

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Okan ASLAN

DOĞU ANADOLU BÖLGESİ'NDE GÖREV YAPAN
AKADEMİSYENLERİN BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE
KATILIMLARINA ENGEL OLAN FAKTÖRLER İLE MUTLULUK VE
YAŞAM TATMİNLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUŞ-2023

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Okan ASLAN

DOĞU ANADOLU BÖLGESİ'NDE GÖREV YAPAN
AKADEMİSYENLERİN BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE
KATILIMLARINA ENGEL OLAN FAKTÖRLER İLE MUTLULUK VE
YAŞAM TATMİNLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Dr. Öğr. Üyesi Gözde YETİM

MUŞ-2023

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ÖZET.....	IV
ABSTRACT	VI
TEŞEKKÜR	VIII
KISALTMALAR DİZİNİ	IX
TABLolar DİZİNİ	X
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

AMAÇ

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.2. PROBLEM CÜMLESİ.....	3
1.2.1. Alt Problemler	3
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	5
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	5

İKİNCİ BÖLÜM

ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE REKREASYON

2.1. ZAMAN.....	6
2.2. BOŞ ZAMAN.....	6
2.2.1 Boş Zamanın Temel Fonksiyonları	7
2.2.1.1. Dinlenme Foksiyonu.....	7
2.2.1.2. Eğlenme Fonksiyonu	8
2.2.1.3. Gelişim Fonksiyonu.....	8
2.3. REKREASYON KAVRAMI	8
2.4. REKREASYONUN ÖZELLİKLERİ	9
2.5. REKREASYONUN FAYDALARI.....	10
2.5.1. Fiziksel Faydaları	11
2.5.2. Toplumsal Faydaları.....	11
2.5.3. Psikolojik Faydaları.....	12
2.6. REKREASYONUN SINIFLANDIRILMASI.....	13
2.6.1. Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreatyon	13

2.6.1.1. Aktif rekreasyon	13
2.6.1.2. Pasif rekreasyon	13
2.6.2. Yerel Sınıflamaya Göre Rekreasyon	14
2.6.2.1. Şehir içi rekreasyonu	14
2.6.2.2 Kırsal rekreasyon	14
2.6.3. Mekânsal Açıdan Rekreasyon	14
2.6.3.1. Açık alan rekreasyonu	14
2.6.3.2. Kapalı alan rekreasyonu.....	14
2.6.4. Katılımcıların Sayısına Göre Rekreasyon	14
2.6.4.1. Bireysel rekreasyon.....	14
2.6.4.2. Grup rekreasyon.....	15
2.7. REKREASYON EĞİTİMİ VE ÖNEMİ	15
2.8. REKREASYON İHTİYACI	15
2.9. REKREASYON FAALİYETLERİNE OLUŞAN TALEBİN ARTIŞ	
NEDENLERİ	17
2.9.1. Teknoloji	17
2.9.2. Kentleşme ve Sanayileşme	17
2.9.3. Ekonomik Verimlilik ve Çalışma Koşullarındaki Gelişmeler	17
2.9.4. Nüfus Artışı	18
2.9.5. Kitle İletişim Araçlarının Etkisi, Reklam ve Propaganda	19
2.9.6. Çevre Bilincinin Artması ve Ekoturizm	19
2.9.7. Meslek ve Gelir Düzeyi.....	19
2.9.8. Kültür.....	20
2.10. REKREASYONA KATILIMIN ÖNÜNDEKİ ENGELLER.....	20
2.10.1. Zaman	22
2.10.2. Kişisel Gelir Düzeyi	22
2.10.3. Cinsiyet ve Sosyal Sınırlama.....	22
2.10.4. İklimsel Sınırlama	23
2.10.5. Kaynaklara Ulaşım Açısından Sınırlama	23
2.10.6. Kişisel Engeller	24
2.10.7. Kişilerarası Engeller	24
2.10.8. Yapısal Engeller	25

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
YAŞAM TATMİNİ VE MUTLULUK

3.1. YAŞAM TATMİNİ	26
3.2. YAŞAM TATMİNİ, REKREASYON VE BOŞ ZAMAN İLİŞKİSİ	26
3.3. MUTLULUK KAVRAMI	27
3.3.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler	27
3.3.1.1. Gelir	28
3.3.1.2. Cinsiyet	28
3.3.1.3. Yaş	28
3.3.1.4. Evlilik.....	29
3.3.1.5. Eğitim.....	29
3.3.1.6. Sağlık	29
3.4. MUTLULUK, REKREASYON VE BOŞ ZAMAN İLİŞKİSİ	29

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
YÖNTEM VE BULGULAR

4.1. YÖNTEM	31
4.1.1. Araştırmanın Modeli	31
4.1.2. Araştırma Grubu	31
4.1.3. Veri Toplama Araçları.....	33
4.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	33
4.1.3.2. Boş Zaman Engelleri Ölçeği.....	33
4.1.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	34
4.1.3.4. Yaşam Tatmini Ölçeği	34
4.1.4. Verilerin Analizi	34
4.2. BULGULAR	35
SONUÇ VE DEĞERLENDİRME	47
KAYNAKÇA	54

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DOĞU ANADOLU BÖLGESİ'NDE GÖREV YAPAN AKADEMİSYENLERİN BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE KATILIMLARINA ENGEL OLAN FAKTÖRLER İLE MUTLULUK VE YAŞAM TATMİNLERİNİN İNCELENMESİ

Okan ASLAN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Güzde YETİM

2023, 78 sayfa

Bu araştırmanın amacı akademisyenlerin boş zaman aktivitelerine katılımlarına engel olan faktörler ile mutluluk ve yaşam tatminlerinin incelenmesidir. Araştırma grubunu Doğu Anadolu Bölgesi'nde mevcut olan üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültesi veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında görev yapan 118 akademisyen (evrenin %81) oluşturmaktadır. Katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanmış olan demografik bilgi formu, "Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18", "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" ve "Yaşam Tatmini Ölçeği" yöneltilmiştir. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde ölçeğe ait alt boyut puan dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve dağılımın normal olduğu görülmüştür. Bu bağlamda iki grup karşılaştırmalarında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla t-testi, ikiden fazla gruplar için ise tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçek alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Sözü edilen ölçek faktörleri ile cinsiyet, yaş, medeni durum, meslekte çalışma yılı, düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılma durumu, aktivite türü, rekreatif etkinliklere kimlerle katılma durumu değişkenleri arasında anlamlı bir farka rastlanmamışken; gelir durumu, haftalık ders saati, haftalık boş zaman süresi değişkenleri arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Ayrıca boş zaman engelleri ölçeği alt boyutları ile mutluluk ölçeği arasında kısmen düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca mutluluk ile yaşam tatmini toplam puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, günümüzde iş ortamlarındaki sıkıntı, stres, çalışma şartları vb. durumlar bireylerin hayatlarını doğrudan etkileyebileceği düşünülmektedir. Mutluluk,

yaşam tatmin düzeyleri arttıkça iş ortamındaki sorunların azalacağı, bireylerin sosyal faaliyetlerde daha mutlu ve bu sebeple yaşam tatmini düzeylerinin daha yüksek olacağı, kendilerine ayırdıkları boş zamanlarının artması ve bu zamanların doğru şekilde değerlendirilmesiyle daha yüksek moral motivasyon düzeylerine erişebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akademisyen, Boş Zaman, Mutluluk, Yaşam Tatmini.



ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF HAPPINESS AND LIFE SATISFACTION WITH THE FACTORS THAT PREVENTING ACADEMICIANS WHO ARE WORKING IN EASTERN ANATOLIA REGION FROM PARTICIPATING IN LEISURE ACTIVITIES

Okan ASLAN

Advisor: Assistant Prof. Gzde YETİM

2023, Page: 78

The aim of this research is to examine the factors that prevent academicians from participating in leisure activities and their happiness and life satisfaction. The research group consists of 118 academicians (81% of the population) working in the sports sciences faculties or physical education and sports colleges of the universities in the Eastern Anatolia Region. The participants were given a demographic information form prepared by the researcher, the "Leisure Time Barriers Scale-18" developed by Alexandris and Carroll (1997) and adapted into Turkish by Gürbüz and Karakk (2007) and reliability and validity studies were conducted, The "Oxford Happiness Scale Short Form" by Doğan and Akıncı-tok (2011), which was developed by Hills and Argyle (2002), and the "Life Satisfaction Scale" developed by Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985), translated into Turkish by Bekmezci and Mert (2013) and validity and reliability were conducted. .SPSS 22.0 package program was used for statistical analysis of the data. In the analysis of the data, skewness and kurtosis values were checked for the sub-dimension score distribution of the scale and it was seen that the distribution was normal. In this context, the t-test was used to determine whether there was a difference in the comparisons of two groups, and the one-way ANOVA test was used for more than two groups.

Pearson Correlation analysis was used to determine the relationship between the sub-dimensions of the scale. While no significant difference was found between the aforementioned scale factors and variables of gender, age, marital status, years of working in the profession, regularly participating in physical activities, type of activity,

participating in recreational activities; A significant difference was found between the variables of income status, weekly course hours, and weekly leisure time. In addition, a partially low level of positive correlation was found between the sub-dimensions of the leisure time barriers scale and the happiness scale. Moreover, a moderate positive relationship was found between happiness and life satisfaction total scores. As a result, it is thought that situations such as distress, stress, working conditions in today's business environments can directly affect the lives of individuals. It is thought that as the happiness and life satisfaction levels increase, the problems in the work environment will decrease, individuals will be happier in social activities and therefore their life satisfaction levels will be higher, and higher moral motivation levels can be reached by increasing the free time they allocate for themselves and evaluating these times correctly.

Key Words: Academician, Leisure, Happiness, Life Satisfaction.

TEŞEKKÜR

Tez çalıőmamın ilk aőamasından son aőamasına kadar tüm sorularımı yanıtlayan, yardım ve katkılarıyla beni yönlendiren ve destek olan saygı değer danıőmanım Dr. Öğr. Üyesi Gözde YETİM hocama teşekkür ederim.

Muş-2023

Okan ASLAN



KISALTMALAR DİZİNİ

OMÖ-K	:	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu
BZEÖ	:	Boş Zaman Engelleri Ölçeği
YTÖ	:	Yaşam Tatmin Ölçeği
DOFAKD	:	Düzenli Olarak Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumu
RAKKD	:	Rekreatif Aktivitelere Katılma Durumu



TABLULAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler.....	32
Tablo 4.2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri.....	35
Tablo 4.3. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....	36
Tablo 4.4. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	37
Tablo 4.5. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....	38
Tablo 4.6. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları...	39
Tablo 4.7. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Meslekte Çalışma Yılı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	40
Tablo 4.8. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Düzenli Olarak Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....	41
Tablo 4.9. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Aktivite Türü Değişkenlerine Göre T-Testi Sonuçları.....	41
Tablo 4.10. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği Puanlarının Rekreatif Aktivitelere Kimlerle Katılma Durumu Değişkenine Göre Anavo Testi Sonuçları.....	42
Tablo 4.11. Boş Zaman Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği Puanlarının Haftalık Ders Saati Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	43
Tablo 4.12. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği Puanlarının Haftalık Boş Zaman Süresi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	44

Tablo 4.13. Katılımcıların Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyutları ile Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları.....	45
Tablo 4.14. Katılımcıların Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları.....	46



GİRİŞ

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında yaptıkları etkinlikler olarak tanımlanmış ve kişilerin çalışma saatleri dışındaki boş zamanında katıldığı faaliyetler olarak bilinmektedir. İnsanlar boş zamanlarında eğlenmek, farklı kişilerle tanışmak, dinlenmek, sosyalleşmek, vücut sağlığını geliştirme gibi çok çeşitli nedenler dolayı etkinliklere katılmaktadırlar (Demir, 2003; Albayrak, 2012). Günümüzde rekreasyon kavramı ile birlikte meydana gelen faaliyetler (tiyatro, sinema, kültürel etkinlikler, spor, sosyalleşme gibi insanların bir araya geldiği etkinlikler, konser, eğlence etkinlikleri) bu zamanda hızla önem teşkil eden bir sektör haline gelmesine yol açmaktadır (Aktaş, 2011). Rekreasyon etkinliklerine katılım, çağdaş hayatın getirdiği fiziksel ve psikolojik baskılardan kurtulmanın önemli bir yoludur. Birçok araştırmada, rekreatif etkinliklerin kişisel ve toplumsal sağlığa olumlu yönde yararları olduğu görülmektedir. Rekreasyon faaliyetlere katılımın bu pozitif tesirlerine rağmen bireylerin değişik nedenlerle kendileri için mühim olan bu tür etkinliklere çeşitli nedenlerden dolayı katılmadıkları gözlemlenmiştir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Uzun yıllar çalışma saatleri insanları zorlarken iş dışındaki zamanlarını ise bireyin gereksinimlerini karşılamasına ve hayata tekrar adım atmasına imkan sağlamıştır. Bununla birlikte, bireylerin iş günlerinde geçirdikleri zamandan arta kalan zamana da değer verirler (Çınar, 2000). Kişilerin ruhsal ve fiziksel doyuma ulaşma çabasından ulaşılmak istenen olumlu gelişmelerin desteklenmesi önemli mesuliyettir. Bireyin zorunlu olduğu zaman dışında kalan vakitte yapılacak planlamalarla ve ayrılacak kısa zaman aralığıyla bunu yapabileceğine inandırılması ise en önemli bir sorun olarak görülmektedir. Alım değerindeki artışa paralel olarak tüketime yansıtan birey, gereksinimlerinin seçiminde ve kullanımında, genellikle zamanı boşa geçirmektedirler. Halbuki zaman geçirirken çok büyük israflar içine girildiği her çeşit milletler de görülmektedir. Zamanı verimli değerlendirmeyi aksatan toplumsal, kişisel ve ekonomik faktörler gibi birçok etkenden söz etmek mümkündür (Karaküçük, 2005). Gelişmiş milletlerin rekreasyon aktivitelerine gereksinim duymasındaki ana nedenler kişisel özgüveni ve toplum birlikteliğini oluşturmadaki etkileridir. Rekreasyon felsefi açıdan, her yaş grubundaki kişilerin yaşam kalitesini yükseltmek, çocukluk döneminden itibaren; sağlık ve sosyal yönden boş zamanını doğru değerlendirerek ve doğru nitelikleri benimseme özelliğini geliştirmeyi hedeflemektedir. Gelişmiş toplumlarda boş zamanların değerlendirilmesi sportif aktiviteler ile birlikte, farklı kültürel ve mesleki aktivitelerle

desteklenmekte ve bireylerin sosyo-ekonomik ilerlemesine daha çok fayda sağlamaktadır. Bireyin çalışma süreleri dışında sportif ya da aktüel eğlence aktivitesiyle, turistik gezilerle, sosyal ve kültürel etkinliklere katılarak hayattan keyif almayı istemektedir (Zorba vd., 2007; Ekici vd., 2002). Teknolojik yenilik ve değişimler bireylere bedensel yönden yardımcı olup hayat şartlarını kolaylaştırırken, bu gelişmelerin yönlendirdiği gündelik hayatta bireyler gürültü kirliliği, stres gibi farklı çevre sorunları ile yüzleşmektedir. Kentlerde meydana gelen hava kirliliği, trafik sıklığı, doğal çevrenin hızla azalması, nüfus yoğunluğuyla gelişimi biçimlenen kente ait bölgelerin durumları, kişilerin çalışma zamanı dışındaki vakitlerini kullanabilecekleri bedensel, kültürel ve sosyal yönden türlü amaçlarla faydalanabilecekleri alanlara ihtiyaç duymalarına neden olmaktadır. Bu doğrultuda rekreasyon, kişinin yoğunlaşan iş hayatı, normal hayat döngüsü ve olumsuz çevresel etmenler içerisinde bedensel ve ruhsal sağlığını kazanmak, bu durumu koruyabilmek ve bu konuda kararlılık göstererek, bunları yaparken hoşça vakit geçirmek ve yapılan etkinlikten mutluluk duymak, bunları çalışma ve zorunlu gereksinimler dışında kalan zamanlarda istemli olarak ferdi veya grup ile yapabilmek olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2005; Kaya, 2007).

BİRİNCİ BÖLÜM

AMAÇ

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmada, Doğu Anadolu Bölgesi'nde mevcut olan üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültesi veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında görev yapan akademisyenlerin boş zaman aktivitelerine katılımlarına engel olan faktörler ile mutluluk ve yaşam tatminlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda çalışmada incelenecek konular şunlardır;

1. Akademisyenlerin boş zaman aktivitelerine engel olan faktörler ve demografik özellikleri nelerdir?
2. Akademisyenlerin mutluluk ve demografik özellikleri arasında farklılaşma durumu nasıldır?
3. Akademisyenlerin yaşam tatmini ve demografik özellikleri ile arasında farklılaşma durumu nasıldır?
4. Akademisyenlerin boş zaman aktivitelerine engel olan faktörler ile mutluluk ve yaşam tatmini arasındaki ilişki nedir?

1.2. PROBLEM CÜMLESİ

Araştırmanın genel problemi, akademisyenlerin boş zaman aktivitelerine katılmalarına engel olan faktörler ile mutluluk ve yaşam tatmini arasında ilişki var mıdır?

1.2.1. Alt Problemler

Bu araştırmada şu alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Cinsiyet değişkenine göre boş zaman engelleri, mutluluk ve yaşam tatmini arasında bir fark var mıdır?
2. Yaş değişkenine göre boş zaman engelleri, mutluluk ve yaşam tatmini arasında bir fark var mıdır?
3. Medeni durum değişkenine göre boş zaman engelleri, mutluluk ve yaşam tatmini arasında bir fark var mıdır?

4. Gelir durumu değişkenine göre boş zaman engelleri, mutluluk ve yaşam tatmini arasında bir fark var mıdır?
5. Meslekte çalışma yılı değişkenine göre boş zaman engelleri, mutluluk ve yaşam tatmini arasında bir fark var mıdır?
6. Fiziksel aktivitelere katılma durumu değişkenine göre boş zaman engelleri, mutluluk ve yaşam tatmini arasında bir fark var mıdır?
7. Düzenli olarak aktivite türü değişkenine göre boş zaman engelleri, mutluluk ve yaşam tatmini arasında bir fark var mıdır?
8. Rekreatif aktivitelere kimlerle katılma durumu değişkenine göre boş zaman engelleri, mutluluk ve yaşam tatmini arasında bir fark var mıdır?
9. Haftalık ders saati değişkenine göre boş zaman engelleri, mutluluk ve yaşam tatmini arasında bir fark var mıdır?
10. Haftalık boş zaman süresi değişkenine göre boş zaman engelleri, mutluluk ve yaşam tatmini arasında bir fark var mıdır?
11. Akademisyenlerin boş zaman aktivitelerine engel olan faktörler ile mutluluk ve yaşam tatmini arasında ilişki var mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Rekreasyon aile, eğitim, ulaşım, ekonomi, tesis ve çevre gibi diğer toplumsal kavramlardan biri olup, bireyler için önemli ve evrensel bir yapıya sahiptir. Bununla birlikte bireylerin dinlenme, eğlenme, spor yapma, oyun oynama, sosyalleşme amaçlı katıldıkları etkinlikler, rekreasyon amaçlı faaliyetler olarak bilinmektedir. (Aydın, 2000). Rekreasyon çalışmaları bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını koruduğu için kişinin gelişimi açısından önemlidir.

Üniversitede çalışan akademisyenlerin iş verimliliğinin ve potansiyelinin ortaya çıkması için kurumların her türlü hizmeti sağlaması ve yapılacak etkinliklere olanak sağlaması gerekmektedir. Üniversitelerdeki rekreasyon amaçlı etkinlikler bedensel, zihinsel, sosyal ve psikolojik yönden akademisyenlerin sağlıklı olmasına ve korunmasına imkan sağlayacaktır ve böylece akademik başarıları olumlu bir şekilde etkilenecektir.

Bunun için üniversitelerde yapılacak olan sosyal etkinlikler ve fiziksel aktiviteler rekreasyon faaliyetlerini gerçekleştirmek için gerekli alanları oluşturmaktadır.

Doğu Anadolu Bölgesi'nde çalışan akademisyenlerin rekreatif aktivite katılımlarına engel olan faktörlerin belirlenmesi ve bu faktörlerin çeşitli değişkenlere göre yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, ekonomik durum, haftalık boş zaman süreleri ve boş zamanlarını değerlendirilmede güçlük çekme durumlarını araştırmak ve bu sorunlara çözüm yolu bulmak açısından önemli olduğu söylenebilir.

