

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Hakan ERAVŞAR

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN REKREATİF AKTİVİTELERE KATILIM  
DURUMLARI, PSİKOLOJİK İYİLİK HALLERİ ve YAŞAM TATMİNLERİNİN  
İNCELENMESİ (ANTALYA MERKEZ ÖRNEĞİ)

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2013

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Hakan ERAVŞAR

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN REKREATİF AKTİVİTELERE KATILIM  
DURUMLARI, PSİKOLOJİK İYİLİK HALLERİ ve YAŞAM TATMİNLERİNİN  
İNCELENMESİ (ANTALYA MERKEZ ÖRNEĞİ)

Danışman

Yrd.Doç.Dr. Evren TERCAN AĞYAR

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2013

Akdeniz Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Hakan ERAVŞAR'ın bu çalışması, jürimiz tarafından Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Yrd. Doç. Dr. Haluk GEREZ

Üye (Danışmanı) : Yrd. Doç. Dr. Evren TERCAN (AĞYAR)

Üye : Yrd. Doç. Dr. Tuncer YERLİSU KARA

Tez Konusu: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rekreatif Nktivitelere Katılım Durumları, Psikolojik İyi Halleri ve Yaşam Tatminlerinin İncelenmesi (Antalya Merkez Şubesi)

Onay : Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Tez Savunma Tarihi : 31.01.2013

Mezuniyet Tarihi : 15.02.2013

Doç. Dr. Zekeriya KARADAVUT  
Müdür

.....

## İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	iii
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ	vii
GİRİŞ	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### BOŞ ZAMAN ve REKREASYON

1.1.Zaman	7
1.2. Boş Zaman	9
1.2.1.Boş Zamanın Ortaya Çıkışı	10
1.2.2. Boş Zamanlarda Yapılan Rekreatif Aktivitelerin Sınıflandırılması	11
1.2.2.1. Sıradan Boş Zaman Etkinlikleri	11
1.2.2.2. Sistemli Boş Zaman Etkinlikleri	12
1.2.3. Boş Zaman Kullanımının Yararları ve Olası Riskleri	13
1.2.4. Boş Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler	14
1.2.4.1. Boş Zaman ve Yaş	15
1.2.4.2. Boş Zaman ve Cinsiyet Roller	16
1.2.4.3. Boş Zaman ve Eğitim	17
1.3. Rekreasyonun Tanımı	19
1.3.1.Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	20
1.3.2. Rekreasyona Katılımı Etkileyen Faktörler	22
1.3.3. Rekreasyonun Temel Fonksiyonları	23
1.3.4.Rekreasyonun Amaçları ve Etkileri	24
1.3.5. Rekreasyonun Özellikleri	24
1.3.6. Rekreasyonun Sınıflandırılması	26
1.3.7. Türkiye’de Rekreasyonun Gelişimi	26

## İKİNCİ BÖLÜM

### PSİKOLOJİK İYİLİK ve YAŞAM TATMİNİ

2.1. Psikolojik İyi Olma	28
2.1.1. Öznel İyi Olma Kavramı	28
2.1.2. Psikolojik İyilik Kavramı	29

2.1.3. Rayff'ın Psikolojik İyilik Modeli	30
2.1.4. Psikolojik İyilikle İlgili Çalışmalar	32
2.1.5. Boş Zaman ve Psikolojik İyilik İlişkisi	33
2.2. Yaşam Tatminin	35
2.2.1. Yaşam Tatminin Tanımı	35
2.2.2. Yaşam Tatminine Etki Eden Faktörler	37
2.2.3. Yaşam Tatminine Etki Eden Kişisel ve Demografik Faktörler	38
2.2.3.1. Yaş	38
2.2.3.2. Cinsiyet	39
2.2.3.3. Eğitim	39
2.2.3.4. Evlilik ve Aile	40
2.2.3.5. İş İle İlgili Faktörler	41
2.2.4. Yaşam Tatminini Etkileyen Toplumsal Faktörler	42
2.2.5. Boş Zaman ve Yaşam Tatmininin İlişkisi	43

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN REKREATİF AKTİVİTELERE KATILIM DURUMLARI, PSİKOLOJİK İYİLİK HALLERİ ve YAŞAM TATMİNLERİNİN İNCELENMESİ

3.1. Araştırmanın Amaç ve Önemi	44
3.1.1. Araştırmanın Kapsamı	44
3.1.2. Araştırmanın Varsayımları	44
3.1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	44
3.2. Araştırmanın Yöntemi ve Model	45
3.2.1. Evren ve Örneklem	45
3.2.2. Veri Toplama Aracı	45
3.3. Bulgular	47
<b>SONUÇ</b>	<b>66</b>
<b>KAYNAKÇA</b>	<b>77</b>
<b>EKLER</b>	
<b>EK 1- Psikolojik İyilik Ölçeği İzni</b>	<b>87</b>
<b>EK 2 - Antalya Valiliği Anket Uygulaması İzni</b>	<b>88</b>
<b>EK 3 - Anket Örneği</b>	<b>89</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	<b>92</b>

## TABLOLAR LİSTESİ

<b>Tablo 3.3.1.</b>	Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları	47
<b>Tablo 3.3.2.</b>	Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Katılımları İle İlgili Bulgular	48
<b>Tablo 3.3.3.</b>	Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Katıldıkları Kişilerle İlgili Vurgu Sayıları	49
<b>Tablo 3.3.4.</b>	Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Katılım Nedenleri ile Vurgu Sayıları	49
<b>Tablo 3.3.5.</b>	Katılımcıların Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyilik Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar	50
<b>Tablo 3.3.6.</b>	Katılımcıların Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyilik Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanların Korelasyonu	51
<b>Tablo 3.3.7.</b>	Katılımcıların Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyilik Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanların Yaşa Göre Karşılaştırılması	52
<b>Tablo 3.3.8.</b>	Katılımcıların Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyilik Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanların Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	53
<b>Tablo 3.3.9.</b>	Katılımcıların Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyilik Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanların Ekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılması	54
<b>Tablo 3.3.10.</b>	Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Rekreatif Aktivitelere Katılım Sürelerinin Karşılaştırılması	54
<b>Tablo 3.3.11.</b>	Katılımcıların Çocuk Sahibi Olmalarına Göre Rekreatif Aktivitelere Katılım Sürelerinin Karşılaştırılması	55
<b>Tablo 3.3.12.</b>	Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Rekreatif Aktivitelere Katılım Sıklıklarının Karşılaştırılması	56
<b>Tablo 3.3.13.</b>	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Rekreatif Aktivitelere Katılım Sıklıklarının Karşılaştırılması	56
<b>Tablo 3.3.14.</b>	Katılımcıların Ekonomik Durumlarına Göre Rekreatif Aktivitelere Katılım Sıklıklarının Karşılaştırılması	57
<b>Tablo 3.3.15.</b>	Katılımcıların Yaşlarına Göre Sportif Aktivitelere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması	57
<b>Tablo 3.3.16.</b>	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sportif Aktivitelere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması	58
<b>Tablo 3.3.17.</b>	Katılımcıların Çocuk Sahibi Olmalarına Göre Sportif Aktivitelere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması	59
<b>Tablo 3.3.18.</b>	Katılımcıların Medeni Hallerine Göre Sosyal Aktivitelere	

Katılım Durumlarının Karşılaştırılması	59
<b>Tablo 3.3.19.</b> Katılımcıların Ekonomik Durumlarına Göre Sosyal Aktivitelere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması	60
<b>Tablo 3.3.20.</b> Katılımcıların Medeni Hallerine Göre Kültürel Aktivitelere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması	61
<b>Tablo 3.3.21.</b> Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Haftalık Katılım Süresine Göre Psikolojik İyilik ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	62
<b>Tablo 3.3.22.</b> Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Haftalık Katılım Sıklığına Göre Psikolojik İyilik ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	63
<b>Tablo 3.3.23.</b> Katılımcıların Sportif Aktivitelere Katılım Durumuna Göre Psikolojik İyilik ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	64
<b>Tablo 3.3.24.</b> Katılımcıların Sosyal Aktivitelere Katılım Durumuna Göre Psikolojik İyilik ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması	65

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı Antalya merkezinde Devlet okullarında Beden Eğitimi Öğretmeni olarak çalışan bireylerin rekreatif aktivitelere katılımlarının, psikolojik iyilik düzeylerinin ve yaşam tatminlerinin birbirleriyle ve demografik değişkenlerle ilişkili olarak ortaya konmasıdır. Çalışmanın evrenini Antalya merkezinde Milli Eğitim Bakanlığı'na Bağlı olarak Devlet okullarında çalışan 323 Beden Eğitimi Öğretmeni oluşturmaktadır. Yüz yüze anket yöntemiyle gerçekleştirilen çalışmaya 267 öğretmen gönüllü olarak katılmış ve %83'lük bir geri dönüş oranı elde edilmiş katılımcıların yaş ortalaması=  $35,64 \pm 7,52$ 'dir. Veri toplama aracı dört bölümden oluşan bir anket formudur. Anketin birinci bölümünde katılımcılara ilişkin demografik bilgiler yer almaktadır. İkinci bölümde ise rekreatif aktivitelere katılımı ilgili sorular bulunmaktadır. Bu sorular oluşturulurken literatür ve uzman kişilerin görüşlerinden faydalanılmıştır. Üçüncü bölümde çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmininin belirlenmesi amacıyla Diener vd. (1985) tarafından geliştirilmiş olan "Yaşam Tatmini Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne adaptasyonu Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılmıştır. Veri formunun dördüncü bölümünde ise Ryff (1989) tarafından geliştirilmiş olan ve Akın tarafından (2008) Türk kültürüne uyarlanmış olan psikolojik iyilik ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin %52,4'ü kadın %76,0 oranında evli, %37,5 oranında çocuksuz, algıladıkları gelir düzeyi ise %64,0 oranında iyi seviyededir. Katılımcıların rekreatif aktivitelere katılım düzeyleri ile ilgili bulgular incelendiğinde; rekreatif aktivitelere ağırlıklı olarak haftada 6-10 saat arasında katılmakta, haftalık katılım sıklığı da 1-2 kez %43,4 oranında ya da 3-4 kez %43,1 oranında gerçekleşmektedir. Katılımcıların sportif, sosyal ve kültürel aktivitelere katılım şekline bakıldığında sportif ve sosyal aktivitelere ağırlıklı olarak aktif katıldıkları sportif aktivitelere %77,2 oranında ve sosyal aktivitelere %50,9 oranında kültürel aktivitelere ise %83,1 oranında ağırlıklı olarak pasif katılımı tercih ettikleri görülmektedir. Yaşam tatmini rekreatif aktivitelere katılım süresi ve katılım sıklığı yüksek gruplarda daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik iyilik ise rekreatif aktivitelere katılım süresi yüksek grupta daha yüksek bulunmuştur. Sportif ve sosyal aktivitelere aktif katılan gruplarda yaşam tatmini düzeyi pasif katılan gruba oranla daha yüksek bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Boş Zaman, Rekreasyon, Beden Eğitimi Öğretmeni, Psikolojik İyilik, Yaşam Tatmini.



## ABSTRACT

The purpose of the study is to analyze recreational participation, psychological well-being and life satisfaction of Physical Education Teachers working in public sector schools in Antalya city center in relation with each other and demographic variables. Population of the study consisted of 323 physical education teachers working in Public Sector schools under Ministry of Education in Antalya. 267 physical education teachers participated in the study voluntarily, face-to-face questionnaire method was applied, a rate of return of 83% was achieved (Participants' mean age=  $35,64 \pm 7,52$ ). Data collection tool was a questionnaire consisting of four parts. The first part included questions about demographic information. The second part consisted of questions about participating in recreation activities. Literature and experts were referred for preparing questions in this part. In the third part "Satisfaction with Life Scale" developed by Diener et al (1985) and adapted to Turkish by Köker (1991) and Yetim (1991). In the fourth part of the questionnaire psychological well-being scales developed by Ryff (1989) and adapted to Turkish culture by Akın (2008) was used. The participants were 52,4% women, 76,0% married, 37,5% without children, 64,0% perceiving a good level of income. When findings concerning participation of subjects to recreation are examined, it is found that weekly participation level was 6-10 hours, weekly participation frequency was 1-2 times (43,4%) or 3-4 times (43,1%). Physical education teachers preferred active participation to sportive and social activities (77,2% and 50,9% respectively), while preferred passive participation (83,1%) to cultural activities. Life satisfaction was higher in the groups with higher participation duration and frequency, meanwhile psychological well-being was higher in groups with higher participation duration. Subjects participating actively in sports and social activities had higher life satisfaction than groups participating passively in sports and social activities.

**Keywords:** Leisure, Recreation, Physical Education Teacher, Psychological Well-Being, Life Satisfaction.

## ÖNSÖZ

Yüksek Lisans eğitimimde ve tez çalışmamın her aşamasında değerli bilgilerini ve yardımını benden esirgemeyerek beni yüreklendiren, sabır ve anlayışıyla bana destek veren tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Evren TERCAN AĞYAR'a teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmamda bilgi ve deneyimleri ile desteklerini gördüğüm; Yrd. Doç. Dr. Haluk ÇEREZ ve Yrd. Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA'ya yapmış oldukları katkıdan dolayı en içten teşekkürlerimi sunarım

Ayrıca aileme, meslektaşlarıma destek ve katkılarından dolayı teşekkür ederim.

**Hakan ERAVŞAR**  
**Antalya, 2013**

## GİRİŞ

Bu çalışma beden eğitimi öğretmeni olarak çalışan bireylerin rekreatif aktivitelere katılımlarının, psikolojik iyilik düzeylerinin ve yaşam tatminlerinin birbirleriyle ve demografik değişkenlerle ilişkilerini ortaya koymaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin çalışma evreni olarak seçilmelerinin sebebi rekreatif etkinlikler hakkında bilgi sahibi olmaları ve sportif olarak rekreatif etkinliklere diğer meslek guruplarına oranla katılma imkânlarının daha fazla olmasıdır. Araştırmanın daha iyi anlaşılması için literatürdeki bazı terim ve kavramların açıklanması gerekmektedir. Zaman, boş zaman, rekreasyon, rekreatif aktiviteler, psikolojik iyilik ve yaşam tatmini kavramları ve aralarındaki ilişkiler kısaca açıklanmıştır.

Zaman, rekreasyonun temel yapı taşıdır. Zaman kavramı birçok araştırmacı tarafından tanımlanmıştır. Birçok araştırmacı tarafından yapılan bu tanımlar anlam çeşitliliğine neden olmuştur. Bu yüzden zamanı tek bir tanımla açıklamak zordur. Kelime anlamı olarak zaman; olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden bir süreçtir. Bu tanıma göre bir işe ara vermek istediğimizde zamanı durduramayız, biz işe ara versek bile zaman devam eder. Zaman kullanmadığımızda durdurup saklayacağımız bir yapı değildir. Algı olarak belirtilen zaman; yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması, satın alınması mümkün olmayan bir kaynaktır. Bir başka deyişle; zaman göreceli bir kavramdır. Zaman göreceli bir kavram olduğu için kişiden kişiye algılanması değişir. Zaman, olayların ardışıklığını görerek, bireyin zihninde yarattığı ve olayların bundan sonra da içinde olup gideceklerinin düşünüldüğü, başı ve sonu olmayan soyut bir kavramdır (Akatay,2003, s. 287)

Günümüz insanının zamanı etkili kullanabilmesi gerekmektedir. Modern çağda zamanı üç gurupta toplamak mümkündür. Birincisi hayatını devam ettirebilmesi için gerekli olan temel fizyolojik ihtiyaçların ve yerine getirilmesi gereken sorumlulukların karşılandığı zaman dilimidir. İkincisi çalışma ve iş hayatıyla ilgili geçim sağlamak için harcanan zaman dilimidir. Üçüncüsü ise boş zaman dilimidir. Bu faaliyetlerin oluşturduğu yorgunluk ve stresin atılıp; dinlenen, eğlenilen ve bireyin daha sonra yapması gereken sorumlulukları için güç topladığı özgür zaman dilimidir.

Boş zaman kavramının kökeni Latineden gelmektedir. İngilizce “leisure” kelimesi Latinedeki “licere” kelimesinden gelmektedir. Türkçe’de ise, “İzin verilmiş olmak” ya da “boş olmak” anlamındadır. Dilimizde, leisure kelimesinin birçok karmaşık anlam bağlantıları vardır. Genel olarak, “kısıtlamalardan özgürlüğe geçmek”, “seçme özgürlüğü/şansı”, “işten arta kalan vakit”, “zorunlu sosyal sorumluluklar yerine getirildikten sonra kalan boş vakit”

olarak tanımlanmaktadır (Tezcan, 2007, s.5). Kelime anlamının dışına çıkıldığında boş zaman; yemek, uyku ve cinsel ihtiyaçların karşılanması gibi fizyolojik, ev içinde yapılması zorunlu bazı işler gibi ailevi, iş hayatı gibi mesleki faaliyetlerin dışında kalan, tamamen bireyin tercihine bağlı olarak tek başına ya da grup halinde özgürce yapılan faaliyetlere ayrılan zaman olarak tanımlanır. Boş zaman sınırları çok ince bir çizgiyle ayrılmıştır. Eğer boş zaman aktivitesi olarak görülen bir etkinliği görev olarak yapıyorsak ya da kişi o anda dışarıdan gelen ısrarlar üzerine baskı altında o işi yapıyorsa bu aktivite boş zaman aktivitesi olmaktan çıkmıştır. Örneğin, sinemaya gitmek için ayrılan zaman boş zamandır fakat ailelerin çocuklarına sahip çıkmak amacıyla onlarla birlikte sinemaya gitmesi boş zamandan ziyade ailevi zorunluluktur. Aradaki farkı çok iyi ayırt etmemiz gerekmektedir çünkü bu ince fark bir aktivitenin rekreatif etkinlik olup olmadığının önemli bir göstergesidir (Kılıç, 2006, s.7).

19. yüzyılın başlarında 14-15 saat olan çalışma zamanı, 20. Yüzyılın başlarında günlük 11-12 saate ve günümüzde 8 saate kadar düşmüştür. Dünya ekonomisinin büyümesi, teknolojik gelişmelerin hızlanması insanların boş zamanlarını arttırmıştır. Boş zamanların artması boş zaman etkinliklerine katılımı arttırmıştır.(Güngörmüş vd., 2006, s.286)

İnsanların sahip oldukları boş zaman süresinin, yaşanan teknolojik gelişmeler sayesinde giderek arttığı ve hatta bugünün insanının çalışma yaşamından daha fazla boş zamana sahip olduğu bilinmektedir. Ancak boş zamanların giderek artması, kişisel ve toplumsal yaşamda birçok kazanım sağlarken, bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Bu kazanımlar ya da olumsuzluklar boş zamanın nasıl kullanıldığı ile direkt olarak bağlantılıdır (Arslan, 2011, s.2). Boş zaman çağı olarak adlandırılan modern çağda, hemen her alanda olduğu gibi boş zaman alanında da çarpıcı değişiklikler görülmekte, çok büyük bir çeşitlilik içeren boş zaman etkinlik yumağı içinde, doğru tercih yapma zorunluluğu ortaya çıkmaktadır (Küçüktopuzlu vd., 2003, s.36).

Bugün herkes eski dönemlere oranla daha fazla boş zamana sahiptir. Ve çoğu insan, hayatlarını değiştirmekte olan boş zamanı, gelişigüzel kullanmaktadır. Yaşamda bu kadar büyük yer kaplayan boş zamanların boşa harcanması, bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle boş zamanların rastlantılara bırakılması, hem bireysel hem toplumsal açıdan kayıptır. Eğlenmenin, dinlenmenin yanında boş zamanda seçilen etkinlik türlerinin bireysel ve toplumsal kazanımlar sağlaması önemlidir. (Arslan, 20011, s.3).

Yaşamının önemli bir kısmı, boş zamanla geçer ve bireyin boş zamanındaki uğraşları, gelişiminde önemli role sahiptir ve bireyin ilerde nasıl bir insan olacağını etkiler. Boş zamanın kullanım şekli bireysel ilgi ve becerilerin göstergesidir. Bu sebepten dolayı boş zamanlardaki bireysel gelişim, tesadüfi yâda şansa veya bir anlık bir etkiye bırakılmamalıdır. Zamanı, iş yaşamının zorunluluklarından ve sosyal çatışmalardan uzak bir şekilde, etkili

kullanabilmenin sınırsız yolu vardır bu seçenekler arasından bir tercih yapılmalıdır. Fakat bireysel ilgi ve seçimler her zaman olumlu sonuçlar getirmeyebilir. Boş zamanı, doğru tercihler yapmak için bir altyapı varsa ve buna bağlı olarak sosyal katkı fırsatları sunuyorsa değerlidir. Boş zamanın faydalı bir şekilde ya da tam aksine, bireylerin ve diğer insanların zararına kullanılabilir olması sebebiyle; boş zaman tercihlerinin akıllı bir şekilde yapılması gerekir. Çünkü bireysel tercihler tesadüf ya da şansa bırakılırsa, boş zaman etkinliklerinde uygun olmayan değersiz uğraşlar seçilebilir. Bu sebeple boş zaman değerlendirmenin öznesi, dikkatli ve temkinli planlanması olmalıdır (Arslan, 2011, s.5).

Boş zaman, çağdaş özgür insanın çalışma günü sonunda, hafta sonunda, yıllık izninde ve emeklilik devresinde iş dışında kalan zamandır. Bu dönem zarfında toplumsal faaliyetler, eylemler tek bir başlık altında toplanamazlar. Boş zaman faaliyetleri içerik bakımından çok zengin ve çeşitli olup; spor, sanat, zihinsel faaliyetler (kitap okuma, araştırma yapma), toplumsal faaliyetler (eş-dost ziyaretleri), yapması zahmetli olmayan kolay uğraşlar (bahçe bakımı, balık tutma) bu faaliyetlere örnek sayılabilir (Bargeman, 2002 s.29).

Bunun yanında boş zaman lehine genel bir sempati olması, genellikle tehlikesiz ve mutlak iyi görülmesi de boş zaman tercihlerinde yanlışlıklara neden olmaktadır. Çünkü boş zamanın yıllardır tamamıyla yararlı olduğu düşünülmüş ve boş zaman, olumsuz bir şekilde değerlendirmeye fırsat vermeyecek biçimde tanımlanmıştır. İnsanların boş zamanlarında sorun yaratan etkinlikler yapabilecekleri asla kabul edilmemiştir. Oysa boş zamanların, bazı olumsuz davranışların oluşmasına neden olduğu da bilinmektedir. Boş zaman; Vandalizm (kişi yada kamu malına bilerek ve isteyerek zarar verme), uyuşturucu ve alkol kullanımı, şiddet eylemleri ve sömürücü cinsel davranışları içeren olağandışı davranışların da yerleştiği, bir yalnızlık ya da durgunluk zamanı olabilmektedir. Bu yüzden, bugün boş zamanın bir risk mi, yoksa fırsat meselesi mi olduğu fikrine çok daha fazla dikkat çekilmektedir (Arslan, 2011 s.6).

Boş zaman etkinliklerinin bireysel ve toplumsal açıdan faydalı olması için bireylerin boş zamanı etkili kullanmaları sağlanmalıdır. Boş zaman etkinliklerine, doğru yönlendirilmeleri ve bu konuda bilgilendirilip eğitilmeleri gerekmektedir. Kişilerin çalışma ve zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak için geçirdikleri zamanın dışında kalan boş zamanlarında gönüllü katılımlarıyla kendilerini gerçekleştirmek ve günlük yaşamın dertlerinden uzaklaşmak için yaptıkları aktiviteler olarak rekreasyonu tanımlayabiliriz. Bir başka ifadeyle rekreasyon gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde özellikle boş zamanların artması ile orantılı olarak önemi artan bir kavramdır. Rekreasyon çalışmaları eğitimi desteklediği kültürel ve ekonomik kalkınmayı hızlandırdığı ve çalışma verimini arttırdığı için önemli, beden ve ruh sağlığının

korunması ve onarılması, toplum için zararlı davranışların yerleşmemesi açısından da gerekli bir olgudur (Karaküçük, 2001 s.14).

Yapmış olduğumuz çalışmanın evrenini oluşturan beden eğitimi öğretmenlerinin rekreatif etkinliklerde yoğun olarak sportif aktiviteleri tercih ettikleri, sosyal, kültürel ve sanatsal aktivitelere daha az katıldıkları görülmüştür. Bu sebepten sosyal, kültürel ve sanatsal aktivitelerden ziyade sportif aktiviteye katılımı ilgili durumları ön plana çıkmiştir. Ayrıca beden eğitimi öğretmenleri rekreatif spor aktivitelerinin topluma yaygınlaştırılmasında rol model oluşturmaktadır.

Çağımızda toplumların refah ve kültür düzeylerinin bir göstergesi olarak anlam kazanan spor, sosyal ve kültürel hayatta giderek önemli olmaktadır. Modern toplumlarda boş zamanların değerlendirilmesinde en çok başvurulan yollardan biriside spordur (Aydın, 1997, s.28). Spor, insanların boş zamanlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon ise, sporun topluma yaygınlaşması, tanınması ve sportif başarıların elde edilmesinde önemli bir role sahiptir (Karaküçük, 2001, s.32).

Yaşamların da düzenli ve aktif spor yapan bireylerin bedensel olarak sağlıklı bir bünyeye sahip olacakları uzun zaman önce bütün Dünya tarafından kabul edilmiştir. Ancak sporun insan bedeni üzerinde faydaları yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlandırılmaz. Sporun insanlar üzerinde psikolojik sağlık, çevreyle olumlu ilişkiler, sosyalleşme, karşılaşılan zorluklarla mücadele etme ve hayattan zevk alma gibi fiziksel olmayan faydaları da olduğu görülmektedir. Spor aktivitelerinin yanı sıra diğer rekreatif aktivitelerin de bireyin üzerinde bulunan stresten kurtulmasına, rahatlmasına ve psikolojik olarak kendini yenilemesine katkısı yadsınmamaktadır. Bu katkı literatürde çeşitli araştırmacıların dikkatini çekmiş, psikolojik iyilik ve rekreatif aktivitelere katılım ilişkisi araştırılmıştır (Carruthers ve Hood, 2004, s.240; Edwards vd., 2004, s.75; Pressmann vd., 2009, s.725; Scully vd., 1998, s.111). Hatta rekreatif aktivitelerin çeşitliliği arttıkça psikolojik iyilikle daha yüksek ilişkiler elde edildiği görülmüştür (Ma, 2008, s.26).

Rekreatif aktivitelerle ilişkili olan psikolojik iyilik kavramı psikolojik sağlık ya da psikolojik rahatsızlık konularının etkisinde kalmış olmakla birlikte, kişilerin depresyon ya da kaygı gibi psikolojik sorunlara sahip olmamalarının psikolojik iyiliği tam olarak açıkladığı düşünülmemektedir. Ryff (1985), psikolojik iyi olmanın psikolojik problemlerin olmamasından daha fazlasını ifade ettiğini belirtirken, bu kavramın olumlu benlik algısını, diğer insanlarla iyi ilişkileri, çevresel hâkimiyeti, özerkliği, yaşam anlamı ve sağlıklı bir gelişim yönünde olan duyguları ifade ettiğini savunmuştur (Sarıcaoğlu, 2011 s. 6).

Rekreatif etkinlik olarak aktif ve düzenli spor yapmak psikolojik iyilik halini sağlayacaktır. Psikolojik olarak iyi olan bireyler ve toplumlar yaşamlarında mutlu ve sağlıklı olacaklardır, yaşam tatminleri artacaktır.

Yaşamın hazla ve olumlu duygularla renklenmesi, zenginleşmesi hemen her bireyin istediği bir durumdur. Öte yandan yaşamın acı, keder, elem, yoksunluk, engellenme, gerilim gibi pek çok kötü öğeyi barındırdığı da bilinmektedir. İnsanın iyilik durumunu karşılayan çok sayıda sözcüğün ve kavramın olduğu bilinmektedir. Mutluluk, haz, doyum, refah, toplumsal iyi olma, yaşam kalitesi, öznel iyi olma bunlar içerisinde öne çıkanlardır. Öznel iyi olma bireyin bakış açısından yaşamını değerlendirmesi anlamını içermektedir. Öznel iyilik kavramı olumlu ve olumsuz duygulanım ile yaşam tatmini kavramlarını içermektedir. Yaşam tatmini ise, bir insanın beklentileri ve elinde olanların karşılaştırılmasıyla (neye sahip olduğu ) elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam tatmini kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir ve genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam tatmini denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin tatmin değil, genel olarak tüm yaşantılardaki tatmin anlaşılmaktadır (Yetim, 2001, s.42).

Farklı bilim insanları tarafından tanımlanmaya çalışılmış olan yaşam tatmininin genel olarak kişinin kendi hayatının bütününe değerlendirdiğinde elde ettiği ya da edeceği olumlu veya olumsuz yargısı olarak tanımlandığı görülmektedir. Bireyin yaşamakta olduğu hayatı ne kadar sevdiği, ne kadar başarılı ve ne kadar mutlu olduğu ile ilgilidir. Buna göre yaşam tatmini ile yaşamakta olan hayatın ne kadar tatmin edici olduğu belirlenmeye çalışılır.( Özer ve Karabulut, 2003, s.72).

Bireylerin ve toplumların gelişimi açısından önemli olan psikolojik iyilik ve yaşam tatmini kavramlarının rekreasyon aktivitelerine katılımlarıyla ilişkisi düşünüldüğünde boş zamanların olumlu değerlendirilmesi çocukluktan itibaren edilecek alışkanlıklarla sağlanacaktır. Toplumda bireylerin boş zamanlarını faydalı değerlendirmelerini ve rekreatif aktivitelere aktif katılımlarını sağlamada en büyük rol öğretmenlere düşmektedir. Öğretmenler camiasında ise beden eğitimi öğretmenleri bu rolün büyük çoğunluğunu üslenmektedir.

Dolayısıyla bu araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin boş zamanlarında rekreatif aktivitelere katılımı, psikolojik iyilik halleri, yaşam tatminleri araştırılmış ve demografik verilerin bunlar üzerindeki etkileri yordanmaya çalışılmıştır. Antalya il merkezinde Devlet okullarında görev yapan 323 beden eğitimi öğretmeninden 267 sinin anketimize vermiş oldukları cevaplar kullanılmıştır.

İlk bölümde konunun temel kavramsal çerçevesi oluşturulmaya çalışarak, literatürdeki konuya ilişkin mevcut teorik yaklaşımlar anlatılmıştır. Bu çerçevede zaman, boş zaman, rekreasyon, boş zaman ve rekreasyon ilişkisi, psikolojik iyilik, yaşam tatmini, rekreatif faaliyetlerin yaşam tatminine etkisi, kavramları tanımlanmıştır. Daha sonra ise rekreasyon, yaşam tatmini, psikolojik iyilik ilişkileri hakkında ayrıntılı bilgiler verilmiştir.

İkinci bölümde ise katılımcıların anket sorularına vermiş oldukları cevapların istatistiksel olarak karşılaştırmaları yapılmış verilen cevapların demografik değişkenlerle ilişkileri irdelenmiştir. Sayısal verilere bakılarak anlamlı ilişkileri olanlarla bulgular oluşturulmuştur. Elde edilen bulgular literatürde geçen benzer araştırmalarla karşılaştırılarak anlamlandırılmaya çalışılmıştır.

Araştırmamızın son bölümünde ise elde edilen bulgular ile sonuçlara gidilmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin sonuçlara bakılarak değerlendirilmeleri ve daha sonra yapılacak olan benzer araştırmalara rehberlik etmesi açısından önerilere yer verilmiştir.



## BİRİNCİ BÖLÜM

### BOŞ ZAMAN ve REKREASYON

#### 1.1. Zaman

Zaman hepimizin hissettiği ama dokunamadığı, geri dönüşü olmayan, yaşantımızdaki en önemli, aynı zamanda tanımlanması zor ve soyut bir kavramdır. Bu nedenle zaman kavramıyla ilgili birbirinden farklı birçok tanım yapılmıştır. Bir tanımda zaman, duyu organlarımız tarafından art arda gelen birtakım olaylar neticesinde hissedilen, tarifi güç bir tür algı olarak ifade edilmiştir (Başak vd., 2008, s.429).

Zamanın ne olduğunu biliriz, yaşarız ve ölçeriz. Kestirilemez ve anlatılması zor olmasına rağmen, zamanın bazı yönlerini kavramak için benzetmeler yaparız. ‘Zaman paradır.’; ‘Zaman sınırlı ve değerli bir kaynaktır.’ gibi. Ancak zaman gerçekten çok kıymetli bir kaynaktır ve bankada saklanamaz. Zaman, hayatımız içerisinde ölçüp ayırdığımız aylar, günler, dakikalar ve saniyelerdir. Hepimizin günde 24 saati, haftada yedi günü vardır. Ne kadar zengin olduğumuz hiç önemli değildir. Daha fazla zaman satın alamazsınız, çalamazsınız, hiçbir şekilde değiştiremezsiniz. Tek yapabileceğiniz sahip olduğunuz zamanı en iyi şekilde değerlendirmektir. Sahip olduğumuz kaynaklar arasında zaman en az anlaşılan ve en kötü kullanılan kaynaktır. Nereye gidilse, herkes yeterince zamanı olmadığını söylüyor, oysa herkesin dünya kadar zamanı vardır. Adair şu soruyu soruyor bize parasız verilen bu hediyeği etkili, verimli ve akıllıca kullanmaktan daha önemli ne olabilir? (Demirtaş ve Özer, 2007, s.2)

Zaman; durdurulamayan, depolanamayan, geri döndürülemeyen, tekrarlanmayan, temin edilemeyen ve insanlar arsında hiçbir şekilde ayırım yapmayan zengin fakir herkese eşit davranan bir kaynaktır. Zamanın tanımını yapan bilim adamlarından Newton, zamanın mutlak olduğunu ve oluşumunun evrene bağlı olmadığını ifade etmektedir. Newton’un tanımının aksine, zamanı başka bir açıdan ele alan Leibnitz, zamanı kendi başına bir varlık olmadığını ve olayların sırası olduğunu ifade etmektedir. Einstein’de Leibnitz gibi, zamanın olayların sırasına göre ölçüldüğünü ve bu olaylar dışında bağımsız bir varlığın olmadığını ileri sürmektedir (Karaoğlan, 2006, s.9).

