



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON
FARKINDALIK VE YÜKSEKÖĞRENİM YAŞAM
DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

CEM GEVEN

DANIŞMAN

DOÇ. DR. FATİH YAŞARTÜRK

BARTIN-2022



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FARKINDALIK VE
YÜKSEKÖĞRENİM YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Cem GEVEN

BARTIN-2022

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK'ün danışmanlığında hazırlamış olduğum “Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Farkındalık ve Yükseköğrenim Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

15.09.2022

Cem GEVEN

ÖNSÖZ

Lisansüstü eğitim sürecimde desteklerini benden hiçbir zaman esirgemeyen, tüm bilgi birikimini bana aktaran ve yardım eden danışman hocam Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK'e sonsuz teşekkürlerimi borç bilirim.

Lisans sürecimde tanıştığım ve beni akademik hayat teşvik eden, zor dönemlerimde yanımda olan ve desteğini hiç esirgemeyen sayın hocalarım Doç. Dr. Süleyman GÖNÜLATEŞ'e, Doç. Dr. Ozan SEVER'e ve Doç. Dr. Akan BAYRAKDAR'a teşekkür ediyorum.

Hem lisans hem de lisansüstü sürecimde tecrübelerini daima aktaran, samimi ve cana yakın tavrıyla daima enerjimi yükselten, veri toplama sürecinde de yardımlarını esirgemeyen sevgili hocalarım Doç. Dr. Tebessüm AYYILDIZ DURHAN ve Arş. Gör. Merve KARAMAN'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez sürecimde desteklerini esirgemeyen ve bilgilerini paylaşarak gelişimimde katkısı bulunan sayın Dr. Öğr. Üyesi İsmail AYDIN hocama teşekkür ediyorum.

15/09/2022
Cem GEVEN

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FARKINDALIK VE YÜKSEKÖĞRENİM YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Cem GEVEN

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Bartın-2022, sayfa: “xviii+69”

Bu çalışmanın amacı çeşitli değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık ve yükseköğrenim yaşam doyum düzeylerini incelemek, iki değişken arasındaki ilişkiyi test etmektir. Araştırmanın örneklem grubunu kolayda örnekleme yöntemiyle 2021-2022 eğitim dönemi içerisinde Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri ve Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın örneklem grubunu; 2021-2022 eğitim öğretim yılı içerisinde yer alan 978 Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın veri toplama araçları olarak katılımcıların demografik bilgilerini tanımlamak adına araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, rekreasyon farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla “Rekreasyon Farkındalık Ölçeği”, yükseköğrenim yaşam doyum düzeylerini belirlemek amacıyla “Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler kodlanarak SPSS 25 paket programına aktarılmış, tanımlayıcı istatistikleri belirlemek için frekans ve yüzde dağılımlarına bakılmıştır. Verilerin analizi hususunda basıklık çarpıklık değerlerine bakılmış ve bu bağlamda, T-Testi, Mann Whitney U testi, ANOVA, Kruskal Wallis testi ve Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; çeşitli demografik değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık ve yükseköğrenim

yaşam doyum puanlarında anlamlı bir şekilde farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Ölçekler arasında uygulanan Spearman Korelasyon testine göre yükseköğrenim yaşam doyumunu ile haz-eglençe alt boyutu, sosyal-başarı alt boyutu, kendini geliştirme alt boyutu ve rekreasyon farkındalık toplam puanlarında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda; katılımcıların rekreasyon farkındalık düzeyi arttıkça yükseköğrenim yaşam doyum düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Rekreasyon Farkındalık, Yükseköğrenim Yaşam Doyumu.

ABSTRACT

M. Sc. Thesis

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS RECREATION AWARENESS AND HIGHER EDUCATION LIFE SATISFACTION LEVELS

Cem GEVEN

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Bartın-2022, pp: “xviii+69”

The objective of this study is to examine the levels of recreation awareness and life satisfaction of university students in higher education with respect to various variables, and to test the relationship between the two variables. The research focus group consists of students from the Faculty of Sports Sciences at Bartın University and the Faculty of Sports Sciences at Gazi University in the 2021-2022 academic year using convenience sampling method. In this context, the research sample group is comprised of 978 students from the Faculty of Sports Sciences in the 2021-2022 academic year. As the data collection tools of the research, the "Personal Information Form" prepared by the researcher to define the demographic information of the participants, the "Recreation Awareness Scale" to determine the recreation awareness levels, and the "Higher Education Life Satisfaction Scale" to assess the higher education life satisfaction levels have been used. The data obtained have been coded and transferred to the SPSS 25 package program, the percentage frequency distributions have been examined in order to identify descriptive statistics, and T-Test, The Mann Whitney U test, ANOVA, The Kruskal Wallis test and The Spearman's Rank Correlation analysis have been used. As a result of the analyses carried out, it has been observed that there is a significant difference in the recreational awareness and higher education life satisfaction scores of university students based on a variety of demographic

variables. According to the Spearman correlation test applied between the scales, a positive and significant relationship has been found between higher education life satisfaction and pleasure-entertainment sub-dimension, social-attainment sub-dimension, self-development sub-dimension and recreation awareness total scores. Within this context, it has been noted that as the recreational awareness level of the participants increased, the level of higher education life satisfaction increased as well. This situation sustains the conceptual relation between the two concepts.

Keywords: Recreation Awareness, Higher Education Life Satisfaction, University Students.

İÇİNDEKİLER

BEYANNAME	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
TABLolar DİZİNİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	2
1.2. Alt Problemler.....	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sayıtlar.....	4
1.6. Sınırlılıklar	4
1.7. Tanımlar	4
2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI.....	6
2.1. Zaman	6
2.1.1. Zaman Kullanımı.....	7
2.1.2. Zaman Kullanım Bölümleri	8
2.2. Serbest Zaman Kavramı	10
2.2.1. Serbest Zaman Temel Fonksiyonları	12
2.3. Rekreasyon Kavramı.....	12
2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri.....	15
2.3.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	16
2.3.2.1. Fiziksel yararlar	19
2.3.2.2. Psikolojik yararlar	20
2.3.2.3. Toplumsal yaralar	20
2.4. Farkındalık Kavramı.....	21
2.4.1. Rekreasyon Farkındalık Kavramı	22
2.5. Yaşam Doyum Kavramı.....	25

2.5.1.	Yaşam Doyumu Etkileyen Faktörler	26
3.	YÖNTEM.....	28
3.1.	Araştırma Modeli.....	28
3.2.	Evren ve Örneklem.....	28
3.3.	Veri Toplama Araçları	28
3.3.1.	Kişisel Bilgi Formu	28
3.3.2.	Rekreasyon Farkındalık Ölçeği	29
3.3.3.	Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği	29
3.4.	Verilerin Analizi.....	29
4.	BULGULAR	30
5.	TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	41
	KAYNAKLAR.....	50
	EKLER	64

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
No	No
1.1: Zaman kullanım bölümleri	9

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
4.1: Katılımcıların Betimsel Değişkenlere Göre Dağılımları.....	30
4.2: Rekreasyon Farkındalık ve Alt Boyutları ile Sınıf Değişkeni Arasındaki Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları	31
4.3: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Sınıf Değişkeni Arasında Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	31
4.4: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları ile Cinsiyet Değişkeni Mann Whitney U Testi Sonuçları	32
4.5: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Cinsiyet Değişkeni Arasında T Testi Sonuçları	32
4.6: Rekreasyon Farkındalık Toplam ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis Analiz Sonucu	33
4.7: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Yaş Değişkeni Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları	33
4.8: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları ile Bölüm Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis Analiz Sonuçları	34
4.9: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Bölüm Değişkeni ANOVA Sonuçları.....	35
4.10: Rekreasyon Farkındalık Toplam ve Alt Boyutları ile Gelir Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis Analizi Sonuçları	36
4.11: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Gelir Değişkeni Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları	36
4.12: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları ile Profesyonel veya Amatör Sporcu Olma Durumu Değişkeni Mann Whitney U Testi Sonuçları	37
4.13: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Profesyonel veya Amatör Sporcu Olma Durumu Değişkeni T Testi Sonuçları.....	37
4.14: Rekreasyon Farkındalık Toplam ve Alt Boyutları ile Günlük Serbest Zaman Süresi Arasındaki Kruskal Wallis Analiz Sonuçları	38
4.15: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkeni Arasındaki ANOVA Sonuçları	38

4.16: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları ile Günlük Serbest Zaman Yeterliliği Değişkeni Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	39
4.17: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Serbest Zaman Yeterliliği Değişkeni T Testi Sonuçları.....	39
4.18: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları ile Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	40

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

RFÖ	: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği
YYDÖ	: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği
Vb	: Ve Benzeri
Ark	: Arkadaşları

1. GİRİŞ

Gelecek toplumun önemli yapı taşlarından olan serbest zaman değerlendirmesi ve buna bağlantılı olduğu düşünülen yaşamdan keyif alma olgusu üzerine; toplumumuzu oluşturan üniversite öğrencilerinin yer aldığı bir çalışma olması önemli olarak görülmüş ve çalışmamız literatüre bu konu üzerine katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Zaman kesintisiz bir kavramdır ve durumların geçmişten şimdikiye varmasını sağlayıp devamında geleceğe ulaşmasını içermektedir (Smith, 2002). İnsanlar zamanı nasıl kullanacağı konusunda sorunlar yaşayabilmekte ve genel sorun olarak zaman kavramının hangi şekilde kullanılacağı olduğu görülmektedir. Zamanı yönetebilmek adına çeşitli eğitimler verilmektedir. Bu durum zamanın etkili bir biçimde kullanılması, yönetilmesi ve verimli olması adına bireylere çeşitli imkanlarla sunulmaktadır (Özkan, 2018).

Bireyler zaman kavramının farkına varıp bu alan içerisinde kendilerine ait olan serbest zamanlarını çeşitli etkinlikler ile değerlendirmektedir. Bireyler katıldıkları serbest zaman etkinlikleri sayesinde kişisel doyum ve heyecan yaşamaktadır. Ortak olarak değerlendirilen serbest zamanlar aracılığıyla bireyler sosyalleşmeye daha yakın olmakta ve toplum ile bir uyum meydana gelmektedir (Erkan, 1995). Serbest zamanın içerisinde yer alan rekreasyon kavramı bireylerin bu zaman içerisinde yaptıkları faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Rekreasyon etkinliklerine katılımı arttırmak bireylerin bu etkinlikler sonucunda elde edeceği olumlu etkilerin farkında olması ile geliştirilebilir. Bireylerin gelişimi adına rekreasyonun faydalı olduğunu göz önünde bulunduracak olursak rekreasyon farkındalığının gelişmiş olması bireylerin rekreasyon etkinliğine katılımını arttırabilir ve bu şekilde kişisel gelişime olanak sunup fizyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda da bireyin olumlu etkiler göstermesini sağlar (Özen,2017).

Bireyler katıldıkları rekreasyonel etkinlikler sayesinde iradeli, güçlü kişilik ve toplumsal anlamda olumlu duygulara sahip olabilmekte ve bu durum bireylerin aldıkları hazlar aracılığıyla yaşam doyumlarına olumlu katkı sağlamaktadır (Huang ve Carleton, 2003). Birçok insan yaşamı boyunca çeşitli beklentiler içerisinde olabilir ya da bulunduğu

yaşamdan farklı bir yaşam arzu edebilir. Bireyin içerisinde bulunduğu yaşamı ile istediği yaşam arasındaki karşılaştırma yaşam doyumu ifade etmektedir (Özer ve Karabulut 2003). Yaşam doyumu yalnızca aile, sağlık ve ekonomik açıdan değil serbest zaman etkinliklerinin de doyumu ile gerçekleşmektedir (Wang, Chen, Lyin ve Wang, 2008).

Ülkemizde üniversite sayıları ve dolayısıyla öğrenci sayıları gün geçtikçe artmaktadır. Üniversite eğitimi ortalama olarak dört yıllık bir süreç olup bu süreç içerisinde öğrenciler seçtiği alan üzerine eğitim görmekte fakat bu eğitim içerisinde kültürel, sosyal, sportif faaliyetler gibi öğrencilerin kişisel gelişimine katkı sağlayacak ve yaşamdan haz alacakları etkinliklerin genellikle göz ardı edilmektedir. Rekreatif etkinliklerin öğrencilerin yaşam doyumlarına olumlu etki sağlayacağı düşünülürse bu bağlamda çeşitli faaliyetler yapmak üniversite öğrencileri adına önem arz etmektedir. Bu anlamda yapılacak çalışmalar üniversite öğrencilerine dolayısıyla gelecek nesile katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamdan hareketle yapılan çalışmamızın amacı çeşitli değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık ve yükseköğrenim yaşam doyum düzeylerini incelemek, iki değişken arasındaki ilişkiyi test etmektir.

1.1. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi; üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık ve yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki var mıdır?

1.2. Alt Problemler

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyi değişkenine göre rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyi değişkenine göre yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin günlük serbest zaman süresi değişkenine göre rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin günlük serbest zaman süresi değişkenine göre yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin profesyonel veya amatör sporcu olup olmama durumuna göre rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin profesyonel veya amatör sporcu olup olmama durumuna göre yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin okudukları bölüme göre rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin okudukları bölüme göre yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık ve yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı çeşitli değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık ve yükseköğrenim yaşam doyum düzeylerini incelemek, iki değişken arasındaki ilişkiyi test etmektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Günümüzde üniversite imkanlarının artması ve birçok insanın üniversiteye gitme imkânı bulması gelişim adına olumlu bir durum olarak görülebilir. Geleceğimiz olan üniversite öğrencileri boş zamanlarını en olumlu şekilde değerlendirmesi gereken gruptur. Boş zaman değerlendirmesi öğrencilere olumlu bakış açısı kazandırıp hayatın monotonluğundan uzaklaşacağı düşünülmektedir. Yaşamdan bu etkinlikler aracılığıyla keyif alarak yaşam

doyum düzeylerini yükselteceği ve bununla birlikte hem akademik hem de sosyal hayatlarında daha verimli olacağını varsaymak mümkündür.

Bu bağlamda çalışmanın amacı çeşitli değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık ve yükseköğrenim yaşam doyum düzeylerini incelemek ve iki değişken arasındaki ilişkiyi test etmektir.

1.5. Sayıtlar

- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ölçek formda yer alan ifadelere doğru cevap verdiği varsayılmaktadır.
- Araştırmada yer alan ölçeklerden çıkan sonuçların gerçeği yansıttığı kabul edilmektedir.

1.6. Sınırlılıklar

- Araştırmada 2021-2022 yılları arasında Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile sınırlı kalmıştır.
- Araştırmanın sonuçları rekreasyon farkındalık, yükseköğrenim yaşam doyum ölçeği ve araştırmacının hazırlamış olduğu 8 maddelik kişisel bilgi formu ile sınırlı kalmıştır.
- Araştırmada elde edilen verilerin geçerliliği, ölçeğin uygulandığı zaman dilimi ile sınırlı kalmıştır.

1.7. Tanımlar

- **Zaman:** Zaman kavramı tüm evren içindeki yaşayan veya yaşamayan bütün varlıkları ilgilendiren bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Zamanı biriktirmek, kazanmak için maddi bir karşılık ödemek, tekrardan aynı anı yaşamak mümkün değildir. Zamanı an içerisinde yaşamamız ve harcamamız gerekmektedir (Eren, 1993).
- **Serbest Zaman:** Bireyin zorlama olmadan kendi istek arzuları dahilinde yaptığı aktivitelerden elde ettiği olumlu kazanımlar ve yeteneklerini keşfedebildiği zaman dilimi olarak ifade edilmektedir (Stebbins, 2016).

- **Rekreasyon:** İnsanların boş zamanları içerisinde tek başına veya bir grup olarak yaptığı ve içerisinde tatmin, eğlence, haz gibi duyguları içeren kendini yenileme etkinlikleri şeklinde tanımlanmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016).
- **Rekreasyon Farkındalık:** Rekreasyon etkinliklerinin bireylere sağladığı toplumsal veya bireysel olarak avantajların farkındalığını içeren bir kavramdır (Kılıçman, 2020).
- **Yaşam Doyum:** Kişinin kendi yaşamı içerisindeki nitelikleri ve standartları arasındaki ilişki sürecinin tamamını ele alan kavramlar bütünü yaşam doyum olarak ifade edilmektedir (Telef, 2011).

2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

2.1. Zaman

İnsanoğlunun varlığından beridir zaman kavramı hayatımızda büyük bir yer edinmektedir. İnsanlığın gelişiminde ve diğer tüm alanlarda ki gelişiminde zaman kavramının anlayışı etkili bir rol oynamıştır. Zaman yalnızca bireyler için değil toplumlar için de önemli bir olgudur. Toplumlar çalışma planlarını, sosyal ilişkilerini, dinlenme alışkanlıkları gibi çeşitli durumları bu kavram içerisinde nitelikli bir şekilde düzenlemiş ve aynı oranda da gelişim göstermiştir (Kaya, 2011).

Zaman insanlar tarafından psikolojik açıdan farklı algılanabilir. Yaşanılan olayların birbiri ile olan ilişkisi geçmişten gelen hatıraların etkisi ve ileriye dönük arzu ve istekler algılanan zamanın insanlar tarafından daha uzun veya daha kısa olarak yaşanmasını sağlayabilir. İnsan zamanla bağlantılı olarak hayatına devam eder fakat herkes bu zamanı değişik şekilde yaşar. Bunun sebebi olarak geçen zaman içerisinde bireyin gerçekleştirdiği durum olarak düşünülebilir; keyifli bir zaman geçtiğinde insanların zamanın nasıl geçtiğini anlamaması, keyifsiz bir zaman geçtiğinde ise zamanın neredeyse hiç geçmediği düşünülmesi buna örnek olarak sunulmaktadır (Balcı, 1990).

Bu şekilde değerlendirildiğinde zamanın kişiye özgü bir kavram olduğunu söyleyebiliriz. Zaman kavramı birçok bilim dalı tarafından çeşitli anlamları bulunan nesnelliği sorgulanan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Zamanı bir yerde bekletmek veya durdurmak imkansızdır, devamlı olarak akar ve tüketilir. Geçmişten günümüze kadar gelen ve günümüzden de geleceğe doğru gidecek olan tek taraflı bir akıştır (Arslan, 1996).

Zamanın spesifik bir tanımının içerisinde sokamama sebebimiz onun birçok tanımının olması ve farklı özellikler taşıyor olmasıdır (Üstün, 2013).

Zamanı tanımlamak için onu farklı bölümlere ayırabiliriz. Bunlar;

- Var olma zamanı,
- Zorunlu işler zamanı,
- Boş zaman (Karaküçük, 2008).

Bu sınıflandırma zamanın toplum içerisindeki insanlar tarafından nasıl kullanılması gerektiğini yönelik katkı sağlar (Üstün, 2013).

