
87. Frey, B.S. and Stutzer, A. (2002). What Can Economists Learn from Happiness Research, *Journal of Economic Literature*, 40, 402-435.
88. Ottar, H. (2003). Economy, Values and Happiness in Norwa, *Journal of Happiness Studies*, 4(3): 243-283.
89. Kraus, R. (1966). *Recreation today: program planning and leadership*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
90. Akarsu, B. (1997). *Mutluluk Ahlakı*, İstanbul: İnkılap Yayınevi.
91. Türk Dil Kurumu, (1983). *Yeni Tarama Sözlüğü*, Düz.: C. Dilçin, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
92. Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı*. Boston, MA: Pearson, 6.

93. Gürbüz, S., ve Őahin, F. (2016). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri, Ankara: Seğkin Yayıncılık.
94. Paşlı, N. Ā. (2021). Rekreatyonel Fayda Algısı ve Başarma İhtiyacı Teorisi: Eylemli Turist Rehberleri zerine Bir Uygulama. Doktora Tezi. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eēitim Enstitüsü, Rekreatyon Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara.
95. Okur, İ. (2022). Gelir ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Sakarya rneēi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ekonometri Anabilim Dalı, Sakarya.
96. Yıldız, Y. (2015). Spor Yapan ve Spor Yapmayan niversite ērencilerinin Sosyalleşme ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muēla Sıtkı Koğman Üniversitesi Saēlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eēitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muēla.
97. Yałĥmkaya, N. (2019). Üniversite ērencilerinin Rekreatyon Fayda Algıları İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi(evren örneklem spor bilimleri/Besyo). Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Saēlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eēitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya.
98. Cresswell, J. W. (2012). Education al Research (4. bs.). Boston: Pearson

## 8. EKLER

### EK-1 Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 18.05.2022-8482



T.C.  
FIRAT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER  
ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU  
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER  
ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU  
KARARLARI

Oturum Tarihi  
18.05.2022

Oturum Saati  
11:00

Oturum Sayısı  
2022/10

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 18.05.2022 tarihinde saat 11:00'da Kurul Başkanı Prof. Dr. Mehmet Nuri GÖMLEKSİZ başkanlığında, aşağıda imzaları bulunan kurul üyelerinin katılımlarıyla toplanarak gündemdeki konuları görüşmüş ve aşağıdaki kararları almıştır.

Karar 04: Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyesi Doç. Dr. Abdurrahman KIRTEPE'nin sorumlu araştırmacı olduğu ve yüksek lisans öğrencisi Ahmet Furkan ÇETİNKAYA'ya ait "Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif ve Sosyal Fayda Algısı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Fırat Üniversitesi Örneği)" başlıklı çalışma etik kurulumuzda görüşülmüş olup; çalışmanın etik kurallara uygun olduğuna oybirliğiyle karar verilmiştir.

Kurul Üyeleri:

Prof. Dr. Mehmet Nuri GÖMLEKSİZ

Prof. Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU

Prof. Dr. Süleyman İLHAN

Prof. Dr. Kenan PEKER (İznil)

Prof. Dr. İrfan EMRE

Doç. Dr. Taner YILDIRIM

Doç. Dr. Rifat BİLGİN

Doç. Dr. Haki PEŞMAN

Doç. Dr. Yunus Emre KARAKAYA

Doç. Dr. Ayşe Ülkü KAN

Doç. Dr. Serkan BİÇER

Prof. Dr. Mehmet Nuri GÖMLEKSİZ  
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU

Prof. Dr. Süleyman İLHAN

Prof. Dr. İrfan EMRE

Doç. Dr. Taner YILDIRIM

Doç. Dr. Rifat BİLGİN

Doç. Dr. Haki PEŞMAN

Doç. Dr. Yunus Emre KARAKAYA

Doç. Dr. Ayşe Ülkü KAN

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



T.C.  
FIRAT ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER  
ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU  
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER  
ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU  
KARARLARI

Oturum Tarihi  
18.05.2022

Oturum Saati  
11:00

Oturum Sayısı  
2022/10

Doç. Dr. Serkan BİÇER

## EK-2 Anket Uygulama İzni



24.09.2022-230354

T.C.  
FIRAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Genel Sekreterlik