Webber’e göre (1972) modern yönetim düşüncesinde “Zaman” önemli bir üretim faktörü ve bir kaynak olarak ele alınmakta ve bu kaynağın yatırımlar içinde temel bir paya sahip olduğu kabul edilmektedir (Yılmaz ve Aslan, 2002, s.26 ).

Zaman, insanların önemli bir varlık kaynağıdır. Çağdaş toplumlarda geliştirilen araç ve gereçler özellikle sanayinin emek yoğunundan sermaye yoğun teknolojisinin gelişmesiyle boş zaman kavramı veya zamanların değerlendirilmesi kavramı dikkat çekmeye başlamıştır.(Terzioğlu, 1992, s.5)

Başka bir tanım da zaman; insan için yaratılışından bu yana büyük önem taşımıştır. İnsanın gelişmesinde ve hangi alanda olursa olsun mesleki başarısında zaman anlayışının payı büyüktür. Bu fertler kadar toplumlar içinde böyle gelişmiştir (Karaküçük, 1997, s.17).

Zaman, rekreasyonun temel yapı taşıdır. Zaman kavramı bir çok araştırmacı tarafından tanımlanmıştır. Birçok araştırmacı tarafından yapılan bu tanımlar anlam çeşitliliğine neden olmuştur. Bu yüzden zamanı tek bir tanımla açıklamak zordur. Kelime anlamı olarak zaman; olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden bir süreçtir. Bu tanıma göre bir işe ara vermek istediğimizde zamanı durduramayız, biz işe ara versek bile zaman devam eder. Zaman kullanmadığımızda durdurup saklayacağımız bir yapı değildir. Bir başka deyişle; zaman göreceli bir kavramdır. Zaman göreceli bir kavram olduğu için kişiden kişiye algılanması değişir. Zaman, olayların ardışıklığını görerek, bireyin zihninde yarattığı ve olayların bundan sonra da içinde olup gideceklerinin düşünüldüğü, başı ve sonu olmayan soyut bir kavramdır (Akatay, 2003, s. 287).

Bir başka bilim adamı ise zaman hakkında şöyle bir açıklama yapmıştır; “Zaman hayattır ve zamanı boşa geçirmek hayatı boşa geçirmektir.” Adington, zamanın, insanların sonsuzluk ölçüsü olduğunu ve şimdiye kadar zamanla ilgili doğal kabul edilen her şeyin, insan düşüncesinin ürünü ve göreceli olduğunu belirtir (Kılıç, 2006, s.9).

Zaman göreceli bir kavram olduğu için, araştırmacılar çok geniş bir alanda zamanı tanımlamıştır. Bilim adamları zamanla ilgili çok farklı tanımlar yapmışlardır bu tanımlar zamanın farklı özellikleri olduğunu göstermektedir.

Bu tanımlardan yola çıkıldığında, zamanın bazı özellikleri ortaya çıkacaktır. Bu özellikler göz önüne alındığında, zamanın başlangıcı ve bitişi belli olan, değişimin var olduğu bir boyut olduğunu görebiliriz. Standartlara göre tanımlansa da, zamanın kendisi değil ölçülen zaman diliminde yaptıklarımız önemlidir. Yani, bir saatin kaç dakikadan oluştuğundan çok o bir saat içinde neler yaptığımız ya da yapamadığımız önemlidir. Bu ifadeye göre diyebiliriz ki, zamanın anlamı o zaman diliminde yaşadıklarımız ve ya hissettiklerimizle ilgilidir. Örneğin, kısa mesafe koşan bir atlete göre 10 saniyenin anlamıyla, sıra bekleyen bir adamın 10 saniye anlamı ve bu sürenin geçme hızının bireye göre algılanması aynı değildir. Çalışan bir kişi gün içinde faaliyetlerini zaman esaslı yürütürken, bu koşullar tatildeki bir kişi için aynı değildir (Ardahan, 2004, s.18)

Günümüz insanının zamanı etkili kullanabilmesi gerekmektedir. Modern çağda zamanı üç grupta toplamak mümkündür. Birincisi hayatını devam ettirebilmesi için gerekli olan temel fizyolojik ihtiyaçların ve yerine getirilmesi gereken sorumlulukların karşılandığı zaman dilimidir. İkincisi çalışma ve iş hayatıyla ilgili geçim sağlamak için harcanan zaman

dilimidir. Üçüncüsü ise boş zaman dilimidir. Bu faaliyetlerin oluşturduğu yorgunluk ve stresin atılıp; dinlenen, eğlenilen ve bireyin daha sonra yapması gereken sorumlulukları için güç topladığı özgür zaman dilimidir.

## 1.2. Boş Zaman

Boş zaman kavramının kökeni Latince'den gelmektedir. İngilizce "leisure" kelimesi Latince'deki "licere" kelimesinden gelmektedir. Türkçe'de ise, "İzin verilmiş olmak" ya da "boş olmak" anlamındadır. Dilimizde, leisure kelimesinin birçok karmaşık anlam bağlantıları vardır. Genel olarak, "kısıtlamalardan özgürlüğe geçmek", "seçme özgürlüğü/şansı", "işten arta kalan vakit", "zorunlu sosyal sorumluluklar yerine getirildikten sonra kalan boş vakit" olarak tanımlanmaktadır (Tezcan, 2007, s.5). Kelime anlamının dışına çıkıldığında boş zaman; yemek, uyku ve cinsel ihtiyaçların karşılanması gibi fizyolojik, ev içinde yapılması zorunlu bazı işler gibi ailevi, iş hayatı gibi mesleki faaliyetlerin dışında kalan, tamamen bireyin tercihine bağlı olarak tek başına ya da grup halinde özgürce yapılan faaliyetlere ayrılan zaman olarak tanımlanır. Boş zaman sınırları çok ince bir çizgiyle ayrılmıştır. Eğer boş zaman aktivitesi olarak görülen bir etkinliği görev olarak yapıyorsak ya da kişi o anda dışarıdan gelen ısrarlar üzerine baskı altında o işi yapıyorsa bu aktivite boş zaman aktivitesi olmaktan çıkmıştır. Örneğin, sinemaya gitmek için ayrılan zaman boş zamandır fakat ailelerin çocuklarına sahip çıkmak amacıyla onlarla birlikte sinemaya gitmesi boş zamandan ziyade ailevi zorunluluktur. Aradaki farkı çok iyi ayırt etmemiz gerekmektedir çünkü bu ince fark bir aktivitenin rekreatif etkinlik olup olmadığının önemli bir göstergesidir (Kılıç, 2006, s.7).

Boş zaman insanın bir şey yapmak ya da yapmamak arasında serbest bir seçim yapabildiği yapılan bu seçimin sonucunda, sorumlu davranışları gösterebilmesi gereken zaman olarak da tarif edilmiştir. Boş zaman yerinde ve değerli kullanılabilirse insana sorumluluğunu ve özgürlüğünü yaşama, zamanını kullanma, iş ve çalışmada kendi isteğine göre bir seçim yapma ve böylece kendi kendini bulma imkânı vermektedir (Kırkpınar, 2004, s.7).

İnsanların zaman kullanma biçimlerinde benzerlikler vardır. Zamanın bir kısmı mal veya hizmet üretmek için yani çalışma zamanı olarak kullanılır. Bir kısmı ev ve aile sorumlulukları, bir kısmı toplumsal sorumluluklar için ayrılırken; bir kısmı yemek yeme, uyuma gibi yaşam işlerine harcanır. Bunlardan geriye kalan zaman ise boş zamandır. Boş zaman etkinlikleri "kişinin zorunlu uğraşları dışında kalan ve kullanma biçiminde tamamen özgür olduğu boş zamanlarında, maddi kazanç sağlama amacı gütmeyen, herkese göre değişen amaç ve yöntemlerle ve tamamen kişisel tercihlerle yapılan etkinliklerdir" (Arslan, 2010, s.23).

### 1.2.1. Boş Zamanın Ortaya Çıkışı

19. yüzyılın başlarında 14-15 saat olan çalışma zamanı, 20. Yüzyılın başlarında günlük 11-12 saate ve günümüzde 8 saate kadar düşmüştür. Dünya ekonomisinin büyümesi, teknolojik gelişmelerin hızlanması insanların boş zamanlarını arttırmıştır. Boş zamanların artması boş zaman etkinliklerine katılımı arttırmıştır.

Lee vd., 2001'de yapmış olduğu çalışmada şu bilgileri vermiştir. Boş zaman ile ilgili çalışmalar, ilk olarak ABD'de 1950'li yıllarda sosyo- ekonomik yapı ve etkinliklere katılım arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır. 1960'lı yıllarda azınlıkların ülke politikasında yer edinmesiyle araştırmalar ırk ve milliyet kavramları üzerinde yoğunlaşmış, 1970'lerde yaşlı nüfusun artması nedeniyle yaşam biçimi ve katılımı ile ilgili çalışmalar yapılmıştır. 1980'lere kadar bu etmenler tek başına değerlendirilirken, 1990'lardan itibaren ise hepsi birlikte ele alınmaya başlamıştır (Mansuroğlu, 2002, s.54).

Boş zaman, insan yaşamının her dönemine yerleşmiş, bireysel ve toplumsal gelişmişlik ve yaşam kalitesi gibi birbiriyle bağlantılı konuları içeren bir kavramdır. Boş zaman çağı olarak adlandırılan modern çağda, hemen her alanda olduğu gibi boş zaman alanında da çarpıcı değişiklikler görülmekte, çok büyük bir çeşitlilik içeren boş zaman etkinlik yumağı içinde, doğru tercih yapma zorunluluğu ortaya çıkmaktadır. Bugün herkes eski dönemlere oranla daha fazla boş zamana sahiptir. Ve çoğu insan, hayatlarını değiştirmekte olan boş zamanı, gelişigüzel kullanmaktadır. (Arslan, 2011, s.2).

Bugün geçmişe oranla insanların sahip oldukları boş zaman dilimi giderek genişlemektedir. Avrupa standartlarına göre, 80 yıllık bir insan ömrünün %32'lik zaman dilimi boş zaman olarak şekillenirken, bu oran Türkiye'de kent insanında %40 civarındadır (Küçüktopuzlu vd, 2003, s.36). Bir yaşam süreci eğrisinde boş zaman dilimi, iş zaman diliminden yaklaşık olarak dört kez daha büyüktür (Terekli vd., 2000, s.148).

İnsanların sahip oldukları boş zaman süresinin, yaşanan teknolojik gelişmeler sayesinde giderek arttığı ve hatta bugünün insanının çalışma yaşamından daha fazla boş zamana sahip olduğu bilinmektedir. Ancak boş zamanların giderek artması, kişisel ve toplumsal yaşamda birçok kazanım sağlarken, bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Bu kazanımlar ya da olumsuzluklar boş zamanın nasıl kullanıldığı ile direkt olarak bağlantılıdır. Yaşamda bu kadar büyük yer kaplayan boş zamanların boşa harcanması, bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle boş zamanların rastlantılara bırakılması, hem bireysel hem toplumsal açıdan kayıptır. Eğlenmenin, dinlenmenin yanında boş zamanda seçilen etkinlik türlerinin bireysel ve toplumsal kazanımlar sağlaması önemlidir. Ancak boş zamanın getireceği yararları ulaşabilmek için, bu zaman diliminde ne tür

etkinliklerin yapıldığı oldukça önemlidir. Son yıllarda boş zaman etkinliklerinde, yapılış biçimi ve sağladığı yararlar açısından bir ayrıma gidildiği görülmektedir (Arslan, 2011, s.2-3).

### 1.2.2. Boş Zamanlarda Yapılan Rekreatif Aktivitelerin Sınıflandırılması

Etkinliklerin katılımcılara belirgin biçimde farklı deneyimler sunması ve farklı ruh halleri oluşturması dikkate alınarak yapılan sınıflamanın temellerini Stebbins atmış; Dünya Boş Zaman ve Rekreasyon Birliği de bu sınıflamayı kullanmıştır. Boş zaman şöyle sınıflandırılmaktadır (Arslan, 2011, s.3).

- Sıradan boş zaman etkinlikleri,
- Sistemli boş zaman etkinlikleri.

#### 1.2.2.1. Sıradan Boş Zaman Etkinlikleri

Hiç eğitim gerektirmeyen ya da çok az gerektiren sıradan boş zaman etkinlikleri, kişi için oldukça doyurucudur. İçsel ödüllerin anında kazanıldığı ve temel amacı eğlenmek, zevk almak olan kısa süreli etkinliklerdir. Sıradan boş zaman etkinliklerinden alınan doyum da kısa sürelidir ve hiçbir şekilde bir kariyer sunmaz. Sıradan boş zaman etkinlik biçimleri birbirinden çok farklı olabilir; parkta gezinme, havai fişek gösterisi izleme, pikniğe gitme ve öğle sonrası kestirmenin yanında, sapkın boş zaman etkinlikleri de bunlara dâhildir. Çeşitleri arasında şunlar sayılabilir: Oyunlar (amatör olanlar da dâhil), dinlenme (oturmak, kestirmek, amaçsızca dolaşmak), pasif eğlence (TV, müzik dinlemek), aktif eğlence (şans oyunları, parti oyunları), sohbet, duygusal uyarılar (yemek, içmek, geziye çıkmak) (Arslan, 2011, s.4).

Sıradan boş zaman etkinliklerinden bazı yararlar elde edilebilir. Örneğin zaman zaman yaratıcılık ve keşiflerin oluşmasını sağlayabilir. Ancak bu tarz keşif ve yaratıcılıklar, bir sorunu çözmek için yapılan girişimlerden sonra değil; düzenli olmayan denemeler sonucunda, şans eseri ya da anlık buluşlarla sağlanır. Sıradan boş zaman etkinlikleri yoğunluk içermezler. Daha çok yenilenme, yaratıcılık gibi olaylara odaklıdır. Ancak bu tarz etkinliklerin sağladığı dinlenme, özellikle yoğunlaştırılmış etkinlikler süresince genel dayanıklılığı artırdığı için uzun süren etkilere sahip olabilir. Ayrıca bu tür etkinlikler kişiler arası iletişimi kurmaya yardım ederek bireysel gelişim sağlayabilir (Arslan, 2011, s.4).

Bireyin boş zaman alışkanlıklarının oluşmasında çocukluk devresinden başlayarak yaşam süreci içerisindeki deneyimleri, ebeveynler ve diğer büyüklerle ilişkileri özellikle akran gurupları ile oynadıkları oyunlar etkilidir. Serbest zamanın değerlendirilmesinin temelinde canlıların varoluşundan bu yana bulunan oyun oynama eğilimi vardır (Mansuroğlu, 2002, s.54). Her kültürün kendisine özgü oyunları bulunmaktadır. Toplumların kendi

kültürlerine has çocukluk dönemi oyunları eğlenmenin yanı sıra bireylere sosyal ve kişilik özellikleri de kazandırmaktadır.

Sıradan boş zaman etkinlikleri içinde en önemli alanlardan birini, ‘eğitici eğlence’ olarak isimlendirilen etkinlikler oluşturur. Bu etkinlikler televizyon, film izleme, müzik dinleme, kitaplar ve makaleler okuma gibi kitlesel eğlence anlayışından kaynaklanır. “Katılımcılar bunları yaparken içinde yaşadıkları dünyanın fiziksel ve sosyal maddelerinin farkına varırlar. Bir kelimeyle özetlemek gerekirse, tek nefeste hem eğitilirler hem de eğlendirilirler”. Ancak sıradan boş zaman etkinlikleri, sayılan kısa süreli yararlarının yanında, seçilen etkinliğin çeşidine bağlı olarak bazı olumsuz durumlara da neden olabilmektedir. Örneğin yanlış seçilen sıradan boş zaman etkinliklerinde, sorunlu bireyler olağandışı davranışlara yönelebilirler. Sıradan boş zaman etkinlikleri, böyle bir risk taşımaya ve içinde farklı bir kimlik bulunamayacak kadar kısa süreli, gelişigüzel ve basit olmasına rağmen; insanlar bu etkinlikleri küçümsemez ve uzak durmaz (Arslan, 2011, s.4).

#### 1.2.2.2. Sistemli Boş Zaman Etkinlikleri

Hem kişisel hem de sosyal ödülleri sağlayan ve ekonomik çıkarların göz ardı edildiği bir çevrede oluşan sistemli boş zaman etkinlikleri; katılımcıların, önemli ve ilginç bulduğu amatör, hobisel veya gönüllü bir etkinliği, sistematik bir şekilde takip etmesidir. Bu tür etkinliklerde katılımcılar, yoğun bir doyum sağlayacakları ve özel beceri, bilgi ve deneyim kazanacakları, çalışma dışı kariyerlere yönelirler. Belirli etkinliklerde, katılımı sağlayan uğraşlar yavaş yavaş büyür ve tipik olarak; özel becerilerin ve bilginin başlaması, gelişimi, kurulması, devam ettirilmesi ve azalması aşamaları görülür (Arslan, 2011, s.3).

Stebbins (1999) sistemli boş zaman etkinliklerinden birkaçıyla meşgul olmak, çok az veya hiç para gerektirmez. Düzenli veya devamlılık gerektiren bir eğitim olmadan öğrenilebilir. Bunların içinde amatörce ilgilenilen birçok bilim alanı (botanik, kuşlar, böcekler, meteoroloji, arkeoloji, yerel tarih vb.), harcama gerektirmeyen ya da çok az gerektiren hobiler (doğa etkinlikleri; yarışma niteliğindeki amatör sporlar; satranç, dama vb. oyunlar) ve beşeri bilimler sistemli boş zaman etkinliği sağlayabilirler (Arslan, 2011, s.5).

Stebbins, (1999) ‘ a göre sistemli boş zaman etkinliklerinin bir diğer özelliği ise 1) Kendini gerçekleştirme, 2) Öz zenginleşme, 3) Kendini ifade etme, 4) Yenilenme, 5) Başarma duygusu, 6) Kişisel imajını geliştirme, 7) Sosyal etkileşim ve aidiyet duygusu yaratma ve 8) Etkinliğin sonucunda ortaya konan fiziksel ürünleri (örn. resim, mobilya parçası) içeren sekiz çeşit sürekli yararı ya da sonucu kapsamaktadır. Bir diğer yarar ise diğer sekiz yarara göre daha kısa süreli olan, istediğini yapabilme veya sadece eğlencedir. Bu yarar sıradan boş zaman

etkinlikleriyle daha fazla ilişkilendirilmesine karşın, sistemli boş zaman etkinliklerinden de sağlanmaktadır (Arslan, 2011, s.3).

Sistemli bir şekilde boş zamanlarda rekreasyonel etkinliklere katılan insanlar, her yaş döneminde yaratıcılık gücünü ortaya çıkararak bu gücün geliştirilmesini sağlarlar (Karaküçük, 2005, s.95).

Görüldüğü üzere sıradan ve sistemli boş zaman etkinlikleri, katılım biçimi ve kazanımlar açısından farklılıklar taşımaktadır. Dolayısıyla sıradan boş zaman etkinliklerine gelişigüzel bir şekilde katılmak, sistemli boş zaman etkinliklerinininki ile aynı sonuçları vermemektedir (Brown vd2008, 92). Stebbins, (2007, s.22) ‘ a göre bu nedenle sıradan ve sistemli boş zaman etkinliklerinin kullanımında bireysel ve toplumsal bir farkındalık yaratmak gerekmektedir. Çünkü boş zamanın doğru kullanımında önemli yeri olan ve özellikle üzerinde durulması gereken sistemli boş zaman etkinlikleri, formal veya devamlılık gerektiren bir eğitim olmadan öğrenilebilir olmasına karşın, toplumun sadece %15-25’lik bir kesimi sistemli boş zaman etkinlikleriyle ilgilenmektedir (Arslan, 2011, s.3).

### 1.2.3. Boş Zaman Kullanımının Yararları ve Olası Riskleri

Yaşamının kayda değer bir kısmı, boş zamanla geçer ve birinin boş zamanındaki uğraşları, gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir ve onun ilerde nasıl bir insan olacağına etki eder. Boş zamanın nasıl kullanıldığı, aynı zamanda kişisel ilgi ve hedeflerin güvenilir bir göstergesidir. Bu nedenle boş zamanlardaki kişisel gelişim, anlık bir etki, rastlantı ya da şansa bırakılmamalıdır. Zamanı, çalışma yaşamının zorunluluklarından ve diğer sosyal çatışmalardan uzak bir şekilde, uygunca kullanabilmenin sınırsız yolu vardır ve seçenekler arasından bir tercih yapılmalıdır. Ancak kişisel ilgi ve seçimler her zaman olumlu sonuçlar getirmeyebilir. Boş zaman, eğer doğru tercihler yapmak için bir altyapı varsa ve buna bağlı olarak sosyal katkı fırsatları sunuyorsa değerlidir. Boş zamanın her şeyin iyisi için olumlu bir şekilde ya da tam aksine, bireylerin ve diğer insanların zararına kullanılabilir olması nedeniyle; boş zaman seçimlerinin akıllı bir şekilde yapılması gerekir. Çünkü bireysel seçimler rastlantı ya da şansa bırakılırsa, boş zaman etkinliklerinde uygun olmayan değersiz uğraşlar seçilebilir. Bu nedenle boş zaman değerlendirme, dikkatli ve temkinli planlamanın öznesi olmalıdır (Arslan, 2011, s.6).

Boş zamanların değerlendirilmesi gerekliliği ve gerçekliği günümüzde var olan bir durumdur. Ancak burada önemli olan boş zamanları değerlendirmek değil boş zamanları etkili ve verimli olarak değerlendirebilmenin yollarını bilmektir. Bugün herkes boş zamanlarını değerlendirebilir. Ancak her bireyin bunu etkili ve verimli bir biçimde yaptığını söylemek mümkün değildir (Can vd. 2010, s.146)

Boş zaman lehine genel bir sempati olması, genellikle tehlikesiz ve mutlak iyi görülmesi de boş zaman tercihlerinde yanlışlıklara neden olmaktadır. Çünkü boş zamanın yıllardır tamamıyla yararlı olduğu düşünülmüş ve boş zaman, olumsuz bir şekilde değerlendirmeye fırsat vermeyecek biçimde tanımlanmıştır. İnsanların boş zamanlarında sorun yaratan etkinlikler yapabilecekleri asla kabul edilmemiştir. Oysa boş zamanların, bazı olumsuz davranışların oluşmasına neden olduğu da bilinmektedir. Boş zaman; Vandalizm (bilerek ve isteyerek kamu yâda özel mala zarar verme), uyuşturucu ve alkol kullanımı, şiddet eylemleri ve belirli tipte sömürücü cinsel davranışları içeren olağandışı davranışların da yerleşebildiği, bir yalnızlık ya da durgunluk zamanı olabilmektedir. Bu yüzden, bugün boş zamanın bir risk mi, yoksa fırsat meselesi mi olduğu fikrine çok daha fazla dikkat çekilmektedir (Arslan, 2011, s.6).

Boş zaman dilimi spor yapmak, sağlıklı olmak ve kültürel etkinliklere katılmak yoluyla “olumlu”; uyuşturucu bağımlılığı ve şiddet gibi çeşitli suçlara karışmak yoluyla ise “olumsuz” şekilde değerlendirilebilir (Mansuroğlu, 2002, s.54).

Boş zaman etkinlikleri bireyin gelişiminde önemli bir alan oluşturmaktadır. Gençlerin, okul dışındaki kişilik gelişimlerine ve okul dışı yaşam ile bütünleşmelerine yardımcı olur. Aksi halde çocukluktan yetişkinliğe geçerken genç kendisine uygun roller oynayamamaktan ve yetişkin dünyasında yerini alamamaktan dolayı sapkın davranışlar gösterebilir ve kural dışı gurupların üyesi olarak toplumun dışına düşebilir (Kılbaş, 2004, s.142).

Bunun yanında zaman zaman kontrolden çıkan insanları, olumsuz ilgilerinden vazgeçirerek, olumlu bir çizgiye çekmek için boş zamanların doğru etkinliklerle değerlendirilmesi, verimli bir yol olarak düşünülmektedir. İnsanları olumlu bir çizgiye çekebilecek etkinin daha çok “sistemli boş zaman etkinliklerinde olduğu belirtilmekte, bu tür etkinliklere yönelenler, olumsuzluklara daha az eğilimli olmaktadır. Ancak herkesin boş zamanlarında olumlu getirileri olan etkinliklerle ilgili olmadıkları da ortadadır. Bu nedenle insanları boş zamanlarında etkin olmaya ve özellikle boş zamanlarda yaşanabilecek olumsuzlardan kaçınmaya ya da vazgeçirmeye ikna etmede sistemli boş zaman etkinliklerinin kullanılması gerekmektedir (Arslan, 2011, s.6).

#### 1.2.4. Boş Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler

Gerek günümüz insanının fazla sayıda serbest zaman değerlendirme seçeneği olduğundan; gerekse de farklı fiziksel ve psikolojik özellik ile ihtiyaçlardan kaynaklı olarak serbest zaman tercihleri değişiklik göstermektedir. Kişinin serbest zamanı değerlendirme etkinliğine katılması, etkinliğin türü ve katılma sıklığı temelde onun içinde bulunduğu gereksinimleriyle ilişkilidir. Serbest zamanı değerlendirme davranışını etkileyen etmenlerle



İlgili birçok araştırma yapılmıştır. Havighurst ve Donald (1959) ve Havighurst'un (1961) çalışmalarına göre serbest zamanları değerlendirme etkinliklerine katılmanın en önemli nedenleri şunlardır:

1. Serbest zamanı zevk alarak yaşamak,
2. İşten farklı bir şeyler yapmak,
3. Arkadaşlarla etkileşim kurmak,
4. Yeni deneyimler yaşamak,
5. Bir şeyler başarma duygusu yaşamak,
6. Yaratıcılık duygusunu tatmak,
7. Toplumsal yarar elde etmek,
8. Zaman geçirmek. (Gökçe, 2008, s.8)

Bu çalışmada serbest zaman etkinliklerini etkileyen faktörler alt problemlerde olduğu gibi yas, cinsiyet rolleri (cinsiyet ve medeni durum), eğitim, başlıkları altında incelenecektir.

#### 1.2.4.1. Boş Zaman ve Yaş

Çocukların boş zaman etkinliklerini rekreasyondan daha çok oyun başlığı adı altında incelendiği görülmektedir. Torkildsen (2005) serbest zaman aktivitelerini (rekreasyonu) büyüklerin oyunu olarak görmektedir. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde oyun veya rekreasyon etkinliklerinin sosyalleşme konusundaki etkisi göz ardı edilemez. Sosyalleşme uzun bir süreçtir (Gökçe, 2008, s.8).

Boş zaman aktiviteleri de sosyalleşme için bir hizmet sürecidir. Özellikle boş zaman deneyimleri ile kazanılan davranışlar bütün yaşamı etkiler. Sosyalleşme sürecinde bireyin içinde yaşadığı toplumun rol beklentilerini ve değerlerini öğrenir (Kılbaş 2001 s.23).

Yapılan çalışmalarda boş zaman; ergenlik (adölesan) dönemindeki bireylere, değişik sosyal rolleri ve aktiviteleri tecrübe edebilme ve bütün bunları zihinsel, bedensel sağlık dengesi içinde yapabilme fırsatı verir. Bammel ve Bammel, (1992) büyüme döneminde sağlıklı boş zaman modelleri kurarken; ömür boyu uğraşacakları boş zaman aktivitelerini keşfetmede ya da seçmede onları bilinçsiz tüketime yönlendiren özensiz serbest zaman tercihlerinden uzak tutulması gerektiğini belirtmektedir. Boş zaman aktiviteleri adölesanlara; sosyal kimliklerini, rollerini ve anatomilerini keşfetme fırsatı sağlamaktadır. Adölesanların, boş zaman aktivitelerine katılımlarıyla, fiziksel ve entelektüel gelişimleri bakımından, sosyal ve takım iletişim becerilerini pratik etmeleri açısından, aile ve toplumdaki rollerini öğrenmeleri gibi sosyo-kültürel kazanımları olmaktadır. Bu bireysel ihtiyaçların bilinçli ya da bilinçsiz olarak tamamlanmasının ölçülen derecesidir. Boş zaman hayatımızda yükselen

önemli bir role sahiptir. Çünkü birçok ihtiyacı karşılar, stresi düşürür, etkili öğrenmeyi artırır ve bedensel, zihinsel sağlık dengesini kazandırır (Gökçe, 2008, s.9).

Gençlik toplumun en dinamik en akışkan hareketli kesimidir. Gençlik döneminin önemli bir bölümünü öğrencilik dönemi oluşturmaktadır. Eğitim öğretimin çeşitli kademelerinde yer alan ve ya orta öğretim kurumlarında yer almayan gençlik ile ilgili çeşitli konular içerisinde boş zamanların değerlendirilmesi, önemli bir sorun olarak görülmektedir. Orta öğrenim dönemi, yıllar boyu devam edecek davranış biçimlerinin oluştuğu en önemli süreçtir. Boş zamanların gençlik döneminde olumlu değerlendirilmesi, bireyde olumlu tutum ve davranışların kalıcı olmasına yol açarak bireyin bedensel, psikolojik, sosyal açıdan gelişmesine bilgi, beceri ve yeteneklerinin artmasını sağlamaktadır (Yetiş, 2008, s.193).

İnsan yaşamının her döneminde boş zaman faaliyetlerinin önemi çok büyüktür. Çocuk yaşlarda boş zaman faaliyetleri ve oyunlarla toplumsal değerler ve insani ilişkiler öğrenilmektedir. Gençlik yıllarındaki boş zaman faaliyetleri ile sosyalleşme ve kendini kabullenme gelişmektedir. Daha ileri dönemlerinde de boş zaman etkinlikleri önemini korumaktadır. Orta yaş döneminde genelde evlenip çocuk sahibi olan çekirdek aile oluşumları dikkat çekmektedir. Bu dönemde serbest zaman etkinlikleri genelde herkesin ortak olarak yapmaktan hoşlandığı faaliyetler olarak seçilmektedir. Aile ile birlikte yapılan serbest zaman etkinliklerinin daha çok tatmin edici ve aile bağlılığını geliştirici olduğu tahmin edilmektedir. Ayrıca eşler arası ve ebeveyn ile çocuklar arası sağlıklı ilişkiler açısından da boş zaman etkinliklerinin önemi sosyologlar tarafından vurgulanmaktadır (Gökçe, 2008, s.8) .

#### 1.2.4.2. Boş Zaman ve Cinsiyet Roller

Cinsiyet, cinsel kimlikle ilişkili olan dış görünüşümüz ve cinsel açıdan bizi farklı kılan davranışlarımızdır. Cinsiyet fiziksel olduğu kadar biyolojik ve sosyal anlamlar da taşımaktadır. Kelly (1990) boş zaman etkinliklerine çocukluktan itibaren bakıldığında, önceleri birlikte daha fazla etkinliğe katılan iki farklı cinsiyetteki bireylerin, zaman geçtikçe gerek fiziksel, gerek sosyal ve gerekse de biyolojik açıdan farklı etkinliklere yöneldikleri dikkat çekmektedir. Hatta fiziksel özellikteki etkinliklerde temas halinde olmamalarına (farklı spor takımları-erkek ve bayan gibi) özel olarak dikkat edildiği görülmektedir Torkildsen'e göre, (2005) boş zaman etkinliklerine cinsiyet perspektifinden bakıldığında benzerlik ve farklılıklar görülmektedir. Her iki cinsiyetteki bireyler genelde hemcinsinin katılım göstermekten hoşlandığı popüler alanlara yönelme eğilimindedir. Erkeklerin daha çok agresif ve grup etkinliklerine yöneldikleri gözlenmektedir. Erkekler kadınlara göre daha fazla fiziksel özellikte ve kassal etkinliklere katılırken, kadınlar daha estetik, pasif ve bireysel etkinliklere ilgi göstermektedirler (Gökçe, 2008, s.8).

Kelly'ye göre (1990) Kadınların serbest zamanlarında iki büyük engelle karşılaştıkları görülmektedir. Bunlardan ilki; kadınların ev dışında gerçekleşen etkinliklere katılımlarının az olmasıdır. Bunun nedeninin ise genellikle çocuk bakımına erkeklerden daha fazla zaman ayırmaları olduğu düşünülmektedir. İkinci fark ise kadınların fiziksel aktivitelere katılma alışkanlığını kazanmadan yetiştirildikleri için daha sonraki yıllarda etkinliklere katılmada zorluk yasamalarıdır (Gökçe, 2008, s.8)

Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda Müderrisoğlu ve ark. (2004) serbest zaman etkinliklerindeki kısıtlamaları incelemiş, kadınların etkinliklere katılmada erkelere göre daha fazla fiziksel kısıtlamadan bahsettikleri görülmüştür. (Gökçe, 2008, s.8)

Boş zaman faaliyetlerine katılmada cinsiyet önemli bir farklılık oluşturmaktadır.