Zamanı kaliteli ve verimli bir şekilde kullanabilmek için öncelik arz eden durum eğitimidir. Zaman kavramı yeterli ve doğru kullanıldığında insanoğlunun yaptığı işler içerisinde iyi bir denge kurmasına olanak sağlar. Kariyer planlaması, sosyal ilişkileri ve fizyolojik ihtiyaçlarımız için ayırdığımız zaman içerisinde bir bütünlük sağlamalıyız. Bu durumu sağlamak ise hayatımızın büyük bir kısmını geçirdiğimiz eğitim kurumlarının ve ailemizin sorumluluğunda başlamaktadır (Aydoğan ve Gündoğdu 2006).

2.1.1. Zaman Kullanımı

İnsan zamanı kullanmada hâkim olan taraf olmalıdır. Zira insan zamanı kendi hakimiyeti içerisine alıp kullandığından verim olduğunu söylemek mümkündür. Zaman kullanımı bireyin kendisinde olduğunda verimli geçireceğini göz önünde bulundurursak mutlu bir dönem yaşayacağını da söyleyebiliriz. Zaman kullanımı sistemi oturduğunda insan hayattan keyif alır, nitelikli yaşamaya devam eder (Karaküçük, 2008).

Zaman kullanımı çeşitli olgularla karşılaştırılmaktadır. Bunlardan en bilindik olanı vakit nakittir cümlesi olduğu düşünülebilir. Kaybedilen maddiyatı tekrardan yerine koymak mümkünken kaybedilen bir saniyeyi bile tekrar yerine koymak mümkün değildir (Harmancı, 2014).

Gelişmiş seviyedeki ülkelerin zamanı kullanma açısından daha ileri seviyede olduğunu ve daha bilinçli olduklarını söylemek mümkündür. Bu da gelişmiş ve gelişmemiş ülkeler arasında ki farkı gözler önüne sermektedir. Zamanı kaliteli bir şekilde kullanmak insanın iş hayatına, sosyal hayatına fizyolojik ihtiyaçlara ayırdığı vaktin bir denge içerisinde olmasına bağlıdır (Köktaş, 2010).

Zaman kavramını doğru planlamak ve kullanmak gereklidir.

- Zamanı tasarruf etmek mümkün değildir,
- Zamanı birinden veya bir olgudan ödünç alamayız ve yine aynı şekilde kullanmak için kiralamamız olanaksızdır,
- Zaman kavramını para karşılığında elde etmemiz ve çoğaltmamız mümkün değildir,

- Herhangi bir somut nesne gibi toplama şansımız zaman kavramı için geçerli değildir,
- Zaman yalnızca tüketilir ve tüketim sonucu kaybedilir (Karaküçük, 2008).

Zaman kullanım becerisi iyi olan insan, elinde ki bu zamanı nasıl değerlendireceğini bilir. Erişmek istediği amaçlar doğrultusunda zamanını ona göre kullanır ve kendini hazır tutar. Bu şekilde etkin kullanım doğrultusunda verim artmış olur (Tolukan, 2010).

Bu doğrultuda zamanı iyi kullanan biri;

- Yapacağı şeyleri bilir ve daima hazırlıklıdır
- Kendi adına olumsuzlukların farkındadır
- Hayattan tecrübe alma becerisine sahiptir
- Birey zaman kullanım kararını kendi verdiği için kendi hayatını yaşar ve kimseye ihtiyaç duymaz
- Zamanını planladığı için yapması gerekenleri unutmaz
- Gerçekleştirmek istediği hedefleri doğrultusunda zamanını planlar ve karşısına çıkacak her duruma hazırlıklı bir halde olduğu için daha verimli olur ve kendini mutlu hissetmek adına boş zaman aktivitelerine zaman ayırabilir (Uzunoğlu, 1992).

2.1.2. Zaman Kullanım Bölümleri

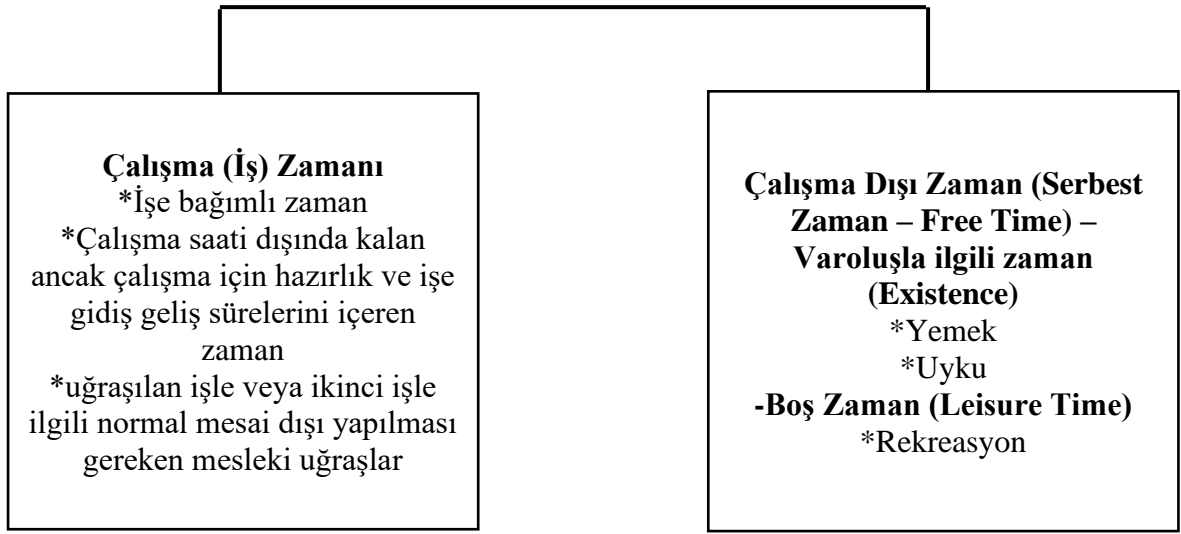
Günümüzde zamanı iyi kullanmak insanoğlu için kaçınılmaz bir zorunluluk haline gelmiştir. Alım gücü arttıkça tüketime harcanan zaman da artmaktadır ve zamanı kullanma seçiminde plan yapılmadığından insan zamanının büyük bir kısmını boşa harcayabilmektedir. Farklı toplumlarda zamanı kullanırken büyük israflara girildiği görülmektedir. Zaman kullanımını olumsuz yönde etkileyen bireysel, ekonomik ve toplumsal açıdan pek çok etmenden söz etmek mümkündür (Karaküçük ve Ekenci, 1995).

Garzia zamanın kullanımı dört şekilde incelemiştir;

- İş zamanı
- İşe bağlı faaliyetler için olan zaman
- Hayatımızı idam ettirmeye yönelik geçirdiğimiz zaman
- Serbest zaman (Gökmen vd., 1985).

Megyeri ise;

- Temel gereksinimlerin yapılması için olan zaman (uyumak, temizlik, giyinmek, yemek yemek vb.)
- İş hayatımız ve çalışma içerisinde ki çeşitli faaliyetler adına olan zaman (çalışma, seyahat, öğrenim vb.)
- Boş zaman içerisinde yapılacak olan etkinlikler zamanı (eğlence, spor, dinlenme vb.)
- Geri kalan faaliyetleri gerçekleştirmek adına kalan zaman (Gökmen, 1985).



Şekil 1.1: Zaman kullanım bölümleri
(Kaynak: Meyer vd., 1969)

Zamanı şekil 1.1.'de yer aldığı gibi gruplandırabiliriz, bunun yanı sıra sürelerine göre de (8 saat uyku, 8 saat çalışma, 8 saat dinlenme) ayırabiliriz (Sayiner, 1973).

Bu dönemlerde bu gruplandırmanın eskidiğini söyleyebiliriz. Üretim sahasında makineleşme ile iş saatlerinin azalması ve boş zamanın artması arasında ters orantı vardır. Bu oran klasikleşmiş sürelerle göre gruplandırma olgusunu da değiştirmektedir.

2.2. Serbest Zaman Kavramı

Kavram olarak zaman konusunu ele aldıktan sonra buna bağılı olan serbest zamanı incelemek gerekmektedir. İngilizce de “Leisure” anlamına gelen serbest zaman “izin verilmiş olmak” ya da “serbest olmak” olarak kullanılır. Herhangi bir zorunluluğun olmaması ve seçim yapmakta serbest olmak anlamına gelen bu kelimeler birbiriyle ilişkilidir (Bakır, 1993).

Serbest zaman kavramı yalnızca günümüzde ki modern toplumlarda değil aynı zamanda gelişmiş toplumlar için de sosyal bir olgu durumundadır. Serbest zaman sosyal ve kültürel değişimler sebebiyle farklılık gösterebilir (Gürbüz ve Henderson, 2013).

Serbest zaman olgusu kişiler tarafından farklı şekilde algılanmaktadır. Kimi insan isteklerini hayata geçirdiği zaman dilimi olarak algıırken, başka insanlar ise çalışma hayatı dışında ya da mecburiyet olmaksızın yapılan işlerin dışındaki zaman olarak düşünmektedir (Ağaoğlu ve Boyacı, 2013).

Serbest zaman dünya üzerinde sanayileşmiş olan toplumların sahip olduğu ve kullandığı bir vakittir. Sürekli olarak gelişen teknoloji bireylere çok sayıda ve mükemmel şekilde üretim düzenekleri ile tüketim malzemeleri tedarik etmesinin yanı sıra, aynı zamanda iş zamanından farklı olarak serbest zaman kavramını meydana getirmiştir. Meydana gelen serbest zaman imkanları ulusların ve kişilerin yaşam içindeki tecrübelerini ilerletme imkânı sağlamaktadır (Ağaoğlu ve Boyacı, 2013).

Serbest zaman bireyin mecburi uğraşlarının dışında olan ve kullanım olarak net şekilde serbest olduğu zamanlarında, para getirisi gütmeyen, kişiye göre değişen amaç ve yöntemlerle ve tam olarak bireysel arzulara bağılı şekilde yapılan etkinliklerdir (Arslan, 2010).

Yaşamın zorunluluklarını giderdikten sonra bireyin kendisine kalan zamana serbest zaman denir. Serbest zaman, iş/egitim hayatının sınırları ardına çıkabilme ve kişiyi yenileyen, hayat veren motivasyonlara ulaşabilme kapasitesi olarak adlandırılabilir. Serbest zaman bireyin zorunluluklarının dışındaki fikirlerini, arzularını ve uğraşlarını imkanları çerçevesinde istediği gibi sınır koymadan zaman ayırabildiği, nefes alabildiği, güzel vakit geçirebildiği veya kendisine bir şey katabildiği sürelerdir (Kocayörük, 2000).

Serbest zaman kişinin bütün işlerinden uzaklaştığı, psikolojik anlamda rahatladığı ve yeni etkinliklere yelken açtığı, iş hayatından kalan zaman dilimidir (Tezcan, 1993).

Kişinin maddi gelir elde etmek ve biyolojik yaşamını sürdürmenin dışındaki sahip olduğu zaman dilimine serbest zaman denir. Serbest zaman arzu ve yönelim şekillerimizde bağımsız olduğumuz zamanı da tayin eder (Örteş, 2010).

Bireyin hayatını devam ettirebilmesi için maddi kazanımları olması gerekir. Bu sebeple iş gücünü kullanarak topluma hizmet edip katkı sağlar. Bu hizmet dışında kalan süreye serbest zaman denir. Gelişmiş sanayi ülkelerinin temel noktalarından birisi de çalışmaktır. Çalışma kavramı tüm toplum türlerinde de bireyin hareketlerini bir hizaya sokan kural ve değer olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak sanayi toplumları, çalışmayı ulusal hayatın tüm bölümlerinde ana kültür etmeni haline getirmiştir. Genel anlamda insanın hayat merkezi olarak görülen çalışma ve iş büyük oranda toplum seviyesi olarak görülmektedir. Bu bakış açısı günümüz sosyal koşullarına uyum sağlamamaktadır. Bu durumun tam tersi olarak birey çalışarak daha çok boş vakit kazanmayı amaçlamaktadır. Birey kazanmayı amaçladığı boş zamanı nitelikli bir biçimde değerlendirme isteğindedir (Karaküçük, 2014).

Kişi serbest zamanını kendisi tasarlayabilir, bunun yanı sıra rekreasyon faaliyetleri tarafından da bu programlama gerçekleştirilebilir. Serbest zaman sınıflandırması kavramın ifade ettiği olguyu bize sunmaktadır. Hem nicelik hem de nitelik olarak serbest zaman kavramını sınıflandırabiliriz. Serbest zaman insanın kendisini bir ayna gibi yansıtan, aklın ve vücudun yüksek seviyede ruhsal durumları gibi gören, akıl yürütmeyi bilen, mütevazı olmayı hedefleyen, aşk, heyecan ve bilgili olunmasını amaçlayan çeşitli özellikler barındırır. Bu çeşitli özellikler vaktin harcanmasındaki temel maddeleri belirtir. Serbest zaman olumlu bir kavram olduğu kadar olumsuz olarak da düşünülebilir. Spor etkinlikleri, turizm, okuma gibi etkinlikler serbest zamanın olumlu değerlendirilmesine örnek olarak verilebilirken, içki, kumar, sigara gibi olumsuz kullanımları da mevcuttur. Serbest zaman kavramı çeşitli şekillerle araştırmacılar tarafından açıklanmaktadır. Bu çeşitli yaklaşımlar serbest zaman kavramını belirli bir kalıba sokmanın zor olduğunu göstermektedir. Temel incelemelere göre serbest zaman; faaliyet, zaman, bilinç hali ve kültürel olarak dört adet temel yaklaşıma sahiptir. Vakit olarak iş disiplini, uyku ve diğer fizyolojik ihtiyaçlar giderildikten sonra kalan zaman anlamına gelir (Ağaoğlu ve Boyacı, 2013).

2.2.1. Serbest Zaman Temel Fonksiyonları

Serbest zaman kavramı dinlenme, eğlenme ve gelişim ya da kendini gerçekleştirme olarak sınıflandırılmaktadır (Karaküçük, 2008).

- **Dinlenme fonksiyonu:** Günlük hayatta yaşamış olduğumuz fiziksel veya psikolojik zararların yenilenmesi/iyileşmesi anlamına gelmektedir. Dinlenme fonksiyonu önceden yalnızca fiziksel olarak iyi olma halini ve ertesi güne hazırlanma olarak bilinirken daha sonradan psikolojik olarak iyileşme anlamını da elde etmiştir. (Güngörmüş vd., 2014).
- **Eğlenme fonksiyonu:** Katılımcıların etkinliklere bakış açısının yarışmadan ziyade eğlenme amacıyla olduğu ve katılımcıların sıkıntılarını ortadan kaldırmak amacıyla değerlendirilen serbest zaman fonksiyonudur. Birey etkinliklere direkt olarak (aktif katılım) veya seyirci olarak (pasif katılım) katılabilir (Brotherton, 1991).
- **Gelişim/kendini gerçekleştirme fonksiyonu:** Çoğunlukla kültürel etkinlikleri ve bireyin bilgi anlamında kendine bir şeyler katabileceği çeşitli sosyal etkinlikleri içerir (Gümüştül, 2016). Gelişim fonksiyonu insanın düşüncelerini günlük hayattan uzaklaştırmayı sağlayan, gün içerisinde ve iş hayatında yaşanan monotonluktan uzaklaştıran ve bireyin kişisel gelişimine katkı sağlayacak etkinlikleri içeren bir fonksiyondur (Karaküçük, 2008).

2.3. Rekreasyon Kavramı

İnsanlar, serbest zamanlarında; yaşadığı yerden uzaklaşmak, dinlenme, temiz hava alma, farklı yerler görmek, sağlık, arkadaş grupları ile birlikte olma, heyecan duyma, yaşadığı duygular dışında hisler kazanmak adına birçok amaca, yaşadıkları ev içerisinde veya dışarısında, açık veya kapalı olanlarda ya da aktif-pasif şekillerde, kentin imkanlarının verdiği alanlarda veya kentten uzak olan kırsal bölgelerde faaliyetlere iştirak etmektedirler. Rekreasyon, bireylerin serbest zamanların içinde faaliyet gösterdikleri bütün etkinlikleri içeren bir terimdir ve bireylerin iş hayatları dışında kalan zamanlarında uyguladıkları ve katılım gösterdikleri etkinlikleri içerir. Birey boş zamanını hayatının farklı dönemlerinde kullanabilir. Hafta sonunda ki izin haklarında, sürekli çalışma temposunda olanlar yıllık izin dönemlerinde veya çalışma sonrası kazanılan emeklilik dönemleri içerisinde boş zaman etkinliklerine katılabilir. Rekreasyon etkinlikleri kişiden kişiye farklı anlamlar ifade etmektedir. Rekreasyon kavramının bu özelliği onun net bir tanımının yapılmasını

zorlaştırmaktadır. Fakat yine de büyük pencereden bakılınca bazı ifadelerle rekreasyon kavramı tanımlanmıştır (Karaküçük, 2008).

İnsanın, ağır iş hayatı, benzer hayat ve çevre etkilerinden olumsuz anlamda etki gören fiziksel ve zihinsel iyi olma halini koruyabilmek ve bunu hayatının devamında da sürdürebilmek, bununla birlikte mutlu olma amacıyla, kendini gerçekleştirerek doyum elde edeceği, bir işe veya zorunluluğa bağlı kalmadığı serbest zaman içerisinde, kendi arzuları doğrultusunda tamamen gönüllü bir şekilde grup halinde veya bireysel olarak gerçekleştirdiği faaliyetlere rekreasyon denmektedir (Kardaş, 2015).

Toplumsal haklar ve otomasyonda ki ilerlemelerle beraber insanın temel ve modern bir ihtiyacı olarak, serbest zamanlarını çeşitli etkinliklerle değerlendirebileceği etkinliklerin tümüne rekreasyon denir (Yetim, 2011).

Yüzyıl içerisinde gelişen bilim ve teknoloji spor alanına da etki etmiştir. Bu hızlı gelişim bireylerin hayatlarını mümkün mertebede kolaylaştırmakta, kendilerine zaman ayırma fırsatlarını arttırmakta ve bireylerin hayattan zevk almasını sağlamaktadır (Özbey ve Çelebi, 2011). Bu noktada hayatımıza giren rekreasyon kavramı, insanların hayatlarını daha rahatlatıcı, dinlendirici, eğlenceli ve psikolojik olarak canlılığı sağlayan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Yetim, 2011).

Bir diğer tanıma göre rekreasyon; bireylerin boş zamanlarında kendi istekleri doğrultusunda tatmin ve haz duygusu özelinde elde edecekleri etkinlikler, yeni insanlar tanıyarak bu insanlarla beraber veya kendi başlarına yenilenme yaşayabileceği etkinliklerin toplamı olarak rekreasyon kavramı karşımıza çıkmaktadır (Ardahan, 2016).