Sayı : E-11611387-044-230354  
Konu : Anket İzni (Ahmet Furkan  
ÇETİNKAYA)

24.09.2022

### DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Abdurrahman KIRTEPE'nin danışmanı olduğu yüksek lisans öğrencisi Ahmet Furkan ÇETİNKAYA'nın, "Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Fayda Algısı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi" isimli tez çalışmasını 2022-2023 eğitim-öğretim döneminde Üniversitemizde eğitim gören öğrencilere uygulaması talebi gönüllülük esaslı çerçevesinde uygun görülmüş olup, biriminizde konuya ilişkin gerekli duyurunun yapılması hususunda;

Bilgileriniz ile gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Soner ÖZGEN  
Rektör Yardımcısı

Ek: Yazı (9 Sayfa)

Dağıtım:  
Dış Hekimliği Fakültesine  
Eczacılık Fakültesine  
Eğitim Fakültesine  
Fen Fakültesine  
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesine  
İlahiyat Fakültesine  
İletişim Fakültesine  
İnsani ve Sosyal Bilimler Fakültesine  
Mimarlık Fakültesine  
Mühendislik Fakültesine  
Sağlık Bilimleri Fakültesine  
Spor Bilimleri Fakültesine  
Su Ürünleri Fakültesine  
Teknik Eğitim Fakültesine  
Teknoloji Fakültesine  
Tıp Fakültesine  
Veteriner Fakültesine  
Eğitim Bilimleri Enstitüsüne  
Fen Bilimleri Enstitüsüne

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu :BSU6099KCV Pin Kodu :72072

Belge Takip Adresi :

<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=1392&aD=BSU6099KCV&aS=230354>

Adres:Firat Üniversitesi Rektörlüğü 23119 ELAZIĞ-TÜRKİYE  
Telefon:0(424) 237 00 00 Faks:0 424 2122717  
Elektronik Ağ:<http://www.firat.edu.tr>

Bilgi için: Damla BAYIR  
Unvanı: Memur



Tel No: 0424 237 00 00 (Dahili No: 8165)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

1/2

Sağlık Bilimleri Enstitüsüne  
Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
Devlet Konservatuvarı  
Sivil Havacılık Yüksekokuluna  
Yabancı Diller Yüksekokuluna  
Baskil Meslek Yüksekokuluna  
Elazığ Organize Sanayi Bölgesi Meslek  
Yüksekokuluna  
Karakoçan Meslek Yüksekokuluna  
Keban Meslek Yüksekokuluna  
Kovancılar Meslek Yüksekokuluna  
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokuluna  
Sivrice Meslek Yüksekokuluna  
Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokuluna  
Teknik Bilimler Meslek Yüksekokuluna

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSU6099KCV Pin Kodu :72072

Belge Takip Adresi :

<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5392&eD=BSU6099KCV&eS=230354>

Adres: Fırat Üniversitesi Rektörlüğü 23119 ELAZIĞ-TÜRKİYE  
Telefon: 0 (424) 237 00 00 Faks: 0 424 2122717  
Elektronik Ağ: <http://www.firat.edu.tr>

Bilgi için: Damla BAYIR  
Uyvan: Memur



Tel No: 0424 237 00 00 (Dahili No: 8165)

### EK-3 Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu anket formu “Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Fayda Algısı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi” amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

**Rekreasyon:** Bireylerin boş zamanlarını grup veya bireysel olarak gerçekleştireceği eğlence, kısa süreli tatmin ve katılım sonucunda bireylerin yenilenmesini sağlayan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır.

**Mutluluk:** Pozitif psikoloji alanına giren, herkesin o duyguyu yaşamak için çaba sarf ettiği, zaman, para ve emek harcamaktan geri kalmadığı insan hayatına olumlu düzeyde anlam katan, göreceli bir kavram olmuştur.

1.Yaşınız? ( ) 18-20 ( ) 20-24 ( ) 24 ve Üzeri

2.Cinsiyetiniz? ( ) Erkek ( ) Kadın

3.Bir işte çalışıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır

4.Aylık gelir durumunuz?

( ) 1000-2000 ( ) 2000-4000 ( ) 4000 TL ve Üzeri

5.Size göre serbest zamanları değerlendirilmenin akademik başarıya etkisi nasıl olur?