#### 1.2.4.3. Boş Zaman ve Eğitim

Eğitimin genel amacı, doğal koşullar altında kişinin büyüme ve gelişmesine yardım etmek; sürekli olarak değişim içinde bulunan toplum yaşamına onun sağlıklı uyumunu sağlayacak anlayış, alışkanlık ve becerilerle donatmak olmalıdır.(Dewey, 1995, s.27)

Geray (1978) yirmi birinci yy.da Örgün eğitim içerisinde boş zaman eğitimi veren kuruluşların en önemlilerinin başında okullar gelmektedir. Ayrıca, boş zaman eğitimi konusunda ülkemizde hem örgün hem de yaygın eğitim alanında konunun ciddiyetinin ve öneminin yeterince kavranamamasından dolayı büyük bir eksiklik ve yetersizlik söz konusudur. Toplum yaşamında boş zamanın giderek artması, yetişkinler eğitiminin önem ve kapsamına yeni boyut getirmiş; boş zamanın, dinlenme ve eğlenmenin yanı sıra öğrenme amaçları için de kullanılmasına olanak sağlamıştır (Can vd., 2010, s.146).

Zamanı verimli ve etkili kullanabilme öncelikle bir eğitim işidir. Bu ise okulların ve ailenin üzerinde olan bir sorumluluktur. Zamanın yanlış ve verimsiz kullanımından ortaya çıkan hastalıklar, kişiyi ve bütün toplumu etkilemektedir. Bu ise bedeni hastalıklardan bile daha tehlikeli olabilmektedir. Dolayısıyla yaşanan zamanı hiçbir uğraş yapmadan boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek ve de hayatı hiçe saymak anlamı taşımaktadır. Addington'a göre,(1993) zamanın insanların sonsuzluk ölçüsü olduğunu ve şimdiye kadar zamanla ilgili doğal kabul edilen her şeyin, insan düşüncesinin ürünü ve göreceli olduğunu belirtir. Ayrıca gelişen teknoloji nedeniyle üretimde insana olan ihtiyaç azalmaktadır. Bu yüzden insanların çalışma süreleri azalmış boş zaman süreleri de fazlalaşmıştır. Boş zaman faaliyetleri toplumun sosyal ve ekonomik yönden gelişmesini sağlar. Boş zamanların olumlu değerlendirilmesi uygarlığında bir göstergesidir (Karaküçük, 2001, s.46).

İnsan yaşamında boş zamanın giderek artması ve ihtiyaç haline gelmesi kişilerin eğitiminin önem ve kapsamına yeni bir boyut getirmiş, boş zamanın dinlenme ve eğlenmenin

yanı sıra öğrenme amaçları için de kullanılması imkânı sağlamıştır. Günümüzde boş zaman eğitimi önemli derecede bir eğitim-öğretim konusu olmuştur. (Can vd. 2010, s.146)

Gelişmiş ülkelerin geliştirmekte veya geliştirmemiş olan ülkelerden en önemli farklı zamanı verimli ve etkin verimli kullanmalarındaki bilinç ve kararlılıklarıdır. İnsan sağlığı ve verimliliği üzerine yapılan araştırma, toplumların gelecekle ilgili planlarını ve hedeflerini saptarken, sürekli zaman boyutu içinde iş ve serbest zaman dengesini duyarlı bir biçimde ele almak zorunda kalmaktadırlar. Zamanın toplumun gelişme süreci ile etkilenen ve akılcı kullanımı gerektiren bir kaynak olduğu bilincine varılarak sorunların çözümüne yaklaşılmalıdır (Bilgütay, 1973, s. 52).

Zeijl ve arkadaşlarına (2000) göre bireylerin boş zaman alışkanlıklarının oluşmasında çocukluk devresinde ebeveynler ve diğer büyükler ile ilişkileri etkili olduğundan, bu konuda aile içi eğitime özellikle dikkat edilmelidir (Mansuroğlu, 2002, s.54).

Boş zaman yerinde ve değerli kullanılabilirdiğinde, insan kendi kendine kalmak, kendi özgürlüğünü yaşamak, kendini bulmak olanağı verir. Boş zamanın iyi değerlendirilmesi; kişinin kendini ifade etmesini, yaratıcılığını geliştirmesini, yeni deneyimler kazanmasını, toplumsal çevresini geliştirmesini ve üretkenliğinin arttırmasını sağlar. Dolayısıyla boş zamanın akıllıca kullanılması bir gelişmişlik ve eğitim sonucudur. Rekreasyon aynı zamanda uygarlığın göstergesidir. Boş zaman insanlığın gelişmesine yardımcı olduğu ve kötü olarak kullanılmadığı ölçüde değerlidir. Bu bağlamda okul yaşamı, çocukları gelecek yaşama hazırlamada toplumsal bir sorumluluğu yerine getirmekse hiç kuşkusuz bu sorumluluk rekreasyon anlayışını içerecektir. Toplumsallaşma sürecinde çocukların okuldaki boş zamanları önemlidir. Gençler çoğunlukla boş zamanlarını çağdaş yaşam için daha önemli bir olay olarak görmeyi isterler (Kılbaş, 2001, s.37).

Boş zamanlar spor yapmak, sağlıklı olmak ve kültürel etkinliklere katılmak gibi “pozitif” ya da çeşitli suçlar, uyuşturucu bağımlılığı ve şiddet gibi “negatif” olarak değerlendirilebilir. Rekreasyonun öğretilerinin olması ve şiddetin engellenmesindeki rolü gençlerin gelecekteki alışkanlıklarının yönlendirilmesi açısından önem taşımaktadır (Burkeen ve Alston, 2001, s.82).

ABD’de üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada her beş öğrenciden birinin fazla kilolu olduğu ve bunların herhangi bir aktivite ile uğraşmadıkları ya da çok az efor sarf ettiren aktiviteleri tercih ettikleri belirlenmiştir. Bu nedenle ABD üniversitelerinin % 63’ünde öğrencilerin mezun olabilmek için bazı fiziksel aktivite kurslarından geçmeleri istenmektedir. Bu sistemin, genel anlamda öğrencilerin davranış ve alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirdiği saptanmıştır (Cardinal vd., 2002, s.113).

Ülkemizin nüfusu, ilk nüfus sayımının yapıldığı 1927 yılında 13,6 milyon kişi iken, 2012 yılında 75 milyon kişiye ulaşmıştır. Hızlı nüfus artışı ve kırsaldan şehir merkezlerine göçün yüksek olması, genç nüfusun şehir merkezlerinde fazlalığına sebep olmuştur. Kent kültürü içerisinde bu genç topluluğun boş zamanlarını etkili ve faydalı bir şekilde değerlendirmeleri, boş zamanların değerlendirmesine yönelik çalışmaların önemini bir kat daha artırmaktadır. Gençlerin serbest zamanlarını yararlı olarak değerlendirmesi, bireysel ve toplumsal açıdan çok önemlidir.

## REKREASYON

### 1.3. Rekreasyonun Tanımı

Bilim ve teknolojik gelişmeler bir taraftan insan hayatını kolaylaştırırken diğer taraftan kendisine daha fazla zaman ayırma imkânı vermekte Bu nedenle insanoğlu çalışma zamanının dışında kalan zamana da önem göstermektedir. Çalışma dışı zamanı kullanmaya da boş zaman kullanımı denilerek rekreasyon kavramını ortaya çıkmıştır (Can vd., 2006).

Rekreasyon yeniden tazelenme, yeniden biçimlenme, yeniden yaratma anlamına gelen Latince “Recreatio” kelimesinden türemiştir. Türkçe karşılığı olarak Carlson’ın (1972) yaptığı, “rutin iş veya çalışma hayatı için tekrar enerji kazanmak için gönüllü olarak yöneldiğimiz dinlendirici ve eğlendirici aktiviteler” tanımı yaygın olarak kullanılmaktadır. Aristo, rekreasyonu (serbest zaman etkinliklerini) “başka herhangi bir amaç olmadan, sadece yapmak için yapılan bir etkinliğin içinde bulunma durumu” şeklinde tanımlamakta, Kelly (1990); “parçaları bir araya getirme başarısı olan rekreasyon gerçek bireysel mutluluktur” ifadesini kullanmaktadır (Gökçe, 2008, s.14).

Neumeyers rekreasyonu, boş zamanlarda yapılan etkinlikler olarak tanımlamıştır (Kelly 1990). Rekreasyon kişilerin çalışma ve zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak için geçirdikleri zamanın dışında kalan boş zamanlarında, gönüllü katılımlarıyla kendilerini gerçekleştirmek ve günlük yaşamın dertlerinden uzaklaşmak için yaptıkları aktiviteler olarak tanımlanabilir. Rekreasyon gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde özellikle boş zamanların artması ile orantılı olarak önemi artan bir kavramdır. Rekreasyon çalışmaları eğitimi desteklediği kültürel ve ekonomik kalkınmayı hızlandırdığı ve çalışma verimini arttırdığı için önemli, beden ve ruh sağlığının korunması ve onarılması, toplum için zararlı davranışların yerleşmemesi açısından da gerekli bir olgudur (Karaküçük, 2001 s.54).

Rekreasyon tamamıyla isteğe bağlı bir uğraşı bütünlüğünü dile getirir. Bu bütünlük dinlenme, rahatlama, bilgi ve görgüsünü artırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde tatmini gerçekleştirme, toplumsal hizmetlere katkıda bulunarak ahlaki inancın gereğini yerine

getirme, yaratıcı yeteneklerini geliştirme biçiminde ve tüm bu faaliyetlerde herhangi bir çıkar amacı gütmemek üzere gerçekleştirilen uğraşlardan oluşur (Yetim, 2000, s.27).

Bireyin yoğun çalışma yükü, alışılmış hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen beden ve ruh sağlığını, tekrar elde etmek ya da korumak, aynı zamanda hayattan zevk almak amacıyla; tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zamanın dışında kalan serbest zaman içinde, gönüllü olarak bireysel ya da bir grup içinde seçerek yaptığı etkinlikler olarak tanımlamıştır. (Karaküçük, 2001, s.43)

İnsanlar, farklı süre ve kapsamlarda ortaya çıkan boş zamanlarında; sağlık, uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimi, gezmek, görmek, beraber olmak, heyecan duymak, farklı yaşantılar elde etmek gibi pek çok amaçla, ev içinde veya dışında, açık veya kapalı alanlarda, aktif veya pasif şekillerde, kent içinde veya kırsal alanlarda etkinliklere katılmaktadırlar. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yaptıkları bu etkinlikleri ifade eden bir kavramdır (Karaküçük ve Yetim 2000, s.69).

Günümüz insanının gerek boş zaman aktivite seçeneklerinin çokluğu, gerek çalışma koşullarının ve şartlarının iyileştirilmesi, bakımından teknolojiye minnettar olması gerektiğini savunan Clayne (1999), çoğu zaman rekreasyon ve boş zamanın eş anlamlı olarak kullanıldığını fakat rekreasyon olmayan birçok boş zaman kullanımı olduğunu belirtmektedir (Gökçe, 2008, s.15).

Boş zaman, çağdaş özgür insanın çalışma günü sonunda, hafta sonunda, yıllık izninde ve emeklilik devresinde iş dışında kalan zamandır. Bu dönem zarfında toplumsal faaliyetler, eylemler tek bir başlık altında toplanamazlar. Boş zaman faaliyetleri içerik bakımından çok zengin ve çeşitli olup; spor, sanat, zihinsel faaliyetler (kitap okuma, araştırma yapma), toplumsal faaliyetler (eş-dost ziyaretleri), yapması zahmetli olmayan kolay uğraşlar (bahçe bakımı, balık tutma) bu faaliyetlere örnek sayılabilir (Bargeman vd., 2002, s.29).

Boş zamanlarda tek başına veya gurupla, araçlı, araçsız, açık veya kapalı alanlarda, kent içi veya kent dışında, bir organizasyon içinde veya dışında zorunlu olmadan seçilen zevk ve neşe verici her türlü etkinliklere rekreasyon denilmektedir. Etkinlikler genellikle kendisi dışında bir ödülü bulunmayan, dıştan gelen bir zorlamayla değil içten gelen bir istekle yapılmaktadır. (Karaküçük, 2001, s.49).

### 1.3.1. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Endüstrileşme ve kentleşmenin ortaya çıkardığı yaşam biçimine sürekli uyum sağlamak zorunda olan kişilerin, harcadıkları enerjinin doğurduğu gerilimlerin periyodik olarak ortadan kaldırılması psikolojik dengelerini korumak açısından gereklidir. Bunun için farklı zaman aralıklarında kişilere ait serbest zaman olanaklarının yaratılması toplumlarda

kurumsallaşmıştır. Endüstrileşen toplumlarda iş ve yaşam koşullarının kişiyi topluma yabancılaştırması üretim açısından son derece olumsuz bir etkidir. Bu olumsuzluğu giderebilmenin temelinde, boş zaman olanakları yaratılarak, bireyin kendini yenilemesi yatmaktadır (Önsoy, 1984, s.236).

Boş zaman kişilerin buldukları sosyal yapı içerisinde yaşamlarını sürdürebilmek ve daha yüksek bir düzeye ulaştırabilmek için zorunlu olarak yaptıkları çaba ve eylemler dışında kendi isteklerine göre değerlendirmede serbest oldukları süre olarak tanımlanabilir. Rekreasyon ise kişilerin serbest zamanları içerisinde, günlük yaşamın sıkıcı, disiplinli ve monoton geçen çalışmasının etkisinden kurtulmak, dinlenmek ve hoşça vakit geçirmek amacıyla gösterdikleri çeşitli aktiviteleri içermektedir (Uzun ve Altunkasa, 1991, s.82).

Teknolojik gelişmelerle insanların serbest zamanlarının artışı, eğitim ve gelir düzeylerinin yükselmesi ile yaşam sürelerinin uzaması gibi etkenler sonucu rekreasyonel etkinliklere olan talep artmıştır. Örneğin ABD’de 1960-2000 yılları arasında gelir düzeyinin artması, çalışma saatlerinin 32 saate düşmesi, ulaşım olanaklarının gelişmesi gibi nedenlerin etkisiyle, dış mekan rekreasyon etkinliklerine katılanlar yaklaşık % 35 oranında artmıştır (Mansuroğlu, 2002, s.54)

Rekreasyon kişinin temel gereksinimidir. Rekreasyon faaliyetleri arasında en kapsamlı, çeşitli ilgi çeken alanlardan biri sportif aktivitelerdir. Rekreasyon faaliyetlerinin yapılabilmesi, o ülkenin sosyal ve ekonomik gelişme seviyesi ile ilgilidir. Teknoloji üretebilen ve devamlı yenileyebilen ülkeler, rekreatif faaliyetlerine imkan verecek ortamı sağlayarak sporun gelişmesine katkıda bulunmaktadırlar (Erkal vd. 1998, s.27). Çağımızda toplumların refah ve kültür düzeylerinin bir göstergesi olarak anlam kazanan spor, sosyal ve kültürel hayatta giderek önemli olmaktadır. Modern toplumlarda boş zamanların değerlendirilmesinde en çok başvurulan yollardan biriside spordur. Spor, insanların boş zamanlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon ise, sporun topluma yaygınlaşması, tanınması ve sportif başarıların elde edilmesinde önemli bir role sahiptir (Güngörmüş, vd. 2006, s.286).

İnsanlara rekreatif etkinlikler yoluyla kalıcı alışkanlıklar kazandırılmaktadır. Bu alışkanlıklar boş zamanları iyi bir şekilde değerlendirme, spor yapma, paylaşma, dayanışma, yenme ve yenilme duygusu, takdir etme duygusu, kurallara uyma, grup bilinci, başarıma duygusu, vb. alışkanlıklar ve duygular olarak sıralayabiliriz. Bu alışkanlıklar ve duygular toplumumuzun yetenekli ve dinamik olan ülkemiz gençliğine kazandırılması daha kolay olmaktadır. Çünkü bu gençlik yönlendirilmeye hazır, hırslı, yeteneklerini ortaya koyabilecek ortam arayan, heyecanlı, sabırsız, hareketli, canlı, takdir edilmek isteyen, lider olma arzusunda olan bir gençliktir. Gençlerimizin katılacağı rekreatif faaliyetler onların bireysel

gelişimine katkıda bulunarak, hayattan zevk almasını, sosyalleşmesini ve toplumsal değerlerin kazandırılmasını sağlamaktadır. Özellikle gençler için bu derece önemli olan rekreatif etkinliklerin yaygınlaştırılıp, benimsetilmesi önem taşımaktadır.

### 1.3.2. Rekreasyona Katılımı Etkileyen Faktörler

Hiç kimse hayatı boyunca yalnız yaşayamaz ve bu yüzden bir grubun üyesi olmak zorundadır. Birey doğumundan itibaren bir grubun parçasıdır ve bu bilince ulaştıktan sonra, toplumsallaşmaya ayak uydurur. Gruba üye olma, insanın kişiliğini etkileyen önemli bir faktördür. Birey, toplumsal bir çevre içinde bulunurken, kurallar onun bir parçası haline gelir ve bu kurallar grup içinde normları oluştur (Köktaş, 2004, s. 97).

Toplum, rekreasyon için önemli bir yapıdır. Bir sistem olarak insan toplulukları, farklı yapılar oluşturur ve belirli fonksiyonlar sergiler. Tarihsel süreci ya da coğrafi konumu ne olursa olsun, tüm insan toplulukları, sosyal işlevlerde ve yapılarda benzerlik gösterir. Toplumun temel sosyal kurumları; aile, din, politik kurumlar, ekonomik sistem ve teknoloji olarak sıralanabilir (Kathleen vd. 2002, s.45).

Boş zamanı değerlendirme şekli bireyden bireye farklılık gösterdiği gibi toplumdan topluma da farklılık gösterir. Rekreasyon aktiviteleri toplumdan topluma ve bireyin gereksinimlerine göre sürekli olarak değişmektedir. Boş zamanı değerlendirme etkinlikleri toplumun ve bireyin sosyo-ekonomik değişkenleriyle etkileşim içindedir.

Bireylerin artan iş yükü ile sosyal bütünleşme arasında uyum sağlanmasında rekreasyon aktif bir araçtır. Sosyal farklılaşma modern toplumun belirgin bir özelliğidir. Ayrıca rekreasyon, sosyal uyumu sağlamada ve toplumda ortaya çıkan çatışma modellerini toplum yararına yöneltmede önemli araçlardan birisidir. Birey çocukluktan itibaren yaşadığı toplumun kültürel değerlerini yansıtan oyunlar ve fiziksel aktivitelerle yetişir. Bu oyun ve aktiviteler bireylerin rollerinin, normların ve kuralların farkına varmasında yardımcı olur. Bunun yanında bu aktivite ve oyunlar bireysel ve toplumsal gelişime katkıda bulunur. Bunların dışında rekreasyon birey için kendisine özel sosyal bir ortam hazırlar ve grubun bir parçası olduğunu hissettirir (Söğüt, 2006, s. 22).

Rekreasyon davranışını kişiden kişiye farklılaştıran etkenlerden biri de eğitimidir. Önceki kuşaklar, rekreasyon eğitimi almadıkları için rekreasyonu tanımamaktadırlar. Bunun sonucunda ise, boş zamanları gereksiz bir şekilde harcamaktadırlar. Örneğin, okullarda verilen beden eğitimi, müzik, etkinlik dersleri, spor karşılaşmaları, şenlikler gibi etkinlikleri içeren faaliyetler rekreasyon eğitiminin bir parçası olarak görülebilir (Köktaş, 2004, s. 141).

Rekreasyonun diğer bir yapı taşı da etkileşimdir. Bireyler amaçlarına ulaşmak için planlar yaparlar ve bu planların işleyişi sırasında toplumdaki diğer bireylerle etkileşim içine



girerler. Bu durum rekreasyon için bir temel oluşturmaktadır. Toplumsal rekreasyon coğrafi kavramlarla ilgilidir. Aynı yerde bulunan bireylerin ve grupların ortak kaynaklarını ve birlikte çalışmalarını kapsar. Birey, kişisel tercihi yönünde olumsuz bir aktivitenin içinde yer alsa bile, toplumsal rekreasyon programları sadece olumlu değerleri içinde barındıran rekreasyonu sağlamakla ilgilidir (Mersinli, 2009, s. 52).

Rekreatif etkinliklerinin çeşidi ve bu etkinliklere ne kadar zaman ayrılacağı da birçok değişkenden etkilenmektedir. Bireyin kişisel özellikleri, yaşam biçimi ve toplumsal çevresi bu değişkenlere verilecek örneklerden sadece birkaçıdır. Yapılan araştırmalara göre, rekreasyon etkinliklerini planlamada toplumun rolünün yanı sıra kişinin işi ve iş dışı yaşamının da bu etkinliklere yönelmede katkısı bulunmaktadır. Ayrıca, bireyin doyum derecesi de bu yönelimleri etkileyen bir başka faktördür. Buna göre; bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılımındaki temel sekiz gereksinimi gidermeleri söz konusudur:

- Kendini yenileme gereksinimi
- Ödünleme gereksinimi
- Eğitim gereksinimi
- Gözlem gereksinimi
- İletişim gereksinimi
- Bütünleşme gereksinimi
- Gruplaşma gereksinimi
- Kültürel etkileşim gereksinimi (Köktaş, 2004, s.126).

### 1.3.3. Rekreasyonun Temel Fonksiyonları

**Dinlenme Fonksiyonu:** Bu fonksiyon boş zamanı en fazla karakterize eden ve çalışma hayatı dâhilindeki temel bir fonksiyondur. Sanayileşmenin ve boş zamanın artmasının bir etkisi olarak rekreasyonun dinlenme fonksiyonu önem kazanmıştır.

**Eğlenme Fonksiyonu:** Eğlence, hoşça vakit geçirme süreci olarak tanımlanabilir. Buna göre rekreasyonun temel amaçlarından biri de eğlenme fonksiyonudur. Eğlence bireyden bireye göre farklılık gösterebilir. Örneğin 10 yaşındaki bir çocuk grubunun eğlence anlayışı ile 30 yaşındaki bir yetişkin grubunun eğlence anlayışı aynı değildir.

**Gelişim Fonksiyonu:** Bu fonksiyonu, bireyin eylemlerinin otonom hale gelmesini engelleyen, geniş bir sosyal ortam hazırlayan ve insanın kişiliğini geliştirmesine yardımcı olan faaliyetleri içerir. Gelişim fonksiyonu eğitici aktiviteler, bilgi alışverişini içeren faaliyetlerden oluşabilir (Önal, 2007 s. 19).

### 1.3.4.Rekreasyonun Amaçları ve Etkileri

Hayatımızda her hareketimizin bir amacı ve anlamı vardır. Buna göre, zorunlu işlerimizin dışında kalan zamanımızda sürdürdüğümüz etkinliklerinde bir amacı olmalıdır. Rekreasyon sadece boş zamanlarda uygulanan aktiviteler demek değildir. Rekreasyonun amaçları vardır ve bu amaçlar göz önüne alındığında, rekreasyonun hayatımızın hem sosyal, hem psikolojik, hem de fizyolojik özelliklerini geliştirmeye yönelik olduğunu görebiliriz.

Rekreasyon sistemlerinin amaçları şu şekilde sıralanabilir:

- Gurup ilişkilerini kullanarak, bireyin toplumsallaşmasını sağlamak.
- İnsanların, içindeki potansiyeli tam olarak kullanmaktan doğan memnuniyeti geliştirmelerini sağlamak.
- Bireyin özsaygısının gelişmesini sağlamak.
- Demokratik toplumun gerektirdiği modern eğitim ideallerini yerine getirmek.
- İnsanların sağlığa yararlı uğraşlarını, yaratıcı ve doyum sağlayacak bir biçimde, geniş bir kültürel ortamda gerçekleştirmeleri için çıkış noktası sağlamak.
- Sağlıklı olmak için gün içinde etkinlikler gerçekleştirilmesi gerektiği anlayışını benimsetmek.
- Kişilik gelişimi için boş zaman kullanımının önemli bir yeri olduğunu göstermek

(Köktaş, 2004, s.52).

Hayatımızda gerçekleştirdiğimiz her şey üzerimizde bir takım etkiler ve izler bırakır. Rekreatif etkinliklere katıldığımızda da, bu etkinlik üzerimizde bazı izler bırakır. Her etkinlik birey üzerinde bir etkiye sahiptir. Rekreasyon konusu ile ilgilenen araştırmacılar ortak noktalar belirleyerek rekreasyonun insan üzerindeki etkilerini sıralamışlardır. Bu etkiler:

- Bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının gelişmesi,
- İnsanların sosyalleşmesi,
- Kişisel beceri ve yeteneklerin gelişmesi,
- Rekreatif faaliyetlerde yaratıcılık gücünün gelişmesi,
- Çalışma başarısı ve iş veriminin artması,
- İnsana mutluluk ve huzur vermesi,
- Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması,
- Demokratik toplumun yaratılmasında imkan sağlamasıdır (Zorba, 2002, s. 189).

### 1.3.5.Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon iç ve dış faktörlere göre değişik şekiller sergileyebilir ve çeşitlilik arz eder. Değişik şekiller sergilediği ve birçok faktörden etkilendiği için, rekreasyonun özellikleri hakkında ortak bir noktaya ulaşmak zor olmakla birlikte diğer kavramlar ve faaliyetlerden

rekreasyonu ayırabilecek temel özellikler birçok araştırmacı tarafından şöyle sıralanabilir (Karaküçük, 1999, s.67-73; Tezcan, 1992, s.27; Yılmaz, 2007, s.15-17):

Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır,

Rekreasyon faaliyetleri bireye özgürlük hissi verir,

Rekreasyon faaliyetlerine devam etme ve katılım zorunluluğu olmamalıdır,

Rekreasyon boş zamanda yapılır,

Rekreasyon faaliyetlerinde insanlar arasında bir ayrımcılık söz konusu değildir,

Rekreasyon faaliyetlerinde karar verme yetkisi kişinin kendisine bırakılmalıdır,

Rekreasyonel faaliyetler esnek, her ortam ve şartta yapılabilmektedir,

Rekreasyon kavramı bir faaliyeti gerektirir,

Rekreasyon çok çeşitli faaliyetler içerir,

Rekreasyon faaliyetleri kişiye haz ve neşe sağlar,

Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır,

Rekreasyon, kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkan sağlayıcı faaliyetler içermektedir,

Rekreasyonun her kişiye göre farklı bir amacı vardır,

Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir,

Rekreasyon, toplumun geleneklerine, ahlaki ve manevi özelliklerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir,

Rekreasyon, aynı anda birkaç faaliyete ilgi duyma imkanı verir,

Rekreasyon etkinlikleri, kişinin kendi tarafından üstlenilir,

Rekreasyon eylemi, planlı-plansız, beceri sahibi kişilerle ve ya beceri sahibi olmayan kişilerle ya da organize ve ya organize olmamış mekanlarda yapılabilmektedir,

Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir.

Rekreatif etkinliklere katılım bireysel tercihlere göre şekillenmektedir ve bireyin özelliklerine göre farklılık gösterirler. Bu şekilde düşünüldüğünde rekreasyonun kişinin görüntüsü haline gelmektedir. Boş zaman ve rekreasyonla ilgili tanımlar çoğaldıkça bir fikir karmaşası ortaya çıkmıştır. Bu karmaşayı engellemek için Gunter de (1987) araştırmasında rekreasyon deneyimlerine ilişkin sekiz özellik belirlemiştir. Bu özellikler;

- Günlük yaşamdan bir anlamda ayrılma ya da kopma,
- Etkinlikleri kişinin özgürce seçiyor olması,
- Zevk alma ya da olayın zevk alınır oluşu,
- Kendiliğinden oluşu,
- Zamanın varlığı,

- Yaratıcı hayal kurma,
- Macera ve keşfetme,
- Kendini gerçekleştirme olarak sıralanabilir (Köktaş, 2004, s. 11).

### 1.3.6. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon hakkında araştırma yapan araştırmacılar rekreasyonu sınıflandırma gereksinimi duymuşlardır. Bunun başlıca nedeni, rekreasyonun çok büyük bir alan olması ve rekreatif etkinlikleri sadece bir grupta toplayabilmenin mümkün olmamasıdır. Rekreasyon ile ilgili birkaç sınıflandırma mevcuttur. Bununla ilgili araştırma yapan Bucher'a göre rekreatif etkinlikler çok çeşitlilik göstermektedir ve gruplandırılarak açıklanmalıdır. Bu gruplar faaliyet alanlarına göre şekillenmiştir. Bu gruplar şöyle sıralanmaktadır:

- Müzik
- Dans faaliyetleri
- Sanat ve küçük el becerileri
- Spor ve oyun
- Sahne çalışmaları
- Açık hava etkinlikleri
- Çeşitli etkinlikler (kart oyunları, hobi oyunları...), (Öpözlü, 2006, s.73).

Kişi hangi amaç ve istek doğrultusunda bir rekreatif etkinliğe katılmaya karar vermişse, buna uygun bir rekreasyon çeşidi ortaya çıkmaktadır. Bireyler değişik istek ve amaçlara sahip olduklarından dolayı, kesin bir grupta yapma mümkün değildir.

### 1.3.7. Türkiye'de Rekreasyonun Gelişimi

Türkiye cumhuriyetinin kurulması Türk toplumunun rekreasyonel yaşamında yeni bir dönemin başlangıcı olarak kabul edilebilir. Nitekim büyük komutan ve devlet adamı Atatürk'ün liderliğinde her alanda gerçekleştirilen devrimler, yüzyıllardır oluşan geleneksel yaşam biçimlerine önemli etki etmiştir (Zorba, 2008, s. 52). Ülkemizde rekreatif düşünce ilk olarak 1923 ve 1937 yıllarında Atatürk'ün yapmış olduğu konuşmalarda kullanılmıştır. Spor faaliyetlerinin topluma yayılması fikrinin 3530 sayılı "Beden Terbiyesi Kanunu" ile gelişme gösterdiği söylenebilir. 3530 sayılı kanunun 4. maddesinde " Gençler için kulüplere girmek ve boş zamanlarında beden terbiyesine devam etmek mecburidir. Hangi yaştaki vatandaşların ne kadar müddetle ve hangi mevsimlerde spor mükellefiyeti altında bulunacakları ve ne gibi müesseselerde spor hareketlerinin uygulaması gerekeceği İcra Vekilleri Heyetince tayin olunur." Denilmektedir. Ülkemizde günün şartları içerisinde Rekreatif etkinlikler; Gençlik ve Spor Genel Müdürlükleri, Gençlik kampları, Turizm bölgelerinde turizm uygulamaları,

gönüllü kuruluşlar, genellikle büyük şehirlerde açılan fitness center, oyun kulüpleri v.b. ve en önemlisi de üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları bünyesinde kurulan Öğretmenlik ve Rekreasyon bölümleri tarafından yürütülmektedir (Zorba, 2002, s.189). Son zamanlarda kampüs üniversitelerinde öğrencilere yönelik; rekreatif yarışmalar, eğlenceler tiyatro faaliyetleri, turnuvalar şeklinde “kampus rekreasyonu adı altında yapılmaktadır. Gelişmiş ülkelerdeki üniversitelerde bu organizasyonlar Rekreasyon bölümleri tarafından organize edilmektedir (Zorba, 2008, s.54).

Gençlik hizmetleri ve Spor Müdürlükleri her yıl uluslararası alanda ve ülke içinde birçok sportif rekreatif etkinlik içeren turnuvalar şampiyonalar düzenlemektedir. Gençlik hizmetleri ve Spor Bakanlığı bünyesinde faaliyet gösteren spor federasyonları da yıl içerisinde benzer rekreatif etkinlikler organize etmektedir. Yurdumuzun değişik bölgelerinde düzenli yapılan gençlik kampları ülkemizin dört bir yanından gelen öğrenci gençleri bir araya getirerek, hoş görü ortamı içerisinde aralarında güçlü dostluk bağları kurmalarını sağlamaktadır. Ülkemizin geleceği olan gençler, aynı zamanda Anadolu'nun zengin tarihsel ve kültürel birikimini daha yakından tanıyıp, yeni yaşam deneyimi kazandırmaktadır. Halka ve öğrencilere yönelik rekreatif hizmetleri uygulanması ve planlanması, basta Üniversiteler, yerel yönetimler ve kulüpler olmak üzere yaşam kalitesini artırmaya yönelik çalışmalara hız verilmeye başlandı. Bu kurumlar; insanlara serbest zamanlarını verimli hale dönüştürme fırsatı veren rekreasyon kavramını öğretmekte, onları iş, yaşam ve geçim sıkıntısından bir parçada olsa uzaklaştırmaya çalışmakta ve yaşam kalitesini artırmayı hedeflemektedir. Bu amaçlar doğrultusunda üyelerine; sportif faaliyetler, eğlendirici oyunlar, eğitici ve bilgiye dayanan çeşitli oyun ve aktivite seçenekleri sunmaktadırlar.

Rekreasyonun diğer boyutu ise gelenek, görenek ve adetler doğrultusunda uyguladığı, rekreasyon olgusu içinde yer alabilecek etkinliklerdir. Bunlar arasında yakın komşu ziyaretleri, kahvehanede oyun ve sohbetler, piknik gezileri, kabul günleri, kır, park gezileri, hamam sefalari, sinemaya, tiyatro ve diğer sanatsal faaliyetleri sayabiliriz. Bunlardan bazıları serbest zaman etkinliği ile birlikte toplum içi bazı gelenekleri devam ettirmek açısından önemlidir.