Rekreasyon serbest zamanları nitelikli kullanma şeklinde ifade edilmektedir ancak insanların veya grupların serbest zamanlarında arzu ve istekleri doğrultusunda iştirak ettikleri, bireyin bağımsız olduğu zaman içinde, eğlenmek/tatmin olmak ya da bir takım fiziksel, toplumsal ve psikolojik davranışları edinmek amacıyla yaptığı çeşitli faaliyetler veya tecrübelerdir (Kılbaş, 2001).

İnsanların sınırlı zamanları içerisinde mecbur kaldıkları davranışlar dışında kalan vakitlerinde (serbest zaman), kendi istek ve arzularını tatmin edip çeşitli hazlar konusunda doyum elde ettikleri etkinliklere rekreasyon denmektedir (Hazar, 2003).

Rekreasyon, bireyin benliğine uyum sağlayacağı ve gerçekleştirdiğinde keyif alacağı toplumsal, sportif ve kültürel faaliyetlere katılım sağlayarak, gündelik yaşamın monotonluğundan uzaklaşmak ve başka bireylerle etkileşim kurarak sosyal bir benlik kazanımı olarak ifade edilmektedir (Adiloğulları, 2007).

Rekreasyon, “rekreatio” kelimesinden ortaya çıkmıştır, bu kelimenin anlamı ise yinelenme, tekrardan yapılanma olarak ifade edilmektedir. İngilizcede XVI. yüzyılın başlarında, “recreacyon” olarak anılan terim, kelimenin tam anlamıyla yeniden yaratılma, yeniden doğuş veya yeniden yaratma eylemi anlamına gelir (Jenkins ve Pigram, 2003). Dilimizde genel olarak boş zaman kullanımı şeklinde ifade edilmektedir. Toplumların veya toplumları oluşturan bireylerin serbest zamanlarında zorunluluk hissetmeden dinlenme, haz almak adına yaptıkları faaliyetler anlamına gelmektedir (Karaküçük, 2008).

İçerisinde birçok farklı olguyu barındıran ve bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmek adına yaptıkları etkinlikler olarak rekreasyonu tanımlayabiliriz (Broadhurst. 2001). Katılımcıların etkinliklerin sonucundan daha çok nedeni ile ilgilendiği ve serbest zamanlarında keyif almaları amacıyla yaptıkları etkinliklere rekreasyon denmektedir (Broadhurst, 2001).

Asırlar süresince insanların iş zamanı fazlasıyla yorucuysen, çalışma dışı vakit ise, kişilerin kendisi adına bir uğraş gerçekleştirmesine, rahatlamasına ve yenilenmesine imkân sağlamıştır. Bireyler bu sebeple çalışma için harcadıkları zamanın yanı sıra çalışma dışı zamanlarının nitelikli geçmesi adına önem göstermişlerdir. Bahsedilen çalışma dışı yani serbest zaman, rekreasyonu hayatımızın içerisine sokmuş ve bireyler bu kavramı gün geçtikçe zenginleştirerek kullanmıştır (Soyer ve Can, 2003).

Rekreasyon hayatla bir arada değerlendirildiği için hayatın parçasıdır. İnsanlar çevre, kalite, planlama ve sonuçlarının farklı olmasına bakılmaksızın rekreasyon etkinliklerine katılım göstermektedir (Hjelte ve Shivers, 1963). Rekreasyon aktivitelerine örnekler verecek olursak; ev içerisindeki var olan kaynaklardan yararlanılarak serbest zamanı çeşitli haz verici

faaliyetler. Açık havada bahçeler ve açık alanlar, arazilerde, oyun alanları ve spor alanlarında, eğlence, sanat, müzik, drama, kültürel etkinlikler, eğitim, spor ve fiziksel eğlence için olanaklar doğrultusunda boş zaman değerlendirme faaliyetleri. Genel ve özel tesislerde salonlar ve toplantı odaları, kütüphaneler, tiyatrolar, müzeler, spor ve eğlence merkezleri, yüzme havuzları, toplum merkezleri, eğlence merkezleri, barlar, kulüpler, sinemalar, konser salonları, stüdyolar ve sanat ve el sanatları atölyeleri gibi alanlarda değerlendirilen boş zaman faaliyetleri. Kırsal alanda; iyi yol ağları, haritalar ve tabelalar, durma noktaları, doğal görüntüleme noktaları, piknik alanları, otopark, kamp ve karavan alanları, temiz plajlar ve göller, su rekreasyon alanları, yürüyüş yolları, patikalar, doğa rezervleri gibi alanlarda yürütülen boş zaman faaliyetleri olarak örneklendirilmektedir (Torkildsen, 2005).

İnsanlar, çevrelerinden kaynaklanan olumsuzlukları azaltmak, sağlıklarını iyi bir şekilde sürdürmek, çalışma/okul zamanlarının üzerlerinde yarattığı monotonluğu ve stresi azaltmak amacıyla serbest zamanları içerisinde çeşitli arayışlara girmişlerdir. Bu arayışlar içerisinde serbest zamanlarını en iyi biçimde değerlendirmeleri adına sportif, sanatsal ve kültürel etkinliklere katılmışlardır. Demokrasinin olduğu her toplumda serbest zaman bir haktır. Bireylerin hakkı olan bu serbest zamanı verimli kullanımı davranış, tutum ve arzularında olumlu değişiklikler meydana getirmesi mümkündür. Bu sebeple serbest zaman kavramı yalnızca bireyi ilgilendirmez, bireyin yaşadığı sosyal çevre ve oluşturduğu toplum için de önem teşkil etmektedir. Nitelikli bir yaşam ve bu yaşamı kültür olarak oluşturmak, iyi bireyler yetiştirmek, başarılı bir öğretim sürecini geçirmek, serbest zaman kavramının doğru anlaşılması ve kullanılması ile yakın ilişki içerisinde (Tekin vd., 2009).

2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon kavramı için tüm insanlar adına net bir tanım yapılması veya ortak bir şekilde açıklanması güçtür. Ancak rekreasyon alanı üzerinde araştırma yapan araştırmacılar bazı temel özellikleri açıklamışlardır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Bahsedilen bazı temel özellikler şu şekilde sıralanabilir;

- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllülük esasına dayanır.
- Özgürlük hissi verir.
- Etkinliklere katılım devamlılığı zorunlu tutulmamalıdır.

- Rekreasyon boş zamanda yapılır.
- Rekreasyon dil, din, ırk ayrımı yapılmaksızın gerçekleştirilir.
- Rekreasyon etkinliklerinde inisiyatif bireyin kendisindedir.
- Rekreasyon etkinlikleri açık-kapalı ve her mevsim şartlarında uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon için bir faaliyet gereklidir.
- Rekreatif çeşitli etkinlikler içerir.
- Rekreasyon haz ve neşe sağlar.
- Rekreasyon uluslararası bir olgu olarak uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon bireyin kendisini ifade edebilmesini ve yaratıcı olmasını sağlayan etkinlikler içermelidir.
- Rekreasyonun her bireye göre amacı vardır.
- Rekreasyon faaliyetlerinin bireye kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.
- Rekreasyon toplumun gelenek göreneklerine uygun olmalı onlarla ters düşmemelidir.
- Rekreasyon faaliyetleri bir faaliyet üzerinden devam etmemeli, birey bir faaliyeti gerçekleştirirken başka faaliyetlere de ilgi duyma imkânı sağlamalıdır.
- Rekreasyon etkinlikleri uzmanlar tarafından düzenlenmelidir.
- Rekreasyon etkinlikleri planlı/plansız, organize edilmiş/edilmemiş veya beceri sahibi olan olmayan herkes tarafından gerçekleştirilebilmelidir.
- Rekreasyon, rekreatif faaliyetlere katılım sonucunda ortaya çıkan bir kavramdır (Karaküçük, 2008).

Açıklanan bu rekreasyon özellikleri etkinliklerin gerçekleştirilmesi sonucunda dikkate alınmalıdır. Bu maddeler rekreasyon etkinliklerini diğer kavramlardan ayıran temel özelliklerdir.

2.3.2. Rekreyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

İnsanın beden ve ruhen gereksinimlerine ihtiyaç denmektedir. Birey ihtiyacı doğrultusunda hedeflediği olguya ulaşmak adına harekete geçmektedir ve bu ihtiyaçlar harekete geçmesinde ki en büyük motivasyon kaynağıdır. İhtiyaç kavramı motivasyon olarak algılanmamalıdır, motivasyon için olan eksiklik durumu olarak ifade edilebilir. Bu sebeple arzularından farklıdır. Eksiksiz bir şekilde gereksinimleri yani ihtiyaçlarımızı

karşılamanız neredeyse imkansızla yakın bir durumdur. İnsan eksik olarak gördüğü olguları çeşitli eylemlerle tatmin edecek şekilde harekete geçer (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Birey davranışlarını ihtiyaçlarına göre yönlendirmektedir. Bu konuda Maslow'un İhtiyaçlar hiyerarşisi bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak adına literatürde yer almaktadır (Reynold, 1972).

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi temel olarak üçe ayrılmıştır.

- İnsan arzu eden ve isteyen bir varlık olduğu için ihtiyaç duyduğu şey doğrultusunda davranışları değişmektedir. İhtiyacımız olan ve içsel dünyamızda tatmin olamadığımız ihtiyaçlar bizi güdüler, tatmin olunmuş ihtiyaçlar davranışlarımızda büyük bir etkiye sahip değildir.
- İhtiyaç önem derecesine göre basit olandan karmaşık olanlara doğru düzenli bir yol izler.
- İhtiyaçları bir piramit şeklinde düşünecek olursak aşağıdan yukarıya doğru giderken ihtiyaçlarımızın temel şekilde karşılanmış olarak bir üst basamağa geçebiliriz (Özgüç, 1984).

İnsanların barınma, beslenme, fizyolojik ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlar hayatlarını devam ettirebilmek adına birincil ihtiyaçlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla beraber arzu, sorumluluk, sosyal ilişkiler vb. gibi ihtiyaçları da bireyin ikincil ihtiyaçları şeklinde tanımlanabilir (Karaküçük, 2008).

İhtiyaç kavramı kişiden kişiye çeşitlilik göstermektedir. Her birey için benzer gözükse de çeşitlilik ve yoğunluk açısından farklılıklar göstermektedir. Bazıları ihtiyaçlarını öncelik olarak beslenme görürken bazıları da eğitim veya eğlenme şeklinde düşünebilir. İhtiyaçlar temel ve ikincil olarak iki şekilde açıklanabilir. Yeme, uyuma, korunma gibi temel ihtiyaçlar varken; ikincil ihtiyaçlar bölümüne de sosyal düşünceler ve psikolojik özellikler şeklinde ifade edilir. Bireyin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için yapılan etkinliklere rekreasyon denir. Bu ifade ile "ihtiyaçlar hiyerarşisi" ile rekreasyon kavramı arasında bir ilişki vardır (Sevil, 2012).

Rekreasyon etkinlikleri bireye çeşitli faydalar sağlamakta ve bu da rekreasyona ihtiyaç duyulmasına sebep olmaktadır. Rekreasyona duyulan ihtiyacın sebepleri olarak;

sosyalleşme, fiziksel ve ruhsal gelişim, iş hayatına olumlu etki, toplumsal dayanışma gibi birçok etki söylenebilir (Karaküçük, 2008).

İnsanların ihtiyaçlarını karşılamak adına çeşitli yararlanabileceği imkânlar yer almaktadır. Bireylerin kendilerine uygun faaliyetleri bulması ve bunları değerlendirebilmesi adına rekreasyon endüstrisi önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Masteralexis vd., 2005). Günümüzde yaşamın sonlarına doğru insanlar yorgunluklarından kurtulma, huzura erişme gibi ihtiyaçlarını dinlenerek, tatil yaparak ve boş vakitlerinde rekreatif etkinliklere yönelerek gerçekleştirmektedir. Eski medeniyetlerde ise insanlar bu ihtiyaçlarını ölüm sonrasında ki hayatlarında huzurla sağlayabileceklerine inanırlardı (Hazar, 2003).

Rekreasyonun literatür olarak ortaya çıkışı sanayi devrimi ile başladı. Makineleşme ile insanlar boş zaman elde ettiler ve bu boş zamanlarını çeşitli faaliyetlerle doldurdular. Daha eskiye gidecek olursak neandertaller döneminde avcı toplayıcı bir yaşam biçimi vardı. Bu yaşam formunda insanların temel ihtiyacı barınma ve beslenmeydi (Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi de bunu ortaya koyar). İnsanlar temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra çeşitli etkinlik ve faaliyetler yapmışlardır. Mağara resimleri, hiyeroglifler, heykeller bunlardan bazılarıdır.

Spor ve din kavramları Eski Mısır'da oldukça önemli olmakla beraber aralarındaki ilişki oldukça güçlüydü. Spor kavramı o dönem adına günümüzde ki gibi adlandırılmış olmasa bile fazlasıyla etkin bir aktivite olarak yapılmaktaydı. Avcılık gibi faaliyetler ailenin tüm fertleri tarafından sevilir ve birlikte yapılırdı (İbrahim, 1991). Atina'da yaşayan Mikanos medeniyeti rekreasyon ve kültür bakımından oldukça önem arz eden bir yer olmuştur (Cordes ve İbrahim, 1999).

Bireylerin yaşamını başından sonuna kadar yönlendiren olgu ihtiyaçtır. İhtiyaçları karşılamak adına birey çeşitli faaliyetlerde bulunmaktadır. Bireylerin bu ihtiyaçları karşılayamadığı zamanlarda birçok açıdan olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu olumsuz durumlar bireyin rekreasyon ihtiyacı karşılanmadığı taktirde de gerçekleşmektedir. Birey rekreasyon ihtiyacını karşılayamadığı zaman mutsuz olması içten bile değildir. Bu doğrultuda ihtiyaçları değerlendirecek olursak; ihtiyaç canlı bir varlık gibidir ve sürekli yenilenmektedir. İhtiyacın bu canlılığı bireyin her zaman yeni ihtiyaçları olmasını ve bu ihtiyaçlar uğruna hareket etmesini sağlamaktadır (Berne, 1988).

İnsanların yoğun olduğu, gürültü ve ses kirliliği gibi çeşitli durumlar insanları fizyolojik ve psikolojik olarak olumsuz etkilemekte ve bireyler bu olumsuz duygu durumlarını değiştirmek amacıyla rekreatif etkinliklere katılma ihtiyacı hissetmektedir. Yaşadığımız yüzyıl içerisinde stresin ve monotonluğun yüksek olduğu yadsınamaz bir gerçektir ve bu yaşamdan uzaklaşmak, yenilenmek ve sağlıklı bir şekilde nitelikli yaşam sürmek için insanlar rekreasyona ihtiyaç duyarlar (Özışık, 1998).

Rekreasyonel faaliyetler bireyin birçok ihtiyacına (fiziksel, ruhsal, kişisel, sosyal, yenilikçi olma, iyi hal vb.) cevap vermektedir (Gümüşgöl, 2016).

Bireyin rekreasyona ihtiyaç duyması kişiden kişiye göre değişiklik gösterse de temel olarak fiziksel, psikolojik ve toplumsal ihtiyaçlar başlıkları altında toplamak mümkündür.

2.3.2.1. Fiziksel yararlar

Fiziksel aktivite insanların okul, iş vb. gibi zorunlu ihtiyaçlarını giderirken yaptıkları fiziksel hareketleri kapsamamaktadır. Bu yanlış toplum tarafından yer edinmekte olup sonrasında çeşitli sağlık sorunlarına sebep olmaktadır (Kilpatrick vd., 2005).

Rekreasyon faaliyetleri içerisinde, kişiler ihtiyaç duydukları rekreasyon gereksinimine bağlı olarak beden eğitimi ve spor etkinliklerine ulaşabilmektedir. Yapılan bu rekreasyon faaliyetleri bireyin monoton ve stresli yaşamın sonucu olan çeşitli olumsuz durumları düzelterek dinç ve sağlıklı bir şekilde sürdürmesine katkı sağlamaktadır.

Otomasyonun gelişmesi ile insanların gün içerisindeki hareketlilikleri ve enerji kullanımları azalmıştır. Bu hareketsiz ve sağlıksız yaşam çeşitli sorunları ortaya çıkarmaktadır. Ortaya çıkan sağlık ve fiziksel sorunlardan uzaklaşmak, iyi bir görünüme ve iyi hal içerisinde yaşamın en temel olgusu yapılan rekreatif faaliyetlere katılmaktır. Çeşitli sportif etkinlikleri içeren rekreasyon faaliyetlerinin sağladığı bu hareketlilik sağlığı korumak adına bilimsel bir gerçeklik sunmaktadır (Zülal, 2012).

2.3.2.2. Psikolojik yararlar

Bireyin iş, okul veya aile yaşamında yaşadıkları sorunlar onun sinir sistemine hasar vererek direncinin düşmesine ve yorulmasına sebep olabilir. Zorunlu zaman içerisinde geçirdiğimiz ve süreklilik arz eden bu durumlar moral olarak bireyin dalgalanmasına sebep olur. Bu gibi durumlarda bireyler kendilerini farklı bir ortam içerisinde bulundurmaya ve moral sağlamak isterler. Bireyin girmesi muhtemel farklı ortamın temelini rekreatif faaliyetler sağlamaktadır ve bu faaliyetler ruhsal tazelik, rahatlama ve bunalımdan uzaklaşma imkânı verir (Karaküçük, 2008).

Rekreasyon etkinliklerine katılmak için duyulan psikolojik ihtiyaçlar:

- a) Motivasyon kaynağı sağlama
- b) Entelektüel yaşama erişme
- c) Beceri ve yeteneklerini geliştirme
- d) İş, okul gibi çalışma gerektiren alanlarda verimi yükseltme
- e) Ruhsal rahatlama
- f) Kendini tanıma
- g) Gruplar halinde sosyalleşme
- h) Statüye sahip olma
- i) Yalnızlığını giderme istekleridir (Altınay, 2016).

2.3.2.3. Toplumsal yaralar

Birey rekreasyonel etkinlikler sayesinde belli kurallar içinde hareket etmeyi, kurallara uymayı ve bu kuralları uygulamayı öğrenerek medeni bir toplumun temelini oluşturmada katkı sağlamaktadır. Rekreasyonel etkinlikler farklı gruplardaki ya da aynı grup içerisindeki insanlar arasında çatışmanın azalmasında etkili bir rol üstlenmektedir. Tüm sosyal farklar ortadan kalkar ve toplumun her kesiminden insanlar bir araya gelerek ortak amaç için hareket eder (Karaküçük, 2008). Bu insanların birbiri ile iyi iletişim kurmasını ve böylece toplum içerisinde de dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar.

