



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Muhammed Uğur DİLMEÇ

ANTALYA'DAKİ BEŞ YILDIZLI OTELLERDE ÇALIŞANLARIN DEMOGRAFİK  
ÖZELLİKLER AÇISINDAN REKREATİF FAALİYETLERE KATILIM ENGELLERİ,  
ÖZNEL İYİ OLUŞ VE YAŞAM KALİTELERİ ALGILARININ İNCELENMESİ

Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2022



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Muhammed Uğur DİLMEÇ

ANTALYA'DAKİ BEŞ YILDIZLI OTELLERDE ÇALIŞANLARIN DEMOGRAFİK  
ÖZELLİKLER AÇISINDAN REKREATİF FAALİYETLERE KATILIM ENGELLERİ,  
ÖZNEL İYİ OLUŞ VE YAŞAM KALİTELERİ ALGILARININ İNCELENEMESİ

Danışman

Doç. Dr. Yusuf YILMAZ

Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2022

**Akdeniz Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,**

Muhammed Uğur DİLMEÇ'inn bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : (İmza)

Üye (Danışmanı) : (İmza)

Üye : (İmza)

Tez Başlığı: Antalya'daki Beş Yıldızlı Otellerde Çalışanların Demografik Özellikler Açısından Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri, Öznel İyi Oluş ve Yaşam Kaliteleri Algılarının İncelenmesi

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

Tez Savunma Tarihi : ..../..../20...

Mezuniyet Tarihi :29/09/02022

(İmza)  
Prof. Dr. Engin KARADAĞ  
Müdür

## AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Antalya’daki Beş Yıldızlı Otellerde Çalışanların Demografik Özellikler Açısından Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri, Öznel İyi Oluş ve Yaşam Kaliteleri Algılarının İncelenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

...../...../ 2022

İmza

**Muhammed Uğur DİLMEÇ**



T.C.  
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Muhammed Uğur Dilmeç
Öğrenci Numarası	20195297004
Anabilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi
Programı	Rekreasyon Yönetimi
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Doç. Dr. Yusuf Yılmaz
Yüksek Lisans Tez Başlığı	Antalya'daki Beş Yıldızlı Otellerde Çalışanların Demografik Özellikler Açısından Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri, Özel İyi Oluş ve Yaşam Kaliteleri Algılarının İncelenmesi
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	
Rapor Tarihi	
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç: %..... Alıntılar dahil: %.....
<b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,</b>	
<p>Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam ..... sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır.</p> <p>Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir:</p> <p>( ) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım.</p> <p>( ) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdeleri aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.</p>	
<b>Gerekçe:</b>	
Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.	
Danışman Öğretim Üyesi Doç. Dr. Yusuf Yılmaz	
İmza	

## İÇİNDEKİLER

<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>vi</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>vii</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### REKREASYON VE TURİZM

1.1. Rekreasyon Kavramı ve Tanımı .....	3
1.2. Rekreasyonun Özellikleri .....	3
1.3. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması.....	4
1.3.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon .....	4
1.3.2. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyon.....	5
1.3.3. Özel İşlevlerine Göre Rekreasyon .....	5
1.4. Rekreatif Faaliyetlere Katılımın Faydaları .....	6
1.5. Rekreatif Faaliyetlere Katılımı Engelleyen Faktörler.....	6
1.6. Turizm Kavramı.....	8
1.7. Rekreasyon ile Turizm Arasındaki İlişki .....	9
1.7.1. Rekreasyon ile Turizm Arasındaki Benzerlikler .....	10
1.7.2. Rekreasyon ile Turizm Arasındaki Farklılıklar .....	11

### İKİNCİ BÖLÜM

#### ÖZNEL İYİ OLUŞ VE YAŞAM KALİTESİ

2.1. Öznel İyi Oluş Kavramı .....	12
2.1.1. Öznel İyi Oluş Boyutları .....	13
2.1.2. Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramlar .....	14
2.1.2.1. Erek (Telic) Kuramı.....	14
2.1.2.2. Etkinlik Kuramları.....	14
2.1.2.3. Uyum (Adaptasyon) Kuramı .....	15
2.1.2.4. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları.....	15
2.1.2.5. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı .....	15
2.1.3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler .....	17
2.1.3.1. Kişilik .....	17

2.1.3.2. Gelir.....	18
2.1.4. Öznel İyi Oluş ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmaların İçerik Analizi.....	18
2.2. Yaşam Kalitesi Kavramı.....	21
2.2.1. Yaşam Kalitesi Kavramının Tarihsel Gelişimi .....	23
2.2.2. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler .....	24
2.2.3. Yaşam Kalitesi ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmaların İçerik Analizi.....	25

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA METODOLOJİSİ

3.1. Araştırmanın Amacı.....	29
3.2. Araştırmanın Yöntemi .....	31
3.3. Veri Toplama Araçları.....	31
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi .....	32
3.5. Bulgular .....	32
3.5.1. Geçerlilik ve Güvenirlilik Bulguları.....	32
3.5.2. Katılım Engelleri Faktör Analizi.....	32
3.5.3. Öznel İyi Oluş Faktör Analizi .....	33
3.5.4. Yaşam Kalitesi Faktör Analizi .....	34
3.5.5. Kişisel Bilgilere İlişkin Bulgular .....	36
3.5.6. Çalışanların Demografik Değişkenlere Göre Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Algıları Farkı .....	36
3.5.6.1. Çalışanların Demografik Değişkenlere Göre Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Algılarının Alt Boyutlarına Göre Farkı.....	39
3.5.7. Çalışanların Demografik Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş Algıları Farkı.....	44
3.5.8. Çalışanların Demografik Değişkenlere Göre Yaşam Kalitesi Algıları Farkı.....	46
3.5.8.1. Çalışanların Demografik Değişkenlere Göre Yaşam Kaliteleri Algılarının Alt Boyutlarına Göre Farkı.....	49
<b>SONUÇ .....</b>	<b>53</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>56</b>
<b>EK 1 – Anket Formu .....</b>	<b>64</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>67</b>

## TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.1. Konaklama İşletmeleri Tarafından Sunulan Bazı Rekreasyon Faaliyetleri .....	10
Tablo 2.1. Öznel İyi Oluş Boyutları .....	14
Tablo 2.2. Öznel İyi Oluş Değişkeniyle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	19
Tablo 2.3. Toronto Üniversitesi Yaşam Kalitesi Araştırma Merkezi Yaşam Kalitesi Yaklaşımı .....	24
Tablo 2.4. Yaşam Kalitesi Değişkeniyle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	26
Tablo 3.1. Katılım Engelleri Faktör Analizi.....	33
Tablo 3.2. Öznel İyi Oluş Faktör Analizi .....	35
Tablo 3.3. Yaşam Kalitesi Faktör Analizi .....	35
Tablo 3.4. Kişisel Bilgilere İlişkin Bulgular.....	36
Tablo 3.5. Çalışanların Cinsiyetlerine Göre Katılım Engelleri Algıları Farkı .....	36
Tablo 3.6. Çalışanların Diğer Demografik Değişkenlere Göre Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Algıları Farkı.....	37
Tablo 3.7. Çalışanların Katılım Engelleri Algılarının Yaşlara Göre Dağılımı.....	38
Tablo 3.8. Çalışanların Katılım Engelleri Algılarının Medeni Durumlarına Göre Dağılımı ...	39
Tablo 3.9. Çalışanların Katılım Engelleri Algılarının Çalışma Sürelerine Göre Dağılımı .....	39
Tablo 3.10. Çalışanların Rekratif Faaliyetlere Katılım Engelleri Algılarının Alt Boyutlarının Değerleri.....	40
Tablo 3.11. Çalışanların Cinsiyetlerine Göre Katılım Engelleri Alt Boyutlarının Algıları Farkı .....	41
Tablo 3.12. Çalışanların Yaşlarına Göre Katılım Engelleri Alt Boyutlarının Algıları Farkı .....	41
Tablo 3.13. Çalışanların Medeni durumlarına Göre Katılım Engelleri Alt Boyutlarının Algıları Farkı .....	42
Tablo 3.14. Çalışanların Eğitim durumlarına Göre Katılım Engelleri Alt Boyutlarının Algıları Farkı.....	42
Tablo 3.15. Çalışanların Çalışma Sürelerine Göre Katılım Engelleri Alt Boyutlarının Algıları Farkı.....	43
Tablo 3.16. Çalışanların Deneyim Sürelerine Göre Katılım Engelleri Alt Boyutlarının Algıları Farkı.....	44
Tablo 3.17. Çalışanların Cinsiyete Göre Öznel İyi Oluş Algıları Farkı .....	44



