

**T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYON FAALİYETLERİNE YÖNELİK
YAŞAM DOYUM, TATMİN VE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HAZIRLAYAN
BİLGE ÖZEL**

**DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ FATİH YAŞARTÜRK**

BARTIN-2019

KABUL VE ONAY

Öğrenci **Bilge ÖZEL** tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Yaşam Doyum, Tatmin ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışma 11.09.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oy çokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Dr.Öğr. Üyesi Fatih YAŞARTÜRK (Danışman)

Üye: Dr.Öğr. Üyesi Hayri AKYÜZ

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali ÖZTÜRK.....

Bu tezin kabulü Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun .../.../... tarih vesayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Metin SABAN
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doktor Öğretim Üyesi Fatih YAŞARTÜRK danışmanlığında hazırlamış olduğum “Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Yaşam Doyum, Tatmin ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans Tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

Bilge ÖZEL

İmza

11/09/2019

ÖNSÖZ

“Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Yaşam Doyum, Tatmin ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu çalışmam esnasında yüksek lisans tezimde danışmanım olarak bana sabır ve anlayış gösteren, benden yardımlarını esirgemeyen, Bartın Üniversitesi’nde Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı’nda dahil olduğum öğrenimim süresince beni yönlendiren ve akademik alanda bana yol gösteren Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatih YAŞARTÜRK’e, öncelikli teşekkürlerimi borç bilirim.

Ayrıca bu süreçte hem maddi hem de manevi destekleri ile yanımdan ayrılmayan biricik aileme minnetle teşekkürlerimi sunarım.

Bilge ÖZEL

Bartın,2019

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Yaşam Doyum, Tatmin ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bilge ÖZEL

Bartın Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fatih YAŞARTÜRK

Bartın-2019, Sayfa: 88+xv

Bu çalışmanın amacı, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik yaşam doyum, serbest zaman tatmin ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırmanın evrenini Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 1546 öğrenci, örneklem grubunu ise gönüllülük esasına dayalı olarak tesadüfî şekilde seçilmiş 645 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın yöntem kısmında taramaya yönelik ve betimsel bir araştırma modeli uygulanmıştır. Veri toplama yöntemi olarak anket kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacının hazırladığı; ‘Demografik Bilgi Formu’, Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen, Köker(1991)Türkçeye uyarladığı “Yaşam Doyum Ölçeği”, Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, Beard ve Ragheb (1980) geliştirdikleri ve Karlı, Polat, Yılmaz ve Koçak (2008) geçerlilik-güvenirlilik çalışmalarını yaparak beraberinde Türkçeye tercüme ettikleri “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilmiş olan veriler SPSS paket programında istatistik işlemlere tabi tutulmuştur. Veri analizinde; yüzde, frekans, ortalama, t testi, ANOVA testi, Pearson korelasyon testlerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulgularında, yaşam doyumunu ve serbest zamanın tatmininde kadın katılımcılar erkek katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları görülürken benlik saygısı konusunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha yüksek ortalamalara sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Genel olarak veriler incelendiğinde katılımcıların yaşının büyüdükçe yaşam doyumunun azaldığı,

katılımcılarda yaşam doyumunu arttıkça benlik saygısının azaldığı, katılımcıların gelir düzeyinin artması ile yaşam doyum oranlarının iyileştiği sonuçlarına varılmaktadır ve akademik ortalaması diğer katılımcılara oranla daha yüksek olan katılımcıları serbest zaman tatmininin alt boyutu olan estetik boyutta yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları, estetik boyutta daha yüksek puanlara sahip olan katılımcıların yaşam doyumları konusunda diğerlerine oranla yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik olarak yaşam doyum, serbest zaman tatmini ve benlik saygıları durumlarının cinsiyet, yaş, maddi durum, ailenin aylık geliri, bölüm, sınıf, akademik başarı, rekreasyon faaliyetine ayrılan günlük zaman süresi değişkenlerine göre farklılıklar gösterdikleri tespit edilmektedir. Sonuç olarak, rekreasyon faaliyetlerine katılımında yaşam doyum, serbest zaman tatmini ve benlik saygısı etkileri olumludur.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri; Yaşam Doyum; Benlik Saygısı; Serbest Zaman Tatmini

ABSTRACT

M. Sc. Thesis

An Examination of Relationships Between Life Satisfaction, Satisfaction and Self-Esteem Levels of Recreational Activities of University Students

Bilge ÖZEL

Bartın University

Social Sciences Institute

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assoc Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Bartın-2019, Pp: 88+xv

The aim of this study, the relationship between the levels of life satisfaction, free time satisfaction and self-esteem of recreation activities of the students of Bartın University Faculty of Sport Sciences was tried to be revealed. The population of the study consisted of 1546 students studying at Bartın University Faculty of Sport Sciences, and the sample group consisted of 645 randomly selected volunteers. In the method part of the research, a descriptive research model was applied. Questionnaire was used as data collection method. There search was prepared by there searcher as a data collection tool; The Personal Information Form, was developed by Diener et al. (1985) and adapted to Turkish by Köker (1991). “Rosenberg Self-Esteem Scale” was developed by Beard and Ragheb (1980) and Karlı et al. (2008) Free Time Satisfaction Scale and “Demographic Information Form prepared by there searcher. In the method part of there search, a descriptive are search model was applied. Questionnaire was used as data collection method. The research was prepared by the researcher as a data collection tool;” Personal Information Form”, Life Satisfaction Scale, adapted by Köker (1991) into Turkish, Rosenberg Self-Esteem Scale, which was conducted by Çuhadaroğlu (1986), was conducted by Karlı et al. (2008) “Free Time Satisfaction Scale ve and “Demographic Information Form prepared by the researcher, which they translated into Turkish by conducting validity-reliability studies. The obtained data were subjected to statistical processes in SPSS package program. In data analysis; percentage, frequency, mean, t-Test, ANOVA test, Pearson correlation tests were used. According to the outcomes of the study, it is concluded that female students are better in terms of self-esteem than female students

in life satisfaction and free time satisfaction. In general, when the data is examined, it is concluded that life satisfaction decreases as the age of the students grows, self esteem decreases as the life satisfaction increases, the life satisfaction increases with the increase in the students level of life. It is seen that students who have higher scores in aesthetic dimension are better in life satisfaction than others. As a result of the research, it was found that the life satisfaction, free time satisfaction and self-esteem status of the university students for recreation activities differed according to the variables of gender, age, financial status, monthly income of the family, department, class, academic success and daily time allocated to recreationactivities.As a result, the effects of life satisfaction, free time satisfaction and self-esteem are positive in participation in recreation activities.

KeyWords: University Students; Life Satisfaction; Self Respect; Free Time Satisfaction

İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA</u>
KABUL VE ONAY.....	iii
BEYANNAME.....	iv
ÖNSÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLOLAR DİZİNİ.....	xiii
EKLER DİZİNİ.....	xiv
KISALTMALAR.....	xv
GİRİŞ.....	1
1.GENEL BİLGİLER.....	3
1.1. Problem.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Sayıtlar.....	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar.....	6
2.KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. Zaman.....	8
2.1.1. Serbest Zaman.....	10
2.1.2.Serbest Zamanın Sınıflandırılması.....	11
2.2. Rekreasyon.....	12
2.2.1. Rekreasyon Kavramının Tanımı.....	12
2.2.2. Rekreasyonun Özellikleri.....	14
2.2.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	16

2.2.4. Maksatlarına Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	16
2.2.5. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	17
2.2.6. Özel İşlevleri Dikkate Alınarak Belirli Eylem ve Durgunluk Hallerine Göre ya da Fonksiyonel Açıdan Sınıflandırılması.....	17
2.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyaçların Nedenleri.....	17
2.3.1.Fiziksel Yararlar.....	18
2.3.2.Psikolojik Yararlar.....	18
2.3.3. Toplumsal Yararlar.....	19
2.3.4. Rekreasyonun Faydaları.....	20
2.3.5. Rekreasyona Katılımı Engellenen Faktörler.....	20
2.3.6.Rekreasyon ve Spor.....	21
2.4. Yaşam Doyumu.....	22
2.4.1. Yaşam Doyumu Kavramının Tanımı.....	22
2.4.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	24
2.5. Tatmin.....	26
2.5.1. Serbest Zaman Tatmin Kavramının Tanımı.....	26
2.5.2. Serbest Zaman Tatminini Etkileyen Faktörler.....	27
2.6. Benlik Saygısı.....	28
2.6.1. Benlik Saygısı Kavramının Tanımı.....	28
2.6.1.1. Benlik Saygısı Yüksek Olan Kişilerin Özellikleri.....	29
2.6.1.2.Benlik Saygısı Düşük Olan Kişilerin Özellikleri.....	30
2.6.2. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler.....	30
2.7. Yurtiçi Çalışmalar.....	31
3. YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırma Modeli.....	35
3.2. Veri Toplama Araçları.....	35
3.2.1. Yaşam Doyum Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerliliği.....	35
3.2.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerliliği.....	36

3.2.3. Serbest Zaman Tatmini Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerliliği.....	36
3.3. Evren ve Örneklem.....	37
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	37
4.BULGULAR.....	38
SONUÇ.....	66
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	66
5.2. Öneriler.....	73
KAYNAKLAR.....	74
EKLER.....	83
ÖZGEÇMİŞ.....	88

TABLolar DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	38
Tablo 2: Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	38
Tablo 3: Katılımcıların Maddi Durum Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	39
Tablo 4: Katılımcıların Aylık Gelir Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	39
Tablo 5: Katılımcıların Bölüm ve Sınıflarına Göre Sayısal Dağılımları.....	40
Tablo 6: Katılımcıların Rekreasyon Faaliyetine Ayırdığı Günlük Zaman Süresi Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	40
Tablo 7: Katılımcıların YDÖ, BSÖ, SZTÖ Cinsiyete Değişkenine Göre T Testi Analizi	41
Tablo 8: Katılımcıların YDÖ, BSÖ, SZTÖ Maddi Durumlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	44
Tablo 9: Katılımcıların YDÖ, BSÖ, SZTÖ Maddi Durumlara Göre ANOVA Sonuçları.....	47
Tablo 10: Katılımcıların YDÖ, BSÖ, SZTÖ Bölümlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	50
Tablo 11: Katılımcıların YDÖ, BSÖ, SZTÖ Bölümlerine Göre ANOVA Sonuçları.....	54
Tablo 12: Katılımcıların YDÖ, BSÖ, SZTÖ Sınıflarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	56
Tablo 13: Katılımcıların YDÖ, BSÖ, SZTÖ Sınıflarına Göre ANOVA Sonuçları.....	60
Tablo 14: Katılımcıların YDÖ, BSÖ, SZTÖ Yaş, Gelir, Akademik Ortalama ve Rekreasyon Faaliyetlerine Ayrılan Süreye Göre Korelasyon Analizi	62

EKLER DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Ek 1.Demografik Bilgiler Anket Formu.....	83
Ek 2.Yaşam Doyum Ölçeği.....	84
Ek 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	85
Ek 4. Serbest Zaman Tatmini Ölçeği.....	86

KISALTMALAR

- BSÖ : Benlik Saygısı Ölçeği
- SZTÖ : Serbest Zaman Tatmin Ölçeği
- VB. : ve benzeri
- VD. : ve diğerleri
- YDÖ : Yaşam Doyum Ölçeği

GİRİŞ

Serbest zaman denildiğinde karşımıza çıkan genel kavram “çalışma dışı zaman” ya da diğer bir deyiş ile “işten arta kalan zaman” olarak açıklanmaktadır. Çünkü serbest zaman dilimi kişinin kendisine ayırmış olduğu zamanı ifade etmektedir. Yani eğlenceye ve kendimizi motive etmeye ayırdığımız zaman da diyebiliriz. Serbest zaman pozitif değerlendirildiğinde kişiyi motive edecek, kişisel ve toplumsal gelişimi sağlayacak bireyi stres ve depresyondan uzak tutacaktır. Ruh sağlığı açısından, sosyal olgunlaşma açısından ve fiziksel olarak ele alınabilecek ve üzerinde çalışmalar yapılacak önemli bir konu olarak yer almaktadır.

Ülkemizde olduğu gibi eğitimin zorunlu olduğu ve değer arz ettiği diğer ülkelerde eğitim süreçleri de çalışma içi zaman olarak kabul görmektedir. Fakat fiilen dahil olunan bir işte olduğundan daha esnek saatleri ve zaman boşlukları bulunmaktadır. Okulda ders içinde geçirilen zamanları serbest zaman olarak değerlendirmek doğru olmayacaktır. Eğitim alanlarından özellikle üniversite dönemleri kişisel ve toplumsal olarak gelişime zemin hazırlayan ve bizi iş hayatına hazırlayan bir zaman dilimidir. Kişinin hayata gelişim amacına bakacak olursak asıl hedefin ve mutluluk kaynağının “kendini gerçekleştirme” olduğunu felsefi ve sosyolojik açıklamalarda görmekteyiz. İnsan kendini gerçekleştirebildiği ve bir şeyler üretebildiği sürece sağlıklı bir insan olacaktır. Çünkü insanın ulaşması gereken bu düzey aynı zamanda bireyin kendisini tanıyabildiğini, çalışma potansiyelini keşfettiğini ve ilgilene ulaştığını anlatmaktadır (Akınoğlu, 2005). Spor bilimlerinde kendini gerçekleştirme düzeyine ulaşmak ancak serbest zamanların olumlu değerlendirilmesi ile mümkündür. Çünkü insan çalışırken veya bir derse katılırken uyması gerek kurallar var iken; serbest zamanlar kişinin kendi olduğu ve kendine ayırdığı zamanlardır. Ancak serbest zamanlarda insanlar kendini tanıyabilir ve kendine ayırmış olduğu bu zamandan zevk alabilir.

Üniversite zamanlarımız artık yapacağımız mesleklere karar verdiğimiz ve bu branş konusunda kendimizi geliştirmeye başladığımız, hayata atılmaya en önemli adımı attığımız yıllardır. Bu dönemde bizden talep edilen veya da beklenen bilgi ve beceriyi geliştirmemiz ve mezun olurken de bu bilgi ve beceriye sahip olmamız gerekmektedir. Bu yoğun süreçte zinde kalmak ve motive olmak için serbest zamanlara katılımda aktif olunması gerekmektedir. Katılım için bu faaliyetler cinsiyete, yaşa, mesleğe, gelir düzeyine ve daha

birçok değişkene göre farklılık gösterebilir. Burada önemli olan konu kişinin kendini iyi hissettiği bir aktiviteye dahil olması ve bunu keşfetmesidir.

Okulların her ne kadar birincil amaçları eğitim olarak görünse de yapılan etkinliklerin ve sosyal katılımların birey olma yönünde atılan değerli adımların önemi de büyüktür (Gl, 2004).Günlük hayatları akışında zamanlarının büyük bir bölümünü birlikte geçiren gençler ve niversite öğrencileri; aynı topluluğun bireyleri olmalarının yanı sıra, içinde yaşamlarını sürdürdükleri fiziki çevrelerindeki hususiyete, aldıkları terbiyeye, üretime katılıp katılmayışlarına, ailelerinin sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik yapılarına göre ayrımlı alt kültür donanımlarına sahiptir. Bu ayrımlılık, gençler ve niversite ğrencilerinin boş zaman değerlendirme ile ilgili tutum, tavır ve öz benliklerine yansımaktadır (Aslan, 2000).

Kişiler; yoğun iş temposunun yükü, rutin hayat işleyişi ve olumsuz çevresel etmenler nedenleri ile kötü yönde etkilenen bedenlerini ve ruh sağlıklarını düzeltmek, korumak ve bu iyilik halini sürdürmek zorundadır. Rekreasyona ihtiyaç duyulmasının sebebi, rekreasyon etkinliklerinin bireysel ve toplumsal olarak sağladığı yararlarıdır. Bireysel yönden bakıldığında; sağlıklı bir fiziksel gelişiminin yaratılması, ruh sağlığı edinmesi, insanı toplumsallaştırması, yaratıcılık, insanın kişisel beceri ve yeteneğini geliştirmesi, çalışma başarısı ve iş verimine etkisi, ekonomik devinimlilik ve mutlu etmesi gibi gereksinim sebeplerine tabidir. Toplumsal yönden bakıldığında da sosyal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması rekreasyona duyulan ihtiyaın nedenlerini oluşturmaktadır (Karaküçük, 2014). Rekreasyon faaliyetlerine katılım öğrencilerde ders boyunca oluşacak zihinsel yorgunluğu ortadan kaldıracaktır, fiziksel ve ruhsal olarak kişiye güçlendirebilir, katılım sırasında sosyalleşme sağlar ve olası can sıkıntılarında da kişiye uzaklaştırabilir. Bu gibi etkenler doğrultusunda rekreasyonun kişilerde yaratmış olduğu etkileri değerlendirmemiz gereken başlıklar: benlik saygısı, serbest zaman tatmini ve yaşam doyumunu olarak karşımıza çıkacaktır. Yapılan bu araştırmada da niversite ğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımının benlik saygısı, tatmin ve yaşam doyumunu açısından bir incelemesini bize sunmaktadır.

Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde ğrenim gören niversite ğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik yaşam doyumunu, tatmin ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan araştırmamız konu üzerine yapılan çalışmalar ile benzerlik taşımamaktadır ve örnekleme grubu açısından da diğer

çalışmalardan farklılıklar göstermiştir. Araştırmamızın amacında Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde rekreasyon faaliyetlerine yönelik tutumlar incelenirken alandaki eksikler de tespit edilmiş ve bir gelişim sağlamak amacı ile öneriler sunulmuştur. Aynı zamanda literatüre katkı sağlayacak bu çalışma bu alanda çalışan ve araştırma yapan diğer bireyler için de yardımcı ve yol göstericidir. Bu sebepler dolayısıyla, yapılan bu araştırma önemlidir.

Araştırmanın birinci kısmını çalışma ile ilgili giriş bölümü oluşturmaktadır. Giriş kısmı ardı ardına şu şekildedir; problem cümlesi, araştırmanın amacı ve önemi, sayıtlar, sınırlılıklar, tanımlar ve kısaltmalara yer verilmiştir.

Araştırmanın ikinci kısmını kuramsal çerçeve oluşturmaktadır. Araştırma problemi ile ilgili saptanan konudaki yapılan makaleler, tezler, dergiler, kitaplar, dijital kütüphaneler ve diğer yayınlar araştırılarak, “kuramsal çerçeve” başlığı altında takdim edilmiştir. Kuramsal çerçeve içerisinde zaman, serbest zaman, rekreasyon, yaşam doyumu, benlik sayısı, tatmin ile ilgili bilgiler yer almıştır.

Araştırmanın üçüncü kısmını yöntem oluşturmaktadır. Yöntem kısmında ise sırası ile araştırmanın konusu, araştırma hipotezleri, araştırma modeli ve veri toplama yöntemi, anketin güvenilirlik ve geçerliği, evren çerçevesinin oluşturulması ve örnekleme, verilerin toplanması ve analizi gibi alt başlıklardan meydana gelmektedir.

Araştırmanın dördüncü kısmı üniversite öğrencilerine uygulatılmış olan anket sonuçlarına istinaden elde edilen “bulgular” kısmıdır. Bu kısımda SPSS20.0 programından elde edilen veriler tablo haline getirilerek tasvir edilmiştir.

Araştırmanın beşinci kısmında tartışma ve sonuç ve öneriler kısmına yer verilmiştir. Sonuç kısmında, bulgular bölümlerinde yer alan bilgiler genel olarak özetlenmiş ve öne çıkan noktalar belirlenmiştir. Bu kısımda ana bulgular aktarılmış ve yayımlanmış başka bilimsel çalışmalarla karşılaştırmalı olarak aktarılmıştır. Önerilerde ise belirlenen sorun alanlarına yönelik özgün çözüm önerileri getirilmiş ve gelecekte yapılacak çalışmalara destek olmaya çalışılarak bilgiler aktarılmıştır.

GENEL BİLGİLER

1.1.Problem

İnsanın toplum ile iyi ilişkiler kurabilmesi, sağlıklı davranışlara sahip olması, zihinsel gelişiminin yanında, bedensel ve ruhsal gelişimine de bağlıdır. Yani zihnen ve bedenen sağlıklı bir vücuda sahip olmak için spor yapmak oldukça önemlidir. Yapılış amacına göre de sporu sınıflandırmak mümkündür. Son yıllarda spor alanında oldukça önemli bir yere sahip olmuş rekreasyon ise bu sınıflar içerisinde yer almaktadır.

Rekreasyon tanımı yapılır iken serbest zamanların spor ile değerlendirilmesi gibi yanlış değerlendirmeler ile karşılaşmaktadır. Fakat rekreasyon sportif faaliyetler ile birlikte sanat, kültür ve bilimsel faaliyetlere de katılım sağlamaktadır. Rekreatif faaliyetler belirtmiş olduğumuz gibi bireylere fiziki olarak sağlık gelişiminin yaratılması, ruh sağlığının iyileştirilmesi, bireysel beceri ve kabiliyetinin geliştirmesi ve bireyi mutlu etmesi gibi birçok değişik yönden olumlu yardımlar elde etmektedir.

Bireyler eğitim öğretim hayatları boyunca önemli davranış tarzları kazanmaktadır. Bu süreçlerden en belirgin olanı ise üniversite dönemidir. Bireylerin kazandıkları olumlu alışkanlıklar onların tüm hayatlarına etki edecek ve bu hayatlarının mutlu geçmesini sağlayacak bir süreçtir. Serbest zamanların sanatsal kültürel faaliyetler ile değerlendirilmesi bu sebeple önemlidir. Ayrıca, serbest zaman etkinliklerine katılımın öğrencilere akademik başarısını olumlu yönde etkilediği araştırmalar ile ortaya konulmuştur.

Son dönemlerde daha sık olsa da daha önceden de karşılaşmış olduğumuz çalışmalar; üniversite öğrencileri ve eğitime dahil olan diğer öğrenciler üzerinde serbest zaman ve rekreasyonel aktivitelere katılım değerlendirmeleri araştırmacılar tarafından incelenen konular arasındadır. Bu konular ele alınarak üniversite öğrencilerinin yaptıkları serbest zaman faaliyetlerine yönelik olarak yaşama karşı doyumları, serbest zamanı değerlendirme açısından tatminleri ve kazanmış oldukları benlik saygıları araştırılmıştır. Araştırma yapılırken mevcut durum analiz edilecek aynı zamanda rekreasyonel faaliyetlerin bireylere kazandıracığı bu önemli noktalar hakkında farkındalık oluşturması beklenmektedir. Buradan, rekreasyonel aktivitelere katılımın öğrencilik döneminde yeteri kadar sağlanması gerekliliği ve serbest zaman etkinliklerine katılım için yeterli ilginin sağlanması gerekliliğini vurgulayabiliriz.

Tez kapsamında ortaya konulan araştırmaya bağlı problem cümlesi şu biçimdedir: Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik yaşam doyumu, tatmin ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkileri nedir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı: Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesindeki öğrenciler üzerinde, rekreasyon faaliyetlerine yönelik olarak bazı ilişkileri incelemektir. Bahsedilen bu ilişkiler: yaşam doyumu, tatmin ve benlik saygısıdır.

Bu amaca ulaşmak için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Rekreasyon faaliyetlerine katılımın yaşam doyumu üzerindeki etkisi nedir?
2. Rekreasyon faaliyetlerine katılımın serbest zaman tatmini üzerindeki etkisi nedir?
3. Rekreasyon faaliyetlerine katılımın benlik saygısı üzerindeki etkisi nedir?
4. Rekreasyon faaliyetlerine katılımın yaşam doyumu, serbest zaman tatmini ve benlik saygısı arasındaki ilişki nedir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Akademik disiplinlerin gelişmesi sahip oldukları literatür ile doğru orantılıdır. Yapılan bu çalışmalar ise belirli bir döneme ait ortaya konan araştırmalar hakkında bilgi vermekle kalmamakta aynı zamanda daha sonraki araştırmalara da kaynak olmaktadır. Yapılacak olan çalışmamızın öncelikli önemi spor alanına literatür kazandırmak ve konu hakkında araştırma yapan kişilere faydalı olabilmek adına onlara kaynak sunması beklenmektedir.

Araştırmamızın diğer önemi ise “Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Yaşam Doyum, Tatmin ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” çalışmamızı uygulayıp tamamlamak ve literatüre yeni kaynak sağlanmasını oluşturmaktadır.