Makineleşme ve çağdaşlaşma ile gelişen insanın refah düzeyi artarken, yine aynı kavramların insanları bireyselliğe ve dolayısıyla yalnızlığa sürüklediği bir gerçektir. Bireyselleşen bireyler aynı zamanda bencilleşmekte ve toplumda ki kendinden farklı (dil,

din, ırk, kültür vb.) insanlara karşı mesafe oluşturmaktadır. Fakat insan doğasından ayrılma değil bütünleşme ve sosyalleşme vardır. Bu bağlamda, rekreatif etkinlikler bireyin sosyalleşmesinde etkilidir. Rekreatif faaliyetler sayesinde insanlar topluluklar oluşturmakta ve iletişim kurup arkadaş edinmektedir. Yapılan bu etkinlikler içerisinde dayanışma ve yardımlaşma sayesinde demokratik toplum bilinci oluşması muhtemeldir (Altınay, 2016).

2.4. Farkındalık Kavramı

Farkındalık kavramı, bireyin anlık olaylara karşı dikkatini sağlaması ve kişisel tecrübelerin beden ve zihin yoluyla gözlemlenerek kapsayan uygulamadır. Bununla beraber düşünce ve duygularla olan bağlantıyı ortaya çıkarır. Bireyin yaşadığı duygu durum olaylarında hissettiklerini düşünce ve beden gözlemlenerek yansıtır. Bireyi etkileyen durum olayın oluşmasından ziyade o an ki duruma istinaden yaşadığı düşüncelerdir (Okanlı, 2015). Bireylerin bilinç ve algı düzeylerini geliştirmek adına çeşitli zihinsel eğitimleri içeren olgunun genel adı farkındalıktır (Walsh, 1980). Farkındalığı etkileyen unsurlardan biri de zihnin beyin ile olan ilişkisinin farkına varılması ve bunu ortaya çıkarmasıdır (Langer vd., 2000).

Birçok zihinsel aktivitenin algı ve bilinci arttırmasını farkındalık sağlamaktadır (Walsh, 1980). Aynı normlar içerisinde hareket eden ve benzer tepkiler gösteren bireylere karşın stabilden uzakta tavır ve davranışlar içerisinde olarak alışılmışın dışında reaksiyon veren bireylerin farkındalık düzeyleri daha yüksektir (Gardner ve Moore, 2007).

Yaşadığımız hayatı olduğu gibi kabul edip, yaşanan hisleri fark ederek ve bu hisleri geri çevirmeden, üstüne düşünmeden ve körü körüne inanıp bağlanmadan deneyimleme özelliğimizi geliştirmeye farkındalık denmektedir (Pigliucci ve Kaplan, 2010).

Çevrede yaşanan her şeye karşı anlık bağlantı içerisinde olmak, alışıldık ve otomatik reaksiyon göstermeden önce yaşanan anın içerisinde olmak ve yaşadığı tüm tecrübeleri objektif bir şekilde sindirmek farkındalığın alt yapısını oluşturur (Alpay, 2021).

Bilinç ile farkındalık kavramlarını bir arada düşünmek mümkündür. Farkındalık bireyin dışarıdan gelen durumları ve içsel etkileri algılamasını sağlar. Dikkat ise bireylerin hayatı içerisinde yaşadıkları durumlara yoğunlaşmadan anlama ve fark etme durumudur. Birey

içinde bulunduğu zamanda ki yaşananların farkında olması durumu da bilinçli farkındalık olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Yaşanılan an içerisinde olmak ve çevrede olup bitenlere dikkat kesilip algılamak bilinçli farkındalığı oluşturmaktadır. Burada bireyin fark etmiş olduğu durumlara karşı sergilediği tavır ve tutum önem arz etmektedir. Bilinçli farkındalık şu an içerisindeki durumlara karşı ne çeşit bir yaklaşım gösterilmelidir sorusunu da bizlere sunmaktadır (Atalay, 2018).

Zihnimiz, anlık durumlardan uzaklaşabilmektedir. Bilinçli farkındalık ise bu anlık uzaklaşmalara karşı bireyin bir nevi kendisini uyarmasını sağlamak ve kişiyi o an ki durum içerisinde tutmayı sağlamaktadır (Çarmıklı, 2018). Bireyin dikkatini eğiterek duygulara ve olaylara anlık reaksiyon vermesine farkındalık denmektedir (Frey ve Totton, 2016).

Farkındalık anın içerisinde kalmakla birebir olarak yansıtılabilir. Farkındalık kavramını anlar ile bir arada tutmanın sebebi olarak yaşama direkt şekilde girmesi ve bütün halde farkındalığı elde etmektir (Duncan, 2015).

Farkındalık kavramını yalnızca iyi bir düşüncedir şeklinde dar bir kalıba sokmak doğru değildir. Beyinle kurduğu iletişim ve sayesinde depresyon seviyesini düşürebilir, bireysel niteliği geliştirebilir ve insanın yaşamdan daha memnun bir şekilde kazanım elde etmesini sağlayabilir (Kabat-Zinn, 2003).

Birey dış etmenlerden oluşan ön yargılardan uzaklaşıp kendi düşünce, duygu ve bedenine odaklanarak farkındalığını geliştirebilmektedir (Özen, 2017). Birey çeşitli nefes egzersizleriyle farkındalık düzeylerini geliştirebilir. İnfomal anlamda da birey hayatının içerisine farkındalık kavramını sokabilir ve gündelik yapılan çalışmalarında farkındalığını geliştirebilir (Stahl ve Goldstain, 2010). Genel anlamda farkındalık veya bilinçli farkındalık kavramlarını yaşadığımız şu an ki ana odaklanmak ve an içerisinde yaşananlara karşı göstermiş olduğumuz tavır ve tutumlar olarak tanımlayabiliriz.

2.4.1. Rekreasyon Farkındalık Kavramı

Kişinin yaşamı için koyduğu hedefler için amaca erişme yolunda, yapması gereken görev ve sorumluluklarını özümsemesi farkındalık halidir (Özen, 2017). Rekreasyon bireylerin

kaliteli bir yaşama sahip olmasını ve çeşitli olumlu duygularını ortaya çıkarmasını sağlayabilir (Li ve Wang, 2012). Rekreatyon kavramı insanların serbest zamanda çeşitli aktivitelerle kültürel değerlerini koruyarak keyif alacakları etkinliklerin yapılmasını da sağlamaktadır (Durhan, 2018). Bireyin katıldığı rekreatif etkinlikler sırasında kendisine sağladığı olumlu durumlar konusunda farkında olma haline rekreatyon farkındalığı denmektedir. Rekreatyon farkındalığına sahip olma durumu bireyin etkinliklere katılma tercihlerinde etken bir rol oynamaktadır. Rekreatyonun birçok faydası bireyin katıldığı bu aktivitelerle olan ihtiyacı gözler önüne sermektedir. Birey ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına rekreatyon konusunda farkındalık sahibi olması gerekmektedir. Rekreatyon farkındalığı bilincinde olarak yapılan etkinlikler bireye kişisel ve sosyal olarak olumlu kazanımlar getirmektedir (Ekinci, 2017).

Rekreatyon, insanın yaşamına fiziksel, toplumsal ve ruhsal anlamda sağlıklı bir gelişim sunar. Bu sebeple yaşamın anlamlandırılması ve haz alınarak hayata devam edilmesi hususunda her insanın ve insanların oluşturdukları toplumların rekreatyon kavramına ihtiyacı olmaktadır. Rekreatyon olanaklarından uzak olan bireylerin etkinliklere katılan bireylere göre toplumsal yönden, sağlıklı yaşam ve mutlu bir şekilde hayatını sürdürme konusunda farklılıklar bulunmaktadır (Yılmaz, 2007).

Zaman anlardan ibaret olan ve bir daha yerine konulamayacak bir durum olduğundan hem oldukça kıymetli hem de yeri doldurulamaz bir olgudur. Bu nedenle birey zamanının kötü şekilde değerlendirdiğinde olumsuz etkilenmesi kaçınılmaz bir sonudur. Aynı şekilde zamanını iyi değerlendiren birey ise birçok açıdan hayatında olumlu etkilerle karşılaşması mümkündür. Birey sanayi devrimi ile kendisine sunulan daha az çalışma zamanı yani daha fazla serbest zamanı özgürce değerlendirme imkânı bulmuştur ve bu durum zaman kavramının önemini arttırmıştır (Tsaur vd., 2012).

Zaman üretilmesi mümkün olmayan bir kavram olarak karşımıza çıksa da birey kendisine ait olan zamanı genişletebilmektedir. Hukuksal anlamda sanayi devrimi ile beraber gelen düzenlemeler sayesinde birey daha fazla serbest zamana sahip olmuştur. Zorunlu olan işlerini daha kısa sürede gerçekleştirmek mümkündür ve bu bireye normalde olduğundan daha fazla serbest zaman sağlamaktadır (Shivers ve Delisle, 1997).

Bireyin yaşam içerisinde ki iş, okul vb. gibi durumlardan olumsuz anlamda etkilenmesi oldukça normaldir. Bu olumsuz etkilerden uzaklaşma ihtiyacı her bireyin yaşadığı bir durumdur. Uzaklaşma ihtiyacı ve zorunlu olan hayata devam etmek için yenilenme ihtiyacı bireyin yaşamı içerisinde yer alan bir durum olmuştur. Yenilenme gerçekleşmeden birey hayatına devam edebilir fakat sürdürülebilirliği azalması kaçınılmazdır. Sorumlu olduğu durumlara yenilenme ihtiyacı gerçekleşmeden devam eden bireyin hata yapması ve hem kendisini hem de çevresini olumsuz etkilemesi kaçınılmazdır (Yankholmes ve Lin, 2012).

Zaman kavramı rekreasyon etkinliklerini gerçekleştirmek adına en temel etmendir (Metcalf, 2006). Rekreatif etkinlikler serbest zaman içerisinde bireyin ulaşmak istediği nitelikli yaşam adına onu olumlu yönde etkilemektedir (Dustin ve Goodale, 1997).

Birey yaşamı ile daha iyi ilişkiler kurmak, keyif almak ve mental anlamda daha iyi hissetmek adına kapitalizmin getirdiği çalışma hayatında ki bunalımdan uzaklaşmak için rekreatif etkinliklere katılım gösterebilmektedir (Yankholmes ve Lin, 2012). Birey rekreatif etkinliklere katılarak fiziksel, sosyal ve duygusal olarak çeşitli tatminler sağlayabilmektedir (Tekin vd., 2009).

Bahsedilen faydaları sağlamak adına rekreasyon etkinliklerine katılım sağlamak önem arz etmektedir. Katılımı gerçekleştirmek adına birey çaba sarfetmeli ve bu etkinliklerin kendisi adına önemini kavraması gerekmektedir. Bireye kazandıracığı faydaların farkında olmak rekreasyon etkinliklerine katılımı olumlu yönde etkileyeceği düşünülebilir.

Rekreatif etkinlikle yalnızca bireyin kendisi adına fayda sağlamakla kalmaz aynı zamanda toplumsal anlamda da olumlu etkiler gösterebilmektedir. Toplumu oluşturan bireylerin birbiri ile temas ve iletişim kurduğu gerçeğini göz önüne alacak olursak toplumun gelişmesi adına da rekreatif faaliyetler önem arz etmektedir (Dustin ve Goodale, 1997).

Toplum içerisinde yer alan yönetici ve karar mekanizmasında ki insanlar, toplumun elinde bulundurduğu imkanları rekreasyon faaliyetlerine aktarım hususunda yaşayabilecekleri muhtemel kararsızlığın sebebi olarak; rekreatif faaliyetlerin ruhsal, fiziksel, bedensel olarak bireye ve böylece topluma kazandırabileceği verimlilik, mutluluk gibi olumlu etkilerin farkında olmaması olarak düşünülebilir. Bu durum rekreasyon farkındalık olgusunun

yalnızca bireysel olarak değil, toplumda ki karar noktalarının bu olguya karşı farkındalık seviyelerinin olması gerektiğini bize göstermektedir (Kılıçman, 2020).

2.5. Yaşam Doyum Kavramı

İnsanın kendisi ve diğer bireyler adına gerçekleştirmesi zorunlu olduğu durumlar dışında kendi istekleri doğrultusunda bir aktivite yapabileceği zaman dilimine (Ekinci vd., 2014), insanın baskı ve zorunluluk olmadan uğraş gerçekleştireceği vakitte (Özşaker, 2012), yaşam içerisinde hayatımızı sürdürmek adına gerçekleştirmekte olduğumuz aktivitelerin dışındaki kişisel seçimler doğrultusunda ayırdığı zamana (Sabbağ ve Aksoy, 2011), bireysel haz duygusunu yükselten, seçme şansı bırakan, eğlence imkanları sunan ve çeşitli faydalar sağlayan bireyin özel zaman alanına (Özdemir vd., 2006), ülkemiz de 1980’li yıllardan sonra kullanılmakta olan ve sıklıkla birbirlerinin yerine geçen “Serbest Zaman” veya “Boş Zaman” denmektedir.

Sunulmakta olan bu tanımlar bağlamında, rekreatif faaliyetlerin haz, mutluluk ve memnuniyet gibi bireye olumlu etkenler sağladığı görülmektedir. İnsanın yaşam içerisinde ki en başta gelen amaçlarından biri de “mutlu” yaşama olgusudur. İnsan yaşamı boyunca mutluluk kavramının ne olduğunu ve nasıl elde edeceğini düşünmektedir. Bu çerçevede içerisinde birey için asla önemini kaybetmeyen bir konudur (Çivitçi, 2012).

Yaşam doyum kavramının anlatabilmek adına öncelikle doyum konusunu ele almak gerekmektedir. İnsanın ihtiyaçlarının, arzularının ve beklentilerinin gerçekleşmesi durumuna doyum denmektedir. Bireyin arzuları doğrultusunda elinde bulundurdukları ile karşılaştırma sonucuna da yaşam doyum denmektedir (Şahin, 2008).

Yaşam doyum üzerine çeşitli tanımlamalar yapmak mümkündür. İnsanın iş hayatının dışında olan duygusal tutumu ve hayata karşı sergilediği tavır yaşam doyum tanımını karşılamaktadır (Özdevecioğlu, 2003). İnsanın kendi hayatından duyduğu haz ve mutluluk olarak yaşam doyum kavramı karşımıza çıkmaktadır (Telman ve Ünsal, 2004).

Yaşam doyum bireyin hayat karşısında arzularının gerçekleşmesi durumudur (Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Yaşam doyum kavramı birey adına çeşitli olaylar ve durumlardan etkilenmesi mümkün olan bir kavramdır. Yaşam doyum kavramını bireyin yaşam süresi

içinde farklı değişken ve olaylardan edindiği mutlu olma, haz alma ve yaşamı olumlu şekilde görmeyi temsil eder. Bireyin hayatını sorgulamasını ve yaşamını gözden geçirmesini sağlayan değişkenlerden biri de yaşam doyumdur (Schalock, 2004).

Bireyin hayatını değerlendirmesini sağlayan yaşam doyumu, kendi yaşamımız veya toplum içerisindeki bireylerin memnuniyet seviyesi ile ilgili bir kavramdır (Suldo ve Huebner, 2006). Bireysel iyi oluşun bilişsel açıdan kişinin mutluluğunu sağlayan kavramları yaşam doyum temsil etmektedir. Bireyin duygusal ve mental açıdan kendini değerlendirmesi öznel iyi olma halidir. Bu da bireyin dışarıdaki olaylara karşı duygusal tepkileri ve kazandığı bireysel sorgulamaları içermektedir (Diener, 1984).

Yaşam doyumu, günlük uğraşlarımız esnasında yaşadığımız olumlu hazzın negatif etkilere oranla ağır basmasını ve motivasyon, moral, mutluluk gibi çeşitli bağlamlarda iyi durumda bulunulmayı karşılamaktadır (Vara, 1999). Alanyazına bakıldığında yaşam doyum üzerine yapılmış çalışmalarda kişinin cinsiyeti, gelir düzeyi ve ırkı yaşam doyumunu belli oranda etkilediğini, psikolojik anlamda bireysel ve toplumsal faktörlerin yaşam doyumu kavramının açıklanmasında etken olduğu görülmektedir (Ergin vd., 2011).

Yaşam doyumu gibi çeşitli olumlu etkileri araştırmakta olan çalışmalar gün geçtikçe fazlalaşmaktadır. Bireysel iyi olma hali, haz, moral bakımından iyi oluş, yaşam doyumu, hayat kalitesi gibi çeşitli kavramlar yaşadığımız dönem içerisinde birçok araştırmaya konu olmuştur (Recepoğlu, 2013).

2.5.1. Yaşam Doyumu Etkileyen Faktörler

Hayat içerisindeki farklılıklar yaşam doyumun çeşitli belirleyicileri olmasını sağlamaktadır. Toplum kalitesi, bireyin toplumdaki durumu, kişisel beceriler, hayatın nasıl devam ettiği, tecrübe ve deneyim, çıkarımlarda bulunabilmek, duygularını bir anlama bağlama, doyum ve yaşam doyum kavramlarının arasındaki bağımlılıkları ifade etmek şeklinde literatüre sunulurken, yaşamın olumlu şekilde sürdürülmesi yaşam doyumunu olarak ifade edilmektedir (Veenhoven, 1996).

Yaşam doyum kavramı hayatın içinde yaşanan olaylara karşı zihinsel değerlendirmeler şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Yetim, 2001). Yaşam doyumunu 3 ayrı bölümden meydana

gelmektedir. İlk olarak, insan hayatını dış etmenlerle karşılaştırarak “iyi oluş hali” şeklinde tanımlanır. İkinci olarak, bireyin kendi hayatını değerlendirmesinde oluşturduğu öznel duygu durum halidir. Son olarak günlük hayatın içerisinde oluşturulan ilişkilerin memnuniyet halidir (Serin ve Özbulak, 2006).

Yaşam doyumu kavramını bir kalıba sokarak tanımlamak çok mümkün olmadığı için yaşamın hepsini iyi yönde değerlendirmek olarak ifade edilebilir. Bu nedenle bireyin yalnızca iş veya okul gibi zorunlu olgulardan keyif alması hayatının mutlu geçtiğini ifade etmez. Bununla beraber dış etmenlerin iyi olması da bireyi memnun etse bile tam olarak bireyin yaşam doyumunu karşılamaz. Bireyin hayatı içerisinde yer alan tüm durumlar yaşam memnuniyetini kapsamaktadır (Veenhoven, 1996b).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemine ilişkin bilgiler sunulmuştur. Araştırmada kullanılan model, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizlerinin yapılması süreçleri konusunda bilgi yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık ve yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yapılan bu çalışmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Bartın Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise 2020-2021 eğitim öğretim yılında bu okullarda Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan 1, 2, 3 ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu form içerisinde cinsiyet, yaş, gelir durumu, spor geçmişi ve serbest zaman süresi gibi sorular yer almıştır. Bununla beraber araştırmada rekreasyon farkındalık ölçeği ve yükseköğrenim yaşam doyum ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu ve ölçek uygulaması şeklinde katılımcılara ulaştırılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu 8 sorudan oluşmaktadır. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf, okuduğu bölüm, gelir düzeyi, sporcu olup olmadığı, serbest zaman süresi ve serbest zaman sürelerinin yeterliliği ile ilgili sorular yer almaktadır.