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Bu araştırmada uygulanan metodun amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
2. Bu araştırmada seçilmiş olan örneklem grubu çalışmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
3. Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının güvenilir ve geçerli olduğu, ayrıca araştırmanın gayesine uygun olduğu varsayılmıştır.
4. Bu araştırmada yer alan katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtların araştırmanın ciddiyeti dahilinde, gerçeklere uygun ve samimi olarak verildiği varsayılmıştır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Bu araştırma Doğu Anadolu Bölgesi'nde mevcut olan üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültesi veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında görev yapan akademisyenlerle sınırlandırılmıştır.
2. Bu araştırma katılımcılarının ölçek maddelerine verdikleri cevap ile sınırlandırılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

ZAMAN, BOŞ ZAMAN VE REKREASYON

2.1. ZAMAN

Zaman; depolanamayan, ödünç alınamayan, satın alınamayan, sadece kullanılan ve kaybolan, tekrarlanamayan, geri çağrılmayan, nesnelerin uzaydaki hareketi ile ölçülebilen soyut bir kavramdır (Eren, 1993). Zaman bir nesnenin uzaydaki bir alandan diğer bir alana hareket ettiği mesafedir. İnsanların kendilerini hazır tutmak, hayatlarını düzenlemek ya da düşünülen planlara uyum sağlamak için yorumladıkları en önemli kavramdır (Sevil, 2012). Yaşamı devam ettirebilmek için yeme-içme, beden bakımı, uyku, arınma, giyinme gibi zaruri ihtiyaçlar için ayrılan zamandır. Her bireyin yaşam zorunluluğu olan bu ihtiyaçlar için ayırdıkları vakit aralığında değişiklikler oluşabilmektedir (Binarbaşı, 2006).

Zaman tüm kültürlerde ve milletlerin yaşantılarında yer edinmiş bir kavramdır. Fakat toplumların zamana karşı tutumları bir olmamıştır, bazı toplumlar her işi zamanında yapılması gerektiği düşüncesinde bir tutum sergilerken, bazıları rahat ve zamana aldırış etmeyen bir tutum sergilemektedirler (Bayramlı, 2017). Tarih boyunca insanoğlu zamanın değeri, geçiş hızı gibi konularda çeşitli atasözleri ve deyişler söylemişlerdir. “Zaman eşsiz bir testeredir” (Emanuel Kant), “Zamanı öldürmek en pahalı harcamadır” (Balzac) gibi sözler en çok akla gelenler olarak belirtilebilir. Farklı inanç ve toplumlarda zamanın kutsal bir hazine olduğu, zamanı değerlendirme ve boşa harcamama ile ilgili bu tarz sözlerin sayısı oldukça fazladır (Gökçe, 2020).

2.2. BOŞ ZAMAN

Boş zamanın, bağımsız bir hayat çevresi olarak anlaşılmasının fikri çok eskilere dayanmamaktadır. Tarafsız bir bakış açısı olarak boş zaman kavramı tüm yönleriyle modern döneme aittir. Sanayi inkılabı ile birlikte değişen kültürel ve toplumsal yaşam, kendi ile beraber özel ve bağımsız hayat alanlarını da oluşturmaktadır. Çalışmanın; koordinasyonlu, zorunlu, kuralcı, örgütlü ve ritüel bir kurguya dönüşmesinin yanında insanların iş hayatından arta kalan zamanı değerlendirmesi, özel bir hayat tarzı haline getirmektedir (Kraus, 1977). Bunun yanında boş zaman, bir bireyin kendini geliştirebileceği, hobileriyle mutlu olabileceği, böylece kendisini ve yeteneklerini keşfedebileceği en özel zamandır (Düzdemir, 2019).

Boş zaman kişisel gelişimde bireylerin işten, yoğun yaşam koşullarından ve düşüncelerden kurtulmasını sağlayan, bireyin aile ve arkadaşlık çevresi oluşturmasında yapıcı rolü olan ve günlük gereksinim için kullanılan zamanın dışında kalan zaman dilimidir (Kılbaş, 2010). Ayrıca boş zamanın, kişinin sosyal yaşamın dayattığı zorunlu davranış ve davranışları koruyarak davranışını özgürce gösterebileceği zorunlu zamana karşılık gelen bir süre olduğu belirtilmektedir (Durol, 2017).

2.2.1 Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Boş zaman kavramı genel olarak insana önem verilmeyen, iş yoğunluğunun çok olduğu ancak bireylerin hayatlarında yenilenme ihtiyaçları duyduğu, kendi beden güçlerini onaran daha sonra kendisine dinlenebilmek ve yenilenebilmek adına zaman ayırabilmesi önem göstermektedir (Güngörmüş, 2007). Genel olarak değerlendirildiğinde boş zamanın dinlenme, eğlenme ve gelişim olmak üzere üç temel fonksiyonu bulunmaktadır.

2.2.1.1. Dinlenme Foksiyonu

Dinlenme, çalışma sonrası halsizlik ve stres atma ile bedensel aşınmaları ve sinir gibi etmenleri ortadan kaldıran bir vazife üstlenmektedir. Günlük çalışma vakitleri 12–15 saat olduğu sanayi devriminin ilk başladığı zamanlarda, işçi veya çalışan boş zamanlarında dinlenme fonksiyonunu sadece bedensel gücü tekrardan elde etmek anlamında yorumlanmaktadır. Çalışan için boş zaman değerlendirilmesi, sonradan çalışacağı vakitlerine bedensel anlamda hazır olma hususu olarak kullanılmaktadır (Karaküçük, 2005).

Bireyler çoğu zaman aktivitelere dinlenmek için katılmak ister ve dinlenme faaliyetini hür iradesiyle gerçekleştirmektedir. Tarihsel dönemlerde de dinlenme fonksiyonu ilk başta gelmektedir. İnsan bulunduğu yerden, kalabalık ortamlardan ya da bazen iş yerlerinden uzaklaşıp temiz hava alarak zihnini dinlendirme ihtiyacı duymaktadır (Kılbaş, 2010). İş dünyasında gerçek bir tüketimi olmayan birçok kişi için dinlenmek, "sırt üstü yatmak ve hiçbir şey yapmamak" anlamına gelmez. Boş zamanlardaki aktiviteler için belirli bilişsel veya fiziksel açıdan zorlayıcı bazı faaliyetlerle dinlenmeyi tercih eden kişi sayısı küçümsenmeyecek sayıdadır. Modern çağla birlikte her geçen gün farklı yöntemleri olan boş zaman aktiviteleri bu durumu daha belirgin hale getirmiştir (Mutlu, 2008).

2.2.1.2. Eğlenme Fonksiyonu

Torkildsen (2005), eğlenmenin güdüsel bir arzu olduğunu ve boş zamanlarımızda insanları mutlu kılacak anlara ihtiyaç olduğunu ifade etmektedir. Bireyler artık birçok spor ve eğlence etkinliklerinde yoğun olarak yer almaktadır. Spora ve eğlenceye olan bu merak 20. yüzyılın başlarında yükselmekte olan bir akımın etkisiyle; duygusal, bedensel ve psikolojik ruh durumlarına verdikleri önem giderek artmaktadır (Horner ve Swarbrooke, 2005). Eğlenme, zevk ve mutluluk sağlarken bir taraftan da eğlence hizmetleriyle istihdam artmakta ve işsizliğin azaldığı görülmektedir. Bundan dolayı mutlu olan birey bedensel ve ruhsal sağlığına kavuşmaktadır. Sağlıklı olan bu bireyler daha hızlı sosyalleşmekte, eğlenirken bireysel becerileri artmakta ve becerileri artan kişi de üretime katkı sağlamaktadır. Eğlence faaliyetleri sinirsel durumları azaltırken demokratik gelişimi de hızlandırır ve milletlerarası yapılan eğlence faaliyetleriyle global bütünleşme sağlanmaktadır (Can, 2015).

2.2.1.3. Gelişim Fonksiyonu

Bütünsel bakış açısına göre var olma zamanı ferdi gelişimi ve öz zenginleşmeyi sağlamaktadır. Birey özgün olabilmek için sürekli kendini gelişime açık tutma gereksinimi duymaktadır. Tüketmeye dayalı olan hayat biçimi kapitalizme yeni fırsatlar doğurmaktadır. Boş zaman ve boş zaman alanında endüstriyel gelişme olduğu için insanların gelişmesi daha kolay hale gelmektedir (Sevil, 2012). Gelişim fonksiyonu, kişinin düşüncesini, günlük hareketlerini sıradanlıktan kurtaran, daha büyük sosyal olarak katılıma yardımcı olan, kişinin karakterini geliştirmesine ve göstermesine eğilimli, aynı zamanda bencil olmayan etkinlikleri içermektedir (Karaküçük, 2005). İnsanlar için boş zamanlarını etkili kullanabilmek, sürekli yaşadıkları çevreden uzaklaşmak, neşelenmek ve yüksek güdülenme ile günlük yaşamlarına dönebilme amacıyla rekreasyonel etkinlikler büyük önem taşımaktadır (Can, 2015).

Yaşamakta olduğumuz zaman dilimi içerisinde insanlar ne kadar çok boş zaman ve hobi faaliyetlerine katılırlarsa, o kadar başarı sağlamış olurlar ve statüleri de o kadar iyi olur. Eğlenmeye gösterilen değer yaşamımızda da kendini göstermektedir (Barkın, 2016).

2.3. REKREASYON KAVRAMI

Rekreasyon kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde her ne kadar birbirine benzeyen özellikler içerse de birçok ayrı tanım bulunmaktadır. Gümüş (2016)

rekreasyonu, kişi hakları ve sanayileşmede yaşanan olaylar sonrası bireylerin modern bir ihtiyaçı olarak tanımlanırken, kişilerin boş zamanları için önemli olan etkinlikleri, eğitimleri, imkanları ve danışmanlık hizmetlerinin tamamını iğerdiğini ifade etmektedir.

Bireyler boş zamanlarında buldukları ortamdaki uzaklaşarak dinlenme, eğlenme, farklı kişilerle tanışma, sosyalleşme, fiziksel sağlığını geliştirme gibi çok çeşitli nedenlerle farklı aktiviteler geręekleřtirmektedirler. Genel anlamda boş zamanların değerlendirilmesi amacıyla geręekleřtirilen bu etkinlikler rekreasyon olarak tanımlanmaktadır (Albayrak, 2012). Farklı bir tanıma göre rekreasyon, kişinin öz benliğine uyumlu ve yapmaktan keyif aldığı bir etkinliğe katılması ile sıradanlaşan yaşamının ve hayat mücadelesinin kaygılı havasından kurtularak kendisini bulması ve kendi duygularına paydaş olacak diğer bireylerle kaynaşarak zevk içinde sosyal bir karakter kazanmasıdır (Sevil, 2012).

Bireylerin iş dışındaki zamanlarda, kişisel gelişimlerini sağlamak, eğlenmek amacıyla gönüllü olarak katıldıkları faaliyetler bütünüdür (Kalkay, 2019). Ayrıca “Rekreasyon kelimesi, Latince yeniden yaratma, tazelenme anlamındaki Recreate kelimesinden türetilmiş olup zamanla çeşitli sözlüklerde “manevi gücün ya da ruhun yeniden canlandırılması, yeniden doğum” anlamında ifade edilmiştir. Geręekte bir yenilenme deneyimi, günlük rutinden kaçış, canlanma ve değişime karşılık gelmektedir” (Öztürk ve şahbaz, 2018).

Rekreasyon ile alakalı yapılan ortak tanımlar toplandığında rekreasyon; bireylerin boş zamanlarında hür iradeleriyle bireysel veya grupla yapabildikleri aktiviteler sonucunda dinlendikleri, eğlendikleri, bedenen ve ruhen bir yenilenme hissettikleri etkinlikler toplamı olarak tanımlanabilir (Akalin, 2020).

2.4. REKREASYONUN ÖZELLİKLERİ

Rekreasyonun sahip olduğu temel özellikleri sayesinde diğer etkinlik ve kavramlardan ayrılmaktadır. Rekreasyonun biręok araştırmacı tarafından kabul edilen bazı özellikleri üzerinde durulmuştur (Orel 2003; Serarslan ve Bakır, 1988; Seręek ve Seręek, 2015; Koçyiğit ve Yıldız, 2014; Ekal, 2010). Buna göre rekreasyon faaliyetlerinin belirgin özellikleri şunlardır:

1. Gönüllü katılımcının belirlediği ve boş zamanını değerlendirdiği etkinlikleri iğerir.

2. Rekreasyon bedensel, sosyo-kültürel ve ekonomik yanları olan bir olgudur.
3. Etkinliklerin belirli bir değeri ve özendiriciliği olmalıdır.
4. Toplumsal değerlere karşıt değildir. Yemek yemek, uyumak gibi yaşamsal sorumluluklara ayrılan zaman dışında yer almaktadır.
5. Rekreasyonda gönüllü katılım esastır.
6. Rekreasyon etkinlikleri süreklilik arz etmektedir.
7. Rekreasyon etkinlikleri cinsiyet, yaş gibi değişkenlerden etkilenmemektedir. Her kesime hitap etmektedir.
8. Rekreasyon kişileri hür hissettirir.
9. Rekreasyon etkinlikleri her türlü açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında yapılabilir.
10. Rekreasyon mutluluk ve doyum sağlayan bir faaliyettir.
11. Rekreasyon, tek etkinlik değil aynı anda birçok etkinlik içerebilir.
12. Rekreasyon etkinlikleri bireylere kişisel ve toplumsal özellikler kazandırmasının yanında zihinsel ve bedensel yapılarını da geliştirmelidir.

2.5. REKREASYONUN FAYDALARI

Rekreasyon bireylerde fiziksel, psikolojik ve sosyal yararlarına imkan sağlayacak şekilde yorumlanıp eyleme geçirilmektedir. Ülkelerin boş zaman değerlendirme faaliyetleri dikkat çekecek bir planlama ve progama, spor alanları etkinlikleri ile birlikte çeşitli kültürel, çevresel ve meslekle ilgili etkinlikleri ülkenin sosyal, toplumsal ve ekonomik alanlarında ilerlemesine destek olmaktadır (Erkal vd., 1998).

Ülkemizde ise rekreasyon ve boş zaman etkinliklerinin artırılması nedeniyle Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği kurulmuştur. Bu derneğin kurulmasıyla beraber rekreasyon ve etkinlik alanlarının artması ile sosyal toplumun daha fazla gelişmesine imkan sağlamaktadır (Çoruh, 2016). Rekreatif aktiviteler pasif ya da aktif tek başına ya da grupla, genç-yaşlı, kadın-erkek, kapalı veya açık alanlarda farklı zamanda yapılabilecek aktiviteler olduğundan bireylerin dinlenme, eğlenme ve gelişmelerini sağlayan ve kapsam alanı sınırsız her kişiye devamlı ve her yerde hitap edebilecek aktivitelerdir (Tamer, 1998). Bireylerin rekreatif etkinliklere bilinçli katılımlarının insanı

kötü alışkanlıklardan uzaklaştırdığını, bireyin kendini geliştirmesine katkı sağladığını, insanı mutlu ettiğini düşünenler olduğu için tercih edilmektedir (Tanyeri, 2018). Bunun yanında kişilerin sosyal uyum davranışları, yetenekleri ve değerleri gelişme göstermektedir. Rekreasyon nesnelere ve bireylerle olan ilişkilerimizi düzenleyerek, çevreyi tanımamızı ve algılamamızı sağlamaktadır. İnsan bu şekilde öğrenmekte ve tecrübe kazanarak bilgiye ulaşmaktadır. Üstelik rekreasyon kişinin çevresindeki binlerce uyarana cevap vererek karakter kazanmasını sağlamaktadır (Açıkada ve Ergen, 1990). Rekreasyonel aktivite ve egzersizin fiziksel faydalarının yanı sıra bireyin özgüven duygusunu arttırdığı için benlik saygısı üzerinde de olumlu etkisi vardır. Dış görünüş ve vücut kontrolü, fiziksel aktiviteye katılımı olumlu yönde etkiler ve insanların sağlığını korur (Von Mackensen, 2007).

2.5.1. Fiziksel Faydaları

Fiziksel etkinliklerin bireyler üzerindeki sayısız yararlarına karşın bu etkinliklerin eksikliği kişilerde ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Rekreasyonun bedensel faydaları araştırıldığında özellikle stresten ve kalp-damar rahatsızlıklarından korunma da boş zamanların önemi vurgulanmakta ve düzenli olarak yapılan bedensel etkinliklerin, kalp krizi riskini azaltıp, damarların sağlıklı olacağı belirtilmektedir. Düzenli olarak yapılan egzersizler de grip olma ve soğuk algınlığı riskinin azalacağını ve bunun nedeninin ise dönemsel olarak stresle karşılaşmaya bir tepki olarak bağışıklık sistemini güçlendirdiği bilinmektedir (Kilpatrick vd., 2005; Loehr, 1999; İkizler, 2002).

İnsanların fiziksel olarak sağlıklı bir şekilde gelişmeleri ve vücut sisteminin kendi doğal akışını izlemesi için hareketli bir yaşam sürmesi gereklidir. Birçok ülke sağlıklı bir toplum yapısına kavuşmak için hareketli bir yaşamı teşvik eden kendi içinde birçok düzenleme yapmıştır. Bu yüzden rekreasyonel faaliyetlere gereken önemi vermek hepimiz için oldukça önemlidir (Taşkiran, 2018).

2.5.2. Toplumsal Faydaları

İnsanlar arasındaki bağlantılar, ilgiler veya ilişkiler boş zaman deneyimlerinde test edilir ve güçlendirilir. Algılanan sosyal destek, kişinin başkaları tarafından önemsendiğini ve önemsendiğini hissetme derecesi, genellikle boş zamanlarında gerçekleşir. Bu nedenle sosyal ilişkilerin kurulmasında, sürdürülmesinde ve genişletilmesinde boş zaman önemli bir rol oynamaktadır. Boş zaman etkinlikleri,

insanların birlikte vakit geçirmekten hoşlandıkları, farklı insanlarla tanışmalarına veya yaşamalarına olanak tanımaktadır. Örneğin; futbol, hentbol veya çeşitli sporlarla iç içe olmak, sosyal ilişkilerin gelişmesinde ve güçlü ilişkiler kurulmasında büyük rol oynamaktadır. Bu durum boş zaman etkinliklerinin sosyalleşme sürecinde önemli bir yere sahiptir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Stumbo ve Peterson, 2004).

Rekreasyona katılım sağlamak sağlıklı bir karakter inşa etmeye yardımcı olmaktadır. İnsanlar daha çok boş vakitlerinde suç eğilimi gösteren davranışlara yönelmeye eğilimindedirler. Rekreasyon aktivitelerine katılım sayesinde çocuklar ve gençler hırsızlık yapmak, alkol/sigara kullanmak vb. olumsuz davranışlar içeren faaliyetlerde bulunmazlar. Sonuç olarak bu tür şeylerden kaçınmak için rekreasyon insanların hayatında önemli bir rol oynamaktadır (Gulam, 2016).

2.5.3. Psikolojik Faydaları

Bireylerin boş zaman etkinliklerine katılmasına yönelik psikolojik, sosyolojik, duygusal ve kültürel etmenler bulunmaktadır. Bireyler bazı duygusal durumlar nedeniyle rekreasyonel aktivitelere katılma ihtiyacı duymaktadırlar. Bir ihtiyacın en önemli işareti duygusal olarak memnun olma durumudur. Bu bazı zaman rekreatif aktivitelere katılma yoluyla, eğlenerek veya rahatlayarak giderilmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

İnsanoğlu var oluşundan bu yana kaygı, endişe, stres, hayal kırıklığı gibi çeşitli psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalmıştır. Günümüzde teknolojinin ilerlemesi ve modern yaşamla birlikte gelen toplumdan izole olma, hareketsiz bir yaşam, yoğun iş temposu, monoton devam eden hayat, şehir hayatının getirdiği betonlaşma, nüfusun artması, yoğun trafik, çevre ve ses kirliliği, insanların doğadan uzak kalması, çeşitli sağlık sorunları vb. sebepler ciddi psikolojik sorunları da beraberinde getirmiştir. Bu olumsuz durumlar karşısında insanlar ruhsal açıdan yeniden canlanacak, tazelenecek ve hayata daha pozitif bir şekilde bakmasını sağlayacak alanlara yönelme çabası içine girmektedir. Bu alanlardan biri olan rekreasyon içinde barındırdığı çeşitli aktivitelerle insan ruhunu onarabilecek çeşitli faydalar sunmaktadır (Başoğlu, 2011).

