



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FAYDA ALGILARI
İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Tuba PARLAK
ORCID: 0000-0003-2063-5647

Danışman
Doç. Dr. Duygu HARMANDAR DEMİREL
ORCID: 0000-0003-4090-7929

Konya – 2023

TEŞEKKÜR

Bu çalışmada; Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi araştırmak ve bu araştırmanın sonucunda çeşitli değişkenler eşliğinde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin rekreasyon fayda algılarının alt boyutları ve mutluluk düzeylerine etki eden yaş, cinsiyet, maddi gelir ve not ortalaması gibi faktörler ele alınmış ve bu faktörlere göre farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi araştırılmıştır.

Araştırmam da bana destek olan çok değerli danışmanım Doç. Dr. Duygu H. DEMİREL'e minnettarım ve sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak sevgili Eşim Ramazan PARLAK'a beni her zaman desteklediği için teşekkür ediyorum. Dünyaya geldiğim andan itibaren bana inanan, destekleyen, her zaman yanımda olan desteklerini her an hissettiğim çok sevgili babam ve yakın zamanda kaybettiğim canım anneme sonsuz minnettarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	ii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
ÖZET	viii
BÖLÜM 1	1
1. GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	4
1.2.Araştırmanın Amacı	4
1.3.Araştırmanın Önemi	5
1.5. Sayıtlar.....	5
1.6. Sınırlılıklar.....	5
BÖLÜM 2	6
2. KURAMSAL BİLGİLER	6
2.1. Zaman Kavramı	6
2.2. Zaman Kullanımı ve Önemi	6
2.3. Serbest Zaman Kavramı	9
2.4. Boş Zaman	10
2.4.1. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları.....	11
2.5. Rekreasyon Kavramı	12
2.5.1. Rekreasyonun Temel Özellikler	13
2.5.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	14
2.5.3. Rekreasyon İhtiyacı/Yararları	15
2.5.3.1. Moslow İhtiyaçlar Hiyerarşisine Göre Rekreasyon İhtiyacı.....	16
2.6. Mutluluk Kavramı	17
2.6.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler.....	18
2.7. Rekreasyonun Mutluluk İle İlişkisi	21
2.8. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	23
2.9. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	25
BÖLÜM 3	28
3. YÖNTEM	28
3.1.Araştırmanın Modeli.....	28
3.2. Çalışma Grubu.....	28

3.3. Veri Toplama Araçları.....	28
3.3.1. Rekreasyon Fayda Ölçeği	28
3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği.....	28
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	29
3.4. Verilerin Analizi	29
BÖLÜM 4.....	31
4. BULGULAR	31
BÖLÜM 5.....	47
5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER	47
KAYNAKLAR.....	55
7. EKLER.....	70

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Fayda Algıları İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **82** sayfalık kısmına ilişkin, 26/05/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%23** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dâhil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

26/05/2023

Tuba PARLAK

Doç. Dr. Duygu HARMANDAR DEMİREL

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

26/05/2023

Tuba PARLAK

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 4. 1. Ölçeklere İlişkin Normallik Analizi Sonuçları.....	31
Tablo 4. 2. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler	31
Tablo 4. 3. Demografik Değişkenler	32
Tablo 4. 4. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Man Whitney U Testi Sonuçları.....	34
Tablo 4. 5. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	35
Tablo 4. 6. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Bölüm Değişkenine Göre Man Whitney U Testi Sonuçları.....	36
Tablo 4. 7. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	37
Tablo 4. 8. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Not Ortalaması Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	38
Tablo 4. 9. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	39
Tablo 4. 10. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Üniversite Öncesi Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	40
Tablo 4. 11. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	41
Tablo 4. 12. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Part Time Çalışma Durumu Değişkenine Göre Man Whitney U Testi Sonuçları.....	42
Tablo 4. 13. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Haftalık Boş Zaman Süresi Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	43
Tablo 4. 14. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri İle Mutluluk Düzeylerinin Tesis ve Olanaklara Sahip Olma Durumu Değişkenine Göre Man Whitney U Testi Sonuçları.....	44
Tablo 4. 15. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Serbest Zaman Değerlendirme Biçimi Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	45
Tablo 4. 16. Değişkenlere Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları.....	46

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FAYDA ALGILARI İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Tuba PARLAK

Bu araştırmada Necmettin Erbakan Üniversitesi eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerin rekreatif fayda algılarının ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma bağımsız olarak ayıran bu çalışma nicel yöntemler ele alınarak gerçekleştirilmiştir. Tarama deseni bu yöntemde kullanılmış olup çalışmada rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi tarama deseni ile tespit edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Necmettin Erbakan Üniversitesi eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmada kullanılan veri toplama aracı olarak Birinci bölümde öğrencilerin rekreasyon fayda algılarını tespit etmek amacıyla Ho (2008) tarafından geliştirilen Akgül, Karaküçük ve Ertüzün, (2018) tarafından geçerlilik güvenilirliği yapılan Rekreasyon Fayda Ölçeği; İkinci bölümde Hills ve Argyle tarafından (2002) geliştirilen, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Doğan ve Çötök tarafından (2011) bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla 'Mutluluk Oxford Ölçeği' ve kişisel bilgiler formu oluşturmaktadır. Katılımcıların kişisel bilgileri olarak yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, not ortalamasına yönelik sorular bulunmaktadır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı Kolmogorov Smirnov testine göre belirlenmiş ve p değerinin 0.05'ten küçük olduğu görülmüş ve analizde parametrik olmayan testler uygulanmasına karar verilmiştir. Daha sonra bağımlı ve bağımsız değişken arasında ilişkiyi ölçmek amacıyla spearman korelasyon testi, İkili değişkenlerde Mann Whitney U testi, ikiden fazla değişkenlerde ise Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Ayrıca frekans analizi, güvenilirlik analizi, tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Analizin %95 güven aralığına göre yapılmıştır.

Araştırma bulgularında rekreasyon fayda ölçeğinde fiziksel, psikolojik ve sosyal alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının düşük olduğu, mutluluk ölçeği puanının ise orta düzeyde olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları ile rekreasyon fayda ölçeği psikolojik alt boyutu ve mutluluk toplam puanı dışında fiziksel fayda, sosyal fayda ve rekreasyon fayda ölçeği toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu, sınıf değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonucu sadece rekreasyon fayda ölçeği psikolojik alt boyutu puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu, not ortalaması değişkeninde hem rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; mutluluk ile rekreasyon fayda arasında yapılan korelasyon analizi sonucu mutluluk ile fiziksel fayda arasında anlamlı ilişki olmadığı, mutluluk ile psikolojik fayda arasında anlamlı ve zayıf düzeyde negatif ilişki olduğu, mutluluk ile Sosyal fayda arasında anlamlı ilişki olmadığı, mutluluk ile rekreasyon fayda arasında anlamlı ve zayıf düzeyde negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Rekreasyon Fayda, Mutluluk

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Education Sciences
Physical Education and Sports Department
Physical Education and Sports
Master Thesis

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PERCEPTIONS OF RECREATION BENEFITS AND THE LEVELS OF HAPPINESS OF EDUCATION FACULTY STUDENTS

Tuba PARLAK

In this study, it was aimed to examine the recreational benefit perceptions and happiness levels of students studying at Necmettin Erbakan University Faculty of Education.

This study, which separates the research independently, was carried out by considering quantitative methods. The survey design was used in this method and the effect of recreation benefit perceptions on happiness levels was determined with the survey design. The study group of the research consisted of students studying at Necmettin Erbakan University Faculty of Education. As the data collection tool used in the study, in the first part, the Recreation Benefit Scale developed by Ho (2008) and validated and reliably validated by Akgül, Karaküçük and Ertüzün (2018) in order to determine students' perceptions of recreation benefits; In the second part, the 'Happiness Oxford Scale' developed by Hills and Argyle (2002), validity and reliability study by Doğan and Çötök (2011) to evaluate the happiness levels of individuals and personal information form. As personal information of the participants, there are questions about age, gender, income level, grade point average. Whether the data had a normal distribution was determined according to the Kolmogorov Smirnov test and it was seen that the p value was less than 0.05 and it was decided to apply nonparametric tests in the analysis. Then, in order to measure the relationship between dependent and independent variables, Spearman correlation test, Mann Whitney U test for binary variables and Kruskal Wallis H test for more than two variables were applied. In addition, frequency analysis, reliability analysis and descriptive statistics are included. The analysis was made according to 95% confidence interval.

In the research findings, it is seen that the physical, psychological and social sub-dimensions and total scores of the recreation benefit scale are low, while the happiness scale score is at a medium level. It was determined that there was a statistically significant difference in the physical benefit, social benefit and recreation benefit scale total scores, except for the age of the participants and the recreation benefit scale psychological sub-dimension and happiness total score, there was a statistically significant difference only in the recreation benefit scale psychological sub-dimension score as a result of the Kruskal Wallis H test according to the grade variable, and there was a statistically significant difference in both the recreation benefit scale total score and all sub-dimensions in the grade point average variable.

In conclusion; As a result of the correlation analysis between happiness and recreational benefit, there is no significant relationship between happiness and physical benefit, there is a significant and weakly negative relationship between happiness and psychological benefit, there was no significant relationship between happiness and social benefit, there was a significant and weak negative relationship between happiness and recreational benefit.

Keywords: Recreation, Recreational Benefit, Happiness

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Üniversiteler sosyal sorumluluk bilinçleri yüksek, ülkelerinin sorunlarına duyarlı, kamu kuruluşların yararlarını korumak ve kentin gelişmesini ve kalkınmasını hizmetler sunmayı görev edinmiş kamu kuruluşlarıdır. Bu açıdan bakıldığında üniversite öğrencilerinin zamanlarını etkili bir şekilde kullanmaları gerekmektedir ve üniversite öğrencilerinin okul dışında geçirdikleri vakitlerde kabiliyetlerin kazanmalı ve boş zamanlarını kendilerine uygun aktivitelerle geçirmeleri sağlanmalıdır (McFadden ve Carr, 2015).

Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme eğitimini ailelerinden sonra verilebilecek yerler olan okullar, rekreasyon eğitimi vermesi gereken kamu kuruluşlarının en önemlilerinden bir tanesidir. Okulların işlevleri rekreasyon ile ilgilenen kuruluşların amaçları ile paralellik gösterebilmektedir ve okullarda rekreasyon eğitimi verilmesi ve rekreasyon liderleri yetiştirebilmesi adına önemli kamu kuruluşlarıdır (Özmaden, 1997).

Kampüslere sahip her kurumun kendilerine ait rekreasyon alanların en önemli yönleri bünyesinde tün üniversite personelleri ve ailelerine aynı zamanda öğrencilere uygun programlar ve hizmetler sunmalarıdır (Bosna ve diğerleri, 2018). İnsanların yaşam kalitelerinin artması ya da hayatlarına anlam yüklemesi amacıyla dünya da bireyler ruh sağlıklarını ve fiziksel görünümünü korumak için rekreatif etkinliklere katılmaktadırlar (Çoruh ve Karaküçük, 2014).

Boş zamanın bir bakıma kalan zamanda çok uzaklaşmayan, bir başka modern anlamı ise boş zamanları kültürel ve rekreasyonel aktiviteler ve eğlenceler gibi kişinin çalışma dışı zamanlarında yaptığı aktivite olarak görülmektedir. Boş zaman etkinliklerinin kendi iyiliği için, özgürce ve yalnızca zevk ve eğlence amacıyla yürütüldüğü fikri bu anlamda örtüşmektedir (Reis ve diğerleri, 2020).

Sportif amaçla gerçekleştirilen rekreatif aktivitelere yönelim, çoğu toplumda rekreasyonu öne çıkaran ve ilgi çekici hale getiren bir etkiye sahipken (Funk ve diğerleri, 2009), diğer yandan teknoloji çağının getirdiği yenilikler, yoğun çalışma temposu ve kentleşmenin etkisiyle bireylerin streslerini atma ve moral motivasyonlarını sağlamada büyük öneme sahip olan sportif rekreasyon oyun ve hareketler, bireylerin hislerini ifade etmelerini sağlayan, ortak duyguları paylaşan takım bireylerinin sosyalleşmesine olanak tanıyan ve aynı zamanda bireye

kendini gerçekleştirme imkanı sunan bir araçtır (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2004). Cuenca-Amigo ve diğerlerinin (2017) bakış açısına göre, rekreatif fayda, öncelikle rekreatif aktivitelerin deneyimlenmesi sonucunda bireyin bulunduğu koşullardaki gelişimi veya bireyin bir grup veya toplum ilişkilerindeki iyileşmeyi ifade etmektedir.

Rekreasyon geniş bir aktivite yelpazesini kapsayan bir etkinlik türüdür ve bireylerde çeşitli tatminler oluşturur. Bunlar arkadaşlık kurma, macera ve yeni deneyimler, başarı hissi, yaratıcılık zevki, fiziksel dayanıklılık, hizmet duygusu, güzellikten hoşlanma, zihinsel yeteneklerin kullanımı, duygusal deneyimler ve dinlenme gibi birçok doyum içerir (Tezcan, 1994). Rekreasyonun spor alt boyutu, beyin ve sinir sistemi üzerinde olumlu değişikliklere neden olur. Vücut kasları gevşerken zihinsel olarak da rahatlama meydana gelir, bu da duygusal bir rahatlama sağlar. Spor yaparken, vücuttaki stres hormonlarının üretimi azalır. Bu şekilde, depresyon ve anksiyete semptomları azalır. Birey kendini ılımlı, sakin, huzurlu ve sevinçli hisseder. Egzersiz yaparken beyin ayrıca serotonin adı verilen bir hormon salgılar. Serotonin salgılanması kişide sevinç hissi yaratmanın yanı sıra uyku düzenine de olumlu etkiler sağlar. Uyku kalitesi artar ve daha kesintisiz ve dinlendirici hale gelir (Yıldız, 2015). Aktif sporun endorfin adı verilen mutluluk hormonu salgılanmasını tetiklediği ve dopamin adı verilen zevk hormonunu artırdığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Tarhan, 2005).

Rekreasyon aktiviteleri, yaşam kalitesi gibi birçok alanda pozitif yönde etkiler göstermektedir. Bu etkiler, literatürde üç ana başlık altında toplanmaktadır: fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik faydalar. Rekreasyon kavramı, içerdiği aktiviteler vasıtasıyla bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarına fayda sağlayabilir (Önal, 2017). Mutluluk kavramı ise, pozitif psikoloji alanının önemli bir konusudur ve literatürde birçok çalışma bu alanda yapılmıştır. Mutluluğun, rekreasyon kavramını pozitif yönde etkileyen faktörlerden biri olduğu, Sevindik (2015) tarafından yapılan araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir.

Serbest zamanlarını değerlendirmek amacıyla bireylerin katıldığı farklı aktiviteler kişisel gelişimine olumlu etki etmesine ve kendini gerçekleştirmesine olanak sağlamakla beraber gereksinimlerin giderilmesi ile mutluluk duygusunun pozitif yönde ve yüksek düzeyde etkileneceği beklenir. Bu etkiden dolayı rekreatif aktivitelerin bireylerin mutluluk düzeylerini arttıracığı söylenebilir (Bağcı ve ark 2019).

Rekreasyonel aktiviteler, insanların hayatlarındaki ihtiyaçları ve beklentileri karşılama konusunda önemli bir rol oynar ve yaşam kalitelerini artırır. Rekreasyonel aktiviteler sayesinde insanlar, sosyal ilişkiler kurarak olumlu duygular hissederler ve ek beceri ve bilgiler kazanırlar.

Birçok çalışma, mutluluk ve rekreasyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve rekreasyonel aktivitelere katılımın insanların mutluluk durumlarına olumlu bir katkı sağladığını ortaya koymuştur (Brajssa-Zganec ve diğerleri, 2011).

Mutluluk, genel anlamda yaşamdan zevk alma ve tatmin olma durumu olarak tanımlanan göreceli ve karmaşık bir kavramdır. Mutluluk, bireyin olumsuz deneyimlerle karşılaştığında hissettiği duygusal tepkilerden daha baskın ve yaygın olarak olumlu hislerle ilişkilendirilir (Özdemir ve Koruklu, 2011). Araştırmalar, mutluluğun bireyler üzerinde pozitif etkileri olduğunu göstermektedir (Aksoy ve diğerleri, 2017). Lu ve Hu (2005), kişilik, rekreasyonel aktivitelere katılım, boş zaman doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, serbest zaman doyumu ile sosyallik arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve serbest zaman doyumunun mutluluk düzeyini artırmada olumlu bir rol oynadığını bulmuşlardır.

Hills ve Argyle, rekreasyonel aktivitelerin yoğun ve aktif katılımının mutluluğu artırabileceğini savunmaktadır. Bireylerin, rekreasyonel aktivitelere katılarak başarı ve değer hissi ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri ve dolayısıyla iyi olma hissi kazanabilecekleri öne sürülmektedir (Hills ve Argyle, 2002). Godbey ve diğerleri (2005) ise, rekreasyonel aktivitelerin bireyin iyi olma duygusuna fark edilebilir faydalar sağlamasından dolayı modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası olduğuna inandığını ifade etmektedir. Bu nedenle, rekreasyonel aktivitelerin bireylerin yaşam kalitesini artırabileceği ve mutluluğu destekleyebileceği düşünülmektedir (Huang, 2013).

Literatür incelendiğinde rekreasyon aktiviteleri ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu destekleyen araştırmalar mevcuttur (Aydın, 2016; Demirel, 2019; Spiers ve Walker, 2008; Kaya, 2016; Serdar ve diğerleri, 2018; Dikici, 2020; Chen ve diğerleri, 2013; Doğan, 2018; Yalçınkaya, 2019). Rekreasyon aktiviteleri, sosyalleşme açısından önemli bir faktör olarak kabul edilirken, üniversite dönemi insanların hayatlarında önemli bir etkiye sahiptir (Karaca ve Lapa, 2016). Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını olumlu bir şekilde değerlendirmeleri ve rekreatif aktivitelere katılmaları, eğitim süreçlerini olumlu yönde etkileyebilirken, fiziksel, psikolojik ve sosyal açılardan da fayda sağlayabilir. Bu doğrultuda, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin rekreasyon fayda algıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Üniversiteler sosyal sorumluluk bilinçleri yüksek, ülkelerinin sorunlarına duyarlı, kamu kuruluşların yararlarını korumak ve kentin gelişmesini ve kalkınmasını hizmetler sunmayı görev edinmiş kamu kuruluşlarıdır.

Bu açıdan bakıldığında üniversite öğrencilerinin zamanlarını etkili bir şekilde kullanmaları gerekmektedir ve üniversite öğrencilerinin okul dışında geçirdikleri vakitlerde kabiliyetlerin kazanmalı ve boş zamanlarını kendilerine uygun aktivitelerle geçirmeleri sağlanmalıdır. (McFadden ve Carr, 2015).

Öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme eğitimini ailelerinden sonra verilebilecek yerler olan okullar, rekreasyon eğitimi vermesi gereken kamu kuruluşlarının en önemlilerinden bir tanesidir. Okulların işlevleri rekreasyon ile ilgilenen kuruluşların amaçları ile paralellik gösterebilmektedir ve okullarda rekreasyon eğitimi verilmesi ve rekreasyon liderleri yetiştirebilmesi adına önemli kamu kuruluşlarıdır (Özmaden, 1997).

Kampüslere sahip her kurumun kendilerine ait rekreasyon alanların en önemli yönleri bünyesinde tün üniversite personelleri ve ailelerine aynı zamanda öğrencilere uygun programlar ve hizmetler sunmalarıdır (Bosna ve diğerleri, 2018).

Bireylerin yaşam kalitelerini artırmak ya da hayatlarına anlam katmak amacıyla dünya genelinde rekreasyonel etkinliklere katıldığı bilinmektedir. Bu etkinliklerin amacı, bireylerin ruh sağlıklarını ve fiziksel görünümünü korumaktır (Çoruh ve Karaküçük, 2014).

Boş zamanın bir bakıma kalan zamanda çok uzaklaşmayan, bir başka modern anlamı ise boş zamanları kültürel ve rekreasyonel aktiviteler ve eğlenceler gibi kişinin çalışma dışı zamanlarında yaptığı aktivite olarak görülmektedir. Boş zaman etkinliklerinin kendi iyiliği için, özgürce ve yalnızca zevk ve eğlence amacıyla yürütüldüğü fikri bu anlamda örtüşmektedir (Reis ve diğerleri, 2020).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin rekreasyon fayda algılarının ve mutluluk düzeylerini incelemektir. Bu araştırma, farklı değişkenler altında farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılmıştır. Çalışmada, yaş, cinsiyet, gelir durumu ve not ortalaması gibi faktörler de ele alınarak, rekreasyon fayda algılarının alt boyutları ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olup

olmadığı incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin rekreasyon fayda algıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerindeki önemi ortaya konulmuştur. Çalışmanın sonuçlarının literatüre katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Daha sonra yapılacak olan çalışmalara da katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.5. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin, ölçeklerdeki soruları içtenlikle ve nesnel olarak cevapladıkları varsayılmıştır.

2. Araştırmanın modeli ve araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, araştırmanın problemine uygun olduğu varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırma kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

2. Araştırma 2021-2023 seneleri içerisinde öğrenim gören Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır.

BÖLÜM 2

2. KURAMSAL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Zaman, kavramsal açıdan en soyut terimlerden biri olarak literatürde çeşitli tanımlamalara yer verilmiştir. Genellikle zaman, başı ve sonu belirsiz, somut ve elle tutulabilir olmayan bir kavram olarak kabul edilir ve bireyin yaşamının temel faktörlerinden birini oluşturur (Ayyıldız, 2015).

Fransız yazar ve düşünür Voltaire, "A Mstery of Fate" adlı eserinde, dikkatini ilginç bir soruna yoğunlaştırmıştır: "Dünyadaki her şeyin en kısası, en uzununu, en yavaşı, en büyüğü ve en küçüğü nedir? ve en çok ihmal edilen, aynı zamanda yapılması olmadan en çok pişmanlık duyulan şey nedir?" Bu soruya verilen yanıt "Zaman"dır (Eroğlu ve Bayrak, 1994).

Weber (1973) tarafından ifade edildiği üzere, zaman insanın yaşamının belli bir süresi olan ve ölçülebilen bir bölümdür. Başlangıcı ve sonu belirlidir ve tekrar edilemez. Zaman bütün insanların demokratik bir şekilde sahip olduğu ancak kullanamadığı kıymetli ve eşsiz bir kaynaktır (Karaoğlu, 2006). Bu kaynağın önemli bir kısmını hür irademizle aldığımız karar ve seçimlerimizle şekillenmektedir (Abay, 2000).

Zaman, kavramsal olarak çeşitli unsurlar içerisinde belirli bölümlere ayrılabilen bir yapıya sahiptir. Örneğin, zaman, bazı temel ihtiyaçların (yeme-içme, uyku vb.), ekonomik ihtiyaçların (bir işte çalışma gibi) ve sosyal ihtiyaçların (sportif etkinlikler, kültürel faaliyetler, gezi vb.) karşılanması için bölümlendirilebilir. Zaman, iş ve iş dışı olarak iki temel bölümde değerlendirilirken, özellikle iş dışında geçen süre çeşitli şekillerde ifade edilebilir. Örneğin, sosyal zaman, serbest zaman, boş zaman gibi çeşitli terimlerle adlandırılan ve bireyin hayatının önemli bir kısmının geçtiği iş dışı zaman, kendi içinde yeme-içme, uyku, kişisel bakım gibi temel ihtiyaçlarla sosyal ihtiyaçların karşılandığı iki ayrı bölümde ele alınabilir. Bu durumda, gönüllülük ve zorunluluk durumları da önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Demir ve Demir, 2014).

2.2. Zaman Kullanımı ve Önemi

Zamanın etkili ve verimli bir şekilde kullanma yeteneği, eğitimle doğrudan ilişkilidir ve bu yetenek okul ve aile sorumluluğuna bağlıdır. Zamanı verimli kullanabilen bir kişi,

gelecekteki başarıya doğru sağlam bir adım atmış demektir. Bir iş veya meslek sahibi olan birey, zamanı profesyonel bir şekilde kullanmayı öğrenmelidir. Yani, "zaman yönetiminde ustalaşmak ve profesyonel olmak" gerekmektedir (Karaküçük, 2014).

Zamanı verimli bir şekilde değerlendirmek zorundayız çünkü;

- Zaman, tasarruf edilemeyen bir süreçtir.
- Geri ödenmeyen bir borç veya para ile satın alınmaz.
- Hammadde veya para gibi biriktirilemez.
- Zaman, yalnızca kullanılan ve kaybedilen bir kaynaktır (Karaküçük, 2014).

Zamanın verimli ve etkin bir şekilde kullanılması, insanlık tarihinden bugüne kadar büyük bir önem taşımıştır. Zaman kavramının etkisi, insanın mesleki konumundan bağımsız olarak gelişiminde belirleyici bir faktördür. Bu durum, toplumlar arasında da benzer bir şekilde ilerlemiştir. Zamanı sosyal ilişkilerini düzenlemek, dinlenme ve eğlence tutkularını planlamak amacıyla organize eden toplumlar, daha ileri düzeyde gelişmişlerdir (Canan, 1998; Akt. Yalçınkaya, 2019).

Verimli kullanılan zaman, birey için aşağıdaki nitelikleri taşır:

- Birey, her durumda yapılması gerekenleri ve zamanı nasıl faydalı bir şekilde kullanmayı bilir.
- Hatalarını ve eksikliklerini farkındadır.
- Yaşantılarından ders çıkararak, hayati tecrübelerini geliştirir.
- Kişinin tercih ettiği yaşam tarzı, hayata bakışını ve kişiliğini ortaya koyar.
- Zamanı anlamlı sorularla doldurarak anlamsızlıklara yer bırakmaz; aynı zamanda yaşamın farklı anlarını hatırlayabilecek bir hafıza sistemine sahiptir.
- Hedeflerini gerçekleştiren birey, yaşamdan doyum alabilmek için rekreatif aktivitelere ve sevdiği etkinliklere zaman ayırabilir (Karaküçük, 2014).

Bireyin zamanı verimli kullanamamasında kişisel, ekonomik, toplumsal, çalışma şartları ve diğer birçok etken rol oynar. Özellikle, kolay olanı zor olandan, hoşlanılanı hoşlanılmayanın önüne koymak; acele olanı, önemli olanın önemini yitirmesine tercih etmek ve önce kendi isteklerini, sonra başkalarının taleplerini yerine getirmek gibi alışkanlıklar, zamanın verimsiz kullanılmasına neden olabilir (Karaküçük, 2014).

Zamanı verimsiz kullanan bireyin hataları aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Karmaşık ve değişken hedefler ve önceliklerin seçiminde kararsızlık yaşamak,
- Günlük çalışma planı ve programının olmaması,
- Bitmek bilmeyen karmaşık işlere odaklanmak,
- İşleri eksiksiz ve kusursuz bir şekilde yapma isteğiyle sürekli meşgul olmak,
- Düzensiz ve dağınık bir çalışma ortamında devam etmek,
- İş yetki ve sorumluluklarının belirsiz olması,
- İş planlı bir şekilde yapmayı bilmemek,
- Detaylara takılıp karmaşıklığa dalmak,
- Yeniliklerden uzak kalarak tek düze ve sıradan yöntemlerle işler yapmak,
- Bir alanda ilerlemek yerine çok sayıda farklı çalışmalar yapmak,
- Bilgi ve iletişim konusunda yetersiz olmak,
- Bazı durumlarda "hayır" demek yerine "evet" demeyi tercih etmek,
- Hızlı kararlar vermek veya reddetmek,
- Yorgun ve mutsuzken işlerle uğraşmak (Mackenzie, 1989; Akt. Yalçınkaya, 2019).

Özetle, zamanı etkin ve verimli bir şekilde kullanabilmek için amaca yönelik olarak önceliklerin belirlenmesi ve önemsiz işlerin engellenmesi yoluyla temel seçimler yapmayı öğrenmek gerekmektedir.

Garzia'ya göre zaman farklı kategorilere ayrılabilir:

- Çalışma zamanı
- Çalışma etkinlikleri için ayrılan zaman
- Hayatın devamı için ayrılan zaman
- Serbest zaman

Megyeri ise zamanı şu şekilde kategorize etmektedir:

- Temel ihtiyaçların giderilmesi için ayrılan zaman
- Çalışmaya yönelik etkinlikler için ayrılan zaman
- Serbest etkinlikler için ayrılan zaman
- Diğer etkinlikler

(Gökmen, 1985; Akt, Karaküçük, 2014)

2.3. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman, modern zamanın başlangıcı olarak kabul edilen Sanayi Devrimi sonrasında ortaya çıkmıştır ve modernliğin simgelerinden biri haline gelmiştir. Bu kavram, toplumsal ve kültürel kimliğin oluşumunda ve düşünüş ile yaşayış tarzına etki etmiştir. Sanayi Devrimi sonrasında insan gücüne duyulan ihtiyacın azalması, bireylerin kendilerine özel ayırdıkları zamanın artmasına ve serbest zaman aktivitelerinin yapılmasına olanak tanımıştır. Bunun yanı sıra, çalışma saatlerinin azalması ve belirginleşmesi de serbest zaman aktivitelerinin daha verimli bir şekilde değerlendirilmesini mümkün kılmıştır (Cunningham, 2016).

Serbest zaman kavramının tam olarak anlaşılabilmesi için, "ne olduğu ve ne olması gerektiği" konuları doğru şekilde incelenmelidir (Shivers ve Delisle, 1997). Tarihsel olarak, serbest zaman öncelikle sosyolojik ve psikolojik bakış açılarından incelenmiştir ve toplum tarafından belirlenen bir kavram olarak kabul edilmiştir. Serbest zaman, büyük ölçüde bir zihin durumu ve varlık durumu perspektifinden araştırılan bir kavramdır. Anlamı, bireyin belirli bir zamandaki tutumlarına, algılarına ve deneyimlerine bağlı olarak önemli ölçüde değişebilir (Teixeira ve diğerleri, 2012; Kaur ve Malik, 2018).

Serbest zaman kavramının anlaşılması ve tanımlanması için birçok akademisyen ve araştırmacı farklı bakış açıları ile çalışmalar yürütmüşlerdir. Genellikle, zorunlu faaliyetlerin dışında kalan ve rekreatif faaliyetlerin gerçekleştiği zaman dilimi olarak kabul edilen "serbest zaman" kavramı, yaşamın devamı için biyolojik olarak gerekli olan yemek, uyku gibi zorunlu faaliyetlerin dışında kalan zaman dilimini ifade eder (Veal, 1992). Henderson (1991) ise, serbest zamanı, kişinin dışsal bir zorlamaya maruz kalmadan özgürce yaşadığı ve değer duyguları ve bireysel memnuniyet içinde fiziksel ve kültürel çevre koşullarına bağlı olan bir zaman dilimi olarak tanımlar.

Stebbins (2016), serbest zamanın, bireyin kendi isteğiyle seçtiği, zorlanmadan aktivitelerden doyum aldığı, ve kendi yeteneklerini keşfettiği bir zaman dilimi olarak tanımlandığını belirtmektedir. Ayrıca, Stebbins (2008) serbest zamanın tanımını daha da ileri götürerek, bireylerin kariyer hedeflerine ulaşmak için sistemli bir şekilde faaliyetlere katıldığı zaman dilimini "ciddi serbest zaman" olarak adlandırmıştır. Bu zaman dilimi, ilgi çekici faaliyetleri içermekte olup, özel beceri ve bilgi gerektiren, ciddiyet içinde gerçekleştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Modi (2017) ise, serbest zamanın mutluluğun kaynağı olarak kabul edildiğini savunmaktadır. Aristoteles ise serbest zamanın yaşamda sağladığı mutluluk ve hazın,

işten daha önemli olduğunu ilk kez sistematik şekilde tartışmıştır (Akt. Newman ve diğerleri, 2014). Serbest zaman, vakaya özgü bir kavramdır, bu nedenle herhangi bir yerde veya durumda herhangi biri için herhangi bir şey ifade edebilir. Yani, serbest zamanın anlamı, bireyin içinden gelmektedir. Serbest zamanın anlamı, Weeb ve Karlis (2017) tarafından belirtildiği gibi, büyük ölçüde nasıl "algılandığına" ve "nasıl ortaya çıktığına" bağlıdır. Dolayısıyla, serbest zamanın nasıl tanımlandığı, ona yol açan temel koşullara bağlıdır, örneğin algılanan özgürlük ve içsel motivasyon gibi. Bu koşullar, serbest zamanları deneyimleyen veya deneyimlemeye çalışan bireyin içinden kaynaklanmaktadır.

Serbest zaman, psikoloji alanında tutum, doyum ve motivasyon gibi kavramlarla da ilişkilendirilmiştir. Serbest zaman ve mutluluk, sağlık faktörlerinin de içerisinde yer aldığı iyi oluş kavramını destekler. Serbest zaman, mutluluk, rahatlama ve kişisel gerçekleştirme için en önemli faktörlerden biridir. Serbest zamanın birçok faydası vardır ve bu faydalar, bireysel duygu ve deneyime bağlı olarak değerlendirilmelidir. Serbest zaman aktiviteleri, kişisel gelişim, rahatlama, rekabet gibi farklı amaçlar için hizmet göstermektedir. Ayrıca, serbest zaman bireylere yaşamları boyunca sağlıklı olma, refah ve insani yönden ilerleme imkanı sağlamaktadır. (Huang ve diğerleri, 2014; Hurd ve Anderson, 2011; Modi, 2017).

Serbest zaman, başarı hissi veren ve doyum sağlayıcı özellikleriyle birlikte zevk verici bir zaman dilimi olarak kabul edilmektedir (Chen ve diğerleri, 2013). Ayrıca, sosyal bir ortam sağlaması nedeniyle, bireylerin hem sosyal hem de kişisel olarak gelişimlerine katkı sağladığına inanılmaktadır (Iso-Ahola ve Crowley, 1991). Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımı, yaşamlarında olumlu gelişmelerin gözlemlenmesiyle birlikte yaşam verimliliğini de artırmaktadır (Kim ve diğerleri, 2018). Serbest zamanın ekonomik sistemdeki konumu ve mahiyeti, bu zaman diliminin eğitim yoluyla verimli bir şekilde kullanılmasıyla bağlantılıdır. Bireyler, sosyal ortamın kendilerine sağladığı imkânlar içerisinde serbest zamanlarını değerlendirirler. Bu nedenle, serbest zaman teknik olarak bir "mola" şeklinde görülmemeli, kişinin özgürce kazanımlar sağlayacağı, kendi özgün anlam dünyasını geliştirebileceği ve paylaşımlar oluşturarak ilerleyebileceği bir zaman dilimi olarak değerlendirilmelidir (Çelik, 2018).

2.4. Boş Zaman

İngilizcede boş zaman teriminin karşılığı “Leisure” dir. Leisure “fırsat tanınma” ya da “serbest olmak” anlamına gelen “Losir”, “salahiyat vermek” , “License” ve “izin” anlamına

gelmekte olan “Liberty” ve “Licere” sözcüğünden türetilmiştir. Zorunluluğun olmadığı ve özgür tercih ifade bu sözcüklerin hepsi birbiri ile ilişkilidir (Hacıoğlu ve diğerleri, 2017).

Modern insan için boş zaman iş bitimi, hafta sonu, yıllık izin ve emeklilik dönemi çalışma ve mecburi vazifelerden artakalan zamandır (Türkmen ve diğerleri, 2013). Kişinin çalışma ve hayatı ile ilgili mecburi sorumluluk ve vazifelerini gerçekleştirdikten sonraki kendi adına istediği gibi kullanıma hakkına sahip olduğu zamandır (Tezcan, 2007).

Boş zaman “kişinin kültürel veya toplumsal faktörlerin etkisinden kurtulması, yaşama bağlanması, yaşamı sevmesi ve yaşamdan zevk alması” olarak açıklanmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Shores ve West (2010)’e göre boş zaman “hür iradeyle, keyif alma gayreti ile gerçekleştirilen faaliyetlerin olduğu süre zarfı” şeklinde tanımlanmıştır (Akyol ve Akkaşoğlu, 2020).

Yaşam şartlarının ve yaşam kalitesinin yükselmesi için değişmeyen üç unsur mevcuttur. Birincisi çalışma, ikincisi uyuma ve üçüncü de diğer temel yaşamsal gereksinimlerdir. Bu temel öğelerden geriye kalan zamanı “boş zaman” olarak nitelendirilebilir. Yaşamdaki boş zamanın sosyo-ekonomik, fiziki kıymetlendirilmesi de rekreasyon aktivitesidir (Kocaekşi, 2012).

Sapsız (2008) boş zamanı insanların çalışma, uyuma ve diğer temel yaşamsal gereksinimlerinin giderildikten sonraki zaman içerisinde kalan zorunlu katılım gerektirmeyen, gönüllü bir şekilde kişisel ilgi ve tercihleri doğrultusunda katıldıkları dinlenme, eğlenme ve kişisel etkinliklerin uygulandığı süreçtir.

Boş zamanı değerlendirmek bireylerin kişisel gelişim ve yaratıcı düşünme becerilerine katkı sağlayarak bireyler sosyal bir çevreye de sahip olmasını sağlar.

2.4.1. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Boş zaman 3D olarak da adlandırılan üç temel fonksiyona sahiptir bunlar; dinlenme ya da kendini bırakma, eğlenme ve kendini geliştirme ya da gelişim fonksiyonlarıdır (Karaküçük, 2001).