3.3.2. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği

Araştırmada öğrencilerin rekreasyon farkındalıklarını belirlemek için Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen Özdilek (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan Rekreasyon Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde olup, 41 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha kat sayısı .98 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği

Araştırmada öğrencilerin yükseköğrenim yaşam doyum düzeylerini belirlemek için Erol ve Yıldırım (2016) tarafından geliştirilen Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek toplamda 29 maddeden oluşmakta ve ölçek 5'li likert tipindedir. Ölçeğin Cronbach Alpha kat sayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 22.0 Paket programına kaydedilerek hata kontrolleri, tabloları, istatistiksel analizleri bu program aracılığı ile yapılmıştır. Araştırmada kullanılacak istatistiki yöntemler; betimleyici istatistiklerden frekans (f) ve yüzde (%) kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlere göre bağımlı değişkenlerde farklılık olup olmadığını belirlemek için iki seçenekli bağımsız değişkenlerde dağılım normal ise bağımsız grup t-testi, dağılım normal yüzdelerde değilse ise Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Benzer şekilde, ikiden fazla seçeneği olan bağımsız değişkene göre, bağımlı değişkenlerde farklılık olup olmadığını belirlemek için parametrik ise tek yönlü varyans analizi, non-parametrik ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Ayrıca benzer araçlar kullanılarak aynı özelliğin ölçüldüğü farklı katılımcılar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ilişkili örneklem için T-Testi kullanılmıştır. Normallik için basıklık çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Ölçeklerin birbiri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilecektir.

4. BULGULAR

Araştırmada veri toplama amaçları ile toplanan bulguların çözümlenmesine yönelik istatistiksel analizler bu bölümde verilmiştir. Bulgular ışığında yorumlar tabloların alt kısmında belirtilmiştir.

Tablo 4.1: Katılımcıların Betimsel Değişkenlere Göre Dağılımları

Değişkenler		Frekans	%
Sınıf	1. Sınıf	127	13
	2. Sınıf	235	24
	3. Sınıf	291	29,8
	4. Sınıf	325	33,2
Cinsiyet	Kadın	351	35,9
	Erkek	627	64,1
Yaş	18-20	299	30,6
	21-23	545	55,7
	24+	134	13,7
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	231	23,6
	Antrenörlük Eğitimi	340	34,8
	Rekreasyon	205	21
	Spor Yöneticiliği	202	20,7
Aylık Gelir	Düşük	374	38,2
	Orta	553	56,5
	Yüksek	51	5,2
Profesyonel veya Amatör Sporcu Olma	Evet	577	59
	Hayır	401	41
Günlük Serbest Zaman Süresi	0-2 saat	175	17,9
	3-5 saat	481	49,2
	6-8 saat	235	24
	9+ saat	87	8,9
Günlük Serbest Zaman Yeterli Mi?	Evet	646	66,1
	Hayır	332	33,9

Tablo 4.1. incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların %33,2'sinin 4. Sınıf, %64,1'inin erkek, %55,7'sinin 21-13 yaş aralığında, %34,8'inin antrenörlük bölümünde, %56,5'inin aylık gelirinin orta, %59'unun sporcu, %49,2'sinin günlük 3-5 saat serbest zamanı, %66,1'inin de günlük serbest zaman süresinin yeterli olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2: Rekreasyon Farkındalık ve Alt Boyutları ile Sınıf Değişkeni Arasındaki Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları

Toplam ve Alt Boyutlar	Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	KW	P	Benferroni
Haz ve Eğlence	1	127	447,94	6,130	,105	
	2	234	514,28			
	3	292	474,23			
	4	325	501,62			
Sosyal ve Başarı	1	127	434,40	6,083	,108	
	2	234	508,81			
	3	292	492,99			
	4	325	493,99			
Kendini Geliştirme	1	127	428,48	9,383	,025	2>1*
	2	234	523,00			
	3	292	486,21			
	4	325	492,18			
Toplam	1	127	433,10	7,139	,068	
	2	234	513,93			
	3	292	485,65			
	4	325	497,41			

Tablo 4.2’de katılımcıların rekreasyon farkındalık toplam ve alt boyutları ile sınıf değişkeni arasındaki farkı karşılaştırmak amacıyla Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Bu bağlamda katılımcıların kendini geliştirme alt boyutu ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farkı yaratan grubu bulmak amacıyla düzeltilmiş Benferroni uygulanmıştır. Buna göre kendini geliştirme alt boyutunda 2.sınıfların ortalamaları 1.sınıflara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Sınıf Değişkeni Arasında Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Boyut	Değişkenler	N	\bar{X}	SS	F/Welch	P	Tamhane’s
YYDÖ	1. Sınıf	127	3,5620	,58047	12,475	,000	1>2 1>3 1>4
	2. Sınıf	234	3,3000	,63514			
	3. Sınıf	292	3,2447	,68741			
	4. Sınıf	325	3,1641	,78276			

Tablo 4.3’te katılımcıların yükseköğrenim yaşam doyumları ile sınıf değişkeni arasındaki farkı bulmak amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Fark yaratan grubu bulmak için Post Hoc testlerinden Tamhane testi

uygulanmıştır. Tamhane sonucuna göre 1.sınıf öğrencilerinin ortalamaları 2.,3. ve 4. sınıflara göre ortalamaları daha yüksektir.

Tablo 4.4: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları ile Cinsiyet Değişkeni Mann Whitney U Testi Sonuçları

Toplam ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	U	P
Haz-Eğlence	Kadın	627	521,98	98637,000	,007
	Erkek	351	471,32		
Sosyal-Başarı	Kadın	627	534,21	94345,000	,000
	Erkek	351	464,47		
Kendini Geliştirme	Kadın	627	522,88	98322,500	,005
	Erkek	351	470,81		
RFÖ Toplam	Kadın	627	465,85	95208,500	,000
	Erkek	351	531,75		

Tablo 4.4'te katılımcıların rekreasyon farkındalık ölçeği toplam ve alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Bu bağlamda; katılımcıların cinsiyete göre rekreasyon farkındalık toplam ve alt boyutlarının hepsinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre haz-eğlence, sosyal-başarı ve kendini geliştirme alt boyutunda kadın katılımcıların, rekreasyon farkındalık toplamında ise erkek katılımcıların ortalamaları daha yüksektir.

Tablo 4.5: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Cinsiyet Değişkeni Arasında T Testi Sonuçları

	Değişkenler	N	\bar{X}	SS	T	P
YYDÖ	Kadın	351	3,3492	,67285	2,551	,011
	Erkek	627	3,2294	,72126		

Tablo 4.5'te katılımcıların yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki farklılığı incelemek için bağımsız T Testi uygulanmıştır. Yapılan T Testi sonucunda cinsiyet değişkeni ile yükseköğrenim yaşam doyumunu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=2,551$ $p < 0,05$). Bu bağlamda; kadın katılımcıların yaşam doyum düzeyleri erkek katılımcılara göre daha yüksektir.

Tablo 4.6: Rekreasyon Farkındalık Toplam ve Alt Boyutları ile Yaş Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis Analiz Sonucu

Toplam ve Alt Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	KW	P	Benferroni
Haz Eğlence	18-20 (1)	299	489,68	1,069	,586	
	21-23 (2)	545	494,92			
	24+ (3)	134	467,06			
Sosyal Başarı	18-20 (1)	299	477,71	6,129	,047	2>3*
	21-23 (2)	545	507,12			
	24+ (3)	134	444,14			
Kendini Geliştirme	18-20 (1)	299	475,14	2,848	,241	
	21-23 (2)	545	502,84			
	24+ (3)	134	467,28			
Toplam	18-20 (1)	299	478,79	4,207	,122	
	21-23 (2)	545	504,38			
	24+ (3)	134	452,85			

Tablo 4.6’da katılımcıların rekreasyon farkındalık toplam ve alt boyutları ile yaş değişkeni arasındaki farklılığı incelemek amacıyla Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Bu bağlamda sosyal başarı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Fark yaratan grubu bulmak için düzeltilmiş Benferroni testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda; sosyal başarı alt boyutunda 21-23 yaş ile 24+ yaş arasında 21-23 yaş lehine ortalama daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 4.7: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Yaş Değişkeni Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları

	Değişkenler	N	\bar{X}	SS	F	P	Benferroni
YYDÖ	18-20 (1)	299	3,4349	,64560	11,761	,000	1>2* 1>3*
	21-23 (2)	545	3,2069	,72933			
	24+ (3)	134	3,1760	,68434			

Tablo 4.7’de katılımcıların yükseköğrenim yaşam doyumları ile yaş değişkeni arasındaki farklılığı incelemek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($f=11,761$ $p<0,05$). Fark yaratan grubu bulmak için Post Hoc testlerinden Benferroni testi uygulanmıştır. Benferroni sonucuna göre; 18-20 yaş ile 21-23 yaş arasında 18-20 yaş lehine; 18-20 yaş ile 24+ yaş arasında 18-20 yaş lehine ortalamalar daha yüksektir.

Tablo 4.8: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları ile Bölüm Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis Analiz Sonuçları

Toplam ve Alt Boyutlar	Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	KW	P	Benferroni
Haz Eğlence	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	231	466,86	14,027	,003	3>1* 3>2* 3>4*
	Antrenörlük Eğitimi (2)	340	471,91			
	Rekreasyon (3)	205	553,98			
	Spor Yöneticiliği (4)	202	479,56			
Sosyal Başarı	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	231	473,35	5,640	,130	
	Antrenörlük Eğitimi (2)	340	496,30			
	Rekreasyon (3)	205	522,79			
	Spor Yöneticiliği (4)	202	462,74			
Kendini Geliştirme	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	231	449,81	10,718	,013	3>1*
	Antrenörlük Eğitimi (2)	340	501,92			
	Rekreasyon (3)	205	531,58			
	Spor Yöneticiliği (4)	202	471,28			
Toplam	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (1)	231	461,63	9,461	,024	3>1*
	Antrenörlük Eğitimi (2)	340	491,41			

	Rekreasyon (3)	205	538,17			
	Spor Yöneticiliği (4)	202	468,76			

Tablo 4.8’de katılımcıların rekreasyon farkındalık toplam ve alt boyutları ile okudukları bölüm değişkeni arasındaki farklılığı bulmak amacıyla Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Bu bağlamda; haz-eglençe alt boyutu, kendini geliştirme alt boyutu ve toplam puanlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Fark yaratan grubu bulmak için düzeltilmiş Benferroni testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda; haz-eglençe alt boyutunda rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin ortalaması diğer bölümlere göre yüksektir. Kendini geliştirme alt boyutunda rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin öğretmenlik bölümü okuyan öğrencilere göre ortalamaları yüksektir. Rekreasyon farkındalık toplam puanlarında da rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin öğretmenlik bölümü öğrencilerine göre ortalamaları yüksektir sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.9: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Bölüm Değişkeni ANOVA Sonuçları

	Değişkenler	N	\bar{X}	SS	F/Welch	P
YYDÖ	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	231	3,2484	,61886	,145	,933
	Antrenörlük Eğitimi	340	3,2818	,71128		
	Rekreasyon	205	3,2745	,77886		
	Spor Yöneticiliği	202	3,2817	,71867		

Tablo 4.9’da katılımcıların yükseköğrenim yaşam doyumları ile okuduğu bölüm değişkeni arasındaki farkı bulmak amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile okudukları bölüm değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.10: Rekreasyon Farkındalık Toplam ve Alt Boyutları ile Gelir Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

Toplam ve Alt Boyutlar	Gelir Düzeyi	N	\bar{X}	KW	P	Benferroni
Haz Eğlence	Düşük (1)	374	501,19	5,289	,071	
	Orta (2)	553	489,37			
	Yüksek (3)	51	405,24			
Sosyal Başarı	Düşük (1)	374	490,08	7,370	,025	1>3* 2>3*
	Orta (2)	553	498,59			
	Yüksek (3)	51	386,67			
Kendini Geliştirme	Düşük (1)	374	490,05	3,468	,177	
	Orta (2)	553	495,63			
	Yüksek (3)	51	419,07			
Toplam	Düşük (1)	374	492,32	5,786	,055	
	Orta (2)	553	496,10			
	Yüksek (3)	51	397,29			

Tablo 4.10’da katılımcıların rekreasyon farkındalık toplam ve alt boyutları ile gelir düzeyi değişkeni arasındaki farklılığı incelemek amacıyla Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Buna göre; sosyal-başarı alt boyutu ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farkı yaratan grubu bulmak amacıyla Benferroni testi uygulanmıştır. Buna göre; sosyal-başarı alt boyutunda düşük gelir ile yüksek gelir arasında düşük gelir puan ortalamaları daha fazladır. Orta gelir ile yüksek gelir düzeyi arasında orta gelir düzeyi puan ortalamaları daha fazladır.

Tablo 4.11: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Gelir Değişkeni Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları

	Değişkenler	N	\bar{X}	SS	F	P	Benferroni
YYDÖ	Düşük (1)	374	3,2012	,69186	3,184	,042	2>1*
	Orta (2)	553	3,3202	,70143			
	Yüksek (3)	51	3,2759	,82523			

Tablo 4.11’de katılımcıların yükseköğrenim yaşam doyumları ile gelir değişkeni arasındaki farkı incelemek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda

katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile gelir düzeyleri değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Fark yaratan grubu bulmak amacıyla Post Hoc testlerinden Benferroni testi uygulanmıştır. Benferroni sonucuna göre; gelir düzeyi orta olan katılımcılar ile gelir düzeyi düşük olan katılımcılar arasında gelir düzeyi orta olan katılımcıların ortalamaları daha yüksektir.

Tablo 4.12: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları ile Profesyonel veya Amatör Sporcu Olma Durumu Değişkeni Mann Whitney U Testi Sonuçları

Toplam ve Alt Boyutlar	Sporcu Olma	N	\bar{X}	U	P
Haz-Eğlence	Evet	577	477,99	109046,000	,122
	Hayır	401	506,06		
Sosyal-Başarı	Evet	577	487,84	114729,000	,825
	Hayır	401	491,89		
Kendini Geliştirme	Evet	577	484,01	112523,500	,464
	Hayır	401	497,39		
Toplam	Evet	577	483,27	112095,500	,408
	Hayır	401	498,46		

Tablo 4.12’de katılımcıların rekreasyon farkındalık ölçeği toplam ve alt boyutları ile sporcu olma değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Bu bağlamda rekreasyon farkındalık ölçeği alt toplam puan ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.13: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Profesyonel veya Amatör Sporcu Olma Durumu Değişkeni T Testi Sonuçları

	Değişkenler	N	\bar{X}	SS	T	P
YYDÖ	Evet	577	3,3051	,69738	1,740	,082
	Hayır	401	3,2253	,71711		

Tablo 4.13’te katılımcıların yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri ile profesyonel veya amatör sporcu olma durumu değişkeni arasındaki farklılığı incelemek amacıyla bağımsız T Testi uygulanmıştır. Yapılan T Testi sonucunda sporcu olma durumu değişkeni ile yükseköğrenim yaşam doyum düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.14: Rekreasyon Farkındalık Toplam ve Alt Boyutları ile Günlük Serbest Zaman Süresi Arasındaki Kruskal Wallis Analiz Sonuçları

Toplam ve Alt Boyutlar	Günlük Serbest Zaman Süresi	N	\bar{X}	KW	P
Haz Eğlence	0-2	175	464,25	2,189	,534
	3-5	481	500,36		
	6-8	235	486,07		
	9+	87	489,53		
Sosyal Başarı	0-2	175	464,97	3,014	,389
	3-5	481	504,40		
	6-8	235	481,92		
	9+	87	476,94		
Kendini Geliştirme	0-2	175	453,72	6,346	,096
	3-5	481	509,11		
	6-8	235	488,01		
	9+	87	457,06		
Toplam	0-2	175	458,82	4,441	,218
	3-5	481	507,24		
	6-8	235	482,40		
	9+	87	472,33		

Tablo 4.14'te katılımcıların rekreasyon farkındalık toplam ve alt boyutları ile günlük serbest zaman süreleri değişkeni arasındaki farkı bulmak amacıyla Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Bu bağlamda; rekreasyon farkındalık toplam ve alt boyutları ile günlük serbest zaman süreleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p < 0,05$).

Tablo 4.15: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkeni Arasındaki ANOVA Sonuçları

	Değişkenler	N	\bar{X}	SS	F	P
YYDÖ	0-2	175	3,3023	,72153	1,230	,298
	3-5	481	3,2929	,71453		
	6-8	235	3,2552	,66060		
	9+	87	3,1451	,74503		

Tablo 4.15'te katılımcıların yükseköğrenim yaşam doyumları ile günlük serbest zaman süresi değişkeni arasındaki farkı incelemek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan

analiz sonucunda yükseköğrenim yaşam doyum düzeyi ile günlük serbest zaman süresi değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.16: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları ile Günlük Serbest Zaman Yeterliliği Değişkeni Mann Whitney U Testi Sonuçları

Toplam ve Alt Boyutlar	Serbest Zaman Yeterliliği	N	\bar{X}	U	P
Haz-Eğlence	Evet	646	499,47	100793,000	,120
	Hayır	332	470,09		
Sosyal-Eğlence	Evet	646	501,33	99596,000	,067
	Hayır	332	466,49		
Kendini Geliştirme	Evet	646	500,01	100443,500	,103
	Hayır	332	469,04		
RFÖ Toplam	Evet	646	500,75	99969,500	,082
	Hayır	332	467,61		

Tablo 4.16’da katılımcıların rekreasyon farkındalık ölçeği toplam puan ve alt boyutları ile günlük serbest zaman yeterliliği değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Buna göre rekreasyon farkındalık ölçeği toplam puan ve alt boyutları ile günlük serbest zaman yeterliliği arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.17: Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği ile Serbest Zaman Yeterliliği Değişkeni T Testi Sonuçları

	Değişkenler	N	\bar{X}	SS	T	P
YYDÖ	Evet	646	3,2354	,69593	-2,289	,022
	Hayır	332	3,3443	,72159		

Tablo 4.17’de katılımcıların yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri ile serbest zaman yeterliliği değişkeni arasındaki farklılığı incelemek amacıyla bağımsız T Testi uygulanmıştır. Yapılan T Testi sonucunda serbest zaman yeterliliği ile yükseköğrenim yaşam doyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p=-2,289$ $p<0,05$). Bu bağlamda katılımcıların serbest zaman yeterli mi sorusuna hayır diyenlerin ortalamaları evet diyenlere göre daha yüksektir.