Kişiler çoğunlukla rekreasyonel etkinliklere bedensel ve sosyal yararlarının yanı sıra psikolojik yararları için de katılmaktadırlar. Stumbo ve Peterson'a (2004), göre bu faydalar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

- Kendini tanıma, keşfetme ve kendini gerçekleştirme,

- Planlama, seçim ve sorumluluk için gelişmiş fırsatlar,
- Özgürlük, kontrol ve içsel motivasyonun ifadesi için gelişmiş fırsatlar,
- Stresi önleme ve yönetme becerisini geliştirmek,
- Uyum yeteneğini geliştirmek ve olumsuz olaylardan daha az etkilenmek,
- Kaygı ve depresyon belirtilerini azaltmak,
- Yaşam kalitesini, yaşam doyumunu ve psikolojik esenliği iyileştirme.

2.6. REKREASYONUN SINIFLANDIRILMASI

Rekreasyonun sınıflandırılması, rekreasyonun özelliklerine veya birçok farklı kritere göre oluşturulmaktadır. Kişi, amaçlarına ve isteklerine göre faaliyette bulunmaya karar verdiğinde, uygun bir dinlenme biçimi ortaya çıkmaktadır. Bireylerin kendi amaç ve arzularına, yönelik eğlenceli aktivitelere katılımı bireyden bireye çeşitlilik göstermektedir. Ayrıca rekreasyon faaliyetleri zaman, yer ve katılan kişi sayısı gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak çeşitlenmektedir (Hacıoğlu vd., 2009; Karaküçük, 2005). Bunun yanında rekreasyonun sınıflandırılması; etkinliklere katılma, yerel sınıflama, mekânsal ve katılımcı sayılarına göre gruplara ayrılmaktadır.

Bireylerin sahip olduğu boş zamanları ne şekilde kullanacağı ve hangi rekreasyon türünü tercih edeceği konusu rekreasyonel etkinliklerin sınıflandırılması ile açıklanabilmektedir. Bu sınıflandırmalar ile bireylerin amaç ve istekleri doğrultusunda herhangi bir rekreasyon etkinliğine katılmasını sağlayan temel belirleyiciler ortaya konulmaktadır (Yayla, 2017).

2.6.1. Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon

2.6.1.1. Aktif rekreasyon

Spor ve araştırma yapmak, farklı bir dil öğrenmek, müzik aleti çalmak, şarkı söylemek, resim yapmak, el işi yapmak, nakış işlemek, seyahat etmek gibi etkinliklerdir (Öztürk, 2013).

2.6.1.2. Pasif rekreasyon

İnsanların olağan durumlarından başka bir şey getirmediği veya etkinliklere katılmak yerine bir şeyler yapmak ve izlemek için aktif olmadıkları bir rekreasyon türüdür (Sevil vd., 2012).

2.6.2. Yerel Sınıflamaya Göre Rekreasyon

2.6.2.1. Şehir içi rekreasyonu

İl sınırları içerisinde, özellikle merkezde açık veya kapalı mekanlarda gerçekleştirilen, insanların yakın çevrelerinde ve çoğunlukla kısa süreli boş zamanlarında kolaylıkla ulaşabilecekleri etkinliklerden oluşan faaliyetlerdir (Karaküçük, 1999).

2.6.2.2 Kırsal rekreasyon

Kırsal rekreasyon açık alanlarda gerçekleştirilmektedir. Bu aktiviteler, bireylerin sonucunda mutlu oldukları aktiviteler olmasının yanı sıra, doğanın güzelliği ve dinlendiriciliği bireye bedensel ve mental olarak yenileme fırsatı sunmaktadır (Morçin ve Morçin, 2015).

2.6.3. Mekânsal Açıdan Rekreasyon

2.6.3.1. Açık alan rekreasyonu

Açık alan rekreasyonu etkinliklerin sınırlı bir alanda meydana getirilmesinin zorunlu olmadığı gibi doğal yaşamın sağladığı olanaklara uygun etkinlik yapılmasını kolaylaştırır. Kapalı olmayan mekânlarda gerçekleştirilen rekreatif etkinliklerin doğal bir mekân içinde ve doğanın tüm unsurlarıyla bağlantılı olarak yapılan etkinlik olduğu bilinmektedir (Yazıcı, 1998).

2.6.3.2. Kapalı alan rekreasyonu

Doğal olmayan ve genellikle yapay kapalı ortamlarda uygulanan insan yapımı mekanlarda uygulanan boş zaman aktiviteleridir. Hentbol, voleybol ve basketbol vb. bu alan içerisinde örnek olarak verilmektedir (Turgut, 2012).

2.6.4. Katılımcıların Sayısına Göre Rekreasyon

2.6.4.1. Bireysel rekreasyon

Bireylerin yalnız olarak boş zamanlarında gerçekleştirdikleri etkinliklerdir. Katılımı etkileyen faktörlerin başında ise bireysel unsurlar gelmektedir. Bireysel unsurlar, kişinin hangi yaşam döneminde olduğu, ihtiyaçları, ilgi alanları, hareketleri, becerileri ve yetiştiriliş biçimi ile ilgilidir (Tütüncü vd., 2011; Hacıoğlu vd., 2009).

2.6.4.2. Grup rekreasyon

Bireylerin grup halinde boş zamanlarını değerlendirmeleridir. Bireyler grup rekreasyon etkinliklerine katılımıyla bir grubun parçası olur ve o grubun özelliklerini taşır. Grup rekreasyon etkinliklerine takım sporları müsabakaları, toplu piknik ve toplu müzik festivalleri örnek olarak gösterilmektedir (Sevil vd., 2012).

2.7. REKREASYON EĞİTİMİ VE ÖNEMİ

Boş zamanın değerlendirilmesi konusu gelişmekte olan ya da gelişmiş ülkelerde sosyal ve kültürel bir sorun haline gelmiş, bu ülkelerde boş zaman artmış olsa da bireylerin konuyla ilgili bilgileri halen yetersiz olduğu görülmektedir. Bireylerin yaşamdan keyif alması, toplum için çalışma yapmaları, hareketli birer kişi olmaları ve bilgi sınırlarının gelişmesini sağlayacak etkinliklerden uzak kalmaları bireylerin boş zamanlarını harcamalarına neden olmaktadır. Bu durumda rekreasyon büyük önem kazanmaktadır (Karaküçük, 2005).

Türkiye'de değişik kültürlerin, boş zamanlarını değerlendirmeye yönelik eğitim almamaları, boş zamanlarını aktif ve faydasız biçimde değerlendirmelerine neden olmaktadır (Tezcan, 1977). Oysa ki zamanı etkili ve verimli kullanmak, kendisini ve çevresini üretken ya da iyi hissettirmeye yöneltecektir. Kişinin yaşamını güzelleştirmesi ve yaşam kalitesini arttırması için boş zamanlarını verimli kullanabilmesi öğretilmeli, özgüven ve liderlik gibi nitelikleri artırılmalıdır (Çelebi, 2016). Bununla ilgili düzenleyici planlar yapıp insanların toplum düzeylerini arttıracak boş zamanları aktif bir şekilde kullanmaları öğretilmelidir (Tezcan, 1977).

2.8. REKREASYON İHTİYACI

Günümüzde kırsal yerleşimlerden kentsel yerleşimlere hızlı geçiş nedeniyle, şehirlerdeki nüfus artışı ve hızlı kentleşme insanları hem fiziksel hem de psikolojik olarak çok fazla baskı altına sokmaktadır. Dolayısıyla bireyler yoğun şehir hayatı içerisinde ruh ve beden sağlığını koruyamamakta ve bu nedenle rekreasyon ihtiyacı yoğun bir şekilde hissedilmektedir (Uzun ve Müderrisoğlu, 2010).

Kentsel yaşam koşulları ile çevre (doğal güzellik, temiz hava, temiz su, konfor, sessizlik, özgürlük vb.) arasında tam bir düzenin sağlanmasının mümkün olmadığı bir gerçektir. Bu dengenin sağlanabilmesi için bireylerin doğa temelli rekreasyonel

etkinliklere ihtiyacı vardır. Kentsel alanlardaki olumsuz koşullar ve açık hava rekreasyon kaynaklarının sınırlı olması nedeniyle, bireyler şehir dışında açık hava rekreasyon faaliyetlerine katılma eğilimindedir. Ormanlar kültürel, doğal ve görsel değerleri nedeniyle en popüler açık hava rekreasyon etkinliklerinden biridir. Ayrıca değişik rekreasyonel kullanımlar için doğal kaynakların önemli bir bölümünü bir arada sunabilmekte, bireylere bedensel ve ruhsal açıdan olumlu katkılar sağlamaktadır (Aktan, 2003).

Rekreasyon, ekonomik, sosyal ve eğitimsel farklılıklar gözetmeksizin tüm toplumlardan insanların ortak zevklerini içeren etkinliklerin bir araya gelmesiyle sosyal ilişkilerin kurulmasında önemli bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda bireyin becerilerini, yeteneklerini ve yaratıcılığını ortaya çıkarmaya ve geliştirmeye olanak sağlamaktadır. Bireylerin rekreasyona olan ilgi ve eğilimlerinde meydana gelen artış, yoğun şehir yaşamı ve hareketsizlikten dolayı açık alan rekreasyon aktivitelerini tercih etmektedirler. Eğlence ihtiyaçlarının karşılanması için kentsel alanlarda yeşil alan peyzajları, oyun alanları ve spor sahalarının planlanması, hedeflenmesi ve çevre estetiğinin sağlanması gerekmektedir (Koçan, 2007).

Rekreasyonel etkinliklere duyulan ihtiyaç, bireysel yönden; beden sağlık gelişiminin yaratılması, ruh sağlığı kazandırılması, yaratıcılık, kişisel beceri, bireyi sosyalleştirmesi ve kişiyi memnun etmesidir. Toplumsal yönden ise; sosyal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması ve demokratik toplum oluşturulması, rekreasyona duyulan gereksinim nedenlerinden birkaçını oluşturmaktadır (Karaküçük, 2005).

İnsanların psikolojik ve fizyolojik olarak birçok ihtiyaçları vardır. İhtiyaçların şiddeti motivasyon ile aralarında pozitif yönde etkili ilişki bulunmaktadır ve ihtiyaçların etkisinin artmasıyla ve bu ihtiyaçları gidermek amacıyla çaba gösterilmektedir. İnsanların ihtiyaçlarına göre bir değerlendirme yapabilmek oldukça güçtür. Kişilerin öncelikleri, ihtiyaçlarını nasıl gidereceklerini belirleyecektir (Yıldız, 2019).

Rekreasyonda insanların gerek fiziksel gerek ruhsal sağlıklarının kazandırılması, bireysel ve sosyal olarak sağladığı faydalar doğrultusunda rekreasyona gereksinim duyulmaktadır. Bu doğrultuda, bireylerin kişisel beceri ve yeteneklerini geliştirmekle beraber iş verimini olumlu etkilemekte ve mutlu olmalarını sağlamaktadır. Ayrıca

rekreasyon sosyal birliktelik ve bütünlüşmeyi sağlaması ve özgür bir toplum yaratılması için önemlidir. (Önsoy, 2019).

2.9. REKREASYON FAALİYETLERİNE OLUŞAN TALEBİN ARTIŞ NEDENLERİ

2.9.1. Teknoloji

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte mekanizasyonun ve otomasyonun artması ile iş verimliliğini artırırken, insanın işgücünü azaltmakta ve çalışanların boş zamanlarının artmasına neden olmaktadır. Bu nedenle toplum yaşamına olumlu katkılar sağlamaktadır (Karaküçük, 1999).

Teknolojik olaylar içinde önemli bir konuma sahip olan internetin katkılarıyla çok farklı rekreasyon etkinliklere ve rekreasyonla ilgili organizasyonlara ulaşılmaktadır. Ayrıca bu etkinliklerin gerektirdiği araç-gereçlere de teknolojik imkanlardan dolayı rahatlıkla ulaşılmaktadır. Teknolojik gelişmeler, önceden planlanması ve erişilmesi zor olan ve bireyi etkinlikten uzaklaştıran birçok rekreasyon etkinliğinin, planlanması ve uygulanmasının az bir sürede ve daha kolay gerçekleştirilmesine imkan sağlamaktadır (Okuyucu vd., 2006).

2.9.2. Kentleşme ve Sanayileşme

Çağdaş ülkelerde, makineleşme ve otomasyon alanındaki gelişmelerin artması iş yaşamında çalışma saatlerinin azalmasına, çalışan kişilerin boş zaman vakitlerinin artmasına neden olmaktadır. Sanayileşmiş ve şehirleşme oranı yüksek toplumlarda, nüfusun hızla yükselmesi ile birlikte şehir hayatındaki sıradanlığın olumsuz etkileri ile bireyler bedensel ve mental anlamda dinlenmek ve yenilenmek amacı ile rekreatif etkinliklere yönelmektedirler (Sandıkçı ve Günay, 2014).

Çağdaş toplum yapısı içinde birçok faktör bireyleri rekreatif etkinlikler yapmaya yöneltmektedir. Ayrıca rekreatif etkinliklere yönelik artan ilgiye ve rekreatif alanlarının tedarik edilmesi dikkat edilecek bir husustur (Özdemir, 2007).

2.9.3. Ekonomik Verimlilik ve Çalışma Koşullarındaki Gelişmeler

Üretimdeki kaliteyi artıran en önemli faktör endüstri ve teknoloji alanındaki gelişmelerdir. Üretimde malzemelerin ve kaynakların kalitesini geliştirilmesi için daha elverişli ve verimli ürünlerin üretilmesini sağlanmıştır. Bunun sonucunda sıradanlaşmış

üretimden çağdaş üretime geçilmiş, çalışanların iş dışı zamanlarını değerlendirmesine imkan sağlanmıştır. Ayrıca bireysel gelir düzeylerinin ve çalışanların çalışma imkanlarının artması, rekreasyon etkinliklerinin katılma oranlarında yükselişe neden olmuştur. Bu durum geçim problemi yaşayan ve fazla mesai yapan kesim için söz konusu değildir. Hatta çalışanların çalışma şartlarındaki gelişmelerin yanında rekreasyon etkinliklerine katılımın gerçekleşebilmesi için bireylerin rekreatif etkinliğe katılma bilincinin de bulunması gerekmektedir (Sarıbaş, 2010).

Bireylerin kişisel alım gücünün yükselmesi ile zorunlu ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, insanların kendi zevkleri için kullanabilecekleri maddi gücün artmasını sağlamakta ve alım gücü artışıyla birlikte rekreasyon talebinde artış göstermektedir. Ekonomik ve sosyal yönden üst seviyede olan ülkelerde rekreasyon faaliyetlerinin çeşitliliği ve yaygınlığı bakımından üst seviyededir. Gelişmiş ülkelerin milli gelirlerinde artış ve yüksek hayat standardı maddi anlamda boş zamanı değerlendirme açısından rekreasyon faaliyetlerine katılımı olumlu bir şekilde etkilemektedir. Özellikle gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerinin masraflarında rekreasyon hizmetinin çeşidine göre gelir esnekliği etkin seviyede farklılık göstermektedir (Boman vd., 2013).

2.9.4. Nüfus Artışı

Nüfusun çoğalması nedeniyle rekreatif etkinliklere yönelik ilginin artması, buna bağlı katılımcıların çeşitli isteklerinin olması, rekreasyon etkinliklerine özgü çalışmalar gerçekleştiren kuruluşların rekreatif etkinliklerini de çeşitlendirilmesi ihtiyacını birlikte getirmiştir. Rekreatif etkinliklerin fazla yapılması etkinliklerin kalitesinde ara ara olumsuzluklara sebep olabilmektedir. Rekreatif etkinlikler, toplumun bütün kesiminin isteklerine ve ihtiyaçlarına cevap verebilecek nitelikte ve çeşitlilikte olmalıdır.

Evrendeki hızlı nüfus artışının başında cahillik ve kadının toplum içindeki durumunun değersiz olması gelmektedir. Düzensiz nüfus artışına engel olmak için toplumun eğitim seviyesinin yükselmesi ve kadının toplum içindeki durumunun değerli olduğu bilincine varılması, nüfusun düzenli artmasını ve kullanılabilen kaynakların topluma elverişli hale gelmesi gibi durumlar düzensiz nüfus artışına engel olmasını sağlayacaktır (Okuyucu vd., 2006).

2.9.5. Kitle İletişim Araçlarının Etkisi, Reklam ve Propaganda

Bireylerin rekreatif etkinliklere yönelik seçimlerini belirlemeden önce etkinlik alternatiflerini, turistik ve doğal yerleri görmek, bu hususta hizmet vermekte olan kurul ve kuruluşların eylemleri gibi rekreasyon konuları hakkında bilgi sahibi olmalarına imkan verecektir. Bireylerin daha kaliteli, gereksinimlerine tam anlamıyla cevap verebilmelerine, kısıtlı boş zamanlarını daha iyi kullanmalarına imkan sağlayacaktır. Bireylerin bu anlamda bilinçlendirilmesinin yolu iletişim ve reklam amaçlı araçların kullanılmasıyla sağlanacaktır. Rekreasyon etkinliklerinin uygulanacağı yerlerin ve rekreatif etkinliklerinin insanlara tanıtılması, gezilip görülecek yerlerin bilinirliğini sağlamak, bu yerlerde yapılacak rekreatif etkinliklere yönelmelerini arttıracaktır. Böylece daha üretken ve beklenenin farkında istekli bir etkinlik gerçekleştirmelerini sağlayacaktır (Akyürek, 2016).

2.9.6. Çevre Bilincinin Artması ve Ekoturizm

Bireyler aşırı çalışma ve şehir hayatının kişiler üzerinde oluşturduğu bedensel ve psikolojik baskılardan kurtulmak için şehir hayatından uzak doğal alanlarda yapılan açık hava rekreasyon aktivitelere yönelmektedirler (Kement, 2015). Dolayısıyla bireyler gündelik yaşamlarının bir bölümünü rekreatif aktivitelerle değerlendirmektedirler. Yıllık izinler, özel günlerdeki izinler, haftasonu tatilleri bireylerin çağdaş şehir yaşamından uzaklaşıp, eğlenmek, dinlenmek ve yenilenmek amacıyla, doğal yerlerde rekreasyon aktivitelerine yöneldiklerini söylemek mümkündür. Ayrıca çevre bilincinin artması, bireylerin doğal bölgeler de farklı yerlerin keşfedilmesine ve kişilerin bu yerlerde rekreatif aktivitelere olan isteğin artmasına imkan sağlamaktadır (Kement, 2015).

2.9.7. Meslek ve Gelir Düzeyi

Fizik gücü, uzun mesai gerektiren ve düşük gelirli mesleklerde çalışan bireyler yoğun çalışma koşullarından dolayı rekreatif etkinliklere daha az katılım gösterirken; yüksek gelirli çalışma vakitleri düzenli ve çalışanlarına boş zaman imkanı sunan mesleklere sahip olan bireyler rekreatif etkinliklere daha fazla katılım göstermektedir (Kalkan, 2012).

İnsanlar elde ettikleri gelirleri, yaşamlarını devam ettirebilmek için zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak üzere harcamaktadırlar. Zorunlu ihtiyaçlar için harcanan gelirden

arta kalan gelir miktarı kişilerin hangi tür rekreatif aktiviteye ne aralıklarla katılabileceklerini belirlemektedir (Sarıbaşı, 2015).

2.9.8. Kültür

Kişilerin çalışma saatleri dışında, boş zamanlarını eğlenme, dinlenme, yenileme amacıyla kendi istekleriyle katıldığı rekreatif etkinlik çeşitlerinden kültür içerikli etkinliklerdir. Toplumun törelerini, geçmişi ve sanatsal değerlerini, toplumların oluşumundan itibaren kendine özgü gösterdiği tutum ve davranışları içeren, toplumun oluşumundan başlayıp yeni nesillere aktaran maddi manevi bütün değerleri kapsayan kültür, bir ulusun temel yapı taşı olarak tanımlanmıştır (Yavuz ve Altınay, 2015).

2.10. REKREASYONA KATILIMIN ÖNÜNDEKİ ENGELLER

Kişilerin veya toplumun rekreasyonel aktivitelere katılabilmesi veya katıldıkları rekreasyon aktivitelerinin daha iyi şartlarda yapılabilmesi için birçok ölçütün oluşması sağlanmalıdır. Bu ölçütlerin başında gelen zaman, kendini geçindirme imkanları ve rekreasyon etkinliklerinin yapılabileceği alanların varlığıdır (Sevil, 2012).

Rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin kendilerine ayırdıkları zamanları daha verimli kullanmaları sağlanmalıdır. Bu etkinliklerin verimli olmasını engelleyen bazı durumlar ise çevresel unsurların artması, çalışma koşullarının ağırlaşması, maddi durumların yetersizliği gibi faktörler etkilemektedir. Bu faktörlerin ortadan kaldırılması ve rekreasyonel zamanı verimli geçirmek için, olağanüstü çaba sarf etmelidirler (Balcı vd., 2002).