Tablo 3.18. Çalışanların Diğer Demografik Değişkenlerine Göre Öznel İyi Oluş Algıları Farkı .....	45
Tablo 3.19. Çalışanların Öznel iyi Oluş Algılarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı.....	45
Tablo 3.20. Çalışanların Cinsiyete Göre Yaşam Kalitesi Algıları Farkı.....	46
Tablo 3.21. Çalışanların Diğer Demografik Değişkenlerine Göre Yaşam Kalitesi Algıları Farkı.....	47
Tablo 3.22. Çalışanların Yaşam Kalitesi Algılarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı.....	47
Tablo 3.23. Çalışanların Yaşam Kalitesi Algılarının Medeni Durumlarına Göre Dağılımı.....	48
Tablo 3.24. Çalışanların Yaşam Kalitesi Algılarının Çalışma Sürelerine Göre Dağılımı.....	48
Tablo 3.25. Çalışanların Yaşam Kalitesi Algılarının Deneyim Sürelerine Göre Dağılımı.....	49
Tablo 3.26. Çalışanların Yaşam Kalitesi Algılarının Alt Boyutlarının Değerleri.....	50
Tablo 3.27. Çalışanların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Kalitesi Alt Boyutlarının Algıları Farkı .....	50
Tablo 3.28. Çalışanların Yaşlarına Göre Yaşam Kalitesi Alt Boyutlarının Algıları Farkı.....	50
Tablo 3.29. Çalışanların Medeni Durumlarına Göre Yaşam Kalitesi Alt Boyutlarının Algıları Farkı.....	51
Tablo 3.30. Çalışanların Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Kalitesi Alt Boyutlarının Algıları Farkı .....	51
Tablo 3.31. Çalışanların Çalışma Sürelerine Göre Yaşam Kalitesi Alt Boyutlarının Algıları Farkı.....	51
Tablo 3.32. Çalışanların Deneyim Sürelerine Göre Yaşam Kalitesi Alt Boyutlarının Algıları Farkı .....	52

## ÖZET

Covid-19 nedeniyle herkes gibi turizm çalışanlarının da özel hayatlarına birtakım kısıtlamalar getirilmiştir. Bu kısıtlamalardan dolayı bazı rekreatif faaliyetlerden uzak kalan turizm çalışanlarının kendilerini iyi hissetmemeleriyle doğru orantılı olarak yaşam kalitelerinde bir düşüş yaşanması önemli bir problem oluşturmaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın temel amacı, Antalya’da beş yıldızlı otellerde çalışanların demografik özellikler açısından rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, öznel iyi oluş ve yaşam kaliteleri algılarını ölçmektir. Araştırma evrenini Antalya’daki otel çalışanları oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında Antalya’daki 400 turizm çalışanından veri toplanmıştır. Bu kapsamda araştırmada rekreatif faaliyetlere katılım engellerinin nelerden oluştuğunu ortaya çıkarmak amacı ile 5’li likert ölçek kullanılmıştır (Gürbüz vd. 2020). Öznel iyi oluşu ölçmek için geliştirilen ve aynı zamanda pozitif psikoloji alanında da mutluluğu ölçme amacıyla kullanılan Oxford Mutluluk Envanteri (Kısa Formu) kullanılmıştır (Doğan ve Çötök, 2011). Yaşam kalitesini ölçmek için ise uluslararası literatür incelenerek, B. H. Stamm’ın (2005) geliştirdiği Yeşil vd.’nin (2010) Türkçeye uyguladığı yaşam kalitesi ölçeği kullanılmıştır.

Tez konu itibarıyla rekreasyon kapsamında katılım engelleri öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi konularına odaklanmaktadır. Araştırmada kullanılacak anket 4 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların demografik özelliklerine yönelik sorulara yer verilmiştir. İkinci bölümde çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, üçüncü kısım öznel iyi oluşlarını ve dördüncü kısımda yaşam kalitelerini ölçmeye yöneliktir.

Yapılmış olan bu araştırmada elde edilen bulgular değerlendirildiğinde Antalya’daki 5 yıldızlı otellerdeki çalışan genç nüfusun rekreatif faaliyetlere katılma algılarının daha yüksek olduğu, gerek iş hayatında gerek günlük hayatta kendilerini daha iyi hissettikleri ve bu doğrultuda yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Turizm ve Rekreasyon, Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri, Öznel İyi Oluş, Yaşam Kalitesi.

**SUMMARY**

**INVESTIGATION OF PERCEPTIONS OF OBSTACLES TO  
PARTICIPATION IN RECREATIVE ACTIVITIES, PERCEPTIONS OF  
SUBJECTIVE WELLNESS AND QUALITY OF LIFE OF THE EMPLOYEES IN  
FIVE-STAR HOTELS IN ANTALYA IN TERMS OF DEMOGRAPHIC  
CHARACTERISTICS**

Due to Covid-19, some restrictions have been imposed on the private lives of tourism workers, just like everyone else. Due to these restrictions, a decrease in the quality of life of the tourism employees, who stay away from some recreational activities, in direct proportion to the feeling of not feeling well, constitutes an important problem. In this direction, the main purpose of the study is to measure the barriers to participation in recreational activities, subjective well-being, and quality of life of employees in five-star hotels in Antalya. The research population consists of hotel employees in Antalya. Within the scope of the research, data were collected from 400 tourism workers in Antalya. In this context, a 5-point Likert type scale was used in the research to determine what the barriers to participation in recreational activities consist of (Gürbüz et al. 2020). Oxford Happiness Inventory (Short Form), which was developed to measure subjective well-being and is frequently used to measure happiness in positive psychology was used in research (Doğan and Çötök, 2011). In order to measure the quality of life, the international literature was examined and the quality of life scale developed by B. H. Stamm (2005) and applied to Turkish by Yeşil et al. (2010) was used.

The thesis focuses on subjective well-being and quality of life within the scope of recreation. The survey method to be used in the research consists of 4 parts. In the first part, there are questions about the demographic characteristics of the participants. In the second part, the barriers to participation of employees in recreational activities, the third part is about subjective well-being, and the fourth part is about measuring their quality of life.

When the findings obtained in this research were evaluated, it was concluded that the young population working in 5-star hotels in Antalya had higher perceptions of participating in recreational activities, they felt better both in business life and in daily life, and accordingly, their quality of life was better.

**Keywords:** Tourism and Recreation, Barriers to Participate Recreational Activities, Subjective Well-Being, Quality of Life.

## TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimimin başından sonuna kadar yardımlarını, bilgisini ve deneyimlerini esirgemeyen ve beni her zaman motive edip yanımda olan değerli hocam Doç. Dr. Yusuf YILMAZ'a teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca lisansüstü eğitim sürecimde desteğini hiçbir zaman kesmeyip yanımda olan değerli hocam Prof. Dr. Bayram BIÇAK'a sevgi ve teşekkürlerimi sunarım. Hayatım boyunca bana güvenip beni hep destekleyen yanımda olan annem Yasemin DUMAN'a ve kardeşlerim Kerem DİLMEÇ, Seher PARLAK ve Sibel Gül'e sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Muhammed Uğur DİLMEÇ

## GİRİŞ

Geçmişten günümüze hayatımıza giren farklı imkânlarla beraber insanlık her geçen gün bir önceki güne göre daha az eylemde bulunmaktadır. Sanayi devrimi, makineleşme ve teknolojinin hızla gelişmesiyle beraber eylemsizliğin de büyük oranda arttığı gözlemlenmektedir (Akgün, 1980). Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında, kendi özgür iradeleriyle katılım gösterdikleri, bireysel tatmini sağlayan ve kendi yeteneklerini kullanabildiği faaliyetler olarak tanımlanabilmektedir (Stebbins, 2005). Rekreatif faaliyetler, bireylerin kötü alışkanlıklardan korunmasına, yoğun şehir hayatının sıkıcılığından uzaklaşılmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca grup halinde gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler yeni ilişkilerin kurulmasına da zemin hazırlamaktadır (Koç, 2020: 22). Boş zaman ise bireyin bir şey yapmak ya da yapmamak arasında özgürce davranabildiği, katılmak istediği faaliyetleri yine özgürce seçebildiği, ancak yapılan faaliyetin sorumluluğunu da alabilecek, sorumlu davranışlar sergileyebildiği zaman olarak ifade edilebilmektedir (Hicter, 1966).

Çalışma zamanıyla çalışmanın dışında kalan zaman arasındaki ilişki bütün toplumları çok yakından ilgilendirmiştir. Rekreatif faaliyetler yasalarla düzenlenmek istense de standart bir boş zamanları değerlendirme görüşünün olgunlaşması çok zordur. Çünkü toplumların ödüllendirilmesi şeklinde değerlendirilen serbest zaman olgusunun gelişmesinde insanların hayatlarını devam ettirdikleri çevrelerin ve doğanın etkisi yadsınamayacak kadar fazladır. Rekreasyon, hayatta karşılaşılan çoğu zorluğu uzaklaştırır. Bireysel gelişime etki eden özelliğiyle, bireylerin kendi içlerinde kurmuş oldukları iç dünyalarını, kültürel ve toplumsal uyum sürecini ve çevresel ilişkilerini olumlu yönde etkilemektedir. Rekreasyon, insanların hayatlarından elde ettikleri tatmini oluşturan duygu yükü şekline bürünmekte ve sorumluluk, mutluluk, başarı, üstünlük, bireysel değer gibi duygularla bir bütün haline gelmektedir (Gürsel, vd. 2019). Kişilerin serbest zamanla ilgili faaliyetlere katılmalarını etkileyen birçok faktör yer almaktadır. Bu faktörlerin kişilerin serbest zaman tercihleri üzerine etki etme dereceleri de kişiden kişiye değişmektedir. Rekreatif faaliyetlere katılımı ilgili engeller, kişilerin serbest zamanla ilgili faaliyetlere katılmalarını engelleyen veya katılımlarıyla ilgili tecrübe edinilen olumlu duyguları indirgeyen faktörler grubu olarak da tanımlanmaktadır (Tercan, 2016).