Dinlenme Fonksiyonu;

Boş zamanın en fazla ayırt edici ve değişik algılamalarla, çalışma hayatı süresince değerlendirilen ana fonksiyondur. Kendini yenileme veya çalışma sonrası gerginlik ve yorgunluktan uzaklaşarak bedensel ve ruhsal yönden yenilenme işlevi üstlenmiştir. Sanayi

devriminin ilk dönemlerinde 12-15 saat çalışanlar boş zamanlarında bu fonksiyonu bedensel gücü tekrar kazanmak için kullanmışlardır. Boş zaman işçi ertesi günkü işine hazır olmayı ifade etmektedir (Karaküçük, 2005).

Eğlenme Fonksiyonu;

İnsan yaşamındaki üzüntülü zamanlarını hatırlamayacak bir araca ihtiyaç duyar. Sosyal ilişkileri geliştiren işlevi olması nedeniyle o araç eğlencedir.(Hacıoğlu ve diğerleri, 2017).

Gelişim Fonksiyonu;

Bireyin düşüncelerini günlük işlerin otomatikleşmesinden kurtararak bireyin kişiliğın gelişmesine ve bu kişiliği göstermesine imkân veren geniş bir sosyal katılıma zemin oluşturan çıkarcı olmayan etkinlikleri barındırmaktadır (Karaküçük, 2005). Bu aktiviteler bireylerin fiziksel ve ruhsal yorgunluklarını atarak kendilerine fiziksel ve ruhsal yaratıcılık gücü kazandırır (Sağcan, 1986).

2.5. Rekreasyon Kavramı

Bireylerin yaşamlarını devam ettirmeleri için çalışma hayatının yanında dinlenme, tembellik, sosyalleşme hakları da olduğu bilinmektedir. Bu kapsamda bireylerin serbest zamanlarında rekreasyon aktivitelerine katılım sağlaması gerekliliği savunulmaktadır. Serbest zamanın önemiyle birlikte serbest zaman diliminde yapılacak aktivitelerin öneminin aynı doğrultuda artmıştır (Yaylı, 2014).

Literatürde rekreasyon ile ilgili de çeşitli tanımlar yer almaktadır. Rekreasyon bireyin serbest zamanlarında tercih ettiği ve devam ettirdiği faaliyetleri içerir. Bu sürdürülen faaliyetler bireyi yeniler ve canlandırır (John, 1986). Piagram'a göre (1983) rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak yaptığı faaliyetlerden keyif alması ve tatmin olmasıdır. Bir başka tanımda ise rekreasyon, insanların serbest zamanlarında dinlenme, eğlence amaçlı ve motivasyon ile katıldıkları aktivitelerdir (Hacıoğlu ve diğerleri, 2009). Diğer bir deyişle bireylerin zorunlu zamanlarının dışında zihinsel, fiziksel olarak yenilenme amacıyla yeme-içme, uyuma gibi fizyolojik ihtiyaçların karşılanması dışında yapılan tüm etken, edilgen ve ettiren aktivitelerdir (Yaylı, 2014).

Rekreasyonun çeşitli tanımlarından yola çıkarak rekreasyon bireylerin serbest zamanlarında özgür iradeleriyle karar verdikleri ve kendi istekleri doğrultusunda bedenlen veya ruhen, grup ile ya da bireysel olarak yenilenme, rahatlama, iyi hissetme adına yaptıkları kültürel, sanatsal ve sportif aktiviteler bütünü olarak söylenebilir.

Literatürde yer alan tanımlamalarda aşağıdaki tespitler yapılabilir:

- Rekreasyon, genellikle birçok insan tarafından sadece dinlenme olarak değil aynı zamanda fiziksel, sosyal, egzersiz, oyun, el sanatları, müzik içeren etkinlikler olarak algılanmaktadır.

- Katılım bireysel veya grup ile gerçekleştirilebilir aynı zamanda seyrek veya devamlı etkinliklerdir.

- Rekreasyon bir ruh halidir. Etkinlik anında bireyin neler hissettiği ile ilgilendir. Bireyin iç dünyasında bazı değişiklikler meydana getirmektedir.

- Rekreasyon sosyal bir kurum, bilgi bütünü ve profesyonel alan olarak algılanmaktadır (Karaküçük ve diğerleri, 2017).

2.5.1. Rekreasyonun Temel Özellikler

Rekreasyon faaliyetleri insanların boş zamanlarını olumlu bir şekilde değerlendirmeye olanak sağlayan bir kavramdır. İnsanlara haz ve neşe sağlamanın yanı sıra mutluluk veren faaliyetler bütünüdür. Yapılan bu faaliyetlerin insanlara vermiş olduğu özgürlük hissi rekreasyonun özellikleri arasındadır (Kocaekşi, 2012).

İnsanları rekreasyona yönelten sebepler amaç ve katılım şekillerine göre farklılık gösterse de yapılan çalışmalar incelendiğinde, birçok araştırmacı yazar tarafından kabul edilen belli başlı özellikler vardır. Kabul edilen temel özellikler şöyle sıralanabilir;

- ✓ Rekreasyona katılım gönüllü olmalıdır.
- ✓ İnsanların özgürlük hissini gelişmesini sağlar.
- ✓ Rekreasyon faaliyetlerine katılım zorunlu değildir.
- ✓ Rekreasyon fiziksel, ruhsal ya da zihinsel faaliyetleri içerir.
- ✓ Rekreasyon faaliyetleri insanların boş zamanlarında gerçekleşir.
- ✓ Rekreasyon aktiviteleri yaş ve cinsiyet fark etmeksizin gerçekleştirilir.
- ✓ Rekreasyon faaliyetleri toplumun kültür yapısına, gelenek ve göreneklerine uygun olmalıdır.
- ✓ Rekreasyon tek tek olabileceği gibi birden çok aktiviteyi de içerebilir.
- ✓ Rekreasyon kişilere mutluluk ve tatmin hissi verir.
- ✓ Mevsim ve alan fark etmeksizin her koşulda uygulanabilir.
- ✓ Bireyin yaratıcılığını ve kişisel becerilerinin gelişmesine imkân sağlar.

- ✓ Günlük yaşamda ve iş hayatından dolayı oluşan stresten uzaklaşmayı sağlar.
- ✓ Çalışma verimini arttırmayı ve bunun bir sonucu olarak iş doyumunu gerçekleştirir.
- ✓ Toplumsal bütünleşmeyi sağlamakla beraber demokratik bir ortamının oluşumuna yardımcı olur.
- ✓ Rekreasyon tembellik karşıtı bir kavramdır.
- ✓ Rekreasyon faaliyetleri maddi bir kazanç veya kar gütmeyen faaliyetlerdir.
- ✓ Rekreasyon, rekreasyon faaliyetlerine katılım ile birlikte oluşan deneyimler bütünüdür (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Karaküçük, 2008; Hacıoğlu ve diğerleri, 2009; Gül ve diğerleri, 2014; Özbey ve Çelebi, 2003).

2.5.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon sınıflandırılması farklı ölçütlerin ve nedenlerinin esas olayları rekreasyonun birçok yönünün olmasıdır. Bu şekilde bakıldığında net bir sınıflandırılma yapmak oldukça zordur (Birol, 2014).

Rekreasyon faaliyetleri, çeşitli ölçütler veya fonksiyonelliklere göre sınıflandırılabilir. İnsanlar, belirli amaçlar doğrultusunda rekreasyon etkinliklerine katılmak istemektedirler ve bu istekler, belirli bir rekreasyon türünün ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Kişilerin çeşitli ilgi ve istekleri doğrultusunda birçok rekreatif etkinlik mevcuttur ve bunların net olarak bir ekip ya da sınıflandırma yapılması, çeşitliliği ve zorluğu ile karşı karşıya bırakabilir (Akbulut, 2020).

Kişilerin belirli amaç ve istekleri doğrultusunda faaliyetlerde bulunmak istemeleri ve bu doğrultuda rekreasyon çeşidi ortaya çıkar. Kişiler çeşitli hedefler ve dürtülerin bulunduğu ve buna eşit çeşitli rekreasyon organizasyonları bulunduğu ön görülürse, belirlenmiş ekipler meydana çıkarmak güç olacaktır (Sabancı, 2016).

Rekreasyon faaliyetlerinin iştirak etmelerinin nedeni; kişilerin aktiviteleri yaparken hissettikleri duyguların beden ve ruhen sebepleri olduğu düşünülmektedir. Bu sebeplerden dolayı rekreasyon faaliyetlerini sosyo-psikolojik olarak değerlendirmeye alınması gerekmektedir. (Godbey ve diğerleri, 2005).

Karaküçük (2008) bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılmasını sağlayan temel belirleyicilere (amaç, istek ve haz) göre sınıflandırılabilir gibi;

“Amaçlarına göre;

- Dinlenme amacı (bedensel, ruhsal),
- Kültürel amacı (tarihi eser ve müze ziyaretleri vb.),
- Toplumsal amacı (sosyal ilişkiler kurmak ya da geliştirmek),
- Sportif amacı (seyirci olmak veya aktif spor yapmak, yönetici),
- Turizm amacı (farklı yerlere seyahat etmek),
- Sanatsal amacı (sanat dalı ya da dalları ile ilgilenmek).

Çeşitli kriterlere göre;

- Yaş faktörüne göre (çocuk, genç, yetişkin, vb.),
- Faaliyete katılanların sayısına göre (bireysel, grup, aile),
- Zamana göre (yaz, kış, günlük veya haftalık, emeklilik dönemi vb.),
- Kullanılan mekâna göre (açık veya kapalı),
- Sosyolojik muhtevaya göre (Lüks, geleneksel veya belirli halk kesimlerinin desteklenmesi).

Özel işlevlerine göre;

- Ticari rekreasyon (para ile katılınan faaliyetler),
- Sosyal rekreasyon (çeşitli insanların beraber yaptıkları faaliyetler), ▪Uluslararası rekreasyon (uluslararası faaliyetlere katılmak),
- Estetik rekreasyonu (sanat olaylarını izlemek veya müzik eserlerini dinlemek),
- Fiziksel rekreasyon (açık ya da kapalı alanlarda gerçekleşen spor faaliyetleri),
- Orman rekreasyonu (piknik, avcılık ya da trekking vb. arazi ve su kullanımı içeren faaliyetler)”.

Bireyler kendi hayal güçlerine rekreatif faaliyetlere katılımı güdüleyen ya da kısıtlayan değişkenlerin durumuna göre rekreatif etkinlikler geliştirilebilir (Ardahan ve diğerleri, 2016).

2.5.3. Rekreasyon İhtiyacı/Yararları

İhtiyaç; tamamlanmamış duygu ve bu duygunun giderilme isteği veya gerçek ya da sosyal yaşamdan türemiş bir gereksinim olarak söylenmektedir. İnan bir şeyin eksikliğini hissettiği zaman tatmin olmak ister. Amaçlı eylemlerle giderilmeye çalışılan ihtiyaçlar tüm bireyler için farksız olmasına rağmen, şiddet ve değişiklik yönünden farklılıklar göstermektedir (Cordes ve İbrahim, 1999).

Sanayi devriminin başlamasıyla endüstrileşme ve fabrikaların artması kentlere göçün yaşanmasına sebep olmuştur. Nüfus artışı, çalışma yaşam ve büyükşehirlerin yaşam şartlarından bunalan insanlar dinlenip rahatlayacakları rekreasyon faaliyetlerine ihtiyaç duymuşlardır (Torkildsen, 1999).

Rekreasyon ihtiyaç mı? Spor yapmak, sinemaya gitmek veya diğer sanat alanlarıyla ilgilenmek, turizme katılım sağlamak bireyler için bir ihtiyaç mıdır? Şüphesiz hemen söylenen cevap “Evet”tir. Fakat bu cevabın tüm koşullar için geçerliliği yoktur. Ana ihtiyaçlarını giderememiş ya da güvenlik sorununu halledememiş bir insanın spor veya herhangi bir sanat dalı ile ilgilenmesi o kişiden beklenen en son ki davranış biçimi olabilir. Bu nedenle Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi bu olgunun anlaşılabilmesini sağlamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

2.5.3.1. Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisine Göre Rekreasyon İhtiyacı

Maslow insan davranışlarının temelinde ihtiyaçlarının giderilme arzusunu yattığını belirtmiştir. Maslow’ a göre ihtiyaçlar hiyerarşik bir düzen içerisinde beş farklı ihtiyaç türünden meydana gelmektedir. Bu düzende ilk basamakta fizyolojik ihtiyaçlar, son basamakta ise kendini gerçekleştirme ihtiyacı şeklinde sıralamıştır. Maslow’ a göre bir ihtiyacın karşılanmadan bir diğer ihtiyaç basamağına geçilemez. Yani kişi alt seviyedeki ihtiyacını karşılamadan üst basamaktaki ihtiyacını algılayamamaktadır. Maslow’ a göre bir ihtiyacın tatmin edilmesi ile o ihtiyacın motive edici bir özelliğı kalmaz böylece insan diğer tatmin edilmesini istediğı diğer ihtiyaca yönelir (Nemli Çalışkan).

Maslow, insan ihtiyaçlarını beş’ e ayırmıştır. Bunlar;

1. Fizyolojik ihtiyaçlar; Birinci ve en temel basamaktır. İnsanların hayatlarını sürdürebilmelerini sağlayan yeme, içme, uyuma, barınma vb. gereksinimlerdir.
2. Güvenlik ihtiyacı; Güvenlik ihtiyacı hayatta kalmak için önemlidir. Güvenlik ihtiyaçları can, mal, iş, çevre, yaşam alanı ve sağlık güvenliğı öğelerinden oluşmaktadır. Bu ihtiyacın karşılanmaması durumunda bireyler korku, endişe ve kaygı duyarlar.
3. Ait olma ve sevgi ihtiyacı; Temel güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmasında sonra karşılanma arzusu duyulan ihtiyaç olarak ortaya çıkar. Başka bireyler ile etkileşim içerisinde olmak, onları etkilemek, onlar tarafından kabul görmek ve ait olmak ihtiyaçlarını içermektedir.
4. Saygı ihtiyacı; İnsanlar başarı, statü elde etme, takdir edilme, saygınlık ve tanınma ihtiyacı hissederler. Bu ihtiyaçların karşılanması bireye güven duygusu sağlamaktadır.

5. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı; Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisinin önemli bir unsurudur. Bu bireyler diğer ihtiyaçlarını karşılamışlardır. Kişinin kendini ifade etmesi, içinde olan potansiyelin ortaya çıkması ve sahip olduğu potansiyeli en iyi düzeyde kullanabilmesi olarak açıklanmaktadır. Kendini gerçekleştiren birey kapasitesini tam olarak kullanan kişilerdir (Tekke ve Coşkun, 2019).

Maslow' a göre kendini gerçekleştirmiş insana ait özellikleri;

- Kendini diğerlerini ve doğayı kabul,
- Doğal ve sade içinden geldiği şekilde davranma,
- Kendisi dışında olan probleme yönelme,
- Tek kalabilme ve durumdan memnun olma,
- Güzelliği takdir etme, ▪ İnsanlık dünyası ile kendini özdeşleştirebilme,
- Diğer insanlar ile eşitlikçi ve yoğun ilişkiler kurabilme,
- Yanlış doğruyu, iyiyi kötüyü, amaç ile aracı ayırt edebilme,
- Yaratıcı, nüktedan ve kendine özgü olabilme (Sevil, 2012).

Maslow' un ihtiyaç hiyerarşisinde olan kendini gerçekleştirme ihtiyacı bölümünde rekreasyon uygulama hedeflerini belirlemek olasıdır (Karaküçük, 1997).

2.6. Mutluluk Kavramı

Mutluluk, ilk çağlardan beri insanların ilgisini çeken, sürekli arzulanan ve üzerinde en çok düşünülen, görüş bildirilen konuların başında gelmektedir (Doğan vd, 2014). Örneğin, 11. yüzyılda Yusuf Has Hacib'in, günümüz Türkçesiyle "Mutluluk Veren Bilgi" anlamına gelen "Kutadgu Bilig" adlı eserinde mutluluğu çeşitli alanlarda incelediği görülmektedir. Eserde mutluluğun kimyasının ne olduğu, beynin hangi bölgesinin mutluluktan sorumlu olduğunu, hangi hormonlarla mutluluk hissine erişildiği ve bu hormonların azalması durumunda ne tür hastalıklara yakalanacağı gibi konuları araştırdığı görülmektedir (Bülbül ve Giray, 2011). Her daim mutlu olma arzusu, her dönem insanları için büyük önem taşıırken toplumlar için de çok değerli bir amaç olarak görülmektedir (Fisher, 2010). Bu amaca ulaşabilmek için, geçmişten bugüne mutluluğun ne olduğu ve nasıl elde edileceği gibi sorular farklı alanlarda (felsefe, din, psikoloji gibi) farklı yorumlarla açıklanmaya çalışılmıştır.

Günlük dilde memnun/hoş hissetme hali olarak tanımlanan mutluluk kelimesi, etimolojik olarak tesadüf, rastlantı, bir ihtimal anlamını veren "şans", "kısmet" anlamına gelen ingilizce kökeni "hap" olan isim kökünden gelmektedir (Allen ve McCarthy, 2016). İngilizce'de "happiness", Arapça'da "saadet" (Özaydın, 1991), kelimesi Türkçe'deki mutluluk kavramının ifade ettiği anlamın paralelinde bir anlama işaret etmektedir. Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde ise mutluluk kelimesi, arzu edilen bütün durumlara eksiksiz ve sürekli olarak ulaşmaktan duyulan kıvanç durumu olarak açıklanmaktadır (<http://www.tdk.gov.tr>).

2.6.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Kişilerin mutlu olmasının sebeplerinin, mutluluğun belirleyicilerinin ne olduğuna ilişkin birçok görüş ileri sürülmektedir. Bu doğrultuda yapılan çalışmalara bakıldığında, Diener (1984)'e göre bireyin mutluluğunu etkileyen faktörler 3 grupta toplanmaktadır. Bunlar, kişilik değişkenleri (özsaygı, dışadönüklük vs.), biyo-sosyal değişkenler (yaş, cinsiyet vs.) ve sosyal destek olarak incelenmektedir. DeNeve ve Cooper'a (1998) göre, yapılan araştırmaların çoğunda mutlulukla demografik değişkenler arasında ortaya çıkan ilişkinin zayıf bulunmasından dolayı, birçok araştırmacı ve kendileri yaptıkları çalışmalarda mutluluğu etkileyen faktör olarak kişiliği ele almışlardır. Mutluluğu etkileyen faktörlerden en çok üzerinde durulan kişilik özelliği ise nevrozizm ve dışa dönüklüktür. Diener ve Diener (1996)'a göre kişilerin yaşları, cinsiyetleri ve sosyo-ekonomik durumları mutlulukla güçlü ilişkiler ortaya koymaktadır (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009). Mroczek ve Kolarz (1998), mutluluğu etkileyen faktörleri kişilik özellikleri, sosyo-demografik faktörler ve çevresel durum olmak üzere 3 grupta değerlendirmektedir. Son dönemlerde, mutluluk faktörlerinin incelenmesi alanında en çok kabul gören görüşlerden biri, Rus kökenli Amerikalı mutluluk araştırmacısı Prof. Dr. Sonja Lyubomirsky ve çalışma arkadaşlarının geliştirdiği "sürdürülebilir mutluluk modeli"dir (Doğan ve diğerleri, 2014). Bu model, genetik faktörler, yaşam şartları ve amaçlı etkinlikler olmak üzere üç ana başlık altında incelenen mutluluğu etkileyen faktörleri içermektedir (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005; Lyubomirsky, 2007). Bu model, birçok araştırma sonucuyla desteklenmiştir.