Rekreasyonel etkinlikler kapsadıkları alanlara göre farklılaşmaktadır. Bu farklılıklar bireyin tercih ettiği etkinliğin yapısına, eğitim düzeyine, kişilerin cinsiyetine, maddi durumlarına, bireysel farklılıklarına göre değişkenlik göstermektedir (Pulur, 2003). Bu farklılıklar göz önünde bulundurularak rekreatif alanlar düzenlenirse, bireyler yaptıkları etkinliklerden daha çok keyif alarak sosyalleşmeleri sağlanacaktır. Aynı zamanda bireyin kültürel alanda gelişmesi, yeni tecrübelerle açık olması, başarıya duygusunu tatmasına imkan sağlayacaktır. Bu sayede bireyin rekreatif etkinliklerden daha fazla faydalanmasına ve bireylerin toplumda daha fazla gelişme göstermesine imkan sağlanacaktır (Ergül, 2008).

Yüksel'e (2002) göre rekreasyonel etkinliklere katılımı etkileyen sosyal ve ekonomik faktörler şu şekilde sıralanmaktadır;

- Ekonomik ve çalışma konularındaki belirli gelişmeler (kişisel boş zamanın yeterliliği)
- Gelir düzeyi
- Şehirlerin büyümesi ve hızlı nüfus artışı
- Teknolojinin gelişmesiyle birlikte yeni alanların oluşması
- İletişim araçlarının gelişimi ve değişimi
- Kültür sektöründeki değişiklikler ve eğitim kazanımındaki değişiklikler
- Çevre koşullarının gelişmesi ve sahada bilinçli insanların oluşması
- Siyasi otoritedeki değişiklikler ve sahadaki değişiklikler
- Eğlence şekillerinin değişmesi
- Doğal dengenin ve zenginliklerinin değişiklikleri
- Sosyal hareketlilikteki artış ve değişimler

Modern çağda boş zaman aktivitesi bir istek olmaktan çıkıp zorunlu hale gelmiştir. Şehirlerde yaşayan insanlar, boş zaman aktivitelerini yapabilecekleri rekreasyon alanlarının, parkların ve boş zaman hizmetlerine yönelik ihtiyacın arttığı görülmektedir (Mobley, 2006).

Rekreasyonun temeli olan boş zaman kavramı, kişilerin çalışma hayatından muaf oldukları zamanın bir karşılığı olarak meydana gelmektedir. İnsanların bu kavram adı altında katılım sağladıkları veya bu kavramın dolaylı olarak kişileri etkilediği anlarda rekreasyon kavramını pozitif ya da negatif bir biçimde etkileyen durumlar bulunmaktadır. Olumlu yönlerini incelediğimizde kişilerin sağlık durumlarının iyi olması, gelir seviyelerinin etkinliklere katılımına uygun olması, buldukları yaşam alanında rekreasyon etkinlik alanlarına ulaşılabilirliği, yaşadıkları jeopolitik mevsimsel olayların müsaitliği ve kişilerin boş zaman etkinliklerine katılıma ayırdıkları süre aralığı gibi hususlar yer almaktadır. Bu hususların tam olarak karşılanmadığı durumlar ise rekreasyon etkinliklerine katılımı engelleyen durumlar olarak görülmektedir (Özkan, 2018).

Rekreasyon aktivitelerine katılımı etkileyen durumlar içersinde; cinsiyet, gelir düzeyi, zaman ve sosyal sınırlama, iklimsel sınırlama, kaynaklara ulaşım açısından sınırlama gibi başlıklar yer almaktadır.

2.10.1. Zaman

Zaman, bireylerin ve yaşamın eşit değeridir. Basitçe ifade etmek gerekirse, zaman birbirini izleyen saniyeler, dakikalar, saatler, günler, aylar, yıllar ve yüzyıllardan oluşan soyut bir kavramdır. Eğitim için zaman etkili bir şekilde kullanılabilir (Karaküçük, 2007).

Tüm hareketler zaman kavramı içinde gerçekleşir. Bireylerin hareketlerini uygulayabilmeleri için ihtiyaç duyulan en önemli koşul zamandır. Planlı eylemlerin olumlu sonuç verebilmesi için değişmez ve yeri doldurulamaz zaman kavramının değeri bireyler için büyük önem kazanmıştır. Yöneticilerin zamanı planlama ve yönetebilme yetenekleri birbirleri arasındaki ayrımı ortaya koymaktadır (Karaman, 2015).

2.10.2. Kişisel Gelir Düzeyi

Bireyin kazandığı gelir, hayatını devam ettirebilmesi için gerekli olan ihtiyaçlarını karşılayabilmek üzere kullanılmaktadır. Gerekli ihtiyaçlar karşılandıktan sonra kalan gelir miktarı, bireylerin hangi tür rekreatif etkinliğe ve hangi aralıklarla katılabileceğini göstermektedir (Sarıbaş, 2015). Günümüzde kent yaşantısı ve sanayileşmeyle birlikte sosyal hayatı şekillendirmesi ve makineleşmenin kişiler üzerindeki stresi arttırması, bireylerin boş zaman gereksinimini daha da arttırmaktadır. Bu sebeple rekreasyon, bireylerin yoğun iş temposu yüzünden kısıtlı zamana sahip oldukları için boş zamanlarını programlayıp, bireylere daha farklı imkanlar sunmaktadır. Sanayileşme, iş imkanları ve bireylerin gelir seviyelerinin artmasıyla birlikte bireyler vakitlerini daha üretken ve verimli geçirmek için rekreasyon endüstrisinin imkanlarından faydalanmaktadır. Bu durum, rekreasyon etkinliklerinin kalite seviyelerinin yükselmesi anlamına da gelmektedir (Demirel ve Harmandar, 2009).

2.10.3. Cinsiyet ve Sosyal Sınırlama

Bireylerin cinsiyeti, rekreasyonel faaliyetlere katılımları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Kadınların boş zaman etkinliklerine katılmak için daha az zamanı vardır. Aktif bir kadın ile aktif bir erkek arasında boş zaman farkı bulunmaktadır. Çalışan kadınların çalışma sonrası çocuk bakma, evdeki işler nedeniyle boş zamanları kısıtlı

duruma geldiği için rekreasyon etkinliklerine katılımlarını olumsuz olarak etkilemektedir. Ayrıca, gelişmekte olan ülkelerde güven bir toplumsal baskı aracı olarak kullanılabilir. Muhafazakar toplumlarda kadınların sosyal yaşamdaki hakları ve davranışları kısıtlanmakta ve rekreasyonel faaliyetlere katılımları olumsuz yönde etkilenmektedir (Ardahan vd., 2016). Demografik değişkenlere göre eğlence faaliyetlerine katılmanın önündeki engeller arasında kadınlar kişisel engellerden erkeklere göre daha fazla etkilenmektedir. Eğitim seviyesinin yükselmesiyle algılama düzeyi ve zaman boyutundaki engelleri algılama düzeyi de artmıştır (Yurcu, 2016).

2.10.4. İklimsel Sınırlama

Rekreatif aktivitelere katılımı engelleyen etkenlerden biri de iklimsel olaylar olarak ifade edilebilir. Tracking, kampçılık, sörf, tırmanma, yüzme vb. bölgelerde gerçekleştirilen ve fiziksel çaba sarf edilmesi gereken etkinliklerin istenilen verimlilikte yapılabilmesi için sıcaklık, nem, yağmur, rüzgar vb. iklim durumunun elverişli olması gerekmektedir (Türker vd., 2015).

2.10.5. Kaynaklara Ulaşım Açısından Sınırlama

Sanayileşme ve hızla artan nüfusun bir şekilde artış göstermesi, kişiler üzerindeki fizyolojik ve psikolojik baskıyı arttırmaktadır. Bu nedenle kişiler şehirleşmenin ve sanayileşmenin olumsuz etkilerinden kurtulmak için rekreatif etkinliklere yönelmektedirler. Bu sebeple kişiler katılacakları rekreatif etkinlikleri belirlerken şehirleşme ve olumsuz durumların olmadığı, ulaşım imkanlarının elverişli olduğu, doğal ortamlarda yapılabilecek rekreatif aktivitelerini tercih etmeleri önem kazanmaktadır (Sandal ve Kandemir, 2013). Sanayileşme ve şehirleşmenin bireyler üzerinde oluşturduğu bedensel, psikolojik baskı ve olumsuzluklar, bireyleri yenilenme ve dinlenme amacı ile doğaya yöneltmiştir. Bunun sonucunda, rekreasyon amaçlı yapılan doğa sporlarına katılımı önemli derecede etkilemektedir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011).

Crawford ve Godbey (1987) tarafından geliştirilen ve katılıma engel olan durumları üç kısma ayıran modele baktığımızda boş zaman etkinliklerine katılım, kişisel, kişilerarası ve yapısal faktörler olarak karışımıza çıkmaktadır. Kişisel faktörler, kişinin başarısına ilişkin algıları, işe yönelik tutumları ve kişinin işe uygunluğuna ilişkin algıları olarak tanımlanabilir. Kişilerarası faktörler, faaliyetlere katılacak arkadaş bulma, para,

zaman ve eş gibi değişkenleri içerirken, yapısal faktörler ise tesis kalitesi, ulaşım ve erişilebilirlik olarak ifade edilebilir.

2.10.6. Kişisel Engeller

Boş zaman etkinliklerinin gerçekleşmesinin önündeki kişisel engel, bireylerin hareketlerini kısıtlayan ve davranışlarını olumsuz etkileyen psikolojik durumdur. Bu duruma göre bu algısal engeller, kişilerin hareketler ile ilgili kabiliyet ve becerilere ilişkin algıları, etkinlikleri uygulamaya yönelik tutumlarıdır. Ayrıca birey de farkına varılan bu engeller, fiziksel yetersizlik, ilgi ve bilgi eksikliği, depresyon, öz-yeterlik eksikliği, kaygı ve stres gibi faktörleri içerebilmektedir. Bireyler bu engeller nedeniyle boş zaman aktivitelerini, psikolojik durumlarını, kendine göre değerlendirebilirler (Hudson, 2000; Jenkins ve Picram, 2003).

Bireysel farklılıkların oluşmasına ve kişilik özelliklerine etki eden faktörler bulunmaktadır. Bireylerin yetiştikleri çevre, arkadaş grupları, aile, toplum vb., coğrafik ve fiziksel faktörler, kitle iletişim araçları ve bu araçlardan yararlanma durumu, algılama, düşünce yapıları, alışkanlıkları ve istekleri kişilik üzerinde etkili olan faktörler arasında yer almaktadır (Yurcu, 2016).

İnsanların rekreatif etkinliklere katılımını sınırlayan unsurların tespit edilmesi, bu alanda çalışan idareciler, rekreasyonla ilgili geleceğe yönelik plan ve program yapan araştırmacılar için önemlidir. Ayrıca farklı toplumlarda ve çeşitli gruplar üstünde periyodik zamanlarda engelleri gidermeye yönelik araştırmaların yapılması, aktiviteleri arttırmak açısından önemlidir (Keskin vd., 2015).

2.10.7. Kişilerarası Engeller

Kişilerarası engel durumu kişinin arkadaş çevresi, ailesi ve diğer bireylerle etkileşiminin oluşturduğu olumsuz durumlar, boş zaman etkinliklerine katılımı etkilemektedir. Sosyal çevresiyle etkileşimden meydana gelen olumsuz durumlar, bireylerin boş zaman etkinliklerine istedikleri düzeyde katılmalarına engel olmaktadır. Ailelerin boş zaman tercihleri ve eşlerin faaliyet seçimindeki farklılıkları, kişiler arasında sınırlayıcı etmenlere örnek gösterilebilir. Planlama çalışmaları, yetersiz planlama ve bireylerarası çatışmalar çözüme kavuşturulmazsa katılım olmayacağı gibi, birtakım kısıtlamaların etkisiyle grupların parçalanmasına da neden olabilir (Karaküçük vd., 2017).

Kendini herhangi bir gruba ait hisseden ve rekreasyon aktiviteleri ile sosyalleşen kişilerin birlikte karar alma ve hareket etme, alışkanlıklar kazanma, ekip motivasyonunu destekleme gibi kişisel özelliklerini ve kendini tanıması kolaylaşmaktadır. Bireylerin grup içerisinde aktif ve dışa dönük bir yapıya sahip olmaları, sosyalleşme aracılığıyla duygularını keşfetmesi ve tanıması, yeteneklerini kazanması gibi unsurların başında rekreasyon etkinlikler gelmektedir (Erdoğan vd., 2018).

2.10.8. Yapısal Engeller

Rekreasyon aktivitelerini seçme ve katılma durumunda yapısal engellerin önemli bir faktör olduğu ifade edilebilir. Yapısal engellerin örnekleri arasında finansal kaynaklar, maddi imkansızlıklar, tesislerin yetersizliği, iş hayatının yoğunluğu, ulaşım da aksaklıklar, hizmette oluşan sıkıntılar, çalışma programları ve mevcut olmayan fırsatlar bulunmaktadır (Alexandris, 1997).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YAŞAM TATMİNİ VE MUTLULUK

3.1. YAŞAM TATMİNİ

Doyum ve mutluluk gibi kriterler yaşam tatminini belirleyen unsurlar olarak ele alınmaktadır. Bununla beraber bireylerin güzel bir yaşam sürme isteği meydana gelmektedir (Diener, 2000). Kişiler hayatları boyunca elde ettiği tecrübelerden tatmin olmayı amaçlamakta ve mutluluk hissini yaşamak için çaba göstermektedirler (Baumeister vd., 2013). Yaşam tatminin göstergelerinden biri olan öznel iyi oluş, bireylerin kendi hallerini yansıtan ve bilişsel ve duygusal durumları içeren değerlendirmeler sonucunda ortaya çıkmaktadır (Diener vd., 2018). Kişilerin öz saygısı, sosyal ilişkileri, mizacı, karakteri, enteresan ve zevkli bakış açıları gibi özellikler öznel iyi oluşa çıkan bir yol olarak görülmektedir (King ve Napa, 1998).

3.2. YAŞAM TATMİNİ, REKREASYON VE BOŞ ZAMAN İLİŞKİSİ

Rekreasyon faaliyetleri, bireylere öz-yeterlik duygusu sağlayarak ve fiziksel uygunluklarını geliştirerek fiziksel sağlığı iyileştirir (Silverstein ve Parker, 2002). Genellikle boş zaman etkinlikleri, yaşamın değerlerine ve ihtiyaçlarına uygun oldukları için yaşam tatmininde önemli bir yer tutar. Boş zaman boyunca insanlar birbirleriyle etkileşime girerek ve etkinlikler yoluyla becerilerini ve bilgilerini geliştirerek olumlu duygular yaşarlar (Brajša-Žganec vd., 2011).

Çeşitli faktörlerin yaşam doyumu üzerindeki etkisi araştırılmış olup, boş zamanların diğer tüm etkinliklerden daha fazla hayattan zevk almaya katkı sağladığı ve yaşam tatmini üzerinde doğrudan etkisi olduğu belirtilmektedir. Ayrıca boş zamanların barışseverlik, mutluluk ve yaşam tatmini üzerinde önemli bir pozitif etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Spiers ve Walker, 2009). Buna göre Agate vd. (2009) yaptıkları analizde boş zaman tatmininin, yaşam tatmininde gerçekleşen durumun büyük bir bölümünün açıklandığı sonucuna ulaşmışlardır. Yine Lapa (2013) yaptığı bir çalışmada, boş zaman aktivitelerine katılan bireylerin boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve boş zamanda farkına varılan özgürlük duygusu belirlenerek, değişkenlere göre boş zamanda algılanan özgürlük hissiyatı ile boş zaman tatmini mukayese edilmiştir. Çalışmaların sonucunda boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve boş zamanda algılanan özgürlük duygusu değişkenleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

3.3. MUTLULUK KAVRAMI

Evrensel bir konu olup, insanın yaşamıyla ortaya çıkan mutluluk kavramı, Yunanca “Eudaimonia” kelimesi ile başlangıç yaptığı görülmektedir. Eudaimonia kavramı yaşamın sorunsuz olarak gitmesi şeklinde ifade edilebilir (Demir ve Murat, 2017). Mutluluk, bireylerin devamlı istedikleri ve hiçbir şekilde vazgeçemedikleri bir eğilim gibi tanımlanmakla birlikte mutlu olma, kişinin keyif alacağı bir durum olarak da değerlendirilmektedir (Yıldız, 2009).

Mutluluk, birey hayatının tüm alanlarını etkileyen önemli bir kavram olması sebebiyle uzun bir süre araştırmacıların dikkatini çekmektedir. Araştırmalarda mutluluğun farklı olumlu sonuçlarının olduğu ve ruh hastalıklarını önlemeye karşı bir öneme sahip olduğu görülmektedir (Özdemir ve Koruklu, 2011).

Genel olarak, tüm bu tanımlarda mutluluk, geniş anlamda tüm iyi şeyler için kullanılan kapsayıcı bir terimdir. Bu bağlamda iyi oluş kavramının, bireysel ve toplumsal iyi oluşu ifade eden iyi oluş ve yaşam kalitesi gibi kavramlara göre daha sık kullanıldığı gözlemlenmektedir (Veenhoven, 2012).

3.3.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Genelde bireyler neşe, istek, heyecan, güven, keyif, cesaret, coşku gibi olumlu duygular yaşamaktadır. Bunun yanında öfke, nefret, üzüntü, suçluluk, korku, kaygı ve huzursuzluk gibi olumsuz duyguları daha az yaşayan ve yaşamlarından memnun olan kişiler mutlu olarak kabul edilmektedir. Bu tanımdan hareketle mutluluğu ölçmek için birtakım psikolojik testler ve ölçme araçları geliştirilmiştir. Dolayısıyla mutluluk araştırması bireysel ya da toplumsal ve hatta ulusal düzeyde icra edilmektedir (Doğan ve Sapmaz, 2012).

Mutluluk kavramını etkileyen, bireyin kendisi ve çevresi başta olmak üzere birçok faktör vardır (Kangal, 2013). Mutluluk, aile, yaşanılan çevre, sağlık durumu ve gelir gibi birçok faktörden etkilenir. Bu faktörler, insanların yaşam beklentilerini belirler ve refahlarını etkiler. Şans, güç, başarı, iş, sağlık, aşk ve para gibi faktörlerle de ilişkilendirilir ayrıca mutluluğu belirleyen diğer değişkenler gelir, çalışma ortamı, sağlık durumu, aile ve sosyal ilişkiler, güvenlik ve özgürlük duyguları ve ahlaki değerlerdir (Ahn vd., 2004).

3.3.1.1. Gelir

Gelir düzeyi, mutluluğu etkileyen önemli faktörlerden biridir. Mutluluk kavramında gelirin etkisini belirlemek için bireyin yaşam standartlarının göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bireylerin yaşam standart düzeyleri hakkında bilgi veren en önemli gösterge milli gelirdir. Toplumların mutluluk seviyeleriyle ortalama kişi başına düşen gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ileri sürülmektedir. Bu doğrultuda zengin yani sosyal refah düzeyleri yüksek toplumların düşük olanlara kıyasla daha mutlu oldukları görülmektedir (Myers ve Diener, 1995). Yapılan bir araştırmada, kişi başına düşen gelir ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiş ve bireylerin gelir düzeyi arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Veenhoven ve Dumludağ, 2015).

3.3.1.2. Cinsiyet

Cinsiyetin refah üzerinde önemli bir etkisi yoktur, ancak genellikle kadınsı bir özellik olarak kabul edilmekte ve daha fazla sosyal yönelim ve artan refah ile ilişkilendirilmektedir (Michalos, 1991). Tenaglia (2007) tarafından yapılan çalışma, kadınların erkeklerden daha mutlu olduğu yorumuna dayanmaktadır. Kadınların mutluluğunu ve mutsuzluğunu erkeklerle nazaran daha içten yaşamalarına bağlamıştır. Lu ve Shih (1997) de çalışmalarında mutluluk ve cinsiyet arasındaki ilişkinin önemli olduğu sonucuna varmış ve kadınların erkeklerden daha mutlu olduğunu öne sürmüşlerdir.