Tablo 4.18: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları ile Yükseköğrenim Yaşam Doyum Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	Haz-Eğlence	Sosyal-Başarı	Kendini-Geliştirme	RFÖ Toplam
YYDÖ Toplam (r)	,108*	,123*	,087*	,120*
p	,001	,000	,006	,000

p<0,05*

Tablo 4.18’de ölçekler arası ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Testten elde edilen verilere göre; yükseköğrenim yaşam doyumu ile haz-eğlence alt boyutu ($r_{\text{spearman}} = ,108$; $p < 0,05$), sosyal-başarı alt boyutu ($r_{\text{spearman}} = ,123$; $p < 0,05$), kendini geliştirme alt boyutu ($r_{\text{spearman}} = ,087$; $p < 0,05$) ve rekreasyon farkındalık toplam puanlarında ($r_{\text{spearman}} = ,120$; $p < 0,05$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda; yükseköğrenim yaşam doyumu düzeyi arttıkça rekreasyon farkındalık düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu kısmında katılımcılardan elde edilen verilere ait sonuçlar literatürde tartışılmış, sonuçlar ise sonuçlara ise sonuç bölümünde yer verilmiş sonrasında ise tespitler ışığında önerilere yer verilmiştir.

Katılımcıların sınıf değişkeni ile rekreasyon farkındalık toplam ve alt boyut puanları incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların kendini geliştirme alt boyutu ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre kendini geliştirme alt boyutunda 2.sınıfların ortalamaları 1.sınıflara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada rekreasyon farkındalık ile sınıf değişkeni arasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Kılıçman, 2020). Araştırmamızın aksine olarak üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir diğer çalışmada ise öğrencilerin sınıf değişkenine göre rekreasyon farkındalık düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Üstün ve Üstün, 2020). Araştırmamızda katılımcıların sınıf düzeyleri arttıkça eğitim aldıkları ders sayıları ve sosyal ortamları gelişmekte bu bakımdan farkındalık düzeylerinin de arttığı düşünülebilir.

Katılımcıların sınıf değişkeni ile yükseköğrenim yaşam doyumu anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Fark yaratan grubu bulmak için Post Hoc testlerinden Tamhane testi uygulanmıştır. Tamhane sonucuna göre 1.sınıf öğrencilerinin ortalamaları 2.,3. ve 4. sınıflara göre ortalamaları daha yüksektir.Yapılan çalışmalar incelendiğinde sınıf düzeyi yükseldikçe yaşam doyum düzeyi düşmektedir. Bu bağlamda çalışmamız literatürün geneline göre paralellik göstermektedir. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada yaşam doyum ile öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Bektaş, 2014). Astsubay öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada yaşam doyum düzeyi ile sınıf değişkeni arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre birinci sınıf öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri daha yüksektir (Kaya, 2006). Rekreasyon bölümü öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada sınıf düzeyi değişkeni ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Gencel, 2019). Beden eğitimi öğrencileri üzerine yapılan araştırmada (Dal, 2018) öğrencilerin sınıf düzeyi ile

yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Yurtdışında yapılan çalışmaları incelediğimizde; (Karatzias, 2002; Park, 2005; Flouri ve Burchanan, 2002; Lubin ve Whitlock, 2004; Zhang ve Leung, 2002; Wardle vd., 2002) yaşam doyum ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yükseköğrenim yaşam doyum düzeyi sınıf değişkenine göre 1. sınıflar lehine anlamlı olarak farklılık göstermesinin sebebi olarak; üniversiteye yeni katılan ve haz, eğlence, sosyal ortam gibi olgulara daha fazla önem veren öğrencilerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Literatürde çalışmamızın aksi yönde sonuçlarda elde edilmiştir. Göker (2013) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bunun dışında üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada yaşam doyum düzeyi ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (İlhan, 1994; Gürsoy, 2009). Lise düzeyinde öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada da yaşam doyum ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Ünal, 2011).

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile rekreasyon farkındalık toplam ve alt boyut puanları incelendiğinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre haz-eğlence, sosyal-başarı ve kendini geliştirme alt boyutunda kadın katılımcıların, rekreasyon farkındalık toplamında ise erkek katılımcıların ortalamaları daha yüksektir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde rekreasyon farkındalık ve cinsiyet değişkeni arasında çalışmamızın aksine genel anlamda anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Bu bağlamda; Kılıçman (2020), Ekinci (2017) ve Üstün ve Üstün (2020) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmalarda rekreasyon farkındalık ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Araştırmamız neticesinde cinsiyet değişkeni ile rekreasyon farkındalık düzeyi arasında farklılık oluşması kişilerin buldukları sosyal ortamların farklılık göstermesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($t=2,551$ $p<0,05$). Bu bağlamda; kadın katılımcıların yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri erkek katılımcılara göre daha yüksektir. Kadınların erkeklere göre yaşam kalitesine daha fazla önem verdiği bu bağlamda yükseköğrenim yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Literatürü incelediğimizde yaşam doyum düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında çalışmamızı destekleyen sonuçlar olmasına karşın desteklemeyen sonuçlarda yer almaktadır. Bu bağlamda alan yazın incelendiğinde;

(Tuzgöl, 2007; Bechtold, 2004; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Gençay, 2009; Özaydın, 2011; Gülcan ve Nedim Bal, 2014; Tümkaya, 2011; Eryılmaz, 2012; Kong ve ark, 2012; Bulut ve Bulut Serin, 2016; Kanat ve Dikkaya, 2015) cinsiyet değişkeni ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Gürsoy (2009), Karacıl (2018) ve Dal (2018) yaptıkları çalışmalarda yaşam doyum düzeyi ile öğrencilerin cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Literatürdeki diğer araştırmaları incelediğimizde ise; (Hintikka, 2001; Özkara ve ark, 2015; Diener, 1984; Özdemir Topaloğlu, 2015; Shek, 2005; Hampton ve Marshall, 2000; Akçit ve Barutçu, 2017; Seligman ve Diener, 2004; Şahin ve ark, 2014; Fugl-Meyer ve ark, 2002; Şahin, 2016; Katja ve ark, 2002; Chow, 2005; Diener ve ark, 2003; Ye ve ark, 2012; Özaydın, 2011) cinsiyet değişkeni ile yaşam doyum düzeyi arasında anlamlı sonuç elde etmemişlerdir. Bu çalışmaların sonucu çalışmamızla zıtlık göstermektedir.

Katılımcıların yaş değişkeni ile rekreasyon farkındalık toplam ve alt boyut puanları incelendiğinde sosyal başarı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu bağlamda; sosyal başarı alt boyutunda gruplar arası yapılan Benferroni testinde 21-23 yaş katılımcılar ile 24+ yaş katılımcılar arasında 21-23 yaş arası katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde Bebek (2020) kadınlar üzerine yaptığı çalışmada yaş değişkeni ile rekreasyon farkındalık düzeyi arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Buna göre; katılımcıların yaşları arttıkça rekreasyon farkındalık düzeylerinin azaldığını tespit etmiştir. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir diğer çalışmada rekreasyon farkındalık ile yaş değişkeni arasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Kılıçman, 2020).

Katılımcıların yükseköğrenim yaşam doyumları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($f=11,761$ $p<0,05$). Fark yaratan grubu bulmak için Post Hoc testlerinden Benferroni testi uygulanmıştır. Benferroni sonucuna göre; 18-20 yaş ile 21-23 yaş arasında 18-20 yaş lehine; 18-20 yaş ile 24+ yaş arasında 18-20 yaş lehine ortalamalar daha yüksektir. Yaş ilerledikçe artan sorumluluk ve öğrenciler özelinde gelecek kaygısının artması çalışmamızda 18-20 yaş olan en alt yaş grubunun yükseköğrenim yaşam doyumunun diğer yaş gruplarına göre yüksek çıkmasının sebebi olarak görülmektedir. Literatürü incelediğimizde yaş değişkeni ile yaşam doyum arasındaki analizlerin sonuçları çeşitlik göstermesine karşın çoğunlukla çalışmamıza paralel sonuçlar elde edilen araştırmalar yer almaktadır. Araştırmaları incelediğimizde (Karacıl, 2018; Bechtold, 2004; Eryılmaz, 2012;

Recepoğlu, 2013; Gülcan, 2014; Şahin ve ark, 2014) çalışmalarında katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Buna karşın; (Agyar, 2013; Güngör, 2011) çalışmalarında katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların okudukları bölüm değişkeni ile rekreasyon farkındalık toplam ve alt boyut puanları incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu bağlamda; haz-eğlence alt boyutunda rekreasyon bölümü okuyan öğrencilerin ortalaması diğer bölümlere göre yüksektir. Kendini geliştirme alt boyutunda rekreasyon okuyan öğrencilerin öğretmenlik bölümü okuyan öğrencilere göre ortalamaları yüksektir. Rekreasyon farkındalık toplam puanlarında da rekreasyon okuyan öğrencilerin öğretmenlik bölümü öğrencilerine göre ortalamaları yüksektir sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızda rekreasyon bölümü öğrencilerinin rekreasyon farkındalık düzeylerinin diğer bölüm öğrencilerine göre yüksek çıkmasının sebebi olarak; rekreasyon derslerini diğer bölüm öğrencilerine göre daha yoğun görmesi, rekreasyonel etkinliklere daha fazla katılması olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde yeterli çalışma bulunmazken, araştırmamızın bu konuda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların yükseköğrenim yaşam doyumları ile okuduğu bölüm değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$). Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde (Dal, 2018; Ulucan ve ark, 2011; Toçoğlu, 2020 ve Özel, 2019) öğrencilerin yaşam doyumları düzeyleriyle bölüm değişkenleri arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar çalışmamızla zıtlık gösterirken; (Berktaş, 2019; Ardahan, 2014; Aktaş ve Alpay, 2015) yaptıkları çalışmalarda katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile sınıf değişkenleri arasında anlamlı farklılık sonucuna ulaşmamışlardır ve bu araştırmalar çalışmamızla paralellik göstermektedir. Çalışmamızda Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri yer almaktadır. Bu bağlamda katılımcıların gördükleri eğitim ve sosyal ortamlar benzerlik gösterdiği bu sebeple yükseköğrenim yaşam doyumları arasında farklılık olmadığı düşünülmektedir.

Katılımcıların gelir düzeyi değişkeni ile rekreasyon farkındalık toplam ve alt boyut puanları incelendiğinde sosyal-başarı alt boyutu ile gelir değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre; sosyal-başarı alt boyutunda düşük gelir ile yüksek gelir arasında düşük gelir puan ortalamaları daha fazladır. Orta gelir ile yüksek gelir düzeyi

arasında orta gelir düzeyi puan ortalamaları daha fazladır. Rekreasyon etkinlikleri maddi gereksinim gerektirmeyen etkinlikler olduğu düşünülürse düşük ve orta gelirli öğrencilerin rekreasyonel etkinliklere daha fazla katılım gösterdiği ve bu katılım aracılığıyla farkındalık düzeylerinin yükseldiği düşünülmektedir.

Gratton (2000) yaptığı çalışmada rekreasyon etkinliklere katılımında en önemli 3 etkenden birisinin para olduğunu ifade etmiştir. Özşaker (2012) çalışmasında refah düzeyi ile rekreasyona katılım arasında yüksek refaha sahip katılımcıların daha düşük refaha sahip katılımcılara göre daha az etkilendiğini tespit etmiştir. Rekreasyon farkındalık ve kadınlar üzerine yapılan çalışmada aylık gelir seviyesi arttıkça kadınların rekreasyon farkındalık düzeyleri arttığı gözlemlenmiştir (Bebek, 2020).

Katılımcıların yüksek öğrenim yaşam doyumları ile gelir değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Fark yaratan grubu bulmak amacıyla Post Hoc testlerinden Benferroni testi uygulanmıştır. Benferroni sonucuna göre; gelir düzeyi orta olan katılımcılar ile gelir düzeyi düşük olan katılımcılar arasında gelir düzeyi orta olan katılımcıların ortalamaları daha yüksektir. Yüksek gelir durumuna sahip olmak her ne kadar yaşam doyumunu arttıracak gibi düşünülse de yüksek geliri elde etme amacıyla bireyler gerektiğinden fazla efor sarf edebilmektedir. Düşük gelirli bireylerin de yaşam doyum düzeyleri düşük olması olağan bir sonuç olarak görülmekte ve bu bağlamda orta gelirli bireylerin yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde elde edilen sonuçların çalışmamızla paralellik gösterdiği görülmektedir. Bu bağlamda; (Yıldırım, 2017; Karacıl, 2018; Tuzgöl, 2007; Dilmaç ve Ekşi, 2008; Tuzgöl, 2010; Ergin ve ark, 2011; Kabasakal ve Baş, 2013; Akçit ve Barutçu, 2017; Güler, 2015; Özkara ve ark, 2015; Yıkılmaz ve Demir, 2015) Türkiye’de yapılan çalışmalarda katılımcıların gelir düzeyi değişkeni ile yaşam doyumları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yabancı araştırmaların bulgularını incelediğimizde (Ye ve ark, 2012; Diener ve Diener, 1996; Moller, 1996; Power, 2008; Staudinger ve ark, 1999; Paolini ve ark, 2006; Diener ve Diener, 2002; Chow, 2005; Diener ve Seligman, 2004; Frieters ve ark, 2004) ise katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile gelir değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Katılımcıların profesyonel veya amatör sporcu olup olmadığı değişkeni ile rekreasyon farkındalık toplam ve alt boyut puanları incelendiğinde anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p<0,05$). Yapılan çalışmalar incelendiğinde Ekinci (2017) ve Bebek (2020) yaptıkları çalışmalarda katılımcıların spor yapma durumu ile rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna karşın Kılıçman (2020) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada rekreasyon farkındalık düzeyleri ile spor yapma değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir.

Katılımcıların yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri ile profesyonel veya amatör sporcu olma durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p<0,05$). Yapılan çalışmalar incelendiğinde yaşam doyumunu ile katılımcılar arasında sportif anlamda aktif olma durumuna göre analiz sonuçları değişkenlik göstermektedir. Durmaz (2017) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada fiziksel olarak aktif olma durumları ile aktif olmama durumlarının yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık teşkil ettiğini tespit etmiştir. Özcan (2017) obez kadınlar üzerine yaptığı bir çalışmada egzersiz yapan kadınlar ile yapmayan kadınlar arasında anlamlı farklılık sonucunu elde etmiştir. Polat (2014) yaptığı çalışmada spor yapan ve yapmayan personellerin yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Tatar (2017) engelli bireyler üzerine yaptığı çalışmada spor yapan engelli bireyler ile spor yapmayanlar arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Almanya ve Türkiye’de yaşayan bireyler üzerine yapılan bir araştırmada fiziksel aktivite yapan bireylerin yapmayanlara göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (Baştuğ ve Duman, 2010). İncelenen bu çalışmalar bizim çalışmamızla zıtlık göstermesine karşın çalışmamızla benzer sonuçlar elde edilen araştırmalar da mevcuttur. Bu araştırmaları incelediğimizde; İncekera (2018) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada yaşam doyum düzeyi ile spor yapma durumu arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Gencel (2019) rekreasyon bölümü öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında aktif spor yapma değişkeni ile yaşam doyumunu arasında anlamlı farklılık tespit edememiştir.

Katılımcıların günlük serbest zaman süreleri ile rekreasyon farkındalık toplam ve alt boyut puanları incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$). Yapılan çalışmalar incelendiğinde Üstün vd., (2013) beden eğitimi öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada katılımcıların %30’unun haftalık 16 saat ve üzeri serbest zaman sahip oldukları görülmektedir. Bunun yanı sıra Terzioğlu ve Yazıcı (2003) yaptıkları çalışmada öğrencilerin

günlük serbest zamanlarının ağırlıklı olarak 3-4 saat aralığında olduğunu tespit etmişlerdir. Bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Katılımcıların yükseköğrenim yaşam doyumları ile günlük serbest zaman süresi değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$). Yapılan araştırmalar incelendiğinde bireylerin haftalık kendilerine ayırdıkları zamanları benzerlik göstermektedir. Bu benzerlik çalışmamıza katılan öğrencilerin günlük zamanları ile paralellik ifade etmektedir. Bu bağlamda; Süzer (1997) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada %53,8 oranla haftalık 10 saat ya da daha fazla boş zaman sahip olduğunu tespit etmiştir. Öğrenciler üzerine yapılan bir diğer çalışmada da Terzioğlu ve Yazıcı (2003) öğrencilerin günlük 3-4 saat arasında yoğunlaştığı sonucuna ulaşmıştır. Balcı ve İlhan (2006) yaptığı çalışmada öğrencilerin %48,5'inin günde 2-3 saat aralığında boş zaman faaliyetlerine iştirak ettiği sonucuna varmıştır. Göral (2013) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada da öğrencilerin yarısının haftada 3-4 gün boş zaman etkinliklerine katıldığını tespit etmiştir. Üniversite öğrencilerin sevdiği aktivite türlerine yönelik çalışma yapan Üstün vd., (2013) araştırma sonucunda katılımcıların yarısından fazlasının haftalık boş zamanının 16 saatten fazla olduğunu tespit etmiştir. Yaşam doyum düzeyi ile serbest zaman arasında yapılan analizleri incelediğimizde çalışmamıza paralel sonuçlar literatürde daha fazla yer almaktadır. Bu bağlamda (Yaşartürk vd., 2017; Serdar ve ark, 2021; İpek, 2019 ve Yaşartürk vd., 2019) yaptıkları çalışmalarda yaşam doyumunu ile serbest zaman arasında anlamlı farklılık tespit edememişlerdir. Bunun dışında Kılıçman (2020) yaptığı çalışmada katılımcıların zorunlu zaman dışında kendine ayırdıkları zaman ile yaşam doyum arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir.

Katılımcıların günlük serbest zaman yeterliliği değişkeni ile rekreasyon farkındalık toplam ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p<0,05$). Öğrenciler üzerine yapılan bir çalışma incelendiğinde öğrencilerin serbest zaman süreleri çalışmamızla paralellik göstermesine karşın çalışmadaki katılımcılar serbest zaman sürelerini yeterli bulmazken çalışmamızdaki katılımcılar serbest zaman sürelerini genellikle yeterli bulmaktadır (Terzioğlu ve Yazıcı, 2003). Öğrenciler üzerine yapılan diğer çalışmalarda Akyüz (2015) kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre serbest zamanlarını daha aktif geçirdiğini tespit etmiştir. Kaya (2011) yaptığı çalışmada da kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre serbest zamanlarında daha aktif olduğunu tespit etmiştir.