Rekreasyonun en önemli uygulama alanlarından biride Doğal güzellikleri ile zengin Turizm kentlerimizdir. Alternatif spor turizmi içerisinde yer alan rekreasyon etkinlikleri çeşitlilik arz etmektedir. (Kaya tırmanışı, treaking, günübirlik doğa yürüyüşleri, dağ bisikleti, tur kayağı, vs) Bu sebeple; Rekreatif amaçlı spor turizminin Türkiye'deki alternatif turizmin gelişmesine katkılarının araştırılması, turizm sezonunun uzatılması, ülke ekonomisi ve tanıtımı açısından önemli olacaktır (Zorba,2008, s. 55).

## İKİNCİ BÖLÜM

### PSİKOLOJİK İYİ OLMA ve YAŞAM TATMİNİ

#### 2.1. Psikolojik İyi Olma

Uzun yıllar psikoloji, hasarları giderme ve mental hastalıkları tedavi etme üzerine yoğunlaşırken, bireylerin güçlü yönlerini ve kapasitelerini geliştirmelerini ihmal etmiştir (Carruthers ve Hood, 2004, s. 225). Ryff ve Singer (1996) mental problemlere yönelik araştırmaların yanında pozitif psikolojik işlevselliğe yönelik çalışmaların çok düşük seviyede kaldığını belirtmiştir (Ryff ve Singer, 1996, s.14). Dolayısıyla psikoloji alanındaki araştırmalar daha çok patoloji, mutsuzluk ve insanların sıkıntılarına odaklanmıştır (Akın, 2008, s.742). Hatta pozitif psikoloji alanına yönelmiş olan araştırmacılardan Seligman bu durumu sayısal olarak ifade etmiş ve 100 yıllık bir dönemde depresyon ve anksiyete alanında 750.000 araştırma varken sorumluluk, sevgi ve umut gibi kavramlar üzerine 8.000 araştırma olduğunu belirtmiştir (Ekşioğlu, 2011, s.24). Pozitif psikoloji alanı bu dengesizliğe işaret etmiş ve psikoloji araştırmalarının insan işleyişinin hem negatif hem de pozitif yönlerini içererek insan deneyiminin daha derinlemesine anlaşılmasına odaklanması gerektiğine dikkat çekmiştir (Boyras ve Sayger, 2009, s.145). Bu farkındalık araştırmacıları psikolojik işlevselliğin olumlu yönlerini incelemeye yöneltmiş ve literatürde bu tür çalışmalar yaygınlaşmıştır.

##### 2.1.1. Öznel İyi Olma Kavramı

Psikolojik iyilikle birlikte incelenmesi gereken bir kavram ise iyilik ya da iyi olma kavramıdır. İyi olma kavramı tanım olarak “mutlu, sağlıklı ve refah içinde olmanın yarattığı memnuniyet hali” olarak tanımlanmaktadır (Gürel, 2009, s.9). İyi olma üzerine yapılan araştırmalarda iki temel bakış açısı bulunmaktadır. Bunlar hazcılık (hedonizm) ve psikolojik işlevselliktir (eudaimonism) (Cenkseven ve Akbaş, 2004, s.44; Keyes vd., 2002, s.1007; Sarıcaoğlu, 2011, s.6) Ryan ve Deci (2001)’ye göre hazcılık iyi olmanın temeli olarak haz ya da mutluluğu göz önünde bulundururken, psikolojik işlevsellikte iyi olma bireyin tam işlev yapması veya kendini gerçekleştirme düzeyi, kendini anlama ve anlamlılık üzerine odaklanması olarak tanımlanmaktadır (Cenkseven ve Akbaş, 2004, s.44).

Pozitif psikolojide bireylerin iyi bir yaşam sürdürdüklerine ya da yaşamlarının dikkate değer olup olmadığına kendilerinin karar verdiği savunulmaktadır ve bireylerin kendi yaşamlarıyla ilgili değerlendirmelere odaklanmak öznel iyi olmanın konusunu oluşturmaktadır (Zappala, 2007, s.19). Bu değerlendirmeler içinde olaylara yönelik duygusal

tepkiler olduğu gibi, tatmin ve başarı gibi bilişsel değerlendirmeler de bulunmaktadır. Buna göre öznel iyi olma, olumlu duyguları yaşama, negatif ruh halini düşük düzeyde yaşama ve yüksek yaşam tatminini içeren geniş bir kavram olup, pozitif deneyimler yaşamı yaşamaya değer kıldığı için pozitif psikolojinin ana kavramlarından birini oluşturmaktadır (Diener vd., 2002, s.63).

Diener vd (1999)'ye göre öznel iyi oluşun öğelerini hoş ve hoş olmayan duygulanım, yaşam tatmini ve doyum alanları oluşturmaktadır. Hoş duygulanım; neşe, coşku, hoşnutluk, gurur, şefkat, mutluluk, coşkunluktan, hoş olmayan duygulanım; suçluluk ve utanç, üzüntü, keder, kaygı ve sıkıntı, öfke, stres, depresyon ve kıskançlık gibi kavramlardan oluşmaktadır. Yaşam tatmini; yaşamı değiştirme arzusu, o an yaşadığından doyum, geçmişten doyum, gelecekte doyum gibi kavramlardan, doyum alanları ise; iş, aile, boş zaman, sağlık, para, benlik ve kişinin ait olduğu grup gibi kavramlardan oluşmaktadır (Gülaçtı, 2009, s.62).

Öznel iyi olmanın ölçümü için önceleri tek maddeye dayanan raporlar yazılmış, örneğin Andrews ve Witney (1976) 'da katılımcılara "Yaşamınızı bir bütün olarak nasıl hissediyorsunuz?" sorusunu sormuş ve 1-7 arası puanlamalarını istemiştir. Giderek daha fazla maddeye sahip ölçekler geliştirilmiş, (Örneğin, PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) 10 maddeyle hem pozitif hem negatif etkiyi ölçmektedir) hatta uzun dönemli ölçümler için deneyim örnekleme metodu (experience sampling method) kullanılmış ve katılımcıların öznel iyi oluş durumları 1-4 haftalık periyotlarda günlük yaşamlarının rasgele anlarında ölçülmüştür (Zappala, 2007, s.19).

### 2.1.2. Psikolojik İyilik Kavramı

Öznel iyi olma üzerine yapılan araştırmalar daha çok mutluluğu etkileyen göstergelere ve birinin yaşamı ile ilgili bilişsel değerlendirmelere odaklanmışken, psikolojik iyilik teorisi yaşamla ilgili olarak mutluluk ve tatmin hissetmekten daha fazlasının olacağını iddia etmektedir. Psikolojik işlevsellik kavramı ise iyilik halinin sadece mutlu hissetmekten daha fazlasını ifade ettiği görüşünü Aristotle'ın "eudemonia" ile ilgili görüşüne dayandırmaktadır ve mutluluktan çok bireyin gerçek potansiyelini gerçekleştirmeye gayret etmek olarak nitelendirilmesinin daha doğru olacağı ifade edilmektedir (Keyes vd., 2002, s.1018; Zappala, 2007, s.19 ).

Psikolojik iyi olma kavramı psikolojik sağlık ya da psikolojik rahatsızlık konularının etkisinde kalmış olmakla birlikte, kişilerin depresyon ya da kaygı gibi psikolojik sorunlara sahip olmamalarının psikolojik iyiliği tam olarak açıkladığı düşünülmektedir. Ryff (1985), psikolojik iyi olmanın psikolojik problemlerin olmamasından daha fazlasını ifade ettiğini belirtirken, bu kavramın olumlu benlik algısını, diğer insanlarla iyi ilişkileri, çevresel

hakimiyeti, özerkliği, yaşam anlamı ve sağlıklı bir gelişim yönünde olan duyguları ifade ettiğini savunmuştur (Sarıcaoğlu, 2011, s.6).

Psikolojik iyiliği tanımlarken çeşitli modeller geliştirilmiştir. Bu alanda yapılan öncü bir çalışma Bradburn (1969) tarafından yapılmış ve bu kavram mutlulukla değiştirilebilir olarak düşünülmüş, ayrıca pozitif ve negatif etki ya da olumlu ve olumsuz duygulanım adında iki boyuttan söz edilmiştir. Pozitif ve negatif etki duygusallık veya duygudurumla ilişkili iki kavramdır. Pozitif etki; bireyin hangi düzeyde coşkulu, aktif ve canlı olduğunu yansıtırken, negatif etki ise öznel sıkıntıyı ve arzu edilmeyen yükümlülükleri göstermektedir (Stark, tez s.10). Psikolojik iyilikte yüksek bir puana sahip olmak, pozitif etkinin negatif etkiye göre daha baskın olması olarak yorumlanmıştır (Gürel, 2009, s.12).

Bradburn'dan sonra geliştirilen psikolojik iyilik modellerinden biri Lawton (1983) tarafından geliştirilmiş ve dört boyutla açıklanmıştır. Bu boyutlar bireylerin olumsuz duygularla baş etme yeteneği, mutluluk, olumlu duygulanım ve bireyin ulaşmak istediği amaçlarla elde ettikleri arasındaki tutarlık şeklindedir (Akin, 2009, s.24). Maloney (1990) tarafından geliştirilen modelde psikolojik iyilik psikopatinin yokluğu olarak tanımlanırken, Cowen (1994) tarafından tanımlanan modelde ise iyilik ve rahatlığın varlığını vurgulayan bir modeldir (Akin, 2009, s.25).

Öznel iyilikteki gibi psikolojik iyiliği kavramlaştırırken yine Ryan ve Deci (2001) tarafından ortaya konan hazcılık ve psikolojik işlevsellik yaklaşımlar göz önünde bulundurulmaktadır. Hazcı yaklaşım mutluluk ve yaşam tatmininin elde edilmesine, psikolojik işlevsellik yaklaşımı ise özkabul, hakimiyet ve pozitif ilgi faktörleriyle birinin potansiyelini gerçekleştirmesine dayanır. Bu yaklaşımların her biri psikolojik iyilik tanımlanmasında değerli bulunmuştur (Stark, 2012, s.9).

### 2.1.3. Ryff'in Psikolojik İyilik Modeli

Psikolojik iyilik kavramının teorik temellerini güçlendiren çabalardan biri de Ryff (1989) tarafından önerilen çok boyutlu bir psikolojik iyilik modelinde ortaya konmuştur. Ryff ve Singer'a göre (1996) pozitif psikolojik işlevsellik kavramı Maslow'un kendini gerçekleştirme, Jung'un bireyselleşme formülasyonu, Rogers'ın tam işlevsellik gösteren birey ve Allport'un olgunluk kavramı çalışmalarını içermektedir (Ryff ve Singer, 1996, s.14). Ayrıca Erikson'un psikososyal düzey modeli, Buhler'in temel yaşam eğilimleri, Neugarten'in kişiliğin yönetim süreci ve Jahoda'nın zihinsel sağlık teorileri de psikolojik iyilik modeline katkıda bulunmuştur (Ryff ve Singer, 1996, s.15). Sözü geçen kavramların ve teorilerin katkısıyla oluşturulan psikolojik iyilik modelinin boyutları aşağıdaki gibidir:



Özerklik Boyutu: Özgür irade, bağımsızlığı ve içsel denetim odağını ölçmektedir (Akın, 2008, s.743-744). Bu boyuttan yüksek skor alanlar özgür iradeye sahiptir ve bağımsızdır, çeşitli biçimlerde düşünme ve hareket etme açısından sosyal baskılara direnebilir, davranışlarını içsel olarak düzenleyebilir. Düşük skor alanlar ise diğerlerinin beklentileri ve değerlendirmeleri ile ilgili endişe duyarlar, önemli kararları alırken diğerlerinin kararlarına dayanırlar (Ryff ve Singer, 1996, s.17).

Çevresel Hakimiyet Boyutu: Bireyin karmaşık ortamları yönlendirme ve kontrol etme becerisini ölçmektedir (Akın, 2008, s.744). Bu boyuttan yüksek skor alanlar çevreyi yönlendirmede bir ustalık ve yetkinliğe sahiptir. Dışsal aktivitelerin karmaşık düzenini kontrol edebilirler, çevredeki fırsatları etkin bir biçimde kullanabilirler, kişisel ihtiyaçlar ve değerlere uygun koşullar seçebilir veya yaratabilirler. Düşük skor alanlar ise günlük işleri idare etmede zorluk yaşarlar, çevre koşullarını değiştiremediklerini ya da iyileştiremediklerini hissederler, çevredeki fırsatlardan haberdar değildirler, dış dünya ile ilgili kontrol duygusuna sahip değildirler (Ryff ve Singer, 1996, s.17).

Bireysel Gelişim Boyutu: Bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme ve elde etme ihtiyacını ölçmektedir (Akın, 2008, s.744). Bu boyuttan yüksek skor elde edenler sürekli bir gelişim ve büyüme duygusuna sahiptirler. Yeni deneyimlere açıktırlar, kendi potansiyellerinin farkına varma duygusuna sahiptirler, zaman içinde kendilerinde ve davranışlarında iyileşme görürler, daha fazla kişisel bilgi ve etkinliği yansıtırma konusunda değişim gösterirler. Düşük skor elde edenler ise bireysel bir durgunluk hissine sahiptir. Zaman içinde gelişim ve büyüme duygularından yoksundur, yaşamla ilgili olarak sıkılırlar ve ilgisizdirler, yeni tutumlar ve davranışlar geliştiremediklerini hissederler (Ryff ve Singer, 1996, s.17).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Boyutu: Diğer bireyleri sevebilme, onlara güvenebilme ve derin ilişkiler kurabilme yeteneklerini ölçmektedir (Akın, 2008, s.744). Bu boyuttan yüksek skor elde edenler diğerleriyle sıcak, tatmin edici, güvene dayalı ilişkilere sahiptir. Diğerlerinin refahı hakkında kaygı duyarlar, güçlü empati, bağlanma ve içtenlik duygularına sahiptirler. İnsan ilişkilerinde fedakarlık kavramını anlarlar. Düşük skor elde edenler ise diğerleriyle az sayıda yakın ve güvene dayalı ilişkiye sahiptir. Diğerlerine karşı sıcak, açık ve ilgili olmayı zor bulurlar. Kişilerarası ilişkilerde yalnız ve sınırlıdırler, diğerleriyle önemli bağları sürdürmek için ödün verme konusunda istekli değildirler (Ryff ve Singer, 1996, s.17).

Yaşam Amaçları Boyutu: Yöneltilmiş olma duygusunu ve amaçlarını ölçmektedir (Akın, 2008, s.744). Bu boyuttan yüksek skor alanlar yaşamda amaçlara sahiptir ve yöneltilmiş olma duygusuna sahiptirler. Şimdiki ve geçmiş yaşamın anlamlı olduğuna inanmaktadırlar. Yaşama amaç katan inançlara sahiptirler, yaşam için amaç ve hedefleri bulunmaktadır. Düşük skor alanlar yaşamın anlamlı duygusundan yoksundur, az sayıda amaç

ve hedefe sahiptir, yöneltilmiş olma duygusundan yoksundur. Geçmiş hayatta bir amaç görmezler, yaşama anlam veren bakışa veya inançlara sahip değildirler (Ryff ve Singer, 1996, s.17).

Öz-kabul Boyutu: Kişinin kendi benliğine karşı olumlu tutumlarını değerlendirmektedir (Akın, 2008, s.744). Bu boyuttan yüksek skor alanlar kendi benliklerine karşı pozitif bir tutuma sahiptir. İyi ve kötü özellikler de dahil olmak üzere benliğin çoklu yönlerini kabullenir ve onaylar, geçmiş yaşamla ilgili olarak pozitif hissederler. Düşük skor alanlar ise benlikleriyle ilgili olarak tatminsiz hissederler, geçmiş hayatta gerçekleşenlerle ilgili olarak hayal kırıklığına sahiptirler, çeşitli kişisel özellikleriyle ilgili olarak sorun yaşarlar, olduklarından farklı olmayı isterler (Ryff ve Singer, 1996, s.17).

6 boyuttan oluşan Ryff psikolojik iyilik modeli daha sonraları Springer ve Hauser (2006) tarafından yapılan bir geçerlik çalışmasında uygulanmış ve 6 boyuttan 4'ünün bir boyutta olması önerilmişse de, farklı kültürlerde uygulanan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında İspanyolca, Çince, İsveççe (Dierendonc vd., 2008, s.478), Urdu dili (Ansari, 2010, s.244) ve Türkçe (Akın, 2008 s.741) gibi dillerde Ryff tarafından önerilen 6 faktörlü yapı geçerli bulunmuştur.

#### 2.1.4. Psikolojik İyilik İle İlgili Çalışmalar

Psikolojik iyilik ile ilişkilendirilen kavramlar literatürde farklı çalışmalara konu olmuştur. Demografik değişkenlerden psikolojik iyilik ilişkileri çeşitli çalışmalarda incelenmiştir.

Yaş ve psikolojik iyilik ilişkisi farklı çalışmalarda incelenmiş ve farklı bulgular elde edilmiştir. Güney Afrika'da 459 bireye uygulanan bir çalışmada düşük yaş gruplarında psikolojik iyilik skorları daha yüksek bulunmuş fakat aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır (Khumalo vd, 2012, s.436). Yoga yapan kadınlarda psikolojik iyilik ve beden algısının incelendiği bir çalışmada ise yaş ile psikolojik iyilik skorları ve alt boyutlarında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. En yüksek ilişki ise çevresel hâkimiyet alt boyutundan elde edilmiştir (Kelley, 2009, s.64). 500.000 Amerikalı ve Avrupalı üzerinde yapılan bir çalışmada iyi olma halinin U şeklinde bir yapı izlediği ve özellikle orta yaşlarda en düşük seviyesine ulaştığı görülmüştür (Blanchflower ve Oswald, 2008, s.1733).

Cinsiyet ve psikolojik iyilik ilişkisi incelendiğinde kadınlarda psikolojik iyiliğin daha yüksek bulunduğu çalışmalar olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada kız öğrencilerde diğerleriyle olumlu ilişkiler, öz kabul, bireysel gelişim ve özerklik puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Cirhinlioğlu, 2004, s.107). Üniversite öğrencilerine yönelik bir başka çalışmada da cinsiyet psikolojik iyiliği anlamlı bir biçimde

yordayıcı bir değişken olarak bulunmuş ve benzer bulgular elde edilmiştir (Cenkseven ve Akbaş, 2004, s.50). Yine üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapılan bir çalışmada da kadınlar erkeklere göre daha yüksek psikolojik iyilik puanları ifade etmişlerdir (Gürel, 2009, s.44). Filipin’de üniversite öğrencilerine yapılan bir çalışmada ise kız öğrencilerde diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amaçlarında daha yüksek skorlar elde edilirken, erkek öğrencilerde özerklik yüksek bulunmuştur (Perez, 2012, s.88).

Medeni durum ve psikolojik iyilik ilişkisine bakıldığında genelde literatürde evli bireylerin bekar bireylere göre psikolojik iyilik açısından daha avantajlı olduğu görülmektedir. Bunun nedeninin hem ekonomik kaynakları ortak kullanmanın yarattığı avantajlardan hem de duygusal anlamda sağlanan destekten kaynaklandığı savunulmaktadır. Kim ve McKenry tarafından yapılan bir çalışmada hem evlilik statüsü hem de evliliğin kalitesinin psikolojik iyilik üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu görülmüştür (Kim ve McKenry, 2002, s.906). Bir başka çalışmada da evliliğin duygusal faydalarının erkek ve kadında aynı fayda düzeyine sahip olduğu, fakat iki cinsin de farklı duygusal problemlere sahip olduğu ortaya konmuştur (Simon, 2002, s.1065).

Algılanan gelir düzeyi ve psikolojik iyilik ilişkisi incelendiğinde ise literatürde gelir düzeyinin psikolojik iyiliğe olumlu katkı yaptığını savunan çalışmalar bulunmaktadır. Bunlardan biri Kanada’daki Pakistan göçmenlerine yönelik olarak yapılan bir çalışma olup, gelir düzeyinin psikolojik iyiliğe tahmin eden değişkenler içinde anlamlı olarak katkı yaptığı ortaya konmuştur (Jibeen ve Khalid 2010, s.459). Üniversite öğrencilerine yönelik bir çalışmada ise algılanan sosyo-ekonomik düzeyin psikolojik iyiliği anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür (Cenkseven ve Akbaş, 2004, s.1).

Bunların dışında psikolojik iyilik kavramı literatürde benlik saygısı (Schimmack ve Diener, 2003, s.100) beden algısı (Kelley, 2009, s.56), iş yaşamının stresli ve riskli oluşu (Srimathi ve Kumar, 2010, s.92) gibi değişkenlerle ilişkilendirilmiştir.

#### 2.1.5. Boş Zaman ve Psikolojik İyilik İlişkisi

Boş zaman katılımı ve psikolojik iyilik ilişkisi incelendiğinde boş zaman katılımının bireylerin psikolojik iyiliği üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğunu inceleyen çalışmaların literatürde yaygın olduğu görülmektedir.

Dupuis ve Smale (1995) yaşlı bireylerde boş zaman aktivitelerine katılım ve psikolojik iyilik ilişkisini incelemiş ve 55 yaş üstü bireylerde aktif ve pasif olarak katılım, boş zaman aktivitelerinin çeşitliliği sorgulanmış. Sonuçlar incelendiğinde ise özellikle el sanatlarıyla ilgilenme ve arkadaşları ziyaretin psikolojik iyilik üzerinde daha güçlü etkisi olduğu

görülmüştür. Ayrıca boş zaman aktivitelerinin çeşitliliği arttıkça da psikolojik iyilikle daha yüksek ilişki bulunmuştur (Ma, 2008, s.26).

Scully vd (1998) tarafından bir literatür taraması yapılmış ve sonuçta psikolojik iyilikle egzersiz arasında ilişkinin varlığının kanıtlandığının ifade edildiği çalışmada ise psikolojik iyilik kriterleri olarak depresyon, kaygı, ruh hali, benlik saygısı kullanılmıştır (Scully vd., 1998, s.111)

Mutluluk ve pozitif duygular fiziksel ve psikolojik sağlık için belirgin bir biçimde önemli olduğundan, zevk ve mutluluk getiren deneyimler de pozitif psikolojinin odaklandığı alanlardır. Boş zaman katılımını tanımlayan özelliklerden biri de haz almak olduğundan (boş zaman katılımı therapeutic (tedavi edici) rekreasyon uzmanları açısından pozitif duyguları geliştirmek açısından kullanılması önerilmektedir (Carruthers ve Hood, 2004, s.240).

Edwards vd. tarafından düzenli egzersiz yapan bireylerle egzersiz yapmayan bireylerin karşılaştırıldığı bir çalışmada denek grubu olarak sağlık kulübü üyeleri (genelde dayanıklılık antrenmanı yapanlar), hokey oynayanlar ve koşanlar (daha çok aerobik egzersiz yapanlar) ele alınmış ve sonuçta düzenli egzersiz yapan grubun psikolojik iyilik ölçeğinin tüm boyutları olan özerklik, kişisel gelişim, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve öz kabul boyutlarında egzersiz yapmayan gruba göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (Edwards vd., 2005, s.75).

19-89 yaş arasındaki bireylere yönelik olarak uygulanan eğlenceli aktivite katılımı testinden yüksek skor alanların psikolojik ve fiziksel iyilikle ilgili skorlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Pressmann vd., 2009, s.725).

Yoga katılımcısı kadınlara yönelik yapılan bir çalışmada ise yoga katılımı ile psikolojik iyilik puanları ve alt boyutları ile anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Her ne kadar katılımcıların psikolojik iyilik puanları yüksek bulunsa da katılımcıların çok deneyimli olması ve verinin dağılımının çarpık olması böyle bir sonuca yol açmış olarak yorumlanmıştır (Kelley, 2009, s.70).

Farklı yaşlardaki 20 kadına yönelik olarak yapılan nitel bir çalışmada ise kadınların özerkliği destekleyen boş zaman fiziksel aktivitelerine katılımın psikolojik iyiliği daha yüksek düzeyde hissettirdiği sonucu elde edilmiştir (Lloyd ve Little, 2010, s.382).

Behzadnia ve Kesthtidar (2011) tarafından üniversitede sporcu olmayan erkek öğrencilere yapılan bir çalışmada antrenman öncesi ve sonrası denek ve kontrol gruplarında karşılaştırılmıştır. Ryff psikolojik iyilik ölçekleri uygulanarak yapılan çalışmada aerobik antrenmanın psikolojik iyiliğe olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Behzadnia ve Kesthtidar, 2011, s.305).

Tayvan'da üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapılan bir çalışmada özerklik ve öz kabul boyutlarının boş zaman katılımında engellerle baş etme stratejilerine olumlu pozitif katkı sağlar bulunmuş fakat, kişisel gelişim ve yaşam amaçları boyutlarında ise negatif bir katkı görülmüştür. Aynı şekilde öz kabul düzeyi yüksek olan öğrencilerin hem boş zaman engelleriyle baş etme hem de boş zaman katılım düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Ma vd, 2012, s.55)

## 2.2. Yaşam Tatmini

İnsanoğlu incelendiğinde yaratılışından bu yana yapmış olduğu bütün eylemler ya da davranışlar kendini, çevresindekileri veya çevresinde olmasa dahi sevdiklerini mutlu etmek içindir. Mutlulukta yaşam tatmininin temel taşıdır.

Yaşam tatmini (life satisfaction) kavramı yaşam kalitesi (quality of life), mutluluk (happiness) ve öznel iyi oluş (subjective well-being) gibi kavramlarla karıştırılmaktadır. Burada dikkati çeken asıl nokta bu kavramların birbirleriyle çok yakın olup, iç içe olmalarıdır. Bu kavramların üçü de insanın kendini iyi hissetmesi ile ilgilidir (Şener, 2002, s.36).

Yaşam tatmini kavramı bireyden bireye, gruptan gruba, toplumdan topluma ve konuya bakış açısına göre değişebildiği için anlaşılması ve tanımlanması güç olan bir kavramdır. Yaşam tatmini; “tatmin edildiğinde ya da karşılandığında bireye (ya da gruba) mutluluk ve doyum sağlayacak olan istek ve ihtiyaçlar olarak tanımlanabilir (Dündar, 1993, s.50).

Mutluluk kavramı belli bir hedefe, ileride ulaşılması beklenen şeylere bağlı olarak tanımlanmaktadır. Mutluluk da hep geleceğe yönelik olarak iyi hissetme umudu vardır. Yani Yaşam koşulları çok kötü olan bir bireyin Yaşam tatmini düşük olabilir, ancak ileride güzel günlerin geleceği beklentisi olduğu için mutlu olabilir (Dikmen, 1995, s.119).

Öznel iyi oluş kavramı ise daha çok fiziksel ve ruhsal sağlık göstergelerine göre tanımlanan bir kavramdır. İnsanın fiziksel ve ruhsal olarak kendini ne kadar iyi hissettiğini ifade etmektedir (Dikmen 1995, s.120).

Bu çalışmada esas alınan Yaşam tatmini tanımı ise; bireyin genel yaşamı hakkında hissettiği pozitif, olumlu duygularıdır” şeklinde olacaktır. Sonuç olarak, yaşam tatmini bireyin kendi yaşamıyla ilgili olarak amaçladıkları ile elde ettikleri arasındaki algıladığı fark olarak da tanımlanabilir. Bu nedenle aynı şartlar altında yaşayan bireylerin algılamalarına bağlı olarak yaşam tatmini düzeyleri de farklı olabilir.

### 2.2.1. Yaşam Tatmininin Tanımı

Yaşamın hazla ve olumlu duygularla renklenmesi, zenginleşmesi hemen her bireyin istediği bir durumdur. Öte yandan yaşamın acı, keder, elem, yoksunluk, engellenme, gerilim

gibi pek çok kötü ögeyi barındırdığı da bilinmektedir. Bireyin öznel ve nesnel konumlarında olumsuz koşullar birçok sarsıntıya neden olmaktadır. İnsan bilimciler, durumsal ve bireysel özellikleri çeşitli modellerle birlikte değerlendirerek; iyi olmanın yapısını daha fazla anlamaya çalışmışlardır. İnsanın iyilik durumunu karşılayan çok sayıda sözcüğün ve kavramın olduğu bilinmektedir. Mutluluk, haz, doyum, refah, toplumsal iyi olma, yaşam kalitesi, öznel iyi olma bunlar içerisinde öne çıkanlardır. Öznel iyi olma bireyin bakış açısından yaşamını değerlendirmesi anlamını içermektedir (Yetim, 2001, s.38).

Yaşam tatmini kavramı ilk kez Neugarten ve arkadaşları tarafından 1961 yılında ortaya atılmıştır. Neugarten ve arkadaşları Yaşam tatminini şöyle tanımlamaktadır: Bir insanın beklentileri ile elde ettiklerinin karşılaştırılması ile elde edilen durum ya da sonuçtur, kişinin amaçlara erişmekteki bilişsel değerlendirmelerinin bir ürünüdür (Yiğit vd., 2011, s.3).

Yaşamını değerlendiren bireyin; tepkileri, yargıları bireyin öznel iyi olma durumunu oluşturmaktadır. Bireyin yaşamına ilişkin değerlendirmelerinin üç ayrı boyutu bulunmaktadır. Ancak bunların birbiriyle ilişkili genel bir boyutta sınıflanacağı öne sürülmüştür. Bunlar, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam tatminidir. Olumlu duygu boyutunda yaşanan hazların, sevinçlerin, hoş duygulanımların çokluğunun; olumsuz duygu boyutunda hoş olmayan, kötü, acı verici duyguların azlığının iyi olma açısından önemli olduğu belirlenmiştir. Yaşam tatmini ise Yaşamın geneline ilişkin bilişsel yargılamaları, değerlendirmeleri kapsamaktadır (Yetim , 2001, s.38).

Birçok kaynakta, öznel iyilik, yaşam tatmini ve mutluluk kavramları birbiri yerine kullanılmaktadır. Andrews ve Withey (1976) bu kavramlar arasında niceliksel farklar bulunduğunu öznel iyiliğin üç ögesi olduğunu belirtmektedir. Bunlar Yaşam doyumunu yargılamaları, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanımdır. Aynı yazarlar mutluluğu da olumlu duygulanımın yoğun olarak yaşandığı zaman süreci olarak değerlendirmektedirler. Özetlenecek olursa öznel iyilik kavramı olumlu ve olumsuz duygulanım ile yaşam tatmini kavramlarını içermektedir. Yaşam tatmini, çağlar boyunca insanlığın ilgi odağı olmuş konulardan biridir. Yaşam tatminini tanımlamak için önce 'tatmin' kavramının açıklanması gerekmektedir. Tatmin, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır (Fişne, 2009, s.53).

Yaşam tatmini ise, bir insanın beklentileri ve elinde olanların karşılaştırılmasıyla (neye sahip olduğu ) elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam tatmini kişinin beklentilerinin gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir ve genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam tatmini denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin tatmin değil, genel olarak tüm yaşantılardaki tatmin anlaşılır (Özer ve Karabulut Özsoy 2003,s.72).

Yaşam tatmin kavramının kişiden kişiye farklı algılanma düzeyine bağlı olarak, kavramın tanımlanmasında ve kapsamının belirlenmesinde bir belirsizlik söz konusudur. Kavanagh ve Halpern, (1977)' e göre bu belirsizlikten dolayı kesin olarak tanımlamak güç olsa da, yaşam tatmini, kişinin bir bütün olarak kendi hayatının genel kalitesini pozitif olarak değerlendirmesinin derecesidir. Başka bir deyişle, kişinin kendi yönlendirdiği hayatından ne kadar çok hoşlandığıdır ve kavram, kişinin genel olarak yaşamı ile ilgili duygularını ifade etmektedir. Yaşam tatmini, yaşamın belirli alanlarından tatmin (is, aile vb.) gibi bir seviyede değerlendirilebileceği gibi yaşamın geneli içinde değerlendirilebilmektedir. Çünkü yaşam tatmini, yaşam hakkındaki genel duyguları yansıtmakta ve duygusal mutluluğun bir ölçüsü olarak görülmektedir (Fişne, 2009, s.53).

Yaşam tatmini çok farklı bilim insanları tarafından sayısız şekilde tanımlanmaya çalışılmış ve hala tanımlamalar devam etmektedir. Bütün bu bilim insanlarının tanımlarına burada yer vermek imkânsızdır. Genel kanı içerisinde kabul gören tanımlardan faydalanılarak görüleceği üzere yaşam tatmini, kişinin kendi hayatının bütününe değerlendirdiğinde elde ettiği ya da edeceği olumlu veya olumsuz bir yargısıdır. Bireyin yaşamakta olduğu hayatı ne kadar sevdiği, ne kadar başarılı ve ne kadar mutlu olduğu ile ilgilidir. Yaşam tatmini ile yaşanmakta olan hayatın ne kadar tatmin edici olduğu belirlenmeye çalışılır.

### 2.2.2.Yaşam Tatminine Etki Eden Faktörler

Yaşam tatmini yargısının niteliğini etkileyen çok sayıda nesnel, sosyal ve bireysel etmenin bulunduğu bilinmektedir. Nesnel etmenler arasında gelir, çevrenin fiziksel yapısı, yaşam gerekliliklerinin niteliği (örneğin elektrik, su, ulaşım kalitesi) gibi özellikler vardır. Sosyal etmenler içerisinde sosyal ilişki, din, birey toplum uyumunu gibi çeşitli öğeler yer almaktadır. Bireysel etmenler arasında ise kişilik özellikleri, kimlik kategorizasyonları ve biyolojik yatkınlık özellikleri bulunmaktadır (Yetim, 2001, s.39).