3.3.1.3. Yaş

Yaşam ve mutluluk üzerine yapılan araştırmalara baktığımızda çok farklı sonuçlarla karşılaşırız. Blanchflower ve Oswald'a (2004) göre mutluluk ve yaşam süresi arasındaki ilişki bir bumerang şeklini alır; Yani U harfi şeklinde açıklıyorlar. Sonuç olarak iyilik hali erken yaşlarda zirveye, orta yaşlarda en düşük seviyeye, yaşlılıkta ise maksimuma ulaşmaktadır. Yaşla birlikte hayatta bazı şeylerin ters gitmesi beklenir ve insanlar yaşlandıkça algılarını, hedeflerini ve amaçlarını yeniden düzenleyerek yeni durumlarına uyum sağlamaktadırlar (İşleroğlu, 2012). Diener (1984) yaptığı çalışmada yaş ile mutluluk arasında bir ilişki bulamamıştır.

3.3.1.4. Evlilik

Mutluluğu etkileyen bir diğer kavramlardan biri de evliliktir. Evli bireylerin, hiğ evlenmemiş, ayrılmış ve dul bireylere göre daha mutlu oldukları ifade edilmiştir (Kangal, 2013). Bu durum eşlerin olumsuz bir durumda birbirine destek olmaları, güzel anları ve anıları birlikte paylaşmaları, sağlıklarının kontrol edilmesi gibi durumlarla ağıklanabilir (Glenn ve Mclanahan, 1981).

3.3.1.5. Eğitim

Mutluluğu etkileyen bir diğer kavramlardan birisi de eğitimidir. Mutluluk ve eğitim arasındaki doğru yönlü bir ilişki olduğu yapılan araştırmalar sonucunda ifade edilmiştir (Kangal, 2013; Genęoęlu ve Yılmaz, 2014). Eğitimle mutluluk arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar, bireylerin eğitim seviyesi arttıka aynı zamanda mutluluklarının da artacağını göstermektedir (Hefferon ve Boniwell, 2018). Bu durum kişilerin çevresindeki değişimlere uyum sağlamayı kolaylaştırması, kişilerin kendilerine olan güvenin artmasına neden olmaktadır. Ancak yapılan bazı araştırmalarda ise eğitim seviyesi arttıka kişilerin mutluluk düzeylerinde azalma olabileceğini göstermektedir (Yurcu ve Atay, 2015).

3.3.1.6. Sağlık

Mutluluğu etkileyen diğer faktörlerden farklı olarak, mutluluk ile sağlık arasında karşılıklı bir etkileşim bulunmaktadır. Örneğin; maddi geliri yüksek olan bir bireyin gelirine bağlı olarak mutluluk düzeyinde artış olabileceği söylenebilir. Sonuç olarak bir bireyin sağlıklı olmasından dolayı mutluluk seviyesinde artış görülürken, mutluluk düzeyi yüksek olan bir bireyinde sağlık ile ilgili sıkıntılarının azaldığı yapılan çalışmalar da görülmektedir (Shepherd vd., 2014).

Sağlığı kötü olan kişilerin, birden fazla zihinsel veya fiziksel engeli olan kişilerin, günlük aktiviteleri sınırlı olan kişilerin ve daha belirgin bir engel durumu olan kişilerin diğerlerine göre daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu gözlemlenmiştir (Mehnert vd., 1990).

3.4. MUTLULUK, REKREASYON VE BOş ZAMAN İLİşKİSİ

İnsanoğlunun amacı hayattaki deneyimlerinden tatmin olmak ve mutluluk duygusunu yaşamak istemektedir (Baumeister vd., 2013). Mutluluk kavramına ilk

çağlardan itibaren farklı yaklaşımlar geliştirilmekte ve bu kavram farklı disiplinlerde tartışılmaktadır (Diener ve Oishi, 2005; Easterlin, 2004).

Pozitif psikoloji başta olmak üzere pek çok alanda insanlar mutluluğa nasıl ulaşılacağını, mutluluğun nasıl ölçüleceğini ve gerçek mutluluğun ne olduğunu anlamaya çalışmaktadır (Doğan vd., 2013). Mutluluk sadece geçici bir duygu değil, bir süreçtir. Mutluluk, insan duyguları arasında pozitif duyguların bir temsili olarak vazgeçilmez bir terimi ifade etmekte ve insan yaşamının amacı olarak kabul edilmektedir (Froom, 1995).

Rekreasyon faaliyetleri, rahatlama, keyif alma, zevk alma ve haz gibi olumlu duyguları içeren, zorlayıcı olmayan faaliyetler olarak tanımlanır. Bu etkinlikler bireylerin yeteneklerini ve kaynaklarını kullanarak özgür seçimlerini tatmin etmelerini sağlamakta ve eğlence kavramını ortaya çıkarmaktadır (Stebbins, 2009). Boş zaman, mutluluk, doyum ve içsel motivasyon gibi kavramlarla yakından ilişki içerisindedir (Buchanan, 1983). İnsanların boş zamanlarında aldıkları keyif boş zaman olarak kabul edilir ve iki kavram birbiriyle etkileşim halindedir (Berg vd., 2001).

Rekreasyon; boş zamandan daha sıkı bir kalıp, eğlenceden ilham alan bir yaklaşımdır. Eğlence; bireyin yönelim ve deneyimlerine dikkat çeken psikolojik bir terimdir. Rekreasyon; toplum tarafından eğlence olarak kabul edilen etkinlikleri gösteren sosyal paralelliktir. Bu kavramların anahtarı, boş zamanın daha geniş bir olay olmasından kaynaklanmaktadır (Kenneth, 2006).

Boş zaman kavramı, kişinin boş zaman etkinliklerine olan isteğine bağlı olarak farklı şekilde anlaşıldığından, boş zaman kişiden kişiye değişir. Örneğin, bir kişiyi olumlu yönde etkileyen ve neşelendiren bir aktivite, bir başkasını etkilemeyebilir veya aynı neşeyi getirmeyebilir. Bu bağlamda serbest zaman, bireysel tercihlere, yeteneklere, maddi ve manevi kaynakların mevcudiyetine göre değişebilmektedir (Muzindutsi ve Masango, 2015). Ayrıca fiziksel rekreasyon, bireyin yaşamında dinamik bir rol oynar ve boş zaman etkinlikleri yoluyla elde edilen memnuniyet ve genel refahta hayati bir rol almaktadır (Chen vd., 2013).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

4.1. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili kısımlar mevcuttur.

4.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelinin uygulandığı betimsel bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımı olarak ifade edilmektedir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

4.1.2. Araştırma Grubu

Araştırmada, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile araştırmacı tarafından ulaşılabilen akademisyenler araştırma grubuna dâhil edilmiştir. Araştırma kapsamında Doğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan yedi üniversite isimlerinin verilmesi etik açıdan uygun görülmediği için alfabetik olarak kodlama yoluna gidilmiştir. Üniversite isimleri, A-G harfleri arasında kodlanmıştır. Araştırma grubu Doğu Anadolu Bölgesi'nde mevcut olan yedi üniversitenin Spor Bilimleri Fakültesi veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında görev yapan 154 akademisyenin 118'inden (evrenin %81) oluşmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Değişkenler	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde(%)
Yaş	22-26 yaş	11	9,3
	27-31 yaş	25	21,2
	32-36 yaş	28	23,7
	37-41 yaş	19	16,1
	42 ve üzeri yaş	35	29,7
Cinsiyet	Erkek	91	77,1
	Kadın	27	22,9
Medeni Durum	Bekâr	55	46,6
	Evli	63	53,4
Aylık Ortalama Gelir	6000- 8000 TL	14	11,9
	8001-10000 TL	23	19,5
	10001-12000 TL	37	31,4
	12001 TL ve üzeri	44	37,3
Meslekte Çalışma Yılı	1 yıl veya daha az	15	12,7
	2-4 yıl	23	19,5
	5-6 yıl	31	26,3
	7 yıl ve üzeri	49	41,5
Görev Yapılan Üniversite	A Üniversitesi	25	21,2
	B Üniversitesi	14	11,9
	C Üniversitesi	17	14,4
	D Üniversitesi	8	6,8
	E Üniversitesi	17	14,4
	F Üniversitesi	15	12,7
	G Üniversitesi	22	18,6
Rekreatif Alanları Yeterli Bulma Durumu	Evet	35	29,7
	Hayır	83	70,3
Düzenli Olarak Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumu	Evet	65	55,1
	Hayır	53	44,9
Ne Tür Aktiviteler Yaparsınız?	Açık Alan Aktiviteleri	65	55,1
	Kapalı Alan Aktiviteleri	53	44,9
Aktivitelere Kimlerle Katılırsınız?	Tek başıma	23	19,5
	Ailemle	28	23,7
	Arkadaşlarımla	67	56,8
Haftalık Ders Saatiniz?	Derse girmiyorum	10	8,5
	10 saat veya daha az	25	21,2
	11-20 saat	34	28,8
	21-30 saat	21	17,8
	31 saat ve üzeri	28	23,7
Haftalık Boş Zaman Süreniz?	5 saat veya daha az	21	17,8
	6-10 saat	38	32,2
	11-15 saat	31	26,3
	16 saat ve üzeri	28	23,7

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 4.1’de yer almaktadır. Katılımcıların yaş değişimine göre 11’i (%9,3) 22-26 yaş, 25’i (%21,2) 27-31 yaş, 28’i (%23,7) 32-36 yaş, 19’u (%16,1) 37-41 yaş ve 35’i (%29,7) 42 ve üzeri yaş olarak dağılmaktadır. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre 91’i (%77,1) erkek ve 27’si

(%22,9) kadın olarak dağılmaktadır. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre 55'i (%46,6) bekâr ve 63'ü (%53,4) evli olarak dağılım göstermektedir. Katılımcıların aylık ortalama değişkenine göre 14'ü (%11,9) 6000-8000 TL, 23'ü (%19,5) 8001-10000 TL, 37'si (%31,4) 10001-12000 TL ve 44'ü (%37,3) 12001 TL ve üzeri olarak dağılmaktadır. Katılımcıların meslekte çalışma yılına göre 15'i (%12,7) 1 yıl veya daha az, 23'ü (%19,5) 2-4 yıl, 31'i (%26,3) 5-6 yıl ve 49'u (%41,5) 7 yıl ve üzeri olarak dağılmaktadır. Katılımcıların görev yaptığı üniversite değişkenine göre 25'i (%21,2) A üniversitesi, 14'ü (%11,9) B üniversitesi, 17'si (%14,4) C üniversitesi, 8'i (%6,8) D üniversitesi, 17'si (%14,4) E üniversitesi, 15'i (%12,7) F üniversitesi ve 22'si (%18,6) G üniversitesi olarak dağılmaktadır. Katılımcıların rekreatif alanları yeterli bulma durumlarına göre 35'i (%29,7) evet ve 83'ü (%70,3) hayır olarak dağılmaktadır. Katılımcıların düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılma durumlarına göre 65'i (%55,1) evet ve 53'ü (%44,9) hayır olarak dağılmaktadır. Katılımcıların ne tür aktiviteler yaparsınız sorusuna göre 65'i (%55,1) açık alan aktiviteleri ve 53'ü (%44,9) kapalı alan aktiviteleri olarak dağılmaktadır. Katılımcıların aktivitelere kimlerle katılırsınız sorusuna göre 23'ü (%19,5) tek başıma, 28'i (%23,7) ailemle ve 67'si (%56,8) arkadaşlarımla olarak dağılmaktadır. Katılımcıların haftalık ders saati durumlarına göre 10'u (%8,5) derse girmiyorum, 25'i (%21,2) 10 saat veya daha az, 34'ü (%28,8) 11-20 saat, 21'i (%17,8) 21-30 saat ve 28'i (%23,7) 31 saat ve üzeri olarak dağılmaktadır. Katılımcıların haftalık boş zaman sürelerine göre 21'i (%17,8) 5 saat veya daha az, 38'i (%32,2) 6-10 saat, 31'i (%26,3) 11-15 saat ve 28'i (%23,7) 16 saat ve üzeri olarak dağılım göstermektedir.

4.1.3. Veri Toplama Araçları

4.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Birinci bölümde, katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, aylık ortalama gelir, meslekte çalışma yılı, kampüste yer alan rekreatif alanları yeterli bulma durumu, düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılma durumu, aktivite türü, aktivitelere kimlerle katılma durumu, haftalık ders saati ve haftalık boş zaman süresi gibi bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

4.1.3.2. Boş Zaman Engelleri Ölçeği

İkinci bölümde, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek durumları belirleme amacıyla Alexandris ve Carroll (1997) tarafından

geliştirilen Gürbüz ve Karaküçük (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılan “Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18 (BZEÖ)” yer almaktadır. Ölçek 4'lü Likert tipinde olup, 18 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği olarak sıralanmaktadır. Ölçek ve alt boyutlardan alınan yüksek puan boş zaman faaliyetlerine ilişkin engel algısının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı tesis .80, birey psikolojisi .86, bilgi eksikliği .86, arkadaş eksikliği .81, zaman .65 ve ilgi eksikliği .76 olarak tespit edilmiştir.

4.1.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Üçüncü bölümde, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından yapılan ”OMÖ-K” ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipinde, 7 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar mutluluk düzeyi puanlarının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .74 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

4.1.3.4. Yaşam Tatmini Ölçeği

Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen, Bekmezci ve Mert (2013) tarafından Türkçe'ye çevrilip, geçerlik güvenilirliği yapılan “Yaşam Tatmini Ölçeği” yer almaktadır. Ölçek tek boyutlu olup, 5 ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

4.1.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmış olup hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programına aktarıldıktan sonra ilk olarak kayıp ve boş verilerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu aşamadan sonra uç veri değerlendirmesi Mahalanobis uzaklığı göz önünde bulundurularak yapılmıştır. Mahalanobis değerleri neticesinde ise 9 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 118 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Normallik varsayımı için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin -1,5/+1,5 referans aralığında olduğu tespit edilmiş (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve bu doğrultuda iki ölçekten de elde edilen verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla

bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında One Way Anova (varyans) testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farkın kaynağını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak LSD testi kullanılmıştır. Ayrıca bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

4.2. BULGULAR

Bu bölümde akademisyenlerin boş zaman aktivitelerine katılımlarına engel olan faktörler ile mutluluk ve yaşam tatminlerinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırma bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Alpha Değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	\bar{X}	Ss	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)	Alpha
BZEÖ	Birey Psikolojisi	118	7,81	2,58	-,385	-,889	,752
	Bilgi Eksikliği	118	6,92	2,93	,064	-1,104	,846
	Tesis	118	8,98	2,07	-,852	,909	,634
	Arkadaş Eksikliği	118	6,79	2,61	,154	-,854	,847
	Zaman	118	8,75	1,76	-,404	,616	,645
	İlgi Eksikliği	118	7,19	2,42	-,122	-,778	,756
	Mutluluk Ölçeği	118	22,03	4,08	,346	,024	,675
	Yaşam Tatmini Ölçeği	118	18,34	4,11	-,164	-,489	,865

BZEÖ = Boş Zaman Engelleri Ölçeği

Tablo 4.2 incelendiğinde araştırma kapsamında alınan ölçeklere ilişkin çarpıklık basıklık değerlerinin Tabachnick ve Fidell'in (2013) belirttiği -1,5 / +1,5 referans aralığında olduğu ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Cronbach's Alpha iç tutarlılık değeri 0 ile 1 arasında değer almakta ve değerler 1'e doğru gittikçe güvenilirlik/tutarlılık artmaktadır (Cronbach, 1990).

Tablo 4.3. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p																																																																										
Birey Psikolojisi	Kadın	27	8,30	2,38	1,128	,262																																																																										
	Erkek	91	7,66	2,63			Bilgi Eksikliği	Kadın	27	7,26	3,17	,694	,489	Erkek	91	6,81	2,86	Tesis	Kadın	27	9,22	2,14	,682	,497	Erkek	91	8,91	2,06	Arkadaş Eksikliği	Kadın	27	6,37	2,34	-,947	,345	Erkek	91	6,91	2,68	Zaman	Kadın	27	8,63	1,71	-,390	,697	Erkek	91	8,78	1,78	İlgi Eksikliği	Kadın	27	7,15	2,20	-,114	,909	Erkek	91	7,21	2,49	Mutluluk Ölçeği	Kadın	27	22,11	5,14	,124	,902	Erkek	91	22,00	3,74	Yaşam Tatmini Ölçeği	Kadın	27	18,04	3,81	-,433	,666	Erkek
Bilgi Eksikliği	Kadın	27	7,26	3,17	,694	,489																																																																										
	Erkek	91	6,81	2,86			Tesis	Kadın	27	9,22	2,14	,682	,497	Erkek	91	8,91	2,06	Arkadaş Eksikliği	Kadın	27	6,37	2,34	-,947	,345	Erkek	91	6,91	2,68	Zaman	Kadın	27	8,63	1,71	-,390	,697	Erkek	91	8,78	1,78	İlgi Eksikliği	Kadın	27	7,15	2,20	-,114	,909	Erkek	91	7,21	2,49	Mutluluk Ölçeği	Kadın	27	22,11	5,14	,124	,902	Erkek	91	22,00	3,74	Yaşam Tatmini Ölçeği	Kadın	27	18,04	3,81	-,433	,666	Erkek	91	18,43	4,21								
Tesis	Kadın	27	9,22	2,14	,682	,497																																																																										
	Erkek	91	8,91	2,06			Arkadaş Eksikliği	Kadın	27	6,37	2,34	-,947	,345	Erkek	91	6,91	2,68	Zaman	Kadın	27	8,63	1,71	-,390	,697	Erkek	91	8,78	1,78	İlgi Eksikliği	Kadın	27	7,15	2,20	-,114	,909	Erkek	91	7,21	2,49	Mutluluk Ölçeği	Kadın	27	22,11	5,14	,124	,902	Erkek	91	22,00	3,74	Yaşam Tatmini Ölçeği	Kadın	27	18,04	3,81	-,433	,666	Erkek	91	18,43	4,21																			
Arkadaş Eksikliği	Kadın	27	6,37	2,34	-,947	,345																																																																										
	Erkek	91	6,91	2,68			Zaman	Kadın	27	8,63	1,71	-,390	,697	Erkek	91	8,78	1,78	İlgi Eksikliği	Kadın	27	7,15	2,20	-,114	,909	Erkek	91	7,21	2,49	Mutluluk Ölçeği	Kadın	27	22,11	5,14	,124	,902	Erkek	91	22,00	3,74	Yaşam Tatmini Ölçeği	Kadın	27	18,04	3,81	-,433	,666	Erkek	91	18,43	4,21																														
Zaman	Kadın	27	8,63	1,71	-,390	,697																																																																										
	Erkek	91	8,78	1,78			İlgi Eksikliği	Kadın	27	7,15	2,20	-,114	,909	Erkek	91	7,21	2,49	Mutluluk Ölçeği	Kadın	27	22,11	5,14	,124	,902	Erkek	91	22,00	3,74	Yaşam Tatmini Ölçeği	Kadın	27	18,04	3,81	-,433	,666	Erkek	91	18,43	4,21																																									
İlgi Eksikliği	Kadın	27	7,15	2,20	-,114	,909																																																																										
	Erkek	91	7,21	2,49			Mutluluk Ölçeği	Kadın	27	22,11	5,14	,124	,902	Erkek	91	22,00	3,74	Yaşam Tatmini Ölçeği	Kadın	27	18,04	3,81	-,433	,666	Erkek	91	18,43	4,21																																																				
Mutluluk Ölçeği	Kadın	27	22,11	5,14	,124	,902																																																																										
	Erkek	91	22,00	3,74			Yaşam Tatmini Ölçeği	Kadın	27	18,04	3,81	-,433	,666	Erkek	91	18,43	4,21																																																															
Yaşam Tatmini Ölçeği	Kadın	27	18,04	3,81	-,433	,666																																																																										
	Erkek	91	18,43	4,21																																																																												

*p<0,05; N (118)