Katılımcıların yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri ile serbest zaman yeterliliği değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p=2,289$ $p<0,05$). Bu bağlamda katılımcıların serbest zaman yeterli mi sorusuna hayır diyenlerin ortalamaları evet diyenlere göre daha yüksektir. Yapılan araştırmalar bu konuda yeterli düzeyde olmadığı görülmektedir. Aydın (2017) spor yapan üniversite personelleri üzerine yaptığı araştırmada katılımcıların %38,5'i yeterli, %61,5'i ise kesinlikle yeterli cevabını vermiştir. Balaban vd., (2021) rekreasyonel aktivitelerine katılan bireyler üzerine yaptıkları araştırmada %50,4'ünün serbest zamanlarını değerlendirirken güçlük çektiği sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık ve yükseköğrenim yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sınıf, cinsiyet, yaş, bölüm, aylık gelir, profesyonel veya amatör sporcu olma, günlük serbest zaman süresi, serbest zaman yeterliliği demografik değişkenleri; rekreasyon farkındalık ve yükseköğrenim yaşam doyumunu düzeyleri arasında anlamlı ilişki/farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda; üniversite öğrencilerinin sınıf, cinsiyet, bölüm, gelir değişkeni ile rekreasyon farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda sınıf değişkeni ile rekreasyon farkındalık düzeyi incelendiğinde; fark tespit edilmiş ve farklılığı bulmak amacıyla yapılan Benferroni testine göre kendini geliştirme alt boyutunda 2. sınıfların ortalamaları 1. sınıflara göre daha yüksektir sonucu elde edilmiştir. Cinsiyet değişkeni ile rekreasyon farkındalık düzeyi incelendiğinde; fark tespit edilmiş ve haz-eğlence, sosyal-başarı- ve kendini geliştirme alt boyutlarında kadın katılımcıların; rekreasyon farkındalık toplamında ise erkek katılımcıların ortalamaları daha yüksektir. Aylık gelir değişkeni ile rekreasyon farkındalık düzeyi incelendiğinde; sosyal-başarı at boyutu ile gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farkı yaratan grubu bulmak amacıyla Benferroni testi uygulanmıştır. Buna göre; sosyal-başarı alt boyutunda düşük gelir ile yüksek gelir arasında düşük gelir puan ortalamaları daha fazladır. Orta gelir ile yüksek gelir düzeyi arasında orta gelir düzeyi puan ortalamaları daha fazladır.

Üniversite öğrencilerinin yükseköğrenim yaşam doyumunu düzeyleri ile sınıf, cinsiyet, yaş, gelir ve serbest zaman yeterliliği değişkeni arasında anlamlı ilişki/farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda yükseköğrenim yaşam doyumunu ile sınıf değişkeni arasındaki farklılığı incelediğimizde; farklılık tespit edilmiş ve gruplar arasındaki farklılığı bulmak amacıyla yapılan Post Hoc Tamhane testine göre 1.sınıf öğrencilerin ortalamaları 2., 3., ve 4.sınıf öğrencilere göre daha yüksektir. Cinsiyet değişkeni ile yükseköğrenim yaşam doyum düzeyi

arasındaki ilişkiyi incelediğimizde; anlamlı ilişki tespit edilmiş ve T Testi sonucuna göre kadın katılımcıların yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri erkek katılımcılara göre daha yüksektir sonucu elde edilmiştir. Yaş değişkeni ile yükseköğrenim yaşam doyum düzeyi arasındaki farklılığı incelediğimizde; fark tespit edilmiş ve farklılığı bulmak amacıyla Benferroni testi uygulanmıştır. Bu testin sonucuna göre; 18-20 yaş ile 21-30 yaş arasında 18-20 yaş lehine; 18-20 yaş ile 31-35 yaş arasında 18-20 yaş lehine ortalamalar daha yüksektir. Gelir değişkeni ile yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediğimizde; farklılık tespit edilmiş ve fark yaratan grubu bulmak amacıyla Post Hoc testlerinden Benferroni testi uygulanmıştır. Benferroni sonucuna göre; gelir düzeyi orta olan katılımcılar ile gelir düzeyi düşük olan katılımcılar arasında gelir düzeyi orta olan katılımcıların ortalamaları daha yüksektir. Günlük serbest zaman süresi yeterliliği ile yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; katılımcıların günlük serbest zaman yeterliliği düzeylerini ölçmek amacıyla T Testi uygulanmış ve test sonucunda elde edilen ilişkiye göre katılımcıların serbest zaman yeterli mi sorusuna hayır diyenlerin ortalamaları evet diyenlere göre daha yüksektir.

Ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Testten elde edilen verilere göre; yükseköğrenim yaşam doyumunu ile haz-eglençe alt boyutu, sosyal-başarı alt boyutu, kendini geliştirme alt boyutu ve rekreasyon farkındalık toplam puanlarında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda; rekreasyon farkındalık düzeyi arttıkça yükseköğrenim yaşam doyum düzeyi de artmaktadır denebilir.

- Üniversite yönetimi öğrencilerin yükseköğrenim yaşam doyum düzeylerini geliştirmek adına hizmet kalitelerini geliştirebilirler.
- Araştırmada Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri katılım göstermiştir. Çalışmanın örneklem grubu yeterli olduğu düşünülse de çeşitliliği geliştirilebilir.
- Üniversite yönetimi öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılımını arttırmak adına kulüplere teşvik etmeli ve öğrencilerin rekreasyon farkındalık düzeylerini geliştirmeyi amaçlayabilir.

KAYNAKLAR

- Adiloğulları, İ. (2007). Bodrum ve Kuşadasındaki beş yıldızlı otellerde kalan turistlerin rekreasyonel sorunları. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış), Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Bursa*, s.14.
- Agyar, E. (2013). Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: the case of physical education and sport students. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 93: 2186-2193.
- Ağaoğlu, Y.S. ve Boyacı, M. (2013). Serbest zaman eğitimi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 8(1): 17-23.
- Akçit, V. ve Barutçu, E. (2017). Examination of life satisfaction of university students. *Route Education and Social Science Journal*, 4(6): 115-126.
- Aktağ, I., Alpay, D.D. (2015). Abant izzet baysal üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(0): 15-24.
- Akyüz, H. (2015). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi Bartın üniversitesi örneği. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış), Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Bartın*.
- Alpay, R.M. (2018). Farkındalık temelli beden eğitimi derslerinin ilkokul 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara*, s.9.
- Altınay, M. (2016). Kentsel rekreasyon alanlarında hizmet kalitesinin ölçüm. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış), Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Ankara*, s.18.
- Ardahan, F. (2014). Sosyal sermaye yaşam doyumu ve akademik başarı ilişkisi: besyo örneği. *Jorunal of Human Sciences*, 11(1): 1213-1226.
- Ardahan, F. (2016). *Her yönüyle rekreasyon*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Arslan, S. (1996). Yükseköğrenim kredi ve yurtlar kurumuna bağlı yurtlarda kalan bayan öğrencilerin rekreasyon (boş zaman değerlendirme) sorunları üzerine bir araştırma (Ankara ili örneği). *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara*, s.5.
- Arslan, S. (2010). Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri, Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği. *Doktora Tezi (Yayımlanmış), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*, s.23.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness şimdi ve burada. (1. Baskı)*. Psikonet Yayınları, İstanbul.

- Aydın, E. (2017). Spor yapan üniversite personelinin iş doyum düzeylerinin belirlenmesi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 4(1): 89-113.
- Aydoğan, İ. ve Gündoğu, F.B. (2006). Kadın öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(21): 217-232.
- Bakır, M. (1993). Rekreasyon. *Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Dergisi*, 1: 3-4.
- Balaban, T., Saç, A., Yıldız, Y. (2021). Rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman özgürlük düzeyleri ile yaşam doyumları ilişkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3): 245-251.
- Balcı, V. ve İlhan, A. (2006). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IV(1): 11-18.
- Balcı, A. (1990). Zaman Yönetimi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 23(1): 95-102.
- Baştuğ, G. ve Duman, S. (2010). Examining life satisfaction level depending on physical activity in Turkish and German societies. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2): 4892-4895.
- Baymur, F. (1978). *Genel psikoloji*. (4. Baskı). Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi, İstanbul.
- Bebek, S. (2020). Kadınların bedeni beğenme tutumları rekreasyon farkındalık düzeyleri ve arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış)*, *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Erzincan*.
- Bechtold, T. B. (2004). Predictors of life satisfaction among private liberal arts college and university faculty. (*Doktora Tezi*), *Clemson University Career And Technology Education, USA*.
- Bektaş, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyum ilişkisi (facebook kullananlar üzerine bir araştırma). (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*), *Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Mersin*.
- Berktaş, S. (2019). İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*), *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Malatya*.
- Berne, E. (1988). *Psikiyatri ve psikanaliz rehberi*. Yaprak Yayınları, İstanbul, s.78.
- Brotherton, B. (1991). *Turizmde seçme makaleler: konaklama turizm ve eğlence tanımları görüş açıları, problemler ve çıkan sonuçlar*. TUGEV Yayını, İstanbul.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. Routledge, New York.

- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4): 822-848.
- Bulut, C. ve Bulut, S.N. (2016). Öğretmen adaylarının üniversite yaşamına uyum düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of New Trends In Arts, Sports & Science Education*, 5(4): 1-7.
- Cordes, K.A. ve İbrahim, H.M. (1999). *Application in recreation&leisure for to day and future*. (3. Baskı). Mc Graw Hill Companies, New York.
- Çarmıklı, S.Z. (2018). *Pembe fili düşünme*. İnkilap Kitapevi, İstanbul.
- Chow, H.P.H. (2005). Life satisfaction among university students in a canadian prairie city: a multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70: 139- 150.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çanakkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2): 321-336
- Çubuk, M. (1984). *Turizmin dinlenme eğlenme ve boş zaman değerlendirme ile bütünleşmesi, yeniden tanım denemesi ve turizmin planlamasında sistemli bir yaklaşım*. MSÜ Yayınları, İstanbul.
- Dal, M. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyo-kültürel durumlarının yaşam doyumları ile ilişkisinin incelenmesi. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin*, 95(3): 542-575.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: the cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27(1): 21-33.
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3): 181-184.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu.Rev.Psychol*, 54: 403-425.
- Diener, E. ve Seligman, M.E.P. (2004). Beyond money toward an economy of well-being. *Psychological Science in The Public Interest*, 5(1): 1-31.
- Dilmaç. B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20: 279-289.
- Duncan, S. (2015). *Şimdiki an farkındalığı*. Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul.

- Dustin, D.L. ve Goodale, T. L. (1997). The social cost of individual benefits. *Parks ve Recreation*, 32(7): 20-22.
- Durhan, A. T. (2018). Sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerde ekorekreasyonel tutum. *Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara*, s.17.
- Durmaz, E.E. (2017). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma yaşam doyumunu ve umutsuzluk durumlarının karşılaştırılması. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*), *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş*.
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D. ve Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1): 1-13.
- Ekinci, N. E. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinlikler hakkındaki farkındalıklarının araştırılması. *Doktora Tezi (Yayımlanmış)*, *Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya*, s.19.
- Ekinci, N. E., ve Özdilek, C. (2019). Investigation of university students' awareness of recreational activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2): 53-66.
- Eren, E. (1993). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul Üniversitesi Yayını, İstanbul, 621 s.
- Ergin, A., Hatipoğlu, C., Bozkurt, A., Bostancı, M., Atak, B.M., Kısaoğlu, S., Parasız, S., Kaygısız, H., Çınarlık, A. ve Karasu, E. (2011). Tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumunu ve öz-bakım gücü düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 4(3): 144-151.
- Erkan, N. (1995). *Boş Zamanı Değerlendirme*. 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları, Ankara.
- Erol, M. ve Yıldırım, İ. (2016). Yükseköğrenim yaşam doyumunu ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 12(1): 221-243.
- Eryılmaz, S. (2012). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordalama yaşam doyumunu benlik saygısı iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*), *Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Muğla*.
- Flouri, E. ve Buchanan, A. (2002). Life satisfaction in teenage boys: the moderating role of father involvement and bullying. *Aggressive Behavior*, 28: 126-133.
- Frey, A. ve Totton, A. (2016). *Şimdi, buradayım*. Destek Yayınları, İstanbul.
- Frijters, P., Haisken-DeNew, J.P. ve Shields, M.A. (2004). Money does matter! evidence from increasing real income and life satisfaction in east germany following reunification. *American Economic Review*, 94(3): 730-740.

- Fugl-Meyer, A.R., Merlin, R. ve Fugl-Meyer, K.S. (2002). Life satisfaction in 18 to 64 year old swedes: in relation to gender, age, partner and immigrant satatus. *Journal of Rehabilitation Medical*, 34(5): 239-246.
- Gencel, N. (2019). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık yaşam doyumu ve özsaygı düzeylerinin incelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kayseri*.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27): 380-388.
- Gardner, F. Ve Moore, Z. (2007). *The psychology of enhancing human performance: the mindfulness acceptance-commitment (mac) approach*. Springer, New York.
- Göker, Y. (2013). Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara*.
- Gökmen, H., Açıkalin, A. ve Koyuncu, N. (1985). *Yükseköğrenim öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri kendilerini gerçekleştirme düzeyleri*. MEGSB Yayınları, Ankara.
- Göral, Ş. (2013). İnternet ortamında geçirilen boş zamanın üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyumu değerlerine etkisi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara*.
- Gratton, C. (2000). *Economics of sport and recreation*. Sport Pres, London.
- Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), *Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul*.
- Gülcan, A. ve Nedim B.P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1): 41-52.
- Güler, K. (2015). Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Bilimler Anabilim Dalı, İstanbul*. s.23.
- Gümüşgül, O. (2016). Futbol seyircilerinde saldırganlık, şiddet ve holiganizme yönelik davranışların önlenmesinde serbest zaman etkinliklerine katılım etkisinin incelenmesi. *Doktora Tezi (Yayımlanmış)*, *Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya*, s.90.
- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23): 115-131.

- Güngör, T. (2011). Selçuk üniversitesi resim-iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*) Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
- Güngörmüş, H. A., Yenel, F. ve Gürbüz, B. (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: demografik farklılıklar. *Journal of Human Sciences*, 11(1): 373-386.
- Gürbüz, B. ve Henderson, K.A. (2013). Exploring the meanings of leisure among turkish university students. *Croatian Journal of Education*, 15(4): 927-957.
- Gürsoy, Ü. (2009). Üniversite öğrencilerinin gestalt temas biçimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Hampton, N.Z. ve Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: a comparison between americans and chinese people with spinal cord injures. *Journal of Rehabilitation*, 66(3): 21-29.
- Harmancı, M. (2014). *Zaman bilinci: 25. saat etkinliği*. Nesil Yayınları: İstanbul.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon*. (2. Baskı). Detay Yayıncılık, Ankara.
- Hinitikka, J. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the finnish general population. *Journal of Psychology and Theology*, 29(2): 158-164.
- Hjelte, G. ve Shivers, J. S. (1963). *Public administration of park and recreational services*. Macmillan Company, New York.
- Huang, C.Y. ve Carleton, B. (2003). The relationship among leisure participation liesure satisfaction and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2): 129-132.
- İbrahim, H. (1991). *Leisure and society*. WCB, Amerika.
- İlhan, G. (1994). Üniversite öğrencilerinin günlük davranış alanları ve doyum düzeyleri. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*), Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- İncekara, T. (2018). Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- İpek, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlere katılımını etkileyen unsurların yaşam doyum düzeylerine etkisinin incelenmesi. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*), Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Karaman.
- Jenkins, J. M. ve Pigram, J. J. (2003). *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation*. Routledge, New York.

- Kabasakal, Z. ve Baş, A.U. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordalayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1): 27-35.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2): 144-156.
- Kanat, S. ve Dikkaya, A. (2015). Sanat eğitimi alan ve almayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi* 29: 145-158.
- Karacıl, G. (2018). Türkiye’de turizm eğitimi alan lisans öğrencilerinin yükseköğrenim yaşam doyumlarının belirlenmesi. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*), Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı, Gaziantep.
- Karaküçük, S. ve Ekenci, G. (1995). Okulların boş zamanları değerlendirme (rekreasyon) eğitimindeki rolü. *Milli Eğitim Dergisi*, 128: 62–66.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kentlileşme*. Gazi Kitapevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. (6. Baskı). Gazi Kitapevi, Ankara, s.7.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. (7. Baskı). Gazi Kitabevi, Ankara, s.26.
- Karaküçük, S. ve Akgül, B.M. (2016). *Ekorekreasyon rekreasyon ve çevre* (1. Baskı). Gazi Kitabevi, Ankara, s.13.
- Karatzias, A. (2002). The role of demographics, personality variables and school stres on predicting school satisfaction/dissatisfaction: review of the literature and research findings. *Educational Psychology*, 22(1): 33-50.
- Kardaş, N.T. (2015). Düzce ili sportif rekreasyon alanlarının haritasının çıkarılması ve örnek model oluşturulması. (*Yayımlanmış Doktora Tezi*), Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Düzce, s.24.
- Katja, R., Paivi, A.K., Marja-Terttu, T. ve Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent’ subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6): 243-250.
- Kaya, Ö. (2006). Askeri öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri üzerine bir araştırma. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Kaya, A.M. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere yönelik tutumları ve boş zaman motivasyonlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış)*, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Sivas, s.5.

- Kılbaş, G. (2001). *Rekreasyon boş zamanı değerlendirme*. Anaca Yayınları, Adana.
- Kılıçman, İ. (2020). Rekreasyon farkındalığı ve sosyal medya bağımlılığının yaşam doyum üzerine etkilerinin incelenmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı, Karaman*, s.61-70.
- Kilpatrick, M., Heberd, E. ve Bartholomew, J. (2005). College students motivation for physical activity: differentiating mens and womens motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2): 87-94.
- Kocayörük, A. (2000). İlköğretim öğrencilerinin sosyal becerilerini geliştirmede dramann etkisi. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara*.
- Kong, F., Zhao, J., You, X. (2012). Emotional intelligence and life satisfaction in chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 53(8): 1039-1043.
- Köktaş, K. Ş. (2010). *Rekreasyon boş zaman değerlendirme*. (3. Baskı). Nobel Yayınevi, Ankara.
- Langer, E. J. ve Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56: 1-9.
- Li, C. L. ve Wang, C. Y. (2012). The factors affecting life satisfaction: recreation benefits and quality of life perspectives. *Kolej Beden Eğitimi Dergisi*, 14(4): 407-418.
- Lubin, B. ve Whitlock, R. (2004). Psychometric properties of the brief life satisfaction scales. *Journal of Clinical Psychology*, 60(1): 11-27.
- Masteralexis, L. P., Barr, C. A., Hums, M. A. (2005). *Principles and practice of sports management*. Apsen Publication, Maryland.
- Metcalfe, A. (2006). *Leisure and recreation in a victorian mining community, the social economy of leisure in north-east england*. Routledge, London.
- Meyer, H.D., Brightbill, C.K. ve Sessoms, H.D. (1970). *Community recreation, a guide to its organization*. Prentice Hall: New Jersey.
- Moller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in sample of university students. *South African Journal of Sociology*, 27(1): 109-125.
- Okanlı, A. (2015). Farkındalık temelli stres azaltma teknikleri. *İntegratif Tıp Dergisi (Turkish Journal of Integrative Medicine)*, 3(2): 43-44.
- Örteş, G. (2010). Gençlik ve spor il müdürlüklerine bağlı gençlik merkezlerinin 15-26 yaş arasındaki gençler tarafından bilinirlik düzeyi (Kocaeli ili uygulaması). *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, İstanbul*, s.10.
- Özaydın, N. (2011). Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Konya*.