1.4. Sayıtlar

Araştırmamızın sayıtları:

1. Çalışmaya katılanlar evreni temsil ettiği,
2. Araştırmaya katılanlar soruları anlamış ve doğru cevaplamış olduğu,
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin tüm anket sorularına tamamen kendi düşünceleriyle yanıt verdikleri,
4. Araştırmada kullanılan yöntem ve tekniklerin araştırmaya uygunluğu,
5. İstatistiksel yöntemlerin varsayıma göre geçerliliği ve güvenilirliği,
6. Data toplama vasıtasıyla bütün yetkileri kapsamı dâhilinde bulundurduğu ve fikirleri ortaya çıkaracak kalitede olmasıyla ileri gelmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim ve öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin ve 2018-2019 eğitim-öğretim yılıyla sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Spor: İnsanın bedenini de zihni de geliştirmek ve dinginleştirmek maksadıyla bireysel ya da toplu olacak biçimde gerçekleştirilmek istenen, kimi belirlenmiş kaideler istinaden uygulanmakta olan tutumların bütünüdür(Türk Dil Kurumu, 2018).

Zaman: Kişinin ömrünün derinlemesine veya kısa müddetli olarak tekrarlanması imkânsız başlangıcı ve akıbeti aşikâr olan belli bir vakit ile ölçülebilen kesimidir(Tezcan, 1982).

Boş zaman: Bireyin özgürce kullanabileceği ve hiçbir zorunluluğa maruz kalmadığı zaman dilimidir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Serbest zaman: Kişinin ömrünün geri kalanını sürdürebilir kılması maksadıyla yapmakla yükümlü bulunduğu işlerin haricinde, geriye artan vakitler dilimidir (Karlı vd, 2008).

Serbest zaman etkinlikleri: İnsanların çalışma vakitleri, yemek yemek, sevdiklerine vakit ayırmak ve dinlenmek gibi insani gereksinimlerini tekabül etmek maksadıyla kendisine ayırdığı sürenin dışında bulunan ve bu süreyi verimli bir şekilde değerlendirmek amaçlı hür iradeleri ile seçmiş oldukları ve belirli kurallara bağlı olmayan faaliyetlerdir (Karlı vd., 2008).

Rekreasyon: Bireylerin boş zamanları içerisinde, eğlenmek ve spor yapmak nedeniyle istekli bir şekilde katıldıkları faaliyetlerin tümüdür (Türk Dil Kurumu, 2018).

Yaşam doyumu: Bir kişinin kendinin sınırladığı kurallara ve şartlara elverişli bir şekilde kişinin bütün hayatını olumlu kıymetlendirmesi, insanların bir durumdan ya da kendilerinden beklentileri hakiki vaziyetlerini karşılaştırmaları ile meydana gelen bir neticesidir(Dilmaç ve Ekşi, 2008).

Serbest zaman tatmini: Serbest zaman faaliyetlerine katılmanın neticesinde bireylerin ortaya koydukları, kazandıkları ve ulaştıkları olumlu doyum ya değişlerdir (Karlı vd., 2008).

Benlik saygısı: Kişinin öz benliğine hürmet ettiği kadar, kendine itimat etmesi, kendini kabullenmesi ve kıymet vermesi, kendini doğrulaması ve kıymetli olduğunu hatırlamasıdır (Yörükoğlu, 1990).

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın konusuna ilişkin zaman, rekreasyon, rekreasyona duyulan ihtiyaç, yaşam doyumu, tatmin ve benlik saygısı ana başlıkları altında kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Zaman

Zaman; diri ve ölü bütün var olanların yaşam değeri olan, artırım yapılamayan, borç olarak verilemeyen sadece harcanan ve nihayetinde yitirilen, yenilenmesi imkânsız olan, objelerin uzaydaki devinimleriyle ölçülebilen ve kısımlara ayrılabilen bir kavrayıştır(Ergenekon, 2013).Günlük hayatta karşılaşılan ve ardı sıra gelişim gösteren tüm hadiseler bireyleri “zaman” dediğimiz soyut bir kavramı tasarlamaya yönlendirmektedir. Zira hayatımızda oldukça kıymetli bir yeri olan bu kavram içinde, vakalar sıraya konulur, yaşanır ve kıymetlendirilir. Zaman kavramı sayılmadığında meydana gelmiş ya da gelecek hiçbir olay ve durum gerçekleşemez. İşte bu yüzden zaman kavramı var olan tüm canlılar için paha biçilemez bir değer arz etmektedir (Tunçel, 1999).

Bireyler vakitleri ruhsal yönden ayrımlı olarak sezinlerler. Bu durumun birbiriyle ilintilendirilmesi, mazideki hatıraların tesiri ve geleceğe yönelik dilek ve isteklerimizin belli bir vakit ile ölçülebilen asıl zamanın kişi tarafından olduğundan az ya da olduğundan daha çok algılanmasına neden olmaktadır. İnsanlar zamana bağlı olarak hayatlarını sürdürürler, fakat herkes bu zamanın sürelerini birbirinden farklı algılar. Bu da insanların zamanı bireyselleştirdiğine bir örnektir. Çoğu zaman sorumluluklarımızı yerine getirdiğimiz durumlarda zaman geçmek bilmezken, keyif aldığımız kısıtlı zaman dilimlerinde zamanın algılayamadığımız kadar hızlı geçtiğini söyleriz. Dersini iyice öğretmeyi arzulayan öğretmen için derse ayrılan süre olduğundan az gelir. Aynı ders süresi, dersten sonraki serbest zamandaki faaliyetlerini düşünen bir öğrenci içinse olduğundan daha çok gelebilir (Baymur, 1978).

Genelde yokluğundan ve yetersizliğinden yakındığımız, fakat hakikatte her zaman var olan zaman kavramı kişiden kişiye ve her yaşta değişim göstermektedir. Küçük bir çocuğun algıladığı zaman ile hayatının son yıllarına gelmiş yaşlı bir bireyin ya da üniversite çağındaki genç bir bireyin zamanı algılayış ve yaşayış biçimleri farklıdır. Bazılarına göre daimî bir döngü halinde ve geri getirilemeyecek bir durum iken, bazılarının

görüŖüne göre ise bir çember etrafında hareket eden karŖılaması mümkün bir olgu olarak idrak edilmektedir. Zamanı daire Ŗeklinde akan bir akarsuya benzetmek insanı hataya düŖürerek kötü etkileyebilir. Çünkü insanın en büyük ve değerli sermayesi olan zaman daimî geri gelmeyecek bir akış halinde ilerler (Atasoy, 2014). Zaman hayatımızdır geleceğimizdir ve zamanı verimsiz kullanmak, bütün yaşamımızı anlamsız geçirmek manasına gelmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Rekreatif etkinliklere katılım için zaman faktörü en önemli yeri tutmaktadır. Çünkü rekreatif etkinliklere katılımın söz konusu olabilmesi için, kişinin öncelikle bu etkinlikler ayırabilecek bir zamanı olması gerekir. Bunun için de rekreatif etkinliklere yani insanın kendine zaman ayırması için etkili bir zaman planlamasına ihtiyaç duyulmaktadır (Ardahan, 2016).

Zaman kavramının belirgin hususiyetleri Ŗunlardır:

1. Zaman, borç alınamaz ve borç olarak verilemez.
2. Depolanamaz.
3. Satın alınamaz.
4. Kiralanamaz.
5. Çoğaltılamaz.
6. Zamandan artırım yapılamaz.
7. İyi değerlendirilmediğinde kişilerde strese sebebiyet verir (Hazar, 2003).

Zamanını iyi değerlendirebilen bir birey;

1. Her an ne yapacağını ve zamanını en yararlı biçimde nasıl harcayacağını sezinler.
2. Kişi kendi hayatını ve şahsi kimliğini yaşar.
3. Ömrü boyunca süre gelen her durumdan gerekli olan dersi alarak deneyimlerini çoğaltır.
4. Yanlışlarını, kusurlarını, karakterinin nasıl olumsuz yollara yönelmeye elverişli olduğunu çok iyi kavramıştır.

5. Birçok şeyi hatırlamayacak ek belleğe sahip olduğundan, zihnindeki bütün manasız sebeplerin yerini manalı sorulara bırakır.

6. Varmak için çabaladığı sonuçlara yönelik olarak her güne ayırdığı süresini, nerelerde harcaması gerektiği hakkında yeterince kendini gerçekleştirir, sonunda daha verimli olur ve daha fazla mutlu olmak için boş zaman ilgilerine ve hobilerine vakit artırabilir (Uzunoglu, 1992).

2.1.1. Serbest Zaman

Serbest zaman, hayatın gerekliliklerini yerine getirdikten sonra kişinin kendisine artırdığı süredir. Serbest zaman, çalışma/egitim yaşamının hudutları dışarısına gidebilme ve bireyi yenileyen, yaşam veren güçlere varabilme kapasitesi biçiminde tanımlanabilir. Serbest zaman kişinin mecburiyetleri dışındaki hobilerini, düşüncelerini ve isteklerini imkanları doğrultusunda arzu ettiği gibi kendini sınırlandırmadan vakit ayırabildiği, soluklandığı, hoş vakit geçirebildiği ya da kendini geliştirebildiği sürelerdir (Kocayörük, 2000).Aristo serbest zamanı tanımlarken, “bir kimsenin bireysel isteğiyle yaptığı etkinlik içinde olmanın bir dışa vurumu” şeklinde bir çıkarım yapmıştır (Keskin vd., 2015).

İnsanın yaşamını sürdürmesi için belirli bir gelir elde etmesi gerekir. Bunun için de emeğini/hizmetini satarak, toplumun değer yaratma sürecine katkıda bulunur. Bu emek için harcanan zaman dışında kalan süreye serbest zaman denilir. Çağdaş sanayi toplumlarının ana kriterlerinden biri de çalışmadır. Çalışma şüphesiz diğer toplum tiplerinde de insanların davranışlarını düzenleyen bir değer ve kural olarak görülür. Fakat sanayi toplumu, çalışmayı toplumsal yaşantının her alanında başta gelecek bir kültür kalıbı durumuna getirmiştir. Burada çalışma, genel bir deyişle bireyin yaşamının merkezi olarak görülür ve iş çoğunlukla toplumda bir statü simgesi olarak değerlendirilir. Böyle bir değer şu anki sosyal koşullara pek uygun düşmemektedir. Aksi takdirde insanlar çalışarak daha fazla boş zamana sahip olma amacı gütmektedirler. Boş zamanların iyi bir biçimde değerlendirilmesi ve boş zaman kıymetlendirme etkinliklerinin temel alındığı hoş bir yaşama sahip olmak isteği de önem kazanmaktadır (Karaküçük, 2014).

Serbest zamanlar doğruca kıymetlendirildiğinde, bireye hazzını, uğraşlarını, kabiliyetini, mesuliyetlerini ve hürriyetini yaşama, zamanını verimli kullanma ve böylece kendini gerçekleştirme imkânı buldurmaktadır. İnsanın dünyaya geliş amacı da kendini gerçekleştirilmesi olarak kabul edildiği için, serbest zaman bu konuda önemli bir yere

sahiptir. Ülkemizde çeşitli jenerasyonlar, serbest zamanlarını değerlendirme konusunda bir terbiye almadıkları için serbest zamanlarını kendilerine ve topluma bir katkı sağlamadığı şekilde değerlendirdikleri toplumsal bir gerçektir. Eğitim politikamızda yoksunluğu gözle görülür, şimdiye kadar önemli bir şekilde ele alınmayan ve üstünde durulmayan çocuk, genç, yetişkin gibi çeşitli yaş kümelerinin bir gereksinimi olmakta devam eden bu konu hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkeler için bir probleme dönüşmüştür (Tezcan, 1994).

Serbest zaman, gelişen ve zorlaşan dünya şartları karşısında insanların pasif ve monoton yaşantılarında, yoğun iş hayatlarında kendilerine özel bir zaman ayırmak isteyen insanlar tarafından ihtiyaç duyulan bir gereksinim haline gelmiştir. Bu ihtiyaç serbest zaman kavramı olarak eğlenceli bir biçime dönüştürülebilir. İnsanlar da çeşitli spor aktiviteleriyle birlikte serbest aktiviteler yapmaya başlamışlardır (Say, 2013). Bir başka ifade ile serbest zaman; kişinin yapması zorunlu olan kişisel, ailevi, mesleki, toplumsal sorumluluklarını yerine getirdikten sonra geriye artan zaman ve bu zamanda yapılan etkinliklerin tamamını içermektedir. Boş zaman süresince yapılan uğraşlara bu zamanı anlamlı şekilde değerlendirerek yapılan aktivitelere rekreasyon adı verilmektedir (Kırca, 2007).

Birey için; çalışma kapasitesi kadar boş zamanın oluşturulması ve onun en iyi şekilde kıymetlendirilmesinde de kapasitenin çoğaltılmasında da büyük önem üstlenmektedir. Bu çalışma veriminin çoğalması, çalışma düzeninin sağlanmasındaki avantajının yanında hakiki kültürel ilerleme için toplumun yaratıcı geliştirici enerjisinin ortaya sunması serbest bırakılması ve çağdaş bireyin çalışma yaşamının kalıplarından sıyrılarak dilediği gibi hayatını sürmesini, kısıtlanmaması bu yol ile de özüne kavuşması ve kendini gerçekleştirme bakımından önem taşımaktadır (Nixon ve andJewett, 1969).

2.1.2. Serbest Zamanın Sınıflandırılması

Serbest zaman etkinliklerini; gruplara, gayelere ya da yapılaş yerlerine göre değişik şekillerde sınıflandırabiliriz. Fakat en yaygın olarak kullanılan sınıflama türü sürelerle göre belirlemektedir. Buna göre serbest zamanlar ikiye ayrılır;

➤ Uzun süreli serbest zamanlar:

1. Çocukluk devri,

2. Senelik izin,

3. Emeklilik devri serbest zamanları olarak sınıflandırılmaktadır.

➤ Kısa müddetli serbest zamanlar:

1. İş zamanı bitimi (akşamüstü),

2. Hafta sonları,

3. Kısa süreli tatillerdeki serbest zamanlar olarak sınıflandırılmaktadır (Gökdeniz vd, 2009).

2.2. Rekreasyon

Rekreasyon: zamanın verimli bir biçimde kullanılması sonucunda meydana gelen serbest zaman dâhilinde değerlendirilen, bireylerin zihinsel ve bedensel yönden yenileyen, gönüllü olarak yapılan mutluluk, zevk ve haz uyandıran faaliyetlerdir (Özkan, 2018).

Türk Dil Kurumu ise rekreasyonu şöyle açıklamıştır: “kişilerin serbest zamanlarında, spor ve eğlence maksadıyla katıldıkları etkinliklerin tümüdür” ve “bir bölgeyi bireylerin eğlenme, istirahat maksadıyla değerlendirebilecekleri doğrultuda imkân sağlamak” (Türk Dil Kurumu, 2018).

2.2.1. Rekreasyon Kavramının Tanımı

Rekreasyon; iyileşme, yenilenme, yeniden yaratılma ve yeniden yapılanma anlamlarını taşıyan Latince “recreatio” sözcüğünden türetilmiştir. Türkçede karşılığı daha yaygın olarak boş zamanları en yararlı şekilde değerlendirme olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu ise, kişilerin veya toplumsal grupların boş zamanlarında kendi istekleri doğrultusunda yaptıkları dinlendiren ve eğlendiren faaliyetler anlamına gelmektedir (Ozankaya, 1980).

İnsanlar, çeşitli sürelerde ortaya çıkan boş zamanlarında; uzaklaşmak, istirahat etmek, hava değişimi yaşamak, heyecan duymak, gezmek ve görmek, sağlığına fayda sağlamak, beraber olmak, farklı deneyimler elde etmek, düşünceleri doğrultusunda hayallerini eylemlere dönüştürüp hayata uyarlamak gibi birden fazla maksatla ev dışında ya da ev içinde, açık veya kapalı mekanlarda veya pasif/aktif biçimde, kent veya kırsal alanlarda her zamankiyle aynı olmayan isteğe göre şekillenip değişebilen faaliyetlere

katılmaktadır. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yapmış oldukları ve katılım sağladıkları bu faaliyetleri ifade eden bir kavramdır. Kişinin iş saatleri ve hayatını idame ettirebilmek için zorunlu olduğu sorumluluklarının dışındaki boş zamanlarında katılım gösterdiği faaliyetlerle ilgili olmaktadır (Karaküçük, 2014). Bu sebeple insanların, yaşam süreçlerinin zorunlu yapılması gereken davranışlar dışında kalan diliminde (boş zamanda) kendi istekleri doğrultusunda istekli olarak buldukları ve haz duydukları etkinliklerin tümüne verilen addır (Hazar, 1999).

Rekreasyon, kişinin boş zamanını serbest şekilde ve istediği gibi harcadığı fiziksel gücünü onarmaya ve ruhsal kapasitesini çoğaltmaya yönelik gönüllü olarak seçilen ve fiziksel ya da sosyal çevrenin değişmesi anlamına gelen faaliyetler olarak da betimlenmektedir (KTB, 1989). Genel olarak; insanın, yoğun çalışma yükü, rutin yaşam biçimi ya da çoğu zaman olumsuz olan çevresel faktörlerden etkilenen, tehlikeye giren bedenini ve ruh sağlığını tekrar elde etmek, bunları korumak veya devam ettirmek aynı zamanda da zevk ve haz almak maksadıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zamanlar içerisinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak bireysel veya grup içinde seçerek yaptığı faaliyetler şeklinde açıklanmıştır (Karaküçük, 1997).

Başka bir açıklamadaysa, rekreasyon kişinin mesleki, ailevi ve toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra, bağımsız iradesiyle seçebileceği bir seri dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini artırma sonrasında kendini yenileme uğraşlarına katılması olarak tanımlanmaktadır (Gökmen vd., 1985).

Modern anlamda incelendiğinde ise bir sosyal kurum, bilgiler topluluğu ve profesyonel bir çalışma alanı olarak rekreasyon; bir işte çalışmaktan bağımsız olarak, kendi içinde değerli olan, kişinin pek çok ihtiyacını karşılayacak şekilde, aktif, planlı ve mutlu bir yaşam tarzıdır. Bu yaklaşım ile rekreasyon insanların istekli olarak boş zamanlarında katılım sağladıkları ve bireysel olarak tatmin oldukları aktiviteler bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Yetim, 2000). Daha kaliteli ve anlamlı bir hayat için insanların gereksinim ve istekleri doğrultusunda kullanılması gereken bir araç olmuştur. Bu aktivitelere katılan kişinin, kişilerin hayat şartlarının çoğaldığı kabul görür. Olumlu yöndeki rekreasyon tecrübeleri, insanlara başarmanın mutluluğunu yaşatmaktadır, dolayısıyla daha üretken ve sorunsuz bir hayatı mümkün kılan özsaygı, özgüven ve uyum seviyesi artırmaktadır (Avcı, 2009).

Kavramın daha kapsamlı olacak şekilde açıklanabilmesi için şu tanımlayıcı temel anlatımlar söylenmektedir (Burcher, 1972).

1. Rekreasyon, boş zamanda yapılır ve bir iş değildir.
2. Rekreasyona katılan kişi; tamamen kendi isteği ile özgürce katıldığı etkinliklerde bulunur.
3. Rekreasyon etkinlikleri öncelikle bireysel ve sonrasında toplumsal yarar sağlamaktadır.
4. Rekreasyon, toplumsal değerlere asla ters düşmemektedir.
5. Rekreasyon faaliyetleri katılan kişiye endişe ve güvensizlik değil aksine zevk ve neşe verir.

Son zamanlarda rekreasyon etkinliklerine katılımın epeyce artmakta olduğu görülmüştür.

Rekreasyon etkinliklerine olan talepteki artış nedenleri;

- Serbest zamandaki artış,
- Kişi başına düşen gelir miktarındaki yükselme,
- Nüfustaki artış ve hareketlilik,
- Yenilenen sağlık bilinci ve entegre sağlık köyleri,
- Teknolojideki gelişmeler,
- Şehirleşmeye doğru eğilimler,
- Dünyanın globalleşmesi ile toplumun iletişim araçlarındaki gelişmesindeki artışın etkisi, reklamlar ve propaganda,
- Eğitim düzeyi ve kültür seviyesi artışı,
- Değer yargılarının değişmesi,
- İnsanların öz benlikleriyle ilgili bilinçlenmesi, çevre bilinci oluşması ve eko-turizm,
- Rekreasyon bilinci ve kültürü oluşması,
- Siyasi hegemonya ve bazı kurumların etkisi,
- Tüketici tercihlerinde değişimler olarak sıralanabilir (Hacıoğlu vd.,2003).

2.2.2. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon; fiziksel, duygusal, sosyal ve mental etmenleri içeren ve insanların serbest zamanlarında dâhil olmayı seçtikleri faaliyetlerdir (Sevil vd., 2012). Bu faaliyetler

iç ya da dış mekânda gerçekleştirilenler olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. Ortak özellikleri ise duygusal ve entelektüel deneyimleri içeriyor olmalarıdır. Rekreasyon aktiviteleri, yaş, cinsiyet, hayat biçimi ve maddi gelir gibi parametrelerden etkilenmektedir ve bunlara bağlı olarak da değişkenlik göstermektedir (Clawson ve Kenetsch, 1971).İçerisinde çok çeşitlilik bulunduran, kişilerin alaka, gereksinim, hedef ve katılım durumlarına göre ayrımlı anlayışlar oluşturabilen rekreasyonun özellikleri hakkında, ortak bir payda da buluşma zorlukları oluşmaktadır. Bunlar rekreasyonu, öteki faaliyetlerden ve tariflerden ayıran demirbaş birkaç özellik olarak söylenebilir (Karaküçük, 2014).

Rekreasyonu diğer etkinliklerden ayıran özellikler aşağıda sıralanmıştır.

- Rekreasyon etkinliklerinin seçimi isteklilik ilkesiyle ilgisi bulunmalıdır.
- Rekreasyon, toplumun düşünsel ve yaşayış biçimine uygun olmalı ve toplumsal değerlerle zıtlık içermemelidir.
- Etkinliklere devam etme zorunluluğu bulunmalı tamamen bireyin isteği doğrultusunda olmalıdır.
- Rekreasyon evrensel olarak tatbik edilmelidir.
- Rekreasyon haz ve mutluluk sağlayan bir etkinliktir.
- Rekreasyon, bireyin kendisini anlatabilmesine olanak tanıyıcı etkinlikler sağlamalıdır.
- Rekreasyon, serbest sürelerde gerçekleştirilmelidir.
- Rekreasyon bir etkinlik gerektirir.
- Özgürlük hissi verir.
- Her yaştaki insanların faaliyetlere katılıma imkânı tanınmalıdır.
- Rekreasyon faaliyetlerinde öncelik bireye tanınmalıdır.
- Rekreasyonel etkinlikleri tüm mevsim ve iklim koşullarında icra edilebilirlik sağlamalıdır.
- Rekreasyon fiili, programlıya da programsız veya maharet sahipliğinden yoksun bireylerle veya düzenli olmayan her yerde uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon, bir faaliyete dahil olduğunda ikinci ya da daha fazla etkinliklere de ilgi duymaya başlamak ya da başka aktiviteler de gerçekleştirme imkânı sağlamaktadır.
- Rekreasyon birden çok türü olan etkinlikleri kapsar.
- Rekreasyonun tüm kişilere göre bir veya birden fazla hedef sunmaktadır.

- Rekreatif faaliyetlerin iştirakçiyeye kişisel ve toplumsal avantajlar sunması istenir.
- Rekreatif etkinlikleri, iş bilirkişiler tarafından üstlenilir.
- Rekreatif, rekreatif faaliyetlere katılım sonucu meydana gelen bir iştir (Karaküçük, 2014).

2.2.3. Rekreatif Sınıflandırılması

Birey, hedefi ve bireysel talepleri ışığında etkinliklerde var olmayı onaylamışsa, bu gidişatta bir rekreatif türü ortaya çıkmaktadır. Bütün fertler değişik amaçlar ve dürtüler içerisinde olduğu için buna bağlı olarak ayrımlı rekreatif faaliyetlerde olduğu da varsayılır ise, belirlenmiş bir grublamanın oluşturulması da güçleşecektir (Karaküçük, 2014).

Rekreatif, “orman rekreatif, açık hava rekreatif, edilgen rekreatif, sosyal rekreatif, ticari rekreatif, etkin rekreatif, kırsal rekreatif, estetik rekreatif, entelektüel rekreatif, kapalı yer rekreatif ve endüstriyel rekreatif” biçiminde birçok farklı şekilde gruplara ayrılmaktadır (Küçüktopuzlu vd.,2003).