Tablo 4.3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği, mutluluk ölçeği ve yaşam tatmini ölçeği puanlarında anlamlı bir fark görülmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.4. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	Ss	df	F	p
Birey Psikolojisi	22-26 yaş	11	8,18	2,56	4 113 117	1,327	,264
	27-31 yaş	25	8,48	2,10			
	32-36 yaş	28	7,00	2,21			
	37-41 yaş	19	7,47	3,01			
	42 yaş ve üstü	35	8,03	2,85			
Bilgi Eksikliği	22-26 yaş	11	7,73	2,90	4 113 117	,509	,729
	27-31 yaş	25	7,36	2,04			
	32-36 yaş	28	6,61	3,24			
	37-41 yaş	19	6,58	2,95			
	42 yaş ve üstü	35	6,77	3,25			
Tesis	22-26 yaş	11	8,55	2,88	4 113 117	,239	,916
	27-31 yaş	25	8,84	1,60			
	32-36 yaş	28	8,96	2,13			
	37-41 yaş	19	9,21	1,75			
	42 yaş ve üstü	35	9,11	2,27			
Arkadaş Eksikliği	22-26 yaş	11	5,55	1,81	4 113 117	1,508	,205
	27-31 yaş	25	7,08	2,60			
	32-36 yaş	28	6,25	2,72			
	37-41 yaş	19	6,79	2,51			
	42 yaş ve üstü	35	7,40	2,70			
Zaman	22-26 yaş	11	7,64	2,11	4 113 117	1,705	,154
	27-31 yaş	25	8,80	1,12			
	32-36 yaş	28	8,71	1,82			
	37-41 yaş	19	8,58	1,80			
	42 yaş ve üstü	35	9,17	1,85			
İlgi Eksikliği	22-26 yaş	11	6,09	2,12	4 113 117	1,542	,195
	27-31 yaş	25	8,04	2,11			
	32-36 yaş	28	7,25	2,37			
	37-41 yaş	19	7,26	2,47			
	42 yaş ve üstü	35	6,86	2,64			
Mutluluk Ölçeği	22-26 yaş	11	21,45	3,33	4 113 117	,532	,712
	27-31 yaş	25	21,52	4,11			
	32-36 yaş	28	21,68	3,79			
	37-41 yaş	19	22,05	4,01			
	42 yaş ve üstü	35	22,83	4,58			
Yaşam Tatmini Ölçeği	22-26 yaş	11	17,27	4,61	4 113 117	,523	,719
	27-31 yaş	25	18,64	4,14			
	32-36 yaş	28	18,43	3,82			
	37-41 yaş	19	17,53	4,51			
	42 yaş ve üstü	35	18,83	4,04			

*p<0,05; N (118)

Tablo 4.4 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği, mutluluk ölçeği ve yaşam tatmini ölçeği puanlarında anlamlı bir fark görülmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.5. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	\bar{X}	Ss	t	p
Birey Psikolojisi	Bekâr	55	7,78	2,48	-,091	,928
	Evli	63	7,83	2,68		
Bilgi Eksikliği	Bekâr	55	7,09	2,62	,608	,544
	Evli	63	6,76	3,18		
Tesis	Bekâr	55	9,11	1,97	,616	,539
	Evli	63	8,87	2,17		
Arkadaş Eksikliği	Bekâr	55	6,64	2,58	-,589	,557
	Evli	63	6,92	2,64		
Zaman	Bekâr	55	8,53	1,74	-1,267	,208
	Evli	63	8,94	1,76		
İlgi Eksikliği	Bekâr	55	7,60	2,43	1,714	,089
	Evli	63	6,84	2,37		
Mutluluk Ölçeği	Bekâr	55	22,22	4,00	,479	,633
	Evli	63	21,86	4,16		
Yaşam Tatmini Ölçeği	Bekâr	55	18,45	4,06	,284	,777
	Evli	63	18,24	4,18		

*p<0,05; N (118)

Tablo 4.5 incelendiğinde katılımcıların medeni durum değişkenine göre birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği, mutluluk ölçeği ve yaşam tatmini ölçeği puanlarında anlamlı bir fark görülmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.6. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	N	\bar{X}	Ss	df	F	p	*LSD
Birey Psikolojisi	6000- 8000 TL	14	8,43	2,03	3	1,171	,324	
	8001-10000 TL	23	8,00	2,07	113			
	10001-12000TL	37	8,11	2,48	117			
	12001TL ve üzeri	44	7,25	3,00				
Bilgi Eksikliği	6000- 8000 TL	14	8,07	2,62	3	1,687	,174	
	8001-10000 TL	23	7,61	2,54	113			
	10001-12000TL	37	6,54	2,75	117			
	12001TL ve üzeri	44	6,50	3,25				
Tesis	6000- 8000 TL	14	8,79	1,67	3	,083	,969	
	8001-10000 TL	23	9,13	1,66	113			
	10001-12000TL	37	9,00	2,31	117			
	12001TL ve üzeri	44	8,95	2,22				
Arkadaş Eksikliği	6000- 8000 TL	14	6,86	2,07	3	,362	,780	
	8001-10000 TL	23	6,57	3,00	113			
	10001-12000TL	37	6,54	2,71	117			
	12001TL ve üzeri	44	7,09	2,50				
Zaman	6000- 8000 TL	14	8,36	1,69	3	,920	,434	
	8001-10000 TL	23	8,48	1,50	113			
	10001-12000TL	37	8,68	1,70	117			
	12001TL ve üzeri	44	9,07	1,93				
İlgi Eksikliği	6000- 8000 TL	14	7,07	2,09	3	,080	,971	
	8001-10000 TL	23	7,09	2,07	113			
	10001-12000TL	37	7,35	2,61	117			
	12001TL ve üzeri	44	7,16	2,59				
Mutluluk Ölçeği	6000- 8000 TL ^A	14	19,36	3,86	3	2,760	,045*	A<B A<C A<D
	8001-10000 TL ^B	23	23,13	5,01	113			
	10001-12000TL ^C	37	22,00	3,01	117			
	12001TL ve üzeri ^D	44	22,32	4,15				
Yaşam Tatmini Ölçeği	6000- 8000 TL	14	16,71	4,43	3	1,104	,351	
	8001-10000 TL	23	18,04	3,55	113			
	10001-12000TL	37	18,41	3,97	117			
	12001TL ve üzeri	44	18,95	4,37				

A=6000- 8000 TL B=8001-10000 TL C=10001-12000 TL D=12001 TL ve üzeri

*p<0,05; N (118)

Tablo 4.6 incelendiğinde katılımcıların gelir durumu değişkenine göre birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği ve yaşam tatmini ölçeği puanlarında anlamlı bir fark görülmemişken ($p>0,05$), mutluluk ölçeği ($F_{(3-117)}=2,760$; $p<0,05$), puanlarında anlamlı bir fark görülmüştür. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc analizlerinden ‘LSD’ testi sonucunda, 12001 TL ve üzeri, 10001-12000 TL ve 8001-10000 TL gelir durumuna sahip olan katılımcıların

6000-8000 TL gelir durumuna sahip olanlara mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Meslekte Çalışma Yılı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Meslekte Çalışma Yılı	N	\bar{X}	Ss	df	F	p
Birey Psikolojisi	1 yıl veya daha az	15	8,33	1,50	3	,384	,765
	2-4 yıl	23	7,74	2,49	113		
	5-6 yıl	31	7,97	2,44	117		
	7 yıl ve üzeri	49	7,57	2,97	117		
Bilgi Eksikliği	1 yıl veya daha az	15	6,87	2,53	3	,814	,489
	2-4 yıl	23	7,57	2,27	113		
	5-6 yıl	31	6,32	2,93	117		
	7 yıl ve üzeri	49	7,00	3,29	117		
Tesis	1 yıl veya daha az	15	8,53	2,75	3	,502	,682
	2-4 yıl	23	8,83	2,06	113		
	5-6 yıl	31	9,29	1,35	117		
	7 yıl ve üzeri	49	9,00	2,25	117		
Arkadaş Eksikliği	1 yıl veya daha az	15	6,40	2,16	3	,366	,777
	2-4 yıl	23	6,43	2,97	113		
	5-6 yıl	31	6,94	2,22	117		
	7 yıl ve üzeri	49	6,98	2,82	117		
Zaman	1 yıl veya daha az	15	7,80	1,78	3	1,969	,123
	2-4 yıl	23	8,78	1,20	113		
	5-6 yıl	31	8,71	1,40	117		
	7 yıl ve üzeri	49	9,04	2,08	117		
İlgi Eksikliği	1 yıl veya daha az	15	7,40	2,44	3	,360	,782
	2-4 yıl	23	7,52	1,88	113		
	5-6 yıl	31	7,26	2,18	117		
	7 yıl ve üzeri	49	6,94	2,79	117		
Mutluluk Ölçeği	1 yıl veya daha az	15	22,20	2,54	3	,381	,767
	2-4 yıl	23	21,35	3,83	113		
	5-6 yıl	31	21,84	4,37	117		
	7 yıl ve üzeri	49	22,41	4,42	117		
Yaşam Tatmini Ölçeği	1 yıl veya daha az	15	18,13	3,27	3	,631	,596
	2-4 yıl	23	17,52	3,42	113		
	5-6 yıl	31	18,16	5,11	117		
	7 yıl ve üzeri	49	18,90	3,96	117		

*p<0,05; N (118)

Tablo 4.7 incelendiğinde katılımcıların meslekte çalışma yılı değişkenine göre birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği, mutluluk ölçeği ve yaşam tatmini ölçeği puanlarında anlamlı bir fark görülmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.8. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Düzenli Olarak Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	DOFAKD	N	\bar{X}	Ss	t	p
Birey Psikolojisi	Evet	65	7,85	2,58	,191	,849
	Hayır	53	7,75	2,61		
Bilgi Eksikliği	Evet	65	7,29	2,93	1,560	,121
	Hayır	53	6,45	2,88		
Tesis	Evet	65	9,31	1,92	1,907	,059
	Hayır	53	8,58	2,20		
Arkadaş Eksikliği	Evet	65	6,48	2,59	-1,442	,152
	Hayır	53	7,17	2,60		
Zaman	Evet	65	8,62	1,76	-,893	,374
	Hayır	53	8,91	1,76		
İlgi Eksikliği	Evet	65	7,18	2,38	-,051	,959
	Hayır	53	7,21	2,49		
Mutluluk Ölçeği	Evet	65	22,26	4,06	,695	,488
	Hayır	53	21,74	4,11		
Yaşam Tatmini Ölçeği	Evet	65	18,55	4,38	,627	,532
	Hayır	53	18,08	3,78		

*p<0,05; N (118) DOFAKD= Düzenli Olarak Fiziksel Aktivitelere Katılma Durumu

Tablo 4.8 incelendiğinde katılımcıların düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılma durumu değişkenine göre birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği, mutluluk ölçeği ve yaşam tatmini ölçeği puanlarında anlamlı bir fark görülmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.9. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Aktivite Türü Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Aktivite Türü	N	\bar{X}	Ss	t	p
Birey Psikolojisi	Açık Alan Aktiviteleri	65	7,54	2,49	-1,246	,215
	Kapalı Alan Aktiviteleri	53	8,13	2,67		
Bilgi Eksikliği	Açık Alan Aktiviteleri	65	7,15	2,80	,981	,329
	Kapalı Alan Aktiviteleri	53	6,62	3,07		
Tesis	Açık Alan Aktiviteleri	65	8,89	2,17	-,525	,600
	Kapalı Alan Aktiviteleri	53	9,09	1,96		
Arkadaş Eksikliği	Açık Alan Aktiviteleri	65	6,89	2,50	,479	,633
	Kapalı Alan Aktiviteleri	53	6,66	2,75		
Zaman	Açık Alan Aktiviteleri	65	8,72	1,68	-,155	,877
	Kapalı Alan Aktiviteleri	53	8,77	1,86		
İlgi Eksikliği	Açık Alan Aktiviteleri	65	7,14	2,14	-,280	,780
	Kapalı Alan Aktiviteleri	53	7,26	2,74		
Mutluluk Ölçeği	Açık Alan Aktiviteleri	65	21,89	4,11	-,392	,696
	Kapalı Alan Aktiviteleri	53	22,19	4,06		
Yaşam Tatmini Ölçeği	Açık Alan Aktiviteleri	65	18,05	4,12	-,856	,394
	Kapalı Alan Aktiviteleri	53	18,70	4,11		

*p<0,05; N (118)

Tablo 4.9 incelendiğinde katılımcıların aktivite türü değişkenine göre birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği, mutluluk ölçeği ve yaşam tatmini ölçeği puanlarında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.10. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği Puanlarının Rekreatif Aktivitelere Kimlerle Katılma Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	RAKKD	N	\bar{X}	Ss	df	F	p
Birey Psikolojisi	Tek Başıma	23	7,26	2,67	2	,781	,461
	Ailemle	28	7,71	2,35	115		
	Arkadaşlarımla	67	8,03	2,65	117		
Bilgi Eksikliği	Tek Başıma	23	6,52	2,83	2	2,196	,116
	Ailemle	28	6,11	2,83	115		
	Arkadaşlarımla	67	7,39	2,94	117		
Tesis	Tek Başıma	23	9,13	2,26	2	,085	,919
	Ailemle	28	8,89	2,06	115		
	Arkadaşlarımla	67	8,97	2,04	117		
Arkadaş Eksikliği	Tek Başıma	23	6,00	2,37	2	1,469	,234
	Ailemle	28	6,75	2,66	115		
	Arkadaşlarımla	67	7,07	2,64	117		
Zaman	Tek Başıma	23	8,70	1,61	2	,197	,822
	Ailemle	28	8,93	1,59	115		
	Arkadaşlarımla	67	8,69	1,88	117		
İlgi Eksikliği	Tek Başıma	23	7,04	2,25	2	,237	,790
	Ailemle	28	7,46	2,19	115		
	Arkadaşlarımla	67	7,13	2,59	117		
Mutluluk Ölçeği	Tek Başıma	23	21,83	4,92	2	,291	,748
	Ailemle	28	21,61	3,92	115		
	Arkadaşlarımla	67	22,27	3,86	117		
Yaşam Tatmini Ölçeği	Tek Başıma	23	17,48	4,36	2	1,078	,344
	Ailemle	28	17,93	3,78	115		
	Arkadaşlarımla	67	18,81	4,15	117		

* $p<0,05$; N (118) RAKKD= Rekreatif Aktivitelere Kimlerle Katılma Durumu

Tablo 4.10 incelendiğinde katılımcıların rekreatif aktivitelere kimlerle katılma durumu değişkenine göre birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği, mutluluk ölçeği ve yaşam tatmini ölçeği puanlarında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.11. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Haftalık Ders Saati Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Haftalık Ders Saati	N	\bar{X}	Ss	df	F	p	*LSD
Birey Psikolojisi	Derse girmiyorum ^A	10	6,50	2,07				
	10 saat veya daha az ^B	25	8,84	2,51	4	8,761	,000*	A<B A<C
	11-20 saat ^C	34	9,09	1,42	113			
	21-30 saat ^D	21	7,38	2,16	117			
	31 saat ve üzeri ^E	28	6,11	3,01				
Derse girmiyorum	10	6,90	2,23					
Bilgi Eksikliği	10 saat veya daha az	25	7,44	2,87	4	,528	,715	
	11-20 saat	34	7,00	2,86	113			
	21-30 saat	21	7,00	2,55	117			
	31 saat ve üzeri	28	6,29	3,55				
	Derse girmiyorum	10	7,80	2,66				
Tesis	10 saat veya daha az	25	9,20	2,27	4	,987	,417	
	11-20 saat	34	8,91	1,48	113			
	21-30 saat	21	9,14	1,71	117			
	31 saat ve üzeri	28	9,18	2,48				
	Derse girmiyorum	10	6,50	2,59				
Arkadaş Eksikliği	10 saat veya daha az	25	7,28	2,95	4	,526	,717	
	11-20 saat	34	6,85	2,72	113			
	21-30 saat	21	6,19	1,89	117			
	31 saat ve üzeri	28	6,82	2,70				
	Derse girmiyorum	10	7,50	1,51				
Zaman	10 saat veya daha az	25	9,32	1,52	4	2,392	,055	
	11-20 saat	34	8,88	1,77	113			
	21-30 saat	21	8,33	1,46	117			
	31 saat ve üzeri	28	8,82	2,02				
	Derse girmiyorum	10	7,50	1,51				
İlgi Eksikliği	10 saat veya daha az	25	7,80	2,35	4	,920	,455	
	11-20 saat	34	7,64	2,36	113			
	21-30 saat	21	6,65	2,23	117			
	31 saat ve üzeri	28	6,95	2,50				
	Derse girmiyorum	10	22,00	3,92				
Mutluluk Ölçeği	10 saat veya daha az	25	20,96	4,29	4	1,149	,337	
	11-20 saat	34	22,12	4,11	113			
	21-30 saat	21	21,52	2,93	117			
	31 saat ve üzeri	28	23,25	4,55				
	Derse girmiyorum	10	19,90	3,93				
Yaşam Tatmini Ölçeği	10 saat veya daha az	25	16,56	3,88	4	2,258	,067	
	11-20 saat	34	18,26	3,78	113			
	21-30 saat	21	19,76	3,46	117			
	31 saat ve üzeri	28	18,39	4,78				
	Derse girmiyorum	10	19,90	3,93				

A=Derse Girmiyorum B=10 saat veya daha az C=11-20 saat D=21-30 saat E=31 saat ve üzeri

*p<0,05; N (118)

Tablo 4.11 incelendiğinde katılımcıların haftalık ders saati değişkenine göre bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği, mutluluk ölçeği ve yaşam tatmini

ölçeği puanlarında anlamlı bir fark görülmemişken ($p>0,05$), birey psikolojisi ($F_{(4-117)}=8,761$; $p<0,05$), alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc analizlerinden ‘LSD’ testi sonucunda, 11-20 saat ve 10 saat veya daha az derse girenlerin derse girmeyenlere oranla birey psikolojilerini daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.12. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyut Puanları, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği puanlarının Haftalık Boş Zaman Süresi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Boş Zaman Süresi	N	\bar{X}	Ss	df	F	p	*LSD
Birey Psikolojisi	5 saat veya daha az	21	7,57	2,44	3	,974	,408	
	6-10 saat	38	7,89	2,37	114			
	11-15 saat	31	8,35	2,79	117			
	16 saat ve üzeri	28	7,25	2,72				
Bilgi Eksikliği	5 saat veya daha az	21	7,29	3,07	3	,620	,603	
	6-10 saat	38	7,16	3,02	114			
	11-15 saat	31	6,32	2,71	117			
	16 saat ve üzeri	28	6,96	2,97				
Tesis	5 saat veya daha az ^A	21	8,14	2,13	3	2,965	,035*	A<D B<D
	6-10 saat ^B	38	9,11	2,31	114			
	11-15 saat ^C	31	8,68	1,70	117			
	16 saat ve üzeri ^D	28	9,79	1,83				
Arkadaş Eksikliği	5 saat veya daha az	21	6,71	2,67	3	2,149	,098	
	6-10 saat	38	7,08	2,51	114			
	11-15 saat	31	7,39	2,65	117			
	16 saat ve üzeri	28	5,79	2,48				
Zaman	5 saat veya daha az	21	8,48	1,83	3	,994	,398	
	6-10 saat	38	8,55	1,66	114			
	11-15 saat	31	9,19	1,56	117			
	16 saat ve üzeri	28	8,71	2,02				
İlgi Eksikliği	5 saat veya daha az	21	6,62	2,25	3	1,473	,226	
	6-10 saat	38	7,84	2,46	114			
	11-15 saat	31	6,97	2,48	117			
	16 saat ve üzeri	28	7,00	2,36				
Mutluluk Ölçeği	5 saat veya daha az ^A	21	20,33	4,09	3	2,999	,034*	A<C
	6-10 saat ^B	38	21,71	4,32	114			
	11-15 saat ^C	31	23,61	3,95	117			
	16 saat ve üzeri ^D	28	21,96	3,37				
Yaşam Tatmini Ölçeği	5 saat veya daha az ^A	21	16,43	4,66	3	3,292	,023*	A<C
	6-10 saat ^B	38	18,00	3,36	114			
	11-15 saat ^C	31	19,90	4,23	117			
	16 saat ve üzeri ^D	28	18,50	3,99				

A=5 saat veya daha az B=6-10 saat C=11-15 saat D=16 saat ve üzeri

* $p<0,05$; N (118)

Tablo 4.12 incelendiğinde katılımcıların boş zaman süresi değişkenine göre birey psikolojisi, bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemişken ($p>0,05$), tesis ($F_{(3-117)}=2,965$; $p<0,05$), mutluluk ölçeği ($F_{(3-117)}=2,999$; $p<0,05$) ve yaşam tatmini ölçeği ($F_{(3-117)}=3,292$; $p<0,05$) puanlarında anlamlı bir fark görülmüştür. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için post-hoc analizlerinden ‘LSD’ testi sonucunda, 16 saat ve üzeri boş zamanı olan katılımcıların 6-10 saat ve 5 saat veya daha az zamanı olan katılımcılara oranla tesis alt boyutunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 11-15 saat arası boş zamanı olan katılımcıların 5 saat veya daha az zamanı olan katılımcılara oranlara mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 11-15 saat arası boş zamanı olan katılımcıların 5 saat veya daha az zamanı olan katılımcılara oranlara yaşam tatmini düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.13. Katılımcıların Boş Zaman Engelleri Ölçeği Alt Boyutları ile Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