Yaşam şartları, yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim, gelir düzeyi gibi demografik değişkenleri içermekte ve mutluluğun %10'unu açıklamaktadır. Bu değişkenlerin tamamı istenilen şekilde olsa bile mutluluğu oldukça sınırlı ölçüde etkilemektedir (Lykken ve Tellegen, 1996).

Genetik özellikler, bireyin anne ve babasının birtakım özelliklerinin kromozomlar vasıtasıyla bireye geçmesini ifade etmektedir (Köknel, 1997). Bireylerin fiziksel yapısı (boy, ten, göz rengi, ağırlık vb.), yüz güzelliği, kas ve refleksleri, enerji düzeyleri, heyecanlılıkları,

duygusallıkları, karşı koyma ve dayanıklılıkları, zekâ durumu gibi bedensel, zihinsel ve duygusal özellikler de genetik önemli bir etkiye sahiptir (Robbins ve Judge, 2012; Zel, 2001). Genetik özellikler, %50 oranında mutluluğu etkilemekte ve mutluluğun en önemli belirleyicisi olarak görülmektedir. Bireyin olumlu/olumsuz yaşantılara sahip olması ve olaylardan mutlu olmasının ya da mutsuz davranmasının arkasında yatan güçlü sebeplerden birisidir. Kişilik özellikleri de genetik faktörler kapsamında değerlendirilmektedir (Lykken ve Tellegen, 1996).

Görüldüğü üzere, amaca yönelik etkinlikler, mutluluk üzerinde %40 oranında bir etkiye sahiptir. Bu etkinliklerin, genetik faktörler ve yaşam şartlarından farkı, büyük ölçüde kişilerin kendi kontrolünde olmalarıdır. Bu kapsamda, başarılı olma, yaşam amaçları belirleme ve bunları gerçekleştirme, sosyal ilişkiler kurma, olumlu düşünme, farkındalık, sosyal destek sağlama, affedicilik, egzersiz yapma, manevi/dini yönelimler gibi faaliyetler, geliştirilebilecek niteliktedir. Ancak, Prof. Dr. Sonja Lyubomirsky'nin özellikle belirttiği nokta, bu etkinliklerin herkes üzerinde aynı etkiyi göstermeyeceği ve bu nedenle bireyin kendisini neyin mutlu ettiğini keşfetmek için çaba göstermesi gerektiğidir. (Lyubomirsky vd., 2005; Lyubomirsky, 2007; Yurcu ve Atay, 2015).

2.6.1.1. Yaş ve Eğitim Durumu

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında mutluluğu etkileyen faktörler arasında yaş ve eğitim kavramları da araştırılmaktadır. Ancak bu iki kavramın mutluluğu artırıp arttırmadığı konusunda tam olarak fikir birliği sağlanamadığı görülmektedir. Yaş ve mutluluk arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalara bakıldığında, bazı araştırmalar yaşlı insanların gençlerden daha mutsuz olduğunu, kendilerini yetersiz gördüklerini, psikolojik açıdan çöküntüler yaşadıklarını ifade etmektedirler (Conceição ve Bandura, 2008). Bazı araştırmalar ise bu durumun aksini ifade ederek yaşlıların yaşamlarında daha çok şey başarma, düzenli bir gelirlerinin olması, kariyer hedeflerine ulaşma gibi sebeplerden ötürü daha mutlu olduklarını ileri sürmektedirler (Tan vd., 2006). Eğitimle mutluluk arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalara bakıldığında ise, araştırmaların bir kısmı bireylerin eğitim seviyeleri arttıkça mutluluklarının da doğru oranda artacağını göstermektedir (Hefferon ve Boniwell, 2018). Bu durum kişilerin çevresindeki değişimlere uyum sağlamasını kolaylaştırması, kişilerin kendilerine güvenmesini sağlamasıyla açıklanmaktadır. Ancak bu tespitin tersine yapılan bazı araştırmalar ise eğitim seviyesi arttıkça kişilerin mutluluk düzeylerinde azalma olabileceğini göstermektedir (Yurcu ve Atay, 2015). Bu durum ise, eğitim seviyesinin yükselmesi ile birlikte kişilerin istek ve beklentilerinin artması ve mevcut durumdan memnun olmamasıyla açıklanabilir.

2.6.1.2. Cinsiyet

Cinsiyet, insanların boş zaman etkinliklerine katılmalarını etkileyen önemli bir faktördür. Yapılan birçok bilimsel araştırma, kadınlar ve erkekler arasında boş zaman etkinliklerine katılma konusunda önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir. Hudson (2000) tarafından yapılan bir araştırmada, kadınlar ile erkekler arasında boş zaman etkinliklerine katılma konusunda belirgin farklılıklar olduğu saptanmıştır. Kadınlar, erkeklere göre daha fazla engelle karşılaşarak boş zaman etkinliklerine katılmaktadırlar. Bu durum, erkeklerin imkânlarının ve boş zamanlarının kadınlarınkinden daha fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Kadınlar, boş zaman etkinliklerine katılmak için yeterli fırsatları bulamadıklarına inanmaktadırlar. Henderson (1995) tarafından yapılan bir araştırmada, kadınların ailelerinden yeterli destek görmedikleri ve yeterince serbest zamanlarının olmadığı belirtilmiştir.

2.6.1.3. Medeni Durum

Yapılan araştırmalar, evli çiftlerin bekar bireylere göre daha mutlu oldukları sonucunu ortaya koymaktadır. Evliliğin, mutluluğu olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Mastekaasa, 1992; Diener vd., 2000; Myers ve Diener, 1995). Bu olumlu etki, eşlerin birbirlerine destek olmaları, birlikte keyifli anılar biriktirmeleri ve sağlıklarını birlikte kontrol etmeleri gibi faktörlere dayandırılabilir (Glenn ve McLanahan, 1981).

2.6.1.4. Gelir

Ortalama kişi başına düşen gelir düzeyleri ile toplumların ortalama mutluluk seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu iddia edilmektedir. Araştırmalar, sosyal refah düzeyleri yüksek olan toplumların düşük refah düzeylerine sahip toplumlara kıyasla daha mutlu olduklarını ortaya koymaktadır (Myers ve Diener, 1995). Yüksek gelir düzeyine sahip olmanın, istenilen şeyleri satın alma ve daha refah bir yaşam sürme gibi imkanlar sağlayarak mutluluk düzeylerini artırdığı düşünülmektedir (Kangal, 2013).

Gelirin mutluluk üzerindeki etkisi, bazı faktörlere bağlı olarak açıklanabilir. İlk faktör, kişilerin akraba, çalışma arkadaşı veya akranları gibi bir referans grubunun geliri ile kendi gelirlerini karşılaştırarak, durumlarının ne kadar memnun edici ve mutlu olduğuna karar vermesidir. İkinci faktör, bireyin gelirinin kişisel ihtiyaçlarını karşılayabilme kabiliyeti ile ilişkilidir. Üçüncü faktör ise, bireyler sahip oldukları şeylere bir süre sonra alışmaktadır ve daha iyisini arzulamaya başlarlar. Bu nedenle, gelir artışı olan bir birey önce buna uyum sağlar, ancak daha sonra beklentilerini değiştirir (Carbonell, 2005). Bu durum, "hedonik adaptasyon" olarak

bilinir ve bireyin beklentileri karşılandıkça geçici olarak mutluluk yaşamasına, ancak daha sonra bu yeni duruma uyum sağlamasına neden olur (Lykken ve Tellegen, 1996).

Bu konuda yapılan bir araştırmada (Brickman, 1978), piyango talihlileri arasında mutluluk üzerine yapılan bir çalışmada, 5000 ila 1.000.000 Amerikan doları arasında para kazanan piyango talihlileri ile görüşmeler yapılmıştır. Piyango talihlileri, kontrol grubuna göre günlük olayların daha az keyifli olduğunu ve piyango kazanmadan önceki durumlarına göre daha mutlu olmadıklarını belirtmişlerdir (Hefferon ve Boniwell, 2018).

2.6.1.5. Sağlık

Sağlık rekreasyonu, kişinin sağlığını korumak, tedavi etmek veya sağlık fonksiyonlarını geliştirmek amacıyla yapılan faaliyetleri ifade etmektedir. Dezavantajlı gruplar veya fiziksel kısıtlılığı olan kişilere yönelik sistemli rekreasyon faaliyetleri ise rekreasyonel terapi olarak adlandırılmaktadır. Terapötik rekreasyon faaliyetlerinin temel amacı, dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişim gibi serbest zaman etkinliklerinin yanı sıra bireylerin sağlıklarını iyileştirmek ve hayatlarını daha da geliştirmek için faydalı bir etki yaratmaktır (Çetiner, 2019).

Sağlık rekreasyonunun özel bir türü olan "terapötik rekreasyon", bireylerin ruhsal, bedensel ve zihinsel durumlarını, temel kapasitelerini, yaşam olanaklarını korumak ve kişileri sosyal, duygusal, entelektüel, fiziksel ve ruhsal olarak iyileştirmek için rekreasyon faaliyetlerini ve tecrübeye dayalı müdahaleleri bilinçli bir şekilde kullanarak bütünsel bir süreçtir (Carter vd., 2003).

Bireylerin kendilerini daha motive ve sağlıklı hissetmek için uyguladıkları rekreasyon faaliyetlerinin en önemlisi spor olarak öne çıkmaktadır. Kent ve iş yaşamının getirdiği stresli, hareketsiz ve yoğun yaşam tarzı, insanlar üzerinde olumsuz etkilere neden olmaktadır. Bu nedenle, bireyler kendilerini hareketsizlikten kurtaracak, stres atabilecekleri, kendilerini yenileyebilecekleri, bedensel ve ruhsal sağlıklarını koruyacak, dinlenebilecekleri etkinlikler arayışına girmişlerdir. Bu etkinliklere örnek olarak, yarışma unsuru olmayan, kişisel macera ve açık havada yapılan paraşütle atlama, doğa yürüyüşü, su sporları, dağcılık, bisiklet sürme, yoga vb. bireysel ve ekstrem sporlar verilebilir (Karaküçük, 2001).

2.7. Rekreasyonun Mutluluk İle İlişkisi

Rekreasyon aktiviteleri, yaşam kalitesi gibi birçok alanda olumlu etkiler göstermektedir. Literatürde incelendiğinde, rekreasyonun faydaları üç ana başlık altında toplanmaktadır: fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik faydalar. Bu başlıklar altında yapılan çalışmalar, rekreasyon

aktivitelerinin bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarına fayda sağladığını göstermektedir (Önal, 2017). Ayrıca, mutluluk kavramı da pozitif psikoloji alanında sıklıkla incelenmektedir ve yapılan araştırmalar sonucunda, mutluluk kavramının rekreasyon kavramını pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir (Sevindik, 2015).

Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, her ihtiyaç, bireyin haz duygusunu karşılamak için oluşturulmaktadır. Her bir ihtiyaç ve bu ihtiyacın karşılandığı düzey, belirli bir noktada tamamlandığında, üstündeki bir ihtiyaç ortaya çıkar. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı hiyerarşinin en üst basamağındadır ve rekreasyonel faaliyetlerle güçlü bir ilişki içinde olduğu düşünülmektedir. Bireylerin boş zamanlarında yaptıkları çeşitli faaliyetler, kendilerini gerçekleştirmelerine olanak tanır ve ihtiyaçların yerine getirilmesi sonucunda mutluluk hissi güçlü bir şekilde etkilenebilir. Bu nedenle, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin mutluluk düzeylerini artırabileceği söylenebilir (Bağcı ve diğerleri, 2019).

Rekreasyonel etkinliklerinden tatmin duyma, sıklıkla fiziksel aktivite yapma, eğitim ve gelir düzeyi, evlilik durumu ve fiziksel sağlık durumu, bireylerin mutluluğunu etkileyen belirleyici faktörler arasındadır. Buna ek olarak, arkadaş sayısı, sosyal etkinliklerin sıklığı gibi sosyal etkileşim faktörleri de mutluluk seviyesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Bailey ve diğerleri, 2012). Rekreasyonel aktiviteler, insanların hayatlarındaki ihtiyaçları ve beklentileri karşılama konusunda önemli bir rol oynar ve yaşam kalitelerini artırır. Rekreasyonel aktiviteler sayesinde insanlar, sosyal ilişkiler kurarak olumlu duygular hissederler ve ek beceri ve bilgiler kazanırlar. Birçok çalışma, mutluluk ve rekreasyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve rekreasyonel aktivitelere katılımın insanların mutluluk durumlarına olumlu bir katkı sağladığını ortaya koymuştur (Brajssa-Zganec ve diğerleri, 2011).

Argyle, rekreasyonel aktivitelerin yoğun ve aktif katılımının mutluluğu artırabileceğini savunmaktadır. Bireylerin, rekreasyonel aktivitelere katılarak başarı ve değer hissi ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri ve dolayısıyla iyi olma hissi kazanabilecekleri öne sürülmektedir. Godbey ise, rekreasyonel aktivitelerin bireyin iyi olma duygusuna fark edilebilir faydalar sağlamasından dolayı modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası olduğuna inandığını ifade etmektedir. Bu nedenle, rekreasyonel aktivitelerin bireylerin yaşam kalitesini artırabileceği ve mutluluğu destekleyebileceği düşünülmektedir (Huang, 2013). Rodriguez ve arkadaşları, rekreasyonel aktivitelere sık ve aktif katılım ile öznel iyi olma durumu arasında bir ilişki olduğunu vurgulamıştır. Yapılan araştırmalar, rekreasyonel aktivitelere katılan ve ihtiyaçlarının karşılandığını düşünen bireylerin öznel iyi olma durumlarının yüksek olduğunu ortaya

koymuştur (Rodriguez, 2008). Robinson ve Martin, mutlu insanların sosyal aktivitelere daha sık katıldıklarını gözlemlemişlerdir (Robinson ve Martin, 2008). Spiers ve Walker'a göre ise, rekreasyonel aktiviteler mutluluğun en güçlü belirleyicileri arasında yer almaktadır (Spiers ve Walker, 2009).

2.8. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Sevindik ve diğerleri (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri'nde profesyonel sporculuk yaşamlarını sürdüren 391 elit sporcu üzerinde boş zaman eğitimi ve rekreasyon fayda düzeylerinin belirlenmesini ve çeşitli değişkenlerin bu düzeyleri farklılaştırma durumunu ve ölçüm araçları arasındaki ilişki ve etkinin incelenmesini amaçlamıştır. Bulgular, katılımcıların boş zaman eğitimi ve rekreasyon fayda düzeylerinin ortalama değerlerin biraz üzerinde olduğunu ve özellikle sosyal etkileşim ve sosyal fayda açısından daha yüksek puanlara sahip olduklarını göstermektedir. Cinsiyet, gelir, çalışma durumu, boş zamanın değerlendirilme biçimi ve verimli boş zaman geçirme durumu ile branş değişkenleri ile ölçüm araçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bununla birlikte yaş ve eğitim durumunun boş zaman eğitimi ve rekreasyon fayda düzeylerini farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Boş zaman eğitimi ile rekreasyon fayda arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, boş zaman eğitiminin Rekreasyon Fayda açıklamada 3 alt boyut toplamında, toplam varyansın %25'ini açıkladığını göstermektedir. Bulgulardan hareketle, sporcuların performans beklentisini artırmak için boş zaman eğitimlerinin ve rekreasyon fayda düzeylerinin güçlendirilmesi önerilmiştir.

Ayhan ve diğerleri (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda düzeyleri ile akademik öz-yeterlikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Araştırma grubu, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 356 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada, öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile rekreasyon fayda ölçeği (RFÖ) ve alt boyutları arasında kız öğrencilerin lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların sınıf değişkenine göre akademik öz-yeterlik ölçeği (AÖÖ) “bilişsel uygulamalar” alt boyutu arasında 3. ve 4. sınıfların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Öğrencilerin not ortalaması ile RFÖ “bilişsel fayda” alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Katılımcıların not ortalamaları ile AÖÖ ve alt boyutlarında da anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırmada, öğrencilerin yaş değişkeni ile RFÖ arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak AÖÖ “sosyal statü” alt faktörü arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda ölçeği ile akademik öz-yeterlik ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılımı, fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar sağlamaktadır. Bu faydalar da öğrencilerin akademik öz-yeterlik algılarını olumlu yönde etkilemektedir.

Öztürk (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, Çankırı ilinde yaşayan 18-61 yaş aralığındaki bireylerin rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma kapsamında 420 katılımcıya anket uygulanmış, kullanılabilir nitelikte olan 395 adedi değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmanın sonucunda rekreasyon fayda farkındalığı ile cinsiyet ve medeni durum değişkenleri açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, yaşam doyumunu ile cinsiyet ve medeni durum açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ayrıca rekreasyon fayda farkındalığı ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Bülbül ve diğerleri (2021) tarafından yapılan çalışmada, sporcular ve beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyon fayda ve beden beğenme algı düzeylerinin çeşitli değişkenler yoluyla incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 159 sporcu ve 81 beden eğitimi öğretmeni olmak üzere toplamda 240 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda her iki ölçeğinde birbirleri ile yüksek düzeyde ve pozitif aynı yönde ilişki olduğu, kadın ve erkek spor elemanlarının her iki ölçeğe dair farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu, beden eğitimi öğretmenleri ile rekreasyon fayda ölçeği arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dikici (2020) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman etkinlikleri olarak gençlik merkezlerinde yürütülen aktivitelere katılan üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumunu, yaşam doyumunu ve mutluluk düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 18-29 yaş aralığında bulunan toplam 250 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin serbest zaman doyumunu, yaşam doyumunu ve mutluluk düzeylerinin yaş ve öğrenim durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bunun yanında öğrencilerin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir.

Ertüzün ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada, Konya ilinde fitness merkezine üye, 147 kadın, 342 erkek olmak üzere toplam 489 yetişkin birey katılmıştır. Katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinden elde ettikleri puanların cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı görülmüştür. Spor merkezinde aktivitelere hafif, orta ve şiddetli yoğunlukta

katılım gösterdiklerini ifade eden katılımcıların fiziksel ve psikolojik fayda alt boyut ve toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, fitness aktivitesine hafif şiddette katılanların algıladıkları rekreasyon faydalarının, orta ve şiddetli düzeyde katılanlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yazgeç (2019) tarafından yapılan araştırmada rekreatif etkinlik olarak doğa ve macera sporlarına yönelen bireylerde serbest zaman doyum ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya Fethiye bölgesinde yapılan doğa sporlarına katılan 321 birey gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin bütün demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Aynı çalışmada serbest zaman doyumunun mutluluğu %16 düzeyinde etkilediği, söz konusu etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu, bu kapsamda serbest zaman doyumunun yüksek olmasının mutluluğu da arttıran bir unsur olduğu bulunmuştur.