Yaşam tatmini ile ilgili 32 ülkede yapılan 245 çalışmanın sonuçlarına göre yaşam tatminine etki eden faktörler şu şekilde sıralanmıştır (Dockery, 2004, s.20).

- Özgürlük ve demokrasinin kabul gördüğü ekonomik yönden zengin bir ülkede yaşamak.
- Politik istikrar.
- Azınlıktan ziyade çoğunluğun parçası olmak.
- Toplumdaki sosyal katmanın üst grubunda yer almak.
- Evli olmak, ailesi ve arkadaşları ile iyi ilişkiler içerisinde bulunmak.
- Fiziksel ve ruhsal olarak sağlam olmak.
- Açık fikirli ve aktif olmak.
- Kendi hayatının kontrolünü elinde bulundurduğunu hissetmek.

- Para kazanma ve politik olarak muhafazakâr olmak yerine sosyal ve moral değerlere sahip olmaya karşı istekli olmak.

Yaşam tatmini kavramının tanımlanmasında ve kapsamının belirlenmesindeki belirsizlik nedeniyle literatürde çok farklı yaklaşımlara rastlanılmaktadır. Bir başka çalışmada Yaşam tatminini etkileyen unsurlar şu şekilde sıralanmaktadır (Keser, 2005, s.91)

- Günlük Yaşamdan mutluluk duymak,
- Yaşamı anlamlı bulmak,
- Amaçlara ulaşma konusunda uyum,
- Pozitif bireysel kimlik,
- Fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi,
- Ekonomik, güvenlik ve sosyal ilişkiler.

Yaşam tatmini kavramının kişiden kişiye, toplumdan topluma, ülkeden ülkeye farklı algılanma düzeylerine bağlı olarak, Yaşam tatminine etki eden faktörlerde de farklılıkların olduğu görülmektedir. Bütün bunların ışığında Yaşam tatminine etki eden faktörleri Üç ana başlık altında toplayabiliriz: Kişisel ve demografik faktörler, iş ile ilgili faktörler ve toplumsal faktörler (Baştemur, 2006, s.83).

### 2.2.3. Yaşam Tatminine Etki Eden Kişisel ve Demografik Faktörler

#### 2.2.3.1. Yaş

Yaş değişkeninin Yaşam tatmine etkisi konusunda farklı düşünceler bulunmaktadır. Bir grup bilim insanına göre gençler, yaşlılardan daha mutlu olacakları için yaşam tatminleri de yüksek çıkacaktır. Çünkü genç iken geleceğe dair umutlar çok daha fazladır. Bir grup bilim insanı ise tam tersine beklentilerin azalması ya da hayatın getirdiklerinin kabul edilmesi nedeniyle yaşlandıkça yaşam tatmininin artacağını ileri sürmektedirler. İlk çalışmalarda gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunun bulmasına karşın, son yıllarda yapılan çalışmalar mutluluk ile yaş arasında bir ilişkinin olmadığını göstermiştir. . Bu konuda yapılan bir çalışmada yaş faktörünün yaşam tatmini üzerinde etkili olmadığı ifade edilmektedir. Ancak bu araştırmanın örnekleminin yaş ortalaması 73,9 olduğu için bu sonuç çok kesinlik ifade etmemektedir (Ballesteros vd. 2001, s.27).

Benzer şekilde hemşirelerin iş ve yaşam tatmininin araştırıldığı bir tez çalışmasında da hemşirelerin Yaşam tatmin düzeyleri arasında yaşları itibariyle anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Şener 2002, s.99).

Braun (1977), gençlerin hem olumlu hem de olumsuz duyguları daha çok bildirdiklerini; buna karşın yaşlıların daha fazla genel mutluluk ifadelerini ortaya koyduklarını



bulmuştur. Bu karışık bulgulara anlam vermek amacıyla yapılan bir metaanaliz çalışmasında, yaş ile yaşam tatmini arasındaki korelasyonun sıfıra yakın olduğu bu sonucun ilişkiye giren diğer değişkenler kontrol edilse de edilmese de aynı olduğu kanıtlanmıştır (Yetim,1991, s.28).

Burnay ve arkadaşları ise yaptıkları çalışmada bireylerin yaşları arttıkça yaşam tatminlerinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır (Burnay, vd. 2005, s.351).

Özdevecioğlu ise yaptığı çalışmada yaşam tatmininin belirli bir yaşa kadar arttığı, daha sonra düştüğünü ifade etmektedir (Özdevecioğlu, 2003, s.703)

Bununla birlikte yaş ile yaşam tatmini arasındaki ilişkide farklı milletlerde belirgin farklılıklar bulunabilmektedir. Örneğin, yaşlıların büyük saygı gördüğü Japonya gibi bir toplulukta, 65 yaşın üzerindeki yaşlılarda yaşam tatmini daha yüksektir. Tam tersine Macaristan'da gençlerin yaşam tatminleri yüksekken yaşlıların tatmin seviyeleri daha düşüktür. Danimarka ve İngiltere gibi ülkelerde ise yaş grupları arasındaki farklılık daha azdır (Donovan ve Halpern, 2002, s.15).

#### 2.2.3.2. Cinsiyet

Kadınlar erkeklere göre daha fazla olumsuz duygu bildirmelerine karşın, aynı zamanda daha fazla kendi yaşamlarından haz duyarlar. Yapılan birçok çalışmada cinsiyetler arasında doyum ya da mutluluk açısından çok az bir farkın olduğu gözlenmiştir. Yaşam tatmini açısından cinsiyetler arasındaki farklılaşma çok küçüktür (Yetim, 1991, s.29).

Özdevecioğlu yaptığı bir çalışmada kadınların iş ve yaşam tatminlerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ifade etmektedir (Özdevecioğlu, 2003, s.701).

Başka bir çalışmada da kadınların iş ve yaşam tatminlerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ifade edilmektedir. Dikmen'e göre bu durumun en önemli sebebi iş sahibi olmanın kadın için ekonomik özgürlük ve güvence sağlaması kadına ayrı bir yaşam tatmini sağlamaktadır (Dikmen, 1995, s.134).

Bunun dışında kadının sahip olduğu annelik rolü nedeniyle erkeklerden daha farklı bir bakış açısına sahip olması, evi ve çocukları ile ilgili sorumlulukların erkeklerde olduğunun aksine, onu mutlu etmesi de bir etken olarak değerlendirilebilir (Çakmak Doruk, 2008, s.114 )

#### 2.2.3.3 Eğitim

Campbell (1981)'in ABD'de 1957–1978 yılları arasında yaptığı çalışmalar eğitimin yaşam tatmini üzerinde etkisinin olduğunu göstermektedir. Ancak bu etki çok güçlü bir etki değildir ve gelir gibi diğer değişkenlerle etkileşim içinde görülmektedir. Çeşitli araştırmalar diğer değişkenlerin etkileri kontrol altına alındığında eğitimin yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koyarken, diğer bazı araştırmalar kadınlarda eğitimin daha

olumlu etkilere sahip olduğunu göstermiştir. Eğitimin istekleri arttırırken aynı zamanda alternatif yaşama biçimleri üzerinde kişileri yoğunlaştırdığı ortaya çıkmıştır (Yetim, 1991, s.32).

Yaşam tatmini ile eğitim arasındaki ilişkinin araştırıldığı başka bir çalışmada, eğitim seviyesi yüksek olan kişilerin yaşam tatmin düzeylerinin düşük olduğu, herhangi bir niteliği olmayan kişilerin yaşam tatmin seviyelerinin ise yüksek olduğu belirlenmiştir. Orta seviyede eğitim almış kişilerin yaşam tatminleri ile eğitim arasında açık bir ilişki tespit edilememiştir. Eğitimin yaşam tatmini üzerindeki bu negatif etkisi kadınlara göre erkeklerde daha yüksektir (Gardner ve Oswald, 2002, s.2).

#### 2.2.3.4. Evlilik ve Aile

Evlilik ve aile yaşantısının yaşam tatmini üzerinde pozitif etki oluşturacağı genel olarak düşünülmektedir. Evliliğinden ve ailesinden tatmin olan, mutlu olan bireyin yaşam tatmini de artacaktır. Evli olmak, bir aileye sahip olmak daha düzenli bir hayata sahip olmak anlamına da gelebileceğinden yaşam tatmininin yüksek olabileceği düşünülebilir.

Rice ve arkadaşları yaptıkları çalışmada aile tatmininin yaşam tatmini üzerinde etkili olduğunu hatta bu etkinin iş tatmininden fazla olduğunu ifade etmektedirler. Çünkü Aile tatmininin yaşam tatmini ile olan ilişkisi, iş tatmine oranla daha doğrudan bir ilişki olabilmektedir (Rice vd., 1992, s.163)

Dikmen’de yaptığı çalışmada evli kalınan süre arttıkça iş tatmini ve yaşam tatmininin arttığını belirtmektedir. Dikmen’e göre evli kalınan süre arttıkça çiftler bir birlerini daha iyi tanımakta, evlilik bağında bir güçlenme ve evlilikten doğan sorunlarda bir azalma görülmektedir. Evde sorunların azalması, bu sorunların işe yansımaları azaltacak dolayısıyla iş tatmini ve yaşam tatmini artacaktır (Dikmen, 1995, s.135).

Avustralya’da mutluluk, yaşam tatmini ve iş tatmini ile ilgili olarak yapılan iki araştırmanın değerlendirilmesinde evli olanların bekârlara oranla yaşam tatminleri daha yüksek çıkmıştır. Özellikle evli erkeklerin bekârlara göre yaşamlarından daha çok tatmin oldukları gözlenmiştir (Dockery, 2004, s.20).

1994 yılında Kuzey Afrika’da yaşayan aileler üzerinde yapılan çok geniş kapsamlı bir çalışmada ev halkının elde ettiği gelir, ev halkının çalışma saatleri, anne babaların ailelerini zengin ya da fakir olarak değerlendirmeleri ve Afrikalı ırkından olmalarının yaşam tatmin seviyelerine belirgin bir şekilde etki ettiği tespit edilmiştir. Bunun yanında yaşanan evin sağlıklı olup olmaması ve ulaşım imkânlarının durumu da yaşam tatminini etkilemektedir (Khakoo, 2004, s.13).

Arkadaşlara sahip olmak, destekleyici akrabaların varlığı, iş arkadaşları ile olan ilişkiler, kişilerin iş tatmini ya da yaşam tatmini üzerinde etkilidir. Bu noktada karşımıza eşler arasındaki ilişki çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar, evli kişilerin hiçbir zaman evlenmeyen, boşanmış, ayrı yasayan ya da dul kalan kişilere göre yaşamlarından daha çok tatmin elde ettiklerini göstermektedir (Donavan ve Halpern, 2002, s.28).

#### 2.2.3.5. İş İle İlgili Faktörler

Bu grupta otonomi, çalışma ortamının kişi üzerindeki etkisi, yüklenilen iş, işin rutinleşme derecesi, ücret, rol belirsizliği, iş güvenliği ve ödüllendirme imkânları bulunmaktadır. Yaşam tatmini, bireyin ve ailesinin hayatını devam ettirmede önemli olan işi ile yakından ilgilidir. Pek çok bireyin gündelik hayatının önemli bir kısmı işyerinde geçmektedir. Hatta bazı meslek gruplarında bireyler iş arkadaşlarını veya yöneticilerini aile bireylerinden daha uzun süre görmektedir (Özdevecioğlu, 2003, s.697).

Yaşam tatmini kavramını iş yaşamından bağımsız ele almak mümkün olmayacaktır. Çünkü Yaşam tatminine etki eden faktörlerin başında bireyin genel yaşamında oldukça önemli yer tutan iş yaşamı gelmektedir. Bu bağlamda iş yaşamından elde edilen tatmin ile yaşam tatmini arasında bir etkileşim olduğu yerleşmiş bir kanıdır.

Yüksek gelire sahip olanlar düşük gelire sahip olanlara göre daha fazla tatmin olmakta, kişisel gelirden meydana gelen artışlar kişilerin yaşam tatmini artırmaktadır. İşsizliğin yaşam tatmini üzerinde çok büyük zarar verici etkisi bulunmaktadır. Ekonomik durgunluk dönemlerinde işsizliğin artması, hatta bir işte çalışanların dahi yaşam tatminini de düşürmektedir. İnsanların işlerini kaybedeceklerini düşünmeleri bu durum üzerinde etkili olmaktadır (Donavan ve Halpern, 2002, s.2).

Avustralya'da mutluluk, yaşam tatmini ve iş tatmini ile ilgili olarak yapılan iki araştırmanın değerlendirilmesinde farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Birçok çalışmanın aksine zenginliğin yaşam tatmini üzerinde pozitif etkisi tespit edilmiştir. İşsizlikte geçen sürenin yaşam tatmini üzerinde negatif etkisinin olduğu, işsizlerin yaşam tatmin seviyelerinin düşük olduğu belirlenmiştir. İş sahibi olanların yaşam tatmini seviyeleri ölçülürken, yapılan işin kalitesinin de göz önüne alınmasının gerekliliği ortaya çıkmıştır. (Dockery, 2004, s.21).

Yaşam tatmini bir anlamda bireyin, belirlediği hedeflere ulaşma derecesidir. Bireysel hedeflere ulaşma düzeyinin artması, yaşam tatminini artırır. İş ya da çalışma zamanı bireyin yaşamı içinde önemli bir yer tutar. Bu yüzden yaşam tatmininin artırılmasında iş tatmini önemli bir faktördür. İş tatminini ise; bireyin kişilik, yetenek ve isteklerine uygun bir işte çalışmasına ve kişisel hedeflerine uygun kariyer hedefleri belirlemesine bağlıdır.

Sonuç olarak literatürdeki araştırmalar göz önüne alındığında evli olan insanların evliliğinden ve ailesinden tatmin olduklarında yaşam tatmin düzeyler ininde yüksek olacağı beklenmektedir. Bu etkinin tam tersi düşünüldüğünde ise aile ve evliliğinde sorunlar yaşayan insanların iş tatmini ve yaşam tatmini düzeylerinin düşük olacağı beklenebilir. Yaş, cinsiyet, eğitim ve iş ile ilgili faktörlerin yaşam tatmini üzerindeki etkilerinin konu alındığı çalışmalarda bir fikir birliğine varılamamıştır. Bu faktörlerin yaşam tatminine etkisi üzerine yapılan çalışmalarda araştırma yapılan gurubun diğer özelliklerinin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Diğer özelliklerin de etkisiyle farklı bulgulara ulaşıldığı ifade edilebilir.

#### 2.2.4. Yaşam Tatminini Etkileyen Toplumsal Faktörler

Kulüpler, dernekler gibi toplumsal olaylara katılım, ailenin yaşam tarzı, aileden uzak kalma, iş dışı sorumluluklar, akrabalık ilksileri, bireyin toplumsal ve ailesel sorumlulukları insanların yaşam tatminlerine etki etmektedir. Ailesine, akrabalarına ve genel olarak çevresine karşı sorumlulukları az olan bireylerin yaşam tatminleri ile çok olan bireylerin yaşam tatminleri arasında fark olması doğaldır (Özdevecioğlu,2003, s.697).

Günlük olarak fiziksel eksersiz yapan, herhangi bir sporla uğrasan ya da bahçede çalışan bireylerin bunları yapmayanlara göre yaşam tatminlerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Dindar insanların ortalamadan daha mutlu oldukları bilinmektedir. İnsanların yaşam tatminlerini artıran, boş zamanlarını değerlendirmenin ya da dinsel aktivitelerde bulunmanın sosyal etkisinden kaynaklanmaktadır. Amerika’da her ay düzenli olarak kulüp toplantılarına katılmanın, gönüllü işlerde görevler üstlenmenin, aylık eğlencelere katılmanın ya da haftalık kiliseye gitmenin, kişilerin yaşam tatminleri üzerinde, elde ettikleri gelirin ikiye katlanmasının vermiş olduğu tatmine eşit bir etkisi olduğu tespit edilmiştir (Donavan ve Halpern, 2002, s.27).

Toplumda sosyalleşme sürecini tamamlamış, insanlarla sıcak ve iyi ilişkiler kurabilen, sosyal hayata katılımı yüksek, kendisi, ailesi ve çevresiyle barışık insanların yaşamlarından daha çok tatmin elde edeceği açıktır. Bununla birlikte, kişilik özellikleri saydığımız özelliklerin tam tersi olan fakat hayatından memnun olan kişilere rastlamak da mümkündür (Baştemur, 2006, s.88).

Bütün bu değerlendirmelerin ışığında kişisel ve demografik faktörlerin yaşam tatmini üzerindeki etkisi konusunda bir genelleme yapılamayacağı anlaşılmaktadır. Yaşam tatmini kişinin yaşamının tümünü değerlendirdiğinde elde edeceği kişisel duygu düşünce ve yargılarından oluşur. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik özelliklerin kişinin yaşam tatmini üzerinde tek başına etkisinin olacağını söylemek mümkün değildir. Bu faktörlerin bir

şekilde yaşam tatmini üzerinde etkili olduğu kabul edilse bile kişinin içinde bulunduğu sosyal kültürel çevre, yapmış olduğu iş, sahip olduğu inanç ve değerlerin yaşam tatmini üzerindeki etkisinin göz ardı edilmemesi gerekir.

#### 2.2.5. Boş Zaman ve Yaşam Tatmini İlişkisi

Boş zaman kavramı araştırmacılar tarafından yaşamın önemli alanlarından biri olarak kabul edildiğinden literatürde boş zaman katılımı yaşam tatmini ilişkileri farklı gruplara yönelik olarak incelenmiştir.

Üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapılan bir başka çalışmada da boş zaman katılımı ile yaşam tatminin pozitif ve anlamlı korelasyona sahip olarak bulunmuştur (Huang, ve Carleton, 2003, s.129). 694 üniversite öğrencisine yapılan bir çalışmada rekreatif olarak fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin yaşam tatminine pozitif katkı yaptığı bulunmuştur (Fişne, 2009, s.94).

Boş zaman katılım sıklığı yüksek olan gruplarda yaşam tatminin yüksek olduğu çalışmalar literatürde bulunmaktadır (Brown ve Frankel, 1993, s.14; Hawkins vd, 2004, s.8).

Orta yaşlı kadınlara yönelik olarak yapılan bir çalışmada da boş zaman katılımından daha yüksek tatmin elde eden kadınlarda yaşam tatmininin de yüksek olduğu görülmüştür (Hakansson vd, 2011, s.397).

Omurilik zedelenmesi olan bireylere yönelik olarak yapılan bir çalışmada da rekreatif aktivitelere katılım sıklığı ile öznel iyilik, gelir düzeyi pozitif ilişkiye sahipken, yaş değişkeniyle negatif bir ilişki bulunmuştur (Lee ve McCormick, 2004, s.5).

Çalışan orta yaşlı kadınlara yapılan bir çalışmada da kadınlar rekreatif aktivitelere verdikleri öneme göre yanıtlar vermiş ve bu yanıtların yaşam tatminini kestirirken pozitif ve anlamlı katkı yaptığı saptanmıştır (Lewis ve Borders, 1995, s.97).

Farklı yaşlardaki bireylere yönelik olarak yapılan bir çalışmada rekreatif aktivitelere katılım sıklığına göre yaşam tatmini ilişkisi incelenmiş ve yaşam tatminine anlamlı katkı yaptığı belirlenmiştir (Rodriguez vd, 2008, s.171).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM  
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN REKREATİF AKTİVİTELERE  
KATILIM DURUMLARI, PSİKOLOJİK İYİLİK HALLERİ ve YAŞAM  
TATMİNLERİNİN İNCELENMESİ

### 3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı Antalya merkezinde Devlet okullarında Beden Eğitimi Öğretmeni olarak çalışan bireylerin rekreatif aktivitelere katılımlarının, psikolojik iyilik düzeylerinin ve yaşam tatminlerinin birbirleriyle ve demografik değişkenlerle ilişkili olarak ortaya konmasıdır. Gerek yaşam tatmini, psikolojik iyilik gibi psikolojik sağlığı etkileyen bazı değişkenlere gerekse fizyolojik anlamda sağlığa katkısı olduğu bilinen rekreatif aktivitelere katılımın yaygınlaştırılması, özellikle genç yaşlarla edinilecek alışkanlıklarla da pekiştirilecektir. Özellikle sportif rekreasyon anlamında topluma bu alışkanlıkların genç yaşlarda kazanılması açısından liderlik etmesi beklenen ve gençlere iyi bir rol modeli olmasını istenen beden eğitimi öğretmenlerinin bu alışkanlıkları önce kendilerinin kazanmış olması da önem taşımaktadır. Ülkemizde Beden Eğitimi öğretmenlerine yönelik çeşitli çalışmalar olmakla beraber hem rekreatif aktivitelere katılımın hem de yaşam tatmini ve psikolojik iyilik kavramlarının ayrıntılı olarak irdelendiği bir çalışma olması açısından daha sonraki çalışmalara rehberlik etmek de bu çalışmadan beklenen kazanımlar arasında yer almaktadır.

#### 3.1.1 Araştırmanın Kapsamı

Araştırma 2011-2012 eğitim yılında Antalya merkezinde Devlet Okullarında çalışan Beden Eğitimi öğretmenlerini kapsamaktadır.

#### 3.1.2. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın temel varsayımları kaynaklardan elde edilen bilgilerin doğru olduğu, veri toplama aracının amacına uygun olduğu ve katılımcıların içten ve samimi yanıtlar verdiği şeklindedir.

#### 3.1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada evrenin tümüne ulaşılamaması araştırma sınırlılığı içinde yer almaktadır.

### 3.2. Araştırmanın Yöntemi ve Model

Bu çalışma amacına göre tanımlayıcı, verilerin toplanış yöntemine göre anket çalışması, verilerin toplanma zamanına göre ise kesitsel bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırma tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir.

#### 3.2.1. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Antalya merkezinde Milli Eğitimi Bakanlığı'na bağlı olarak Devlet okullarında ilköğretim ve liselerde çalışan 323 Beden Eğitimi Öğretmeni oluşturmaktadır. Yüz yüze anket yöntemiyle gerçekleştirilen çalışmaya 267 öğretmen gönüllü olarak katılmış ve %83'lük bir geri dönüş oranı elde edilmiştir.

#### 3.2.2. Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı dört bölümden oluşan bir anket formudur. Anketin birinci bölümünde katılımcılara ilişkin demografik bilgiler yer almaktadır.

İkinci bölümde ise rekreatif aktivitelere katılımı ilgili sorular bulunmaktadır. Bu sorular oluşturulurken literatür ve uzman kişilerin görüşlerinden faydalanılmıştır.

Üçüncü bölümde çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmininin belirlenmesi amacıyla Diener vd. (1985) tarafından geliştirilmiş olan "Yaşam Tatmini Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne adaptasyonu Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılmıştır. Bireylerin yaşamlarından aldığı doyumunu ölçmek üzere tasarlanmış olan ölçek 7'li Likert tipinde 5 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin puanlaması 1 (Hiç Uygun Değil) ile 7 (Tamamıyla Uygun) arasında değişmektedir. Yaşam tatmini ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Ölçekten alınacak puanın düşük olması düşük yaşam tatminini, yüksek olması da yüksek yaşam tatminini göstermektedir. Tek boyuttan oluşan ölçekte Köker (1991) tarafından yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test katsayısının .85 olduğu görülmüştür. Yetim (1991) tarafından gerçekleştirilmiş olan güvenilirlik analizinde ise düzeltilmiş split-half değeri .75 ve Kuder Richardson-20 değeri ise .78 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada güvenilirlik analizi için Cronbach's Aplha değerine bakılmış ve .88 olarak hesaplanmıştır.

Veri Formunun dördüncü bölümünde ise Ryff (1989) tarafından geliştirilmiş olan ve Akın tarafından (2008) Türk kültürüne uyarlanmış olan psikolojik iyilik ölçekleri kullanılmıştır. Ölçek 84 sorudan ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla: 1)Özerklik, 2)Çevresel hakimiyet, 3)Bireysel gelişim, 4) Diğerleriyle olumlu ilişkiler, 5) yaşam amaçları ve 6) öz-kabul. Her bir alt boyutta 14 madde bulunmaktadır ve pozitif ve negatif maddelere yaklaşık olarak eşit bölünmüştür. Özerklik boyutu; özgür iradeyi, bağımsızlığı ve içsel

denetim odağını ölçmektedir. Çevresel hakimiyet boyutu; bireyin karmaşık ortamları manipüle etme ve kontrol etme becerisini ölçmektedir. Bireysel gelişim boyutu; bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme ve elde etme ihtiyacını ölçmektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu; diğer bireyleri sevebilme, onlara güvenebilme ve derin ilişkiler kurabilme yeteneklerini değerlendirmektedir. Yaşam amaçları boyutu; yöneltilmiş olma duygusu ve amaçlarını ölçmektedir. Öz-kabul boyutu ise kişinin kendi benliğine karşı olumlu tutumlarını değerlendirmektedir. Katılımcılar (1) “Hiç katılmıyorum” dan (6) “Tamamen katılıyorum”a kadar olan 6’lı Likert ölçeğine yanıt vermişlerdir. Bazı maddeler ters kodlanmıştır. Skorlar toplanmış ve alt boyutlara ait skorlar elde edilmiştir. Toplam skor 84 maddenin skorlarının toplamıdır. Yüksek skorlar, söz konusu alt boyutta yüksek düzeyde psikolojik iyiliği göstermektedir. Ölçeğin dil geçerliği, güvenilirliği ve geçerliğinin test edilmesi için içinde üniversite öğrencileri ve öğretmenlerin bulunduğu örneklem seçilmiştir. Dil geçerliği için Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiş ve özerklik için .94, çevresel hakimiyet için .97, bireysel gelişim için .97, yaşam amaçları için .96 öz-kabul için .95 elde edilmiştir. Elde edilen güvenilirlik katsayıları özerklik için .86; çevresel hakimiyet için .90; bireysel gelişim için .87; diğerleriyle olumlu ilişkiler, .91; yaşam amaçları için .90 ve öz-kabul için .93. Test tekrar test güvenilirliği örneklemin bir alt kümesiyle 117 kişiyle 6 hafta içinde yapılmıştır ve katsayılar .81 ve .85 arasında değişmektedir. Geçerlik analizlerinde ise faktör yapısının uyumunu belirlemek amacıyla açıklayıcı faktör analizi uygulanmış ve maddelerin ölçeğin orjinalindeki gibi 6 faktörde dağıldığı ve açıklanan varyansın %68 olarak bulunduğu görülmüştür. Yapı geçerliği ve modelin testi için yapılan doğrulayıcı faktör analizine göre uyum iyiliği indeks değerleri modeli doğrulamıştır. Ölçek orjinalindeki gibi 84 madde ve 6 alt boyutla Türk kültürüne uyarlanmıştır (Akın, 2008, s.747).

İstatistiksel analizlerde tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir. Verilerin normal dağılıma uyup uymadığı normallik testleriyle test edilmiştir. Örnekleme oluşturan Beden Eğitimi Öğretmenleri yaşam tatmini ve psikolojik iyilik ölçeklerine verilen yanıtlar açısından homojen bir dağılım oluşturmadıklarından parametrik hipotez testlerin uygulanamamış, veri analizlerinde normal dağılım varsayımı gerekliliği bulunmayan hipotez testlerinden Mann Whitney U, Kruskal Wallis ve Ki Kare testlerinden, Spearman Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.



### 3.3. Bulgular

Araştırmada elde edilen demografik özellikler, rekreatif aktivitelere katılım ile ilgili bilgiler, yaşam tatmini ve psikolojik iyilik ölçeklerinden alınan sonuçlar aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 3.3.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin yaş ortalaması  $35,64 \pm 7,52$  yıl iken, hizmet süreleri ise  $11,38 \pm 6,79$  yıldır.

		N	%
Cinsiyet	Erkek	127	47,6
	Kadın	140	52,4
	Toplam	267	100
Medeni Durum	Evli	203	76,0
	Bekar	64	24,0
	Toplam	267	100
Çocuk Sayısı	Olmayan	100	37,5
	1 çocuk sahibi	81	30,3
	2 çocuk sahibi	73	27,3
	3 çocuk sahibi	13	4,9
	Toplam	267	100
Algılanan Gelir Düzeyi	Çok iyi	10	3,7
	İyi	171	64,1
	Orta	83	31,1
	Kötü	3	1,1
	Toplam	267	100

Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılım incelendiğinde kadınların %52,4 ile daha yüksek bir orana sahip olduğu görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenleri ağırlıklı olarak evli bireylerden oluşmakta olup (%76,0), %37,5 oranında çocuksuz, %30,3 oranında 1 çocuklu, %27,3 oranında 2 çocuklu ve %4,9 oranında 3 çocuklu oldukları saptanmıştır. Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin algıladıkları gelir düzeyi ise ağırlıklı olarak iyi seviyede olup (%64,0), ihtiyaçlarını karşılamada güçlük çekmediklerini belirtmişlerdir (Tablo1).

Tablo 3.3.2. Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Katılımları İle İlgili Bulgular

Bu araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin rekreatif aktivitelere katılım süreleri, sıklıkları ve şekilleri aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

		n	%
Rekreatif Aktiviteler Haftalık Katılım Süresi	1-5 saat	83	31,1
	6-10 saat	113	42,3
	11-15 saat	43	16,1
	16 saat ve üzeri	28	10,5
	Toplam	267	100
Rekreatif Aktiviteler Haftalık Katılım Sıklığı	1-2 kez	116	43,4
	3-4 kez	115	43,1
	5-6 kez	32	12,0
	7 kez ve üzeri	4	1,5
	Toplam	267	100
Sportif Aktivitelere Katılım Şekli	Aktif	206	77,1
	Pasif	61	22,9
	Toplam	267	100
Sosyal Aktivitelere Katılım Şekli	Aktif	136	50,9
	Pasif	131	49,1
	Toplam	267	100
Kültürel Aktivitelere Katılım Şekli	Aktif	45	16,9
	Pasif	222	83,1
	Toplam	267	100

Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerine anket formunun ikinci bölümünde rekreasyon aktivitelerine katılımlarıyla ilgili sorular yöneltilmiş ve Tablo 2’de bu sorulara yönelik yanıtlar görülmektedir. Buna göre katılımcılar rekreatif aktivitelere ağırlıklı olarak haftada 6-10 saat arasında katılmakta, haftalık katılım sıklığı da 1-2 kez (%43,4) ya da 3-4 kez (%43,1) olarak gerçekleşmektedir. Katılımcıların sportif, sosyal ve kültürel aktivitelere katılım şekline bakıldığında sportif ve sosyal aktivitelere ağırlıklı olarak aktif katıldıkları görülmektedir. Sportif aktivitelere 206 katılımcı %77,1 oranında ve sosyal aktivitelere 136 katılımcı %50,9 oranında katıldıklarını belirtmişlerdir. Kültürel aktivitelere ise ağırlıklı olarak pasif katılımı 222 katılımcı %83,1 oranında tercih ettikleri görülmektedir (Tablo2).

Tablo 3.3.3. Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Katıldıkları Kişilerle İlgili Vurgu Sayıları

	n	%	Toplam
Tek Başıma Katılıyorum	96	36,0	267
Eşimle/Partnerimle	155	58,1	267
Arkadaşlarımla	206	77,2	267
Çocuklarımla	103	38,6	267
Organize olmuş bir grupta (Kulüpler, Dernekler, v.b.)	27	10,1	267

Beden eğitimi öğretmenlerine rekreatif aktivitelere kimlerle katıldıkları sorulmuş ve birden fazla yanıt verebildikleri bu soruda en yüksek vurgunun arkadaşlarla katılım seçeneğine %77,2 oranında yapıldığı, bunu %58,1 oranı ile eş/partnerle katılım ve %38,6 oranı ile çocuklarla katılımın izlediği görülmüştür. En düşük vurgu ise tek başına katılım seçeneğine %36,0 oranında yapılmıştır (Tablo 3).

Tablo 3.3.4. Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Katılım Nedenleri ile Vurgu Sayıları

	n	%	Toplam
Eğlenceli Olduğu İçin	150	56,2	267
Arkadaşlarla Beraber Olma İsteği	181	67,8	267
Rahatlamak İçin	158	59,2	267
Sıkıntıdan Kurtulmak ve Stres Atmak İçin	150	56,2	267
Yeni Bir Çevreye Girme	31	11,6	267
Aileme İyi Örnek Olmak	22	8,2	267
İş Verimimi Arttırmak	33	12,4	267
Çevremdekilerin Etkisi	32	12,0	267
Sağlığımı Olumlu Yönde Etkilemek İçin	109	40,8	267
Mutluluk Hissi Verdiği İçin	150	56,2	267
Yeni Beceriler Edinme ve Kullanma	33	12,4	267
Yalnızlıktan Kurtulma	25	9,4	267
Formumu Korumak İçin	84	31,5	267
Yaşlanmanın Fiziksel Etkisini Azaltma	67	25,1	267

Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerine rekreatif aktivitelere katılım nedenlerine yönelik bir soru sorulmuştur. Birden fazla yanıt verebildikleri bu soruda en yüksek vurgunun %67,8 oranı ile arkadaşlarla beraber olma isteği olduğu, bunu %59,2 oranıyla rahatlama amacı ve %56,2 oranı ile eğlenceli olması ve sıkıntıdan kurtulma, stres atma amacı izlemektedir. En düşük vurgu ise %8,2 oranı ile aileye iyi örnek seçeneğine yönelik olarak yapılmıştır (Tablo 4).