Alt Boyutlar (n=118)	Mutluluk Ölçeği	Yaşam Tatmini
Birey Psikolojisi	r	0,11
	p	,906
Bilgi Eksikliği	r	,184*
	p	0,46
Tesis	r	0,63
	p	,499
Arkadaş Eksikliği	r	305*
	p	,001
Zaman	r	,040
	p	,664
İlgi Eksikliği	r	,274*
	p	,003

* $p<0,05$; N (118)

Tablo 4.13 incelendiğinde boş zaman engelleri ölçeği alt boyutları ile mutluluk ölçeği ve yaşam tatmini ölçeği arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan pearson korelasyon testi sonucunda, bilgi eksikliği ($r=,184$; $p<0,05$), arkadaş eksikliği ($r=,305$; $p<0,05$) ilgi eksikliği ($r=,274$; $p<0,05$) ile mutluluk ölçeği arasında, düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4.14. Katılımcıların Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçeği Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

Alt Boyutlar (n=118)	Yaşam Tatmini	
Mutluluk Ölçeği	r	,706**
	p	,000

**p<0,01; N (118)

Tablo 4.14 incelendiğinde mutluluk ölçeği ve yaşam tatmini ölçeği arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan pearson korelasyon testi sonucunda, mutluluk ile yaşam tatmini ($r=,706$; $p<0,05$) arasında, pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Bu bölümde Doğu Anadolu Bölgesi'nde görev yapan akademisyenlerin boş zaman aktivitelerine katılmalarına engel olan faktörler ile mutluluk ve yaşam tatminlerinin incelenmesine yönelik bilgiler tartışılıp yorumlanmıştır. Bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir seviyesi gibi özellikler rekreatif çalışmalarda dikkate alınması gereken en önemli noktaların başında gelmektedir. Ayrıca kişilerin iş hayatlarının mutluluk üzerindeki etkisi ve mutlu olmanın bir yaşam amacı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, akademisyenlerde mutluluk kavramının ve onların mutluluğunu etkileyen değişkenlerin araştırılmasının önemli olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre BZEÖ alt boyutları, Mutluluk Ölçeği ve YTÖ puanlarına bakıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmediği saptanmıştır. Bu çalışmada, cinsiyet değişkeninin boş zaman engeli, mutluluk ve yaşam doyumunda belirleyici değişken olmadığı söylenebilir. Tolukan ve Yılmaz (2014) yapmış oldukları çalışmada, üniversite öğrencilerinin BZEÖ alt boyutlarından biri olan bilgi eksikliği alt boyutunda cinsiyet değişkeni ile aralarında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Solakumur vd. (2019) yapmış oldukları çalışmada, BZEÖ ile cinsiyet değişkeni arasında tesis, zaman alt boyutu ve BZEÖ toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ekinci vd. (2014) yapmış oldukları çalışmada, BZEÖ ile cinsiyet değişkeni arasında ve BZEÖ alt boyutlarından bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği ve zaman alt boyutlarında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Arslan vd. (2018) yapmış oldukları çalışmada, birey psikolojisi alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Nitekim Serdar (2021) yapmış olduğu çalışmada, BZEÖ ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Kırık ve Sönmez'in (2017) yapmış oldukları çalışmada, mutluluk ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Bunun yanında Gülcan ve Bal (2014) yapmış oldukları çalışmada, cinsiyet değişkeninin mutluluk ve yaşam tatmini ile aralarında anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda, literatürde çalışmamıza benzerlik ve zıtlık gösteren çalışmalar olduğu söylenebilir. Elde edilen bu sonuçların çalışmaların örneklem grubundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yaş değişkenine göre BZEÖ alt boyutları, Mutluluk Ölçeği ve YTÖ puanlarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmediği saptanmıştır. Bu çalışmada, yaş değişkeninin boş zaman engeli, mutluluk ve yaşam tatmininde belirleyici değişken olmadığı söylenebilir. Uzun ve İmamoğlu (2020) kadın üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada BZEÖ alt boyutlarından arkadaş eksikliği ve zaman alt boyutları ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Ekinci vd. (2014) yapmış oldukları çalışmada, zaman alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Serdar (2021) ise yapmış olduğu çalışmada, tesis alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Kırık ve Sönmez'in (2017) yapmış oldukları çalışmada, mutluluk ile yaş değişkeni arasında istatistiksel anlamda bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Ayrıca Gülcan ve Bal (2014) yapmış oldukları çalışmada, yaş değişkeni ile mutluluk ve yaşam tatmini arasında anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, literatür ile çalışmamızın sonuçlarının değişkenlik göstermesi yaş gruplarının farklılıklarından kaynaklandığına yordanabilir.

Medeni durum değişkenine göre BZEÖ alt boyutları, Mutluluk Ölçeği ve YTÖ bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmediği saptanmıştır. Bu çalışmada, medeni durum değişkeninin boş zaman engeli, mutluluk ve yaşam tatmininde belirleyici değişken olmadığı söylenebilir. Kırık ve Sönmez (2017) de yapmış oldukları çalışmada, mutluluk ile medeni durum değişkeni arasında istatistiksel anlamda bir farklılık tespit etmedikleri görülmüştür. Bu doğrultuda, literatür taraması kapsamında çalışmamızın sonucuna benzerlik gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir.

Gelir durumu değişkenine göre BZEÖ alt boyutları ve YTÖ puanlarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmediği saptanmıştır. Bunun yanında, mutluluk ölçeği toplam puanında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan analiz sonucunda, katılımcıların aldıkları maaş düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de buna paralel olarak arttığı görülmektedir. Elde edilen bu farklılığın, gelir durumunun yükselmesiyle alım gücü ve çeşitli etmenlerin insanların mutluluk düzeylerini arttırabilecek faktörler arasında olduğu düşünölmektedir. Tolukan ve Yılmaz'ın (2014) yapmış oldukları çalışmada, üniversite öğrencilerinin BZEÖ alt boyutlarından birey psikolojisi ve ilgi eksikliği alt boyutlarında refah düzeyi değişkeni ile aralarında anlamlı bir farklılığın olduğu ve bu farklılığın refah düzeyi ile doğru orantılı olduğu saptanmıştır.

Uzun ve İmamoğlu (2020) kadın üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada, BZEÖ tüm alt boyutlarında gelir düzeyi değişkeni ile aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ekinci vd. (2014) yapmış oldukları çalışmada, tesis ve birey psikolojisi alt boyutu ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Arslan vd. (2018) de yapmış oldukları çalışmada, BZEÖ ile gelir durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Kırık ve Sönmez (2017) yapmış oldukları çalışmada, mutluluk ile gelir durumu değişkeni arasında istatistiksel anlamda bir farklılığın ortaya çıkmadığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgular ışığında, çalışmalardaki netice farklılıklarının grupların gelir düzeyi arasındaki kategorik değişkenlerin bölgesel ve şehir nezdinde oluşan alım gücü ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Düşük gelirlili bireyler temel ihtiyaçlarını karşılama mücadelesi içerisinde olduklarından boş zaman aktivitelerine katılma gibi ihtiyaçları karşılayamadıkları yönünde yorum yapılabilir.

Meslekte çalışma yılı değişkenine göre BZEÖ alt boyutları, Mutluluk Ölçeği ve YTÖ bakıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmediği saptanmıştır. Bu çalışmada, meslekte çalışma yılı değişkeninin boş zaman engeli, mutluluk ve yaşam tatmininde belirleyici değişken olmadığı söylenebilir. Turan vd. (2019) kadın çalışanlar üzerine yapmış oldukları çalışmada, BZEÖ alt boyutlarından bilgi eksikliği alt boyutu ile meslek değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu tespit etmişlerdir. Elde edilen bu bulgular ışığında, çalışmalardaki sonuçların farklılıklarının demografik yapı, yaş grubu, uygulama grubu gibi farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılma durumu değişkenine göre BZEÖ alt boyutları, Mutluluk Ölçeği ve YTÖ bakıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmediği saptanmıştır. Bu çalışmada, düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılma durumu değişkeninin boş zaman engeli, mutluluk ve yaşam tatmininde belirleyici değişken olmadığı söylenebilir. Nitekim bu çalışmanın sonucundan farklı olarak Demir ve Duman (2019) yaptıkları çalışmada, spor yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin yapmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sonuçlarının farklılaşması söz konusu araştırmadaki katılımcıların spor bilimleri fakültelerinde görev yaptığı ve düzenli olarak yapılan sportif aktiviteler içerisinde yer aldığı ve bunun yanında çalışma ortamlarının çoğunlukla sportif etkinlikler içermesinden dolayı bu durumun

onların yaşam biçimi haline geldiği ve bu sebepten dolayı mutluluk ve yaşam tatmini düzeylerinde bir farklılaşma olmadığı yönünde bir yorum yapılabilir.

Aktivite türü değişkenine göre BZEÖ alt boyutları, Mutluluk Ölçeği ve YTÖ bakıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmediği saptanmıştır. Bu çalışmada, bireylerin katıldıkları aktivite türlerinin boş zaman engeli, mutluluk ve yaşam tatmininde belirleyici değişken olmadığı söylenebilir. Arslan vd. (2018) yapmış oldukları çalışmada, BZEÖ ile spor yapma değişkeni arasında birey psikolojisi, tesis ve ilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Bu çalışmanın, literatürdeki çalışmaların neticeleri ile farklılık göstermesi; yapılan aktivitelerdeki farklılıklardan kaynaklandığı ve bunun sonucunda bu aktivitelerle ilgili olarak bireylerde mutluluk ve yaşam tatmini gibi düzeylerin farklılık gösterdiği düşünülmektedir.

Katılımcıların rekreatif aktivitelere birlikte katıldıkları kişiler değişkenine göre BZEÖ alt boyutları, Mutluluk Ölçeği ve YTÖ bakıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmediği saptanmıştır. Bu çalışmada, bireylerin rekreatif aktivitelere birlikte katıldıkları kişiler değişkeninin boş zaman engeli, mutluluk ve yaşam tatmininde belirleyici değişken olmadığı söylenebilir. Buna göre katılımcıların görev yaptıkları alanlar göz önünde bulundurularak, spor ve rekreatif aktivitelerle iç içe oldukları düşünüldüğünde aktivitelere başkalarıyla birlikte katılmalarının mutluluk ve yaşam tatmini düzeylerinde bir farklılaşma yaratmadığı söylenebilir.

Haftalık ders saati değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, BZEÖ alt boyutlarından bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği ve bunlara ek olarak Mutluluk Ölçeği ve YTÖ puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bunun yanında BZEÖ alt boyutlarından biri olan birey psikolojisi alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu farkın kaynağını belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında; yaklaşık 20 saat derse girenlerin daha az saat derse girenlere göre boş zaman aktivitelerine birey psikolojisinden dolayı katılmadığı söylenebilir.

Haftalık boş zaman süresi değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde BZEÖ alt boyutlarından tesis alt boyutu, Mutluluk Ölçeği ve YTÖ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Saptanan farkın kaynağını tespit etmek için yapılan post-hoc “LSD” testi sonuçları irdelendiğinde, 16 saat ve üzeri boş zamanı olan kişilerin daha

az boş zamanı olanlara oranla tesis alt boyutundan dolayı boş zaman aktivitelerine katılmadıkları tespit edilmiştir. Mutluluk ölçeğine bakıldığında yaklaşık 15 saat boş zamanı olan kişilerin daha az boş zamanı olan kişilere oranla daha mutlu olduğu tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak, YTÖ bakıldığında yaklaşık 15 saat boş zamanı olan kişilerin daha az boş zamanı olan kişilere oranla yaşam tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. BZEÖ ölçeğinin geriye kalan alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Elde edilen veriler ışığında, haftalık boş zamanlarının yüksek olduğu bireylerin tesis, mutluluk ve yaşam tatmini düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmekte olup bu sonucun boş zaman arttıkça sosyal ve bireysel faaliyetlerin artmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Serdar (2021) yapmış olduğu çalışmada, BZEÖ ile haftalık serbest zaman değişkeni ile aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmüştür. Literatürde ki çalışmaların sonuçlarının araştırmamızın sonuçlarına destekleyen ve zıtlık gösteren sonuçların olduğu görülmektedir. Elde edilen bu farklılıkların araştırma gruplarının farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

BZEÖ alt boyutları ile Mutluluk Ölçeği ve YTÖ korelasyon testi sonuçları incelendiğinde, bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği ve ilgi eksikliği alt boyutları ile mutluluk ölçeği arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Elde edilen bu veriler doğrultusunda saptanan ilişkinin bireylerin boş zamanları arttıkça mutluluk düzeyleri artacağı şeklinde yorumlanabilir. Turan vd. (2019) yapmış oldukları çalışmada yaşam tatmini ile BZE korelasyon testi sonuçları incelendiğinde, tesis eksikliği, arkadaş eksikliği ve zaman eksikliği alt boyutlarında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Buna ek olarak birey psikolojisi ve ilgi eksikliği alt boyutlarında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Literatür taraması kapsamında çalışmamızın sonucuna benzerlik gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir.

Mutluluk ölçeği ve yaşam tatmini ölçeği korelasyon testi sonuçları incelendiğinde, mutluluk ile yaşam tatmini arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bu veriler doğrultusunda saptanan ilişkinin bireylerin mutluluk düzeyleri arttıkça yaşam tatmin seviyelerinin de paralel olarak artacağı şeklinde yorumlanabilir. Doğan (2012) yapmış olduğu çalışmada mutluluk ile yaşam tatmini arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Gülcan ve Bal (2014) yapmış oldukları çalışmada, mutluluk ile yaşam tatmini arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Benzer olarak Cabbaroğlu (2019) yapmış olduğu yüksek lisans tez

çalışmasında kadınların rekreasyonel etkinliklere katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam tatmini düzeylerine pozitif yönde etki ettiği tespit edilmiş, mutluluk seviyesi arttıkça bireyin yaşam tatmini de doğru oranda yükseldiği sonucuna ulaşmıştır. Aytaç vd. (2020) yaptıkları makale çalışmasında mutluluk ve yaşam tatmini arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiş ve yaşam tatmininin arttıkça mutluluğunda artacağı sonucuna ulaşmıştır. Yeşilnacar (2020) araştırma grubunun farklı olduğu yüksek lisans tez çalışmasında mutluluk ile yaşam tatmini arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Literatür taraması kapsamında çalışmamızın sonucuna benzerlik gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, yapılan bu çalışmada spor bilimleri fakültelerinde görev yapan akademisyenlerin boş zaman engelleri, mutluluk ve yaşam tatmini kavramlarının belirli değişkenler açısından farklılıkları ve ilişkileri göz önünde bulundurulmuştur. Elde ettiğimiz sonuçlara göre boş zaman engelleri, mutluluk ve yaşam tatmini bazı değişkenler açısından fark oluşturduğu bazı değişkenlerde ise anlamlı bir fark elde edilemediği görülmüştür. Yapılan çalışmanın örneklem grubuna dahil edilen spor bilimlerinde görev yapan akademisyenlerin boş zaman engelleri, mutluluk ve yaşam tatminleri düzeyleri incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular ışığında boş zaman engelleri, yaşam tatmini ve mutluluğun birbiri ile ilişkili olduğu ve elde edilen bu ilişkinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu kavramlar bireylerin günlük hayatlarında daima var olan ve sosyal, bireysel tüm faaliyetleri etkileyen kavramlar olduğu düşünülmektedir.

Günümüzde iş ortamlarındaki sıkıntı, stres, çalışma ortamları vb. durumlar bireylerin hayatlarını doğrudan etkileyebileceği düşünülmektedir. Mutluluk, yaşam tatmini düzeyleri arttıkça iş ortamındaki sorunların azalacağı, bireylerin sosyal faaliyetlerde daha mutlu ve bu sebeple yaşam tatmini düzeylerinin daha yüksek olacağı, kendilerine ayırdıkları boş zamanlarının artması ve doğru şekilde bu zamanları değerlendirilmesiyle daha yüksek moral motivasyon düzeylerine erişebileceği düşünülmektedir. Başarılı sporcular, öğrenciler yetiştirilmesi için eğitimcilerin maddi durum, sıkıntı, stres gibi buna benzer çeşitli durumlardan arındırılması eğitim kalitesi, başarı gibi durumları olumlu etkileyeceği ve bu sebeple eğitim kalitesinin ve sporcu kalitesinin de yükseleceği düşünülmektedir.

Boş zaman engelleri, mutluluk ve yaşam tatmini kavramlarına yapılan ilişki analizinde tartışması yapılan tüm sonuçları destekler nitelikte olduğu ve bu kavramların birbiri ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Öneriler

Araştırma bulgularına yönelik öneriler

- Her bölgenin coğrafi şartlarına uygun çeşitli rekreatif etkinlik alanları oluşturulabilir.
- Yoğun iş yaşamında verimliliği arttırmak, zihinsel ve ruhsal anlamda dinlenmek için rekreatif etkinlik alanları çoğaltılabilir ve böylece boş zaman değerlendirme fırsatları genişletilebilir.
- Kalkınma planlarında ekonomik yetersizliği olan bölgelere rekreatif etkinlikler için daha fazla bütçe ayrılabilir.
- Teknolojik alanda akademisyenleri daha aktif hâle getirecek rekreatif etkinlikler temalı yazılımlar üretilebilir.

Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

- İleride yapılacak benzer çalışmalarda, mutluluk ve yaşam tatmini düzeylerini etkileyebilecek farklı psikolojik özelliklerin eklenmesi gelecek araştırmalar için çeşitli sonuçlar doğuracağından önerilebilir.
- Farklı fakültelerde çalışan akademisyenlerin çalışmaya dahil edilmesi ve bu fakülteler arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olup olmadığını saptamak için bir araştırma yapılması önerilmektedir.
- Gelecek araştırmalarda tek bir yöntem yerine, nitel ve nicel yöntemlerin birarada kullanıldığı karma yöntemlerin de araştırmaya dahil edilmesi sonuçların farklılaşmasına olanak sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Açıkada, C. ve E. Ergen (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara: Tek Ofset.
- Agate J. R., R. B. Zabriskie vd. (2009). Family Leisure Satisfaction and Satisfaction with Family Life, *Journal of Leisure Research*, Cilt 41, Sayı 2, 205-223.
- Ahn, N., J. R. Garcia ve J. F. Jimeno (2004). *The Impact of Unemployment on Individual Well-Being in the EU*”, European Network of Economic Policy Research Institutes, Working Paper, No 29.
- Akalın, İ. (2020). *Rekreasyon Faaliyeti Olarak Alışveriş*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Aktan, M. (2003). Isparta İlindeki Bazı Rekreasyon Alanlarının Mevcut Potansiyellerinin Belirlenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*. Cilt A, Sayı 2, Yıl 2003, 115- 132.
- Aktaş, G. G. (2011). Çağdaş Alışveriş Merkezlerinde, Rekreasyonel İç Mekan Organizasyonu Önerileri. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, Cilt 1, Sayı 1, 1-14.
- Akyürek, S. (2016). *Rekreasyon Alan ve Faaliyetlerinin Yurtiçi Turizm Talebi ve Yeniden Ziyaret Etme Niyetine Etkisi: Bodrum Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi SBE.
- Albayrak, A. (2012). İstanbul'daki Konaklama İşletmelerinin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi. *Çevrimiçi Akademik Bilişim Teknolojileri Dergisi*, Cilt 3, Sayı 8, 43- 58.
- Alexandris K. ve B. Carroll (1997). An Analysis of Leisure Constraints Based on Different Recreational Sport Participation Levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, Cilt 19, 1-15.
- Ardahan, F., T. Turgut ve A. K. Kalkan (2016). *Her Yönüyle Rekreasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arslan, E., A. Y. Namlı ve S. Doğaner (2018). Üniversite Öğrencileri Neden Aktif Değiller? Katılımsal Engeller. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 16, 4, 140-150.
- Aydın, M. (2000). *Kurumlar Sosyolojisi*. Ankara: Vadi Yayınları.