Bu çalışmada üzerine odaklanılan kavramlardan bir diğeri ise öznel iyi oluşturma. Diener (1984), öznel iyi oluşu kişilerin sahip oldukları olumlu veya olumsuz duygularla beraber hayattan aldıkları zevke ilişkin yapabildikleri öznel ve bilişsel bir tür değerlendirme olarak tanımlama yoluna gitmiştir. Esasen öznel iyi oluş durumu olumlu ve olumsuz duygular ile

yaşam doyumu unsurlarından meydana gelmektedir. Öznel iyi oluş, ayrıca bireyin yaşam hakkındaki duygusal ve bilişsel değerlendirmesi olarak kabul edilmektedir (Diener, 1984).

Yaşam kalitesi, içerik olarak incelendiğinde geniş bir kitleyi kapsamaktadır. Toplumda yaşamını devam ettiren bireyin sosyal ilişkilerini, psikolojik durumunu, çevre etkilerini, fiziksel durumunu ve inançlarını kapsamaktadır. Yaşam kalitesi, insanların temel ihtiyaçlarını ve sosyal arzularını karşılayabilmesi ve toplumsal kaynaklardan yararlanması olarak tanımlanmaktadır (The WHOQOL Group, 1995; Akt.; Bozkurt, 2019:3).

Çalışma ile Antalya’da beş yıldızlı otellerde çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, öznel iyi oluş ve yaşam kalitelerini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Tez yapı olarak üç ana bölüme oluşmaktadır. Birinci bölümde; rekreasyon kavramı, rekreasyonun özellikleri, rekreasyonun sınıflandırılması, rekreasyonel faaliyetlere katılımın faydaları, rekreatif faaliyetlere katılımı engelleyen faktörler, turizmin tarihçesi, rekreasyon ile turizm arasındaki benzerlikler ve farklılıklar konuları literatür çerçevesinde ele alınmıştır. İkinci bölümde; öznel iyi oluş kavramı, öznel iyi oluş boyutları, öznel iyi oluş kuramları, öznel iyi oluşa etki eden faktörler, öznel iyi oluş ile ilgili yapılmış çalışmalar, yaşam kalitesi kavramı ve yaşam kalitesi ile ilgili yapılmış çalışmalar literatür ışığında incelenmiştir. Üçüncü bölümde tezin uygulaması yapılmıştır. Üçüncü bölümde ilk olarak tezin amacı, yöntemi, veri toplama araçları ve verilerin toplanması hakkında bilgiler verilmiştir. Üçüncü kısımda tezin analiz sonuçları tablolaştırılmış ve bulgular verilmiştir. Sonuç kısmında tezin teorik ve pratik katkıları değerlendirilmiştir.

## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **REKREASYON VE TURİZM**

Bu bölümde rekreasyon kavramı, rekreasyonun özellikleri, rekreasyonun sınıflandırılması, rekreasyonel faaliyetlere katılımın faydaları, rekreatif faaliyetlere katılımı engelleyen faktörler, turizm tanımı ve tarihçesi, rekreasyon ile turizm arasındaki benzerlikler ve farklılıklar literatür çerçevesinde incelenmiştir.

#### **1.1. Rekreasyon Kavramı ve Tanımı**

Rekreasyon, İngilizce oluşturmak ve yaratmak anlamlarında kullanılan “create” kelimesine, yeniden tekrar anlamı taşıyan “re” ekinin eklenmesi ile oluşan “recreation” kelimesinden gelmektedir. Dolayısıyla rekreasyon, çalışma ve diğer etmenlerden dolayı yorulan ve yıpranan bireylerin yeniden canlanmaları anlamına gelmektedir. Rekreatif faaliyetler, bireylerin hayatlarındaki karşılaşmış oldukları sıkıntılardan kurtulmalarını ve bireylerin kendilerini geliştirmelerini sağlayarak; sosyo-kültürel uyum ve ilişkilerine olumlu etki etmektedir (Axelsen, 2009; Akt.: Tütüncü, vd. 2011:71). Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında tamamen kendi arzu ve istekleri ile katılma esnasında ya da katılım sonrasında tatmin oldukları etkinliklerin tamamı olarak tanımlanmaktadır (Demers, 1977; Akt.: Altıntaş, 1990:20). McLean, vd. (2005) rekreasyonu, ülkelerdeki parklarda, eğlence alanlarında, su parklarında, spor alanlarında, halk merkezlerinde ve global ölçekteki doğal park, şehirlerde ve kasabalarda yapılan aktivitelerinin tümü olarak ifade etmişlerdir. Rekreasyon, katılımcılarının gönüllülük esasına göre katıldıkları ve anında tatminkâr oldukları hoş giden boş zaman deneyimi olarak da tanımlanabilmektedir (Renoux, 1972: 558; Akt.: Altıntaş, 1990:21). Rekreasyon, bireyin tamamen kendi istek ve arzusu ile imkânları doğrultusunda geçirebileceği boş zamanlarında yer alan fiziksel ve ruhsal olarak dinlenme ihtiyaçlarını karşılayarak, kişiyi yenileyen çalışma ve yaşama, istek ve gücünü devam ettiren ve aynı zamanda bu süreçte kişiye haz veren, hayatını kazanma telaşından uzak her türlü faaliyeti kapsayan davranışların tamamı olarak tanımlamıştır (Pehlivanoglu, 1986).

#### **1.2. Rekreasyonun Özellikleri**

Rekreasyon, boş zamanlarda bireysel veya toplu olarak belirli bir araç ya da araç olmaksızın, kapalı ya da açık alanlarda, şehirde veya şehir dışında, bireyin kendi isteği doğrultusunda belirlediği faaliyetlerin tamamı olarak tanımlanmaktadır. Gerçekleştirilen bu faaliyetlerin sonucunda herhangi bir ödül veya ceza bulunmamaktadır, çünkü bu faaliyetler

herhangi bir zorlama olmadan bireyin kendi isteği ile katılım sağladığı faaliyetlerdir (Gümüş, 2012). Bazı araştırmacılar rekreasyon kavramının birtakım özelliklerini çalışmalarında belirlemiştir. Genel olarak bu özellikler aşağıdaki gibi sıralanabilir (Karaküçük, 2005);

- Rekreasyon faaliyetleri bireylere özgürlük olma hissini kazandırmaktadır,
- Rekreasyon tembelleğe karşıt bir faaliyetlerden oluşmaktadır,
- Rekreasyon boş zamanlarda yapılmaktadır,
- Rekreasyon bireyin mutluluk seviyesini artırmaktadır,
- Rekreasyon anlık olarak tatmin sağlamaktadır,
- Rekreasyonel faaliyetler bireysel olarak yapılır, birey sadece kendisi için yapmaktadır,
- Rekreasyon alışılmışın dışına çıkmasına olanak sağlamaktadır,
- Rekreasyonun ifade ettiği anlam kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir,
- Rekreasyonel faaliyetler toplumsal ve bireysel fayda sağlamalı, ayrıca geliştirici ve sosyal yönden uyumluluk göstermelidir.

### **1.3.Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması**

Rekreasyon faaliyetleri kendi içinde kırsal mekanlar ve kentsel mekanlarda gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Kentsel mekanlarda gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetlerinin ticari potansiyeli oldukça yüksektir. Kentlerin gelişmişlik seviyesi ile nicel ve nitel olarak büyüklükleriyle orantılı bir şekilde rekreasyon faaliyetleri de çeşitlenmekte ve katılım da artmaktadır. Gelişmiş, büyük ve aynı zamanda modern olan kentlerde işlevsel, çok amaçlı ve belli merkezlerde toplanmış olan eğlence ve rekreasyon mekanları bulunmaktadır (Işık, 2014). Rekreasyon faaliyetleri üç başlık altında toplanabilir. Bunlar; amaçlarına göre, çeşitli kriterlere göre ve özel işlevlerine göredir (Karaküçük, 1999).

#### **1.3.1. Amaçlarına Göre Rekreasyon**

Karaküçük (1999) amaçlarına göre rekreasyon faaliyetlerini aşağıdaki gibi sınıflandırmıştır:

- *Dinlenme amaçlı:* Ruhsal ve fiziksel sağlığın düzenli bir şekilde devam etmesi için gerçekleştirilen faaliyetlerdir.
- *Kültürel amaçlı:* Müze vb. alanların gezilmesi, sanatsal ve tarihsel eserlerden ve diğer kültürel faaliyetlerden yararlanmadır.