Tablo 3.3.5. Katılımcıların Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyilik Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar

	Ortalama	Std. Sapma
YAŞAM TATMİNİ	23,24	6,06
PSİKOLOJİK İYİLİK ÖLÇEĞİ		
Özerklik	60,96	8,49
Çevresel Hâkimiyet	63,22	10,45
Bireysel Gelişim	63,46	10,29
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	65,76	7,97
Yaşam Amaçları	60,45	10,05
Öz Kabul	62,06	7,92
Psikolojik İyilik Toplamı	375,90	41,85

Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmini ve psikolojik iyilik ölçeğinden elde ettikleri puanlar Tablo 5'te verilmiştir. Buna göre 7'li Likert ölçeği olan Yaşam Tatmini ölçeğinden katılımcıların aldığı puan  $23,24 \pm 6,06$  şeklindedir.

Toplam puanlar üzerinden değerlendirilen ve her biri 14 maddenin toplamından oluşan 6 alt boyuttan oluşan psikolojik iyilik ölçeğinden alınan puanlar incelenmiştir. Her biri 14 maddenin toplamından oluşan 6 alt boyut içinde en yüksek puanın  $65,76 \pm 7,97$  ile Diğerleriyle Olumlu İlişkiler alt boyutuna ait olduğu, bunu sırasıyla  $63,46 \pm 10,29$  ile Bireysel Gelişim alt boyutu ve  $63,22 \pm 10,45$  ile Çevresel Hâkimiyet alt boyutlarının izlediği görülmektedir. En düşük puan ise  $60,45 \pm 10,05$  ile Yaşam Amaçları alt boyutuna aittir. Psikolojik İyilik ölçeğinin toplamından alınan puan ise  $375,90 \pm 41,85$  şeklindedir (Tablo5).

Tablo 3.3.6. Katılımcıların Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyilik Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanların Korelasyonu

	Yaşam Tatmini	Özerklik	Çevresel Hakimiyet	Bireysel Gelişim	Diğerl. Olumlu İlişkiler	Yaşam Amaçları	Öz Kabul	Psikolojik İyilik Toplamı
Yaşam Tatmini	1,000	,272***	,408***	,482***	,115	,422***	,553***	,493***
Özerklik	,272***	1,000	,481***	,477***	,165**	,546***	,606***	,717***
Çevresel Hakimiyet	,408***	,481***	1,000	,572***	,343***	,595***	,733***	,830***
Bireysel Gelişim	,482***	,477***	,572***	1,000	,099	,736***	,535***	,771***
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	,115	,165**	,343***	,099	1,000	,150*	,353***	,444***
Yaşam Amaçları	,422***	,546***	,595***	,736***	,150*	1,000	,624***	,818***
Öz Kabul	,553***	,606***	,733***	,535***	,353***	,624***	1,000	,855***
Psikolojik İyilik Toplamı	,493***	,717***	,830***	,771***	,444***	,818***	,855***	1,000

p<0,05\*, p<0,01\*\*, p<0,001\*\*\*

Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmini ve psikolojik iyilik ölçeği toplamı ve alt boyutlarından elde ettikleri puanların korelasyonları incelendiğinde ise, yaşam tatmini ile en yüksek korelasyona psikolojik iyilik ölçeği alt boyutlarından Öz Kabul ( $r=,553$ ,  $p<0,001$ ) boyutunun sahip olduğu görülmektedir. Bunu psikolojik iyilik ölçeğinden alınan toplam puanın korelasyonu ( $r=,493$ ,  $p<0,001$ ) ve Bireysel Gelişim alt boyutundan alınan puanın korelasyonu ( $r=,482$ ,  $p<0,001$ ) izlemektedir. Yaşam tatmini ile anlamlı korelasyona sahip olmayan alt boyut ise Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ( $p>0,05$ ) şeklinde bulunmuştur. Psikolojik iyilik ölçeğinden alınan toplam puanlarla en yüksek korelasyona sahip alt boyut ise Öz Kabul ( $r=0,855$ ,  $p<0,001$ ) iken, bunu sırasıyla Çevresel Hakimiyet ( $r=0,830$ ,  $p<0,001$ ) ve Yaşam Amaçları ( $r=0,818$ ,  $p<0,001$ ) izlemiştir (Tablo 6).

Medeni duruma ve cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmini ve psikolojik iyilik ölçeklerinden elde ettikleri puanlar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Ayrıca kadınlar ele alınarak yapılan karşılaştırmalarda da medeni duruma göre bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 3.3.7. Katılımcıların Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyilik Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanların Yaşa Göre Karşılaştırılması

		n	Ortalama	Std. Sapma
Yaşam Tatmini	35 Yaşın Altı	138	22,61	5,66
	35 Yaş ve Üzeri	129	23,91	6,42
Özerklik	35 Yaşın Altı	138	60,03	8,54
	35 Yaş ve Üzeri	129	61,95	8,36
Çevresel Hakimiyet	35 Yaşın Altı	138	62,10	10,48
	35 Yaş ve Üzeri	129	64,41	10,32
Bireysel Gelişim*	35 Yaşın Altı	138	61,95	10,46
	35 Yaş ve Üzeri	129	65,07	9,90
Diğerleriyle Olumu İlişkiler	35 Yaşın Altı	138	66,02	8,76
	35 Yaş ve Üzeri	129	65,47	7,03
Yaşam Amaçları	35 Yaşın Altı	138	60,40	10,33
	35 Yaş ve Üzeri	129	60,50	9,79
Öz Kabul	35 Yaşın Altı	138	62,34	8,65
	35 Yaş ve Üzeri	129	61,76	7,08
Psikolojik İyilik Toplamı	35 Yaşın Altı	138	372,86	44,52
	35 Yaş ve Üzeri	129	379,16	38,70

p<0,05\*,p<0,01\*\*,p<0,001\*\*\*

Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin yaş ortalaması  $35,64 \pm 7,52$  yıldır. Frekans dağılımları dikkate alınarak 35 yaşın altı ve 35 yaş ve üzeri olmak üzere iki yaş grubuna ayrılmıştır. Buna göre yaşam tatmini ölçeği, psikolojik iyilik ölçekleri alt boyutları ve ölçeğin toplamından aldıkları puanlar bu yaş gruplarına göre karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalara göre Bireysel Gelişim alt boyutundan elde edilen puanın üst yaş grubunda daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu ( $65,07 \pm 9,90$ ) ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Gerek yaşam tatmini, gerekse psikolojik iyilik ölçeğinin diğer alt boyutlarından alınana puanlar arasında yaş açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Psikolojik iyilik ölçeğinin toplamı açısından bakıldığında da anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 7).

Tablo 3.3.8. Katılımcıların Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyilik Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanların Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

		n	Ortalama	Std. Sapma
Yaşam Tatmini	Çocuğu Yok	100	24,13	5,31
	Çocuğu Var	167	22,71	6,43
Özerklik*	Çocuğu Yok	100	62,64	10,10
	Çocuğu Var	167	59,95	7,21
Çevresel Hakimiyet	Çocuğu Yok	100	64,30	9,94
	Çocuğu Var	167	62,58	10,72
Bireysel Gelişim	Çocuğu Yok	100	64,05	10,71
	Çocuğu Var	167	63,10	10,54
Diğerleriyle Olumu İlişkiler	Çocuğu Yok	100	64,90	8,65
	Çocuğu Var	167	66,27	7,51
Yaşam Amaçları*	Çocuğu Yok	100	62,93	9,43
	Çocuğu Var	167	58,96	10,15
Öz Kabul*	Çocuğu Yok	100	63,74	8,88
	Çocuğu Var	167	61,05	7,13
Psikolojik İyilik Toplamı*	Çocuğu Yok	100	382,56	45,35
	Çocuğu Var	167	371,92	39,21

p<0,05\*,p<0,01\*\*,p<0,001\*\*\*

Katılımcıları çocuk sahibi olma açısından frekans dağılımları da dikkate alınarak çocuğu olanlar ve olmayanlar olarak iki gruba ayrılmıştır. Çocuğu olanlar ve olmayanlar olarak yaşam tatmini, psikolojik iyilik alt boyutları ve psikolojik iyilik toplam puanı açısından karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre yaşam tatmini puanları arasında bir farklılık görülmemiştir. Çocuğu olmayanlarda psikolojik iyilik ölçeğinin Özerklik, Yaşam Amaçları ve Öz Kabul alt boyutlarından alınan puanlar daha yüksek bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir. Çocuğu olmayanlarda psikolojik iyilik ölçeğinden alınan toplam puanlar daha yüksek bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir (Tablo 8).

Tablo 3.3.9. Katılımcıların Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyilik Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanların Ekonomik Durumlarına Göre Karşılaştırılması

		n	Ortalama	Std. Sapma
Yaşam Tatmini***	Orta ve Altı	86	19,71	5,07
	İyive Çok İyi	181	24,92	5,78
Özerklik**	Orta ve Altı	86	58,44	10,04
	İyive Çok İyi	181	62,15	7,38
Çevresel Hakimiyet	Orta ve Altı	86	61,60	11,15
	İyive Çok İyi	181	63,99	10,03
Bireysel Gelişim**	Orta ve Altı	86	60,47	11,55
	İyive Çok İyi	181	64,88	9,35
Diğerleriyle Olumu İlişkiler	Orta ve Altı	86	65,22	7,45
	İyive Çok İyi	181	66,01	8,20
Yaşam Amaçları	Orta ve Altı	86	58,84	9,32
	İyive Çok İyi	181	61,21	10,32
Öz Kabul***	Orta ve Altı	86	58,70	7,92
	İyive Çok İyi	181	63,66	7,43
Psikolojik İyilik Toplamı**	Orta ve Altı	86	363,26	47,22
	İyive Çok İyi	181	381,91	37,72

p<0,05\*,p<0,01\*\*,p<0,001\*\*\*

Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan ekonomik durumu orta ve altı ile iyi ve çok iyi olarak iki gruba ayrılmıştır. Buna göre algılanan ekonomik durumu iyi olan grupta yaşam tatmini puan ortalamaları ve psikolojik iyilik ölçeği alt boyutlarından Özerklik, Bireysel Gelişim, Öz Kabul puanları ve psikolojik iyilik ölçeği toplam puanı istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmiştir (Tablo 9).

Tablo 3.3.10. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Rekreatif Aktivitelere Katılım Sürelerinin Karşılaştırılması

		Haftalık Katılım Süresi				
		1-5 saat	6-10 saat	11 saat ve üzeri	Toplam	
Medeni Durum	Bekar	Sayı	10	35	19	64
		%	15,6%	54,7%	29,7%	100,0%
Evli		Sayı	73	78	52	203
		%	36,0%	38,4%	25,6%	100,0%
Toplam		Sayı	83	113	71	267
		%	31,1%	42,3%	26,6%	100,0%

( $\chi^2=9,81$ , p<0,01)

Katılımcıların medeni durumlarına göre rekreatif aktivitelere haftalık katılım süreleri karşılaştırılmıştır. Bekâr bireylerin rekreatif aktivitelere haftalık katılım süreleri 6-10 saat



%54,7 oranında, 11 saat ve üzeri katılım ise %38,4 oranıyla evli bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur(Tablo 10).

Beden eğitimi öğretmenlerinin haftalık olarak rekreatif aktivitelere katılım sürelerinin yaşa göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre rekreatif aktivitelere katılım süreleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 3.3.11. Katılımcıların Çocuk Sahibi Olmalarına Göre Rekreatif Aktivitelere Katılım Sürelerinin Karşılaştırılması

		Haftalık Süre				
		1-5 saat	6-10 saat	11saatve üzeri	Toplam	
Çocuk	yok	Sayı	24	35	41	100
		%	24,0%	35,0%	41,0%	100,0%
Çocuk	var	Sayı	59	78	30	167
		%	35,3%	46,7%	18,0%	100,0%
Toplam		Sayı	83	113	71	267
		%	31,1%	42,3%	26,6%	100,0%

( $\chi^2=17,089$ ,  $p<0,001$ )

Katılımcıların çocuk sahibi olmalarına göre rekreatif aktivitelere katılım süreleri karşılaştırıldığında çocuk sahibi olmayan katılımcıların özellikle 11 saat ve üzeri rekreatif aktivitelere katılımında diğer gruba göre daha yüksek bir katılım gösterdiği görülmektedir (%41,0). İstatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür(Tablo 11).

Kadın katılımcıların çocuk sahibi olmalarına göre rekreatif aktivitelere katılım süreleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Katılımcıların algıladıkları ekonomik durumlarına göre rekreatif aktivitelere katılım süreleri karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Katılımcıların rekreatif aktivitelere katılım sıklıkları yaşa göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 3.3.12. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Rekreatif Aktivitelere Katılım Sıklıklarının Karşılaştırılması

		Haftalık Katılım Sıklığı			
		1-2 kez	3 kez ve üzeri	Toplam	
Medeni Durum	Bekar	Sayı	20	44	64
		%	31,3%	68,8%	100,0%
Medeni Durum	Evli	Sayı	96	107	203
		%	47,3%	52,7%	100,0%
Toplam		Sayı	116	151	267
		%	43,4%	56,6%	100,0%

( $\chi^2=5,096$ ,  $p<0,05$ )

Katılımcıların medeni durumlarına göre rekreatif aktivitelere haftalık katılım sıklığı karşılaştırıldığında, bekar bireylerin daha sık katıldığı %68,8 oranında ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Tablo 12).

Tablo 3.3.13. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Rekreatif Aktivitelere Katılım Sıklıklarının Karşılaştırılması

		Haftalık Katılım Sıklığı			
		1-2 kez	3 kez ve üzeri	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	Sayı	72	68	140
		%	51,4%	48,6%	100,0%
Cinsiyet	Erkek	Sayı	44	83	127
		%	34,6%	65,4%	100,0%
Toplam		Sayı	116	151	267
		%	43,4%	56,6%	100,0%

( $\chi^2=7,634$ ,  $p<0,01$ )

Erkek katılımcıların rekreatif aktivitelere haftalık olarak daha sık katılmayı tercih ettikleri görülmekte ve buna göre haftada 3 kez ve üzeri katılım %65,4 düzeyinde gerçekleşmekte iken, kadınlarda bu oran %48,6'da kalmaktadır. Aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.(Tablo 13).

Tablo 3.3.14. Katılımcıların Ekonomik Durumlarına Göre Rekreatif Aktivitelere Katılım Sıklıklarının Karşılaştırılması

			Haftalık katılım sıklığı		
			1-2 kez	3kez ve üzeri	Total
Ekonomik	orta_kötü	sayı	46	40	86
		%	53,5%	46,5%	100,0%
	iyi_çok iyi	Sayı	70	111	181
		%	38,7%	61,3%	100,0%
Total	Sayı	116	151	267	
	%	43,4%	56,6%	100,0%	

( $\chi^2=5,207$  p<0,05)

Beden eğitimi öğretmenlerinin algıladıkları ekonomik düzeye göre rekreatif aktivitelere haftalık katılım sıklıkları karşılaştırıldığında ekonomik düzeyini olumlu olarak algılayan grupta haftalık katılım sıklığının 3 kez ve üzeri tercih edildiği % 61,3 oranında görülürken, bu oran ekonomik düzeyini orta ve altında algılayan grupta % 46,5 düzeyindedir. Aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Tablo 14).

Tablo 3.3.15. Katılımcıların Yaşlarına Göre Sportif Aktivitelere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması

			Sportif Aktivitelere Katılım		
			Pasif	Aktif	Toplam
Yaş	35 yaşın altı	Sayı	39	99	138
		%	28,3%	71,7%	100,0%
	35 yaş ve üzeri	Sayı	22	107	129
		%	17,1%	82,9%	100,0%
Toplam	Sayı	61	206	267	
	%	22,8%	77,2%	100,0%	

( $\chi^2=4,750$ , p<0,05)

Beden eğitimi öğretmenlerinin yaş guruplarına göre sportif rekreasyon aktivitelere katılım durumları karşılaştırıldığında 35 yaş ve üzeri grubun aktif olarak sportif aktivitelere katılımı daha yüksek %82,9 oranında tercih ettikleri görülmektedir. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (Tablo 15).

Beden eğitimi öğretmenleri çocuk sahibi olma durumuna göre karşılaştırıldığında rekreatif aktivitelere haftalık katılım sıklığında bir farklılık görülmemiştir (p>0,05).

Katılımcıların medeni hallerine göre sportif aktivitelere katılım durumları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 3.3.16. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sportif Aktivitelere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması

		Sportif Aktivitelere Katılım			
		Pasif	Aktif	Toplam	
Cinsiyet	Kadın	Sayı	50	90	140
		%	35,7%	64,3%	100,0%
	Erkek	Sayı	11	116	127
		%	8,7%	91,3%	100,0%
Toplam		Sayı	61	206	267
		%	22,8%	77,2%	100,0%

( $\chi^2=27,649$ ,,  $p<0,001$ )

Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre sportif aktivitelere katılım durumları karşılaştırıldığında, erkek beden eğitimi öğretmenlerinin içinde aktif katılımı tercih edenlerin oranı %91,3 şeklindedir. Bu oran kadın beden eğitimi öğretmenlerinde %64,3'te kalmıştır. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (Tablo 16).

Katılımcıların ekonomik durumlarına göre sportif aktivitelere katılımları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Katılımcıların yaşlarına göre sosyal aktivitelere katılımları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 3.3.17. Katılımcıların Çocuk Sahibi Olmalarına Göre Sportif Aktivitelere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması

		Sportif Aktivitelere Katılım			
		Pasif	Aktif	Total	
Çocuk	Yok	Sayı	15	85	100
		%	15,0%	85,0%	100,0%
	Var	Sayı	46	121	167
		%	27,5%	72,5%	100,0%
Toplam	Sayı	61	206	267	
	%	22,8%	77,2%	100,0%	

( $\chi^2=5,58$ ,,  $p<0,05$ )

Katılımcıların çocuk sahibi olmalarına göre sportif aktivitelere katılım durumları karşılaştırılmış ve çocuğu olmayanların içinde aktif katılımı tercih edenlerin %85,0 oranında olduğu, bu oranın çocuk sahibi olanlarda %72,5 olduğu görülmüştür. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (Tablo17).

Tablo 3.3.18. Katılımcıların Medeni Hallerine Göre Sosyal Aktivitelere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması

		Sosyal Aktivitelere Katılım			
		Pasif	Aktif	Toplam	
Medeni Durum	Bekar	Sayı	21	43	64
		%	32,8%	67,2%	100,0%
	Evli	Sayı	110	93	203
		%	54,2%	45,8%	100,0%
Toplam	Sayı	131	136	267	
	%	49,1%	50,9%	100,0%	

( $\chi^2=8,896$ ,  $p<0,01$ )

Katılımcıların medeni durumlarına göre sosyal aktivitelere katılım durumları karşılaştırılmıştır. Bekâr katılımcıların %67,2 oranında aktif katılımı tercih ettikleri

görülmektedir. Bu oran evli katılımcılarda %45,8 oranında kalmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir (Tablo 18).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre sosyal aktivitelere katılımları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre sosyal aktivitelere katılımları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 3.3.19. Katılımcıların Ekonomik Durumlarına Göre Sosyal Aktivitelere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması

		Sosyal Aktivitelere Katılım			
		Pasif	Aktif	Toplam	
Algılanan Ekonomik Durum	Orta_Kötü	Sayı	57	29	86
		%	66,3%	33,7%	100,0%
	İyi_Çok iyi	Sayı	74	107	181
		%	40,9%	59,1%	100,0%
Toplam		Sayı	131	136	267
		%	49,1%	50,9%	100,0%

( $\chi^2=15,044$ ,,  $p<0,001$ )

Beden eğitim öğretmenlerinin algıladıkları ekonomik duruma göre sosyal aktivitelere katılımları karşılaştırıldığında ekonomik durumlarını iyi olarak algılayan katılımcıların sosyal aktivitelere aktif katılımı daha yüksek oranda (%59,1) tercih ettikleri görülmektedir. Ekonomik durumlarını orta ve ortanın altında algılayanların aktif katılımı tercih etme oranları ise %33,7'de kalmıştır. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır(Tablo 19).

Katılımcıların yaşlarına göre kültürel aktivitelere katılımları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 3.3.20. Katılımcıların Medeni Hallerine Göre Kültürel Aktivitelere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması

		Kültürel Aktivitelere Katılım			
		Pasif	Aktif	Toplam	
Medeni Durum	Bekar	Sayı	45	19	64
		%	70,3%	29,7%	100,0%
	Evli	Sayı	177	26	203
		%	87,2%	12,8%	100,0%
Toplam		Sayı	222	45	267
		%	83,1%	16,9%	100,0%

( $\chi^2=9,893$ ,,  $p<0,01$ )

Katılımcıların medeni durumlarına göre kültürel aktivitelere katılımları karşılaştırıldığında bekar beden eğitim öğretmenlerinin aktif katılımı daha yüksek oranda tercih ettikleri (%29,7), bu oranın evli katılımcılarda %12,8 oranına düştüğü görülmektedir. Aradaki ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır(Tablo 20).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre kültürel aktivitelere katılımları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre kültürel aktivitelere katılımları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Katılımcıların ekonomik durumlarına göre kültürel aktivitelere katılımları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 3.3.21. Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Haftalık Katılım Süresine Göre Psikolojik İyilik ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Haftalık Katılım Süresi	n	Ortalama	Standart Sapma
Yaşam Tatmini	1-5 saat	83	22,27	5,29
	6-10 saat	113	23,27	6,78
	11 saat ve üzeri	71	24,32	5,57
	Toplam	267	23,24	6,06
Özerklik*	1-5 saat	83	61,0602	7,21338
	6-10 saat	113	59,9469	7,30318
	11 saat ve üzeri	71	62,4366	11,12492
	Toplam	267	60,9551	8,49048
Çevresel Hakimiyet***	1-5 saat	83	61,0361	10,20216
	6-10 saat	113	61,4513	10,28955
	11 saat ve üzeri	71	68,6056	9,12372
	Toplam	267	63,2247	10,44652
Bireysel Gelişim**	1-5 saat	83	61,5060	10,25453
	6-10 saat	113	63,3628	8,92635
	11 saat ve üzeri	71	65,8873	11,89303
	Toplam	267	63,4569	10,29349
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler***	1-5 saat	83	68,9518	7,76154
	6-10 saat	113	63,7080	6,86435
	11 saat ve üzeri	71	65,2817	8,72465
	Toplam	267	65,7566	7,96684
Yaşam Amaçları*	1-5 saat	83	58,3012	10,68705
	6-10 saat	113	60,7611	8,34445
	11 saat ve üzeri	71	62,4648	11,36641
	Toplam	267	60,4494	10,05438
Öz Kabul***	1-5 saat	83	61,0361	7,30427
	6-10 saat	113	60,7080	7,47935
	11 saat ve üzeri	71	65,4085	8,41695
	Toplam	267	62,0599	7,92091
Psikolojik İyilik Toplamı***	1-5 saat	83	371,8916	39,92616
	6-10 saat	113	369,9381	37,55122
	11 saat ve üzeri	71	390,0845	47,45607
	Toplam	267	375,9026	41,85220

\*p<0,05, \*\*p<0,01, \*\*\*p<0,001

Beden eğitimi öğretmenlerinde yaşam tatmini ve psikolojik iyilik ölçeklerinden alınan puanlar haftalık rekreatif aktivitelere katılım süresine göre karşılaştırılmıştır. Buna göre yaşam tatmini puanlarında katılım süresine üç grup arasında anlamlı bir farklılık görülmezken, 1-5 saat katılanlar ve 11 saat ve üzeri katılanlar arasında istatistiksel olarak



anlamli farklılık görülmüştür. Buna göre 11 saat ve üzerinde rekreatif aktivitelere katılanlarda yaşam tatmini düzeyi daha yüksek bulunmuştur. psikolojik iyilik puanlarında anlamli farklılıklar görülmüştür. Özellikle 6-10 saat ve 11 saat ve üzeri katılım süresine göre bir karşılaştırma yapıldığında psikolojik iyilik ölçeklerinden alınan puanların 11 saat ve üzeri katılım süresine sahip katılımcılarda daha yüksek olduğu, bu farkın özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, öz kabul alt boyutlarında ve psikolojik iyilik ölçeği toplam puanında istatistiksel olarak anlamli olduğu saptanmıştır. (Tablo 21).

Tablo 3.3.22. Katılımcıların Rekreatif Aktivitelere Haftalık Katılım Sıklığına Göre Psikolojik İyilik ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

		Haftalık Katılım		Standart
		Sıklığı	n	Sapma
Yaşam Tatmini*		1-2 kez	116	22,26
		3 kez ve üzeri	151	23,99
Özerklik		1-2 kez	116	61,3276
		3 kez ve üzeri	151	60,6689
Çevresel Hakimiyet		1-2 kez	116	62,3190
		3 kez ve üzeri	151	63,9205
Bireysel Gelişim		1-2 kez	116	63,4741
		3 kez ve üzeri	151	63,4437
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler		1-2 kez	116	64,9655
		3 kez ve üzeri	151	66,3642
Yaşam Amaçları		1-2 kez	116	61,2069
		3 kez ve üzeri	151	59,8675
Öz Kabul		1-2 kez	116	61,7414
		3 kez ve üzeri	151	62,3046
Psikolojik Toplamı	İyilik	1-2 kez	116	375,0345
		3 kez ve üzeri	151	376,5695

\*p<0,05, \*\*p<0,01, \*\*\*p<0,001

Beden eğitimi öğretmenlerinde yaşam tatmini ve psikolojik iyilik ölçeklerinden alınan puanlar haftalık rekreatif aktivitelere katılım sıklığına göre karşılaştırılmıştır. Buna göre yaşam tatmini haftalık katılım sıklığı yüksek olan grupta daha yüksek bulunmuş (23,99±6,08) olup aradaki fark istatistiksel olarak anlamlidir. (Tablo 22).

Psikolojik iyilik ölçeklerinden alınan puanlar açısından ise katılım sıklığına göre anlamli bir farklılık görülmemiştir (p>0,05).

Tablo 3.3.23. Katılımcıların Sportif Aktivitelere Katılım Durumuna Göre Psikolojik İyilik ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Sportif Aktivitelere Katılım			Standart Sapma
		n	Ortalama	
Yaşam Tatmini**	Pasif	61	20,80	6,49
	Aktif	206	23,96	5,75
Özerklik	Pasif	61	60,0820	6,48407
	Aktif	206	61,2136	8,99664
Çevresel Hakimiyet	Pasif	61	62,0820	9,31181
	Aktif	206	63,5631	10,75734
Bireysel Gelişim	Pasif	61	62,4754	9,15534
	Aktif	206	63,7476	10,61037
DiğerleriyleOlumlu İlişkiler	Pasif	61	64,5410	7,02987
	Aktif	206	66,1165	8,20506
Yaşam Amaçları	Pasif	61	58,2131	9,19622
	Aktif	206	61,1117	10,22203
Öz Kabul	Pasif	61	61,4426	6,14417
	Aktif	206	62,2427	8,37938
Psikolojikİyilik	Pasif	61	368,8361	31,92814
	Aktif	206	377,9951	44,21759

\*p<0,05, \*\*p<0,01, \*\*\*p<0,001

Beden eğitimi öğretmenlerinde yaşam tatmini ve psikolojik iyilik ölçeklerinden alınan puanlar sportif aktivitelere katılım durumuna göre karşılaştırılmıştır. Buna göre yaşam tatmini sportif aktivitelere aktif olarak katılan grupta daha yüksek bulunmuş (23,96±5,75) olup aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (Tablo 23).

Tablo 3.3.24. Katılımcıların Sosyal Aktivitelere Katılım Durumuna Göre Psikolojik İyilik ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

	Sosyal Aktivitelere Katılım		Ortalama	Standart Sapma
		n		
Yaşam Tatmini**	Pasif	131	22,05	5,93
	Aktif	136	24,39	5,99
Özerklik	Pasif	131	61,0153	7,93530
	Aktif	136	60,8971	9,02201
Çevresel Hakimiyet	Pasif	131	63,5420	10,09818
	Aktif	136	62,9191	10,79990
Bireysel Gelişim	Pasif	131	62,1985	10,91676
	Aktif	136	64,6691	9,53905
DiğerleriyleOlumlu İlişkiler	Pasif	131	66,4427	7,63107
	Aktif	136	65,0956	8,25149
Yaşam Amaçları	Pasif	131	60,1221	10,18825
	Aktif	136	60,7647	9,95117
Öz Kabul	Pasif	131	62,1527	7,00821
	Aktif	136	61,9706	8,73557
Psikolojikİyilik	Pasif	131	375,4733	39,84689
Toplamı	Aktif	136	376,3162	43,84057

\*p<0,05, \*\*p<0,01, \*\*\*p<0,001

Beden eğitimi öğretmenlerinde yaşam tatmini ve psikolojik iyilik ölçeklerinden alınan puanlar sosyal aktivitelere katılım durumuna göre karşılaştırılmıştır. Buna göre yaşam tatmini sosyal aktivitelere aktif olarak katılan grupta daha yüksek bulunmuş ( $24,39 \pm 5,99$ ) olup aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (Tablo 24).

Sosyal aktivitelere aktif katılım ve psikolojik iyilik ölçeklerinden alınan puanlar açısından ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $p > 0,05$ ).

Bu çalışmanın amacı; Antalya merkezinde Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Devlet Okullarında ilköğretim ve liselerde çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin rekreatif aktivitelere katılımları, yaşam tatminleri ve psikolojik iyiliklerinin incelenmesidir. Çalışmada sırasıyla demografik veriler, beden eğitimi öğretmenlerinin rekreatif aktivitelere katılım durumları, yaşam tatminleri ve psikolojik iyilik düzeyleriyle ilgili bulgular yer almıştır. Ayrıca katılımcıların demografik değişkenlere göre yaşam tatmini, psikolojik iyilik ve rekreatif aktivitelere katılım durumları karşılaştırılmıştır.

Çalışmada elde edilen bulgulara göre;

Araştırmaya katılan 267 beden eğitimi öğretmenlerinin yaş ortalaması  $35,64 \pm 7,52$  yıl iken, hizmet süreleri ise  $11,38 \pm 6,79$  yıldır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılım incelendiğinde kadınların %52,4 ile daha yüksek bir orana sahip olduğu görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenleri ağırlıklı olarak %76,0 oranında evli bireylerden oluşmakta olup %37,5 oranında çocuksuz, %30,3 oranında 1 çocuklu, %27,3 oranında 2 çocuklu ve %4,9 oranında 3 çocuklu oldukları saptanmıştır. Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin algıladıkları gelir düzeyi ise ağırlıklı olarak iyi seviyede olup %64,0 oranındadır, ihtiyaçlarını karşılamada güçlük çekmediklerini belirtmişlerdir.

Katılımcıların rekreatif aktivitelere katılım düzeyleri ile ilgili bulgular incelendiğinde; rekreatif aktivitelere ağırlıklı olarak haftada 6-10 saat arasında katılmakta, haftalık katılım sıklığı da 1-2 kez %43,4 oranında ya da 3-4 kez %43,1 oranında olarak gerçekleşmektedir.

Katılımcıların sportif, sosyal ve kültürel aktivitelere katılım şekline bakıldığında sportif aktivitelere %77,2 oranında ve sosyal aktivitelere %50,9 oranında ağırlıklı olarak aktif katıldıkları, kültürel aktivitelere ise %83,1 oranında ağırlıklı olarak pasif katılımı tercih ettikleri görülmektedir.

Beden eğitimi öğretmenleri rekreatif aktivitelere arkadaşlarla katılım seçeneğine en yüksek tercihi %77,2 oranında yapmıştır. Bunu %58,1 oranı ile eş/partnerle katılım ve %38,6 oranı ile çocuklarla katılımın izlediği görülmüştür. En düşük tercihi ise %36,0 oranı tek başına katılım seçeneğine yapılmıştır. Farklı meslek gruplarından bireylere yönelik olarak uygulanan bir başka çalışmada da yine boş zaman aktivitelere arkadaşlarla katılım ön plana çıkmış ve bu da bireylerin boş zaman aktivitelerini bir sosyalleşme aracı olarak görebileceği sonucunu düşündürmüştür (Kılıç, 2006, s.163).

İkinci tercih oranına sahip olan eşlerle/partnerle katılım seçeneği ise, birlikte yapılan boş zaman aktivitelere katılımda elde edilen tatminin evlilik tatminine pozitif katkı

yaptığının belirlenmiş olması açısından olumlu bir sonuç olarak bulunabilmektedir (Johnson vd., 2006, s.69)

Katılımcıların rekreatif aktivitelere katılma nedenleri içinde en yüksek tercih %67,8 oranı ile arkadaşlarla beraber olma isteği olduğu, bunu %59,2 oranı ile rahatlama amacı ve %56,2 oranı ile eğlenceli olması ve sıkıntıdan kurtulma, stres atma amacı izlemektedir. En düşük tercih ise %8,2 oranı ile aileye iyi örnek seçeneğine yönelik olarak yapılmıştır.

Araştırmamızın sonuçlarına göre Yaşam Tatmini ölçeğinden beden eğitimi öğretmenlerinin aldığı puan  $23,24 \pm 6,06$  şeklindedir.