Ulutaş (2019) tarafından yapılan araştırmada serbest zaman ve rekreasyon ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, online veri toplama yöntemi ile gerçekleştirilen çalışmaya 998 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda serbest zaman etkinliklerine katılımın insanlarda yenilenmeye yardımcı olduğu, serbest zaman etkinliklerine katılıma paralel olarak yenilenme düzeyinin yükselmesinin mutluluğu da arttırdığı tespit edilmiştir.

Özdemir (2019) tarafından yapılan araştırmada büyük ölçekli fitness merkezlerinde spor yapan bireylerde serbest zaman tatmin düzeyinin mutluluk üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, bunun yanında tatmin düzeyi ile mutluluk düzeyini etkileyen demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul ilinde faaliyet gösteren iki farklı fitness merkezini tercih eden 395 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile spor merkezinden memnuniyet ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

2.9. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Lin ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yetişkin ve yaşlı bireylerde sedanter yaşam tarzının ve serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin mutluluk üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya toplamda 20.111 birey katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, sedanter yaşam tarzı fiziksel kapasiteyi olumsuz yönde etkilemektedir.

Bununla birlikte, serbest zamanlarda fiziksel etkinliklere katılımın hem fiziksel fonksiyonlar hem de mutluluk üzerinde pozitif bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Ito ve diğerleri (2016) tarafından yapılan araştırmada Kanadalı, Çinli ve Japon üniversite öğrencilerinde serbest zaman tatmini ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin kültürel özelliklerine göre serbest zaman tatminlerinin ve mutluluk düzeylerinin bazı farklılıklar gösterdiği, bunun yanında serbest zaman tatmini ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Balish ve diğerleri (2016) tarafından yapılan araştırmada sportif ve rekreatif etkinliklere katılım ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırma kapsamında 48 farklı ülkede yaşayan 67.736 birey üzerinde veri toplanmış, araştırmanın sonunda sportif ve rekreatif etkinliklere katılımın mutluluğu artıran bir unsur olduğu tespit edilmiştir.

Walker ve Ito (2016) tarafından yapılan araştırmada göçmenlerde serbest zaman tatmini ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 220 birey gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın sonunda göçmenlerde yeni yerleşim yerlerine geldikten sonra serbest zaman tatmin düzeylerinin azalma eğiliminde olduğu, bunun yanında serbest zaman tatmininin hem yaşam doyumunu hem de mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Sakkthivel ve Sriram (2015) tarafından yapılan araştırmada kadınlarda serbest zaman etkinliklerine katılımın mutluluk üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya bireysel ya da grup halinde yapılan serbest zaman etkinliklerine katılan 212 kadın katılmıştır. Araştırmanın sonunda serbest zaman etkinliklerine katılımın mutluluk düzeyini pozitif yönde etkilediği, bireysel etkinliklere katılım sağlayan kadınların mutluluk düzeylerinin grup halinde gerçekleştirilen etkinliklere katılan kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Liu ve Yu (2015) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde serbest zaman tatmini ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 225 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın sonunda serbest zaman etkinliklerine katılımın ve serbest zaman tatmininin mutluluk üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Kim ve diğerleri (2015) tarafından yapılan araştırmada serbest zaman tatmini ile mutluluk kavramını oluşturan bileşenler arasında yer alan psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 207 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda serbest zaman tatmininin hem psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği hem de stres ve yalnızlık algısını azalttığı tespit edilmiştir.

Wei ve diğeri (2015) tarafından yapılan araştırmada serbest zaman etkinliklerine katılım ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, Çin'de yapılan ve ulusal düzeyde yurütölen çalışmaya 73.662 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda aktif serbest zaman etkinliklerine (egzersiz, alışveriş, sosyal etkinlik vb.) katılım ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Buna karşılık pasif serbest zaman etkinliklerine (internette gezinme, televizyon izleme vb.) katılımın mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediğı tespit edilmiştir.

Kuo (2013) tarafından yapılan çalışma, rekreasyonel fayda düzeyinin yaşam kalitesini doğrudan etkilediğini ve doyum elde edildiğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Chao (2013) tarafından yurütölen bir araştırmada, ortaokul öğretmenlerinin boş zaman katılımı, rekreasyon fayda düzeyleri ve mutluluk düzeyleri incelenmiş ve 3015 katılımcı üzerinde gerçekteştirilen araştırmada rekreasyon fayda düzeyinin yüksek olduğı tespit edilmiştir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmacıdan bağımsız olarak ayıran bu çalışma nicel yöntemler ele alınarak gerçekleştirilmiştir. Tarama deseni bu yöntemde kullanılmış olup çalışmada rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi tarama deseni ile tespit edilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini eğitim fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, örneklemini ise Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesinde öğrenim gören ve seçkisiz örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 357 üniversite öğrencisi (195 kadın 162 erkek) oluşturmuştur.

3.3.Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı ‘Rekreasyon Fayda Ölçeği’ ‘Oxford Mutluluk Ölçeği’ ve Kişisel Bilgi Formu olmak üzere toplam 3 bölümden oluşmaktadır.

3.3.1. Rekreasyon Fayda Ölçeği

Ho (2008) tarafından geliştirilen Akgül, Karaküçük ve Ertüzün, (2018) tarafından geçerlilik güvenirliği yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri .83 (Fiziksel alt boyut .81, Psikolojik alt boyut .80, Sosyal alt boyut .86) olduğu görülmüştür (Akgül, Ertüzün, & Karaküçük, 2018). Bu çalışmada rekreasyonel fayda ölçeği alt boyutlarına ait elde edilen güvenirlik değerleri sırasıyla; .90, .89 ve .90 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca rekreasyonel fayda ölçeği tüm ifadelerle ilişkin Cronbach Alpha değeri .9 olarak hesaplanmıştır. Toplam 24 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar (1) 7 maddeden oluşan fiziksel alt boyut, (2) 8 maddeden oluşan fiziksel alt boyut, (3) 9 maddeden oluşan sosyal alt boyut olmak üzere toplam 24 maddedir. Bu çalışmada elde edilen güvenirlik değerleri Kullanılan ölçeğin maddeleri 1’den 5’e kadar sırasıyla ‘kesinlikle katılmıyorum, katılıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum’ şeklinde sıralanmaktadır.

3.3.2.Oxford Mutluluk Ölçeği

Hills ve Argyle tarafından (2002) geliştirilen, Türkçe’ye uyarlaması ve geçerlilik ve güvenirlik çalışması Doğan ve Çötök (2011) tarafından bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla ‘Oxford Mutluluk Ölçeği’ kullanılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde

olup 7 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Kullanılan ölçeğin maddeleri 1'den 5'e kadar sırasıyla "hiç katılmıyorum, katılmıyorum, biraz katılıyorum, katılıyorum, tamamen katılıyorum" şeklinde sıralanmaktadır. Mutluluk ölçeği tek bir faktöre dayalı olarak yapılandırılmıştır ve bu ölçekte yer alan 29 maddeden elde edilen puanlar toplanarak mutluluk puanı hesaplanmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek puanlar 29 ile 145 arasında değişmektedir ve ölçekten alınan puanın yükselmesi mutluluk düzeyinin artmasıyla doğru orantılıdır. Ölçek geliştirme çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri .91 ve Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçek Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74 olarak belirlenmiştir (Doğan ve Çötök, 2011). Bu çalışmada Oxford mutluluk ölçeği Cronbach Alpha değeri .63 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise Oxford mutluluk ölçeği Cronbach Alpha değeri .73 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen ve araştırmaya dâhil olan öğrencilerin kişisel bilgileri olarak yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, not ortalamasına yönelik sorular bulunmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Veri toplama araçları Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerine uygulanmıştır. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin rekreasyon fayda algılarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisinin tespiti için verilerin elde edilmesinde yüz yüze anket tekniğinden faydalanılmıştır. Anketlerin uygulanmasında gerekli izinler alınmış olup katılımcılara anketler yüz yüze olarak araştırmacı eşliğinde uygulanmıştır. Uygulanan anketler SPSS 25 paket programıyla analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı Kolmogorow Smirnov testine göre belirlenmiş ve p değerinin 0.05'ten küçük olduğu görülmüş ve analizde parametrik olmayan testler uygulanmasına karar verilmiştir. Daha sonra bağımlı ve bağımsız değişken arasında ilişkiyi ölçmek amacıyla spearman korelasyon testi, İkili değişkenlerde Mann Whitney U testi, ikiden fazla değişkenlerde ise Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Ayrıca frekans analizi, güvenilirlik analizi, tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Analizin %95 güven aralığına göre yapılmıştır.

3.5. Etik Kurul Onayı

Bu çalışmanın etik gerekliliklerine uygunluğunu sağlamak amacıyla, araştırma öncesinde ilgili kurumun Etik Kuruluna başvuruda bulunulmuştur. Etik Kurul, araştırmanın planlanan yöntemlerini, veri toplama sürecini ve katılımcıların haklarını göz önünde bulundurarak çalışmanın etik uygunluğunu değerlendirmiştir. Raporun olumlu bir şekilde sonuçlanmasıyla birlikte, çalışmanın etik yönergeler çerçevesinde gerçekleştirilmesine Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığınca 11/11/2022 tarihinde 2022/392 sayılı karar no ile izin verilmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Tablo 4. 1. Ölçklere İlişkin Normallik Analizi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Fiziksel	,115	357	,000	,905	357	,000
Psikolojik	,106	357	,000	,916	357	,000
Sosyal	,096	357	,000	,935	357	,000
Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ)	,083	357	,000	,940	357	,000
Mutluluk	,081	357	,000	,988	357	,004

Tablo 4.1’de ölçklere uygulanan Kolmogorov-Smirnov testi sonucu anlamlılık düzeyi $p<0.05$ ’den küçük olduğundan verilerin normal dağılımdan gelmediği ve bu yüzden analizlerde parametrik olmayan testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Tablo 4. 2. Ölçklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Değişkenler	Minimum	Maximum	\bar{x}	Ss
Fiziksel	7,00	35,00	12,6078	4,67154
Psikolojik	8,00	34,00	14,2941	5,03474
Sosyal	9,00	40,00	16,9916	6,12074
RFÖ	24,00	109,00	43,8936	14,33311
Mutluluk	7,00	31,00	19,9692	3,60191

Tablo 4.2’de uygulanan tanımlayıcı istatistikler sonucu rekreasyon fayda ölçeğinde fiziksel, psikolojik ve sosyal alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının düşük olduğu, mutluluk ölçeği puanının ise orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 3. Demografik Değişkenler

Değişkenler	f	%	
Yaş	18-21 yaş	220	61,6
	22-25 yaş	119	33,3
	26 yaş ve üzeri	18	5,0
	Toplam	357	100,0
Cinsiyet	Kadın	195	54,6
	Erkek	162	45,4
	Toplam	357	100,0
Bölüm	Beden Eğitimi	143	40,1
	Diğer	214	59,9
	Toplam	357	100,0
Sınıf	1. sınıf	57	16,0
	2. sınıf	99	27,7
	3. sınıf	118	33,1
	4. sınıf	83	23,2
	Toplam	357	100,0
Not Ortalaması	1,99 ve altı	17	4,8
	2,00-2,49 arası	68	19,0
	2,50-3,00 arası	137	38,4
	3,01 ve üstü	135	37,8
	Toplam	357	100,0
Yaşanılan Yer	Yurt	132	37,0
	Aile	145	40,6
	Öğrenci evi	80	22,4
	Toplam	357	100,0
Üniversite Öncesi Yaşanılan Yer	Kırsal kesim	29	8,1
	İlçe	101	28,3
	Şehir Merkezi	227	63,6
	Toplam	357	100,0
Gelir Durumu	İyi	68	19,0
	Orta	258	72,3
	Kötü	31	8,7
	Toplam	357	100,0
Part Time Çalışma Durumu	Evet	98	27,5
	Hayır	259	72,5
	Toplam	357	100,0

Haftalık Boş Zaman Süresi	1-5 saat	50	14,0
	6-10 saat	113	31,7
	11-15 saat	107	30,0
	16 saat ve üzeri	87	24,4
	Toplam	357	100,0
Tesis ve olanaklara sahip olma	Evet	18	5,0
	Hayır	339	95,0
	Toplam	357	100,0
Boş zaman sürelerinizde hangi aktiviteyi tercih edersiniz	Spor ve fiziki etkinlikler	298	83,5
	Sosyal medya-e spor	50	14,0
	Diğer	9	2,5
	Toplam	357	100,0

Tablo 4.3’de katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yapılan frekans analizi sonucu yaş değişkeninde en çok yığılma 18-21 yaş aralığında görülmektedir (%61,6). Kategorize edilen değişkenlerde en yüksek oranlar sırasıyla, cinsiyet değişkeninde kadın katılımcılar (%54,6); bölüm değişkeninde Beden eğitimi ve Spor bölümü dışındaki Eğitim Fakültesinin diğer bölümleri (%59,9); sınıf değişkeninde 3. Sınıf öğrencileri (%33,1); not ortalaması değişkeninde 2,50-3,00 arası (%38,4); yaşanılan yer değişkeninde aile ile yaşayanlar (%40,6); üniversite öncesi yaşanılan yer değişkeninde şehir merkezinde yaşayan katılımcılar (%63,6); Gelir durumu değişkeninde orta düzey gelire sahip katılımcılar (%72,3); Part time çalışma durumu değişkeninde part time çalışmayan katılımcılar (%72,5); haftalık boş zaman süresi değişkeninde 6-10 saat boş zamanı olanlar (%31,7); Üniversitenin tesis ve olanaklarını yeterli bulma değişkeninde hayır seçeneğini işaretleyen katılımcılar (%95) ve boş zaman sürelerinde spor ve fiziki etkinlikler yapan katılımcılardan oluşmaktadır (%83,5).

Tablo 4. 4. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Man Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Fiziksel	Kadın	195	180,41	35179,50	15520,500	-,284	,777
	Erkek	162	177,31	28723,50			
Psikolojik	Kadın	195	181,98	35486,00	15214,000	-,604	,546
	Erkek	162	175,41	28417,00			
Sosyal	Kadın	195	179,57	35017,00	15683,000	-,116	,908
	Erkek	162	178,31	28886,00			
RFÖ	Kadın	195	184,44	35965,50	14734,500	-1,097	,273
	Erkek	162	172,45	27937,50			
Mutluluk	Kadın	195	182,76	35637,50	15062,500	-,755	,450
	Erkek	162	174,48	28265,50			

p<0,05* (RFÖ= Rekreasyonel Fayda Ölçeği)

Tablo 4.4'te katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre Man Whitney U testi sonucu hem rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında hem de mutluluk toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 4. 5. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Fiziksel	⁽¹⁾ 18-21 yaş	220	189,39	8,219	2	,016	1>2*
	⁽²⁾ 22-25 yaş	119	157,18				
	⁽³⁾ 26 yaş ve üzeri	18	196,31				
Psikolojik	⁽¹⁾ 18-21 yaş	220	185,17	2,790	2	,248	-
	⁽²⁾ 22-25 yaş	119	166,19				
	⁽³⁾ 26 yaş ve üzeri	18	188,31				
Sosyal	⁽¹⁾ 18-21 yaş	220	193,90	12,574	2	,002	1>2*
	⁽²⁾ 22-25 yaş	119	152,59				
	⁽³⁾ 26 yaş ve üzeri	18	171,44				
RFÖ	⁽¹⁾ 18-21 yaş	220	191,46	9,547	2	,008	1>2*
	⁽²⁾ 22-25 yaş	119	155,28				
	⁽³⁾ 26 yaş ve üzeri	18	183,56				
Mutluluk	⁽¹⁾ 18-21 yaş	220	174,48	1,176	2	,555	-
	⁽²⁾ 22-25 yaş	119	185,37				
	⁽³⁾ 26 yaş ve üzeri	18	192,14				
p<0,05*		(RFÖ= Rekreasyonel Fayda Ölçeği)					

Tablo 4.5'te katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin yaş değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonucu rekreasyon fayda ölçeği psikolojik alt boyutu ve mutluluk toplam puanı dışında fiziksel fayda, sosyal fayda ve rekreasyon fayda ölçeği toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farkın kaynağını ortaya çıkarmak için yapılan analizde fiziksel fayda, sosyal fayda ve rekreasyon fayda ölçeği toplam puanlarında 18-21 yaş aralığı katılımcıların fayda algılarının 22-25 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 6. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Bölüm Değişkenine Göre Man Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Bölüm	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Fiziksel	Beden E.	143	167,19	23908,50	13612,500	-1,774	,076
	Diğer	214	186,89	39994,50			
Psikolojik	Beden E.	143	159,73	22842,00	12546,000	-2,912	,004*
	Diğer	214	191,87	41061,00			
Sosyal	Beden E.	143	161,23	23055,50	12759,500	-2,672	,008*
	Diğer	214	190,88	40847,50			
RFÖ	Beden E.	143	151,62	21681,00	11385,000	-4,114	,000*
	Diğer	214	197,30	42222,00			
Mutluluk	Beden E.	143	154,74	22128,00	11832,000	-3,634	,000*
	Diğer	214	195,21	41775,00			

p<0,05* (Beden E.= Beden Eğitimi ve Spor, RFÖ= Rekreasyonel Fayda Ölçeği)

Tablo 4.6’da katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin bölüm değişkenine göre Man Whitney U testi sonucu rekreasyon fayda ölçeği fiziksel fayda alt boyutu dışında tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Psikolojik fayda, sosyal fayda, rekreasyon fayda toplam puanı ve mutluluk toplam puanları ortalamalarına baktığımızda diğer bölümlerin puanlarının Beden Eğitimi ve Spor bölümü puanlarından yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. 7. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Sınıf	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Fiziksel	(¹)1. sınıf	57	194,05	3,744	3	,290	-
	(²)2. sınıf	99	188,38				
	(³)3. sınıf	118	167,75				
	(⁴)4. sınıf	83	173,46				
Psikolojik	(¹)1. sınıf	57	194,06	7,982	3	,046*	1>4
	(²)2. sınıf	99	197,02				
	(³)3. sınıf	118	169,79				
	(⁴)4. sınıf	83	160,26				
Sosyal	(¹)1. sınıf	57	192,32	5,420	3	,143	-
	(²)2. sınıf	99	191,42				
	(³)3. sınıf	118	175,65				
	(⁴)4. sınıf	83	159,80				
RFÖ	(¹)1. sınıf	57	194,95	6,092	3	,107	-
	(²)2. sınıf	99	193,41				
	(³)3. sınıf	118	170,38				
	(⁴)4. sınıf	83	163,11				
Mutluluk	(¹)1. sınıf	57	160,51	3,621	3	,305	-
	(²)2. sınıf	99	181,93				
	(³)3. sınıf	118	175,55				
	(⁴)4. sınıf	83	193,11				

p<0,05* (RFÖ= Rekreasyonel Fayda Ölçeği)