- *Toplumsal amaçlı:* Toplumsal ilişkiler kurma ve bu ilişkileri geliştirmeye odaklı gerçekleştirilen aktivitelerdir.
- *Sportif amaçlı:* Sürekli olarak antrenman, yürüyüş, koşu yapma, pasif olarak seyirci, taraftar ya da yönetici olarak gerçekleştirilen aktivitelerdir.
- *Turizm amaçlı:* Gezme, görme ve değişik yerlere ziyaret etme amacıyla gerçekleştirilen aktivitelerdir.
- *Sanatsal amaçlı:* Sanatın farklı kollarıyla ilgilenilerek gerçekleştirilen aktivitelerdir.

### 1.3.2. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyon

Karaküçük (1999) çeşitli kriterlere göre rekreasyon sınıflandırmasını aşağıdaki gibi yapmıştır:

- Yaşlara göre (yetişkin, genç, evli, bekâr vb.)
- Katılımcı sayısına göre (toplu, aile ya da bireysel vb.)
- Zaman göre (günlük, haftalık, kış ya da yaz vb.)
- Faaliyetlerin gerçekleştirildiği alanlara göre (açık veya kapalı)
- Toplumsal muhteviyata göre (geleneksel, lüks).

### 1.3.3. Özel İşlevlerine Göre Rekreasyon

Karaküçük (1999) özel işlevlerine göre rekreasyon sınıflandırmasını aşağıdaki gibi yapmıştır:

- Ticari rekreasyon (belli miktarda ödeme ile katıldığımız faaliyetler),
- Sosyal rekreasyon (katılımcıların toplu olarak katılım sağladıkları faaliyetler),
- Uluslararası rekreasyon (bulunulan ülke dışındaki faaliyetlere katılmak),
- Estetik rekreasyon (sanatsal olayları takip etmek veya ünlü sanatçıları dinleme),
- Fiziksel rekreasyon (açık veya kapalı alanlarda gerçekleştirilen spor faaliyetleri),
- Orman rekreasyonu (dağ yürüyüşü, avcılık, piknik ya da su ve arazi kullanımını gerektiren faaliyetler).

#### 1.4. Rekreatif Faaliyetlere Katılımın Faydaları

Bireylerin rekreasyona ihtiyaç duymalarının sebepleri, rekreatif aktivitelerin bireysel ve sosyal yönden sağladığı faydalar kaynaklıdır. Bireysel ve sosyal olarak rekreasyonun sağladığı faydaların bazıları şunlardır (Kalkan, 2012):

- Bireyde fiziksel sağlığın gelişimine hız kazandırır,
- Zihinsel sağlığı korur ve devam ettirilmesine olanak sağlar,
- Bireyi sosyalleştirir,
- Bireysel beceri ve becerinin gelişmesini sağlar,
- Yaratıcı zekayı güçlendirir,
- İş başarısını artırır,
- Ekonomik yönden hareketliliği artırır,
- Bireye mutluluk verir,
- Sosyal beraberlikle bütünleşmeye katkıda bulunur.

#### 1.5. Rekreatif Faaliyetlere Katılımı Engelleyen Faktörler

Bireylerin rekreatif faaliyetlere katılması, kendileri için ayırdıkları zamanları daha verimli bir şekilde kullanmalarını sağlamaktadır. Bu faaliyetlerin verimli olması çevresel faktörlerin artması, çalışma koşullarının ağır olması, maddi yetersizlikler gibi faktörler etkin olmaktadır. Bu doğrultuda rekreatif faaliyetlerden maksimum verim elde edilebilmesinde bu faktörlerin ortadan kaldırılması için büyük bir çaba gösterilmelidir. Boş zamanların daha verimli kullanılması için faaliyetler planlanırken, hayatımızdan bir parça olacak biçimde planlanmalıdır (Balcı vd., 2002). Rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden her faktör aynı zamanda engelleyen faktörler arasında yer alabilmektedir. Rekreatif faaliyetlere olan uzaklık, mevsimsel engelleyiciler, rekreasyon araçlarının albenisi, bireylerin beklentilerinde ve seçimlerinde oluşabilecek farklılıklar vb. faktörler katılmayı engellemede rol oynayabilmektedir (Ardahan vd., 2016: 6).

Yüksel'e (2002) göre rekreatif faaliyetlere katılımları etkileyen sosyal ve ekonomik faktörler aşağıdaki gibi sıralanabilmektedir:

- Ekonomik koşullarda ve çalışma koşullarında gelişmeler yaşanması (bireylere göre boş zaman yeterliliği),
- Bireylerdeki maddi seviye,
- Metropollerin gelişmesi ve nüfusun hızla artması,
- Teknolojideki gelişim ile yeni alanların ortaya çıkması,
- Kitle iletişim araçlarındaki gelişim ve değişim,

- Eğlence tarzlarının değişmesi,
- Kültürlerin farklılaşması ve değişen eğitim koşulları,
- Doğal dengenin ve zenginliklerin değişmesi,
- Çevresel gelişmeler ve bu alanda bilinçli bireylerin yetişmesi,
- Politik otoritelerin değişmesi ve bu alandaki değişimler,
- Sosyal hareketlilikteki artış ve değişimler,

Hall (2014) gerçekleştirdiği araştırmada rekreatif faaliyetlere katılımı 4 temel faktörün etkilediğinden bahsetmiştir. Bunlardan ilki, rekreatif faaliyetlerin gerçekleşme zamanıyla ilgilidir. Bu engeller; hava sıcaklığı, hava durumu ve mevsim gibi sezonluk engellerdir. İkincisi, rekreatif faaliyetlere katılma amacıyla harcanacak maddiyat anlamına gelen ekonomik durum engelidir. Üçüncüsü, rekreatif faaliyete katılan bireyin sosyal kısıtlamaları ve cinsiyeti gibi faktörler anlamına gelen sosyal kısıtlamalar ve cinsiyet engelidir. Farklı toplumlarda rekreasyon faaliyetleri ne katılım bazı sosyal etkenler ve baskılardan dolayı kısıtlanabilmektedir. Dördüncüsü engel ise rekreatif faaliyetlerin yapılacağı mekanları anlatan fiziksel ve moda engelleridir.

Torkildsen (2005:107) rekreatif faaliyetlere katılımı engelleyen faktörleri üç ana başlık altında toplamıştır. Bunlardan birincisi, bireysel faktörlerdir. Bireysel faktörlerde, bireyin hayatın hangi aşamasında bulunduğu, ihtiyaçları, hobileri, davranış şekilleri, becerileri, büyüme şekli ve kişiliği etkili olmaktadır. Örnek verecek olursak yaş, rekreatif faaliyete katılmada çok önemlidir. Ancak önem derecesi kişiye ve faaliyetin çeşidine göre farklılık göstermektedir. İkincisi, bireylerin içinde buldukları şartlarla alakalı olan faktörlerdir. Bu faktörler, bireylerin içinde buldukları sosyal sınıf, gelirleri, çalışma hayatları gibi unsurları içermektedir. Üçüncüsü ana başlık, bireyin sahip olduğu destek ve fırsat faktörlerini içermektedir. Bu faktörler insan için uygun kaynaklar, kurumlar, faaliyetler, planlar, bunların uyumluluğu ve kalitesi, yeterliliği, çekiciliği ve yönetilmesidir. Rekreatif faaliyetlere katılmaya etki eden bu ve benzeri faktörler bazen tek başına, bazen birbirleriyle karşılaşırken, bazen ise toplu şekilde ortaya çıkabilmektedir.

Alexandris ve Carroll (1997), rekreatif faaliyetlere katılım engellerini 7 alt boyutta ele almıştır. Bu boyutlar; birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesislerdeki eksiklikler, ulaşılabilirlik, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği oluşmaktadır. Karaküçük ve Gürbüz (2006), Alexandris ve Carroll'ın (1997) çalışmasını güvenilirlik ve geçerlilik analizi yaparak Türkçeye uyarladıkları çalışmada ve Gürbüz vd.'nin (2020) aynı ölçeğin kısa formunun geçerliliğini test ettikleri çalışmada 6 alt boyut elde edilmiştir. Bunlar; birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliğidir.