Toplam puanlar üzerinden değerlendirilen psikolojik iyilik ölçeğinden alınan puanlar incelendiğinde ise her biri 14 maddenin toplamından oluşan 6 alt boyut içinde en yüksek puanın  $65,76 \pm 7,97$  ile ‘Diğerleriyle Olumlu İlişkiler’ alt boyutuna ait olduğu, bunu sırasıyla  $63,46 \pm 10,29$  ile ‘Bireysel Gelişim’ ve  $63,22 \pm 10,45$  ile ‘Çevresel Hakimiyet’ alt boyutlarının izlediği görülmektedir. En düşük puan ise  $60,45 \pm 10,05$  ile ‘Yaşam Amaçları’ alt boyutuna aittir. Psikolojik İyilik ölçeğinin toplamından alınan puan ise  $375,90 \pm 41,85$  şeklindedir. Cenkseven tarafından 2004’te yapılan çalışmada ise psikolojik iyilik ölçeklerinden alınan toplam puanlar  $380,29 \pm 44,01$  olarak bilinmiştir.

Araştırmamızda demografik değişkenlere göre yapılan karşılaştırmalarda elde edilen bulgular içinde istatistiksel olarak anlamlı olanlar dikkate alınmış, tartışma ve sonuç bölümünde anlamlı sonuç veren karşılaştırmalar kullanılmıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmini ve psikolojik iyilik ölçeği toplamı ve alt boyutlarından elde ettikleri puanların korelasyonları incelendiğinde ise, yaşam tatmini ile en yüksek korelasyona psikolojik iyilik ölçeği alt boyutlarından ‘Öz Kabul’ ( $r=,553$ ,  $p<0,001$ ) boyutunun sahip olduğu görülmektedir. Bunu psikolojik iyilik ölçeğinden alınan toplam puanın korelasyonu ( $r=,493$ ,  $p<0,001$ ) ve Bireysel Gelişim alt boyutundan alınan puanın korelasyonu ( $r=,482$ ,  $p<0,001$ ) izlemektedir. Yaşam tatmini ile anlamlı korelasyona sahip olmayan alt boyut ise Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ( $p>0,05$ ) şeklinde bulunmuştur. Psikolojik iyilik ölçeğinden alınan toplam puanlarla en yüksek korelasyona sahip alt boyut ise Öz Kabul ( $r=0,855$ ,  $p<0,001$ ) iken, bunu sırasıyla ‘Çevresel Hakimiyet’ ( $r=0,830$ ,  $p<0,001$ ) ve ‘Yaşam Amaçları’ ( $r=0,818$ ,  $p<0,001$ ) izlemiştir.

Demografik değişkenlere göre beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmini puanları karşılaştırıldığında anlamlı farklılık görülmeyen değişkenler yaş, medeni durum, cinsiyet ve çocuk sahibi olma durumudur.

Ekonomik düzeylerini daha iyi olarak algılayan grupta ise yaşam tatmini daha yüksek görülmüştür. Farklı yaş gruplarında yapılan çalışmalarda ekonomik düzeyin yaşam tatmini belirleyen bir değişken olduğu literatürde görülmüştür (Boyras ve Sayger, 2009, s.145).

Tuzgöl Dost un ‘Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre incelenmesi’’ üzerine yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin algılanan ekonomik durum yaşam tatmini ile ilişkili bir faktör olduğu saptanmıştır ( Tuzgöl Dost, 2007, s.132)

Şahin (2008) tarafından yapılan çalışmada ise cinsiyete ve medeni duruma göre beden eğitimi öğretmenlerinde yaşam tatmini açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yine beden eğitimi öğretmenlerine yönelik olarak Can ve Soyer (2010) tarafından yapılan bir çalışmada da cinsiyet açısından yaşam tatmini düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yaşam standartlarına göre beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam kalitesinin incelendiği bir başka çalışmada da cinsiyete göre katılımcıların yaşamın farklı alanlarındaki elde ettikleri tatmin açısından bir farklılık bulunmamış iken daha yüksek bir yaşam standardı daha yüksek bir yaşam tatminiyle ilişkilendirilmiştir (Demuth, 2012, s. 65). Cinsiyete göre yaşam tatmininin anlamlı bir farklılık göstermediği çalışmalar literatürde bulunmaktadır (Walker,2009 s.50). Hollanda’da hane halkına yönelik yapılan bir çalışmada ise yaşam tatmini kadınlarda daha yüksek bulunmuştur (Daalen vd, 2005, s.43). Çin’de yaşlılara yönelik olarak yapılan bir çalışmada ise çocuk sahibi olmayan bireylerde yaşam tatmini daha düşük bulunmuştur (Zhang ve Liu, 2007, s.197). Türkiye’de beyaz yakalı çalışanlara yönelik olarak yapılan yaşam tatmini karşılaştırmasında da cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Bilgenoğlu, 2009, s.59)

Demografik değişkenlere göre beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik iyilik ölçeklerinden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar karşılaştırıldığında medeni duruma ve cinsiyete göre hem tüm grupta hem de kadın katılımcılarda anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Gürel (2009) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan bir çalışmada ise kadın öğrencilerde daha yüksek psikolojik iyilik düzeyine ulaşılmıştır. Güney Afrika’da yapılan bir çalışmada da cinsiyete göre psikolojik iyilik puanlarında bir farklılık görülmezken, evli olanlarda psikolojik iyiliğin istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır (Khumalo vd, 2012, s. 436). Öğretmenlerden oluşan bir örnekleme ise özerklik boyutunda erkekler daha yüksek puanlar alırken, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amaçları ve öz kabul boyutlarında kadınlar daha yüksek puan almışlardır (Burns ve Machin, 2010, s.24). Sosyal destek kaynaklarının psikolojik iyiliğin tahmin edicisi olarak değerlendirildiği bir çalışmada ise kadınların meslektaşlarından daha fazla sosyal destek gördükleri halde erkek katılımcıların daha yüksek düzeyde psikolojik iyilik ortaya koyduğu görülmüştür (Daalen vd., 2005, s.43). Üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapılan bir başka çalışmada da diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında kız öğrencilerin daha yüksek puan aldığı, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet

ve kendini kabul boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmediği saptanmıştır (Sarıcaoğlu, 2011, s.41).

Evli bireylerin psikolojik iyiliğinin daha yüksek olduğu, evliliğin bir çeşit sosyal ve duygusal destek sağladığı, evli bireylerin daha pozitif duygulara sahip olduğunun önerildiği çalışmalar da bulunmaktadır (Diener vd., 2000, s.419).

Psikolojik iyilik ölçeği bireysel gelişim alt boyutunda yüksek yaş grubunda daha yüksek değerler elde edilmiş, diğer alt boyutlarda ve ölçeğin toplamında farklılık bulunmamıştır. Başka bir çalışmada ise düşük yaş gruplarında psikolojik iyilik skorları daha yüksek bulunmuş fakat aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır (Khumalo vd, 2012, s.436). Yoga yapan kadınlara yönelik bir çalışmada ise yaş ile psikolojik iyilik skorları ve alt boyutlarında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kelley, 2009, s.64).

Çocuk sahibi olma durumuna göre yapılan karşılaştırmada ise özerklik, yaşam amaçları, öz kabul alt boyutları ve psikolojik iyilik ölçeği toplam puanlarının çocuk sahibi olmayanlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kadın katılımcılarda ise sadece öz kabul boyutunda çocuğu olmayanlarda daha yüksek ortalamalar elde edilmiştir. Kadınlarda özellikle cinsiyet eşitliğinin olduğu ülkelere yönelik olarak yapılan bir araştırmada çocuk sahibi olanlarda depresyon oranının daha yüksek olduğuna dair bulgular elde edilmiştir (Hopcroft ve McLaughlin, 2012, s.501). Çalışan kadınlara yönelik olarak yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre çocuk sayısının artan iş yüküyle ilişkili olduğu, iş yükünün ise boş zaman tatmini ve psikolojik sağlık ile negatif korelasyona sahip olduğu ortaya konmuştur (Pearson, 2008, s.60).

Algılanan ekonomik düzeyler incelendiğinde de özerklik, bireysel gelişim, öz kabul alt boyutları ve psikolojik iyilik ölçeği toplam puanı ekonomik düzeyini daha olumlu algılayan bireylerde daha yüksek puanlar elde edildiği görülmüştür. Jibeen ve Khalid (2010) tarafından yapılan çalışmada gelir düzeyi psikolojik iyiliğe olumlu katkı yapmıştır.

Demografik değişkenlere göre beden eğitimi öğretmenlerinin rekreatif aktivitelere katılım durumları karşılaştırılmıştır. Buna göre haftalık olarak rekreatif aktivitelere katılım süreleri yaş, cinsiyet ve algılanan ekonomik düzey açısından anlamlı bulunmamıştır. Rekreatif aktivitelere daha uzun süre katılmayı tercih edenlerin bekar katılımcılar, bekar kadın katılımcılar, çocuk sahibi olmayan katılımcılardır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin rekreatif aktivitelere katılım sıklığı demografik değişkenlere göre karşılaştırıldığında ise, anlamlı farklılık görülmeyen değişkenler, yaş, çocuk sahibi olma iken diğer değişkenlerde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Buna göre; haftalık rekreatif aktivitelere katılım sıklığı daha yüksek olan katılımcılar erkek katılımcılar, bekarlar,

bekar kadın katılımcılar, kadın katılımcılar içinde çocuk sahibi olmayanlar ve ekonomik durumlarını iyi ve çok iyi olarak algılayan katılımcılardır.

Sportif aktivitelere katılım biçimi incelendiğinde aktif katılımı tercih eden katılımcıların 35 yaş ve üzeri grup, kadın katılımcılarda bekarlar, erkek katılımcılar, çocuğu olmayanlar, kadın katılımcılar içinde çocuk sahibi olmayanlardır. Medeni durum ve algılanan ekonomik durum değişkenleri açısından ise sportif aktivitelere katılım biçimi farklılık göstermemektedir. Kılıç (2006) çalışmasında ise harcanabilir gelir arttıkça sportif rekreasyona katılımın arttığı tespit edilmiştir. Söz konusu grup İstanbul'da yaşayan farklı meslek gruplarına sahip bireylerden oluştuğu için bir farklılık olabilmektedir (Kılıç, 2006, s.163).

Sosyal aktivitelere katılım biçimi incelendiğinde aktif katılımı tercih eden katılımcıların bekarlar, kadın katılımcıların içinde bekarlar, algılanan ekonomik durumu iyi ve çok iyi olan katılımcılardır. Yaş, cinsiyet, çocuk sahibi olma, değişkenleri açısından sosyal aktivitelere katılım biçimi farklılık göstermemektedir.

Kültürel aktivitelere katılım biçimi incelendiğinde aktif katılımı tercih eden katılımcıların bekârlar olduğu, yaş, cinsiyet, çocuk sahibi olma, kadın katılımcılarda medeni durum ve çocuk sahibi olma, ekonomik durum değişkenleri açısından kültürel aktivitelere katılım biçimi farklılık göstermemektedir.

Katılımcıların rekreatif aktivitelere katılım süreleri, sıklıkları ve de sportif, sosyal ve kültürel aktivitelere katılım biçimlerine göre yaşam tatmini ve psikolojik iyilik ölçeklerinden aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre;

Rekreatif aktivitelere katılım sürelerine göre yaşam tatmini düzeyleri karşılaştırıldığında genel bir anlamlılık görülmezken, 11 saat ve üzerinde katılım gösteren bireylerin 1-5 saat katılım gösteren bireylere göre daha yüksek yaşam tatmini düzeyine sahip olduğu ve aradaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Yaşlı bireylere yönelik olarak yapılan bir çalışmada boş zamanda rekreatif aktivitelere katılımın yaşam tatminini arttırdığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapılan bir başka çalışmada da boş zaman katılımı ile yaşam tatminin pozitif ve anlamlı korelasyona sahip olarak bulunmuştur (Huang, ve Carleton, 2003, s.129).

Rekreatif aktivitelere katılım sürelerine göre psikolojik iyilik puanlarında ise anlamlı farklılıklar görülmüştür. Özellikle 6-10 saat ve 11 saat ve üzeri katılım süresine göre bir karşılaştırma yapıldığında psikolojik iyilik ölçeklerinden alınan puanların 11 saat ve üzeri katılım süresine sahip katılımcılarda daha yüksek olduğu, bu farkın özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, öz kabul alt boyutlarında ve psikolojik iyilik ölçeği toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Ma



vd tarafından yapılan çalışmada ise özerklik ve öz kabul boyutlarının boş zaman katılımında engellerle baş etme stratejilerine olumlu pozitif katkı sağlar bulunmuş fakat kişisel gelişim ve yaşam amaçları boyutlarında ise negatif bir katkı görülmüştür. Çalışmaya katılan bireyler üniversite öğrencileri olduğundan özellikle kariyere odaklanmış öğrencilerin boş zaman etkinliklerine daha az zaman ayırabildikleri düşünülebilmektedir. Özerkliğin anlamlı bir katkısı olması ise kişisel kontrol duygusunun kişilerin baş etme çabalarına etki ettiği görüşlerini desteklemektedir. Aynı şekilde öz kabul düzeyi yüksek olan öğrencilerin hem boş zaman engelleriyle baş etme hem de boş zaman katılım düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Ma vd., 2012, s.55). Rekreatif aktivitelere katılanların psikolojik iyilik üzerinde pozitif etkisi olduğuna ilişkin başka çalışmalar da bulunmaktadır. Boş zaman aktivitelerinden elde edilen hoşnutluğun üniversite öğrencilerinde öznel iyi olma ve psikolojik iyilik üzerine olumlu etki yaptığı belirlenmiştir (Cenkseven ve Akbaş, 2007, s.54)

Rekreatif aktivitelere katılım sıklıklarına göre bakıldığında yaşam tatmini haftalık katılım sıklığı yüksek olan grupta daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar literatürde çeşitli çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir (Brown ve Frankel, 1993; Hawkins vd, 2004). Orta yaşlı kadınlara yönelik olarak yapılan bir çalışmada da boş zaman katılımından daha yüksek tatmin elde eden kadınlarda yaşam tatmininin de yüksek olduğu görülmüştür (Hakansson vd., 2011, s.397). Omurilik zedelenmesi olan bireylere yönelik olarak yapılan bir çalışmada da rekreatif aktivitelere katılım sıklığı ile öznel iyilik, gelir düzeyi pozitif ilişkiye sahipken, yaş değişkeniyle negatif bir ilişki bulunmuştur (Lee ve McCormick, 2004, s.5). Çalışan orta yaşlı kadınlara yapılan bir çalışmada da kadınlar rekreatif aktivitelere verdikleri öneme göre yanıtlar vermiş ve bu yanıtların yaşam tatminini kestirirken pozitif ve anlamlı katkı yaptığı saptanmıştır (Lewis ve Borders, 1995, s.97). Farklı yaşlardaki bireylere yönelik olarak yapılan bir çalışmada rekreatif aktivitelere katılım sıklığına göre yaşam tatmini ilişkisi incelenmiş ve yaşam tatminine anlamlı katkı yaptığı belirlenmiştir (Rodriguez vd., 2008, s.171).

Psikolojik iyilik ölçeklerinden alınan puanlar açısından ise katılım sıklığına göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. 19-89 yaş arasındaki bireylere yönelik olarak uygulanan eğlenceli aktivite katılımı testinden yüksek skor alanların psikolojik ve fiziksel iyilikle ilgili skorlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Pressmann vd., 2009, s.725). Brown vd tarafından (1991) yapılan bir çalışmada özellikle çeşitli tipteki rekreatif aktivitelere katılımın psikolojik iyilik üzerinde olumlu etkisi olduğu, bunların içinde el sanatları ve arkadaşları ziyaretin daha güçlü etkisi olduğu görülmüştür (Ma, 2008, s.27). Çalışan yetişkin erkeklerde boş zaman tatmini ile psikolojik sağlık ilişkisinin incelendiği bir çalışmada arada pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur (Pearson, 1998, s.421).

Sportif aktivitelere katılım biçimine göre yapılan karşılaştırmalarda aktif katılan grupta yaşam tatmini düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen ve farklı yaş gruplarında yapılmış birçok çalışma literatürde yer almaktadır. Buna göre huzurevinde kalan yaşlı bireylerde fiziksel aktiviteye katılımın yaşam tatminini arttırdığı görülmüştür (Akandere, M.,([http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sos\\_mak/makaleler/Mehibe%20AKANDERE/AKAN%20DERE,%20MEH%20C4%B0BE.pdf](http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sos_mak/makaleler/Mehibe%20AKANDERE/AKAN%20DERE,%20MEH%20C4%B0BE.pdf)). Öğrencilere yönelik yapılan bir çalışmada spora aktif katılan bireylerde daha düşük negatif etki, somatik depresyon semptomu ve kötümser yaşam yönelimi görülürken, pozitif etki, tutarlık duygusu, yaşam amaçları ve özerklik görülmüştür (Malebo vd, 2007, s.188).

Kadınlarda yapılan bir çalışmada ise fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam tatminiyle anlamlı pozitif korelasyona sahip olduğu görülmüştür (Elavsky ve McAuley, 2005, s.381).

Psikolojik iyilik ölçeklerinden alınan puanlar açısından ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bununla birlikte Behzadnia ve Kesthtidar (2011) tarafından sporcu olmayan erkek öğrencilere yapılan bir çalışmada aerobik antrenmanın psikolojik iyiliğe olumlu etkisi olduğu bulunmuştur. Bunun yanında yoga katılımcısı kadınlara yönelik yapılan bir çalışmada ise yoga katılımı ile psikolojik iyilik puanları ve alt boyutları ile anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Her ne kadar katılımcıların psikolojik iyilik puanları yüksek bulunsa da katılımcıların çok deneyimli olması ve verinin dağılımının çarpık olması böyle bir sonuca yol açmış olarak yorumlanmıştır (Kelley, 2009, s.70). Farklı yaşlardaki 20 kadına yönelik olarak yapılan nitel bir çalışmada ise kadınların özerkliği destekleyen boş zaman fiziksel aktivitelerine katılımın psikolojik iyiliği daha yüksek düzeyde hissettirdiği sonucu elde edilmiştir (Lloyd ve Little, 2010, s.382).

Aynı şekilde sosyal aktivitelere katılım biçimine göre yapılan karşılaştırmalarda aktif katılan grupta yaşam tatmini düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Lloyd ve Auld tarafından yapılan bir çalışmada sosyal aktivitelere daha sık katılan ve boş zaman deneyiminden elde ettiği psikolojik faydalardan daha fazla tatmin olan bireylerin daha yüksek düzeyde algılanan yaşam kalitesine sahip olduğu belirtilmiştir (Lloyd ve Auld, 2002, s.43). Psikolojik iyilik ölçeklerinden alınan puanlar açısından ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Bu bölümde Antalya il merkezinde devlet okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin boş zamanlarında rekreatif aktivitelere katılım durumları, yaşam tatminleri ve psikolojik iyilik halleri ile ilgili (verilerden yararlanılarak) bilgilere yer verilmiştir. Bunun yanında Rekreatif aktivitelere katılım durumları, yaşam tatminleri ve psikolojik iyilik hallerinin demografik değişkenlere göre etkilenme durumları ve aralarındaki farklılıklar, bulgular ışığında daha sonraki çalışmalara rehberlik etmesi açısından yorumlanmış ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırmamızın sonuçlarına göre beden eğitimi öğretmenlerinin yaş ortalamalarının 35,67 olduğu görülmektedir. Genç yaşta olmaları ve mesleki açıdan avantajlı olmaları sportif aktivitelere aktif katılımlarının, haftalık katılım sıklıklarının ve sürelerinin diğer öğretmenlerle ve farklı meslek gurupları ile karşılaştırıldığında çok fazla olmasının nedeni olarak görülebilir. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmin düzeylerinin yüksek olması toplumun diğer kesimleri ile karşılaştırıldığında daha fazla aktif spor yapmaları ile ilişkilendirilebilir. Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilerine, velilere, çevresindekilere, toplumuna aktif spor yapma konusunda örnek olmaları ve bu sayede toplumun sağlıklı bedene sahip olmanın yanında yaşam tatmininin de artması beklenebilir. Beden eğitimi öğretmenleri topluma aktif spor yapma konusunda örnek olmalı ve yönlendirmelidir. Bu sayede toplumun yaşam tatmininin artırılmasına da katkıda bulunabilirler. Beden eğitimi öğretmenlerinin bu yönlendirmeleri toplumsal bir sorumluluktur.

Araştırmamızın verilerine göre beden eğitimi öğretmenlerinin kültürel aktivitelere aktif katılımları % 16,9 oranında bulunmuştur. Beden eğitimi öğretmenlerinin büyük çoğunluğu sporcu kökenlidir. Çocukluk ve gençlik dönemlerinde yoğun performans antrenman programlarının olması zamanlarının çoğunu spora ayırmaları kültürel yönlerinin diğer öğretmenlere oranla daha az gelişmesinin sebebi olarak düşünülebilir. Buradan yola çıkılarak yoğun antrenman programları uygulanan aktif spor yapan çocuklarımızın ileride yetişkin birer birey olacakları da düşünülerek kültürel yönlerinin de gelişimleri sağlanmalıdır. Üstelik başarılı sporcuların toplumda örnek insanlar olacağı unutulmamalıdır. Burada Gençlik ve Spor Bakanlığına çok önemli görevler düşmektedir. Yetiştirilen sporcuların aynı zamanda kültürlü ve toplumsal duyarlılığa sahip olmaları sağlanmalıdır. Bakanlığın mahalli teşkilatları ve Spor Federasyonlarına bağlı kulüplerde antrenman programlarıyla birlikte kültürel etkinliklere de yer verilmesi sağlanmalıdır. Ayrıca topluma sportif rekreasyon anlamında örnek teşkil eden ve liderlik yapacak olan beden eğitimi öğretmenlerinin de kültürel aktivitelere katılması teşvik edilmelidir.

Araştırmamızda beden eğitimi öğretmenleri rekreatif aktivitelere katılımında öncelikle arkadaşlarla, eş-partnerle ve çocuklarıyla seçeneğini yüksek oranda tercih etmişlerdir.

Literatürdeki birçok araştırma sonuçları da bunu desteklemektedir. Bu sonuçlar bireylerin rekreatif aktiviteleri birer sosyalleşme aracı olarak gördüğü sonucunu doğurmaktadır. Rekreatif aktivitelere aktif katılım bireylerin çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirmesini de sağlamaktadır. Bu davranışlar toplum hayatına da yansımaktadır. Çevresine daha duyarlı ve toplum kurallarına daha saygılı bireylerin yetiştirilmesi için boş zaman aktivitelerinin toplumunun bütün kesimlerine yaygınlaştırılması gerekliliğinin önemini ortadadır. Ayrıca eş-partnerle yapılan rekreatif aktivitelerin aile birliğine pozitif katkı sağladığı literatürde de kabul görmektedir.

Beden eğitimi öğretmenleri psikolojik iyilik ölçeği alt boyutlarından olan Diğerleriyle olumlu ilişkiler, Bireysel gelişim ve Çevresel hâkimiyet boyutlarından öncelikle yüksek puanlar almışlardır. Bu da rekreatif aktivitelere aktif katılımın ve spor yapmanın bireysel gelişime, liderlik özelliklerinin gelişmesine ve çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirmesine pozitif katkı sağladığı gerçeğini göstermektedir.

Araştırmamızın verilerine göre beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmini ile psikolojik iyilik ölçeği toplam puanlarının ilişkileri incelendiğinde yüksek oranda ilişki görülmüştür. Rekreatif boş zaman aktivitelerinde sıklık ve süre olarak fazla spor yapmaları yaşam tatminlerini yükseltmiştir. Yaşam tatminlerinin yüksek olması psikolojik iyilik toplam puanlarını da etkilemiştir. Buradan yola çıkılarak sürdürülebilir aktif spor yapmanın psikolojik iyilik üzerinde pozitif etkisi olduğu kabul edilebilir. Sporun toplumun tamamına yaygınlaştırılması sosyolojik açıdan gereklidir. Yerel yönetim kuruluşları sporun toplumda yaygınlaştırılması için yeterli sayıda ve uygun şartlarda toplumun tamamının faydalanabileceği tesisler oluşturmalıdır. Bu tesislerde toplumu faydalı rekreatif etkinliklere yönlendirebilecek beden eğitimi ve spor bilgisiyle donanımlı sorumlular bulundurulmalıdır.

Araştırmamızın verilerine göre beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmini ile psikolojik iyilik ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanların ilişkileri incelendiğinde öz kabul, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu yüksek oranda ilişkiye sahiptir. Yaşam tatmini yüksek olan bireylerin kendini tanıma ve kabullenme, kendini geliştirme ve gelişime açık olma, diğerleriyle olumlu ilişkiler oluşturma ve sosyalleşme özellikleri yüksek olmaktadır. Bundan dolayı rekreatif aktivitelere özellikle aktif katılımın ve spor yapmanın yaşam tatminini yükselteceği, yaşam tatmini yüksek bireylerinde psikolojik iyilik alt boyutlarından öz kabul, bireysel gelişim ve olumlu ilişkiler yönünden gelişeceği sonucuna ulaşılabilir. Fiziksel ve psikolojik yönden sağlıklı bireyler, fiziksel ve psikolojik yönden sağlıklı toplumların oluşmasının da temelidir.

Demografik değişkenlerle beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmini puanları karşılaştırıldığında yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma özellikleri anlamlı

farklılıklar göstermemiştir. Buradan yola çıkılarak rekreatif aktivitelere aktif katılımın ve aktif spor yapmanın hangi yaşta olursa olsun, bireyin kadın veya erkek olması, evli ya da bekar, çocuklu ya da çocuksuz olunması fark etmeden yaşam tatminini pozitif etkilediği görülmektedir. Rekreatif aktivitelere aktif katılım ve spor yapmanın yaşam tatminine olumlu etkisi bütün bu demografik özelliklerin farklılıklarını ortadan kaldırdığı anlaşılmaktadır.

Araştırmamızın sonuçlarında algılanılan ekonomik düzeyi daha iyi olan grupta yaşam tatmini daha yüksek çıkmıştır. Bu da literatürdeki diğer çalışmalarla desteklenmektedir. Ekonomik durumları iyi olan bireylerin rekreatif aktivitelere katılım imkânları artmakta bu da yaşam tatminlerini pozitif yönde etkilemektedir. Ekonomik sorun yalnızca beden eğitimi öğretmenlerinin değil bütün eğitim camiasının sorunudur. Bütün eğitim camiasının gelir düzeyleri daha yeterli bir seviyeye getirilmelidir. Gelir seviyesi yüksek olan eğitimciler geçim için ekstra bir işle uğraşacaklarına zamanlarının daha büyük bir kısmını eğitim ve öğretim hizmetlerine ayıracaklardır. Bunun sonucunda da hem eğitim camiasında görev yapanların yaşam tatminleri yükselecek hem de örnek teşkil ettikleri topluma daha faydalı olacaklardır.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinden yalnız kadın katılımcılara bakıldığında bekâr kadın katılımcıların aktif sportif faaliyetlere katılım süreleri ve katılım sıklıkları daha yüksek çıkmıştır. Bu da evli ve çocuklu olmanın kadınlara ekstra bir sorumluluk yüklemesinden ileri gelmektedir. Bunun yanında ankete katılan çocuk sahibi olan kadınların psikolojik iyilik ölçeği alt boyutlarında yaşam amaçları daha yüksek çıkmıştır. Bu durum Türk toplumunda aile ve çocuk sahibi olmanın en az rekreatif aktivitelere aktif katılım kadar psikolojik iyilik sağladığını ifade ettiği düşünülebilir.

Okullarda beden eğitimi öğretmenlerine asli görevlerinin dışında çok farklı sorumluluklar yüklenmektedir. Bu araştırmadan sonra anlaşıldı ki beden eğitimi öğretmenlerinde iş tatmini ve mesleki sorunlarla ilgili çalışmalar yapılmalıdır.

Diğer branş öğretmenleri ile psikolojik iyilik ve yaşam tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla yapılacak çalışmalar beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik iyilik ve yaşam tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla, karşılaştırma yapma olanağı sağlaması ve konuya daha fazla açıklık kazandırması açısından yararlı olabilir. Türkiye'deki beden eğitimi öğretmenlerine genellenebilecek bir örneklem seçilerek bu çalışma tekrarlanabilir ve ülkemiz genelinde çalışan beden eğitimi öğretmenlerine yönelik sonuçlar irdelenebilir.

Rekreatif aktivitelere katılıma bağlı olarak gerek beden eğitimi öğretmenleri gerekse farklı çalışma gruplarında yaşam tatminini yordayan değişkenler içinde rekresyona katılım, kişilik özellikleri ve psikolojik iyilik bir arada ele alınabilir.

Özel ihtiyaç gruplarına yönelik (engelliler, yaşlılar) olarak rekreatif aktivitelere katılım, yaşam tatmini ve psikolojik iyilik ilişkileri irdelenebilir.

Psikolojik iyilik, yaşam tatmini ilişkileri sadece rekreasyona katılımı değil, serbest zaman tatmini, iş tatmini gibi değerlerle ilişkilendirilebilir.

Sonuç olarak; Boş zamanlarda yapılan rekreatif faaliyetler bireylerde yaşam tatmini ve psikolojik iyilik durumlarını pozitif yönde etkilemektedir.

Rekreatif faaliyetlere liderlik yapacak olan beden eğitimi öğretmenlerinin gelir seviyesi yeterli oranda arttırılmalıdır.

Okul yönetimleri öncelikle beden eğitimi öğretmenlerinin iş yükünü hafifleterek rekreatif aktiviteler organize etmelerini destekleyebilir.

Tüm eğitim kurumlarında rekreatif etkinlik alanları ve spor tesisleri ihtiyacı karşılayacak seviyeye getirilmelidir.

Yerel yönetimler rekreatif etkinlik alanlarını ve spor tesislerini toplumun ihtiyacını karşılayacak seviyede yapmalıdır. Yapılacak iyi bir planlama ile öğrenci, öğretmen, veli ve toplumun tamamının bu tesislerden yararlanmaları sağlanmalıdır.

Rekreatif etkinliklerle sporun topluma yaygınlaştırılması ileride başarılı sporcuların yetiştirilmesinin de önünü açacaktır. Yetenekli çocuklar tespit edilerek yetenekleri olan spor branşlarında alt yapı çalışmalarına kazandırılabilir.

Yerel yönetimler spor tesislerinde bu işin eğitimini almış BESYO mezunlarını istihdam etmelidir. Aksi takdirde tesisler kullanım kapasitelerinin çok altında eşe dosta hizmet alanlarına dönüşüp atıl hale gelmektedir. Eğitimli ve dinamik bireylerle bu tesisler daha aktif hale getirilebilir.

- Akandere M., ([http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sos\\_mak/makaleler/Mehibe%20AKANDERE/AKANDERE,%20MEH%20C4%B0BE.pdf](http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sos_mak/makaleler/Mehibe%20AKANDERE/AKANDERE,%20MEH%20C4%B0BE.pdf)) (tarih: 1.12.2012).
- Akatay A., Örgütlerde Zaman Yönetimi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10 s:281-300 (2003).
- Akın A., The scales of psychological well-being: A study of validity and reliability, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice 8 (3) • 741-750 (September 2008).
- Akın A., Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (2009).
- Andrews F.M., Withey, S.B Social Indicators of Well-Being, Plenum Pres, New York, (1976).
- Ansari S.A., Cross validation of psychological well-being; Translation into Urdu language, Pakistan Business Review, 244-259. (2010).
- Ardahan F., Küçük ve Orta Boy işletme Yöneticileri için Zaman Yönetimi Akdeniz Üniversitesi Basımevi, Antalya, (2004).
- Argyle M., Lu L., The happiness of extroverts. *Personality and Individual Differences*, (1990).
- Arslan S., *Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi ile Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği)*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara (2010).
- Arslan, S. Serbest Zaman Kullanımı; Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt:13 Sayı:2 s. 1-10 (2011).
- Aydın M., Kurumlar sosyolojisi , Vadi yayınları, Ankara, (1997).
- Baack S.A., Recreation program participation by older adults. Its relationship to perceived freedom in leisure and life satisfaction, doctoral dissertation, North Texas State University (1985).
- Ballesteros, R. F., Maria D. Z.; Miguel A. R.; “The Contribution of Socio- Demographic and Psychosocial Factors to Life Satisfaction”; *Ageing and Society*, 21, s.25-43 (2001).
- Bammel G., Bammel, B., *Leisure and Human Behaviour*. Second Edition. Dubuque. IA: Wm. C. Brown Publishers. s.43, (1992).
- Bargeman B., John CH., Timmermans H., Jacation Behavior using a sequence alignment method. *Annals of Tourism Reserch*, s.29, (2002).