Pehlivanoglu (1986) rekreatif düşüncesi bakımından bir bölümlenme yaparak şunları;

- Yapısal bölümlenme (kapalı yer ve açık hava),
- Yerel bölümlenme (kentsel ve kırsal),
- İçeriksel bölümlenme (aktif ve pasif),
- Zamansal bölümlenme (günlük ve tatil “tatil rekreatif ise, haftalık ve yıllık”) olarak ayırmıştır.

Verilen bu bölümlenmenin yanı sıra rekreatif; amaçlarına göre, türlü ölçütlere göre ve belirli eylem ve eylemsizlik durumlarına bakarak da sınıflandırmak muhtemeldir (Karaküçük, 2014).

2.2.4.Maksatlarına Göre Rekreatif Sınıflandırılması

- Sanatsal maksatlı,
- Dinlenme maksatlı,
- Sportif maksatlı,
- Toplumsal maksatlı,

- Turizm maksatlı,
- Kültürel maksatlı rekreasyonlar şeklinde bölümlenmiştir(Karaküçük, 2014).

2.2.5.Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması

- Yaş faktörüne,
- Faaliyete katılanların sayısına,
- Zamana,
- Kullanılan mekâna,
- Sosyolojik muhtevaya göre sınıflandırma yapmak mümkündür(Karaküçük, 2014).

2.2.6. Özel İşlevleri Dikkate Alınarak Belirli Eylem ve Durgunluk Hallerine Göre ya da İşlevsel Bakımdan Bölümlendirilmesi

- Orman rekreasyonu,
- Fiziksel rekreasyon,
- Estetik rekreasyon,
- Uluslararası rekreasyon,
- Sosyal rekreasyon,
- Ticari rekreasyonu olarak bu grup bölümlendirilmiştir(Karaküçük, 2014).

2.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyaçların Nedenleri

Rekreatif faaliyetlere çok fazla katılan kişilerle, bu etkinliklerden mahrum olan kişiler arasında sağlık durumu, bulunduğu etrafa ve yasalara karşı uyum açısından önemli değişiklik göstermektedir. Rekreatif etkinlikler hayat standartlarını geliştiren ve yaşama anlam kazandırmak için var olan etkinliklerdir. Bu açıdan dünyanın her tarafında insan fiziksel, ruhsal ve toplumsal çıkarlar maksadıyla rekreatif etkinliklere katılmayı yeğlemektedir(Sevil vd.,2012).

Rekreatif faaliyetler faal veya edilgen, bireysel veya toplulukla, dinç veya ihtiyar, erkek veya kadın, kapalı veya açık yerlerde rastgele bir vakitte olabilecek faaliyetler olmasından ötürü bireylerin istirahat etmek, hoş vakit geçirmek ve ilerlemelerine yarayan ve kapsam yeri limitsiz tüm insanlara, ütün sürelerde ve bütün ortamlarda hitap eden faaliyetlerdir. Böylece, etkinliklere katılım yoluyla, bireyler kendilerini ifade edebilme, güçlü yönlerini ortaya çıkarma ve geliştirme, yaratıcılığını artırma ve beden ve ruh sağlığını koruma imkânına sahip olurlar. Bu sebeple, boş zamanları değerlendirebilecekleri

programlar ortaya koymak ülkemiz açısından da bir zorunluluk haline gelmiştir (Tamer, 1998).

Rekreasyon ihtiyacı kişiden kişiye farklılıklar gösterse de rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri fiziksel, psikolojik ve toplumsal ihtiyaçlar başlıkları altında toplanabilir.

2.3.1. Fiziksel Yararlar

Rekreasyon etkinlikleri kapsamında, bireylerin çoğu rekreatif gereksinimlerine yanıt olabilecek çeşitlilikte olan beden eğitimi ve spor etkinlikleri mühim bir yere sahiptir. Bu faaliyetler kişinin ağır ve tekdüze hareketlerinin sonucu olan problemlerin halleri için ve sıhhatli olarak dinçbir şekilde hayatlarını sürdürmesinde önemli roller yüklenmiştir. Bu maksatla, Amerika Birleşik Devleti'nde "Physical Fitness" ve Almanya'da "Trimm Dich" programları oldukça yaygın şekilleri ile rekreatif etkinlikler adı altında yürütüm ortamı olmuşlardır. Kişinin beden eğitimi ve sporla hoş bir fiziğe, fiziksel ve ruhsal sıhate kavuşması ve bunun korunmasının mümkün bir süreç olduğunun bilinmesi, bu programların ortaya çıkmasının, evölüsyonun ve yaygınlaşmasının temelinde ki ideaları meydana getirmektedir (Karaküçük, 2014).

Bunun yanı sıra, teknolojik ilerlemelerle doğrusal olarak artan makineleşme ve masa başı işler insanların günlük faaliyetlerindeki hareketliliği ve günlük enerji kullanımını kısıtlamıştır. Bu hareketsiz yaşam biçimi birçok fizyolojik rahatsızlığı da yanında ortaya çıkarmaktadır. Bu sorunlardan kurtulmanın en etkili yolu fiziksel aktivitelere yönelmektir. Rekreasyon etkinlikleri içerisinde alan kaplamak ve özellikle faal rekreasyon sınıfında yer alan etkinlikler fiziksel aktiviteyi çoğaltmaktadır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki düzenli kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları, fiziksel aktivite, şişmanlık, kolesterol, yüksek tansiyon, çeşitli kas ve eklem rahatsızlıkları gibi pek çok hastalığı önüne geçmede tesirlidir. Egzersizle sağlığı korumak bilimsel bir realitedir (Zülal, 2002).

2.3.2. Psikolojik Yararlar

Sağlık denilince genelde ilk aklımıza gelen beden sağlığımızdır. Oysa, sağlık bir bütündür ve ruh sağlığı da en az beden sağlığı kadar önemli bir yere sahiptir. Ancak günümüz toplumunda aile, okul ve iş hayatındaki sorunlar ve yoğun stres altında olma insanların sinir sistemini bozarak ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olmaktadır.

Bu olumsuz etkilerden uzaklaşmak için insanlar farklı bir ortam içerisine girip motivasyonlarını artırmak isterler. Bunun için en iyi yol ise rekreasyon faaliyetlerine katılmaktır. Rekreasyon etkinliklerinin çeşitliliği temsil etmesi, değişik ve olumlu psikolojik neticeler doğurmaktadır (Altınay, 2016).

Rekreasyona katılım için duyulan psikolojik ihtiyaçları şu şekilde sıralayabiliriz:

- Kişisel beceri ve yeteneğin gelişmesi,
- Ruhsal gerginlikleri giderilme isteği,
- Motivasyon artırmak ve mutlu olmak,
- Bireyin kendini tanıması ve kimliğini tanımlayabilmesi,
- Entelektüel hayatı geliştirmek,
- Çalışma verimini yükseltmek,
- Bir statüye sahip olmak,
- Yalnızlığı gidermek için grup halinde etkinliklere katılma isteği,
- Sosyalleşme istekleridir (Altınay, 2016).

2.3.3. Toplumsal Yararlar

Gün geçtikçe gelişen ve çağdaşlaşan topluluk hayatı bir yandan insanların refah düzeyini çoğaltırken, öte taraftan bireylerin yalnızlaşmalarına ve kendi iç benliklerine dönmelerine sebebiyet vermektedir. Bunun yanında yaşanan maddi buhranların, eğitim, din, dil, ırk, kültür vb. ayrımlılıklar bireylerin arasına gün geçtikçe mesafe koymaktadır. Oysa, insan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve insan ihtiyaçları yalnızca fizyolojik ihtiyaçlardan değil, sosyal ihtiyaçlardan da meydana gelmektedir. Bu bağlamda, rekreasyon etkinlikleri insanların sosyalleşmelerinde hatırı sayılır bir önem arz etmektedir. Rekreasyon etkinlikleri ile bireylerin ve toplulukların bir araya gelmesi toplumsal ilişkileri geliştirir, dayanışma ve yardımlaşmayı olanak tanır. Katılımcıların farklı ortamlara girmesi yeni arkadaşlar edinmesine olanak tanır. Ayrıca serbest hareket ve düşünce imkânı, dayanışma ve yardımlaşma ile demokratik bir toplumun yaratılmasını basitleştirir (Altınay, 2016).

2.3.4. Rekreasyonun Faydaları

Rekreasyona duymuş olduğumuz ihtiyaç, rekreasyon etkinliklerinin bireysel ve toplumsal olarak bizlere sağladığı yararlardan dolayı ortaya çıkmaktadır. Bahsi geçen yararlar şu şekilde sıralanabilir (Tezcan, 1982):

- Kişisel beceri ve yeteneğin gelişmesini destekler.
- İnsanı mutlu eder.
- Fiziki sağlık gelişimi yaratır.
- Demokratik toplumun yaratılmasında imkân sağlar.
- Ruh sağlığı kazandırır.
- İnsanı sosyalleştirir.
- Ekonomik hareketi geliştirir.
- Çalışma başarısı ve iş verimin artırır.
- Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar.
- Rekreatif etkinlikler, insanın her yaş dönemindeki yaratıcılık gücünün ilerlemesine olanak sağlar.

Düzenli bir şekilde boş zaman faaliyetlerine ortak olan bireylerde; kendine güven duyma, özgür düşünce yapısında ilerleme, farkındalık düzeyinde artış ve yaşam becerileri hakkında da gelişim araştırmalar ile tespit edilmiştir (Sorice vd., 2009).

2.3.5. Rekreasyona Katılımı Engelleyen Faktörler

İnsanların boş zamanı değerlendirebilmeleri için buldukları konum oldukça önemli bir faktördür. İkamet edilen yer, rekreasyon faaliyetlerine katılımda ya da katılımı engelleyen durumlar konusunda anlamlı bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu sebepten konutların darlığı ve tabiattan uzaklaşma gibi nedenler boş zaman faaliyetlerine iştirak etmenin önünde engeller meydana getirebileceği gibi bunun yanı sıra, kent yaşantısının seri yol alan ilerleyişi ve kalabalık, teknolojik gelişimler gibi sebeplerle de rekreasyonel faaliyetlere katılımdaki engelleri meydana getiren nedenlerden yalnızca bir kısmıdır. Bu gibi engeller bireylerin enerjilerini olması gerektiğinden çok harcayıp rahatlayamamalarına ve türlü kabiliyetlerini açığa çıkaramıyor olmalarının nedenidir. Bu platformda, kişi öz benliğini devamlı baskı ve stres altında olduğunun farkına varmaktadır. Bilhassa da dış gruptaki insanlar için olduğundan çok devinimler, yeni deneyimler yaşama

ve varyasyon gereksinimi, türlü sıkıntı ve problemlere vuku bulmaktadır (Karaküçük, 2014).

Tezcan (1985) ülkemizde gençliğin rekreasyonel kısıtlayıcılarının başında; ekonomik yetersizlikler, kaynaşamamaya ve gerekli olan terbiyenin elde edilememesi gibi hadiselerin rol aldığını bizlere hatırlatmıştır. Ortaöğretim ve üniversite öğrencileri hakkında yapılan araştırmalarda da gençlerin boş zamanlarını nasıl değerlendirmeleri gerektiğini bilmedikleri veya faydası olmayan çeşitlilikte etkinliklerle meşgul olduklarını, lakin olanak olması halinde de pek fazla etkin faaliyetlere katılım göstermeye istekli oldukları belirtilmektedir (Lapa ve Ağyar, 2012).

Yapılan çalışmaların sonuçları, kişinin rekreasyonel aktivite katılımlarına tesir eden başlıca etkenler önem durumlarına göre; nakit, vakit, arkadaş yoksunluğu, ulaşım ve tesis olarak sınırlandırılmıştır (Koçak, 2005).

2.3.6. Rekreasyon ve Spor

Rekreasyon ve sporla ilgili birçok tanımlama bulunmaktadır. Rekreasyonun tanımlarının ortak noktaları incelendiğinde ise rekreasyon, kişilerin zorunlu ihtiyaçlarını giderdikleri zaman dışında kalan serbest zamanları içinde kendi hür düşünceleriyle tek başına veya grup ile mutluluk duyarak yapabildikleri ve sonuç olarak eğlenebildikleri, dinlenebildikleri, fiziksel ve ruhsal bir canlanma ile yeniden var olduklarını hissedebildikleri ve haz duygusuna sahip oldukları faaliyetlerin bütünü olarak tanımlanabilir (Ardahan, 2016).

Spor tek veya grup olarak yapılan, genellikle rekabete dayanan, bedensel ve zihinsel olarak gelişimi sağlayan, eğlendirici ve eğitici bir faaliyettir. Spor, kişinin natürel ortam ve sosyal çevre halinde elde ettiği yetenekleri geliştirir. Belli standartlar altında tam zamanlı olarak ya da boş zaman değerlendirmek için yapılır. Toplumu bütünleştiren kültürel ve dayanışmacı bir olgudur. Spor insanın içindeki saldırgan duyguya karşı barışçıl rahatlama imkânı verir. Kişilerin saldırgan duyguyu bastırarak rekabet etmesini sağlar. Aynı şekilde spor, egzersiz ve oyunun birleşiminden oluşmuştur. Gerçek spor, insanın kabiliyetlerini gün yüzüne çıkarmak için birincil araçtır. Spor kitlelerin afyonudur, belki de farklı görüşleri bir araya getirebilmek için en etkili yöntemdir. Bazılarına göre ise toplumsal bir ihtiyaç olarak değerlendirilir. Bunun yanında sağlıklı yaşamın sırrıdır.

Bazıları sporu motive edici bir hareket olarak görürken bazıları da savaş veya reklam aracı olarak anlamışlardır (Büker, 2015).

İnsanların spora ilk başladığı zamanların, çalışma hayatlarının olmadığı boş zamanlara denk geldiği unutulmaması gereken bir husustur. Çünkü spora ilk önce bir boş zaman etkinliği olarak başlanılmıştır, sonrasında ise amaçlara bağlı olarak değişmiştir. Aktif olarak yapılan spora toplumun farklı kesimlerinden insanlar çekilmiş ve sporu, toplum arasında yaygınlaştırmanın bir çözüm olarak kabul edildiği görülmüştür. İlk başlarda eğlence amaçlı ve rekreatif bir aktivite olarak yapılan spor ilerleyen zamanlarda profesyonel nitelikler ile gerçekleştirilmektedir. Spor, rekreasyonun kapsamlı, çeşitli ve ilgi seviyesi yüksek alanlarından biri olarak görülmektedir. Spor ve rekreasyon sürekli etkileşim halindedir ve birbirlerini etkileyerek desteklemektedirler. Kişilerin rekreatif etkinlik gereksinimlerini gidermede spor yardımcı olurken; sporun halk arasında yayılmasında, sportif açıdan başarıların elde edilmesine ve böylece tanınmasına da karşılıklı olarak rekreasyon yardımcı olmaktadır (Karaküçük, 2014).

2.4. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumunu tanımlamak için önce “doyum” kavramının açıklanması uygun olacaktır. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanması durumudur. Yaşam doyumunu kavramı, belirli bir duruma ilişkin tatmin sağlama değil, genel olarak tüm yaşam sürecindeki doyum olarak anlaşılır. Mutluluk, moral sağlaması gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade etmektedir.

İnsanın bütün hayatı ve hayatının her alanı yaşam doyumunu kavramı içerisinde ele alınmaktadır. Yaşamdan alınan doyum kavramı, tek bir boyutla alakalı doyum düzeyi değil, bütün boyutlarda bireyin algıladığı doyum düzeyi olacaktır (Aksaray vd.,1998). Yaşam doyumunu kavramı, tüm boyutlarıyla birlikte kişinin yaşamının tamamını kapsamaktadır. Belirli ve spesifik bir olay ya da durumun oluşturduğu bir doyumdan ziyade tüm yaşamın, yaşantıların tamamının oluşturduğu doyuma, yaşam doyumunu denilmektedir (Dost, 2007).

2.4.1. Yaşam Doyumu Kavramının Tanımı

Yaşam doyumunu Neugarten (1961) tarafından ortaya çıkarılmış ve birçok araştırmacıya rehber olmuştur. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin

karşılanması durumu olarak tanımlanmaktadır. Yaşam doyumu ise, bireyin beklentilerinin, gerçek durumlarla kıyaslanması sonucunda oluşan durumdur. Yaşam doyumu bireyin tüm yaşamını ve bu yaşamının değişik boyutlarını içermektedir. Mutluluk, moral, doyum gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eden yaşam doyumu, belirli bir duruma özgü doyumu değil, tüm yaşam alanlarındaki genel bir doyumu ifade etmektedir (Özer ve Karabulut, 2003).

İyi olma durumu bireyin algısına göre değişiklik göstermekte ve bu süreçte bireyin öznel bakış açısı önem arz etmektedir. Öznel ve kişisel iyilik hali, pozitif duygu, negatif duygu ve yaşamdan alınan doyum şeklinde üç düzeyden meydana gelmektedir. Yaşanan sevinçli anlar, mutluluklar ve hazlar olumlu duygu boyutunda yer almaktadır. Olumsuz duygu boyutu ise tam tersine üzüntülü anları, acı veren zamanları ve mutsuzlukları temsil etmektedir. Son olarak, öznel iyi olmanın bilişsel boyutu olarak nitelendirilen ve yaşama dair bilişsel değerlendirmelerin tamamını kapsayan boyut ise yaşam doyumu olarak nitelenmiştir (Yetim,2001).

Yaşam doyumu öznel iyi olmanın bilişsel bileşeni olup bireyin kendisine yüklediği kriterler ve yaşam koşullarını algılayışı arasında karşılaştırılmaları, dolayısıyla da yaşamı hakkında değerlendirmesini ifade etmektedir. Yaşam doyumu, kişinin kendi belirlemiş olduğu kriterlere uygun bir biçimde kişinin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak da ifade edilmektedir (Çeçen, 2007). Yaşam doyumunu hayatımızın bütün kalitesinin, olumlu bir şekilde gelişiminin derecesi olarak tanımlamaktadır. Yaşam doyumunun belirleyicilerini yaşamda ki değişimler; kişinin toplumdaki yeri, toplumun kalitesi, bireyin kişisel yetenekleri, yaşam olaylarının gidişatı, gelişimin içsel ilerlemesi, hesap etme ya da sonuç çıkarma, tecrübeli olmak, hazzal tecrübenin işlevi, sevmek ya da sevmemek, duyguların olaylara bağlı üretimi, hoşlanma kapasiteleri, genel olarak duyguların temelindeki anlamlar, yaşam alanı ve bütününe gelişimindeki farklar, yaşam doyumu ve doyum alanları arasındaki ilişkiyi bize göstermektedir.

Yaşam doyumu kişinin hedef, beklenti, ilgi ve standartlarından oluşan durumunu, kültür ve değer sistemi içinde yaşayış biçimini olarak ifade etmektedir. Yaşam doyumunun bileşenleri, bireyin fiziksel sağlığı, psikolojik iyi olma hali, uyum becerisi, çevresiyle ilişkileri ve sosyo-ekonomik durumudur. Bu açıdan, bireyin iyi olma hali, yaşamdan doyum sağlaması gibi kavramlar yaşam niteliği kavramının öznel tarafını anlatırken; özerk

yaşayabilme, toplumsal ilişkiler, üretken olma gibi ifadeler kavramın nesnel tarafını oluşturmaktadır (Balat ve Akman, 2006).

2.4.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunun tanımı ve sınırları konusunda belirgin bir kesinlikten söz edilmesi mümkün olmayacaktır. Çünkü kavramda öznellik söz konudur. Dolayısıyla bu kavramı etkileyen faktörlerde farklılıklar bulunmaktadır. Yurt içi ve dışında yapılan araştırmalar dikkate alındığında yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin çeşitli başlıklar altında ele alındığı görülmüştür (Somoğlu, 2016).

Yaşam doyumuna etki eden etmenler aşağıdaki gibi sıralanmıştır (Baykoçak,2002):

- Gündelik yaşamından mutluluk,
- İyi bir gelire sahip olmak,
- Kendini güvende hissetmek,
- Hayatı anlamlı bulmak,
- Hayata pozitif bakabilmek,
- Kişiliğini olumlu değerlendirmek,
- Fiziksel görüntüsünden memnun olmak,
- Fiziksel ve ruhsal olarak iyi hissetmek,
- Amaçlarına erişebilmek için uyum göstermek,
- Toplumsal ilişkileri iyi olmak.

Flanagan (1978) yaptığı çalışma da toplam 6500 öge test edilmiş ve son olarak bu öğeler 15 temel öge ile sadeleştirilmiştir. Bu araştırmaya göre, yaşam doyumuna etki eden bahsi geçen öğeler şunlardır:

- Araçsal rahatlık,
- Karı-koca ilişkilerinde yakınlık,
- Sağlıklı olmak ve kişisel güven,
- Anne, baba, kardeşler ve diğer akrabalarla sosyal ilişkiler,
- Yakın arkadaşlara sahip olmak,
- Bir çocuğa sahip olma ve onu büyütme,
- Eğlenceli etkinliklere katılmak,
- Başkalarına yardım etme ve başkalarını gözetmek,

- Devletin yerel ve ulusal etkinlikleriyle, toplumsal etkinliklerine katılmak,
- Kendini tanıyabilmek,
- Öğreniyor olmak ve öğrenmeye açık olmak,
- Kendini anlayabilmek,
- Bir işte çalışıyor olmak,
- Toplumsallaşmak,
- Kitap okumak, müzik dinlemek, sinemaya gitmek, maç vb. şeyler seyretmek.

Literatürdeki yaşam doyumu hakkında yapılan çalışmalara baktığımızda ise yaşam doyumu etkileyen faktörlerden en sık bahsedilenleri aşağıdaki gibidir.

- Yaşam doyumunu etkileyen bir diğer etmen gelirdir.
- Yaşam doyumunu etkileyen etmenlerden biri yaştır.
- Yaşam doyumu üzerine etkisi olan bir diğer etmen eğitim düzeyidir.
- Yaşam doyumunu etkileyen etmenlerden biri de cinsiyettir.
- Yaşamdan alınan doyum ve benlik değişkenlerinin ilişkisini araştıran Dilmaç ve Ekşi(2008) tarafından yapılan çalışma neticesinde doyum düzeyi ile benlik saygı düzeyi arasında olumlu yönde korelasyon olduğu bulunmuştur.
- Anne ve baba eğitim düzeyi yaşam doyumu üzerinde etkisi olan bir başka etmenddir.
- Yaşam doyumuna etkisi olan diğer bir etmen de aile yapısıdır.

Bu bilgilerden yola çıkarak yaşam doyumunu etkileyen faktörleri iki başlık altında toplamak doğru olabilir. Bunlar: kişisel özellikler ve demografik özelliklerdir. Demografik özellikleri: cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim, gelir durumu, çalışma hayatı ve sağlık olarak sıralayabiliriz. Kişisel özelliklerin yaşam doyumu üzerindeki etkisine bakacak olursak olumlu düşünen, pozitif insanların yaşam doyumu konusunda iyi durumda olduklarının görülmesi mümkündür. Diğer durumda negatif, agresif ve mükemmeliyetçi kişilerin ise yaşam doyumu konusunda kötü durumda oldukları ortada olacaktır. İçeride kapanık olmamak, sorumluluk almak ve sorumluluğun bilincinde olmak, duyguları yaşamak konusunda açık olmak gibi kişisel özelliklerin de yaşam doyumu ile yakından ilişkili olduğunu bilmekteyiz.

Yaşam doyumu yüksek olan kişilerin sosyal çevreleri ile ilişkilerinin iyi olduğu, yalnız başına kaldıkları vakitlerin az olduğu, uyum sağlama becerilerinin de başarılı olduğu araştırmalar ile ortaya konulmuştur (Kara vd.,2014).

2.5. Tatmin

Araştırma kapsamında bu başlık altında incelenmek istenilen konu serbest zaman tatmini olacaktır. Fakat tatmin kavramına bakacak olursak, bireylerin beklentilerinin karşılanması durumunda hissedilen duygular ve düşünceler toplamı olarak ifade edilen tatmin süreklilik arz eden bir duygu durumudur (Ardahan ve Lapa, 2010).