## 1.6. Turizm Kavramı

Turizm kavramı 1800'lü yıllarda ilk kez İngilizceye girmiş bir kavramdır. Almandada turizm kelimesinin kullanılmaya başlaması 1830'lu yıllara denk gelmektedir. Ünlü yazar Stendhal'in kaleme aldığı ve 1838 yılında yayınlanan "Mémoires d'un Touriste-Bir Turistin Anıları" adlı kitabından itibaren "turist" kavramı da günlük hayatta kullanılmaya başlanmıştır (Özgüç, 2003). En basit tanımıyla turizm, dinlenme ve tatil yapma amaçlarıyla seyahat etmektir. Fakat, dinlenme ve tatil yapma haricinde gerçekleştirilen seyahatlerin de turizm kapsamında ele alınması turizmin farklı tanımların yapılmasına zemin hazırlamıştır (Özgüç, 2003). WTO (Dünya Turizm Örgütü) turizm kavramını; sürekli kalışa dönüşmeme ve gelir getirici hiçbir çabada bulunmama koşuluyla insanların geçici olarak konaklamalarından meydana gelen ilişki ve olayların tamamı olarak tanımlamıştır (Sarı ve Özüpek, 2011: 28). Bayer'e (1992) göre turizmi, sürekli ikamet edilen yer dışında dinlenme, eğlenme ve tatil gibi ihtiyaçların sağlanması nedeniyle gerçekleştirilen seyahatler ve geçici konaklamalardır. Olalı vd. (1983) turizmi bireylerin sürekli ikamet ettikleri bölge dışında sürekli yerleşmemek şartıyla, amaç olarak askeri, siyasi ya da sadece para kazanmamak üzere; serbest olarak deneyim kazanma, kültür, eğlence, dinlenme, spor, sağlık ve din gibi amaçlarla ya da dost - akraba ziyareti, seminer ve kongrelere katılma amaçlarıyla, toplu veya bireysel olarak gerçekleştirdikleri seyahatlerden, gidilen yerde yirmi dört saati geçen veya bir konaklama işletmesinde bir gece konaklamalarından doğan iş ve ilişkilerini kapsayan, sosyal bir olay, bir tüketim olayı, bütünleşmiş kültür ve hizmet endüstrisi olarak tanımlamıştır.

Toskay (1983) bir seyahat veya konaklamanın turizm sayılıp sayılmayacağını aşağıdaki kriterlere göre belirlemiştir:

- Konaklamanın sürekli yaşanan ya da çalışılan ve günlük olağan gereksinimlerin karşılandığı mekânlar dışında gerçekleştirilmesi,
- Konaklama yapılan süre zarfında genel olarak turizm destinasyonlarının sunulmuş olduğu mal ve hizmetlerin tüketilmesi,
- Konaklamanın sürekli hale dönüşmemesi.

Turizm kavramı geçmişten günümüze kadar olan süreçte var olan bir olgudur. Bu sebeple tarihte yolculuk yapma eylemi insanlık tarihi kadar eskidir (Gartner, 1996: 32). Turizm; yazıyı ve parayı bulan, tekerleği icat eden Sümerlilere kadar dayanmaktadır. Milattan önce 3000'li yıllarda Mısırlıların yeni tapınaklar yapması ve piramitlerin burada olması nedeniyle Mısır, turistlerin en çok gezdikleri bölge olmuştur. Bu nedenle Mısır'a giden bütün yolların güvenliği sağlanmış ve turistlerin konaklayabilecekleri yerler yapılmıştır (Barutçugil, 1984: 28). Eski çağlarda "modern turizm dönemi" olarak adlandırılan dönemdeki ilk turizm

hareketliliklerinin Antik Yunan ve Roma çağlarında meydana geldiği söylenebilmektedir. Turizmin ilk kalıntılarını tapınaklardaki duvar yazıları oluşturmuştur. Bu dönemdeki duvar yazılarına örnek verecek olursak, tahmini olarak M.Ö. 1600-1200 yılları arasında yazılan yazı şu şekildedir: “İptah’ın oğlu kâtip Ahmose, Zoser’in tapınağını görmeye geldi. İçinde cennet varmış gibi parlıyordu...” (Aydın, 2021: 9). Turizm, Orta Çağ döneminde ise Roma İmparatorluğu’nun çöküşüyle beraber Avrupa halkının çağdaş düşünme analitiğinin yerini aşırı dinci bir görüş almıştır. Halk köylüler ve asiller olarak iki gruba bölünmüş, turizm hareketlilikleri hemen hemen bitmiş, dini amaçlı geziler gerçekleşmiştir. 18. Yüzyılda Aydınlanma Çağı ile turizmde büyük bir yoğunluk yaşanmıştır. Asil ve zengin ailelerin erkek çocukları, eğitimleri için Avrupa’ya düzenlenen “Grand Tour”lara katılmışlar ve bunun sonucunda da kitlesel turizmin ilk adımları atılmıştır (Towner, 1985: 301). Bu turlar ilk olarak 17.yy’da başlamış olup 19. yy başlangıcına kadar yoğun olarak devam etmiştir (Çallı, 2015: 13). Modern turizmin başlangıcı olarak 1918-1920 yılları arası Birinci Dünya Savaşı’ndan sonraki yıllar olarak kabul edilebilmektedir. Bu iki yıllık zamanda turizm dünya genelinde büyük bir ilerleme yaşanmıştır (Swarbrooke ve Horner, 2001: 17). Sonraki yıllarda ise gerçekleşen küresel çaptaki ekonomik kriz bütün alanlarda olduğu gibi turizm alanının da yavaşlamasına hatta durmasına yol açmıştır. Holloway ve Humphreys’a (2012: 50) göre İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra bireyler ekonomik ve psikolojik sıkıntılar yaşamasına rağmen barış ortamının yarattığı güvenle farklı yerlere yolculuk etme isteklerini öncelik olarak ilk sıraya almışlardır. Dünyada turizm diğer alanlara göre daha fazla büyüme artışı sağlamıştır. 1950 yılında dünyada turizm hareketlerine 25 milyon birey katılırken, bu rakam 2000 yılında 683 milyon olmuş, 2011 yılında 980 milyona yükselmiştir. Birleşmiş Milletler Dünya Turizm Örgütü’nün (UNWTO) raporlarına göre 2019 yılında bir yıl önceki yıl rakamlarına kıyasla 54 milyon turist sayısı artarak 1,5 milyar kişinin turist olarak yer değiştirdiği kayıtlara geçmiştir (<https://www.unwto.org/world-tourism-barometer-n18-january-2020>, E.T: 25.04.2020).

### **1.7. Rekreasyon ile Turizm Arasındaki İlişki**

Genel anlamda rekreasyon ve turizm, bireylerin yaşamdan aldıkları zevkin artmasını sağlayarak, tatmin seviyesine etki etmektedir. Bu nedenle de rekreasyon ve turizm arasında ortak bir yaşam bağı oluşmaktadır (Karaküçük, 2008). Hem rekreasyon faaliyetleri hem de turizm arasındaki ortak nokta her iki alanda da yapılan tanımlamaların boş zaman ile yakından ilişkili olmasıdır. Bununla beraber yapılan faaliyetlere göre değerlendirildiğinde de rekreasyon ve turizm arasında yine yakın bir ilişkinin olduğundan bahsedilebilmektedir (Öztürk, 2018: 38). Günlük hayatta rekreatif faaliyetler, turizmi büyütme ve pazarlama

tekniklerinin vazgeçilmez ve önemli bir parçası olmuştur. Bu “Etkinlik Turizmi” kavramı ile tanımlanmakta ve “turistik bir çekim unsuru oluşturma amacıyla faaliyetlerin düzenli olarak düzenlenmesi, pazarlanması, planlanması ve geliştirilmesi” olarak ifade edilebilmektedir. Bu durumda rekreatif faaliyetlerin, bulunan turistik destinasyona imaj oluşturduğu söylenebilmektedir (Tassiopoulos, 2005: 4).

Turizm destinasyonlarının yoğun rekabet koşullarında rakiplerinden ayırtmak amacıyla uygulamaya koydukları en önemli faaliyetlerden biri animasyon faaliyetleridir. Animasyon faaliyetleri kapsamında çok çeşitli rekreatif faaliyet yer almaktadır. Kapalı veya açık alan fark etmeksizin gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler turizm destinasyonları için büyük öneme sahip faaliyetlerdir. Özellikle konaklama işletmeleri tarafından yapılan rekreatif faaliyetler Tablo 1.1’de verilmiştir (Paslı ve Paslı, 2019: 12).

**Tablo 1.1 Konaklama İşletmeleri Tarafından Sunulan Bazı Rekreasyon Faaliyetleri**

Flyboard	Yarışmalar	Hobi Kursları	Havuz Etkinlikleri
Yemek Kursları	Stretching ve Su Jimnastiği	Kitap okuma Etkinlikleri	Çeşitli sanat dallarında eğitici kurslar
Basketbol	Ata Binme	Tüple Dalış	Drama Dersleri
Oyun Salonu	Tenis	Deniz Bisikleti	Dans Kursları
Kano/Kürek	Squash	Okçuluk	Yoga
Sörf	Pilates	Futbol	Karaoke
Deniz Paraşütü	Golf	Mini Golf	Tiyatro Oyunları
Jet-ski	Yelken	Jimnastik	Film Gösterimi
Aerobik	Jimnastik	Voleybol	Dans Gösterimi
Basketbol	Masa Tenisi	Mini Futbol	Tavla
Oyun Salonu	Bilardo	Bowling	Dart

**Kaynak:** Paslı, M. M. ve Paslı, N. Ç. (ed.). (2019). Spor Ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı -2. Çizgi Kitabevi, Ankara

Tablo 1.1’de görüldüğü gibi konaklama işletmeleri dardan tavlaya, yemek kurslarından okçuluğa, golftan yogaya kadar çok çeşitli rekreasyon faaliyetleri sunabilmektedir.