- Başak T., Uzun Ş., Arslan F., “Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman yönetimi becerileri”. TAF Preventive Medicine Bulletin, 7(5), s:429-434, (2008).
- Baştemur Y., İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiler. Kayseri Emniyet Müdürlüğü Örneği. Erciyes Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Kayseri, (2006).
- Beard J. G., Ragheb M. G., Measuring Leisure Satisfaction. Journal of Leisure Research. 12. 20-33, (1980).
- Behzadnia, B., Keshtidar, M., Effect of Participation in Aerobic Training on Psychological Well-Being of Non-Athletic Student Boys, Conference Abstracts The International Congress on Physical Fitness and Aerobic Tehran; Iran, 15-16 Feb. 2011 Electronic Physician Volume 3 (3), (January 2011).
- Bilgenoğlu A.A., The Moderating Role of Social Problem Solving Skills on Work-Family- Personal Life Conflict and Psychological Well-Being Relationship Master of Arts in Psychology Koç University, (July 2009).
- Bilgütay A., “Memleketimizde Tabiatı Koruma ve Rekreasyon” Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Seminer Sonuçları Raporu, Ankara: ODTÜ, (1973).
- Blanchflower D.G., Oswald A.J., Is Well-Being U-Shaped Over the Life Cycle? Social Science & Medicine 66: 1733-1749, (2008).
- Boyraz G., Sayger T.V., An exploratory path analysis of the factors contributing to life satisfaction in fathers, The Journal of Positive Psychology Vol. 4, No.2, s.145–154 (March 2009).
- Brown B.A., Frankel B.G., Activity through the years: Leisure, leisure satisfaction and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10, 1-17, (1993).
- Burkeen E. W., M.A. Alston., Using recreation to prevent violence and drug abuse. Parks and Recreation, Vol. 36, Issue. 3, s:80-85, (2001).
- Burnay N., P. Kiss, J.Malchaire, “ Sociability, Life satisfaction, and Mental Health According to Age and (Un)Employment Status”, International Congress Series, 1280, s. 347-352. (2005).
- Burns R.A., M.A. Machin, Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being Personality and Individual Differences 48, s. 22–27, (2010).
- Can S., Durkan E., Özmaden M. Bir rekreasyon faaliyeti olarak üniversiteler arası müsabakalara katılan sporcu öğrencilerin liderlik davranışlarının karşılaştırılması. II. Balıkesir ulusal turizm kongresi Balıkesir (20-22 Nisan 2006).
- Can S., Özdağ, S., Duman, S., Ulucan, H., Dereceli, Ç, Fişekçioğlu, B., İlköğretim Bölümü Öğretmen Adaylarının Eğitim-Öğretim Döneminde Serbest Zaman Faaliyetlerine



- Karılım Biçimlerinin Belirlenmesi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), s.144-149, (2010).
- Can Y., Soyer F., Mesleki ve Sosyo-Ekonomik beklenti ile yaşam tatmini arasındaki ilişki: Beden Eğitimi öğretmenleri üzerine bir araştırma, Atatürk journal of Physical Educatio and Sport Sciences, (2010).
- Cardinal B. J., K. M. Jacques, S. S. Levy, Evalation of a University course aimed at Promoting exercise behavior. Jornual of Sports Medicine and Physical Fitness, Vol. 42, Issue. 1,p.113, (2002).
- Carruthers C.P., C.D. Hood, The power of the positive: Leisure and well-being, Therapeutic Recreation Journal, 38 (2), s. 225-245, (2004).
- Cenkseven F., Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi, Doktora Tezi, Çukurova Üniv. Sos. Bilimler Enstitüsü, Adana, (2004).
- Cenkseven F., Akbaş T., Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi Cilt: III Sayı:27*, (2004).
- Clayne J., Opportunities in Recreation and Leisure Careers. Lincolnwood. IL. USA: N T C/Contemporary Publishing Company. (1999).
- Çakmak Doruk N., Organizasyonlarda İş-Aile ve Aile-İş Çatışmalarının Bireylerin Performansları Üzerinde Etkisinde İş ve Yaşam tatmininin rolü. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Kayseri (2008).
- Daalen G.V., Sanders K., Willemsen T.M., Sources of Social Support as Predictors of Health, Psychological Well-Being and Life Satisfaction Among Dutch Male and Female Dual-Earners, Women and Health 41(2), s. 43-62, (2005).
- Demirtaş H., Özer N., Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarısı arasındaki ilişki. Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik araştırmalar Dergisi, Cilt:2 Sayı:1, s.2, (2007).
- Demuth A., Wealth and the Quality of Life for Physical Education Teachers, Human Movement, 13 (1), s. 65-69, (2012).
- Dewey J. Eğitim de ahlak ilkeleri (Çev. Ferhan Oğuzkan) Şafak Matbaacılık, Ankara (1995).
- Diener E., Subjective Well-Being. Psychological Bulletin, 95,3, s.542-575, (1984).
- Diener E., Gohm C.L., Suh, E., Oishi S., Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. Journal of Cross-Cultural Psychology, 31(4), s.419-436, (2000).

- Diener E., Oishi S., Lucas R.E., Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford and New York : Oxford University Press, (2002).
- Dikmen A.A., “İs Doyumu ve Yasam Doyumu İlişkisi”, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, Cilt 50, No. 3-4, s.120, (1995).
- Dockery Alfred M. "Happiness, Life Satisfaction and the Role of Work: EvidenceFrom Two Australian Surveys",2004 <http://www.melbourneinstitute.com/hilda/biblio/cp/conf-hd05.pdf> (13.10.2012) Dockery, s.19–21, (2004).
- Donovan N., D. Halpern, Life Satisfaction: The State of Knowledge and Implications For Government. (2002).
- Dündar S., “Teorik Çerçeve İçinde Yaşamdan Duyulan Tatmin Kavramı”, Yönetim Dergisi, İstanbul Üniv. İşletme ve İktisadi Bil. Enst. Sayı 15, s. 49-55, (1993).
- Edwards S.D., Ngcobo S.B., Edwards D.J., Palavar K., Exploring the Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being and Physical Self-Perception in Different Exercise Groups, *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1), s. 75-90, (2005).
- Ekşioğlu H., İnanç veya Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas, (2011).
- Elavsky S., McAuley E., Physical activity, symptoms, esteem, and life satisfaction during menopause *Maturitas* 52, s. 374–385, (2005).
- Erkal M.E., Güven Ö., Ayan D., *Sosyolojik açıdan Spor*, 3.Baskı, Der yay., İstanbul, (1998)
- Fişne M. Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Kayseri, (2009).
- Gardner J., A. Oswald, “How Does Education Affect Mental Well-Being and Job Satisfaction?” A summary of a paper presented to a National Institute of Economic and Social Research Conference, at the University of Birmingham, (2002).
- Geray C. Halk eğitimi . Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları No:73 İkinci baskı, Ankara üniversitesi Basımevi, Ankara, (1978).
- Gökçe H. Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve Sosyo demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. Pamukkale Üniv. Sağlık Bil. Enst. yüksek lisans tezi (2008).
- Gözaydın G., Şizofren Hastalara Uygulanacak 16 Haftalık Rekreatif Etkinliklerin Yaşam Kalitesine etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi, (2009).

- Gülaçtı, F. Sosyal Beceri Eğitimine Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (2009).
- Gürel N.A., Effects of thinking styles and gender on Psychological well-being, ODTU, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (2009).
- Güngörmüş H.A., Yetim A., Çalık C., Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev yapan öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinin araştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi* cilt:14, No:1, s.285-298 (2 Mart 2006).
- Hakansson C., Bjorkelund, C. Eklund, M., Associations between women's subjective perceptions of daily occupations and life satisfaction, and the role of perceived control *Australian Occupational Therapy Journal* 58, s.397–404, (2011).
- Hawkins B., Foose A.K., Binkley A.L., Contribution of leisure to the life satisfaction of older adults in Australia and the United States, *World Leisure*, 46:2, s.4-12, (2004).
- Hopcroft R.L., McLaughlin J., Why is the sex gap in feelings of depression wider in high gender equity countries? The effect of children on the psychological well-being of men and women *Social Science Research* 41, s.501–513, (2012).
- Huang C-Y., Carleton B., The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan *Journal of Exercise Science and Fitness* 1(2), s.129-132, (2003).
- Jibeen T., Khalid R., Predictors of Psychological well-being of Pakistani Immigrants in Toronto, Canada *International Journal of Intercultural Relations* 34, s. 452–464, (2010).
- Johnson, H.A., Zabriskie, R.B., Hill, B. The Contribution of Couple Leisure Involvement, Leisure Time, and Leisure Satisfaction to Marital Satisfaction, *Marriage & Family Review*, s. 40, (2006).
- Karaküçük S., *Rekreasyon Seren ofset* Ankara (1997).
- Karaküçük S., *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, Bağırhan kitapevi, Ankara, (1999).
- Karaküçük S., *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, Seren Ofset, Ankara, (2001).
- Karaküçük S., *Rekreasyon*, Gazi Kitapevi, Ankara, (2005).
- Karaküçük S., Yetim A., *Rekreasyon Etkinliklerinde Liderlik ve Fonksiyonları*. Gazi Üniv. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* C. 1. No. 1, s. 64 – 76, (2000).
- Karaoğlan A. D., *Üst Düzey Yöneticilerin Zaman Yönetimi*, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, (2006).
- Kathleen M., Lloyd K.M., Auld C.J., The role of leisure in determining quality of life. Issues of content and measurement, *Social Indicators Research* 57, s. 43–71, (2002).

- Kavanagh M.J., Halpern M., “The Impact of Job Level and Sex Differences on the Relationship Between life and Job Satsifaction”, *Academy of Management Journal*, Vol:20 s:1, (1977).
- Kelley JL. Body esteem and psychological well-being in female yoga practitioners, Doctoral Thesis, Oklahoma State University, (2009).
- Keser A., "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama", *Çalışma ve Toplum Dergisi*, Sayı 4, s.77-96, (2005).
- Keyes C., Shmotkin D., Ryff, C., Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82, 6, s.1007-1023, (2002).
- Khakoo I.G., “Quality Of Life: Satisfaction & Its Subjective Determinants”(2004).  
,[http://saproject.psc.isr.umich.edu/workshop/spp\\_projects/project.imraan.khakoo.pdf](http://saproject.psc.isr.umich.edu/workshop/spp_projects/project.imraan.khakoo.pdf), (14.11.2012).
- Khumalo I.P., Temane Q.M., Wissing M.P., Socio-Demographic Variables, General Psychological Well-Being and the Mental Health Continuum in an African Context *Soc Indic Res* 105, s.419–442, (2012).
- Kılbaş Ş., *Rekreasyon-Boş Zaman Değerlendirme*, Anaca Yayınları Adana, (2001).
- Kılbaş Köktaş Ş., *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*, Nobel Yay. Dağ. Ankara, (2004).
- Kılıç K., *Harcanabilir Gelirin Artmasının Sportif Rekreasyona Katılıma Olan Etkisinin Araştırılması*, Yüksek lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, (2006).
- Kırkpınar M., *Lise Son Sınıftaki Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Araştırılması (Muğla İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla, Haziran (2004).
- Kim H.K., McKenry P.C., The Relationship Between Marriage and Psychological Well-Being: A Longitudinal Analysis, *Journal of Family Issues*, 23, s.885-911, (2002).
- Köker S. *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniv. Sosyal Bilimler Enst. (1991).
- Küçüktopuzlu F., Gözek K., Uğurlu A., “Boş Zaman Rekreasyon İlişkisi ve Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirmeye yönelik Bir Araştırma”, *I.Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, s.33-45, Ankara, (21-22 Mayıs 2003).
- Larsen R.J., Emmons R. & Diener E. Validity and Meaning of Measures of Subjective Well-Being. Paper Presented at the Midwestern Psychological Association Convention, Chicago, (May, 1983).
- Lee j.H., D. Scott, M.F. Floyd, Structural inequalities in outdoor recreation participation : A multiple hierarchy stractification perspective *Journal of leisure Researc*, Vol, 33 Issue, 4. s.427-449, (2001).

- Lee Y., McCormick B., Subjective WellBeing of People with Spinal Cord Injury- Does Leisure Contribute? *Journal of Rehabilitaion*, Volume 70, No. 3, s.5-12, (2004).
- Lewis V.G., Borders L.D., Life Satisfaction of Singie Middie-Aged Professional Women *Journal of Counseling & Development Volume, 74* (September/October 1995).
- Lloyd K., Auld C.J., The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement, *Social Indicators Research* 57, s. 43-71, (2002).
- Lloyd K., Little D.E., Self-Determination Theory as a Framework for Understanding Women's Psychological Well-Being Outcomes from Leisure-Time Physical Activity *Leisure Sciences*, 32, s.369–385, (2010).
- Ma S.M., Relationships among psychological well-being, leisure negotiation and lesiure participation School of Health, Physical Education, and Recreation, Doctoral Dissertation, Indiana University, (2008).
- Ma S.M., Tan Y., Ma S.C., Testing a Structural Model of Psychological Well-Being, Leisure Negotiation, and Leisure Participation with Taiwanese College Students, *Leisure Sciences*, 34, s. 55-71, (2012).
- Magnus K., Diener E., Fujita F. & Pavot W., Extraversión and Neuroticism as Predictors of Objective Life Events: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, s.1046-1053, (1993).
- Malebo A., Van Eeden C., Wissing M.P., Sport participation, psychological well-being, psychosocial development in a group of young black adults, *South African Journal of Psychology*, 37 (1), s.188-206, (2007).
- Mansuroğlu S., Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakóltesi Dergisi Cilt:15 Sayı:2 s.53-62*, (2002).
- Mersinli D., Yerel Yönetimlerde Spora Yönelik Rekreasyon Hizmetleri ve Büyükşehir Belediyelerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Olan Yaklaşımlarının İncelenmesi, *Akdeniz Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi*, (2009).
- Müderrişoğlu H., Kutay L., Örneki Esen S., Kırsal Rekreasyonel Faaliyetlerde Kısıtlayıcılar. *AİBU. Tarım Bilimleri Dergisi*. (2004).
- Önal A., Ev hanımlarının Rekreasyon faaliyetlerine Katılım ve Beklentilerinin Tespiti (İstanbul Anadolu Yakası Örneği) Yüksek Lisans Tezi, *Sakarya*, (2007).
- Önsoy C., Osmaniye İskenderun Kıyı Kesminde Ekolojik Planlama İlkelere Uygun Alan Kullanımının Araştırılması. *Ç.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı Doktora Tezi (Basılmamış)*, Adana, (1984).

- Öpözlü A., Çağımızda Değişen Sağlık Bilincinin Sportif Rekreasyona Katılım Düzeyine Etkisinin Araştırılması, Kütahya Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, (2006).
- Özdevecioğlu M., “İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma”, 11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon, s.695-710. (22-24 Mayıs 2003).
- Özer M., Karabulut Özsoy Ö. ‘Yaşlılarda Yaşam Doyumu’, Turkish Journal of Geriatrics, Geriatri, Cilt:6, Sayı:2, s.72-74, (2003).
- Pearson Q.M., Job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health, The Career Development Quarterly, Vol. 46, s.35-39, (June 1998).
- Pearson Q.M., R. Overload, Job Satisfaction, Leisure Satisfaction, and Psychological Health Among Employed Women Journal of Counseling & Development Winter, Volume 86, s. 57-63, (2008).
- Perez J.A., Gender Differences in Psychological Well-Being Among Filipino College Student Samples, International Journal of Humanities and Social Sciences, Vol.2(13), s.84-93, (2012).
- Pressman S.D., Matthews K.A., Cohen S., Martire L.M., Scheier M., Baum A., Schulz R., Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being, Psychom Med, , 71(7), s.725-732, (2009).
- Ragheb M.G., Griffit C.A. The Contribution of Leisure Participation And Leisure Satisfaction To Life Satisfaction of Older Persons. Journal of Leisure Research.S. 14. s. 295 - 306. (1982).
- Rice R.W., Frone M.R., McFarlin D.B., ‘Work-Nonwork Conflict and the Perceived Quality of life’ Journal of Organizational Behavior, Vol.13, s.155-168, (1992).
- Riddick C., Leisure Satisfaction Precursors Journal of Leisure Research, 18. s.259-265 (1986)
- Rodriguez A, Latkova P., Sun Y-Y., The relationship between leisure and life satisfaction: application of activity and need theory Social Indicators Research, 86, s.163–175 (2008).
- Ryan R.M., Deci E.L., On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Reviewe of Psychology, 52, s.141-166, (2001).
- Ryff C.D., Singer B., Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research, Psychother Psychosom, 65, s.14-23, (1996).
- Sandvik E., Diener E., Seidlitz L., Subjective Well-Being: The Convergence and Stability of Self-Report and Non-Self-Report Measures. Journal Of Personality, 61, s.317-342, (1993).

- Sarıcaoğlu H., Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz anlayış açısından incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Konya, (2011).
- Scott M., Zaman Yönetimi (Çev. A. Ç. ÇELİK), Rota Yayınları, İstanbul, (2001).
- Scully D., Kremer J., Meade M.M., Graham R., Dudgeon K., Physical Exercise and Psychological Well Being: A Critical Review, *British Journal of Sports Medicine*, 32 s. 111-120, (1998).
- Schimmack U., Diener E., Predictive Validity of Explicit and Implicit Self-Esteem for Subjective Well-Being, *Journal of Research in Personality* 37, s. 100-106, (2003).
- Srimathi N.L., Kiran Kumar S., Psychological Well Being of Employed Women Across Different Organisations, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 36(1), s. 89-95, (2010).
- Simon R.W., Revisiting the Relationships Among Gender, Marital Status and Mental Health, *American Journal of Sociology*, 107(4), s. 1065-1096, (2002).
- Söğüt M., Sporun Bedensel Engellilerin Sosyalleşmesi Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, (2006).
- Stark A., The Relationship Between Social Psychological Climate and Psychological Well-Being in Late Adolescent Dancers, Utah Üniversitesi, Master Tezi, (2012).
- Şahin Ş., Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri. Yüksek lisans tezi (yayınlanmamış) Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (2008).
- Şener E.T., Hemşirelerin İş Doyum Düzeyleri ile Genel Yaşam Doyum Düzeyleri İlişkisi (Ankara Atatürk Göğüs Hast. ve Göğüs cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (2002).
- Terekli S., Erkan M., Heper E., Katırcı H., Serbest Zaman Endüstrisi İçerisinde Rekreasyon Sporları, *1. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri*, editör: İbrahim Yıldırım, Cilt II, s: 146-152, Ankara, (26-27 Mayıs 2000).
- Terzioğlu E.A., Türk folkloru içinde halk oyunlarının psiko sosyal özellikleri. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi s.5, (1992).
- Tezcan M., Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi, Ankara Üniversitesi Yayını Ankara, (1992).
- Tezcan N., Rekreasyon Etkinliklerinin Çalışanların Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, (2007).
- Tuzgöl Dost M., Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Pamukkale Üniv. Eğitim Fakültesi Dergisi sayı.22, s. 132, (2007).

- Uzun G., Altunkasa M.F., Rekreatyonel planlamada arz ve talep. Ç.Ü. Ziraat Fakültesi genel yayın No:6, Yardımcı ders kitapları yayın No:1 Adana, (1991).
- Van Dierendonc D., Diaz D., Rodriguez R., Blanco A., Moreno B., Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being A Spanish Exploration Social Indicators Research, 87, s.473-479, (2008).
- Yetim A., Sosyoloji ve spor, Topkar Matbaacılık, Ankara, (2000).
- Yetim Ü., Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, (1991).
- Yetim Ü., Toplumdan bireye mutluluk resimleri, 1.Baskı, Bağlam Yayınları, İstanbul, (2001).
- Yetiş Ü., Orta öğretim Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimlerinin Farklı Değişkenlere Göre Belirlenmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, cilt.2, sayı.3, s.193, (2008).
- Yılmaz A., Aslan S., Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi Cilt:3 Sayı:1, s.26, (2002).
- Yılmaz Ş., Rekreatyon Faaliyetlerinin Yönetim ve Organizasyonu, "Antalya Bölgesindeki Beş Yıldızlı Otel İşletmelerine Yönelik Bir Uygulama", Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, (2007).
- Yiğit R., Dilmaç B., Deniz M.E., İş ve yaşam doyumu Konya Emniyet müdürlüğü alan araştırması, Polis Bilimleri Dergisi, Cilt:13 Sayı:3, (2011).
- Zappala C.R., Well-being: The Correlation Between Self-Transcendence and Psychological and Subjective Well-Being, Doctoral Dissertation, Institute of Transpersonal Psychology, California, (2007).
- Zhang W., Liu G., Childlessness, Psychological Well-being, and Life Satisfaction Among the Elderly in China J Cross Cult Gerontol 22, s.185–203, (2007).
- Zorba E., Türkiye'de Rekreatyona Bakış, Gelişimi ve Beklentiler 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, s. 189, (2002).
- Zorba E., Türkiye'de Rekreatyona Bakış Açısı ve Gelişimi, Gazi Haber Dergisi, s. 52-55, (2008).
- Walker M.E., Relationship of spirituality, subjective well-being and psychological well-being in a population of African American college students, Doctoral Dissertation, Graduate School of Tennessee State University,(2009).
- Wells M., Merriman T., The outdoors and classroom. Parks and recreation. Vol. 37, Issue. 3, s:94-100, (2002).



Yanıt: psikolojik iyi olma ölçeği

Sayfa 1 / 1

## EK-1

### Yanıt: psikolojik iyi olma ölçeği

Ahmet AKIN [aakin@sakarya.edu.tr]

Gönderildi: 03 Eylül 2012 Pazartesi 12:25

Kime: Evren TERCAN

Ekler: 8. psikolojik iyi olma ölç-1.doc (158 KB)

Evren hocam memnuniyetle kullanabilirsiniz. ekte gönderiyorum. iyi çalışmalar

Doc. Dr. Ahmet AKIN  
Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD

Ahmet AKIN  
Assoc. Prof. Dr.  
Sakarya University Faculty of Education  
Educational Sciences  
Psychological Counselling and Guidance Department  
54300 Sakarya-TURKEY

-----  
Bu posta, Evren TERCAN tarafından 03.09.2012 - 12:27 tarihinde gönderilen postasının yanıtıdır.

This is a reply mail that was sent by Evren TERCAN <evrentercan@akdeniz.edu.tr> at 12:27 on 09.03.2012.

Sayın Ahmet Hocam

Ben Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümünde öğretim üyesiyim. Literatür taraması yaparken 2008 yılında Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığınızı gördüm. Daha önce yapılan çalışmalar karşılaştırıldığında özetten anladığım kadarıyla hem geçerlik açısından daha sağlam hem de titiz bir çalışma olduğunu hissettim.

Danışmanlığını yaptığım yüksek lisans öğrencisinin tez konusunu "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rekreatif Aktivitelere Katılım Durumlarına Göre Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi" olarak belirlemiştik.

Eğer musaaade ederseniz hem tezde hem de tezden yapılacak yayın çalışmasında bu ölçeği referans göstererek kullanmayı dilerim.

EK-2



T.C.  
ANTALYA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

17.09.2012 - 24588

Sayı : B.08.4.MEM.0.07.20.02-605.01/

Konu : Anket Uygulaması

VALİLİK MAKAMINA  
ANTALYA

Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği ve İktisadi Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Hakan ERAVŞAR'ın "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rekreatif Aktivitelere Katılım Durumlarına Göre Psikolojik İyi Hallerinin ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi" konulu çalışmasını, Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğüne Bağlı Okullarda uygulama isteği ile ilgili 02.07.2012 tarihli ve 011612 sayılı yazıları, ekinde gönderilen araştırma uygulaması anket formları, İl Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma Değerlendirme ve İnceleme komisyonumuz tarafından, 07.09.2012 tarihinde toplanarak "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama Yönergesi" esaslarına uygun olduğu tespit edilmiştir.

Komisyonumuzca söz konusu, tez çalışması veri toplama aracı, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik İyi Hali Ölçeği uygulamalarının, Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rekreatif Aktivitelere Katılım Durumlarına Göre Psikolojik İyi Hallerinin ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasını Okul Müdürlüğünün bilgisi dahilinde, ilgili Genelgeye göre, çalışma takvimi doğrultusunda eğitim-öğretim aksatmadan yapılması uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Osman Nuri GÜLAY  
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR

17/09/2012

Tarhan EREN  
Vali a.

Vali Yardımcısı



Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğü  
Soğuksu Mah. Hamidiye Cad.  
Bilgi için:  
Telefon: (0 242) 238 60 00 (pbx)  
Faks : (0 242) 238 61 11  
E-posta: projeler07@meb.gov.tr



www.eitimvesaglik.meb.gov.tr



www.haydizokulu.org



**EK 3-**

Değerli Beden Eğitimi Öğretmenlerimiz,

Bu çalışmanın amacı, öğretmenlerimizin boş zamanlarında rekreatif aktivitelere katılım durumlarına göre psikolojik iyilik hallerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesidir. Çalışmaya vereceğiniz yanıtlar bir yüksek lisans tezinin temelini oluşturacaktır ve gizli kalacaktır. İçten yanıtlarınız ve desteğiniz için teşekkür ederiz.

Hakan ERAVŞAR  
Akdeniz Ün. Spor Yöneticiliği A.D.

1- Yaşınız: \_\_\_\_\_ Hizmet Yılıınız \_\_\_\_\_

2- Medeni Durumunuz ( ) Evli ( ) Bekâr

3-Cinsiyetiniz ( ) Kadın ( ) Erkek

4- Çocuk sayınız ( ) Yok ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ve üzeri

5-Toplumun genelini göz önünde bulundurursanız hane halkınızın ekonomik düzeyi aşağıdakilerden hangisine uyar?

- ( ) Çok iyi : İstedığımız gibi para harcarız  
( ) İyi : İhtiyaçlarımızı karşılamada güçlük çekmiyoruz  
( ) Orta : Ancak ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz  
( ) Kötü : İhtiyaçlarımızı tam olarak karşılayamıyoruz  
( ) Çok kötü : İhtiyaçlarımızı karşılamakta zorlanıyoruz

6- Bir hafta içinde boş zamanlarınızda rekreasyon etkinliklerine ortalama katılım sürenizi haftalık (Saat) olarak belirtiniz?

- ( ) 1-5 saat ( ) 6-10 saat ( ) 11-15saat ( ) 16 saat ve üzeri

7- Bir hafta içinde boş zamanlarınızda rekreasyon etkinliklerine ortalama katılım sıklığınız?

- ( ) 1-2 kez ( ) 3-4 kez ( ) 5-6 kez ( ) 7 ve üstü kez

Aşağıdaki katıldığınız rekreatif etkinlikleri ve katılım biçiminizi işaretleyiniz

Etkinlik Türü	Katılım Biçiminiz
8-Sportif Etkinlikler	<input type="checkbox"/> Aktif <input type="checkbox"/> Pasif <input type="checkbox"/> Hiç Katılmıyorum
9-Sosyal Etkinlikler	<input type="checkbox"/> Aktif <input type="checkbox"/> Pasif <input type="checkbox"/> Hiç Katılmıyorum
10-Kültürel ve Sanatsal Etkinlikler	<input type="checkbox"/> Aktif <input type="checkbox"/> Pasif <input type="checkbox"/> Hiç Katılmıyorum

11-Katıldığınız rekreatif etkinlikleri kimlerle yaparsınız? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- ( ) Tek başıma ( ) Arkadaşlarımla  
( ) Eşimle/Partnerimle ( ) Çocuklarımla  
( ) Organize olmuş bir grupla (Üniversite Kulüpleri, Dernek Aktiviteleri vs.)  
( ) Diğer(Belirtiniz.....)

12-Boş zaman etkinliklerine katılım nedenleriniz (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)>

- ( ) Eğlenceli olduğu için ( ) Çevremdekilerin etkisi  
( ) Arkadaşlarla beraber olma isteği ( ) Sağlığımı olumlu yönde etkilemek için  
( ) Rahatlamak için ( ) Mutluluk hissi verdiği için  
( ) Sıkıntıdan kurtulmak ve stres atmak için ( ) Yeni beceriler edinme ve kullanma  
( ) Yeni bir çevreye girme ( ) Yalnızlıktan kurtulma  
( ) Aileme iyi örnek olmak ( ) Formumu korumak için  
( ) İş verimimi arttırdığı için ( ) Yaşlanmanın fiziksel etkisini azaltma

### Yaşam Doyumu Ölçeği

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Kesinlikle beni ifade etmiyor

Tamamen beni ifade ediyor

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

<b>Psikolojik İyilik Hali Ölçeği</b> Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.		Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Çoğu insan beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2	Bazen çevremdeki insanlara daha fazla benzemek için davranış ve düşünce tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3	Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6
4	Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6
5	Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapmak istediklerimi düşündüğümde kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
6	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5	6
7	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
8	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9	Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla tüm enerjimi bitirir.	1	2	3	4	5	6
10	Genellikle her geçen gün kendime ilişkin daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
11	İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik gerçekten hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6
12	Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
13	Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissederim.	1	2	3	4	5	6
14	Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15	Çevremdeki insanlar ve toplumla pek uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
16	Yeni şeyler denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6
17	Şimdiye odaklanmayı tercih ederim, çünkü gelecek daima sorunları da beraberinde getirir.	1	2	3	4	5	6
18	Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
19	Ailem ve arkadaşarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20	Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6
21	Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluklarımı yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6
22	Hayatım şu anda oldukça iyi gidiyor, bir şeyleri yapmak için yeni yollar denemek istemiyorum.	1	2	3	4	5	6
23	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğu hissine sahibim.	1	2	3	4	5	6
24	Fırsatım olursa kendimle ilgili değiştirmek istediğim çok şey var.	1	2	3	4	5	6
25	Arkadaşlarım problemlerini anlatırken onları dikkatle dinlemek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
26	Benim için kendimden memnun olmak diğerlerinin onayını almaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
27	Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
28	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6
29	Günlük yaşam olayları çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6
30	Kişiliğimin pek çok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6
31	Konuşma ihtiyacı hissettiğimde beni dinlemeye istekli çok fazla insan yok.	1	2	3	4	5	6
32	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimine sahibim.	1	2	3	4	5	6
33	Yaşamımdan mutsuz olursam onu değiştirmek için etkili önlemler alırım.	1	2	3	4	5	6
34	Bir birey olarak gerçekten yıllardır kendimi çok fazla geliştirmede düşünyorum.	1	2	3	4	5	6
35	Yaşamda ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
36	Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak yine de her şeyin en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
37	Dostluklarımın bana çok şey kattığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38	İnsanlar yapmak istemediğim şeyleri yaptırabilmek için nadiren beni ikna edebilirler.	1	2	3	4	5	6
39	Kişisel ve mali işlerimi yönetmede genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
40	Bana göre her yaşta insan kendini geliştirme ve yetiştirmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41	Eskiden kendime amaçlar belirlerdim, fakat şimdi bu tür şeyler zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
42	Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
43	Birçok kişinin benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44	Benim için diğer insanlarla uyumlu olmak ilkelerimle yalnız başıma yaşamaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
45	Her gün yapmak zorunda olduğum şeyleri yetiştiremem bende stres oluşturuyor.	1	2	3	4	5	6
46	Zamanla beni daha güçlü ve yetenekli bir birey haline getiren bir anlayış kazandım.	1	2	3	4	5	6
47	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6

48	Çoğunlukla kendimle ve yaşam tarzımla gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6
49	İnsanlar beni özverili ve zamanımı diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
50	Genel kaniya ters düşse de görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
51	Yapılması gereken şeyleri yetiştirebilmek için zamanımı planlamada oldukça iyiyimdir.	1	2	3	4	5	6
52	Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğim kanısına sahibim.	1	2	3	4	5	6
53	Kendim için belirlediğim planlarımı yerine getirmede aktif bir kişiyim.	1	2	3	4	5	6
54	Birçok insanın yaşamına imrenirim.	1	2	3	4	5	6
55	Diğer insanlarla çok samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6
56	Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi dile getirmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
57	Günlük yaşamım çok yoğun ancak her şeye yetismekten doyum alıyorum.	1	2	3	4	5	6
58	Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6
59	Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60	Kendime yönelik tutumlarım muhtemelen, diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
61	Arkadaşlık ilişkilerinde kendimi genellikle dışarıdan bakan birisiymiş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
62	Arkadaşlarım veya ailem onaylamazsa çoğunlukla kararlarımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
63	Günlük yaşam aktivitelerimi planlamaya çalıştığımda hayal kırıklığı yaşarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
64	Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6
65	Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
66	Yaşadığım hayatla ilgili olarak çoğunlukla sabahları yılğın biçimde uyanırım.	1	2	3	4	5	6
67	Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68	Belirli bir biçimde düşünmem veya davranmam için yapılan sosyal baskılara boyun eğecek biri değilim.	1	2	3	4	5	6
69	Benim için gerekli olan aktivite ve ilişkileri bulmada oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
70	Görüşlerimin zamanla nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
71	Yaşam amaçlarım benim için bir hayal kırıklığı değil doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
72	Geçmiş yaşamımda iniş çıkışlarım olmuştur ancak genellikle geçmişimi değiştirmek istemezdim.	1	2	3	4	5	6
73	Diğerleriyle konuşurken kendimi açmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
74	Yaşamımdaki seçimlerimi diğer insanların nasıl değerlendirdiğine ilişkin endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
75	Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
76	Yaşamımda büyük yenilikler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
77	Yaşamdan neler kazandığımı düşünmek benim için doyum vericidir.	1	2	3	4	5	6
78	Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
79	Ben ve arkadaşlarım birbirimizin problemlerine karşı duyarlı davranırız.	1	2	3	4	5	6
80	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi değerlerimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5	6
81	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6
82	Bence yaşlı birine yeni numaralar öğretilemez sözü doğrudur.	1	2	3	4	5	6
83	Genel bir değerlendirme yaptığımda yaşamdan elde ettiklerimin çok fazla olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
84	Herkesin yetersizlikleri vardır ancak benimkiler daha fazla gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

## Ö Z G E Ç M İ Ş

Adı ve SOYADI : Hakan ERAVŞAR

Doğum Tarihi ve Yeri : 07/06/1975-Boğazlıyan/YOZGAT

Medeni Durumu : Evli

### Eğitim Durumu

Lise : Hisarcık Lisesi / Kayseri

Ön Lisans : İnönü Üniversitesi Adıyaman M.Y.O. İnşaat Bölümü

Lisans : Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu

Yüksek Lisans :Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Spor  
Yüksekokulu

Tez Konusu : Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rekreatif Aktivitelere Katılım Durumları,  
Psikolojik İyilik Halleri ve Yaşam Tatminlerinin İncelenmesi (Antalya merkez örneği)

Yabancı Dil : İngilizce

Çalıştığı Kurum : Milli Eğitim Bakanlığı

E-Mail : eravsarhakan@hotmail.com