Tatmin; bir olay karşısında dürtü, güdü, ihtiyaç ve beklenti gibi bir takım duygu durumlarının karşılanması olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin bekledikleri ile sahip oldukları arasındaki farklılık tatmin düzeyini etkileyen bir durum olmakla birlikte söz konusu farklılığın azami olması durumunda tatmin seviyesi de o kadar yükselmiş olacaktır (Kovacs, 2007).

2.5.1. Serbest Zaman Tatmini Kavramının Tanımı

Serbest zaman doyumunu denilince aklımıza gelecek olan basit tanım, serbest zamanın kaliteli değerlendirilmesi sonucu bireyin duyduğu mutluluk ve genel bir iyilik hali olacaktır. Serbest zamanda yapılan bütün etkinlikler bu değerlendirmeye dahil olacaktır.

Serbest zaman; kişinin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan veya baskılardan kurtulduğu ve kendi isteği doğrultusunda seçeceği bir etkinlikle uğraşacağı zaman olarak yani kişinin kesin olarak özgürce davrandığı iş hayatının dışındaki zaman şeklinde tanımlaması yapılmıştır. Meyer (1970) düşünceleri dikkate alınarak yapılan tanımda ise serbest zamanı; zorlanma duygusunun en az olduğu, kişinin kendi yargılarına ve seçimine göre kullandığı, isteğe bağlı olan bir zaman parçası olduğunu belirtmiştir (Tezcan 1994).

Serbest zaman tatmini ise; bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme şekillerinden algıladıkları kaliteyle yakından ilgilidir. Genel bir ifade ile bireylerin serbest zamanlarından ne kadar memnun kaldıklarını ve mutluluk duyduklarını ifade etmektedir (Kovacs, 2007).

Serbest zaman tatmin seviyesinin etkinlik sonrasında ya da etkinliğe katılımı birlikte artış göstermesinin, sahip olunan motivasyon seviyesi ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir (Beşikçi, 2016).

İnsanlar sahip oldukları serbest zamanlarını farklı nedenlerle ve beklentilerle değerlendirmek üzere pasif veya aktif olarak, açık mekanlarda veya kapalı alanlarda, kentsel veya kırsal alanlar dahilinde serbest zaman etkinliklerine katılarak değerlendirme yapmak istemektedir (Lapa ve Ağyar, 2012).

Mutluluk duygusunu elde etmek için aktif ya da pasif olan eylemlere katılarak beklentilerin değerlendirilmesi olarak yorumlayacağımız serbest zaman doyumu bahsedildiği üzere yapılaş şekilleri açısından birbirinden farklı olabilmektedir. Fakat ortak bir noktaları vardır ki bu da mutlu olmak ve haz duymak amacıyla yapıyor olmalarıdır (Ardahan ve Lapa, 2010).

2.5.2. Serbest Zaman Tatminini Etkileyen Faktörler

Donald ve Havighurst (1959) ve yapmış oldukları araştırmalara göre serbest zamanları değerlendirme etkinliklerine katılımın en önemli nedenleri aşağıdaki şekilde sıralanmıştır.

- Yeni deneyimler yaşamak,
- Serbest zamanı zevk alarak yaşamak,
- Toplumsal yarar elde etmek,
- Çalışmaktan farklı olarak bir şeyler yapmak,
- Arkadaşlar ile etkileşim kurmak ve sosyal faaliyetlerde bulunmak,
- Bir şeyleri başarabilme duygusu yaşamak,
- Yaratıcılık becerilerini geliştirmek,
- Zaman geçirmek.

Yaşam doyumu gibi serbest zaman tatminini de etkileyen faktörlerin: cinsiyet, inanç, yaş, gelir durumu, kültür, eğitim düzeyi ve medeni hali gibi değişkenler olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Serbest zaman doyumu ile ilgili değişkenler üç kategoride sınıflandırılmaktadır. Bunlar: hazırlayıcı, sağlayıcı ve güçlendirici faktörlerdir.

- Hazırlayıcı faktörler (cinsiyet, yaş, serbest zamanda sahip olunan imkanlarının bilinmesi ve serbest zaman değerleri) kişisel motivasyon ile ilgilidir.
- Sağlayıcı, faktörler gelir kaynakları ile ilgilidir.

- Güçlendirici faktörler de serbest zaman doyumunu şekillendirmektedir (Wang vd., 2008).

2.6. Benlik Saygısı

Bireyin kendisini, fiziki özelliklerini, yeteneklerini ve hedeflerini tanımlama şekillerinin oluşumunda benlik doğrudan etkilidir. Kişinin kendisi hakkındaki düşüncelerini ifade eden benlik kavramı sosyal düşüncelerini ve idealleri de oluşturmaktadır. Diğer insanlarla kurulan etkileşimlerde bireyin kendisinde olan özellikleri ile sahip olmadıkları şeyler arasındaki sınırı benlik belirlemektedir. Benlik sayesinde ortaya çıkan “yalnızlıktan hoşlanmıyorum”, “kalabalık mekanlar bana göre değil”, “yeniliğe kapalıyım” ve benzeri ifadeler kişi ile diğerleri arasındaki yakınlığı ve farklılıkları belirtmektedir. Bu tip ifadeler bireyin diğerleri arasındaki konumunu belirlemektedir. Bu sayede birey benliği ile özel bir pozisyon ortaya çıkarır ve kendisini farklılaştırır. Bireyin sahip olduğu farklılıkları korumak güdüsü bir “ben olma” savaşı meydana getirecektir (Esen, 2012).

Benlik insanların kendilerini tanımları ve değerlendirme yaptıkları yöntemdir, kişinin kendisi hakkında bir zihinsel şema oluşturmasıdır. Bilinçli bir şekilde sınırlar, kimlik, kabiliyetler, istekler, görünüş gibi bireysel var oluş ile ilgili özelliklerin, düşüncelerin, tavır ve inançların tümünü barındırmaktadır (Yıldız ve Çapar, 2010).

Benlik, kişinin kendini anlamlandırması ve kavraması şeklinde ifade edilmektedir. Bireyin kendine olan bakışını ve değerlendirmesini içerecektir. Benlik, bireyin amaçlarının ve ideallerinin birleşimi olarak nitelendirilebilir (Gün, 2006).

2.6.1. Benlik Saygısı Kavramının Tanımı

Benlik saygısı, kişinin kendini değerli hissetmesi ve bunun farkındalığının oluşması sonucunda ortaya çıkan memnuniyet derecesidir (Cevher ve Buluş, 2007).

Farklı bir tanımda ise; benlik saygısı, kişiliğin duygusal olarak kendine değer verdiği yanı olarak tanımlanmıştır (Güler, 2006).

Maslow (1943) oluşturduğu temel ihtiyaçlar sıralamasında, benlik saygısı dördüncü basamakta bulunmaktadır. Bu basamak başarıyı, kendine güvenmeyi ve değer yargılarımızı

içerecektir. Bu sıralamaya bakıldığında kişinin kendini gerçekleştirebilmesinin en önemli şartı benlik saygısının yüksek olmasından geçmektedir (Tezcan, 2009).

Benlik saygısı; toplumsal, bedensel, zihinsel ve duygusal öğeleri içermektedir. Kişinin kendi bedenini ve bedensel özelliklerini benimsemesi ve kabul etmesi, toplum tarafından beğenilir hissetmesi, becerilerini ortaya koyabilmesi, kendini değerli hissetmesi, hedeflerini gerçekleştirebilmesi gibi durumlar benlik saygısının gelişmesinde etkili olan faktörlerdendir (Yörükoğlu, 1985).

Benlik saygısının gelişimde dört önemli etken bulunmaktadır. Bunlar:

- Beklenti ve isteklere sahip olunması ve gerçekleşebilmeleri için çaba sarf edilmesi,
- Diğer insanlarca kabul görülmek,
- Elde edilen kazanımlar, başarılar ve mevcut statü,
- Bireyin kendini savunabiliyor olmasıdır (Kumbaroğlu, 2013).

2.6.1.1. Benlik Saygısı Yüksek Olan Kişilerin Özellikleri

- Kendilerine saygı duyulmasını isterler,
- Beceri, davranış, cinsellik ve görünüşleri olumludur,
- Kurumlarında aktiftirler,
- Gözlemlensin veya gözlemlenmesin eşit performans sergilerler,
- Olumsuz olarak eleştirildiklerinde savunmaya geçmezler ve atılgan davranırlar,
- Performanslarını/çalışmalarını gerçekçi olarak değerlendirebilirler,
- Otoriteye karşı rahattırlar,
- Genel olarak hayatlarından memnun durumundadır,
- Grupta liderlik özelliği gösterirler,
- Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır,
- İltifatları kolaylıkla kabul ederler,
- Kendilerini kontrol edebilirler (iç kontrollüdürler),
- Aktivitelere daha çok katılırlar,
- Kendine güven duyguları gelişmiştir,
- Bazı alanlarda kendilerini diğerlerinden daha başarılı olarak görürler,
- İnsanlara pozitif tepkiler verirler,
- Bağımsız olarak aktiviteleri yapabilme özelliği vardır,
- Kendilerini önemli ve değerli olarak görürler,

- İyimser, mutlu, hoş kişiler ile ilişkiler kurarlar,
- Problem çözmede etkinlik vardır (Öz, 2004).

2.6.1.2. Benlik Saygısı Düşük Olan Kişilerin Özellikleri

- Genel olarak hayatlarından memnun değildirler,
- Eleştiriye açık olmama durumu söz konusudur,
- Beceri, davranış ve genel görünüşleri negatiftir,
- Gözlemlendiklerinde daha az performans sergilerler ve stres hissederler,
- Olumsuz eleştirildiklerinde savunmaya geçerler ve olumlu eleştirildiklerinde de pasif davranırlar,
- İltifatları kabul etmekte zorluk yaşarlar,
- Diğerlerinin başarılarını gözleme, grupta beceriksizce aktiviteler yapma,
- Kendi çalışma kalitelerini gerçekçi olarak değerlendiremezler,
- Kurumlarında pasiftirler ya da sınırlı hareket ederler,
- Otorite figürleri onları rahatsız eder,
- Dıştan kontrol edilmeye açıktırlar,
- Yeni deneyimler ve aktiviteler katılmada tereddüt yaşarlar,
- Aşağılık hissi, karamsarlık hakimdir,
- Diğer insanlara karşı olumsuz tepkiler gösterirler,
- Kolaylıkla vazgeçme özellikleri vardır,
- Kendini değersiz, sevimsiz ve önemsiz hissetme,
- Zayıf bir sosyal destek sistemleri vardır,
- Çekingen, yetersiz sosyal ilişkiler,
- Başkalarının olumlu desteğine ve desteklerine karşı aşırı gereksinim duyma gibi durumlar söz konusudur (Öz, 2004).

2.6.2. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Benlik saygısını etkileyen birçok faktörden bahsedilebilmektedir. Bunlar aşağıdaki şekilde sıralanabilir;

- Yaş ve cinsiyet,
- Toplumsal değerler,
- Bebeklikten itibaren alınan eğitim,
- Sosyo-ekonomik durum,

- Başarı ve başarısızlıkları,
- Kişinin psikolojik sağlığı,
- Ailenin yapısı,
- Beden algısı,
- Eşler arasındaki uyum,
- İletişim,
- Kişinin kaç kardeş olduğu,
- Yaşadığı travmalar,
- Bağımlılıklar (sigara, alkol),
- İşinin olup olmaması,
- Çevresinden gördüğü önem,
- Tecrübe,
- Hobileri,
- Kendini değerlendirmesi,
- Akademik yaşantısı gibi durumlar benlik saygısını etkileyen durumlardır (Özkan, 1994).

Bireyin yaşı, cinsiyeti, elde ettiği başarılar, ait olduğu etnik grup, mevcut ekonomik durumu, statüsü, vücut imgesi, çevresi ile kurduğu iletişim gibi birçok faktör benlik kavramını doğrudan etkilemektedir. Spor da fiziksel etkileri ile tüm bu faktörler üzerinde etki sahibidir, dolayısıyla benlik kavramı üzerinde de etki sahibidir. Buradan da spor ve benlik saygısının birbiri ile ilişkiyi ortaya çıkmaktadır (Aşçı, 1999).

2.7. Yurtiçi Çalışmalar

Tez taramasında rekreasyon etkinliklerine katılım ve üniversite devriyle ilgili olarak çeşitli kaynakçalara varılmıştır ve bu literatürlerden tez çalışmamız için yararlanılmıştır.

- “Hitit Üniversitesi mensuplarının kampüs rekreasyonuna yönelik tutumlarının belirlenmesi ve kampüs rekreasyonu uygulamaları ile ilgili örnek modelin oluşturulması”, (Demirtaş, 2018),
- “Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi örneği”, (Çoruh, 2013),

- “Türkiye’deki üniversitelerde kampüs rekreasyonunun mevcut durumu ve kampüs rekreasyon modellemesi”, (Kaba, 2009),
- “Akademik personelin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi (Batman Üniversitesi örneği)”, (Dalay, 2018),
- “Jenerasyonunun kariyer uyum yeteneklerinin geliştirilmesinde üniversitelerin rekreasyon etkinliklerinin rolü: Selçuk Üniversitesi örneği”, (Kaplan, 2017),
- “Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Kütahya İli örneği)”, (Polat, 2017),
- “Üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ile rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörlerin incelenmesi”, (Uzun, 2016),
- “Öğrenim alanlarına göre lise mezunlarının üniversite kazanma başarıları ile rekreasyon aktivitelerine katılım arasındaki ilişki”, (Başkan, 2016),
- “Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım engellerinin incelenmesi (Muğla ili örneği)”, (Barkın, 2016),
- “Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon aktivitelerinin incelenmesi: Erciyes Üniversitesi örneği”, (Yağmur, 2015),
- “Rekreasyonel etkinliklerin Üniversiteye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin öz yeterlik, sınav kaygısı ve serbest zaman doyum düzeyleri üzerine etkisi”, (Gökçe, 2015),
- “K.T.Ü. Kanuni yerleşkesinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin raket sporlarına yönelik aldığı dersler sonucunda spor kültürü ve rekreasyonel kazanımlarının araştırılması”, (Bakırhan, 2014),
- “Üniversite yerleşkelerindeki rekreasyonel spor merkezlerinde hizmet kalitesi”, (Eraslan, 2014),
- “Özel yetenekle ilgili bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere katılımlarına engel olabilecek unsurların belirlenmesi”, (Tolukan, 2010),
- “Üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılma düzeylerinin belirlenmesi”, (Ergül, 2008),
- “Muğla Üniversitesi’nde okuyan öğrencilerin çoklu zekâ alanlarına göre rekreasyon tercihlerinin belirlenmesi”, (Müftüler, 2008),
- “Rekreasyonel tercihlerde etnik yapı ve cinsiyete bağlı değişimler; Orta Doğu Teknik Üniversitesi örneği”, (Kalaycı, 2008),

- “Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel bir faaliyet olarak halk oyunlarına katılım nedenleri”, (Doğan, 2008),
- “Bir üniversite yerleşkesinde rekreasyon ihtiyacı ve planlanması (Umuttepe örneği)”, (Erenci, 2006),
- “Türkiye’deki üniversitelerin rekreasyon programlarının geliştirilmesi”, (Ağaoğlu, 2002),
- “Selçuk Üniversitesindeki akademik personelin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi”, (Tunçkol, 2001),
- “Rekreasyonel merkezler ve bu merkezlerden üniversite öğrencilerinin yararlanma durumu: Tokat örneği”, (Pakdaş, 2001)

çalışmalar incelenmiştir ve bahsi geçen çalışmaların içerikbilgilerinden yararlanılmıştır. Bu çalışmalar alana en yakın olarak yapılan çalışmalar gösterilebilir. Bu çalışmaların hem uygulama yöntemlerinden hem de çalışmalar içindeki kuramsal bilgilerinden yararlanılmıştır.

Yağmur (2015) yapmış olduğu “Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon aktivitelerinin incelenmesi: Erciyes Üniversitesi örneği” çalışmasında amaç olarak üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine ilgilerinin, katılma düzeylerinin ve sosyalleşme eğilimlerinin belirlenmesi olarak ifade edilmiştir. Bu amaca yönelik olarak, üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyet seçimlerinde ve rekreatif faaliyetlere katılımlarında etkili olan faktörler ve bu faktörlerin sosyalleşme ile olan ilişkisinin belirlenmeye çalışıldığı görülmektedir.

Gökçe (2015) yapmış olduğu “Rekreasyonel etkinliklerin Üniversiteye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin öz yeterlik, sınav kaygısı ve serbest zaman doyum düzeyleri üzerine etkisi” çalışmasında amaç olarak rekreasyonel etkinliklerin üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri, sınav kaygıları ve serbest zaman doyumları üzerine etkilerini ortaya koymak olarak ifade edilmiştir.

Pakdaş(2001) yapmış olduğu “Rekreasyonel merkezler ve bu merkezlerden üniversite öğrencilerinin yararlanma durumu: Tokat örneği” çalışmasında ise amacı Tokat il merkezinde ve ilçelerinde rekreasyonel merkezlerin durumu ve bu merkezlerden üniversite öğrencilerinin yararlanma durumunun tespit edilmesidir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında genel olarak rekreasyon faaliyetlerine katılımın üzerindeki engeller ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Daha sonrasında yapılan çalışmalarda rekreasyon faaliyetlerine katılımı etkileyen faktörler incelenmiştir. Çalışma yoğunluğu genelde bu şekilde olduğu görölmüştür.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın desenine, araştırma grubuna, verilerin toplanmasına ve verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgi ve bulgulara yer verilmiştir.

3.1.Araştırma Modeli

Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine olan tutumlarını inceleyen bu araştırmada betimsel ve taramaya yönelik bir araştırma modeli uygulanmıştır.

3.2.Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket kullanılmıştır. Ölçek formu dört bölümden oluşmaktadır.

Ölçek formunun birinci bölümünde, öğrencilerin rekreasyon faaliyetleri ile ilgili kişisel ve genel bilgilerini belirlemek için; “Cinsiyet, yaş, maddi durum, ailenin aylık geliri, bölüm, sınıf, akademik başarı, rekreasyon faaliyetine ayrılan günlük zaman süresi” gibi değişkenler yer aldığı “Demografik Bilgi Formu” bulunmaktadır.

Ölçek formunun ikinci bölümünde, üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla yaşam doyum tutumlarını ölçmeye yönelik ifadelerin yer aldığı “Yaşam Doyum Ölçeği” bulunmaktadır.

Ölçek formunun üçüncü bölümünde, üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla benlik saygısı tutumlarını ölçmeye yönelik ifadelerin yer aldığı “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” bulunmaktadır.

Ölçek formunun dördüncü bölümünde, üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla serbest zaman tatmini tutumlarını ölçmeye yönelik ifadelerin yer aldığı “Serbest Zaman Tatmini Ölçeği” bulunmaktadır.

3.2.1. Yaşam Doyum Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life Scale) Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından (1985) geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek beş ifadeden oluşmaktadır ve

yedili likert tipi ölçektir. Ölçeği Köker (1991) Türkçeye uyarlamıştır. Ölçekte alınması mümkün en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35'tir. Toplam puan azaldıkça yaşam doyumu azalır. Yaşam doyum ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Diener vd., (1985) ölçeğin Alpha güvenilirlik katsayısını 0,87 olarak hesaplamışlardır. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliğini 0,82 olarak bulmuşlardır. Daha sonra ölçeği Türkçeye uyarlarken Yetim (1991), iç tutarlık güvenilirlik katsayısını 0,86, test tekrar test güvenilirlik katsayısını 0,73 olarak bulmuştur (Çakan, 2013).

3.2.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Benlik Saygısı Ölçeği, Rosenberg tarafından (1965) geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu tarafından (1986) yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik katsayısı da 0,71 olarak bulunmuştur. Ölçeğimiz çoktan seçmeli sorulardan oluşmaktadır ve 12 alt kategoride toplam 63 sorudan oluşmaktadır. İlk on maddesi benlik saygısını ölçmek için kullanılmaktadır. Ölçekte tüm maddeler pozitif puanlanmamaktadır, bazı maddeler negatif olarak puanlanmaktadır. Ölçek sonucunda elde edilen yüksek değerler yüksek benlik saygısını bize göstermektedir.

Araştırmanın amacına yönelik olarak belirtildiği üzere, ölçeğin ilk on maddesi kullanılmıştır. Her madde “çok doğru”, “doğru”, “yanlış” ve “çok yanlış” olmak üzere toplam dört farklı cevap seçeneği içermektedir. Ölçekte alınabilecek en yüksek puan 6'dır ve buna göre 0 –1 puan alanların “yüksek”; 2–4 puan alanların “orta” ve 5–6 puan alanların “düşük” benlik saygısına sahip oldukları tespiti yapılmaktadır.

3.2.3.Serbest Zaman Tatmini Ölçeği

Serbest Zaman Tatmin Ölçeğinin (Leisure Satisfaction Scale/LSS) orijinal halinde toplam 51 madde bulunmaktadır ve ölçek 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla Beard ve Ragheb (1980)geliştirdiği, Karlı, Polat, Yılmaz ve Koçak (2008) geçerlilik-güvenirlilik çalışmalarını yaparak Türkçeye uyarladığı 39 sorudan ve altı alt boyuttan oluşan “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği” ile toplanmıştır. Ölçek; psikolojik (8 madde), sosyolojik (8 madde), rahatlama (4 madde), fizyolojik (6 madde), estetik (4 madde) ve eğitim (9 madde) olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır.

Araştırmacılar tarafından uyarlanan ölçeğin KMO örnekleme yeterlilik ölçümü .92 ve Barlett Küresellik testi sonucunda anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık (Chronbach Alfa) katsayısı .92 bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçeğin KMO örnekleme yeterlilik ölçümü .87 ve Barlett Küresellik testi sonucu $p < 0,05$ çıkmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları alt boyutlarda .88-.91 arasında, toplamda ise .96 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin maddeleri; 1: Benim İçin Hemen Hemen Hiç Geçerli Değil, 2: Benim İçin Nadiren Geçerli, 3: Benim İçin Bazen Geçerli, 4: Benim İçin Sıklıkla Geçerli, 5: Benim İçin Hemen Her Zaman Geçerli şeklinde 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Verilerin yorumlanmasında ölçek dizi/genişliği dikkate alınarak 1.00-1.80 arası "Benim İçin Hemen Hemen Hiç Geçerli Değil", 1.81-2.60 arası "Benim İçin Nadiren Geçerli", 2.61-3.40 arası "Benim İçin Bazen Geçerli", 3.41- 4.20 arası "Benim İçin Sıklıkla Geçerli", 4.21-5.00 "Benim İçin Hemen Her Zaman Geçerli" olarak dikkate alınmıştır.

3.3.Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 1546 öğrenci, örneklemini ise Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören ve tesadüfi yolla seçilen 645 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmacı öğrenciler ile görüşerek anketi uygulatmış böylelikle karşılıklı bilgilendirme yapılmıştır.

3.4.Verilerin Toplanması ve Analizi

Bartın Üniversitesi rektörlüğünden gerekli izinler alındıktan sonra anket, araştırmacı eşliğinde Bartın Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri tarafından doldurulmuştur. Veriler bu yöntem ile güvenilir bir şekilde toplanmıştır.

Verilerin analizi ise SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı ile bilgisayar ortamında yapılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek ve ikili karşılaştırmalar için Independent Samples t-Testi analizi, ikiden fazla grupların karşılaştırılmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (OneWay ANOVA) ve Pearson korelasyon, yüzde, frekans, ortalama, t testi testlerinin analizlerinden faydalanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya dahil olan katılımcıların; cinsiyet, yaş, maddi durum, ailenin aylık geliri, bölüm, akademik başarı ve sınıfları değişkenleri dikkate alınarak yapılan analiz bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

	N	%
Erkek	428	66,4
Kadın	217	33,6
Toplam	645	100,0

Tablo 1’de araştırmaya dahil olan katılımcıların cinsiyetlerine yönelik olarak dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyet değişkeni incelendiğinde; kişilerin 428’i (%66,4) erkek; 217’si (%33,6) kadın olmak üzere toplam 645 yanıtlayıcıdan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 2: Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

	N	min.	maks.	ort.	Ss
Yaş	645	18	39	20,87	2,04

Tablo 2’de araştırmaya dahil olan katılımcıların minimum ve maksimum yaş değerleri belirtilip, yaş ortalaması verilmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin yaş değişkeni incelendiğinde; kişilerin yaşlarının 18 ile 39 arasında değiştiği görülmektedir. Araştırmaya katılan toplam 645 yanıtlayıcının yaş ortalaması 20,87 ve standart sapması 2,047’dir.