- Özbey, S. ve Çelebi, M. (2011). *Rekreasyon temelleri spor bilimlerine giriş*. Spor Yayınevi, Ankara, s.241-270.
- Özcan, B. (2017). Egzersiz yapan ve yapmayan obez kadınların yaşam doyumu ve öz yeterlilik düzeyleri. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*), Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Özdemir, T. A. (2015). The relationship between university students self perception, life satisfaction and various variables. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 205: 349-355.
- Özdemir, S., Karaküçük, S., Gümüş, M. ve Kıran, S. (2006). Türkiye taş kömürü kurumu genel Müdürlüğü'nde çalışan yeraltı işçilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*, Muğla, s.9-15.
- Özdevecioğlu M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, Afyon, 90-97.
- Özel, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik yaşam doyum tatmin ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*), Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Bartın.
- Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? (bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içselleşmesi. *Kesit Akademisi Dergisi (The Journal of Kesit Academy)*, 3(7): 167-189.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatric Dergisi*, 6(2): 72-74.
- Özgüç, N. (1984). *Turizm coğrafyası*. İstanbul Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Özışık, Y. (1998). Kara harp okulu öğretim elemanlarının rekreasyon sorunları üzerine bir araştırma. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış)*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3: 336-346.
- Özkan, R. T. (2018). Yöneticilerin iş yeri rekreasyon farkındalık algılarının ve etkinliklere katılımlarının incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış)*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özşaker, M. (2012) Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1): 126-131.

- Paolini, L., Yanez, A.P. ve Kelly, W.E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. *Individual Differences Research*, 4(5): 331-339.
- Park, N. (2005). Life satisfaction among korean children and youth. *School Psychology International*, 26(2): 209-223.
- Pigliucci, M. ve Kaplan, J. (2010). *Making sense of evolution: the conceptual foundations of evolutionary biology*. University of Chicago Press, USA.
- Polat, A. (2014). Egzersiz yapan ve yapmayan emniyet mensuplarının yaşam doyumu iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Power, C.L. (2008). Academic achievement and social involvement as predictors of life satisfaction among college students. *Journal of Undergraduate Research*, 13(39): 128-135.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1): 311-326.
- Reynold, E. (1972). *Recreation in a life*. Wods Warth Publishing Company, California.
- Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. (2011). Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(4): 10-23.
- Sayiner, Ü. (1973). *Boş zaman ve boş zaman eğitimi gençlik lideri el kitabı*. GSM Yayınları, Ankara.
- Schalock, R.L. (2004). The concept of quality of life: what we know and do not know. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48(3): 203-216.
- Seligman, M.E.P. ve Diener, E. (2004). Beyond money toward an economy of well-being. *Psychological Science in The Public Interest*, 5(1): 1-31.
- Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C. (2021). The relationships between leisure satisfaction, job performance, and life satisfaction: a sample of private sector employees in turkey. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 5(1): 72-82.
- Serin, N. G. ve Özbülak, B. (2006). Okul idarecilerinin duygusal zekâ beceri düzeyleri ile yaşam doyumunu yöneticilik deneyimleri ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Uluslararası Duygusal Zekâ ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı*, İzmir, s.23-30.
- Sevil, T. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Anadolu Üniversitesi Web Ofset Tesisleri, Eskişehir.
- Shek, D.T.L. (2005). Perceived parental control processes, parent-child relation qualities and psychological well-being in chinese adolescents with and economic disadvantage. *Journal of Genetic Psychology*, 166(2): 171-188.

- Shivers, J. S. ve Delisle, L. J. (1997). *The Story of Leisure*. Human Kinetics, Australia.
- Smith, H.W. (2002). *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası* (4. Baskı). Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Soyer, F. ve Can, Y. (2003). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman alışkanlıkları ve sportif eğilimlerinin mesleki yönelişlerine göre karşılaştırılması*. I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara, s.102-120.
- Stahl, B. Ve Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Harbinger Publications, Oakland.
- Staudinger, U.M., Fleeson, W. ve Baltes, P.B. (1999). Predictors of subjective physical health and global well-being: similarities and differences between the united states and germany. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2): 305-319.
- Stebbins, R.A. (2016). The serious leisure perspective and leisure in Brazil. *World Leisure Journal*, 58(3): 151-162.
- Suldo, S. M. ve Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous. *Social Indicators Research*, 78: 179-203.
- Süzer, M. (1997). Üniversite öğrencilerinin sosyal ve ekonomik özelliklerine göre boş zamanl faaliyetlerini değerlendirme biçimleri (Pamukkale Üniversitesi Örneği). *(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Şahin, Ş. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış)*, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Mersin, s.17.
- Şahin, E., Göral, M., Demirel, M., Demirel, D.H. ve Arslan, F. (2014). Spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin eğitim hizmetlerine ilişkin doyum düzeylerinin belirlenmesi, *Turkish Journal of Education*, 3(2): 38-45.
- Şahin, C. (2016). Examination of the relationship between life satisfaction level and internet addiction of the students in guidance and psychological counseling department. *International Journal of Contemporary Education Studies*, 2(1): 1-13.
- Tatar, T.S. (2017). Spor yapan ve yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyumlarının karşılaştırılması. *(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)*, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya.
- Tekin, G., Amman, M.T. ve Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2): 148-159.
- Telef, B.B. (2011). Öğretmenlerin öz-yeterlilikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1): 91-108.

- Telman, N. ve Ünsal, P. (2004). *Çalışan memnuniyeti*. (1. Baskı). Epsilon Yayınevi, İstanbul.
- Terzioğlu, A. ve Yazıcı, M. (2003). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme anlayış ve alışkanlıkları (Atatürk üniversitesi örneği). *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2): 1-31.
- Tezcan, M. (1993). *Boş zamanlar sosyolojisi*. Konuk Kitapevi, Ankara.
- Toçoğlu, S. (2020). Spor bilimleri öğrencilerinin öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisi. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*), *Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya*.
- Tolukan, E. (2010). Özel yetenekle ilgili bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere katılımlarına engel olabilecek unsurların belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış)*, *Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Niğde*, s.8.
- Torkildsen, R. (2005). *Leisure and recreation management*. (5. Baskı). Routledge, New York.
- Tsaur, S. H., Liang, Y. W., ve Hsu, H. J. (2012). A multidimensional measurement of work-leisure conflict. *Leisure Sciences*, 34(5): 395-416.
- Tuzgöl, D.M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22): 132-143.
- Tuzgöl, D.M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158): 75-89.
- Tümkaya, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordalayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36(160): 158-170.
- Tümlü, G. ve Recepoglu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3): 205-213.
- Ulucan, H., Kılınç, M., Kaya, K., Türkçapar, Ü. (2011). Beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3): 349-356.
- Uzunoglu, S. (1992). (akt. Karaküçük, S. 2008). Zaman sermayesi. *Zaman Gazetesi*. 13 Nisan 1992.
- Ünal, Ö.A. (2011). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere yordanması. (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*), *Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Trabzon*.

- Üstün, Ü.D. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış), Dumlupınar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya, s.7.*
- Üstün, Ü. D., Kalkavan, A. ve Demirel, M. (2013). Investigating free time motivation scores of physical education and faculty of education students according to different variables. *TOJRAS*, 2(1): 18-27.
- Üstün, Ü.D. ve Üstün, N.A. (2020). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarının incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(7-S1): 38-48.
- Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumunu ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış), Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Ana Bilim Dalı, İzmir, s.18.*
- Veenhoven, R. (1996). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24: 1-34.
- Veenhoven, R. (1996b). Happy life-expectancy: a comprehensive measure of quality of life in nations. *Social Indicators Research*, 39: 1-58.
- Yankholmes, A. K. B., ve Lin, S. (2012). Leisure and education in ghana: an exploratory study of university students' leisure lifestyles. *World Leisure Journal*, 54(1): 58-68.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3(SI): 239-252.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Gönülateş, S. (2019). The investigation of the relationship between university students' levels of life quality and leisure satisfaction. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3): 739-745.
- Ye, S., Yu, L., Li, K-T. (2012). A cross-lagged model of self-esteem and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 52(4): 546-551.
- Yetim, A. (2011). *Sosyoloji ve spor*. Berikan Yayınevi, Ankara.
- Yetim, Ü., (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayınları, İstanbul.
- Yıkılmaz, M. ve Demir, G.M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(16): 297-315.
- Yıldırım, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.*

- Yılmaz, Ş. (2007). Rekreasyon faaliyetlerinin yönetim ve organizasyonu. antalya bölgesindeki beş yıldızlı otel işletmelerine yönelik bir uygulama. *Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmış), Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Antalya, s.16.*
- Zhang, L. ve Leung, J. (2002). Moderating effects of gender and age on the relationship between self-esteem and life satisfaction in mainland chinese. *International Journal of Psychology, 37(2): 83-91.*
- Zülal, A. (2002). Sağlık İçin Hareket Edin, *Bilim ve Teknik Dergisi*, Ağustos.
- Walsh, R. N. (1980). The consciousness disciplines and the behavioral sciences: questions of comparison and assessment. *The American Journal of Psychiatry, 137(6): 663-673.*
- Wang, E.S.T., Chen, L.S., Lyin, J.Y.C. ve Wang, M.C.H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Libra Publishers, 43: 169.*
- Wardle, J., Steptoe, A., Gulis, G., Sartory, G., Sek, H., Todorova, I., Vogeles, C. and Iarko, N.M. (2004). Depression, perceived control, and life satisfaction in university students from central-eastern and western europe. *International Journal of Behavioral Medicine, 11(1): 27-36.*

EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cevaplandıracağınız bu form, bilimsel bir çalışmada kullanılacak olup, başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Her soruyu okuduktan sonra buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı, form üzerinde işaretleyiniz. Lütfen işaretlenmeyen soru bırakmayınız. Form içerisine kimliğinizi belirtecek herhangi bir işaret koymayınız. Doğru bir değerlendirme için gerekli olan samimi cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Cem GEVEN
Bartın Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Sınıfınız 1 () 2 () 3 () 4 ()
2. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
3. Yaşınız: 18-20 () 21-23 () 24-26 () 26-28 () 29+ ()
4. Bölümünüz: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği () Antrenörlük Eğitimi ()
Rekreasyon () Spor Yöneticiliği ()
5. Aylık gelir düzeyiniz: Düşük () Orta () Yüksek ()
6. Profesyonel veya amatör sporcu musunuz? Evet () Hayır ()
7. Günlük serbest zaman süreniz: 0-2 saat () 3-5 saat () 6-8 saat () 9+ saat ()
8. Günlük serbest zaman sürenizi yeterli buluyor musunuz? Evet () Hayır ()

EK 2: REKREASYON FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILMAK	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Karasızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
HAZ – EĞLENCE					
1- Fiziksel tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
2- Zindelik kazandırır.	1	2	3	4	5
3- Ruhu dinlendirir.	1	2	3	4	5
4- Günlük sıkıntılardan uzaklaşmamızı sağlar.	1	2	3	4	5
5- Boş zaman tatmini sağlar.	1	2	3	4	5
6- Heyecan verici deneyimler yaşatır	1	2	3	4	5
7- Eğlendiricidir,	1	2	3	4	5
8- Yaşam kalitesini artırır.	1	2	3	4	5
9- Yenilenmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
10- Olumsuz düşüncelerden arındırır.	1	2	3	4	5
SOSYAL – BAŞARI					
11- Zamanı iyi planlamamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
12- Suç oranını azaltır	1	2	3	4	5
13- Çalışma kapasitesini artırır.	1	2	3	4	5
14- Yeni yetenek ve bilgilerin kazanımı için fırsatlar sağlar	1	2	3	4	5
15- Başarı duygusu kazandırır.	1	2	3	4	5
16- Toplumsal fayda sağlar.	1	2	3	4	5
17- Kültürel çeşitliliği ve bütünlüğü sağlar	1	2	3	4	5
18- Aidiyet duygusu kazandırır	1	2	3	4	5
19- Yeni arkadaşlıklar kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
20- Sosyal tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
21- Eğitimde başarıyı artırır.	1	2	3	4	5
22- İyi bir gelecek kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
23- Statü kazandırır.	1	2	3	4	5
24- Boş zamanın verimli kullanımına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
25- Yaratıcılık becerisi kazandırır.	1	2	3	4	5
26- Sosyal davranışlarımızı kontrol etmemize yardımcı olur.	1	2	3	4	5
27- Sosyalleştirir	1	2	3	4	5
28- Toplumsal kurallara uygun yaşamamızı sağlar	1	2	3	4	5
KENDİNİ GELİŞTİRME					
29- Zamanı iyi kullanmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
30- Düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyonu geliştirir	1	2	3	4	5
31- Yeniliklere açık olma hissi kazandırır.	1	2	3	4	5
32- Doğa bilincini geliştirir	1	2	3	4	5
33- Sağlıklı iletişim kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
34- Bireyin çevresini tanmasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
35- Özgüveni artırır.	1	2	3	4	5
36- Doğa ile olan bağlarımızı güçlendirir.	1	2	3	4	5
37- Stres ve kaygıyı azaltır.	1	2	3	4	5
38- Bireyin kendisini tanmasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5

39- Öz saygıyı artırır	1	2	3	4	5
40- Kendini değerli görmesine katkı sağlar.	1	2	3	4	5
41- Bağımsız hareket edebilmesini sağlar.	1	2	3	4	5

EK 3: REKREASYON FARKINDALIK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

Rekreasyon Farkındalık Ölçeği



Cem Geven <cemgeven@gmail.com>

Alıcı: ekinclerimir ▾

13 Kas 2020 Cum 20:49



Merhaba hocam, Bartın Üniversitesi Lisansüstü Beden Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisiyim. Yapmak istediğim tez çalışmada geçerlilik güvenilirliğini yapmış olduğumu Rekreasyon Farkındalık Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçek hakkında ki bilgileri paylaşabilirseniz çok sevinirim, saygılarımla.

Yanıtla

Yönlendir

Fwd: Ölçek Kullanım İzni Gelen Kutusu x



Emir <ekinclerim@gmail.com>

Alıcı: ben ▾

13 Kas 2020 Cum 21:51



Merhaba Cem, tabii ki kullanabilirsiniz onur duyarım. Kolaylıklar diliyorum.

EK 4: YÜKSEKÖĞRENİM YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ

Sevgili öğrenciler,


Bu ölçek, şu anda öğrenim gördüğünüz üniversite yaşantınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 29 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerinden size uygun gelen seçeneği çarpı (X) işareti ile belirtiniz. Bütün maddelere tepkide bulununuz. Ölçek üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız.

Duyarlılığınız için teşekkür ederim.


	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Tekrar tercih yapacak olsam yine bu üniversiteyi seçerim.	()	()	()	()	()
2. Her yönüyle buradaki yaşamımdan hoşnutum.	()	()	()	()	()
3. Bu üniversitede sahip olduğum imkânlardan memnunum.	()	()	()	()	()
4. Bu üniversitede şu ana kadar istediğim şeylere ulaştım.	()	()	()	()	()
5. Bu üniversite birçok yönüyle beklentilerimi karşıladı.	()	()	()	()	()
6. Bu üniversitede şuana kadar geçirdiğim zamanın boşa gittiğini düşünmekteyim.	()	()	()	()	()
7. Bu üniversitede aldığım eğitimle ideallerimi gerçekleştireceğimden eminim.	()	()	()	()	()
8. Bu üniversitede eğitim aldığım için kendimi şanslı hissetmekteyim.	()	()	()	()	()
9. Bu üniversitede eğitim almaktan keyif almıyorum.	()	()	()	()	()
10. Bu üniversitede verilen akademik eğitimden memnun değilim.	()	()	()	()	()
11. Bu üniversitede kendimi değerli hissetmiyorum.	()	()	()	()	()
12. Bu üniversitenin öğrencisi olmaktan gurur duymaktayım.	()	()	()	()	()
13. Üniversitede olduğum süre içerisinde kendimi iyi hissetmekteyim.	()	()	()	()	()
14. Bu üniversitede kendimi özgür hissetmekteyim.	()	()	()	()	()
15. Öğretim üyelerinin ders işleme tarzından memnunum.	()	()	()	()	()
16. Öğretim üyelerinin öğrencilerle iletişimden memnunum.	()	()	()	()	()
17. Öğretim üyelerinin öğrencilere değer vermediği kanısındayım.	()	()	()	()	()
18. Öğretim üyelerinin öğrencilerin “görüş ve önerilerini” dikkate almasından memnunum.	()	()	()	()	()
19. Üniversite yönetiminin öğrencilere değer vermediği kanısındayım.	()	()	()	()	()
20. Üniversite yönetiminin öğrencilerin “görüş ve önerilerini” dikkate almasından memnunum.	()	()	()	()	()
21. Üniversite yönetiminin öğrencilerle iletişiminden memnunum.	()	()	()	()	()
22. Barınma (yurt vb.) imkânlarından memnun değilim.	()	()	()	()	()
23. Dershane (derslik, seminer odası vb.) imkânlarından memnun değilim.	()	()	()	()	()
24. Ulaşım imkânlarından memnun değilim.	()	()	()	()	()
25. Burs imkânlarından memnunum.	()	()	()	()	()
26. Sinema/tyatro imkânlarından memnun değilim.	()	()	()	()	()
27. Yemekhane hizmetlerinden memnunum.	()	()	()	()	()
28. Sağlık hizmetlerinden memnunum.	()	()	()	()	()
29. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinden memnunum.	()	()	()	()	()

EK 5: YÜKSEKÖĞRENİM YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ


Yaşam Doyum Ölçeği Gelen Kutusu x ↕ 🖨 🔗

 **Cem Geven** <cemgeven@gmail.com> 13 Kas 2020 Cum 20:47 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: muraterol1980 ▾

Merhaba hocam, Bartın Üniversitesi Lisansüstü Beden Eğitimi Anabilim Dalı öğrencisiyim. Yapmak istediğim tez çalışmasında geçerlilik güvenilirliğini yapmış olduğunu Yüksek Öğretim Yaşam Doyum Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçek hakkında ki bilgileri paylaşabilirseniz çok sevinirim, saygılarımla.

 **Murat Erol** 17 Kas 2020 Sal 13:07 ☆

Merhaba Cem Hocam. Bilimsel esaslar çerçevesinde ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçeğe ve makalesine internet ortamından ulaşabilirsiniz. İyi günler dilerim.

 **Cem Geven** <cemgeven@gmail.com> 17 Kas 2020 Sal 13:08 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: Murat ▾

Çok teşekkür ederim hocam, iyi günler dilerim.

17 Kas 2020 Sal 13:07 tarihinde Murat Erol <muraterol1980@hotmail.com> şunu yazdı:

...