- Aytaç, S., T. Engin ve E. İmanlı (2020). İş Güvenliği Uzmanlarının İşe İlişkin Duygusal İyi Oluş Hali, Mutluluk ve Yaşam Tatmini İlişkisi. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, Cilt 15, Sayı 60, 746-758.
- Bal, P. N. ve A. Gülcan (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, Cilt 2 Sayı 1, 41-52.
- Balcı, V., M. Demirtaş vd. (2002). Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. *7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. Antalya: Marmara Üniversitesi.
- Barkın, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE.
- Başoğlu, U. D. (2011). *İstanbul İli, Bahçelievler Belediyesi Sorumluluğundaki Spor Salonlarının Rekreatif Sporları ve Rekreatif Liderleri Açısından Geliştirilmesi ve Faydalılık Durumu*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- Baumeister, R. F. ve K. D. Vohs vd. (2013). Some Key Differences Between A Happy Life and A Meaningful Life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516.
- Bayramlı, Ü. Ü. (2017). *Zaman yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Bekmezci, M. ve İ. S. Mert (2018). Yaşam Tatmini Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 5, Sayı 8, 166-177.
- Berg, E. C. ve M. Trost vd. (2001). Dyadic Exploration of The Relationship of Leisure Satisfaction, Leisure Time, and Gender to Relationship Satisfaction. *Leisure Sciences*, Cilt 23, Sayı 1, 35-46.
- Binarbaşı, S. (2006). *Kütahya İlinde İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti ve İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi SBE.
- Blanchflower, D. G. ve A. J. Oswald (2004). Well-being Over Time in Britian and USA. *Journal of Public Economics*, Cilt 88, 1359-1386.

- Boman, M., P. Fredman vd. (2013). *Outdoor recreation – A necessity or a luxury Estimation of Engel curves for Sweden*. Journal of Outdoor Recreation and Tourism. Cilt 3, Sayı 4, 49-56.
- Brajša-Žganec, A., M. Merkaš ve I. Šverko (2011). Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective WellBeing?. *Social Indicators Research*, Cilt 1, 81.
- Buchanan, T. (1983). Toward an Understanding of Variability Satisfaction with in Activities. *Journal of Leisure Research*. Cilt 15, Sayı 1, 39-51.
- Cabbaroğlu, M. (2019). *Sportif Rekreasyon Etkinliği Olarak Zumba ve Pilatesin Yaşam Doyumu ve Mutluluk Üzerine Etkisi (Muğla İli örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE.
- Can, E. (2015). Boş Zaman, Rekreasyon ve Etkinlik Turizmi İlişkisi, *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 10, 1-17.
- Chen, Y. C., R. H. Li ve S. H. Chen (2013). Relationships Among Adolescents' Leisure Motivation, Leisure Involvement, and Leisure Satisfaction: A *Structural Equation Model*. *Social Indicators Research*, Cilt 3, Sayı 110, 1187-1199.
- Crawford, D. W. ve G. Godbey (1987). Reconceptualizing Barriers to Family Leisure. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, Cilt 9, Sayı 2, 119-127.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of Psychological Testing*. New York: Harper & Row.
- Çelebi, M. (2016). Eğitimde Rekreasyon Program Uygulamaları: (Topluma Hizmet Uygulamalarında Yaşayarak Öğrenme). *International Journal of Social Science Research*, Cilt 5, Sayı 1, 33-44.
- Çınar, V. (2004). *Beden eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarının Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Çoruh, E. A. (2016). *Sosyal Medya Kullanımının Rekreasyon Eğilimleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi SBE.

- Demir, C. (2003). Demografik Özellikler ile Sağlanan İmkânların Sportif Faaliyet Tercihleri Üzerine Etkileri; Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Uygulama, 1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları.
- Demir, K. ve S. Duman (2019). Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla, Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı 4, 437-449.
- Demir, R., ve M. Murat (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, Cilt 7, Sayı 13, 347-378.
- Demirel, M. ve D. Harmandar (2009). *Determination of the Constraints on Recreational Participation of University Students*. *Journal of Human Sciences*, Cilt 6(1), Sayı 839-847.
- Diener, E. (1984). *Subjective Well-Being*. *Psychological Bulletin*, Cilt 3, Sayı 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index*. *American psychologist*, Cilt 1, Sayı 55, 34-43.
- Diener, E. ve S. Oishi (2005). The Nonobvious Social Psychology of Happiness. *Psychological Inquiry*, Cilt 4, Sayı 16, 162-167.
- Diener, E., S. Oishi ve L. Tay (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, Cilt 2, Sayı 4, 253-260.
- Doğan, T. ve F. Sapmaz (2012). Examination of Psychometric Properties of the Turkish Version Form of the Oxford Happiness Questionnaire in University Student. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, Cilt 4, Sayı 25.
- Doğan, T. ve N. Akıncı-Çötök (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 4, Sayı 36, 165-172.
- Doğan, T., F. Sapmaz ve N. A. Çötök (2013). Öz-Eleştiri ve Mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt 1, Sayı 21, 391-400.

- Durol, E. (2017). *Milli Eğitime Bağlı Görev Yapan Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarının ve Serbest Zaman Engellerinin İncelenmesi (Antalya Örneği)*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi SBE.
- Düzdemir, A. (2019). *Öğretmenlerin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarında Serbest Zaman Katılım Engelleri ve Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi SBE.
- Easterlin, R. A. (2004). *The Economics of Happiness*. American Academy of Arts Sciences Daedalus, Cilt 2, Sayı 133, 26-33.
- Ekal, S. K. (2010). *Büyük Antakya Parkı'nın Rekreasyonel Talep Özelliklerinin Saptanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi FBE.
- Ekici, S. ve F. Yenel (2002). Yükseköğretim Gençliğinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*. Cilt 1, Sayı 6, 123- 134.
- Ekinci, N. E., A. Kalkavan vd. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt 1, Sayı 1, 1-13.
- Erdoğan, M., M. Koçyiğit vd. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerle Sosyalleşme Düzeylerinin İletişim Becerileri ve Duygusal Zekâları Üzerine Etkisi, *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2, 966-988.
- Eren, E. (1993). *Yönetim ve Organizasyon*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Ergül, K. (2008). *Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi SBE.
- Erkal, M., Ö. Güven ve D. Ayan (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Ankara: Der Yayınları.
- Froom, E. (1995). *Erdem ve Mutluluk*. A. Yörükan (çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.

- Gençoğlu, C. ve M. Yılmaz (2014). The Effect of Emotional Awareness Education, Based on Emotion Focused Therapy, on Young Adults, Levels of Optimism, *The Journal of Happiness & Well-Being*, Cilt 2, Sayı 1, 51-62.
- Glenn, N. D. ve S. McLanahan (1981). The Effects of Offspring on the Psychological Well-Being of Older Adults. *Journal of Marriage and the Family*, Cilt 43, 138–150.
- Gökçe, H. (2020). *Rekreasyon ve Yerel Yönetimler*. Ankara: Pegem Akademi.
- Gulam, A. (2016). *Recreation- Need and importance in Modern Society International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, Cilt 1, Sayı 2, 157-160.
- Gümüş, H. (2016). *Rekreasyonel Alanların Kullanım Etkenlerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Güngörmüş, H.A. (2007). *Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Güdöleyen Faktörler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Gürbüz, B. ve S. Karaküçük (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 8, Sayı 12, 3-10.
- Gürbüz, B. ve S. Karaküçük (2008). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı 1, 3-10.
- Hacıoğlu, N., A. Gökdeniz ve Y. Dinç (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hefferon, K. ve I. Boniwell (2018). *Pozitif Psikoloji; Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. T. Doğan, (çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Horner, S. ve J. Swarbrooke (2005). *Leisure Marketing: A Global Perspective*. United Kingdom: Elsevier Butterworth-Heinemann.
- Hudson, S. (2000). The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences Between Men and Women. *Journal of Travel Research*, Cilt 38, 363-366.
- İkizler, H. C. (2002). *Spor Sağlık ve Motivasyon*. İstanbul: Alfa Yayınları.

- İşleroglu, S. (2012). *Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı, Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Duyguları İfade Etme Eğilimine Göre Yordanması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi SBE.
- Jenkins, J. M. ve J. J. Pigram (2003). *Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation*. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Kalkan, A. (2012). *Açık Alan Rekreasyonu, Doğa Sporları Yapan Bireylerin Yapma Nedenleri: Antalya Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi SBE.
- Kalkay, K. T. (2019). *Güneydoğu Anadolu Bölgesi Üniversite Öğrencilerin Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım Düzeyi ve Engel Olan Faktörler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi SBE.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı için Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 12(44), 214-233.
- Karaküçük, S. (1999). Okul Yöneticilerinin Ders Dışı Etkinliklere Yaklaşımları. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 4(3), 51-62.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. ve B. Gürbüz (2007). *Rekreasyon ve Kentleşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Ş. Göral ve B. M. Akgül (2017). *Rekreasyon Kısıtlayıcıları*. S. Karaküçük, S. Kaya ve B. M. Akgül (ed.). *Rekreasyon Bilimi 2* (236-299). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaman, M. (2015). *Rekreasyonel Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, F. (2007). *Bartın Kent Halkının Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi FBE.

- Kement, Ü. (2015). *Doğaya Yönelik Gerçekleştirilen Rekreatif Etkinliklerde Tüketicilerin Çevre Dostu Rekreasyon Davranışlarının İncelenmesi: Kamping Örneği*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Kenneth, R. (2006). *Leisure in Contemporary Society. Second Edition*. USA: CABI Publishing;
- Keskin, M., Akova, O. ve Öz, M. (2015). Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarının Önündeki Engellerin Belirlenmesine Yönelik Bir Çalışma, *Journal of Recreation and Tourism Research*, Cilt 4, Sayı 2, 37-45.
- Kılbaş, Ş. K. (2010). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi,
- Kırık, A. M. ve M. Sönmez (2017). İletişim ve Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi. *İnif e-dergi*, Cilt 2, Sayı 1, 15-26.
- Kilpatreck, M., E. Heberd ve J. Bartholomew (2005). College Students Motivation for Physical Activity: Differentiating Mens and Womens Motives for Sport Partipication and Exercise. *Journal of American College Health*, Cilt 2, Sayı 54, 87-94.
- King, L. A. ve C. K. Napa (1998). What Makes a Life Good? *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt 1, Sayı 75, 156–165.
- Kocabiyik, Ö. İ. (2019). *Ege Bölgesinde Yaşayan Yabancıların Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi SBE.
- Koçan, N. (2007). Geleneksel Sporlarımızdan Ciritin Rekreasyon Amacı ile Günümüze Uyarlanması. *Elektronik Dergi Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*. 31, Cilt 2, Sayı 1, 1306-4371.
- Koçyiğit, M. ve M. Yıldız (2014). Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Uygulamaları: Konya Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, Vol. 2, No 2, 211-223.
- Kraus, R. G. (1977). *Recreation Today, Program, Planing and Leadership*, Goodyear Publishing Company, Inc., Santa Monica, California.

- Lapa, T. Y. (2013). Life Satisfaction, Leisure Satisfaction and Perceived Freedom of Park Recreation Participants, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Cilt 93, 1985-1993.
- Loehr, J. E. (1999). *Stres Altında Başarılı Olmak: Stresi Pozitif Enerjiye Dönüştürme Yöntemi*. T. Büyükkonat (çev.). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Mehnert, T., H. Krauss vd. (1990). Correlates of Life Satisfaction in Those with Disabling Conditions. *Rehabilitation Psychology*, Vol. 35, No.3.
- Michalos, A. (1991). *Global Report on Student Well-Being*. New York: Springer-Verlag.
- Mobley, T. A. (2006). Yerel Yönetimlerin Halkın Rekreasyon ve Park İhtiyaç ve Hizmetlerini Karşılamadaki Rolü, *Eskişehir Sağlıklı Kentler Birliği Toplantısı*, Eskişehir.
- Morçin, İ. ve S. E. Morçin (2015). Kırsal Rekreasyona Katılım İsteğinin Katılım Sıklığına Etkisi: Çıldır Lisesi örneği. *UHBAB*, 116.
- Mutlu, İ. (2008). *Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma: Kayseri İli Örneği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi SBE.
- Muzindutsi, P. F. ve Z. Masango (2015). Determinants of Leisure Satisfaction among under Graduate Students at a South African University. *International Journal of Business and Management Studies*, Vol. 7(2), 1-15.
- Myers, D. G. ve E. Diener (1995). Who Is Happy?. *Psychological Science*, Vol. 6 (1), 10-19.
- Okuyucu, C., F. Ramazanoğlu ve M. Tel (2006). *Teknolojik Gelişim ile Serbest Zaman Faaliyetleri İlişkisi*. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, Cilt 3, 58-60.
- Orel, F. D. ve M. C. Yavuz (2003). Rekreasyonel Turizmde Müşteri Potansiyelinin Belirlenmesine Yönelik Bir Pilot Çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 11, Sayı 11, 61-76.
- Özdemir, E. (2007). *İstanbul Kıyı Mekanında Dolgu Alanların Rekreasyonel Kullanımının Planlama Açısından İrdelenmesi İstanbul Avcılar Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi FBE.

- Özdemir, Y. ve N. Koruklu (2011). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yeni Yüzyıl Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 8, Sayı 1.
- Özkan, S. (2018). *Kamu Personelinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarına Engel Teşkil Eden Faktörler ile Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Kolaylaştıran Faktörlerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi SBE.
- Öztürk, H. (2013). *Sanayi Çalışanlarının Rekreatif Aktivitelere Katılımlarının Örgütsel Bağlılık ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi* (Gaziantep Uygulaması). (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Öztürk, Y. ve P. Şahbaz (2018). Rekreatif Faaliyetlerin Algılanan Kalitesinin Destinasyon İmajına Etkisi: Ilgaz Dağı Milli Parkı Örneği, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt 11, Sayı 56, 1120-1130.
- Pulur, A. (2003). Üniversitede Görev Yapan Öğretim Elemanları ve İdari Personellerin Boş Zamanlarını Sporla Değerlendirme Eğilimlerinin Araştırılması (Kırıkkale Örneği), *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi*, Ankara.
- Sandal, E. K. ve N. Kandemir (2013). Kahramanmaraş İlindeki Günübirlik Rekreatif Alanlarının Potansiyelinin Belirlenmesi ve Kullanımı ile İlgili Sorunlar. *Türk Coğrafya Dergisi*, Cilt 60, Sayı 25-36.
- Sandıkçı, M. ve F. Günay (2014). Afyonkarahisar'ın Rekreatif Alan Ve Faaliyetlerinin Konaklama Süresi Üzerindeki Etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 16(1), Sayı 43-64.
- Sapmaz, F. ve T. Doğan (2012). Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 8, Sayı 3, 63-69.
- Sarıbaş, Ö. (2015). *Turistlerin Rekreatif Faaliyetlerine Katılımlarını Etkileyen Unsurlar: Antalya ve İzmir Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi SBE.
- Sarıbaş, R. (2010). *Eğirdir Bahçe Kültürleri Araştırma Enstitüsü Çalışanlarının Rekreatif Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi FBE.

- Serarslan, M. Z. (1988). Turizm Pazarlamasında Sporun Yeri ve Türkiye Açısından Değerlemesi. *Pazarlama Dũnyası Dergisi*, Cilt 2, Sayı 9, 28-30.
- Serçek, S. ve G. Özaltaş (2015). Serbest Zaman Etkinlikleri Olarak Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılmaları ve Sosyalleşmeleri Arasındaki İlişki. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 5, Sayı 1, 1-21.
- Serdar, E. (2021). Serbest Zaman Engelleri ile İlgilenim Arasındaki İlişki: Fitness Merkezi Katılımcıları Üzerine Bir Araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, Cilt 1, Sayı 6, 49-61.
- Sevil, T. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler. İçinde: Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Editör: Serdar Kocaekşi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Shepherd, J., M. Oliver ve G. Schofield (2014). Happiness and Physical Health: Associations with Cardiovascular Disease Risk Factors, *The Journal of Happiness & Well-Being*, Vol. 2(2), 95-105.
- Silverstein, M. ve M. G. Parker (2002). Leisure Activities and Quality of Life Among The Oldest Old in Sweden. *Research on Aging*, Vol. 24(5), 528-547.
- Solakumur, A., Ö. Güçlü vd. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Engellerinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği). *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 3, Sayı 1, 33-41.
- Spiers, A. ve G. J. Walker (2009). The Effects of Ethnicity and Leisure Satisfaction on Happiness, Peacefulness, and Quality of Life. *Leisure Sciences*, Cilt 1, Sayı 31, 84-99.
- Stebbins, R. A. (2009). *Leisure and its Relationship to Library and: Information Science: Bridging the Gap*. *Library Trends*, Cilt 4, Sayı 57, 618-631.
- Stumbo, N. J. ve C. A. Peterson (2004). *Therapeutic Recreation Program Desing*, Fourth Edition. San Francisco: Darly Fox.
- Tabachnick, B. G. ve L. S. Fidell (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.

- Tamer, K. (1998). *Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Liderlik Eden Antrenörlerin Lider Davranış Boyutları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi SBE.
- Tanyeri, S. Ö. (2018). Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Bilinçli Katılımlarının Farklı Parametrelerle İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi KSSBE.
- Taşkıran, B. (2018). Rekreasyon Eğitimi Alan Bireylerin Liderlik Becerileri ile Otorite Tercihlerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi SBE.
- Tenaglia, S. (2007). *Testing Theories on Happiness: A Questionnaire*. University of Tor Vergata- Roma, WorkingPaper, 1-44.
- Tezcan, M. (1977). Hobi (hobby) nedir?. *Bilim ve Teknik Dergisi*. Cilt 31, Sayı 111.
- Tolukan, E. ve B. Yılmaz (2014). Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Öğrencilerin Rekreasyonel Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2(Special Issue 1), 525-539.
- Turan, E. B., D. B. A. Gülşen ve M. Bilaloğlu (2019). Kadın Çalışanların Yaşam Doyumu ile Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişki: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 1, Sayı 4, 104-114.
- Turgut, T. (2012). *Suya Dayalı Rekreasyon ve Antalya İlinde Suya Dayalı Rekreasyon Alanında Faaliyet Gösteren İşletmelerin Profillerini Belirlemeye Yönelik Bir Uygulama* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi SBE.
- Türker, A., G. Ö. Türker ve A. Çelik (2015). Dış Mekan Turizm ve Rekreasyon Faaliyetleri Açısından Muğla İli İklim Konforu Analizi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 7(4), Sayı 555-577.
- Tütüncü, Ö., İ. Aydın vd. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 22, 69-83.

- Uzun, M. ve O. İmamoğlu (2020). Boş Zaman Engelleri Farklılıkları: Kadın Üniversite Öğrencileri Örneği. *Turkish Studies-Educational Sciences*. Cilt 15(4), Sayı 3001-3012.
- Uzun, S. ve H. Müderrisoğlu (2010). Kırsal Rekreasyon Alanlarında Kullanıcı Memnuniyeti: Bolu Gölcük Orman içi Dinlenme Yeri Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*. Seri A, Sayı 1, 1302- 7085, 67-82.
- Veenhoven, R. (2012). *Happiness: Also Known as 'Life-Satisfaction' and 'Subjective Well-Being, Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research, Dordrecht*, Kenneth C. Land, Alex C. Michalos, and M. Joseph Sirgy (ed.). Netherlands.
- Veenhoven, R. ve D. Dumludağ (2015). İktisat ve Mutluluk. *İktisat ve Toplum Dergisi*, Cilt 58, Sayfa 46-51.
- Von, Mackensen, S. (2007). *Quality of Life and Sports Activities in Patients with Haemophilia*. Haemophilia: The Official Journal of the World Federation of Hemophilia, Cilt 13, Sayfa 238-43.
- Yavuz, E. ve M. Altınay (2015). Rekreasyon Etkinliklerine Katılımda Somut Olmayan Kültürel Mirasın Rolü. 3. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*.
- Yayla, Ö. (2017). *Rekreasyon Etkinliklerinde Hizmet Kalitesinin Destinasyon İmaj Algısı ve Davranışsal Niyetler Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Yazıcı, M. (1998). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Anlayış ve Alışkanlıkları Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- Yerlisu Lapa, T. ve F. Ardahan (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 8, Sayı 1, Sayfa 1327-1341.
- Yeşilnacar, A. (2020). *Yetişkinlerde Obsesif İnanışların Yaşam Doyumu, Mutluluk ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi LEE.

- Yıldız, S. M. (2009). Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri. Geniş Bir Sınıflama, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 12.
- Yıldız, Y. (2019). *Bireysel ve Takım Sporcularının Sportif Karakterlerinin ve Zekâ Boyutlarının Sportif Başarı Motivasyonları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE.
- Yurcu, G. (2016). Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Kişilik Özelliklerinin Ekopsikoloji Algılarına Etkisi, *Journal of Recreation and Tourism Research*, Cilt 3, Sayı 2, 23-35.
- Yurcu, G. ve H. Atay (2015). Çalışanların Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Demografik Faktörlerin İncelenmesi: Antalya İli Konaklama İşletmeleri Örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt 4, Sayı 2, 17-34.
- Yüksel, H. B. (2002). *Sporun Kitlelere Yaygınlaştırılmasında Kitle İletişim Araçlarının Yeri ve Önemi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Zorba, E. (2007). Türkiye’de Rekreasyona Bakış Açısı ve Gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*. Cilt 1, Sayı 4, 52- 55.