Tablo 3: Katılımcıların Maddi Durum Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

	N	%
Kötü	8	12,6
Orta	379	58,8
İyi	167	25,9
Çok İyi	18	2,8
Toplam	645	100,0

Tablo 3’de araştırmaya dahil olan katılımcıların maddi durumları için seçmiş oldukları: kötü, orta, iyi ve çok iyi seçeneklerinin dağılımı verilmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin maddi durum değişkeni incelendiğinde; ankete katılan 645 katılımcı üzerinde yapılan araştırmaya göre, katılımcıların 81’inin (%12,6) maddi durumunun kötü, 379’unun (%58,8) maddi durumunun orta, 167’sinin (%25,6) maddi durumunun iyi ve 18’inin (%2,8) maddi durumunun çok iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Maddi durum dağılımına bakıldığında en yüksek frekansa sahip olan “orta” cevabını verenler olur iken en düşük frekansa sahip olan ise “çok iyi” yanıtını verenler olmuştur.

Tablo 4: Katılımcıların Aylık Gelir Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

	N	min.	maks.	ort.	Ss
Aylık Gelir (TL)	645	700	15000	3611,91	2111,23

Tablo 4’te araştırmaya dahil olan katılımcılar ailelerin aylık gelirleri verilmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin gelir değişkeni incelendiğinde; aylık geliri değişimi 700 Türk Lirası ile 15.000 Türk Lirası arasında olduğu tespit edilmiştir. Toplamda 645 yanıtlayıcının ortalama geliri 3.611,91 Türk Lirası’dır ve standart sapması 2.111,231’dir.

Tablo 5: Katılımcıların Bölüm ve Sınıf Değişkenine Göre Sayısal Dağılımları

	Sınıf				Toplam	
	1	2	3	4		
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	45	37	38	27	147
	Antrenörlük Eğitimi	51	32	80	46	209
	Spor Yöneticiliği	45	40	50	0	135
	Rekreasyon	49	33	38	34	154
Toplam	190	142	206	107	645	

Tablo 5’te araştırma içerisinde yer alan katılımcıların kaçınıcı sınıfta ve hangi bölümde eğitim-öğretim hayatını sürdürdükleri bilgileri verilmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin bölüm ve sınıf değişkeni incelendiğinde; ankete katılan 645 kişinin 147’sinin öğretmenlik, 209’unun antrenörlük, 135’inin yöneticilik ve 154’ünün rekreasyon bölümünde okuduğu görülmektedir.

Genel olarak sonuçlara bakıldığında, yapılan çalışmaya katılım sağlayanların %29,45’i birinci sınıf, %22,02’si ikinci sınıf, %31,94’ü üçüncü sınıf ve %16,59’u dördüncü sınıf olduğu görülmektedir. Aynı şekilde bölüm değişkenine göre araştırmaya katılım oranı incelenecek olursa; çalışmaya katılım sağlayanları %22,7’si öğretmenlik, %32,4’ü antrenörlük, %20,9’u yöneticilik ve %23,8’i rekreasyon bölümlerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 6: Katılımcıların Rekreasyon Faaliyetlerindeki Ayırdığı Günlük Zaman Süresi Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

	N	min.	maks.	ort.	Ss
Süre	645	1	14	3,02	1,95

Tablo 6’da araştırmaya dahil olan katılımcıların bir gün içerisinde rekreasyon faaliyetine yönelik ayırmış oldukları zaman için minimum ve maksimum değerler verilerek ortalama ayrılan süre tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin rekreasyon faaliyetine ayırdığı günlük zaman süresi değişkeni incelendiğinde; rekreasyon faaliyetine ayırdığı günlük

zaman süresi 1 saat ile 14 saat arasında değişen 645 yanıtlayıcının günlük olarak rekreasyon faaliyetine ayırdığı süre 3,02 saat ve standart sapması 1,95 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 7: Katılımcıların YDÖ, BSÖ ve SZTÖ Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Analizi

	Cinsiyet	N	ort.	ss	T	p
YDÖ toplam	Erkek	428	20,54	6,65	-2,74	,006
	Kadın	217	22,06	6,57		
BSÖ toplam	Erkek	428	1,09	0,69	1,11	,264
	Kadın	217	1,02	0,75		
Psikolojik	Erkek	428	30,94	6,22	-2,59	,010
	Kadın	217	32,28	6,12		
Eğitim	Erkek	428	35,38	6,89	-3,14	,002
	Kadın	217	37,18	6,87		
Sosyal	Erkek	428	31,04	6,03	-2,80	,005
	Kadın	217	32,47	6,28		
Rahatlama	Erkek	428	16,19	3,22	-3,03	,002
	Kadın	217	17,01	3,20		
Fizyolojik	Erkek	428	22,55	4,47	-1,32	,184
	Kadın	217	23,06	4,87		
Estetik	Erkek	428	15,33	3,30	-,31	,756
	Kadın	217	15,42	3,77		

*p<.05

Tablo 7’de araştırmaya dahil olan katılımcılara uygulanmış olan Yaşam Doyum Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Serbest Zaman Tatmini Ölçeği (Alt boyutları olan: psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik, estetik durumları ile birlikte incelenmiştir.) sonuçlarının kadın ve erkek cinsiyetlerine yönelik olarak analizleri verilmiştir.

Rekreasyon faaliyetine katılan kadın katılımcıların ortalamasının (\bar{x} =22,06, ss=6,57) erkek katılımcıların ortalamasından (\bar{x} =20,54, ss=6,65) yaşam doyumu bakımından anlamlı derecede farklı olduğu bulunmuştur ($t_{643}=-2,740$, $p=,006$). Bu

verilerden yola çıkarak kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre yaşam doyumu yüksek ortalamalara sahip düzeyde olduğu görülmektedir.

Analiz sonucu, rekreasyon faaliyetine katılan katılımcıların benlik saygısının cinsiyet değişkenine göre aralarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($t_{643}=-1,119$, $p=,264$). Erkek katılımcıların benlik saygısının aritmetik ortalaması $\bar{x}=1,09$ iken, kadın katılımcıların benlik saygısı ortalaması $\bar{x}=1,02$ 'dir. Araştırma iki değişken arasında anlamlı bir fark olmamasına rağmen erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre benlik saygısının yüksek ortalamalara sahip düzeyde olduğunu göstermektedir.

Rekreasyon faaliyetine katılan kadın katılımcıların ortalamasının ($\bar{x}=32,28$, $ss=6,12$) erkek katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=30,94$, $ss=6,22$) psikolojik boyut nedeniyle anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ($t_{643}=-2,596$, $p=,010$). Bu sonuç yokluk hipotezinin doğruluğu varsayımı altında hesaplanan test istatistiği değerinin $p < 0,05$ olması sebebiyle reddedileceğini yani psikolojik boyut konusunda cinsiyetler arasındaki farklılığın anlamlı olduğunu gösterir. Bu verilerden yola çıkarak, serbest zamanın tatmininde psikolojik alt boyuta bakıldığında kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip düzeyde oldukları görülmektedir.

Rekreasyon faaliyetine katılan kadın katılımcıların ortalamasının ($\bar{x}=37,18$, $ss=6,87$) erkek katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=35,78$, $ss=6,89$) eğitim boyutunda anlamlı derecede farklı olduğu bulunmuştur ($t_{643}=-3,141$, $p=,002$). Bu sonuç yokluk hipotezinin doğruluğu varsayımı altında hesaplanan test istatistiği değerinin $p < 0,05$ olması sebebiyle reddedileceğini yani eğitimin boyutunda cinsiyetler arasındaki farklılığın anlamlı olduğunu gösterir. Bu verilerden yola çıkarak, serbest zamanın tatmininde eğitim alt boyutuna bakıldığında kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip düzeyde oldukları görülmektedir.

Rekreasyon faaliyetine katılan kadın katılımcıların ortalamasının ($\bar{x}=32,47$, $ss=6,28$) erkek katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=31,04$, $ss=6,03$) sosyal boyutta anlamlı derecede farklı olduğu bulunmuştur ($t_{643}=-2,805$, $p=,005$). Bu sonuç yokluk hipotezinin doğruluğu varsayımı altında hesaplanan test istatistiği değerinin $p < 0,05$ olması sebebiyle reddedileceğini yani sosyal boyutta cinsiyetler arasındaki farklılığın anlamlı olduğunu gösterir. Bu verilerden yola çıkarak, serbest zamanın tatmininde sosyal alt boyutuna bakıldığında kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip düzeyde oldukları görülmektedir.

Rekreasyon faaliyetine katılan kadın katılımcıların ortalamasının ($\bar{x}=17,08$, $ss=3,20$) erkek katılımcıların ortalamasından ($\bar{x}=16,19$, $ss=3,22$) rahatlama boyutunda anlamlı derecede farklı olduğu bulunmuştur ($t_{643}=-3,038$, $p=,002$). Bu sonuç yokluk hipotezinin doğruluğu varsayımı altında hesaplanan test istatistiği değerinin $p < 0,05$ olması sebebiyle reddedileceğini yani rahatlama boyutunda cinsiyetler arasındaki farklılığın anlamlı olduğunu gösterir. Bu verilerden yola çıkarak, serbest zamanın tatmininde rahatlama alt boyutuna bakıldığında kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip düzeyde oldukları görülmektedir.

Tablo 7 incelendiğinde rekreasyon faaliyetine katılan katılımcılarda fizyolojik boyutta cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. ($t_{643}=-1,329$, $p=,184$). Erkek katılımcıların fizyolojik boyutta aritmetik ortalaması $\bar{x}=22,55$ iken, kadın katılımcıların fizyolojik boyuttaki aritmetik ortalaması $\bar{x}=23,06$ 'dir. Araştırma iki değişken arasında anlamlı bir fark olmamasına rağmen kadın katılımcıların, erkek katılımcılara göre fizyolojik boyutta yüksek ortalamalara sahip düzeyde olduğunu göstermektedir.

Rekreasyon faaliyetine katılan katılımcılarda estetik boyutta cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. ($t_{643}=-,310$, $p=,756$). Erkek katılımcıların estetik boyutta aritmetik ortalaması $\bar{x}=15,33$, standart sapması 3,30 iken, kadın katılımcıların fizyolojik boyuttaki aritmetik ortalaması $\bar{x}=15,42$, standart sapması 3,77'dir. Araştırma iki değişken arasında anlamlı bir fark olmamasına rağmen kadın katılımcıların, erkek katılımcılara göre estetik boyutta yüksek ortalamalara sahip düzeyde olduğunu göstermektedir.

Genel olarak Tablo 7 verilerine bakıldığında, yaşam doyumu ve serbest zamanın tatmininde tüm alt boyutlarda kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları görülürken benlik saygısı konusunda aralarında çok anlamlı bir ilişki bulunamamış olmasına rağmen erkek katılımcılar kadın katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları görülmektedir.

Tablo 8: Katılımcıların YDÖ, BSÖ, SZTÖ Maddi Durum Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

		N	ort.	Ss
YDÖ	Kötü	81	16,49	6,51
	Orta	379	20,69	6,23
	İyi	167	23,71	6,25
	Çok iyi	18	24,39	7,08
	Total	645	21,05	6,66
BSÖ	Kötü	81	1,20	,85
	Orta	379	1,09	,73
	İyi	167	,95	,61
	Çok iyi	18	1,04	,34
	Total	645	1,07	,71
Psikolojik	Kötü	81	29,79	7,30
	Orta	379	31,37	5,98
	İyi	167	31,91	6,03
	Çok iyi	18	34,27	6,20
	Total	645	31,39	6,21
Eğitim	Kötü	81	34,23	7,52
	Orta	379	35,92	6,69
	İyi	167	36,61	7,00
	Çok iyi	18	39,38	7,11
	Total	645	35,98	6,93
Sosyal	Kötü	81	30,43	7,25
	Orta	379	31,50	5,87
	İyi	167	31,88	6,19
	Çok iyi	18	33,66	5,55
	Total	645	31,53	6,15
Rahatlama	Kötü	81	16,01	3,79
	Orta	379	16,44	3,09
	İyi	167	16,71	3,23
	Çok iyi	18	16,94	3,52
	Total	645	16,47	3,24
Fizyolojik	Kötü	81	22,43	5,09
	Orta	379	22,48	4,35
	İyi	167	23,40	4,85
	Çok iyi	18	22,94	4,97
	Total	645	22,73	4,61
Estetik	Kötü	81	14,81	3,59
	Orta	379	15,35	3,45
	İyi	167	15,54	3,34
	Çok iyi	18	16,44	4,27
	Total	645	15,36	3,46

Tablo 8’de araştırmaya dahil olan katılımcılara uygulanmış olan Yaşam Doyum Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Serbest Zaman Tatmini Ölçeği (Alt boyutları olan: psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik, estetik durumları ile birlikte

incelenmiştir.) sonuçlarının katılımcıların maddi durumları için seçmiş oldukları kötü, orta, iyi ve çok iyi seçeneklerine yönelik olarak analizleri verilmiştir.

Rekreasyon faaliyetine katılan katılımcıların yaşam doyumu, benlik saygısı, psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik boyutlarına maddi durumlarının etkilerini likert tipi soru sorarak “kötü, orta, iyi, çok iyi” şeklinde ölçümleyip, aritmetik ortalama ve standart sapma analizi sonuçlarını görebildiğimiz tablo yukarıda yer almaktadır.

Bu tabloda katılımcıların maddi durumlarına göre yaşam doyumu ortalamalarının 21,05, standart sapmalarının ise 6.660; benlik saygısı ortalaması 1.0708, standart sapması 0,71530; psikolojik konuda ortalaması 31.3969, standart sapması 6.21913; eğitim konusunda ortalaması 35.9876, standart sapması 6.93782; sosyal konuda ortalaması 31.5302, standart sapması 6.15037; rahatlama konusunda ortalaması 16.4729, standart sapması 3.24056; fizyolojik konuda ortalaması 22.7302, standart sapması 4.61248; estetik konuda ortalaması 15.3690, standart sapması 3.46996 olarak hesaplanmıştır.

Maddi durumunun “kötü” olduğunu söyleyen 81 katılımcının yaşam doyumu ortalaması 16,49, standart sapması ise 6.519; “orta” olduğunu söyleyen 379 katılımcının yaşam doyumu ortalaması 20,69, standart sapması ise 6.235; “iyi” olduğunu söyleyen 167 katılımcının yaşam doyumu ortalaması 23,71, standart sapması ise 6.258; “çok iyi” olduğunu söyleyen 18 katılımcının yaşam doyumu ortalaması 24,39, standart sapması ise 7.089 olarak hesaplanmıştır.

Maddi durumunun “kötü” olduğunu söyleyen 81 katılımcının benlik saygısı ortalaması 1.2096, standart sapması ise 0.85730; “orta” olduğunu söyleyen 379 katılımcının benlik saygısı ortalaması 1,0916, standart sapması ise 0.73250; “iyi” olduğunu söyleyen 167 katılımcının benlik saygısı ortalaması 0,9595, standart sapması ise 0.61130; “çok iyi” olduğunu söyleyen 18 katılımcının benlik saygısı ortalaması 1,0417, standart sapması ise 0.34675 olarak hesaplanmıştır.

Maddi durumunun “kötü” olduğunu söyleyen 81 katılımcının serbest zamanın tatmininde psikolojik boyutta ortalaması 29,7901, standart sapması ise 7.30704; “orta” olduğunu söyleyen 379 katılımcının psikolojik boyutta ortalaması 31,3773, standart sapması ise 5.98213; “iyi” olduğunu söyleyen 167 katılımcının psikolojik boyutta ortalaması 31,9102, standart sapması ise 6.03886; “çok iyi” olduğunu söyleyen 18

katılımcının psikolojik boyutta ortalaması 34,2778, standart sapması ise 6.20062 olarak hesaplanmıştır.

Maddi durumunun “kötü” olduğunu söyleyen 81 katılımcının serbest zamanın tatmininde eğitim boyutundaki ortalaması 34,2346, standart sapması ise 7.52042; “orta” olduğunu söyleyen 379 katılımcının eğitim boyutundaki ortalaması 35,9235, standart sapması ise 6.69573; “iyi” olduğunu söyleyen 167 katılımcının eğitim boyutundaki ortalaması 36,6168, standart sapması ise 7.00321; “çok iyi” olduğunu söyleyen 18 katılımcının eğitim boyutundaki ortalaması 39,3889, standart sapması ise 7.11369 olarak hesaplanmıştır.

Maddi durumunun “kötü” olduğunu söyleyen 81 katılımcının serbest zamanın tatmininde sosyal boyutta ortalaması 30,4321, standart sapması ise 7.25420; “orta” olduğunu söyleyen 379 katılımcının sosyal boyutta ortalaması 31,5066, standart sapması ise 5.87721; “iyi” olduğunu söyleyen 167 katılımcının sosyal boyutta ortalaması 31,8862, standart sapması ise 6.19407; “çok iyi” olduğunu söyleyen 18 katılımcının sosyal boyutta ortalaması 33,6667, standart sapması ise 5.55189 olarak hesaplanmıştır.

Maddi durumunun “kötü” olduğunu söyleyen 81 katılımcının serbest zamanın tatmininde rahatlama boyutundaki ortalaması 16,0123, standart sapması ise 3.79636; “orta” olduğunu söyleyen 379 katılımcının rahatlama boyutundaki ortalaması 16,4433, standart sapması ise 3.09699; “iyi” olduğunu söyleyen 167 katılımcının rahatlama boyutundaki ortalaması 16,7126, standart sapması ise 3.23963; “çok iyi” olduğunu söyleyen 18 katılımcının rahatlama boyutundaki ortalaması 16,9444, standart sapması ise 3.52257 olarak hesaplanmıştır.

Maddi durumunun “kötü” olduğunu söyleyen 81 katılımcının serbest zamanın tatmininde fizyolojik boyuttaki ortalaması 22,4321, standart sapması ise 5.09151; “orta” olduğunu söyleyen 379 katılımcının fizyolojik boyuttaki ortalaması 22,4881, standart sapması ise 4.35911; “iyi” olduğunu söyleyen 167 katılımcının fizyolojik boyuttaki ortalaması 23,4012, standart sapması ise 4.85831; “çok iyi” olduğunu söyleyen 18 katılımcının fizyolojik boyuttaki ortalaması 22,9444, standart sapması ise 4.97609 olarak hesaplanmıştır.

Maddi durumunun “kötü” olduğunu söyleyen 81 katılımcının serbest zamanın tatmininde estetik boyuttaki ortalaması 14,8148, standart sapması ise 3.59204; “orta” olduğunu söyleyen 379 katılımcının estetik boyuttaki ortalaması 15,3588, standart sapması

ise 3.45155; “iyi” olduğunu söyleyen 167 katılımcının estetik boyuttaki ortalaması 15,5449, standart sapması ise 3.34503; “çok iyi” olduğunu söyleyen 18 katılımcının estetik boyuttaki ortalaması 16,4444, standart sapması ise 4.27334 olarak hesaplanmıştır.

Genel olarak Tablo 8’deki verilere bakıldığında yaşam doyumu ve maddi durumun iyi olması arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir. Maddi durumu diğerlerine göre yüksek ortalamalara sahip olan katılımcıların yaşam doyumları da diğerlerine oranla daha yüksektir.

Benlik saygısı duruma bakacak olursak maddi durumunu kötü olarak seçen katılımcıların diğer katılımcılara oranla benlik saygısı durumlarının yüksek ortalamalara sahip olduğu ve en düşük benlik saygısı ortalamasının maddi durumu iyi olanlara ait olduğu görülmektedir. Burada maddi durum ile benlik saygısı arasında bir doğru orantının olmadığı tespit edilmiştir.

Serbest zaman tatmini alt boyutlarından fizyolojik alt boyut hariç diğerleri: psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, estetik boyutları ve maddi durumun iyi olması arasında doğru orantılı bir ilişki tespit edilmiştir. Maddi durumu diğer katılımcılara göre yüksek ortalamalara sahip olan katılımcıların psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama ve estetik alt boyutlarının durumunun yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Bu iyilik durumu ortalaması da maddi durum düzeyinin yüksek ortalamalara sahip olması ile artış göstermektedir. Fizyolojik alt boyutta ise maddi durumu çok iyi olan katılımcıların maddi durumu kötü ve orta olan katılımcılara oranla fizyolojik olarak serbest zaman tatmini durumu yüksek ortalamalara sahip iken, maddi durumu iyi olan katılımcılar ile karşılaştırıldığında serbest zaman tatmini durumunun daha kötü ve ortalamasının daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 9: Katılımcıların YDÖ, BSÖ, SZTÖ Maddi Durum Değişkenine Göre ANOVA testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
YDÖ	Gruplar Arası	3114,08	1038,02	26,147	,000	1
	Grup İçi	25447,22	39,69			>2,3,4
	Toplam	28561,31				
BSÖ	Gruplar Arası	3,80	1,27	2,499	,059	
	Grup İçi	325,69	,50			
	Toplam	329,50				

Tablo 9: (devam ediyor)

		Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
Psikolojik	Gruplar Arası	402,65	134,21	3,511	,015	1-4
	Grup İçi	24505,74	38,23			
	Toplam	24908,39				
Eğitim	Gruplar Arası	524,82	174,94	3,680	,012	1-4
	Grup İçi	30473,07	47,54			
	Toplam	30997,90				
Sosyal	Gruplar Arası	201,21	67,07	1,780	,150	
	Grup İçi	24159,44	37,69			
	Toplam	24360,66				
Rahatlama	Gruplar Arası	31,10	10,37	,987	,398	
	Grup İçi	6731,66	10,50			
	Toplam	6762,77				
Fizyolojik	Gruplar Arası	105,42	35,14	1,657	,175	
	Grup İçi	13595,63	21,21			
	Toplam	13701,06				
Estetik	Gruplar Arası	50,90	16,96	1,412	,238	
	Grup İçi	7703,27	12,01			
	Toplam	7754,18				

Tablo 9’da yapılan ANOVA testi sonucuna göre, katılımcıların belirttikleri maddi durum değişkenine göre yaşam doyumu ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ve gruplar arasında istatistiksel olarak da farklılık belirlenmiştir ($F_{(3-644)}=26,147$; $p<0,05$). ANOVA testine ek olarak yapılan Tukey testine göre ise; katılımcıların maddi durumlarını “kötü” şeklinde ifade edenlerin, “orta”, “iyi” ve “çok iyi” şeklinde ifade eden gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın, katılımcıların maddi durumlarına yönelik yaşam doyumlarına etki ettiğini söylenebilir.

Tablo 9’da yapılan ANOVA testi sonucuna göre, katılımcıların belirttikleri maddi durum değişkenine göre benlik saygısı ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ve gruplar arasında istatistiksel olarak da farklılık belirlenmemiştir ($F_{(3-644)}=2,499$; $p>0,05$).

Tablo 9’da yapılan ANOVA testi sonucuna göre, katılımcıların belirttikleri maddi durum değişkenine göre psikolojik alt boyutunun ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ve gruplar arasında istatistiksel olarak da farklılık belirlenmiştir ($F_{(3-644)}=3,511$; $p<0,05$). ANOVA testine ek olarak yapılan Tukey testine göre ise; katılımcıların maddi durumlarını “kötü” şeklinde ifade edenlerin, “çok iyi” şeklinde ifade eden gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın, katılımcıların maddi durumlarına yönelik psikolojik alt boyutuna etki ettiğini söylenebilir.

Tablo 9’da yapılan ANOVA testi sonucuna göre, katılımcıların belirttikleri maddi durum değişkenine göre eğitim alt boyutunun ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ve gruplar arasında istatistiksel olarak da farklılık belirlenmiştir ($F_{(3-644)}=3,680$; $p<0,05$). ANOVA testine ek olarak yapılan Tukey testine göre ise; katılımcıların maddi durumlarını “kötü” şeklinde ifade edenlerin, “çok iyi” şeklinde ifade eden gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın, katılımcıların maddi durumlarına yönelik eğitim alt boyutuna etki ettiğini söylenebilir.

Tablo 9’da yapılan ANOVA testi sonucuna göre, katılımcıların belirttikleri maddi durum değişkenine göre sosyal alt boyutunun ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ve gruplar arasında istatistiksel olarak da farklılık belirlenmemiştir ($F_{(3-644)}=1,780$; $p>0,05$).

Tablo 9’da yapılan ANOVA testi sonucuna göre, katılımcıların belirttikleri maddi durum değişkenine göre rahatlama alt boyutunun ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ve gruplar arasında istatistiksel olarak da farklılık belirlenmemiştir ($F_{(3-644)}=0,987$; $p>0,05$).