### 1.7.1. Rekreasyon ile Turizm Arasındaki Benzerlikler

Rekreasyon ile turizm bireylerin boş zamanlarında katılım gösterdikleri faaliyetlerden oluşmaktadır. Bu nedenle rekreasyon ve turizm benzer türden çok çeşitli faaliyetleri içerdiği için birbirleriyle uyumaktadır. Rekreasyon ile turizm arasındaki benzerlikler şu şekilde özetlenebilir (Karaküçük, 2008: 211; Koyuncu, 2012: 30; Hazar, 2003: 30):

- Hem rekreasyonda hem de turizmde gerçekleşen faaliyetler bireylerin kişisel istekleri sonucunda oluşmaktadır,
- İki alanda da gerçekleşen faaliyetlere bireyler gönüllü olarak katılmaktadır ve zorlama ile katılım yoktur,
- İki alanda da düşünsel ya da fiziksel hareketlilik vardır,

- Hem rekreasyon hem de turizmde yapılan faaliyetler bireylerin boş zamanlarında yapılır,
- İki alanda da yaş ve sosyal yapı fark etmeden bireylerin katılımını içerir,
- İki alanda da gerçekleşen faaliyetler bireysel veya toplu olarak yapılabilir,
- Rekreasyon katılımcılarının ve turistlerin katılım sağladığı faaliyetler incelendiğinde her iki alanda da çoğu zaman aynı faaliyetlere katılım gösterdiğine rastlanılır,
- İki alanda sürekli gerçekleştirilen faaliyet değildir. Rekreasyon ve turizm değişen reklam faaliyetlerine, devlet ve eğitim politikalarına, siyasi ve sosyal koşullara, kültürlere, modalara ve ekonomik koşullara göre büyümekte ve farklılaşmaktadır,
- Ulusal mirasa sahip çıkmak ve yenilemek ve çevreyi geliştirmek için gösterilen çabalar, rekreasyon ve turizme katkı sağlar,
- Yöresel rekreasyonun yüksek kalitede kullanması, turizme olan ilgiyi artırmaktadır. Böylelikle, konaklama, yeme-içme ve diğer turizm hizmetlerine olan talep de artmaktadır,
- Bir ülkede bireylerin rekreasyon faaliyetlerine yönlendirilip özendirilmesi ile turistik rekreasyon yani iç turizm canlandırılabilir.

### 1.7.2. Rekreasyon ile Turizm Arasındaki Farklılıklar

Rekreasyon ile turizm arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıklar şu şekilde özetlenebilir (Mieczkowski 1990: 35):

- Turizm hem boş zamanla ilgili hem de çalışma zamanıyla ilgilidir. Ancak rekreasyon, sadece boş zaman ile ilgilidir,
- Turizm, rekreasyondan farklı olarak; bireylerin buldukları yerin dışına çıkarak, yani geçici olarak yer değiştirmeleri ile gerçekleşir,
- Rekreasyon ve turizm, uygulamaları bakımında farklılıklar göstermektedir. Rekreasyon için gerekli olan ekipmanların satın alınması, turizm amacıyla ayrılmış kaynaklarla beraber aile bütçelerinde çelişki oluşturabilir,
- Turizm endüstrisi kesin çizgilerle bir ticari ekonomiyle aynı anlamda kullanılabilir. Rekreasyon faaliyetlerinin de ekonomik etkileri bulunmaktadır. Fakat turizmle kıyaslandığında rekreasyonun ticari yönü biraz daha zayıf kalmaktadır,
- Rekreasyonun turizmden farklı olan bir diğer yönü, belirli bir zamandan sonra özel ustalığın oluşmasını gerektiren faaliyetlerin tam merkezinde bulunmasıdır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### ÖZNEL İYİ OLUŞ VE YAŞAM KALİTESİ

Bu bölümde öznel iyi oluş kavramı, öznel iyi oluş boyutları, öznel iyi oluş kuramları, öznel iyi oluşa etki eden faktörler, öznel iyi oluş ile ilgili yapılmış olan çalışmalar, yaşam kalitesi kavramı, yaşam kalitesini etkileyen faktörler ve yaşam kalitesi ile ilgili yapılmış çalışmalar literatür çerçevesinde incelenmiştir.

#### 2.1. Öznel İyi Oluş Kavramı

Birçok araştırmacı tarafından farklı öznel iyi oluş tanımları yapılmıştır. Öznel iyi oluş konusunda ilk çalışma Wilson'ın 1967 yılında hazırladığı doktora tezidir (Wilson, 1967). Wilson (1967) mutlu insanları şu şekilde betimlemiştir: Entelektüel, yaşam amacı olan, dindar, evli, kaygıdan uzak, özgüveni yüksek, iyimser, dışadönük, geliri iyi olan, iyi eğitilmiş, sağlıklı ve genç (Diener, vd., 1999; Akt.; Malkoç, 2011: 22).

Diener (1984) öznel iyi oluş kavramını üç temel başlıkta incelemiştir. Bunların ilkinde göre, öznel iyi oluş öznel değerlendirmeye dayanmaktadır. İkincisine göre, öznel iyi oluş olumlu yöndeki ölçüt veya olgulara dayanmaktadır. Üçüncüsüne göre, öznel iyi oluş bireyin yaşamıyla ilgili bütüncül bir değerlendirmeye dayanmaktadır (Diener, 1984; Akt: Morsünbül, 2011: 64-65). Bir başka tanıma göre öznel iyi oluş insanların yaşantılarının sonucunda oluşan olumlu veya olumsuz duygulara yönelik yaptıkları değerlendirmelerdir (Bradburn, 1969). Bradburn'a (1969) göre bir insanın yaşadığı olumsuz duygularının olumlu duygularından fazla olması öznel iyi oluşun az olduğunu göstermektedir (Akt.; Malkoç, 2011: 22). İyilik hali kavramı öznel iyi oluş ile ilişkili bir kavramdır. İyilik hali, sosyal, kişisel ve çevreyle ilgili bütün alanlarda daha anlamlı hayat sürme, bireysel amaçlara sahip olma, ruhun akıl ve bedenle bütünleşmesi ve en uygun düzeyde sağlıklı olmaya yönelme ile işlevsel olan bir hayat yaşamak anlamında kullanılmaktadır (Güven, 2008: 36).

Öznel iyi oluş yaşam doyumunu ile hoş olan ve olmayan duygulanım unsurlarını kapsamaktadır. Öznel iyi oluşun düşük olması için hoş olmayan duygulanımın hoş olanlardan daha az yaşanması ve bireyin yaşam özelliklerine yönelik bilişsel düşüncesinin negatif olması gerekmektedir. Pozitif duygular ve doyum ile ilgili bilişsel düşüncesinin her zaman pozitif yönde olması gerekmektedir. Pozitif duygular ve doyum ile ilgili bilişsel yargı yaşanan alanlar ile ilgili olabilmektedir ve bunların toplamı da genel yaşam doyumunu oluşturmaktadır (Dost, 2004:104). Sonuç olarak; öznel iyi oluş kavramı insanın kendi



yaşamını duygusal ve bilişsel olarak sübjektif bir şekilde değerlendirmesi olarak ifade edilebilir (Meyers ve Diener, 1995; Akt.; Yurcu, 2014: 93).

### 2.1.1. Öznel İyi Oluş Boyutları

Diener (1984) gerçekleştirmiş olduğu araştırmada öznel iyi oluşun üç boyutu olduğunu belirtmiştir. Bu boyutlar; yaşam doyumu, olumsuz duygulanım ve olumlu duygulanımdır (Akt.; Malkoç, 2011: 23). Daha sonra Diener vd. (1999) bu üç boyuta yaşanan alanlardaki alınan doyum boyutunu da ekleyerek öznel iyi oluş kavramını genişletmişlerdir. Bu dört boyuttan yaşam alanlarına (arkadaşlık, evlilik, okul, iş) yönelik alınan doyum ve yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu; olumsuz ve olumlu duygulanım ise öznel iyi oluşun duygusal boyutunu oluşturmaktadır (Malkoç, 2011: 23). Öznel iyi oluşun boyutları Tablo 2.1’de verilmiştir.

**Tablo 2.1: Öznel İyi Oluş Boyutları**

Duygusal Boyutlar		Bilişsel Boyutlar	
Olumlu Duygulanım	Olumsuz Duygulanım	Yaşam Doyumu	Yaşam Alanları
-Coşku -Mutluluk -Sevgi -Gurur -Memnuniyet -Neşe -Sevinç	-Kıskançlık -Depresyon -Stres -Öfke -Kaygı ve Kuruntu -Üzüntü -Utanç -Suçluluk	-Diğer kişilerin bireyin yaşamı hakkındaki görüşleri -Gelecek yaşam doyumu -Geçmiş yaşamdan alınan doyum -Şimdiki yaşam doyumu -Yaşamı değiştirme arzusu	-Arkadaşlık -Benlik -Gelir -Sağlık -Boş zaman etkinlikleri -Aile -İş

**Kaynak:**Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E. ve Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. Psychological Bulletin, 125: 276-302.