Tablo 4.7’de katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin sınıf değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonucu sadece rekreasyon fayda ölçeği psikolojik alt boyutu puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını ortaya çıkarmak için yapılan analizde 1. Sınıf öğrencilerinin psikolojik fayda sıra ortalamalarının 4. Sınıf öğrencilerin sıra ortalamalarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 8. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Not Ortalaması Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Not Ortalaması	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Fiziksel	(¹)1,99 ve altı	17	191,06	13,648	3	,003*	3>4
	(²)2,00-2,49 arası	68	214,62				
	(³)2,50-3,00 arası	137	179,48				
	(⁴)3,01 ve üstü	135	159,05				
Psikolojik	(¹)1,99 ve altı	17	172,56	17,182	3	,001*	2,3>4
	(²)2,00-2,49 arası	68	212,36				
	(³)2,50-3,00 arası	137	188,89				
	(⁴)3,01 ve üstü	135	152,97				
Sosyal	(¹)1,99 ve altı	17	153,59	11,473	3	,009*	2>4
	(²)2,00-2,49 arası	68	213,95				
	(³)2,50-3,00 arası	137	178,80				
	(⁴)3,01 ve üstü	135	164,80				
RFÖ	(¹)1,99 ve altı	17	170,44	14,614	3	,002*	2>4
	(²)2,00-2,49 arası	68	215,57				
	(³)2,50-3,00 arası	137	182,87				
	(⁴)3,01 ve üstü	135	157,73				
Mutluluk	(¹)1,99 ve altı	17	202,12	6,426	3	,093	-
	(²)2,00-2,49 arası	68	156,57				
	(³)2,50-3,00 arası	137	174,68				
	(⁴)3,01 ve üstü	135	191,78				
p<0,05* (RFÖ= Rekreasyonel Fayda Ölçeği)							

Tablo 4.8’de katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin not ortalaması değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonucu hem rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını ortaya çıkarmak için yapılan analizde fiziksel fayda alt boyutunda 2,50-3,00 arası not ortalamasına sahip katılımcıların fiziksel fayda puanlarının 3,01 ve üstü ortalamaya sahip katılımcılardan yüksek olduğu, psikolojik fayda alt boyutunda 2,00-2,49 arası ve 2,50-3,00 arası not ortalamasına sahip katılımcıların fiziksel fayda puanlarının 3,01 ve üstü ortalamaya sahip katılımcılardan yüksek olduğu, rekreasyon fayda toplam puanı ve sosyal fayda alt boyutunda 2,00-2,49 arası not ortalamasına sahip katılımcıların fiziksel fayda puanlarının 3,01 ve üstü ortalamaya sahip katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 9. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaşanılan Yer	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Fiziksel	Yurt	132	178,22	4,398	2	,111
	Aile	145	190,05			
	Öğrenci evi	80	160,25			
Psikolojik	Yurt	132	177,41	2,613	2	,271
	Aile	145	188,08			
	Öğrenci evi	80	165,18			
Sosyal	Yurt	132	183,96	4,678	2	,096
	Aile	145	186,51			
	Öğrenci evi	80	157,20			
RFÖ	Yurt	132	180,75	4,118	2	,128
	Aile	145	188,26			
	Öğrenci evi	80	159,33			
Mutluluk	Yurt	132	177,19	,143	2	,931
	Aile	145	181,49			
	Öğrenci evi	80	177,48			

p<0,05* (RFÖ= Rekreasyonel Fayda Ölçeği)

Tablo 4.9’da katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin yaşanılan yer değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonucu hem rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında hem de mutluluk toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 4. 10. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Üniversite Öncesi Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaşanılan Yer	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Fiziksel	Kırsal kesim	29	215,76	5,095	2	,078
	İlçe	101	167,25			
	Şehir Merkezi	227	179,53			
Psikolojik	Kırsal kesim	29	205,79	2,877	2	,237
	İlçe	101	169,37			
	Şehir Merkezi	227	179,86			
Sosyal	Kırsal kesim	29	192,34	1,217	2	,544
	İlçe	101	170,78			
	Şehir Merkezi	227	180,95			
RFÖ	Kırsal kesim	29	206,69	2,979	2	,225
	İlçe	101	169,40			
	Şehir Merkezi	227	179,74			
Mutluluk	Kırsal kesim	29	162,88	,811	2	,667
	İlçe	101	178,84			
	Şehir Merkezi	227	181,13			

p<0,05* (RFÖ= Rekreasyonel Fayda Ölçeği)

Tablo 4.10’da katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin üniversite öncesi yaşanılan yer değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonucu hem rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında hem de mutluluk toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 4. 11. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Gelir Durumu	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Fiziksel	⁽¹⁾ İyi	68	147,80	7,925	2	,019*	2>1
	⁽²⁾ Orta	258	185,70				
	⁽³⁾ Kötü	31	191,65				
Psikolojik	⁽¹⁾ İyi	68	156,00	4,526	2	,104	-
	⁽²⁾ Orta	258	185,59				
	⁽³⁾ Kötü	31	174,63				
Sosyal	⁽¹⁾ İyi	68	156,24	4,126	2	,127	-
	⁽²⁾ Orta	258	184,54				
	⁽³⁾ Kötü	31	182,81				
RFÖ	⁽¹⁾ İyi	68	148,93	7,152	2	,028*	2>1
	⁽²⁾ Orta	258	186,23				
	⁽³⁾ Kötü	31	184,76				
Mutluluk	⁽¹⁾ İyi	68	203,35	5,275	2	,072	-
	⁽²⁾ Orta	258	174,84				
	⁽³⁾ Kötü	31	160,18				

p<0,05* (RFÖ= Rekreasyonel Fayda Ölçeği)

Tablo 4.11’de katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonucu rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ve psikolojik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını ortaya çıkarmak için yapılan analizde hem rekreasyon fayda toplam puanı hem de psikolojik alt boyutunda orta düzey gelire sahip katılımcı puanlarının iyi düzey gelire sahip katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların mutluluk düzeylerinin ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 4. 12. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Part Time Çalışma Durumu Değişkenine Göre Man Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Part Time	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Fiziksel	Evet	98	180,70	17708,50	12524,500	-,193	,847
	Hayır	259	178,36	46194,50			
Psikolojik	Evet	98	173,27	16980,50	12129,500	-,648	,517
	Hayır	259	181,17	46922,50			
Sosyal	Evet	98	167,87	16451,00	11600,000	-1,259	,208
	Hayır	259	183,21	47452,00			
RFÖ	Evet	98	173,17	16970,50	12119,500	-,657	,511
	Hayır	259	181,21	46932,50			
Mutluluk	Evet	98	181,21	17759,00	12474,000	-,250	,802
	Hayır	259	178,16	46144,00			

p<0,05* (RFÖ= Rekreasyonel Fayda Ölçeği)

Tablo 4.12’de katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin part time çalışma durumu değişkenine göre Man Whitney U testi sonucu hem rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında hem de mutluluk toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. 13. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Haftalık Boş Zaman Süresi Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Boş Zaman Süresi	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Fiziksel	1-5 saat	50	180,20	,111	3	,990
	6-10 saat	113	180,29			
	11-15 saat	107	179,63			
	16 saat ve üzeri	87	175,86			
Psikolojik	1-5 saat	50	182,41	,930	3	,818
	6-10 saat	113	174,44			
	11-15 saat	107	185,90			
	16 saat ve üzeri	87	174,47			
Sosyal	1-5 saat	50	181,22	,044	3	,998
	6-10 saat	113	177,78			
	11-15 saat	107	178,71			
	16 saat ve üzeri	87	179,67			
RFÖ	1-5 saat	50	182,42	,120	3	,989
	6-10 saat	113	177,12			
	11-15 saat	107	180,30			
	16 saat ve üzeri	87	177,87			
Mutluluk	1-5 saat	50	175,37	4,902	3	,179
	6-10 saat	113	175,75			
	11-15 saat	107	167,58			
	16 saat ve üzeri	87	199,34			

p<0,05* (RFÖ= Rekreasyonel Fayda Ölçeği)

Tablo 4.13'te katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin haftalık boş zaman süresi değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonucu hem rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında hem de mutluluk toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 4. 14. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri İle Mutluluk Düzeylerinin Tesis ve Olanaklara Sahip Olma Durumu Değişkenine Göre Man Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Tesis	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Fiziksel	Evet	18	210,58	3790,50	2482,500	-1,346	,178
	Hayır	339	177,32	60112,50			
Psikolojik	Evet	18	187,36	3372,50	2900,500	-,354	,723
	Hayır	339	178,56	60530,50			
Sosyal	Evet	18	189,58	3412,50	2860,500	-,448	,654
	Hayır	339	178,44	60490,50			
RFÖ	Evet	18	197,83	3561,00	2712,000	-,795	,426
	Hayır	339	178,00	60342,00			
Mutluluk	Evet	18	174,56	3142,00	2971,000	-,188	,851
	Hayır	339	179,24	60761,00			

p<0,05* (RFÖ= Rekreasyonel Fayda Ölçeği)

Tablo 4.14’de katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin üniversitenin tesis ve olanaklara sahip olma değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonucu hem rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında hem de mutluluk toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. 15. Katılımcıların Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin Serbest Zaman Değerlendirme Biçimi Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Değerlendirme	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Fiziksel	Spor ve fiziki etkinlikler	298	176,71	,939	2	,625
	Sosyal medya-e spor	50	189,48			
	Diğer	9	196,50			
Psikolojik	Spor ve fiziki etkinlikler	298	176,36	2,030	2	,362
	Sosyal medya-e spor	50	187,12			
	Diğer	9	221,22			
Sosyal	Spor ve fiziki etkinlikler	298	175,10	3,455	2	,178
	Sosyal medya-e spor	50	193,44			
	Diğer	9	227,94			
RFÖ	Spor ve fiziki etkinlikler	298	176,07	2,014	2	,365
	Sosyal medya-e spor	50	189,57			
	Diğer	9	217,39			
Mutluluk	Spor ve fiziki etkinlikler	298	180,64	,768	2	,681
	Sosyal medya-e spor	50	173,89			
	Diğer	9	153,17			
p<0,05* (RFÖ= Rekreasyonel Fayda Ölçeği)						

Tablo 4.15’de katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin serbest zaman değerlendirme biçimi değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonucu hem rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında hem de mutluluk toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. 16. Değişkenlere Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

	1- Fiziksel	2- Psikolojik	3- Sosyal	4- RFÖ	5- Mutluluk
1- Fiziksel	1,000				
2- Psikolojik	,732**	1,000			
3- Sosyal	,641**	,754**	1,000		
4- RFÖ	,850**	,914**	,906**	1,000	
5- Mutluluk	-,097	-,144**	-,041	-,113*	1,000

p<0,01**, p<0,05* (RFÖ= Rekreatyonel Fayda Ölçeği)

Tablo 4.16’da mutluluk ile rekreasyon fayda arasında yapılan korelasyon analizi sonucu mutluluk ile fiziksel fayda arasında anlamlı ilişki olmadığı ($r = -,097$ $p > 0.01$), mutluluk ile psikolojik fayda arasında anlamlı ve zayıf düzeyde negatif ilişki olduğu ($r = -,144$ $p < 0.01$), mutluluk ile Sosyal fayda arasında anlamlı ilişki olmadığı ($r = -,041$ $p > 0.01$), mutluluk ile rekreasyon fayda arasında anlamlı ve zayıf düzeyde negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -,113$ $p < 0.01$).

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeyleri, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuç, erkeklerin ve kadınların rekreasyon aktivitelerinden benzer şekilde keyif aldıklarını ve bu aktivitelerin her iki cinsiyet için de mutluluk düzeylerini arttırdığı söylenebilir. Aydın (2016) tarafından yapılan bir araştırma, fitness ile ilgilenen bireylerin mutluluk düzeylerini cinsiyet değişkenine göre incelemiş ve anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Özgün ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir araştırmada ise hentbolcuların mutluluk düzeyleri incelenmiş ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öte yandan, Cantez (2018) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri cinsiyetlerine göre incelenmiş ve kadınların erkeklere göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Yalçınkaya ve diğerleri (2019) tarafından yapılan bir araştırmada ise öğrencilerin mutluluk düzeyleri cinsiyetle anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu sonuçlar, Bal ve Gülcan (2014), Özkara ve diğerleri (2015) ile Kimball ve Willis (2006) gibi ilgili literatürde yer alan çalışmalar tarafından da desteklenmektedir.

Katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin yaş değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonucu rekreasyon fayda ölçeği psikolojik alt boyutu ve mutluluk toplam puanı dışında fiziksel fayda, sosyal fayda ve rekreasyon fayda ölçeği toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farkın kaynağını ortaya çıkarmak için yapılan analizde fiziksel fayda, sosyal fayda ve rekreasyon fayda ölçeği toplam puanlarında 18-21 yaş aralığı katılımcıların fayda algılarının 22-25 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, 18-25 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin rekreasyon aktivitelerine daha fazla ihtiyaç duydukları ve bu aktivitelerden daha fazla fayda sağladıkları düşünülebilir. Buna ek olarak, elde edilen bulgunun geç ergenlik dönemiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Geç ergenlik dönemi, genç bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal olarak hızlı değişimler yaşadıkları bir dönemdir. Bu dönemde, gençlerin rekreasyon faydalarını daha fazla fark etmeleri ve bu alanlarda daha fazla tatmin olmaları mümkündür. Bu durum, ergenlik sürecinin tamamlanmasıyla birlikte gençlerin kendilerini daha iyi tanımları, ilgi ve yeteneklerine uygun aktivitelere yönelmeleri ve bu aktivitelerden daha fazla keyif almalarıyla ilişkilendirilebilir. Ayrıca, rekreasyon aktiviteleri fiziksel sağlık

açısından birçok fayda sağladığı gibi stresle başa çıkmaya ve psikolojik refahı artırmaya da yardımcı olabilmektedir. Bu yaş grubunun da üniversite eğitimi, iş hayatına başlama, sosyal ilişkilerin gelişimi gibi hayatlarında önemli değişimler yaşayan bir dönemde oldukları için, bu aktivitelere daha fazla ihtiyaç duyabilecekleri düşünülmektedir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da yaş ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı bulgularına ulaşılmıştır (Dikici, 2020). Ev içi ve dışı serbest zaman etkinliklerine katılan yetişkin bireyler üzerinde yapılan araştırmada da yaş grubuna göre katılımcıların mutluluk düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Öztaş, 2018).

Katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin bölüm değişkenine göre Man Whitney U testi sonucu rekreasyon fayda ölçeği fiziksel fayda alt boyutu dışında tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Psikolojik fayda, sosyal fayda, rekreasyon fayda toplam puanı ve mutluluk toplam puanları ortalamalarına baktığımızda diğer bölümlerin puanlarının Beden Eğitimi ve Spor Bölümü puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelerde daha fazla fiziksel faaliyetlere katıldıklarını, diğer bölümlerdeki öğrencilerin ise daha çok psikolojik ve sosyal faydalar elde etmek için rekreasyonel aktivitelere katıldıklarını göstermektedir. Bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda, üniversitelerin rekreasyonel aktivitelerin farklı boyutlarını vurgulayan programlar geliştirmeleri gerektiğini ve öğrencilerin farklı ihtiyaçlarını karşılamaları için daha fazla seçenek sunulmasının yararlı olacağı söylenebilir.

Tingaz ve Hazar (2014) tarafından yapılan bir çalışmaya örneklem olarak Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler katılmış ve toplam 434 öğrenci çalışmaya dâhil edilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'ndeki öğrencilerin mutluluk düzeylerinin ilköğretim matematik öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin mutluluk düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin aldıkları derslerde fiziksel aktivite yapmalarına izin verilmesi ve aktif ve hareketli yaşamın mutluluğu pozitif yönde etkilemesi ile açıklanabilir.

Araştırmada, rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki sınıf değişkenine göre incelenmiş ve Kruskal Wallis H testi sonucunda, sadece rekreasyon fayda ölçeği psikolojik alt boyutu puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan analizde, birinci sınıf öğrencilerinin psikolojik fayda sıra ortalamalarının dördüncü

sınıf öğrencilerinin sıra ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, öğrencilerin farklı sınıf düzeyleriyle birlikte farklı sosyal, akademik ve kişisel baskılarla karşı karşıya kaldıklarını ve bu baskıların rekreasyon aktiviteleriyle ilgili fayda algılarını etkileyebileceğini göstermektedir. Ayrıca, araştırma bulguları üniversite birinci sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeylerine göre daha fazla psikolojik fayda elde ettiklerini göstermektedir. Bu da, üniversite eğitimine yeni başlayan öğrencilerin uyum süreçleri ve yeni ortama alışma gibi faktörler nedeniyle rekreasyon aktivitelerine daha fazla ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. Ayrıca bu durumun dördüncü sınıf öğrencilerinin birinci sınıf öğrencilerine nazaran, gelecekle ilgili daha fazla endişe duyabilir ve atanamama kaygısıyla beraber yoğun stres altında olabileceğinden kaynaklanıyor olabilir. Literatür incelendiğinde, üniversite son sınıf öğrencilerine yönelik yapılan bir araştırmada, rekreatif aktivitelere katılımın başarıları artırdığını ve öğrencilerin boş zamanlarını en çok arkadaşlarıyla değerlendirdiklerini ifade ettikleri görülmüştür (Bölükbaş ve Büyükepecki, 2020). Boş zaman aktiviteleri, aktif dinlenme, rahatlama ve gündelik hayatın olası olumsuz sonuçlarından kaçınmaya katkı sağlar. Ayrıca, zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal sağlık ve iyi olma haline katkıda bulunur. Bilişsel düşünüş ve kardiyovasküler rahatsızlıkların önlenmesine ek olarak, arkadaşlıklar kurmak ve geliştirmek aynı zamanda stres atmak için zengin bir içerik sağlar (Caldwell ve Linda, 2005).

Katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin not ortalaması değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonucu hem rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farkın kaynağını ortaya çıkarmak için yapılan analizde fiziksel fayda alt boyutunda 2,50-3,00 arası not ortalamasına sahip katılımcıların fiziksel fayda puanlarının 3,01 ve üstü ortalamaya sahip katılımcılardan yüksek olduğu, psikolojik fayda alt boyutunda 2,00-2,49 arası ve 2,50-3,00 arası not ortalamasına sahip katılımcıların fiziksel fayda puanlarının 3,01 ve üstü ortalamaya sahip katılımcılardan yüksek olduğu, rekreasyon fayda toplam puanı ve sosyal fayda alt boyutunda 2,00-2,49 arası not ortalamasına sahip katılımcıların fiziksel fayda puanlarının 3,01 ve üstü ortalamaya sahip katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde düşük not ortalamasına sahip öğrencilerin daha fazla akademik baskı altında oldukları ve dolayısıyla daha az rekreasyonel aktiviteye zaman ayırdıkları düşünülebilir. Bunun yanı sıra, daha yüksek not ortalamasına sahip öğrencilerin daha fazla sosyal destek ağına sahip olabilecekleri ve bu desteğin rekreasyonel aktivitelerle birlikte daha yüksek fayda sağlayabileceği de düşünülebilir. Ayrıca, öğrencilerin not ortalamalarının yanı sıra diğer faktörlerin de bu sonuçları etkilediği unutulmamalıdır. Örneğin, yaşam tarzı, aile desteği,

finansal durum ve fiziksel sağlık durumu gibi faktörler de rekreasyon fayda algısı ve mutluluk düzeylerini etkileyebileceği düşünölmektedir. Sarı ve Kaya (2016) tarafından yapılan bir çalışma, üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile genel not ortalamaları arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, genel not ortalaması ile ölçeğin rahatlama alt boyutu arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak, genel not ortalaması ile ölçeğin diğer alt boyutları (eğitim, fizyolojik, estetik, sosyal ve psikolojik) arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ölçeğin genel puanlamasına bakıldığında, genel not ortalaması ile serbest zaman doymu arasında nispeten bir ilişki olduğu görölmüştür.

Bu araştırmada serbest zaman değerlendirme değerışkenine göre yapılan istatistiksel analizler sonucunda hem rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarında hem de mutluluk toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu bulgular değerlendirildiğinde, katılımcıların bu aktiviteleri yeterince sıklıkta ve nitelikte gerçekleştirmediği düşünöncesini ortaya koyabilir. Bu durum, katılımcıların rekreasyon aktiviteleri konusunda yeterli bilgiye sahip olmamaları veya uygun fırsatların yeterince sunulmamış olması gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Ayrıca, katılımcıların serbest zamanlarını diğer faaliyetlerle doldurdıkları veya bu aktivitelere öncelik vermedikleri de düşünöülebilir. Literatür incelendiğinde, Özgür'ün (2021) yapmış olduğu araştırmada haftalık egzersiz yapma sıklığı ile serbest zaman doymu arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırmaya katılan bireylerde haftalık egzersiz yapma sıklığı ile serbest zaman doymunun rahatlama alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde haftalık egzersiz yapma süresi yüksek olan katılımcıların fiziksel ve psikolojik açıdan rahatlamak amacıyla egzersize yönelmelerinin, yöneldikleri egzersizin de rahatlama gereksinimlerini karşılamasının yattığı şeklinde yorumlanmıştır. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda da egzersize katılımın düzenli olmasının serbest zaman doymunu arttıran bir unsur olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Durmaz (2020) tarafından yapılan ve gençlik merkezinde spor yapan bireyler üzerinde yürütölen çalışmada egzersiz yapma sıklığına göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri incelenmiş, araştırmada düzenli olarak egzersiz yapmayan ya da ara sıra egzersiz yapan katılımcılar ile kıyaslandığı zaman düzenli olarak egzersiz yapan katılımcıların tüm serbest zaman doymu alt boyutlarında yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir.

Çalışmada mutluluk ile rekreasyon fayda arasında yapılan korelasyon analizi sonucu mutluluk ile fiziksel fayda arasında anlamlı ilişki olmadığı, mutluluk ile psikolojik fayda arasında anlamlı ve zayıf düzeyde negatif ilişki olduğu, mutluluk ile sosyal fayda arasında

anlamli iliŒki olmadığı, mutluluk ile rekreasyon fayda arasında anlamli ve zayıf düzeyde negatif iliŒki olduğu tespit edilmiŒtir. Bu sonuçlar, rekreasyon faydasının artması ile mutluluk seviyesinin azalması arasında bir bağlantı olabileceğini dűŒündürmektedir. Ayrıca, psikolojik fayda ile mutluluk arasındaki negatif iliŒki, psikolojik sağlık sorunları olan bireylerde daha belirgin olabilir. Bununla birlikte, fiziksel ve sosyal faydaların mutlulukla doğrudan bir iliŒkisi olmadığı, ancak belki de diğer faktörlerin mutluluğu etkilediği dűŒünülebilir. Literatürdeki bulgulara göre, Karademir (2022) tarafından yapılan bir araŒtırmada, katılımcıların serbest zaman doyumları ile mutluluk ve rekreasyonel fayda puanları arasında pozitif yönde anlamli bir iliŒki olduğu görűlmektedir. Yani, serbest zaman doyum puanı yüksek olan katılımcıların mutluluk ve algıladıkları rekreasyonel fayda puanlarının da yüksek olduğu tespit edilmiŒtir. Eskiler ve ark. (2018) tarafından gerekleŒtirilen bir araŒtırmada, ekstrem sporlarda rekreasyon fayda algılarının boş zaman doyumunu üzerine etkisi incelenmiŒtir. AraŒtırma, toplam 200 gönüllü katılımcı ile yürütűlmüş ve rekreasyonel faydanın tüm alt boyutlarının boş zaman doyumunu ile yüksek düzeyde pozitif iliŒki gösterdiği bildirilmiŒtir. Dođan (2018) ise, hukuk fakűltesinde öğrenim gören avukat adaylarının serbest zamanlarını hangi tür rekreasyonel aktivitelerle değerlendirdiklerini, rekreasyonel aktivitelerden ne tür faydalar sağladıklarını, mutluluk düzeylerini ve bunlar arasındaki karŒılaŒtırmalı iliŒkiyi belirlemek için bir alıŒma yürütmüşür. Bu alıŒma, katılımcıların çoğunun rekreasyonel aktivitelerden fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan yüksek düzeyde rekreasyon fayda sağladıklarını göstermektedir. Katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin gelir durumu deđiŒkenine göre Kruskal Wallis H testi sonucu rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı ve psikolojik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamli farklılık tespit edilmiŒtir. Farkın kaynağını ortaya çıkarmak için yapılan analizde hem rekreasyon fayda toplam puanı hem de psikolojik alt boyutunda orta düzey gelire sahip katılımcı puanlarının iyi düzey gelire sahip katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiŒtir. Katılımcıların mutluluk düzeylerinin ile gelir durumu deđiŒkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu istatistiksel olarak anlamli farklılık tespit edilememiŒtir. Bu alıŒmada düşük gelirli katılımcıların sınırlı finansal kaynaklara sahip olmaları ve dolayısıyla rekreasyon faaliyetleri için daha az fırsatları olabileceği belirlenmiŒtir. Ancak, mutluluk düzeyi ile gelir düzeyi arasında anlamli bir iliŒki tespit edilememiŒtir. Bu sonuç, gelir düzeyi ile mutluluk düzeyi arasındaki iliŒkinin karmaŒık olduğunu ve sadece gelir düzeyinin artmasıyla mutluluk düzeyinin de artmayabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, gelir düzeyi arttıça bireylerin sahip oldukları kaynaklar ve fırsatlar da artabilir, bu nedenle gelir düzeyinin mutluluk düzeyi üzerinde dolaylı bir etkisi olabileceği dűŒünülmektedir. Özgür (2021) tarafından yapılan araŒtırmada aylık gelir düzeyi ile

katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, serbest zaman doyum alt boyutlarından psikolojik, eğitimsel, sosyal, fizyolojik ve rahatlama ile aylık gelir arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre aylık gelir düzeyi yükseldikçe katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin azaldığı görülmüştür. “Bunun temelinde yatan nedenlerin başında aylık gelir düzeyi yükseldikçe katılımcıların serbest zaman etkinliklerinden beklentilerinin de yüksek olmasının, buna karşılık beklentilerinin yeterli düzeyde karşılanmamasının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında aylık gelir düzeyi yüksek olan bireylerin refah seviyelerinin yüksek olmasının, buna paralel olarak serbest zaman etkinliklerine daha az stres ile katılmalarının yattığı düşünülebilir” şeklinde yorumlanmıştır. Yetişkin bireyler üzerinde bu konuda yapılan benzer bir çalışmada da ekonomik açıdan refah düzeyini yüksek gören egzersiz katılımcılarında serbest zaman doyumunun refah düzeyini düşük gören katılımcılardan daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Yazgeç, 2019). Serbest zamanlarını değerlendirmek için yüzme havuzlarını tercih eden bireyler üzerinde yapılan başka bir çalışmada da gelir düzeyi ile serbest zaman tatmini arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bu kapsamda serbest zaman katılımcılarında gelir düzeyi yükseldikçe serbest zaman doyum düzeyinin de anlamlı derecede yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (Numanoğlu, 2020). Dikici (2020) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada serbest zamanlarının gençlik merkezlerinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumlarını etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada aylık gelir düzeyi değişkenine göre ele alındığı zaman öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Özdemir (2019) tarafından yapılan diğer bir çalışmada da büyük ölçekli fitness merkezlerinde düzenli olarak spor yapan bireylerde serbest zaman doyum düzeyinin aylık gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Üniversite toplulukları tarafından gerçekleştirilen serbest zaman etkinliklerine katılan bireyler üzerinde yapılan benzer bir çalışmada da bazı demografik değişkenlere göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği, buna karşılık gelir durumu değişkenine göre ele alındığı zaman katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Yiğit, 2018).

Katılımcıların rekreasyon fayda ölçeği ve alt boyutları ile mutluluk düzeylerinin yaşanılan yer, üniversite öncesi yaşanılan yer, part-time çalışma durumu, haftalık boş zaman süresi, üniversitenin tesis ve olanaklara sahip olama, serbest zaman değerlendirme değişkenlerine göre yapılan istatistiksel analizler sonucunda hem rekreasyon fayda ölçeği toplam

puanı ve alt boyutlarında hem de mutluluk toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

5.1.Öneriler

- Araştırma sonucunda analizde 1. Sınıf öğrencilerinin psikolojik fayda sıra ortalamalarının 4. Sınıf öğrencilerin sıra ortalamalarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu denkle üniversite son sınıf öğrencilerini rekreasyonel aktivitelere yönlendirerek sosyalleşmelerini, yeni çevre ve arkadaş edinmelerini, aktivite sonrası hoşça vakit geçirmek, eğlenip dinlenmek, iş ve günlük hayatın stresinden uzaklaşmak, yaşadığı çevre ve iş ortamının dışında farklı bir ortamda bulunmayı istemek ve değişik deneyimler elde etmek amacıyla bu tür aktivitelere katılarak psikolojik olarak daha fazla fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.
- Araştırma bulgularına göre Psikolojik fayda, sosyal fayda, rekreasyon fayda toplam puanı ve mutluluk toplam puanları ortalamalarına baktığımızda diğer bölümlerin puanlarının Beden Eğitimi ve Spor bölümü puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin diğer bölümleri öğrencilere göre daha yoğun bir ders programı olduğundan dolayı bu sonuç ile karşılaştığı düşünülmektedir. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerini de rekreatif aktivitelere teşvik ederek bu durumun ortadan kalkabileceği düşünülmektedir.
- Rekreasyon faydasının gelir düzeyinden etkilendiği göz önüne alınarak, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin rekreasyon imkanlarına erişimini artırmak için sosyal destek programları ve ekonomik yardımlar sağlanabilir.
- Mutluluk düzeyinin gelir durumundan etkilenmediği bulgusu göz önüne alındığında, bireylerin mutluluğunu artırmak için gelir dışında diğer faktörlere de odaklanılmalıdır. Sosyal ilişkiler, kişisel gelişim, sağlık gibi alanlara yönelik destek programları düzenlenerek genel mutluluk düzeyinin artırılması hedeflenebilir.
- Rekreasyon etkinliklerine ve psikolojik fayda sağlayan aktivitelere erişimi zor olan öğrencilere yönelik destek programları oluşturulabilir. Burslar, sponsorluklar veya kaynak sağlayıcılarıyla işbirliği yapılarak, bu öğrencilerin rekreasyon imkanlarından daha fazla yararlanmaları sağlanabilir.

- Rekreasyon etkinliklerinin öğrencilerin psikolojik faydasını artırmak için daha çeşitli ve kapsamlı bir şekilde sunulması sağlanabilir. Farklı ilgi alanlarına yönelik spor, sanat, doğa etkinlikleri gibi çeşitli rekreasyon seçenekleri sunulabilir. Böylece her öğrenci kendi ilgi ve yeteneklerine uygun olan aktivitelere katılabilir.
- Daha geniş bir örneklem belirlenerek katılımcı sayısı artırılabilir.

KAYNAKLAR

- Abay, M. (2000). *Zamanı Değerlendirmek*. İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı.
- Akbulut, B. (2020). *Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımını Kolaylaştıran Faktörlerin ve İş Yeri Rekreasyon Farkındalıklarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Giresun Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Giresun.
- Akgül, B. M., Ertüzün, E. ve Karaküçük, S. (2018). Rekreasyon Fayda Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 25-34.
- Aksoy, B. A., Aytar, G. A. ve Kaytez, N. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Alçakgönüllülük Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
- Akyol, C. ve Akkaşoğlu, S. (2020). Gençlerin Boş Zamanlarında Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Engelleri Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 2072-2089.
- Allen, M. S. ve Mccarthy, P. J. (2016). Be Happy In Your Work: The Role Of Positive Psychology In Working With Change And Performance. *Journal of Change Management*, 16(1), 55-74.
- Ardahan, F., Turgut, T. ve Kaplan Kalkan, A. (2016). *Her Yönüyle Rekreasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Aydın, İ. (2016). *Fitness Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ayhan, R. , Akay, B. , Öçalan, M. ve Orhan, R. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Fayda Düzeyleri ile Akademik Öz-Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 258-276.
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Bağcı, R., Uslu, S. ve Sarıçam, H. (2019). Rekreatyonel Etkinliklere Katılan ve Katılmayan Bireylerin Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 27-34.
- Bailey, A. W. ve Fernando, I. K. (2012). Routine And Project-Based Leisure, Happiness, and Meaning İn Life. *Journal of Leisure Research*. 44(2), 139-154.
- Bal, P. N. ve Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Balish, S. M., Conacher, D. ve Dithurbide, L. (2016). Sport And Recreation Are Associated With Happiness Across Countries. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(4), 382-388.
- Biröl, S. Ş. (2014). *Sportif Rekreatyon Uygulama Politikaları Üzerine Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bosna, O. Ş. ve Bayazıt, B., Yılmaz, O. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatyonel Etkinliklere Katılımlarına Engel Olan Faktörlerin İncelenmesi (Üsküdar Üniversitesi Örneği). *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 200-211.
- Bölükbaş, S ve Büyükipekci, S. (2020). Kop Bölgesi Üniversiteleri Turizm Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Bakış Açılarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 23(1), 341-357.
- Brajssa-Zganec, A., Merkas, M. ve Sverko, I. (2011). Quality Of Life and Leisure Activities: How Do Leisure Activities Contribute To Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81-91.
- Bülbül, A., Ölçücü, B. ve Akyol, G. (2021). Spor Elemanlarının Rekreatyon Fayda Farkındalığı İle Bedenlerini Beğenme Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 1(50), 110-123.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyo-Demografik Özellikler İle Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi. *Ege Academic Review*, 11, 113-123.
- Caldwell-Linda, L. (2005). Leisure And Health: Why İs Leisure Therapeutic? *British Journal of Guidance Counselling*, 33(1), 7-26.

- Cantez, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlık Ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Carbonell, A. F. (2005). Income And Well-being: An Empirical Analysis Of The Comparison Income Effect. *Journal of Public Economics*, 89, 114-140.
- Carter, M. J. (2003). *Van Andel, G. E. ve Robb, G. M. Therapeutic Recreation: A Practical Approach*. IL: Waveland.
- Chao, C. C. (2013). The Relationship Among Leisure İnvolvement, Leisure Benefits, And Happiness Of Elementary Schoolteachers İn Tainan County. *International Research in Education*, 1(1): 29- 51.
- Chen, C. C., Cheng, C. H. & Lin, S. Y. (2013). The Relationship Among Leisure İnvolvement, Leisure Benefits, and Happiness of Elementary Schoolteachers İn Tainan Country. *International Research in Education*, 1(1), 29-51.
- Conceição, P. ve Bandura, R. (2008). *Measuring Subjective Wellbeing: A Summary Review Of The Literature*. United Nations Development Programme (UNDP) Development Studies, Working Paper. New York.
- Cordes, K. A. ve İbrahim, H. (1999). *Applications İn Recreation & Leisure*. Boston: WCB/McGraw-Hill.
- Cuenca-Amigo, M., Aristegui, I., Cuenca, M. ve Amigo, M. L. (2017). The İmportance of Leisure İn Older Adults Living İn Spain. *Annals of Leisure Research*, 20(2), 222-239.
- Cunningham, H. (2016). *Leisure İn The Industrial Revolution: C. 1780-C. 1880. (1st Ed.)* Routledge Library Editions: The Victorian World.
- Çelik, E. (2018). Modern Toplumda Serbest Zamanın İşlevi ve Planlanması. *The Academic Elegance*, 5(9): 77–92.
- Çetiner H. (2019). Sağlık Rekreasyonu Kapsamında Terapatik Rekreasyon Uygulamaları. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 6(4), 405-411.

- Çoruh, Y. ve Karaküçük, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Rekreatif Eğilimleri ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 854-862.
- Demir, M. ve Demir, S. S. (2014). İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Demirel, M. (2019). Leisure Involvement And Happiness Levels of Individuals Having Fitness Center Membership. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 140-149.
- DeNeve, K. M. ve Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis Of 137 Personality Traits And Subjective Well-Being. *Psychological bulletin*, 124(2), 197-227.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E. ve Oishi, S. (2000). Similarity Of The Relations Between Marital Status And Subjective Well-Being Across Cultures. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 31(4), 419-437.
- Dikici, İ. (2020). *Serbest Zamanlarını Gençlik Merkezlerinde Değerlendiren Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum, Yaşam Doyum Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Olma ve Karar Verme Stilllerinin İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Doğan, M. N. (2018). *Hukuk Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelerden Elde Ettikleri Faydaların ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.