Tablo 9’da yapılan ANOVA testi sonucuna göre, katılımcıların belirttikleri maddi durum değişkenine göre fizyolojik alt boyutunun ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ve gruplar arasında istatistiksel olarak da farklılık belirlenmemiştir ($F_{(3-644)}=1,657$; $p>0,05$).

Tablo 9’da yapılan ANOVA testi sonucuna göre, katılımcıların belirttikleri maddi durum değişkenine göre estetik alt boyutunun ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ve gruplar arasında istatistiksel olarak da farklılık belirlenmemiştir ($F_{(3-644)}=1,412$; $p>0,05$).

Tablo 10: Katılımcıların YDÖ, BSÖ, SZTÖ Bölüm Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

		N	ort.	Ss
YDÖ	Öğretmenlik	147	22,65	6,43
	Antrenörlük	209	20,37	6,67
	Yöneticilik	135	20,59	6,81
	Rekreasyon	154	20,85	6,53
	Toplam	645	21,05	6,66
BSÖ toplam	Öğretmenlik	147	1,01	,66
	Antrenörlük	209	1,10	,73
	Yöneticilik	135	1,19	,82
	Rekreasyon	154	,97	,61
	Toplam	645	1,07	,71
Psikolojik	Öğretmenlik	147	31,84	6,0
	Antrenörlük	209	31,49	5,3
	Yöneticilik	135	31,82	6,4
	Rekreasyon	154	30,46	7,18
	Toplam	645	31,39	6,21
Eğitim	Öğretmenlik	147	35,90	7,03
	Antrenörlük	209	36,11	6,24
	Yöneticilik	135	36,40	7,80
	Rekreasyon	154	35,51	6,97
	Toplam	645	35,98	6,93
Sosyal	Öğretmenlik	147	31,86	6,36
	Antrenörlük	209	31,21	5,60
	Yöneticilik	135	32,16	6,22
	Rekreasyon	154	31,09	6,56
	Toplam	645	31,53	6,15
Rahatlama	Öğretmenlik	147	16,48	3,30
	Antrenörlük	209	16,55	3,03
	Yöneticilik	135	16,42	3,49
	Rekreasyon	154	16,37	3,24
	Toplam	645	16,47	3,24
Fizyolojik	Öğretmenlik	147	22,85	4,31
	Antrenörlük	209	22,66	4,41
	Yöneticilik	135	23,22	4,55
	Rekreasyon	154	22,26	5,17
	Toplam	645	22,73	4,61
Estetik	Öğretmenlik	147	15,59	3,46
	Antrenörlük	209	15,17	3,29
	Yöneticilik	135	15,68	3,44
	Rekreasyon	154	15,13	3,72
	Toplam	645	15,36	3,46

Tablo 10’da araştırmaya dahil olan katılımcılara uygulanmış olan Yaşam Doyum Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Serbest Zaman Tatmini Ölçeği (Alt boyutları olan: psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik, estetik durumları ile birlikte

incelenmiştir.) sonuçlarının katılımcıların eğitime devam ettikleri öğretmenlik, antrenörlük, yöneticilik, rekreasyon bölümlerine yönelik olarak analizleri verilmiştir.

Bu tabloda katılımcı katılımcıların bölümlerine göre yaşam doyumu ortalamalarının 21.05, standart sapmalarının ise 6.660; benlik saygısı ortalaması 1.0708, standart sapması 0,71530; psikolojik konuda ortalaması 31.3969, standart sapması 6.21913; eğitim konusunda ortalaması 35.9876, standart sapması 6.93782; sosyal konuda ortalaması 31.5302, standart sapması 6.15037; rahatlama konusunda ortalaması 16.4729, standart sapması 3.24056; fizyolojik konuda ortalaması 22.7302, standart sapması 4.61248; estetik konuda ortalaması 15.3690, standart sapması 3.46996 olarak hesaplanmıştır.

Öğretmenlik bölümünde öğrenim gören 147 katılımcının yaşam doyumu ortalaması 22.65, standart sapması ise 6.435; Antrenörlük bölümünde öğrenim gören 209 katılımcının yaşam doyumu ortalaması 20.37, standart sapması ise 6.670; Yöneticilik bölümünde öğrenim gören 135 katılımcının yaşam doyumu ortalaması 20.59, standart sapması ise 6.813; Rekreasyon bölümünde öğrenim gören 154 katılımcının yaşam doyumu ortalaması 20.85, standart sapması ise 6.536 olarak hesaplanmıştır.

Öğretmenlik bölümünde öğrenim gören 147 katılımcının benlik saygısı ortalaması 1.0195, standart sapması ise 0.66657; Antrenörlük bölümünde öğrenim gören 209 katılımcının benlik saygısı ortalaması 1.1002, standart sapması ise 0.73311; Yöneticilik bölümünde öğrenim gören 135 katılımcının benlik saygısı ortalaması 1.1904, standart sapması ise 0.82476; Rekreasyon bölümünde öğrenim gören 154 katılımcının benlik saygısı ortalaması 0.9752, standart sapması ise 0.61456 olarak hesaplanmıştır.

Öğretmenlik bölümünde öğrenim gören 147 katılımcının psikolojik boyuttaki ortalaması 31.8435, standart sapması ise 6.01334; Antrenörlük bölümünde öğrenim gören 209 katılımcının psikolojik boyuttaki ortalaması 31.4928, standart sapması ise 5.39063; Yöneticilik bölümünde öğrenim gören 135 katılımcının psikolojik boyuttaki ortalaması 31.822, standart sapması ise 6.40180; Rekreasyon bölümünde öğrenim gören 154 katılımcının psikolojik boyuttaki ortalaması 30.4675, standart sapması ise 7.18765 olarak hesaplanmıştır.

Öğretmenlik bölümünde öğrenim gören 147 katılımcının eğitim boyutundaki ortalaması 35.9048, standart sapması ise 7.03546; Antrenörlük bölümünde öğrenim gören 209 katılımcının eğitim boyutundaki ortalaması 36.1196, standart sapması ise 6.24115; Yöneticilik bölümünde öğrenim gören 135 katılımcının eğitim boyutundaki ortalaması

36.4074, standart sapması ise 7.80862; Rekreasyon bölümünde öğrenim gören 154 katılımcının eğitim boyutundaki ortalaması 35.5195, standart sapması ise 6.97167 olarak hesaplanmıştır.

Öğretmenlik bölümünde öğrenim gören 147 katılımcının sosyal boyuttaki ortalaması 31.8639, standart sapması ise 6.36303; Antrenörlük bölümünde öğrenim gören 209 katılımcının sosyal boyuttaki ortalaması 31.2105, standart sapması ise 5.60680; Yöneticilik bölümünde öğrenim gören 135 katılımcının sosyal boyuttaki ortalaması 32.1630, standart sapması ise 6.22969; Rekreasyon bölümünde öğrenim gören 154 katılımcının sosyal boyuttaki ortalaması 31.0909, standart sapması ise 6.56228 olarak hesaplanmıştır.

Öğretmenlik bölümünde öğrenim gören 147 katılımcının rahatlama boyutundaki ortalaması 16.4898, standart sapması ise 3.30704; Antrenörlük bölümünde öğrenim gören 209 katılımcının rahatlama boyutundaki ortalaması 16.5598, standart sapması ise 3.03782; Yöneticilik bölümünde öğrenim gören 135 katılımcının rahatlama boyutundaki ortalaması 16.4296, standart sapması ise 3.49315; Rekreasyon bölümünde öğrenim gören 154 katılımcının rahatlama boyutundaki ortalaması 16.3766, standart sapması ise 3.24204 olarak hesaplanmıştır.

Öğretmenlik bölümünde öğrenim gören 147 katılımcının fizyolojik boyuttaki ortalaması 22.8517, standart sapması ise 4.31468; Antrenörlük bölümünde öğrenim gören 209 katılımcının fizyolojik boyuttaki ortalaması 22.6651, standart sapması ise 4.41074; Yöneticilik bölümünde öğrenim gören 135 katılımcının fizyolojik boyuttaki ortalaması 23.2222, standart sapması ise 4.55262; Rekreasyon bölümünde öğrenim gören 154 katılımcının fizyolojik boyuttaki ortalaması 22.2662, standart sapması ise 5.17036 olarak hesaplanmıştır.

Öğretmenlik bölümünde öğrenim gören 147 katılımcının estetik boyuttaki ortalaması 15.5986, standart sapması ise 3.46343; Antrenörlük bölümünde öğrenim gören 209 katılımcının estetik boyuttaki ortalaması 15.1722, standart sapması ise 3.29320; Yöneticilik bölümünde öğrenim gören 135 katılımcının estetik boyuttaki ortalaması 15.6889, standart sapması ise 3.44350; Rekreasyon bölümünde öğrenim gören 154 katılımcının estetik ortalaması 15.1364, standart sapması ise 3.72251 olarak hesaplanmıştır.

Genel olarak bakıldığında yaşam doyumu ile bölümler ilişkilendirilirse, yaşam doyumu en yüksek olan bölüm öğretmenlik iken yaşam doyumu ortalaması en düşük olan bölüm antrenörlük olarak tespit edilmiştir.

Benlik saygısı durumu ve bölümler ilişkilendirildiğinde ise; benlik saygısı durumunun en iyi olduğu bölüm yöneticilik iken benlik saygısı durumun en kötü olduğu bölüm ise rekreasyon olarak görülmektedir.

Serbest zaman tatmini ve bölümler incelendiğinde ise; psikolojik alt boyuta bakıldığında rekreasyon bölümündeki katılımcıların serbest zaman tatminlerinin diğer katılımcılara oranla en kötü durumda olduğu ve yöneticilik bölümündeki katılımcıların ise serbest zaman tatmini durumlarının diğer katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda olduğu tespit edilmiştir.

Serbest zaman tatmini ve bölümler incelendiğinde ise; eğitim alt boyutuna bakıldığında rekreasyon bölümündeki katılımcıların serbest zaman tatminlerinin diğer katılımcılara oranla en kötü durumda olduğu ve yöneticilik bölümündeki katılımcıların ise serbest zaman tatmini durumlarının diğer katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda olduğu tespit edilmiştir.

Serbest zaman tatmini ve bölümler incelendiğinde ise; sosyal alt boyutuna bakıldığında rekreasyon bölümündeki katılımcıların serbest zaman tatminlerinin diğer katılımcılara oranla en kötü durumda olduğu ve yöneticilik bölümündeki katılımcıların ise serbest zaman tatmini durumlarının diğer katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda olduğu tespit edilmiştir.

Serbest zaman tatmini ve bölümler incelendiğinde ise; rahatlama alt boyutuna bakıldığında antrenörlük bölümündeki katılımcıların serbest zaman tatminlerinin diğer katılımcılara oranla en kötü durumda olduğu ve yöneticilik bölümündeki katılımcıların ise serbest zaman tatmini durumlarının diğer katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda olduğu tespit edilmiştir.

Serbest zaman tatmini ve bölümler incelendiğinde ise; fizyolojik alt boyutuna bakıldığında rekreasyon bölümündeki katılımcıların serbest zaman tatminlerinin diğer katılımcılara oranla en kötü durumda olduğu ve yöneticilik bölümündeki katılımcıların ise serbest zaman tatmini durumlarının diğer katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda olduğu tespit edilmiştir.

Serbest zaman tatmini ve bölümler incelendiğinde ise; estetik alt boyutuna bakıldığında rekreasyon bölümündeki katılımcıların serbest zaman tatminlerinin diğer katılımcılara oranla en kötü durumda olduğu ve yöneticilik bölümündeki katılımcıların ise serbest zaman tatmini durumlarının diğer katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 11: Katılımcıların YDÖ, BSÖ, SZTÖ Bölüm Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	f	p	Fark
YDÖ	Gruplar Arası	504,65	168,22	3,843	,010	Öğr. - Ant.,S.Yön
	Grup İçi	28056,65	43,77			
	Toplam	28561,31				
BSÖ	Gruplar Arası	3,90	1,30	2,565	,054	
	Grup İçi	325,59	,50			
	Toplam	329,50				
Psikolojik	Gruplar Arası	188,68	62,89	1,631	,181	
	Grup İçi	24719,71	38,56			
	Toplam	24908,39				
Eğitim	Gruplar Arası	62,19	20,73	,430	,732	
	Grup İçi	30935,71	48,26			
	Toplam	30997,90				
Sosyal	Gruplar Arası	121,50	40,50	1,071	,361	
	Grup İçi	24239,15	37,81			
	Toplam	24360,66				
Rahatlama	Gruplar Arası	3,30	1,10	,104	,958	
	Grup İçi	6759,47	10,54			
	Toplam	6762,77				
Fizyolojik	Gruplar Arası	69,08	23,02	1,083	,356	
	Grup İçi	13631,97	21,26			
	Toplam	13701,06				
Estetik	Gruplar Arası	37,99	12,66	1,052	,369	
	Grup İçi	7716,18	12,03			
	Toplam	7754,18				

Araştırma incelendiğinde bölüm değişkenine göre yanıtlayıcı katılımcıların yaşam doyumları ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını öğrenebilmek için hesaplanan ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların bölüm değişkenine göre yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F_{(3-641)} = 3,843$; $p < 0.05$).

Tablo 11 incelendiğinde katılımcı katılımcıların bölüm düzeyine göre benlik saygısı ortalamalarına ilişkin F değeri 2,565; psikolojik boyut ortalamalarına ilişkin F değeri 2.565; psikolojik ortalamalarına ilişkin F değeri 1,631; eğitim boyutu ortalamalarına ilişkin F değeri 0,430; sosyal boyut ortalamalarına ilişkin F değeri 1.071; rahatlama boyut ortalamalarına ilişkin F değeri 0.104; fizyolojik boyut ortalamalarına ilişkin F değeri 1.083 ve estetik boyuttaki ortalamalarına ilişkin F değeri 1.052 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar için hesaplanan p değerlerinde 0,05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

Tablo 12: Katılımcıların YDÖ, BSÖ, SZTÖ Sınıf Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

		N	Ort.	Ss
YDÖ	1	190	19,86	6,55
	2	142	21,20	6,31
	3	206	20,63	6,52
	4	107	23,78	6,85
	Toplam	645	21,05	6,66
BSÖ	1	190	1,16	,76
	2	142	1,08	,74
	3	206	1,09	,69
	4	107	,84	,58
	Toplam	645	1,07	,71
Psikolojik	1	190	30,02	6,35
	2	142	30,76	6,11
	3	206	31,98	6,14
	4	107	33,55	5,55
	Toplam	645	31,39	6,21
Eğitim	1	190	34,81	6,58
	2	142	35,26	7,20
	3	206	36,40	7,06
	4	107	38,23	6,39
	Toplam	645	35,98	6,93
Sosyal	1	190	30,54	5,75
	2	142	30,86	6,47
	3	206	31,93	6,29
	4	107	33,39	5,67
	Toplam	645	31,53	6,15
Rahatlama	1	190	15,98	3,05
	2	142	15,73	3,39
	3	206	16,68	3,40
	4	107	17,89	2,49
	Toplam	645	16,47	3,24
Fizyolojik	1	190	22,39	4,63
	2	142	22,30	4,67
	3	206	22,64	4,73
	4	107	24,04	4,01
	Toplam	645	22,73	4,61
Estetik	1	190	14,94	3,33
	2	142	15,11	3,30
	3	206	15,41	3,59
	4	107	16,36	3,51
	Toplam	645	15,36	3,46

Bu tabloda katılımcı katılımcıların sınıflarına göre yaşam doyumu ortalamalarının 21.05, standart sapmalarının ise 6.660; benlik saygısı ortalaması 1.0708, standart sapması 0,71530; psikolojik konuda ortalaması 31.3969, standart sapması 6.21913; eğitim

konusunda ortalaması 35.9876, standart sapması 6.93782; sosyal konuda ortalaması 31.5302, standart sapması 6.15037; rahatlama konusunda ortalaması 16.4729, standart sapması 3.24056; fizyolojik konuda ortalaması 22.7302, standart sapması 4.61248; estetik konuda ortalaması 15.3690, standart sapması 3.46996 olarak hesaplanmıştır.

1. sınıfta öğrenim gören 190 katılımcının yaşam doyumu ortalaması 19.86, standart sapması ise 6,554; 2. sınıfta öğrenim gören 142 katılımcının yaşam doyumu ortalaması 21.20, standart sapması ise 6.315; 3. sınıfta öğrenim gören 206 katılımcının yaşam doyumu ortalaması 20.63, standart sapması ise 6.526; 4. sınıfta öğrenim gören 107 katılımcının yaşam doyumu ortalaması 23.78, standart sapması ise 6.857 olarak hesaplanmıştır.

1. sınıfta öğrenim gören 190 katılımcının benlik saygısı ortalaması 1,1686, standart sapması ise 0,76363; 2. sınıfta öğrenim gören 142 katılımcının benlik saygısı ortalaması 1,0842, standart sapması ise 0,74110; 3. sınıfta öğrenim gören 206 katılımcının benlik saygısı ortalaması 1,0914, standart sapması ise 0,69257; 4. sınıfta öğrenim gören 107 katılımcının benlik saygısı ortalaması 1,0708, standart sapması ise 0,58191 olarak hesaplanmıştır.

1. sınıfta öğrenim gören 190 katılımcının psikoloji boyutu ortalaması 30.0211, standart sapması ise 6.35956; 2. sınıfta öğrenim gören 142 katılımcının psikoloji boyutu ortalaması 30.7606, standart sapması ise 6.11350; 3. sınıfta öğrenim gören 206 katılımcının psikoloji boyutu ortalaması 31.9854, standart sapması ise 6.14418; 4. sınıfta öğrenim gören 107 katılımcının psikoloji boyutu ortalaması 33.5514, standart sapması ise 5.55459 olarak hesaplanmıştır.

1. sınıfta öğrenim gören 190 katılımcının eğitim boyutu ortalaması 34.8105, standart sapması ise 6.58890; 2. sınıfta öğrenim gören 142 katılımcının eğitim boyutu ortalaması 35.2676, standart sapması ise 7.20216; 3. sınıfta öğrenim gören 206 katılımcının eğitim boyutu ortalaması 36.4029, standart sapması ise 7.06332; 4. sınıfta öğrenim gören 107 katılımcının eğitim boyutu ortalaması 38.2336, standart sapması ise 6,39808 olarak hesaplanmıştır.

1. sınıfta öğrenim gören 190 katılımcının sosyal boyut ortalaması 30.5421, standart sapması ise 5.75384; 2. sınıfta öğrenim gören 142 katılımcının sosyal boyut ortalaması 30.8662, standart sapması ise 6.47333; 3. Sınıfta öğrenim gören 206 katılımcının sosyal boyut ortalaması 31.9320, standart sapması ise 6.29791; 4. sınıfta öğrenim gören 107

katılımcının sosyal boyut ortalaması 33.3925, standart sapması ise 5.67310 olarak hesaplanmıştır.

1. sınıfta öğrenim gören 190 katılımcının rahatlama boyut ortalaması 30.5421, standart sapması ise 5.75384; 2. sınıfta öğrenim gören 142 katılımcının rahatlama boyut ortalaması 30.8662, standart sapması ise 6.47333; 3. sınıfta öğrenim gören 206 katılımcının rahatlama boyut ortalaması 31.9320, standart sapması ise 6.29791; 4. sınıfta öğrenim gören 107 katılımcının rahatlama boyut ortalaması 33.3925, standart sapması ise 5.67310 olarak hesaplanmıştır.

1. sınıfta öğrenim gören 190 katılımcının fizyolojik boyut ortalaması 15.9895, standart sapması ise 3.5157; 2. sınıfta öğrenim gören 142 katılımcının fizyolojik boyut ortalaması 15.7394, standart sapması ise 3.39311; 3. Sınıfta öğrenim gören 206 katılımcının fizyolojik boyut ortalaması 16.6845, standart sapması ise 3.40050; 4. sınıfta öğrenim gören 107 katılımcının fizyolojik boyut ortalaması 17.8972, standart sapması ise 2.49881 olarak hesaplanmıştır.

1. sınıfta öğrenim gören 190 katılımcının estetik boyut ortalaması 14.9474, standart sapması ise 3.33609; 2. sınıfta öğrenim gören 142 katılımcının estetik boyut ortalaması 15.1127, standart sapması ise 3.30505; 3. sınıfta öğrenim gören 206 katılımcının estetik boyut ortalaması 15.4175, standart sapması ise 3.59546; 4. sınıfta öğrenim gören 107 katılımcının estetik boyut ortalaması 16.3645, standart sapması ise 3.51652 olarak hesaplanmıştır.

Genel olarak sonuçlar incelendiğinde yaşam doyumu diğer katılımcılara oranla daha en iyi durumda olan katılımcıların dördüncü sınıfta oldukları ve yaşam doyumu diğer katılımcılara olanlara daha kötü olan katılımcıların ise birinci sınıfta olduğu görülmektedir.

Sonuçlar incelendiğinde benlik saygısı durumlarının diğer katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda olan grup birinci sınıflar iken, benlik saygısı durumlarının diğer katılımcılara oranla daha kötü durumda olduğu katılımcılar ise dördüncü sınıftadır.

Sonuçlar incelendiğinde serbest zaman tatmini durumlarının alt boyutu olan psikolojik boyuta bakıldığında, serbest zaman tatmini boyutlarının araştırmaya dahil olan diğer katılımcılardan dahi iyi durumda olan grup dördüncü sınıflar iken diğerlerine oranla daha kötü durumda olan grup ise birinci sınıftadır.

Sonuçlar incelendiğinde serbest zaman tatmini durumlarının alt boyutu olan eğitim boyuta bakıldığında, serbest zaman tatmini boyutları diğer katılımcılardan dahi iyi durumda olan grup dördüncü sınıflar iken diğerlerine oranla daha kötü durumda olan grup ise birinci sınıftadır.

Sonuçlar incelendiğinde serbest zaman tatmini durumlarının alt boyutu olan sosyal boyuta bakıldığında, serbest zaman tatmini boyutları diğer katılımcılardan dahi iyi durumda olan grup dördüncü sınıflar iken diğerlerine oranla daha kötü durumda olan grup ise birinci sınıftadır.

Sonuçlar incelendiğinde serbest zaman tatmini durumlarının alt boyutu olan rahatlama boyuta bakıldığında, serbest zaman tatmini boyutları diğer katılımcılardan daha iyi durumda olan grup dördüncü sınıflar iken diğerlerine oranla daha kötü durumda olan grup ise birinci sınıftadır.

Sonuçlar incelendiğinde serbest zaman tatmini durumlarının alt boyutu olan fizyolojik boyuta bakıldığında, serbest zaman tatmini boyutları diğer katılımcılardan dahi iyi durumda olan grup dördüncü sınıflar iken diğerlerine oranla daha kötü durumda olan grup ise ikinci sınıftadır.

Sonuçlar incelendiğinde serbest zaman tatmini durumlarının alt boyutu olan estetik boyuta bakıldığında, serbest zaman tatmini boyutları diğer katılımcılardan dahi iyi durumda olan grup dördüncü sınıflar iken diğerlerine oranla daha kötü durumda olan grup ise birinci sınıftadır.