Tablo 2.1’de görüldüğü üzere, öznel iyi oluş iki temel boyut olan bilişsel ve duygusal boyutlardan oluşmaktadır. Duygusal boyut olumlu ve olumsuz duygulanım ve bilişsel boyut yaşam doyumu ve yaşam alanlarından oluşmaktadır. Olumlu duygulanım; coşku, mutluluk, sevgi, gurur, memnuniyet, neşe ve sevinci içermektedir. Olumsuz duygulanım; kıskançlık, depresyon, stres, öfke, kaygı, kuruntu, üzüntü, utanç ve suçluluğu içermektedir. Yaşam doyumu; diğer kişilerin bireyin yaşamı hakkındaki görüşleri, gelecek yaşamdan alınan doyum, şimdiki yaşamdan alınan doyum, geçmiş yaşamdan alınan doyum ve yaşamı değiştirme arzusunu içermektedir. Yaşam alanları ise arkadaşlık, benlik, gelir, sağlık, boş zaman etkinlikleri, aile ve işi içermektedir (Malkoç, 2011: 24, Doğan, 2013).

### 2.1.2. Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramlar

Öznel iyi oluş ile ilgili ilk çalışmalar eski Yunan felsefecileri tarafından yapılmıştır. Günümüze kadar mutluluğu anlamak için az da olsa deneysel çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Bu dönem içerisinde öznel iyi oluş ile ilgili bireysel farklılıkları belirlemek için bazı kuramlar geliştirilmiştir. Wilson (1967) doktora tezinde bu konuya şu şekilde değinmiştir (Akt.; Diener vd.1999):

- Mutluluğun sağlanması için gereksinimlerin hızlı doyuma ulaşması gereklidir.
- Gereksinimlerin doyuma ulaşma seviyesi uyum ve isteğe bağlıdır. Uyum ve istek seviyesi ise başkalarıyla değerlendirme, geçmiş yaşantılar, başkalarıyla değerlendirme, bireysel etkenler ve diğer etkenlerden etkilenmektedir.

Öznel iyi oluş ile ilgili literatürde sıklıkça kullanılan erek (telic) kuramı, etkinlik kuramları, uyum (adaptasyon) kuramı, aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları ile Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı aşağıda kısaca açıklanmıştır.

#### 2.1.2.1. Erek (Telic) Kuramı

Erek kuramı Wilson tarafından 1960'lı yıllarda geliştirilmiştir. Erik kuramına göre genel olarak ihtiyaçlar doyurulursa doyuma ve mutluluğa erişilir; bunun tam tersi durum ise mutsuzluk yaratmaktadır. Başka bir ifadeyle, iyi olmak ve mutluluk belirli bir ihtiyaca ya da amaca bağlıdır, fakat bu ihtiyaç ve amaç gerçekleştiği zaman mutluluk olabilmektedir (Köker, 1991). Ancak, bireyin amaçlarına ulaşmasıyla elde etmiş olduğu mutluluk kısa vadeli mi yoksa uzun vadeli mi olduğu ayrı bir tartışma konusudur. Bazı araştırmacılar, insanın belirlemiş olduğu amaçlarının net ve gerçekçi olmamasından dolayı, insanın bu amaçlara ulaşması ile kısa vadeli doyum sağlayıp mutlu olacağını savunmaktadır. Bazı araştırmacılar da insanın gereksinimlerine yönelik gerçekçi ve net amaçlar belirlediği zaman uzun vadeli mutluluk ve doyum yaşadığını savunmaktadır (Diener, 1984; Akt.: Malkoç, 2011: 28).

#### 2.1.2.2. Etkinlik Kuramları

Etkinlik kuramına göre mutluluğun kişinin kendisinden kaynaklandığı temel hipoteziyle açıklanmaktadır. Etkinlik kuramının en önemli ve ilk temsilcilerinden biri Aristoteles'dir. Aristoteles mutluluğun insanın disiplinli faaliyetlerinden kaynağını aldığını ifade etmiştir. Çağdaş anlayışa göre faaliyetler toplumsal ilişkiler, antrenmanlar ve hobiler gibi bütüncül kavramlarla ifade edilmektedir. Etkinlik kuramına göre eğer birey kendisini anlarsa mutluluğu azalmaktadır. Devamlı bir şekilde mutluluğu kazanma üzerine olan düşüncesi ile insan kendine zarar vermektedir. Etkinlik kuramına göre bir kişi önemli

faaliyetler üzerine kanalize olursa mutluluğun kendiliğinden geleceği görüşü hâkimdir. (Diener, 1984; Akt.; Saygın, 2008: 17-18).

### **2.1.2.3. Uyum (Adaptasyon) Kuramı**

Uyum kuramında bireyler başlangıç noktası veya standart olarak başkalarının yaşadıklarını ve daha önce kendi yaşadıklarını kabul ederek bu standartlara göre değerlendirme yoluna gitmektedir (Şimşek, 2000). Uyum (adaptasyon) kuramına göre insanlar hayatla ilgili yeni olaylara sert ve içten tepki vermektedir. Fakat verilen bu tepkiler zamanla temel ve alışlagelmiş hale dönüşmektedir. Örneğin; bir insanın piyango kazanma gibi motivasyonunu arttıran bir olayda, kişinin içinde bulunduğu ruh hali zamanla eski haline dönmektedir. Bundan dolayı, uyum kuramında yaşanan olaylar doğal değerinde görünmemektedir. Bunun yerine olayların değeri ilk etapta karşılaşılmış olan etmenlere bağlı olarak değerlendirilmektedir (Diener, vd., 1997; Akt: Canbay, 2010: 18).

### **2.1.2.4. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları**

Aşağıdan yukarı (bottom up) kuramı insanların yaşamış olduğu zevk ve üzüntülerini değerlendirerek mutsuz veya mutlu oldukları hakkında karar verdiğini belirtmektedir. Aşağıdan yukarı kuramı için insanlara mutluluk veren olayların ve insanların yaşam alanlarındaki doyumunun sıklığı oldukça önemlidir. Bu kurama göre, insanların yaşadığı küçük mutlulukların toplamı mutluluğu oluşturmaktadır. Dolayısıyla aşağıdan yukarıya kuramına göre bir insana “mutlu musun” sorusu yöneltildiğinde insan, yaşamış olduğu üzüntü ve zevklerin bir değerlendirmesini yaparak cevap vermektedir. Yukarıdan aşağıya mutluluk kuramı temel olarak felsefedeki atomistik düşüncüyü almaktadır (Diener, 1984; Kozma ve Stones, 1980; Akt: Eryılmaz, 2009: 977). Yukarıdan aşağıya kuramı öznel iyi oluşu insanın kişiliğinin bir özelliği olarak görmektedir. İnsanın kişilik özellikleri yaşadığı olaylara verdiği tepkileri etkilemektedir. Bu kurama göre mutluluk insanın kendi içerisinde, yani insanın dışında değildir. İnsanlar yaşadıkları olaylara karşı olumsuz ya da olumlu değerlendirme yapma yeteneğine sahiptir. Bundan dolayı, insanların yaşadıkları olayları değerlendirme şekli, insanın mutluluğuna etki etmektedir (Diener, 1984; Akt: Eryılmaz, 2009: 977).

### **2.1.2.5. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı**

Klinik ve psikoloji ve gelişimsel psikoloji Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramının temelini oluşturmaktadır. Psikoloji iyi oluş kuramı insanın psikolojik sağlığının yerinde olması, hayatının belli alanlarındaki pozitif hareketlilikle açıklanabilmektedir. Ryff tarafından

geliştirilen psikolojik iyi oluş kuramının altı boyutu vardır. Bu boyutlar; ‘kendini kabul’ yani insanın kendisine ya da geçmişteki hayatı ile ilgili olumlu değerlendirmelerini; “bireysel gelişim’ yani bir insan olarak sürekli geliştiği ve büyüdüğü duygusunu; ‘yaşam amacı’ insanın yaşamının amacının ve anlamının olduğuna dair inancını; ‘diğerleriyle olumlu ilişkiler’ yani kişilerarası ilişkilerindeki güven ve sıcaklığı; ‘çevresel hakimiyet’ yani insanın kendi ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda çevresindeki yaşamı yönlendirebilme yeteneğini ve ‘özerklik-otonomi’ yani kendi başına karar alma duygusunu kapsamaktadır (Ryff, 1989).

*Kendini Kabul:* Öznel iyi oluş için en önemli ölçütlerden birinin insanın kendi kendini kabul etme duygusu olduğu söylenebilir. Erikson’un hayat boyu gelişim kuramına göre bireyin kişiliğini ve geçmişini kabul etmesi önemlidir. Kendini kabul etme, olgunluk ve en üst düzeyde işlevde bulunma gibi zihinsel sağlığın merkezi olarak bilinen bir özellik olarak ifade edilmektedir (Ryff, 1989).