( ) Başarıyı Arttırır ( ) Başarıyı Düşürür ( ) Hiçbir Etkisi Yoktur

6.Rekreasyon aktiviteleri yeteneklerinizi fark etmenize yardımcı oluyormu?

( ) Evet ( ) Hayır

7.Rekreasyonel aktivitelere katılmak için genellikle vakit ayırmısınız?

( ) Evet ( ) Hayır

#### EK-4 Rekreatyonel Fayda Ölçeği (Rfö)

	Aşağıda, rekreatyonel aktivitelelerin sağladığı faydalara yönelik çeşitli ifadeler yer almaktadır. Lütfen, bu ifadelere katılma derecenizi, hizasındaki ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak işaretleiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Rekreatyonel aktiviteleler bireylelerin fiziksel sağlığını geliştirebilir.					
2.	Rekreatyonel aktiviteleler bireylelerin hastalıklardan korunmalarını sağlayabilir.					
3.	Rekreatyonel aktiviteleler vücut formunun iyi olarak (bozulmadan) sürdürülmesine yardım edebilir.					
4.	Rekreatyonel aktiviteleler bireylelerin vücut gelişimine yardımcı olabilir.					
5.	Rekreatyonel aktiviteleler bireylelerin enerjilerini açığa çıkarmalarına yardımcı olabilir.					
6.	Rekreatyonel aktiviteleler kişinin uyku kalitesini iyileştirebilir/artırabilir.					
7.	Rekreatyonel aktiviteleler bireylelerin gündelik işlelerindeki uyuşukluktan kurtulmalarına ve enerjilerini yenilemelerine yardımcı olabilir.					
8.	Rekreatyonel aktivitelelere katılım bireylelerin zihinsel sıkıntılardan kurtularak rahatlamalarına yardımcı olabilir.					
9.	Rekreatyonel aktivitelelere katılım bireylelere hoş bir ruh hali sağlayabilir.					
10.	Bireyleler rekreatyonel aktivitelelere katılarak yeteneklerinin farkına varabilirler.					
11.	Rekreatyonel aktivitelelere katılım bireylelerin potansiyel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.					
12.	Rekreatyonel aktiviteleler bireylelerin, yaşamlarından ve işlelerinden daha fazla zevk almalarına yardımcı olabilir.					
13.	Rekreatyonel aktiviteleler vasıtasıyla bireyleler, sorunlarıyla baş edebilmek için aktif kişilik geliştirebilirler.					
14.	Rekreatyonel aktiviteleler bireylelerin bağımsız kişilik geliştirmelerine yardımcı olabilir.					
15.	Rekreatyonel aktiviteleler vasıtasıyla, yeni deneyim ve bilgiler kazanılabilir.					
16.	Rekreatyonel aktiviteleler bireylelerin arkadaşları ile olan ilişkilerini geliştirebilir.					
17.	Rekreatyonel aktiviteleler aile uyumunu artırabilir.					
18.	Rekreatyonel aktiviteleler bireylelerin iş birliği/takım çalışması kurmalarına yardımcı olabilir.					
19.	Rekreatyonel aktiviteleler bireylelerin sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve yeni arkadaş edinmelerine yardımcı olabilir.					
20.	Rekreatyonel aktivitelelere katılan birey, diğer katılımcıların güvenini kazanabilir.					
21.	Rekreatyonel aktivitelelere katılan birey, diğer katılımcıların desteğini kazanabilir.					
22.	Rekreatyonel aktivitelelere katılan birey, diğer katılımcıların farklı duygularını anlayabilir.					
23.	Rekreatyonel aktivitelelere katılımda birey, düşünce ve fikirlerini diğer katılımcılarla rahatça paylaşabilir.					
24.	Rekreatyonel aktiviteleler bireyin ailesi ile olan ilişkilerin gelişimine yardımcı olabilir.					

## EK-5 Oxford Mutluluk Ölçeği (Omö)

Lütfen, aşağıda belirtilen ifadeye katılma derecenizi, ifadenin hizasındaki ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak işaretleyiniz.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.					
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.					
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.					
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.					
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.					
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.					
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.					