Tablo 13: Katılımcıların YDÖ, BSÖ, SZTÖ Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	Kare Ortalaması	F	p	Fark
YDÖ	Gruplar Arası	1104,49	368,16	8,595	,000	4 > 1,2,3
	Grup İçi	27456,81	42,83			
	Toplam	28561,31				
BSÖ	Gruplar Arası	7,62	2,54	5,064	,002	4 > 1,2,3
	Grup İçi	321,87	,502			
	Toplam	329,50				
Psikolojik	Gruplar Arası	985,19	328,39	8,799	,000	1 > 3,4
	Grup İçi	23923,19	37,32			
	Toplam	24908,39				
Eğitim	Gruplar Arası	912,17	304,05	6,478	,000	1 > 4
	Grup İçi	30085,72	46,93			
	Toplam	30997,90				
Sosyal	Gruplar Arası	652,47	217,49	5,880	,001	1 > 4
	Grup İçi	23708,18	36,98			
	Toplam	24360,66				
Rahatlama	Gruplar Arası	347,07	115,69	11,559	,000	4 > 1,2,3
	Grup İçi	6415,69	10,00			
	Toplam	6762,77				
Fizyolojik	Gruplar Arası	233,40	77,80	3,703	,012	1 > 4
	Grup İçi	13467,65	21,01			
	Toplam	13701,06				
Estetik	Gruplar Arası	149,62	49,87	4,204	,006	1 > 4
	Grup İçi	7604,55	11,86			
	Toplam	7754,18				

Tablo 13'te yapılan ANOVA testi sonucuna göre, katılımcıların belirttikleri öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre yaşam doyumu ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ve gruplar arasında istatistiksel olarak da farklılık belirlenmiştir [$F_{(3-644)}=8,595$; $p<0,05$]. ANOVA testine ek olarak yapılan Tukey testine göre ise; katılımcıların "4. sınıf öğrencilerinin ortalama puanları, "1., 2. ve 3. sınıflarında öğrenim görenlerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu ve bu farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca, Tablo 13'te yapılan ANOVA testi sonucuna göre, katılımcıların belirttikleri öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre "Benlik Saygısı Ölçeği" ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ve gruplar arasında istatistiksel olarak da farklılık belirlenmiştir [$F_{(3-644)}=5,064$; $p<0,05$]. ANOVA testine ek olarak yapılan Tukey testine göre ise; katılımcıların "4. sınıf öğrencilerinin ortalama puanları, "1., 2. ve 3. Sınıflarında

öğrenim görenlerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu ve bu farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13 incelendiğinde, katılımcıların belirttikleri öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği”, “Psikolojik” alt boyutu ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ve gruplar arasında istatistiksel olarak da farklılık belirlenmiştir [$F_{(3-644)}=8,799$; $p<0,05$]. ANOVA testine ek olarak yapılan Tukey testine göre ise; katılımcıların “4. sınıf öğrencilerinin ortalama puanları, “1. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu ve bu farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13’te, katılımcıların belirttikleri öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği”, “Eğitim” alt boyutu ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ve gruplar arasında istatistiksel olarak da farklılık belirlenmiştir [$F_{(3-644)}=6,478$; $p<0,05$]. ANOVA testine ek olarak yapılan Tukey testine göre ise; katılımcıların “4. sınıf öğrencilerinin ortalama puanları, “1. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu ve bu farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13’teki bulgulara göre, katılımcıların belirttikleri öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği”, “Sosyal” alt boyutu ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ve gruplar arasında istatistiksel olarak da farklılık belirlenmiştir [$F_{(3-644)}=5,880$; $p<0,05$]. ANOVA testine ek olarak yapılan Tukey testine göre ise; katılımcıların “4. sınıf öğrencilerinin ortalama puanları, “1. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu ve bu farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13 incelendiğinde, katılımcıların belirttikleri öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği”, “Rahatlama” alt boyutu ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ve gruplar arasında istatistiksel olarak da farklılık belirlenmiştir [$F_{(3-644)}=11,559$; $p<0,05$]. ANOVA testine ek olarak yapılan Tukey testine göre ise; katılımcıların “4. sınıf öğrencilerinin ortalama puanları, “1. 2. ve 3. sınıflarında öğrenim görenlerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu ve bu farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13 incelendiğinde, katılımcıların belirttikleri öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği”, “Fizyolojik” alt boyutu ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ve gruplar arasında istatistiksel olarak da

farklılık belirlenmiştir [$F_{(3-644)}=3,703$; $p<0,05$]. ANOVA testine ek olarak yapılan Tukey testine göre ise; katılımcıların “4. sınıf öğrencilerinin ortalama puanları, “1. sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu ve bu farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13’te yapılan ANOVA testi sonucuna göre, katılımcıların belirttikleri öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre “Serbest Zaman Tatmin Ölçeği”, “Estetik” alt boyutu ortalama puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ve gruplar arasında istatistiksel olarak da farklılık belirlenmiştir [$F_{(3-644)}=4,204$; $p<0,05$]. ANOVA testine ek olarak yapılan Tukey testine göre ise; katılımcıların “4. Sınıf öğrencilerinin ortalama puanları, “1. Sınıf öğrencilerinin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu ve bu farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 14: Katılımcıların YDÖ, BSÖ, SZTÖ’nün Yaş, Gelir, Akademik Ortalama ve Rekreasyon Faaliyetlerine Ayrılan Süreye Göre Korelasyon Analizi

		Yaş	Gelir	Aka. Ort	Süre	YDÖ	BSÖ
YDÖ	R	-,079*	,113*	,025	,012	1	-,188*
	P	,045	,004	,530	,766		,000
BSÖ	R	,001	-,026	-,069	,029	-,188*	1
	P	,975	,510	,078	,464	,000	
Psikolojik	R	-,005	,011	,087*	,035	,390*	-,163*
	P	,894	,784	,028	,368	,000	,000
Eğitim	R	-,028	,015	,126*	,020	,327*	-,131*
	P	,476	,697	,001	,607	,000	,001
Sosyal	R	-,036	,059	,124*	,009	,296*	-,152*
	P	,356	,136	,002	,827	,000	,000
Rahatlama	R	-,012	,005	,152*	,003	,273*	-,193*
	P	,759	,890	,000	,929	,000	,000
Fizyolojik	R	-,064	,029	,095*	,042	,241*	-,103*
	P	,105	,458	,016	,286	,000	,009
Estetik	R	-,039	,036	,082*	,009	,283*	-,069
	P	,319	,367	,037	,815	,000	,081

* $p<.05$.

Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların;

“Yaşam Doyum” ölçeğinden alınan puanlar ile “Yaş” değişkenine ilişkin puanlar arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r=-0.079$; $p<0.05$); “Yaşam Doyum”

ölçeğinden alınan puanlar ile “Benlik Saygısı” alt ölçeğine ilişkin puanlar arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r=-0.188$; $p<0.01$); “Yaşam Doyum” ölçeğinden alınan puanlar ile “Gelir” alt ölçeğine ilişkin puanlar arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0.113$; $p<0.01$) olduğu görülmektedir.

“Psikolojik” boyuttan alınan puanlar ile “Akademik Ortalama” değişkenine ilişkin puanlar arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0.087$; $p<0.05$); “Psikolojik” boyuttan alınan puanlar ile “Yaşam Doyumu” ölçeğine ilişkin puanlar arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0.390$; $p<0.01$); “Psikolojik” boyuttan alınan puanlar ile “Benlik Saygısı” ölçeğine ilişkin puanlar arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r=-0.163$; $p<0.01$) olduğu görülmektedir.

“Eğitim” boyutundan alınan puanlar ile “Akademik Ortalama” değişkenine ilişkin puanlar arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0.126$; $p<0.01$); “Eğitim” boyutundan alınan puanlar ile “Yaşam Doyumu” ölçeğine ilişkin puanlar arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0.327$; $p<0.01$); “Eğitim” boyutundan alınan puanlar ile “Benlik Saygısı” ölçeğine ilişkin puanlar arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r=-0.131$; $p<0.01$) olduğu görülmektedir.

“Sosyal” boyuttan alınan puanlar ile “Akademik Ortalama” değişkenine ilişkin puanlar arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0.124$; $p<0.01$); “Sosyal” boyuttan alınan puanlar ile “Yaşam Doyumu” ölçeğine ilişkin puanlar arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0.296$; $p<0.01$); “Sosyal” boyuttan alınan puanlar ile “Benlik Saygısı” ölçeğine ilişkin puanlar arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r= -0.152$; $p<0.01$) olduğu görülmektedir.

“Rahatlama” boyutundan alınan puanlar ile “Akademik Ortalama” değişkenine ilişkin puanlar arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0.152$; $p<0.01$); “Rahatlama” boyutundan alınan puanlar ile “Yaşam Doyumu” ölçeğine ilişkin puanlar arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0.273$; $p<0.01$); “Rahatlama” boyutundan alınan puanlar ile “Benlik Saygısı” ölçeğine ilişkin puanlar arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r=-0.193$; $p<0.01$) olduğu görülmektedir.

“Fizyolojik” boyuttan alınan puanlar ile “Akademik Ortalama” değişkenine ilişkin puanlar arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0.095$; $p<0.05$); “Fizyolojik” boyuttan alınan puanlar ile “Yaşam Doyumu” ölçeğine ilişkin puanlar arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0.241$; $p<0.01$); “Fizyolojik”

boyuttan alınan puanlar ile “Benlik Saygısı” ölçeğine ilişkin puanlar arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r=-0.103$; $p<0.01$) olduğu görülmektedir.

“Estetik” boyuttan alınan puanlar ile “Akademik Ortalama” değişkenine ilişkin puanlar arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0.082$; $p<0.05$); “Estetik” boyuttan alınan puanlar ile “Yaşam Doyumu” ölçeğine ilişkin puanlar arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0.283$; $p<0.01$) olduğu görülmektedir.

Genel olarak veriler incelendiğinde katılımcıların yaşının büyüdükçe yaşam doyumunun azaldığı, katılımcılarda yaşam doyumunu arttıkça benlik saygısının azaldığı, katılımcıların gelir düzeyinin artması ile yaşam doyum oranlarının iyileştiği sonuçlarına varılmaktadır.

Sonuçlar incelendiğinde; akademik ortalaması diğer katılımcılara oranla daha yüksek olan katılımcıların serbest zaman tatmininin alt boyutu olan psikolojik boyutta yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları, psikolojik boyutta daha yüksek puanlara sahip olan katılımcıların yaşam doyumları konusunda diğerlerine oranla yüksek ortalamalara sahip oldukları fakat aynı durumda benlik saygılarının ise negatif yönde etkilendiği görülmektedir.

Sonuçlar incelendiğinde; akademik ortalaması diğer katılımcılara oranla daha yüksek olan katılımcıların serbest zaman tatmininin alt boyutu olan eğitim boyutunda yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları, eğitim boyutunda daha yüksek puanlara sahip olan katılımcıların yaşam doyumları konusunda diğerlerine oranla yüksek ortalamalara sahip oldukları fakat aynı durumda benlik saygılarının ise negatif yönde etkilendiği görülmektedir.

Sonuçlar incelendiğinde; akademik ortalaması diğer katılımcılara oranla daha yüksek olan katılımcıların serbest zaman tatmininin alt boyutu olan sosyal, rahatlama ve fizyolojik boyutlarında yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları, sosyal, rahatlama ve fizyolojik boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olan katılımcıların yaşam doyumları konusunda diğerlerine oranla yüksek ortalamalara sahip oldukları fakat aynı durumda benlik saygılarının ise negatif yönde etkilendiği görülmektedir.

Genel olarak veriler incelendiğinde; akademik ortalaması diğer katılımcılara oranla daha yüksek olan katılımcıların serbest zaman tatmininin alt boyutu olan estetik boyutta yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları, estetik boyutta daha yüksek puanlara sahip

olan katılımcıların yaşam doyumları konusunda diğerlerine oranla yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırmanın analizlerinde elde edilen sonuçlara yönelik olarak tartışma ve yorumlara yer verilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında elde edilen veriler doğrultusunda araştırmacılara ve alanda çalışma yapanlara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma ve Sonuç

İnsanların sosyal yaşamdaki rollerini öğrenmeleri, planlamaları ve uygulamaları noktasında en önemli kavram zamandır. Zaman olgusu insanlar için psikolojik bir özellik de taşımaktadır. Zaman kavramında dinlenme, eğlenme, gelişim gibi üç temel fonksiyondan söz edilmektedir. Zamanın bu düzlemlerde verimli kullanılması kişilerin ve toplumun sosyal kalitesini ve devamlılığını doğrudan etkilemektedir (Sevil vd. 2012). Aynı şekilde iş ve okul hayatı dışında kalan serbest zamanların da verimli değerlendirilmesi bireylerin yaşam kalitesini artıracaktır.

Genellikle özgürlük ve özgür seçme hakkı gibi kavramlarla ilişkilendirilen serbest zaman kavramı kısaca yapılması zorunlu olan eylemlerin olmadığı, istenildiği gibi kullanılan bir zaman dilimi olarak tanımlanabilmektedir. Serbest zaman kavramı bütünüyle kendi seçimlerimizle yaptığımız aktivitelerin tanımını ifade etmektedir (Sarıbaş, 2015). Serbest zaman aktivelerinde katılımı ve de serbest zaman kavramı içerisinde bir zorunluluk barınmamaktadır.

Abraham Maslow; bireylerin ihtiyaçlarının hiyerarşik yapı kapsamında en alttaki ihtiyaçlar giderilmeden bir üst basamağa geçilmeyeceğini belirtmiştir. Maslow'un ihtiyaçlar teorisinde yer alan hususlar: yaşam için gerek duydukları fizyolojik, güvenlik, ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme. Kişinin gizli kalmış yetileri, yaratıcılığı açığa çıkarmasını içeren kendini gerçekleştirme basamağının bir yolu da rekreasyon etkinliklerine katılımıdır (Kula ve Çakar, 2015). Bu sebeple serbest zaman ve rekreasyon kavramları sadece spor ile ilgili değil bireysel yaşamlarımız ve psikoloji ile de ilgilidir.

Yapmış olduğumuz bu araştırmada rekreasyona katılımın yaşam doyumu, benlik saygısı ve serbest zaman tatmini boyutları incelemiştir.

Yaşam doyumu, bireyin hayatında birçok etken ile iyi olma haline karşılık gelmektedir. Diğer bir ifadeyle insanın yaşantısından duyduğu memnuniyeti belirtmektedir. Rutin yaşam içerisinde kişiden kişiye değişkenlik gösteren yaşam doyumu iyi duygunun kötü duyguya hâkim olması ya da daha üstün gelmesi olarak belirtmektedir (Gümüş, 2015).

Benlik saygısı, bireyin kendisine güven ve saygı çerçevesinde değer vermesini anlamına gelen kavramdır. Kişinin kendini değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan benlik kavramını beğeni ve mutluluk kavramları ile karşılaşması durumudur. Bu kavram aslında bireyin gelecek yaşamında da davranışlarını, duygu ve düşüncelerini etkileyen kişisel kimliğinin veya yaşamının merkezini oluşturmaktadır (Herdem, 2016).

Serbest zaman tatmini ise; bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinden algıladıkları kaliteyle yakından ilgilidir; genel bir ifadeyle bireylerin serbest zamanlarından ne kadar memnun olduklarını ifade etmektedir (Kovacs, 2007: 42). Günümüzde zaman yönetimindeki önemin artmasıyla birlikte serbest zaman kavramında gelişmeler yaşanmış ve bu alan içerisinde yapılan aktiviteler ve değerlendirme yöntemleri önem kazanmıştır (Yaşartürk vd., 2017).

Üniversite katılımcıları ile yapılan araştırmamızda rekreasyon faaliyetlerine katılımın ve günlük rekreasyon için ayrılan sürenin yaşam doyumu üzerinden bir etkisi vardır. Yine aynı grup üzerinde rekreasyon faaliyetlerine katılımın ve günlük rekreasyon için ayrılan sürenin serbest zaman tatmininin üzerinde etkisi vardır. Bu grupta yine rekreasyon faaliyetlerine katılımın ve günlük rekreasyon için ayrılan sürenin benlik saygısı üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte üniversite katılımcılarının; cinsiyet, yaş, maddi durum, ailenin aylık geliri, bölüm, sınıf ve akademik başarı değişkenlerinin de yaşam doyumu, serbest zaman tatmininin ve benlik saygısı üzerinde etkileri incelenmiştir.

Araştırma için belirlenen hipotez: “Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik cinsiyet, yaş, maddi durum, ailenin aylık geliri, bölüm, sınıf, akademik başarı, rekreasyon faaliyetine ayrılan günlük zaman süresi” değişkenlerine göre farklılıklar vardır. Bu farklılıklar pozitif ya da negatif yönde seyretmektedir ve hipotez doğrulanmıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmaya benzer çalışmalar aşağıda sonuçları bakımından değerlendirilmiştir:

Dirlik (2016) çalışmasına baktığımızda cinsiyet değişkeni ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki yok iken, yaş değişkeni ve maddi gelir değişkenleri ile yaşam doyumu üzerinde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Aydın (2019) çalışmasında aylık kişisel gelir değişkeni ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaş değişkenine baktığımızda ise, 21 yaşın üzerindeki sporcuların 21 yaş ve altındakilere göre söz konusu sporcu benlik algılarının anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebini yaşın ilerlemesiyle birlikte kişinin kendini kabullenmesine ve karakterin oturmasına bağlayabiliriz. Böylece kişi kendinin daha çok farkına varmakta ve benlik algısı daha yüksek olmaktadır. Bunun yanında, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların benlik algılamaları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür.

Demiral (2018) çalışmasına baktığımızda ise, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre serbest zaman tatmin düzeylerinin anlamlı olarak değişmediği tespit edilmiştir. Katılımcıların serbest zaman tatmin ölçeğinde en yüksek ortalamayı rahatlama, en düşük ortalamayı ise fizyolojik alt boyutlarında aldıkları görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ise katılımcıların serbest zaman tatminlerini sırasıyla psikolojik, eğitim, estetik ve sosyolojik alt boyutlarının belirlediği, katılımcılar için psikolojik, sosyolojik, rahatlama, fizyolojik, estetik ve eğitim faktörlerinin serbest zaman tatminlerinde sıklıkla geçerli oldukları sonucuna varılmıştır.

Rekreasyona katılımın benlik saygısı, serbest zaman tatmini ve yaşam doyumuna etkileri ve arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır fakat bu üç farklı boyutu da bir araştırmada inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapmış olduğumuz araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçlar ile bahsi geçen bu benzer çalışma sonuçlarını karşılaştırılacak olunursa; cinsiyet değişkeninin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı sonucu ortaktır. Genel olarak serbest zaman tatmininde de anlamlı ilişkiler ortaya çıkmamaktadır. Fakat çalışmamız sonucunda kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Bunun dışında yaptığımız çalışma sonucunda katılımcıların yaşı büyüdükçe yaşam doyumunun arttığı saptanırken literatürdeki diğer çalışmalarda küçük yaşların daha büyük yaşlara oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonuçlarına rastlanmaktadır. Araştırma grubunun farklı olması ve farklı inceleme alanlarda yapılmış olan çalışmalar sonuçları bakımından da

birbirinden farklıdır ve ortak bir kaniya varmak mümkün olmamaktadır. Bu sebeple araştırmamız özgündür ve bu şekilde değerlendirilmesi doğru olacaktır.

Tablo 1’de araştırmaya katılan kişilerin cinsiyet değişkeni incelendiğinde; kişilerin 428’i (%66,4) erkek; 217’si (%33,6) kadın olmak üzere toplam 645 yanıtlayıcıdan oluştuğu görülmektedir. Yaşartürk (2016) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu veya Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenci alımının belirli kontenjanlar doğrultusunda olmasının ve genellikle erkek öğrenci kontenjanının kadınlara göre daha yüksek olmasının çıkan sonuçlarda etkili olduğu söylenebilmektedir. Yaşartürk (2016) yapmış olduğu çalışma ile bu çalışmamız arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çalışma sonuçları arasında bir paralellik vardır.

Araştırma verilerine bakıldığında, yaşam doyumu ve serbest zamanın tatmininde tüm alt boyutlarda kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları Tablo 7’de görülürken benlik saygısı konusunda aralarında çok anlamlı bir ilişki bulunmamış olmasına rağmen erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları yine Tablo 7’de görülmektedir. Köker (1991) ergenlerde yaptığı çalışmada kadınların erkeklere göre daha yüksek yaşam doyumuna ulaştığı bu yüzden çıkan sonuçların çalışmamız ile paralellik gösterdiğini söylenebilir.

Tablo 8’de yaşam doyumu ve maddi durumun iyi olması arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir. Maddi durumu diğerlerine göre yüksek ortalamalara sahip olan katılımcıların yaşam doyumları da diğerlerine oranla daha yüksektir. Kızılyallı (2014) tarafından Ankara Üniversitesi öğrencilerinin kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin görüşleri belirlenmesi çalışması bu durumu destekler nitelikte olmamıştır. Bu çalışma ile ailenin aylık gelir düzeyi ve yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farka ulaşılmamıştır.

Benlik saygısı duruma bakıldığında maddi durumunu kötü olarak seçen katılımcıların diğer katılımcılara oranla benlik saygısı durumlarının yüksek ortalamalara sahip olduğu ve en düşük benlik saygısı ortalamasının maddi durumu iyi olanlara ait olduğu Tablo 8’de görülmektedir. Burada maddi durum ile benlik saygısı arasında bir doğru orantının olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 8’de serbest zaman tatmini alt boyutlarından fizyolojik alt boyut hariç diğerleri: psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, estetik boyutları ve maddi durumun iyi olması arasında doğru orantılı bir ilişki tespit edilmiştir. Maddi durumu diğer katılımcılara göre yüksek ortalamalara sahip olan katılımcıların psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama ve estetik alt boyutlarının yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Bu iyilik durumu ortalaması da maddi durum düzeyinin yüksek ortalamalara sahip olması ile artış göstermektedir. Fizyolojik alt boyutta ise maddi durumu çok iyi olan katılımcıların maddi durumu kötü ve orta olan katılımcılara oranla fizyolojik olarak serbest zaman tatmin durumu yüksek ortalamalara sahip iken, maddi durumu iyi olan katılımcılar ile karşılaştırıldığında serbest zaman tatmin durumunun daha kötü ve ortalamasının daha düşük olduğu görülmektedir.

Yaşam doyumu ile katılımcıların okudukları bölümlerin ilişkilendirildiği Tablo 10’da, yaşam doyumu en yüksek olan bölüm öğretmenlik iken yaşam doyumu ortalaması en düşük olan bölüm antrenörlük olarak tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalardan Güdül’ün (2015) araştırma sonuçları incelendiğinde üniversitede öğrenim gören katılımcılar üzerinde yapılan çalışmada yaşam doyumu puan ortalamalarının orta düzey veya altında olduğu görülmektedir.

Benlik saygısı durumu ve katılımcıların okudukları bölümlerin ilişkilendirildiği Tablo 10’da; benlik saygısı durumunun en iyi olduğu bölüm yöneticilik iken benlik saygısı durumunun en kötü olduğu bölüm ise rekreasyon olarak görülmektedir.

Serbest zaman tatmini ve katılımcıların okudukları bölümler arasındaki ilişkinin incelendiği Tablo 10’da; psikolojik, eğitim, sosyal, fizyolojik ve estetik alt boyutlarına bakıldığında rekreasyon bölümündeki katılımcıların serbest zaman tatminlerinin diğer katılımcılara oranla en kötü durumda olduğu ve yöneticilik bölümündeki katılımcıların ise serbest zaman tatmin durumlarının diğer katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda olduğu tespit edilmiştir.

Serbest zaman tatmini ve katılımcıların okudukları bölümler incelendiğinde ise; rahatlama alt boyutuna bakıldığında antrenörlük bölümündeki katılımcıların serbest zaman tatminlerinin diğer katılımcılara oranla en kötü durumda olduğu ve yöneticilik bölümündeki katılımcıların ise serbest zaman tatmin durumlarının diğer katılımcılara oranla yüksek ortalamalara sahip durumda olduğu Tablo 10’da tespit edilmiştir.

İnsanlar serbest zamanlarında yorulan ruhi ve bedeni sağlığını tekrar geri kazanmak ve elde etmek amacıyla bir dizi rekreatif faaliyetlere katılırlar. Bu faaliyetlerde kendine gerçekleştirmek isteyen bireyler serbest zaman etkinliklerinde kişisel, sosyal ve psikolojik yönden birbirleriyle etkileşim halinde olurlar. Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin bu kişisel, sosyal ve psikolojik durumlarının mutluluk ile ilişkili olduğu söylenebilir (Yaşartürk vd., 2018).

Tablo 12’de yaşam doyumunu diğer katılımcılara oranla daha en iyi durumda olan katılımcıların dördüncü sınıfta oldukları ve yaşam doyumunu diğer katılımcılara olanlara daha kötü olan katılımcıların ise birinci sınıfta olduğu görölmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda yaş büyüdükçe yaşam doyumunun arttığı çıkarımını yapmak doğru olacaktır.

Tablo 12’de ortaya konulan sonuçlar incelendiğinde benlik saygısı durumlarının diğer katılımcılarla oranla yüksek ortalamalara sahip durumda olan grup birinci sınıflar iken, benlik saygısı durumlarının diğer katılımcılara oranla daha kötü durumda olduğu katılımcılar ise dördüncü sınıf katılımcılarıdır.