- Doğan, T., Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2014). İŖe Bağlılığın Öznel İyi OluŖ Üzerindeki Yordayıcı Rolü Akademisyenler Üzerine Bir ÇalıŖma. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48-57.
- Durmaz, H. (2020). *Gençlerin Serbest Zaman Etkinliklerine Yönelik Tutumları İle Doyum ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İliŖki: Manisa Gençlik Merkezleri Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Eroğlu, F. ve Bayrak, S. (1994). Örgüt Faaliyetleri Açısından Zaman Yönetimi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 10(3), 255-270.
- Ertüzün, E., Hadi, G. ve Fidan, E., (2020). Spor Merkezine Üye Bireylerin Rekreasyon Fayda Düzeylerinin Bazı DeđiŖkenlere Göre İncelenmesi. *Spor ve Performans AraŖtırmaları Dergisi*, 11(3), 231-244.
- Eskiler, E., Yıldız, Y. ve Ayhan, C. (2018). The effect of leisure benefits on leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme Sports. *Turkish Journal of and Exercise*, 21(1), 16-20.
- Fisher, C. D. (2010). Happiness At Work. *International Journal of Management Reviews*, 12(4), 384-412.
- Funk D.C., Filo, K., Beaton, A. A. ve Pritchard, M. (2009). Measuring The Motives of Sport Event Attendance: Bridging The Academic-Practitioner Divide To Understanding Behavior. *Sport Marketing Quarterly*, 18(3), 126.
- Glenn, N. D. ve Mclanahan, S. (1981). The Effects Of Offspring On The Psychological Well-Being Of Older Adults. *Journal of Marriage and the Family*, 43, 138– 150.
- Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M. ve Payne, L. L. (2005). Contributions Of Leisure Studies and Recreation and Park Management Research To The Active Living Agenda. *American Journal Of Preventive Medicine*, 28(2), 150-158.
- Gökmen (1985) Akt. Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: BoŖ Zamanları Değerlendirme (7. Baskı)*. Karaküçük, S. (s. 19)
- Gül, T., Karaçar, E., Kement, Ü., PaŖlı, M. M., Yayla, Ö., Erol, E. ve Göker, G. (2014). *Rekreasyon Olgusuna Genel BakıŖ*. Ankara: Detay Yayıncılık.

- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç , Y. (2017). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları (4.Baskı)*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları (2. Baskı)*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2018). *Pozitif Psikoloji; Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. Çev. Doğan, T.. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Henderson, K. A. (1991). *Dimensions Of Choice: A Qualitative Approach To Recreation, Parks and Leisure Research*. USA: Venture Publishing.
- Henderson, K. A. (1995). Women's Leisure: More Truth Than Facts. *World Leisure and Recreation*, 37(1), 9-13.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.
- Ho, T. K. (2008). A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at Ping- Tung City and country in Taiwan (Unpublished doctoral dissertation). United States Sports Academy, Daphne, AL.
- Huang, E. C., Tsai, Y. C. ve Lee, C. S. (2014). A Study Of The İnfluence Of College Students' Exercise and Leisure Motivations On The Leisure Benefits-Using Leisure İnvolvement As A Moderator. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(8), 2427-2431.
- Huang, Y. A. (2013). Study On The Relationships Between Leisure Activity İnvolvement, Well-Being, The Benefits Of Serious Leisure Activity, and Sports Volunteer Self-Actualization İn The Changhua National Games. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 9(1), 12-22.
- Hudson, S. (2000). The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences between Men and Women. *Journal of Travel Research*, 38(4), 363-368.
- Hurd, A. R. ve Anderson, D. M. (2011). *The Park and Recreation Professional'S Handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Iso-Ahola, S. E. ve Crowley, E. D. (1991). Adolescent Substance Use and Leisure Boredom. *Journal of Leisure Research*. 23(1), 260-271.
- Ito, E., Walker, G. J., Liu, H. ve Mitas, O. (2016). A Cross-Cultural/National Study Of Canadian, Chinese, And Japanese University Students' Leisure Satisfaction And Subjective Well-Being. *Leisure Sciences*, 39(2), 186-204.
- John, A. (1986). Recreation Trends and İmplications For Government. *Work, Leisure and Technology*. Melbourne, Longman Cheshire, 167, 37-56.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214- 233.
- Karaca, A. A. ve Lapa, T. Y. (2016). Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3293-3304.
- Karademir, D. C (2022). Rekreatif Amaçlı Tenis Oynayan Bireylerin Algıladıkları Rekreatif Fayda Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon (2. Baskı)*. Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük, S. (2001). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme (4. Baskı)*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme (5. Baskı)*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme (6. Naskı)*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme (7. Baskı)*. Karaküçük, S. (s. 19)
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme (3. Baskı)*. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Karaküçük, S., Kaya, S. ve Akgül, B. M. (2017). *Rekreasyon Bilimi (2. Baskı)* Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaoğlan, A. D. (2006). *Üst Düzey Yöneticilerin Zaman Yönetimi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Kaur, J. ve Malik, N. (2018). Comparison Of Leisure Time Activities and BMI Between Government and Private School Students. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(2), 252-254.
- Kaya, S. (2016). The Relationship Between Leisure Satisfaction and Happiness Among College Students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(3), 622-631.
- Kim, J., Heo, J., Dvorak, R., Ryu, J. ve Han, A. (2018). Benefits Of Leisure Activities For Health and Life Satisfaction Among Western Migrants. *Annals of Leisure Research*, 21(1): 47-57.
- Kim, S., Sung, J., Park, J., & Dittmore, S.W. (2015). The Relationship Among Leisure Attitude, Satisfaction, and Psychological Well-Being For College Students. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 70.
- Kimball, M. ve Willis, R. (2006). Utility and happiness. *University of Michigan*, 30.
- Kocaekşi, S. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. (14. Baskı)*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kuo, C. T. (2013). Leisure Involvement, Leisure Benefits, Quality of Life, And Job Satisfaction. *International Review of Management and Business Research*, 2(2), 421-428.
- Lee, C. J., Tseng, C. C. ve Liu, M. Y. (2016). Study on community Tai Chi Chuan participants' leisure benefits and well-being: Using Taoyuan City as an example. *Technology and Health Care*, 24(1), 289-295.
- Lin, Y. T., Chen, M., Ho, C. C. ve Lee, T.S. (2020). Relationships Among Leisure Physical Activity, Sedentary Lifestyle, Physical Fitness, and Happiness İn Adults 65 Years

- or Older In Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 2-11.
- Liu, H. ve Yu, B. (2015). Serious Leisure, Leisure Satisfaction and Subjective Well-Being of Chinese University Students. *Social Indicators Research*, 122(1), 159-174.
- Lu, L. ve Hu, C. H. (2005). Personality, Leisure Experience and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325-342.
- Lykken, D. ve Tellegen, A. (1996). Happiness Is A Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How Of Happiness: A Scientific Approach To Getting The Life You Want*. New York: The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture Of Sustainable Change. *Review Of General Psychology*, 9, 111-131.
- Mastekaasa, A. (1992). Marriage and Psychological Well-being: Some Evidence On Selection Into Marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 901-911.
- McFadden, C. W. ve Carr, J. W. (2015). Collegiate Recreation Student Employee As Student Leader. *New Dir Stud Leadersh*, 147, 65-76.
- Modi, I. (2017). Leisure, Health and Wellbeing: The Ultimate Quest Of Humanity. *Leisure, Health and Well-Being: A Holistic Approach*, 273-279.
- Mroczek, D. K. ve Kolarz, C. M. (1998). The Effect Of Age On Positive And Negative Affect: A Developmental Perspective On Happiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 75(5), 1333-1349.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). *Who Is Happy?* *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nemli Çalışkan, E. (Tarih Yok). *İşletme Yönetimi*.
- Newman, D. B., Tay, L. ve Diener, E. (2014). Leisure and Subjective Well-Being: A Model Of Psychological Mechanisms As Mediating Factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555-578.

- Numanoğlu, H. (2020). *Rekreatif Amaçlı Yüzme Havuzuna Giden Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Önal, L. (2017). *Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ile Boş Zaman Aktivitelerine Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Özaydın, A. (1991). *Asr-ı Saadet*. İslam Ansiklopedisi, 501-502.
- Özbeş, S. ve Çelebi, M. (2003). *Rekreasyon, Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Özdemir, Ş. (2019). *Büyük Ölçekli Fitness Merkezi Kullanıcılarının Tatmininin, İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerine Etkisinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. ve Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 83-94.
- Özgür, Ö. (2021). *Fitness Katılımcılarının Serbest Zaman Doyumu İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Özkara, A., Kalkavan, A. ve Çavdar, S. (2015). Examination of the Life Satisfaction Levels of Students Receiving Education in Sports Sciences. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(3), 336-346.
- Özmaden, M. (1997). *Yükseköğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu'nda İkamet Eden Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Sorunları Üzerine Bir Alıştırma (Çanakkale İli Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Öztaş, İ. (2018). *Farklı Kurumlarda Çalışan Memurların Serbest Zaman Doyum ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi (Kırıkkale İli Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Öztürk, Y. (2022). Rekreasyon Fayda Farkındalığı ve Yaşam Doyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1237-1250.
- Philipp, S. F. (1997). Race, Gender, and Leisure Benefits. *Leisure Sciences*, 19(3), 191-207.
- Piagram, J. (1983). *Outdoor Recreation and Resource Management. (1st Edition)*. London: Palgrave Macmillan.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O. ve Özer, A. (2004). Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 199-202.
- Reis, A. C., Lokpo, K., Bojanic, M. ve Sperandei, S. (2020). In Search Of A "Vocabulary For Recreation": Leisure-Time Physical Activity Among Humanitarian Migrants İn Regional Australia. *Plos One*, 15(10).
- Robbins, S. P. ve Judge, T. A. (2012), *Örgütsel Davranış. Çev. Edt. Erdem, İ. (14.Baskı)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Robinson, J. ve Martin, S. (2008). What Do Happy People Do? *Social Indicators Research*, 89, 565–571.
- Rodriguez, A. Latkova, P. ve Sun, Y. (2008). The Relationship Between Leisure and Life Satisfaction:Application Of Activity and Need Theory. *Soc Indic Res*, 86, 163–175.
- Sabancı G. (2016). *Öğretim Elemanlarının Rekreatyonel Faaliyetlere Katılımlarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Baskıevi.
- Sakkthivel, A. M. ve Sriram, B. (2015). Investigating Personal And Social Behavior Styles That Derive Happiness-An Empirical Investigation On The Leisure Behavior Of Women From Islamic Region. *Journal of Services Research*, 15(2).

- Sapsız, A. (2008). *Rekreasyonel Bir Etkinlik Olarak İlköğretim İzciliği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sarı, İ. ve Kaya, E. (2016). Serbest Zamanı Tatmini Okul Başarısını Artırır mı? Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmini ve Genel Not Ortalaması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 11-17.
- Serdar, E., Demirel, M., Demirel, D.H. ve Donuk, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(28), 429- 438.
- Sevil, T. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri.
- Sevindik, D. (2015). *Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık- Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Sevindik, Ü., Akgül, B. M., Durhan Ayyıldız, T. ve Karaküçük, S. (2022). Elit Sporcularda Boş Zaman Eğitimi ve Rekreasyon Fayda Düzeylerinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3).
- Shivers, J. S. ve DeLisle, L. J. (1997). *The Story of Leisure: Context, Concepts and Current Controversy*. Human Kinetics Publishers.
- Shores, K. A. ve West, S. T. (2010). Pursuing Leisure During Leisure-Time Physical Activity. *Journal Of Physical Activity And Health*, 7(5).
- Spiers, A. ve Walker, G. J. (2009). The Effects Of Ethnicity and Leisure Satisfaction On Happiness, Peacefulness, and Quality Of Life. *Leisure Sciences*, 31, 84-99.
- Stebbins, R. A. (2008). Right Leisure: Serious, Casual, or Project-Based? *Neurorehabilitation*, 23(4), 335-341.
- Stebbins, R. A. (2016). The Serious Leisure Perspective, and Leisure In Brazil. *World Leisure Journal*, 58(3), 151-162.

- Tan, S. J., Tambyah, S. K. ve Kau, A. K. (2006). The Influence Of Value Orientations And Demographics On Quality-Of-Life Perceptions: Evidence From A National Survey Of Singaporeans. *Social Indicators Research*, 78(1), 33-59.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 32-35.
- Teixeira, P. J., Silva, M. N., Mata, J., Palmeira, A. L. ve Markland, D. (2012). Motivation, Self-Determination, and Long-Term Weight Control. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-13.
- Tekke, M. ve Coşkun, M. (2019). Kendini Tanıma, Kendini Gerçekleştirme, Kendini Aşmışlık ve Potansiyelini Tam Kullanan Kişi: Kişilerarası İletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 790-797.
- Tezcan, M. (1994). *Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitabevi, 10-14.
- Tezcan, N. (2007). *Rekreasyon Etkinliklerinin Çalışanların Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: Kocaeli Trakya Birlik*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Tingaz, E. O. ve Hazar, M. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği İle Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ ve Mutluluklarının Karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*. London: Routledge.
- Türkmen, M., Kul, M., Genç, E. ve Sarıkabak, M. (2013). Konaklama İşletmesi Yöneticilerinin Rekreasyon Algı ve Tutumlarının Değerlendirilmesi: Batı Karadeniz Örneği. *Turkish Studies (Elektronik)*, 8(8), 2139-2152.
- Ulutaş, A. E. (2019). *Serbest Zaman ve Rekreasyonun Mutluluk İle İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Veal, A. J. (1992). Definitions of Leisure and Recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4): 44-48.

- Walker, G.J. ve Ito, E. (2016). Mainland Chinese Canadian Immigrants' Leisure Satisfaction And Subjective Well-Being: Results of A Two-Year Longitudinal Study. *Leisure Sciences*, 39(2), 174-185.
- Webb, E. ve Karlis, G. (2017). Theoretical Developments In Leisure Studies: A Look At Perceived Freedom and Intrinsic Motivation. *Society and Leisure*, 40(2), 268-283.
- Weber, E. (1973). *"Boş Zamanlar Sorunu" Gençlik Lideri El Kitabı*. Ankara: GSB Yayını.
- Wei, X., Huang, S., Stodolska, M., & Yu, Y. (2015). Leisure Time, Leisure Activities, and Happiness In China: Evidence From A National Survey. *Journal of Leisure Research*, 47(5), 556-576.
- Yalçinkaya, N. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Fayda Algıları İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yalçinkaya, N. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Fayda Algıları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Yalçinkaya, N., Ayhan, C. ve Soyer, F. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Rekreasyonel Fayda Algısı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. In *Book Of Proceedings*, 395-400.
- Yaylı, A. (2014). *Rekreasyona Giriş (1. Bakı)*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Yazgeç, G. (2019). *Doğa ve Macera Rekreasyonu Etkinliklerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi: Fethiye Destinasyonu Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Yıldız, Y. (2015). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Yiğit, İ. (2018). *Üniversite Topluluklarında Rekreatif Faaliyetlere Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Yurcu, G. ve Atay, H. (2015). Çalışanların Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Demografik Faktörlerin İncelenmesi. Antalya İli Konaklama İşletmeleri Örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 17-34.

Zel, U. (2001). *Kişilik ve Liderlik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

İnternet Adresleri

<http://www.tdk.gov.tr> (Erişim Tarihi: 15.11.2022).

6. EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.Yaşınız :

18-21

22-25

26 ve üzeri

2.Cinsiyetiniz :

Kadın

Erkek

3.Fakülteniz:

Tıp

Turizm

Mühendislik Eğitim

Diğer

4.Bölümünüz

5.Öğrenim Gördüğünüz Sınıf düzeyi:

Hazırlık(),

1.Sınıf(),

2.Sınıf(),

3.Sınıf(),

4.Sınıf ()

6.Genel Akademik Not Ortalamanız:

1,99 ve altı
üzeri

2,00-2,49

2,50-3,00

3,01 ve

7.Şuan Yaşadığınız Yer:

Yurt

Aile

Evde (arkadaşlar ile)

8.Üniversiteye gelmeden önceki yaşam yeriniz:

Kırsal Kesim

İlçe

Şehir Merkezi

9.Aylık gelir durumunuz:

İyi

Orta

Kötü

10.Öğrenim gördüğünüz zaman dışındaki zamanlarınızda ek gelir elde etmek için Part-Time işlerde çalışıyor musunuz?

Evet

Hayır()

11.Haftalık boş zaman süreniz :

1-5 saat ()
üstü ()

6-10 saat ()

11-15 saat ()

16 saat ve

12.Üniversitenin boş zamanlarınızı değerlendirebilmede yeterli tesis ve olanaklara sahip olduğunu düşünüyor musunuz?

() Evet () Hayır

13.Boş zaman sürelerinizde hangi aktiviteyi tercih edersiniz:

Spor ve Fiziksel aktiviteler()

E-Spor(), Sosyal Medya()

Sinema Tiyatro()

Park-Bahçe ve Kafe()

TV Seyrederek()

Kitap okumak()

Müzik Dinlemek()

Diğer.....
.....()

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

REKREASYON FAYDA ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.					
1	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin fiziksel sağlığını geliştirebilir.	5	4	3	2	1
2	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin hastalıklardan korunmalarını sağlayabilir.	5	4	3	2	1
3	Rekreasyonel aktiviteler vücut formunun iyi olarak (bozulmadan) sürdürülmesine yardım edebilir.	5	4	3	2	1
4	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin vücut gelişimine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1

5	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin enerjilerini açığa çıkarmalarına yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
6	Rekreasyonel aktiviteler kişinin uyku kalitesini iyileştirebilir/artırabilir.	5	4	3	2	1
7	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin gündelik işlerindeki uyuşukluktan kurtulmalarına ve enerjilerini yenilemelerine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
8	Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin zihinsel sıkıntılarında kurtularak rahatlamalarına yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
9	Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylere hoş bir ruh halisağlayabilir.	5	4	3	2	1
10	Bireyler Rekreasyonel aktivitelere katılarak yeteneklerinin farkına varabilirler.	5	4	3	2	1
11	Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin potansiyel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
12	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin, yaşamlarından ve işlerinden daha fazla zevk almalarına yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
13	Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla bireyler, sorunlarıyla baş edebilmek için aktif kişilik geliştirebilirler.	5	4	3	2	1
14	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin bağımsız kişilik geliştirmelerine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
15	Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla, yeni deneyim ve bilgiler kazanılabilir.	5	4	3	2	1
16	Rekreasyonel aktiviteler bireyin arkadaşları ile olan ilişkilerini geliştirebilir.	5	4	3	2	1
17	Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.	5	4	3	2	1
18	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin işbirliği/ takım çalışması kurmalarına yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
19	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve yeni arkadaş edinmelerine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
20	Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların güvenini kazanabilir.	5	4	3	2	1
21	Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların desteğini kazanabilir.	5	4	3	2	1
22	Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların farklı duygularını anlayabilir.	5	4	3	2	1
23	Rekreasyonel aktivitelere katılımında birey, düşünce ve fikirlerini diğer katılımcılarla rahatça paylaşabilir.	5	4	3	2	1
24	Rekreasyonel aktiviteler bireyin ailesi ile olan ilişkilerin gelişimine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1

Etik Kurul Kararı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :11/11/2022 Toplantı Sayısı:12 Karar No :2022/392
Araştırmanın Başlığı	Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyon Fayda Algıları İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Duygu Harmandar DEMİREL
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Tuba PARLAK
Etik Kurul Kararı	11916 sayılı başvuru değerlendirilmiş olup, başvuru ile ilgili Etik Kurul tarafından "Uygun" kararı verilmiştir.