Serbest zaman tatmin durumlarının alt boyutu olan psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama ve estetik boyutlarına bakıldığında, serbest zaman tatmin boyutlarının araştırmaya dahil olan diğer katılımcılardan dahi iyi durumda olan grup dördüncü sınıf katılımcıları iken diğerlerine oranla daha kötü durumda olan grup ise birinci sınıf katılımcıları olduğu Tablo 12’de görölmektedir.

Tablo 12’de serbest zaman tatmin durumlarının alt boyutu olan fizyolojik boyuta bakıldığında, serbest zaman tatmini boyutları diğer katılımcılardan dahi iyi durumda olan grup dördüncü sınıf katılımcıları iken diğerlerine oranla daha kötü durumda olan grup ise ikinci sınıf katılımcılarıdır.

Genel olarak veriler incelendiğinde katılımcıların yaşının büyüdükçe yaşam doyumunun azaldığı, katılımcılarda yaşam doyumunu arttıka benlik saygısının azaldığı, katılımcıların gelir düzeyinin artması ile yaşam doyum oranlarının iyileştiği sonuçlarına varılmaktadır.

Tablo 14’de akademik ortalaması diğer katılımcılara oranla daha yüksek olan katılımcıların serbest zaman tatmininin alt boyutu olan psikolojik boyutta yüksek

ortalamalara sahip durumda oldukları, psikolojik boyutta daha yüksek puanlara sahip olan katılımcıların yaşam doyumları konusunda diğerlerine oranla yüksek ortalamalara sahip oldukları fakat aynı durumda benlik saygılarının ise negatif yönde etkilendiği görülmektedir. Akademik ortalaması diğer katılımcılara oranla daha yüksek olan katılımcıların serbest zaman tatmininin alt boyutu olan eğitim boyutunda yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları, eğitim boyutunda daha yüksek puanlara sahip olan katılımcıların yaşam doyumları konusunda diğerlerine oranla yüksek ortalamalara sahip oldukları fakat aynı durumda benlik saygılarının ise negatif yönde etkilendiği Tablo 14’de görülmektedir.

Akademik ortalaması diğer katılımcılara oranla daha yüksek olan katılımcıların serbest zaman tatmininin alt boyutu olan sosyal, rahatlama ve fizyolojik boyutlarında yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları, sosyal, rahatlama ve fizyolojik boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olan katılımcıların yaşam doyumları konusunda diğerlerine oranla yüksek ortalamalara sahip oldukları fakat aynı durumda benlik saygılarının ise negatif yönde etkilendiği Tablo 14’de görülmektedir.

Genel olarak veriler incelendiğinde; akademik ortalaması diğer katılımcılara oranla daha yüksek olan katılımcıların serbest zaman tatmininin alt boyutu olan estetik boyutta yüksek ortalamalara sahip durumda oldukları, estetik boyutta daha yüksek puanlara sahip olan katılımcıların yaşam doyumları konusunda diğerlerine oranla yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

Bu çalışma, rekreasyon ve katılımcılar üzerinde rekreasyona katılımın etkisi hakkında araştırma yapan ya da bilgi edinmek isteyen her birey için yarar sağlayacaktır ve araştırmaları için kaynak olacaktır. Araştırma sonuçlarından hareketle üniversite katılımcılarının benlik saygısı, serbest zaman tatmini ve yaşam doyumlarını artırmak amacıyla rekreasyon faaliyetlerine katılımının daha sık katılmalarını sağlamak amacıyla çalışmalar geliştirilebilir. Bu katılımı sağlamak amacı ile de üniversitelerde rekreasyon faaliyetlerinin artırılması yönünde projeler geliştirilebilir ve bu projeler içerisinde iyi uygulama örnekleri ödüllendirilebilir.

5.2. Öneriler

Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine yönelik yaşam doyum, serbest zaman tatmin ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bu çalışmada, öneriler şu şekilde sıralanmıştır.

- Üniversite içerisinde rekreatif faaliyet imkânları artırılmalıdır ve bu faaliyetlere katılımın arttırması amacıyla etkinlik programları hazırlanmalıdır.
- Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerini artırıcı örneklerinin arttırılması (spor müsabakaları, ilgi alanına yönelik çeşitli kurslar, doğa ve insan buluşmaları) vb. tatmin düzeylerini de arttıracaktır.
- Öğrenciler rekreasyon faaliyetleri üzerinde daha çok bilgilendirilmeli ve eğitici seminerler verilmelidir.
- Çeşitli açık ve kapalı alan rekreasyon faaliyetleri yapılarak bu alanın ilgi çekici hale gelmesi sağlanmalıdır.
- Benlik saygısını artıracak etkinlikler çeşitlendirilmeli ve yaptırılmalıdır.
- Üniversite eğitimi gören her bireye yönelik ortak bir rekreasyon faaliyeti ile bu yaş grubu gençlerin sosyalleşmelerine ve özgüven kazanmalarına önemli ölçüde katkı sağlanabilir.
- Yapılan araştırmanın örneklem grubu üniversite katılımcılarından oluşmaktadır. İlerleyen çalışmaların farklı örneklem grupları üzerinde yapılması alandaki çalışma profili genişleteceği için önemli görülmektedir.
- Rekreasyon faaliyetleri büyük çoğunlukla doğaya ve doğal kaynaklara bağlıdır. Bu sebeple de kaynakların devamlılığının sağlanması için çevresel ve sosyal anlamda meydana gelebilecek tehlikelerin önceden belirlenmesi ve bu tehlikelere karşı önlemlerin alınması gerekmektedir. Bu sebeple yeni rekreasyon alanları oluşturulurken, doğaya zarar verilmemeli bu konuda kamu tarafından bilinçlendirilmeli ve önlemler alınmalıdır.

KAYNAKLAR

Ağaoğlu, Y. S. (2002). *Türkiye'deki üniversitelerin rekreasyon programlarının geliştirilmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Akınoğlu, O. (2005). Türkiye'de Uygulanan ve Değişen Eğitim Programlarının Psikolojik Temelleri, *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22 (0), 31-46.

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M., Zorba, E. (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi, *Journal of Human Sciences*, 15 (2), 1-12.

Altınay, M. (2016). *Kentsel rekreasyon alanlarında hizmet kalitesinin ölçüm*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aksaray, S., Yıldız, A. ve Ergün, A. (1998). Huzurevi ve evde yaşayan yaşlıların umutsuzluk düzeyleri. *Ulusal Evde Bakım Kongresi*, Program Özet Kitabı.

Ardahan F.,Yerlisu Lapa T.(2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi: Hacettepe Üniversitesi*, 21, 129-136.

Ardahan, F. (2016). *Her yönüyle rekreasyon*. Detay Yayıncılık, Ankara.

Aslan, L.N. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme eğilimi. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları*, İzmir.

Aşçı, F. (1999). *Benlik kavramı ve spor*. Ankara, Bağırhan Yayınevi.

Atasoy, D. (2014). *Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumları*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.

Avcı, T. (2009). *Muğla ili Milli Eğitim Müdürlüğü'nde görev yapan öğretmenlerin serbest zaman alışkanlıklarının belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Muğla.

Aydın, O., (2019). *Üniversitede öğrenim gören elit düzey bocce sporcularının rekreasyon faaliyetlerine yönelik tatmin ve benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Bakırhan, E. (2014). K.T.Ü. *Kanuni Yerleşkesinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Raket Sporlarına Yönelik Aldığı Dersler Sonucunda Spor Kültürü ve Rekreasyonel Kazanımlarının Araştırılması*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Trabzon.

Balat, G. U. ve Akman, B. (2006), Lise öğrencilerinin psikolojik durumlarının sosyo-demografik özelliklerine göre incelenmesi, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13, 86–93.

Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1987). *Başarılı ve sağlıklı olmak için stres ve başarıml yolları*(5. Baskı). Remzi Kitabevi, İstanbul.

Barkın, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım engellerinin incelenmesi (Muğla ili örneği)*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Başkan, A.H. (2016). *Öğrenim alanlarına göre lise mezunlarının üniversite kazanma başarıları ile rekreasyon aktivitelere katılım arasındaki ilişki*. Yayımlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Baykoçak C. (2002). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri (Bursa ili uygulaması)*.Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Baymur, F. (1978). *Genel psikoloji* (4. Baskı), Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi, İstanbul.

Beard, J.G. ve Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*. 12(1), 20-33.

Beşikçi, T. (2016). *Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: çok hafif hava araçları (çhha) pilot örneği*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Manisa.

Burcher, A.C. (1972). *Foundations of physical education*, The C.U., Mosby Company, Saint Louis.

Büker, Ç. (2015). *Ekstrem sporların spor endüstrisindeki konumu ve pazarlanması*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Cevher, F. N.,& Buluş, M. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2, 52-64.

Clawson, M. And Kenetsch, J. L., (1971). *Economic Of Outdoor Recreation*. The John Hopkins Press, Baltimore and London.

Çakan, B.K., (2013), *Konut sektöründe beyaz yaka çalışanların iş doyumlarının ve duygusal zekâlarının yaşam doyumuna etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çeçen, A., R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190.

Çoruh, Y. (2013). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi örneği*. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı.

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.

Dalay, Y. (2018). *Akademik personelin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi (Batman Üniversitesi örneği)*. Yayımlanmış Doktora Tezi. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

Demiral, S., (2018). *Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: Şavşat-Karagöl örneği*. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

Demirtaş, Ö. (2018). *Hitit Üniversitesi mensuplarının kampüs rekreasyonuna yönelik tutumlarının belirlenmesi ve kampüs rekreasyonu uygulamaları ile ilgili örnek modelin oluşturulması*. Yayımlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985), "The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*".

Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279.

Dirlik, R., (2016). *Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin yaşam doyumuna etkisi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

Doğan, İ. (2008). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel bir faaliyet olarak halk oyunlarına katılım nedenleri*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Donald, M. N. And Havighurst, R. J. (1959). The Meanings of Leisure, *Social Forces*, Volume 37, Issue 4, May 1959, Pages 355–360,

Dost M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.

Eraslan, A. (2014). *Üniversite yerleşkelerindeki rekreasyonel spor merkezlerinde hizmet kalitesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Erenci, T. (2006). *Bir üniversite yerleşkesinde rekreasyon ihtiyacı ve planlanması (Umuttepe örneği)*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Ergenekon, Y. (2013). *Sosyal yeterlikle ilişkili kavramlar ve sosyal yeterliğin bileşenleri*. S. Vuran (Ed.). Sosyal Yeterliklerin Geliştirilmesi. (2. Baskı). Vize Basın Yayın, Ankara.

Ergül, O. K. (2008). *Üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılma düzeylerinin belirlenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

Esen, C. A. (2012). *Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2),138-147.

Gökçe, H. (2015). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Gökdeniz, A., Hacıoğlu, N. ve Dinç, Y. (2009). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Detay Yayıncılık, İstanbul.

Gökmen, H., Açıkalm, A., Koyuncu, N., ve Soyder, Z. (1985). *Yükseköğrenim öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri kendilerini gerçekleştirme düzeyleri*. Milli Eğitim Bakanlığı Basımevi, Ankara, 10-86.

Güdül, D. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin akademik motivasyon profillerinin psikolojik ihtiyaç doyumunu, akademik erteleme ve yaşam doyumunu ile ilişkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Gül, G. (2004). Birey Toplum Eğitim ve Öğretmen, *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (0), 223-236.

Güler, R. (2006). *Bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Gümüş, H.(2015). Evli bireylerin sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki, *Eğitim ve Öğretim Araştırmalar Dergisi*, 4(3), 150-162.

Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, 60-65.

Hacıoğlu N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*, A. Gökdeniz (Edt.), Detay Yayıncılık, Ankara, 54-62.

Hazar, A. (1999). *Turizm işletmelerinde animasyon*. Detay Yayıncılık, Ankara.

Hazar, A. (2003), *Rekreasyon ve animasyon*. Detay Yayıncılık, Ankara.

Herdem, A. (2016). *Akne Vulgaris Tanılı Hastalarda Benlik Saygısı ve İlişkili Etmenler*. Uzmanlık Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Manisa.

Kaba, İ.C. (2009). *Türkiye'deki üniversitelerde kampüs rekreasyonunun mevcut durumu ve kampüs rekreasyon modellemesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kalaycı, A. (2008). *Rekreasyonel tercihlerde etnik yapı ve cinsiyete bağlı değişimler; Orta Doğu Teknik Üniversitesi örneği*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Düzce Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Düzce.

Kaplan, B.T. (2017). *Y jenerasyonunun kariyer uyum yeteneklerinin geliştirilmesinde üniversitelerin rekreasyon etkinliklerinin rolü: Selçuk Üniversitesi örneği*, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Kara, F. M., Kelecek, S., Aşçı, H. (2014). Sporcu Eşlerinin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 56-66.

Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme kavram kapsam ve bir araştırma*. Seren Ofset, Ankara.

Karaküçük, S., Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(li)leşme*, Gazi Kitabevi, Ankara.

Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*, Gazi Kitabevi, Ankara.

Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., Koçak, S. (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin (SZTÖ-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (2), 80-91.

Keskin, M., Akova, O., Öz, M. (2015). Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarının Önündeki Engellerin Belirlenmesine Yönelik Bir Çalışma, *Journal Of Recreation And Tourism Research*, 2 (4), 37-45.

Kırca, M. (2007). *Okul öncesi eğitimin ilköğretim birinci sınıf çocuklarının okula hazır bulunuşluklarına etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kızılyallı, M. (2014). *Ankara Üniversitesi öğrencilerinin kadınların spor etkinliklerine katılımlarına ilişkin görüşleri*, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kocayörük, A. (2000). *İlköğretim öğrencilerinin sosyal becerilerini geliştirmede dramının etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Koçak S, 2005. Perceived barriers to exercise among university members. *Journal of the International Council for Health Physical Education, Recreation, Spor and Dance*. 34,36.

Kovacs, A. (2007). *The leisure personality: relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction. Doctoral Dissertation.* Indiana University, School of Health, Physical Education and Recreation, USA.

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kula, S. ve Çakar, B., 2015, Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 6(12), 191-210.

Kumbaroğlu, Z. B. (2013). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırılması.* Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Küçüktopuzlu K F, Gözek K, Uğurlu A, (2003). *Boş zaman rekreasyon ilişkisi ve üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerini değerlendirmeye yönelik bir araştırma.* 1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Ankara.

Kültür ve Turizm Bakanlığı (1989). *Bir yörenin turizm imkânlarının değerlendirilmesi için rehber.* Ankara.

Lapa Y.T., Ağyar E. (2012). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük, Hacettepe Üniversitesi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 24-33.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). *The measurement of life satisfaction. Journal of gerontology*, 16, 134-143.

Nixon, E. J. and Jewett, E. A. (1969). *An introduction to physical education.* Seventh Edition, Toronto.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

Meyer, H.D., Brigtbill, C.K. and Sessoms, H.D. (1970). *Community recreation a guide to its organization.* Virginia, USA.

Müftüler, M. (2008). *Muğla Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin çoklu zekâ alanlarına göre rekreasyon tercihlerinin belirlenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Ozankaya, Ö. (1980). *Toplumbilim Terimleri Sözlüğü.* Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.

Öz, F. (2004). *Benlik kavramı.* Sağlık Alanında Temel Kavramlar Kitabı, Ankara, İmaj İç ve Dış Ticaret AŞ, 83-94.

Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.

Özkan, S. (2018). *Kamu personelinin serbest zaman etkinliklerine katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile serbest zaman etkinliklerine katılımı kolaylaştıran faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler, *Düşünen Adam*, 7 (3), 4-9.

Pakdaş, Y. (2001). *Rekreasyonel merkezler ve bu merkezlerden üniversite öğrencilerinin yararlanma durumu: Tokat örneği*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Pehlivanoglu M.T. (1986). *Belgrad Ormanı'nın rekreasyon potansiyeli ve planlama ilkelerinin saptanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Polat, C. (2017). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Kütahya ili örneği)*, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Kütahya.

Rosenberg, M. (1965). (akt. Dilmaç ve Ekşi 2008). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press, New Jersey.

Sarıbaş, Ö. (2015). *Turistlerin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarını etkileyen unsurlar; Antalya ve İzmir örneği*. Yayınlanmamış Lisans Tezi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Say, C. (2013). *İşitme engellilerde spor eğitimi ve serbest zaman aktivite doyumu (İstanbul ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H. Çelik, O.V., Çeliksoy, M.A. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. (Birinci Baskı). Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir.

Somoğlu, M. (2016). *İşitme engelli öğrencilerin sporculuk durumuna göre algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Sorice, M. G., Chi-Ok, O., & Ditton, R. B. (2009). Exploring level of support for management restrictions using a self-classification measure of recreation specialization. *Leisure Sciences*, 31 (2), 107-123.

Tamer, K. (1998). *Sportif rekreasyon etkinliklerine liderlik eden antrenörlerin lider davranış boyutları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.

Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi Yayını, Ankara.

Tezcan M, (1985). *Ülkemizde orta öğrenim gençliği açısından boş zamanların değerlendirilmesi*. Türk Dili, 117, 119.

Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi*. Atilla Kitabevi, Ankara.

Tezcan, B. (2009). *Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar*. Uzmanlık Tezi. T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Tolukan, E. (2010). *Özel yetenekle ilgili bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere katılımlarına engel olabilecek unsurların belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Niğde.

Tunçel, E.F. (1999). *Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarında sporun yeri (İzmir ili 67 örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Tunçkol, H. M. (2001). *Selçuk üniversitesindeki akademik personelin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Konya.

Türk Dil Kurumu (2018), *Güncel Türkçe Sözlük*, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gtsadresinden alındı.

Uzun, F. (2016). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ile rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörlerin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Erciyes.

Uzunoğlu, S. (1992). Zaman sermayesi, *Zaman Gazetesi*, 13 Nisan 1992 – 27 Nisan 1992.

Wang, E.S.T., Chen, L.S., Lyin, J.Y.C., Wang, M.C. H. (2008). *The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games*, Libra Publishers, San Diego, 43, 169.

Yağmur, Y. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon aktivitelerinin incelenmesi: Erciyes Üniversitesi örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Yaşartürk, F. (2016). *Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerinde tutum, sıkılma algısı ile yaşam doyumlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Sport Sciences*, 3 (0), 239-252.

Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık, 160-170.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam, İstanbul.

Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yıldız, M., Çapar, B. (2010). Orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Din Bilimleri Araştırma Dergisi*, 10 (1), 103-131.

Yörükoğlu, A. (1985). *Gençlik çağı*, Tisa Matbaası, Ankara.

Yörükoğlu, A. (1990). *Gençli kçağı: ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. Özgür Yayım-Dağıtım, İstanbul.

Zülal, A. (2002). Sağlık için hareket edin. *Bilim ve Teknik Dergisi*, Ağustos.

EKLER

Ek1.Demografik Bilgiler Anket Formu

“Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Yaşam Doyum, Tatmin ve Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tez çalışması için sizlerin görüşlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Herhangi bir kimlik bilgisi kullanılmayacaktır. Cevaplarınızı boş bırakmadan, şıklar arasından seçmeniz rica olunur. Samimi cevaplarınız için teşekkür ederiz.

Bilge ÖZEL

Bartın Üniversitesi

1. Cinsiyetiniz?

Erkek () Kadın ()

2. Yaşınız?

.....

3. Maddi Durumunuz Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?

Kötü () Orta () İyi () Çok İyi ()

4. Ailenizin Toplam Geliri Ne Kadardır Yazınız?

.....

5. Hangi Bölümde Öğrenim Görmektesiniz?

.....

6. Sınıfınız?

.....

Ek2. Yaşam Doyum Ölçeği

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5	6	7

Ek3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

			Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
MADDE 1	1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
	2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
	3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
MADDE 2	4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.				
	5	Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.				
MADDE 3	6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
MADDE 4	7	Genel olarak kendimden memnunum.				
MADDE 5	8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
MADDE 6	9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
	10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

Ek4.Serbest Zaman Tatmini Ölçeği

		Neredeyse hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Çoğu kez doğru	Neredeyse her zaman doğru
1	Serbest zamanlarımda yaptığım aktiviteleri özgürce seçerim.					
2	Serbest zaman aktivitelerim benim için çok ilginç.					
3	Serbest zaman aktivitelerimi uygulamaktan zevk alıyorum.					
4	Serbest zaman aktivitelerim bende öz güven sağlar.					
5	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi veriyor.					
6	Serbest zaman aktivitelerimde birçok değişik yetenek ve kabiliyetlerimi kullanırım.					
7	Serbest zaman aktivitelerimi uygularken kendimi tamamen aktiviteye veririm.					
8	Serbest zaman aktivitelerim entelektüel açıdan çekici.					
9	Serbest zaman aktivitelerim yeni beceriler öğrenmemde beni cesaretlendiriyor.					
10	Serbest zaman aktivitelerim etrafımda olanlar hakkındaki bilgimi arttırır.					
11	Serbest zaman aktivitelerim merakımın tatmin edilmesinde bana yardımcı oluyor.					
12	Serbest zaman aktivitelerim yeni şeyler denemem için bana olanaklar sağlar.					
13	Serbest zaman aktivitelerim bana kendimi tanımamda yardımcı olur.					
14	Serbest zaman aktivitelerim bana etrafımı, diğer insanları tanımamda yardımcı olur.					
15	Serbest zaman aktivitelerim genel olarak toplumu tanımamda bana yardımcı olur.					
16	Serbest zaman aktivitelerim bana doğa ile ilgili daha çok şey öğrenmemde yardımcı olur.					
17	Serbest zaman aktivitelerim kişiler arasındaki farklılıkları kabul etmemde bana yardımcı olur.					

18	Serbest zaman aktivitelerim düşünce, duygu veya fiziki yeteneklerimi diğer insanlara göstermeme imkân veriyor.					
19	Serbest zaman aktiviteleri esnasında diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurabiliyorum.					
20	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla sıkı ilişkiler kurmamda bana yardımcı oluyor.					
21	Başka insanlarla gruplar içinde olabildiğim serbest zaman aktivitelerini tercih ediyorum.					
22	Serbest zaman aktivitelerim esnasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısı.					
23	Serbest zaman aktivitelerimde eğlenceli insanlarla bir araya gelirim.					
24	Serbest zamanlarımda, çokça serbest zaman aktiviteleri yapmaktan hoşlanan insanlarla bir araya gelirim.					
25	Serbest zaman aktivitelerimi birlikte yaptığım insanlara karşı güçlü bağlılık hissi duyarım.					
26	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı oluyor.					
27	Serbest zaman aktivitelerim stresten kurtulmama yardımcı oluyor.					
28	Serbest zaman aktivitelerim kendimi duygusal olarak iyi hissetmeme yardımcı olur.					
29	Serbest zaman aktivitelerine katılıyorum çünkü hoşlanıyorum.					
30	Serbest zaman aktivitelerim beni fiziksel olarak zorluyor.					
31	Fiziksel sağlığımı (uygunluğumu) arttıran serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
32	Beni fiziksel olarak yenileyen (tazeleyen) serbest zaman aktivitelerini yaparım.					
33	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					
34	Serbest zaman aktiviteleri kilomu kontrol etmemde bana yardımcı olur.					
35	Serbest zaman aktivitelerim enerji düzeyimi korumamda bana yardımcı olur.					
36	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler ilgi çekicidir.					
37	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler güzel yerlerdir.					
38	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler iyi dizayn edilmiştir.					
39	Serbest zaman aktivitelerimi yaptığım alanlar/yerler benim hoşuma giden (beni hoşnut eden) yerlerdir.					

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı Soyadı : Bilge ÖZEL
Doğum Yeri ve Tarihi : Altındağ-29/05/1994

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü
Yüksek Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

İş Deneyimi

Stajlar : Bartın/Merkez Şerife Bacı Mesleki ve Teknik Anadolu
Çalıştığı Kurumlar : Özel Meva Okulları – (2016-2017).
Silivri Belediyesi Yaz Okulları- Spor Eğitmenliği 2017.
Şerife Baldöktü Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi – (2017-2018).
İstanbul Büyük Şehir Belediyesi Yaz Okulları – Spor Eğitmenliği 2018.
Şerife Baldöktü Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi – Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (Halen).

Sporcu Geçmişi

2005 yılında Silivri Spor Kulübü voleybol sporuna başladı.
Küçükler-Yıldızlar-Gençler İstanbul mahalli liginde, Bölgesel ligde, 3.ligde ve Bartın Polis Gücü Spor Kulübünde 2.ligde voleybol oynadı.

İletişim

E-posta Adresi : bilgeozel994@gmail.com

Tarih : 11.09.2019