*Diğerleriyle Olumlu İlişkiler:* Olumlu ilişkileri Ryff başka insanlarla güvenilir ve açık ilişkiler geliştirme ve güçlü sevgi duyguları ve sempati olarak ifade etmiştir. Literatürdeki birçok teori sıcak ve dürüst insanlar arası iletişimin önemini anlatmıştır. Gelişimsel teoriler yetişkinlerle ilgili de sıcak ve yakın beraberlikler ve diğerler insanlarla üretken şekilde yönlendirmenin ve rehberliğin önemli olduğundan bahsetmektedir. Bu doğrultuda, psikolojik iyi-oluş kavramı diğerleriyle pozitif ilişkiler içinde olması nedeniyle önemi sürekli vurgulanan bir kavramdır (Ryff, 1989).

*Bireysel Gelişim:* Bireylerin kendi kararlarını kendi başlarına alma, kendini gerçekleştirme, bireyselleşme gibi kavramları kapsamaktadır. Bireysel gelişim için kendi içinde davranışlarını düzenleme, bağımsızlık ve kendi kararlarını kendi alma gibi kavramlar önemlidir. Kendini gerçekleştirme kavramı toplumsal baskıya karşı direnme ve bağımsız davranış sergileme davranışı olarak tanımlanabilir. Genel anlamda işlevde bulunan birey içsel değerlendirme yapabilmelidir. Bunu yaparken de diğer insanlardan onay almak için değil, fakat kendi kişisel standartlarına uygun olarak yapmak gereklidir. Ryff vd.’ne (1999) göre bir birey bireysel gelişime sahip ise toplumsal korkuları olmamaktadır ve toplumsal yasalar ve inançlar bireyi pek etkilemez. Bu tarz yapılar genellikle batı psikolojisinde bulunmaktadır ve bireyciliğim temel değer ve amaçlarındandır. Bireyleşme kavramı ise toplumsal inançlara, korkulara ve işçi sınıfının kurallarına uzun vadede bağlı olmayıp geleneklerden kurtulma olarak tanımlanabilir (Ryff vd., 1999; Akt.; Canbay, 2010: 16).

*Çevresel Hâkimiyet:* Bireylerin kendi becerileri ile fiziksel şartları için uygun çevre oluşturmaları ya da tercih etmeleri zihinsel sağlığın göstergelerindedir. Olgunluk, bireyin kendisi dışında çevredeki anlamlı faaliyetlere katılım sağlamasına bağlıdır. Hayat boyu

gelişim karmaşık çevreyi kontrol altına alma ve yönlendirebilmeye bağlıdır. Çevre hâkimiyetine sahip bir birey, çevresel faaliyetlerin karışık düzenlemelerini kontrol altına alabilen; çevredeki koşulları uygun şekilde değerlendirebilen, tepkisel değerlere ve gereksinimlere uygun olan çevre şartları oluşturan ya da seçebilen insanlardı. Bu tarz bir yeteneğe sahip olmayan insanlarda günlük işlerin planlanmasında zorlanma, çevresel şartları düzenlemek ya da farklılaştırmaktan yoksun olma; çevresel şartlar ile imkânların farkında olamamak ve dış dünyayı kontrol edebilme duygusunun eksik olması gibi şartlar hâkimdir (Ryff, 1989).

*Yaşam Amacı:* Bireyde mevcut yaşamının anlamı, ruh sağlığı ve duygusu yaşamın amaçları içerisindedir. Gelişim kuramcılarında Jung ve Erikson, yaşamdaki amaç farklılıkların çeşitliliğine değinmektedirler. Bu nedenle yön duygusu ve olumlu hedefleri olma yaşamı daha anlamlı algılama duygusuna katkı sağlamaktadır. Bu nedenle de psikolojik iyi oluşun önemli göstergelerinden biri olarak yaşamın amacı gösterilmektedir (Ryff, 1989).

*Kişisel Gelişim:* Üst seviyede psikolojik işlev sadece öncelikli özellikleri başarmakla kazanılamaz. Bunun dışında, bireyin sahip olduğu potansiyeline uygun şekilde büyümesini ve gelişimini sürdürmesi büyük önem arz etmektedir. Kişisel gelişimin merkezinde, kendini gerçekleştirme ihtiyacı ve potansiyelinin farkında olma yatar. Maslow bireyin kendini gerçekleştirme çabasını bireysel gelişiminin önemli hedeflerinden biri olduğunu ifade etmiştir. Bireyin anahtar özelliği tam olarak harekete geçme ve deyimlere açık değildir. Uyumlu ve sürekli gelişim, her sorunun çözüme kavuşturulduğu bir sabit durumdan daha iyidir. Yaşam boyu gelişim teorileri, açık bir şekilde sürekli gelişim ve farklı dönemlerde görevlere veya meydan okumaya karşı karşıya kalmalarını kabul etmektedir (Ryff, 1989).

### **2.1.3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler**

Bireylerin öznel iyi-oluş halini, daha geniş çapta, mutluluğunu etkileyen faktörlerin neler olduğunu ortaya koyma aşamasında çalışmalar da son yıllarda gözle görülür bir artışın olduğu gözlenmektedir. (Diener, vd., 1997). Bu başlıkta öznel iyi oluşa etkisi olan kişilik ve gelir faktörlerine değinilmiştir.

#### **2.1.3.1. Kişilik**

Bireylerin öznel iyi oluş halini tespit etmede kişilik kavramının büyük ölçüde yarar sağladığı kanıtlanmıştır. Bireyin yaşam tatminin ve mutluluklarının yordayıcısı olarak sadece klasik kişilik özellikleri tanımlanmamıştır, ayrıca kişisellik yaşamdaki olaylar gibi diğer

değerleri de değiştirerek öznel iyi oluşu oluşturmuştur (Diener ve Diener, 1995; Akt.; Saygın, 2008:19).

Kişilik, bireyin bütün ilgilerinin, çevreye uyum biçiminin, dış görünüşünün, konuşma tarzının, yeteneklerinin ve tutumlarının bireyde oluşturduğu ahenkli özellikler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Otrar, 1997). DeNeve ve Cooper (1998), kişilik özelliklerinin yaşam tatmini ile mutluluğu önemli ölçüde etkilediğini tespit etmişlerdir. Beş faktör modeline göre kişilik özellikleri gruplandırıldığında; açıklığın, temkinliliğin, uyumluluğun, nörotizmin ve dışadönüklüğün öznel iyi oluşla ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Literatüre göre nörotizmin ve dışadönüklüğün öznel iyi oluşla ilişki düzeyi yüksekken, temkinlilik ve uyumluluk kişisel özelliklerinin öznel iyi oluşa etkisi kültüre göre farklılaşmaktadır. Başka bir ifadeyle, uyumlu olmanın, çatışmadan uzak durmanın ve duyguları hemen açığa çıkarmanın başka insanlara göre yaşamanın onaylandığı bir toplumda temkinlilik ve uyumluluk kişilik özellikleri öznel iyi oluşu önemli seviyede etkilemektedir. Kişilik özelliklerinden açıklık ise duyguların açığa çıkarılmasında çekinilmemesi ve duyguların yaşanılmasına onay verilmesi olarak ele alındığında; kişinin duygusal yaşantılara açık olmasından dolayı olumlu duydu durumuna yani mutluluğa yol açmaktadır (DeNeve ve Cooper, 1998; Akt.; Saygın, 2008:19-20).

### **2.1.3.2. Gelir**

Zengin coğrafyalardaki bireyler fakir coğrafyalardakilere kıyasla daha fazla mutlu olduklarını söylemelerine karşın, mutluluk ve ekonomik durum arasındaki ilişki, coğrafyalar arası değil de bulunulan coğrafya içinde incelendiğinde daha güçsüz kalmaktadır. Ülke içinde gerçekleştirilen çalışmalarda gelir seviyesi arttıkça insanların daha yüksek düzeyde mutlu olduklarını söyledikleri gözlemlenmektedir. Her yıl yapılan anket araştırmasında, zengin insanlar fakir insanlara kıyasla ortalamanın üstünde mutluluk düzeyine sahip çıkmaktadır. Yıllar geçtikçe düşük veya yüksek gelir seviyesinde olan insanların mutluluk seviyelerinde bir artış gözlenmemiştir (Diener, 1984; Akt.; Saygın, 2008:19-21). Bireylerin amaçlarını gerçekleştirmesinde gelir kaynağı, öznel iyi oluşun önemli bir kanıtıdır. (Diener vd, 1999).

### **2.1.4. Öznel İyi Oluş ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmaların İçerik Analizi**

Yaşam kalitesinin önemli bir parçası olmasında dolayı öznel iyi oluşun ölçülmesi bireylerin yaşamlarının daha fazla nasıl iyileştirilebileceğini öğrenmek için önemlidir. Sürekli artan çalışmalar, öznel iyi oluşun insanlara sağladığı faydaların dışında toplumların etkili bir şekilde işleyişine de faydalı olduğuna işaret etmektedir (Gencer, 2018: 2622). Öznel iyi oluş ile ilgili Türkiye’de yapılmış olan önemli çalışmalar Tablo 2.2’de özetlenmiştir.

Tablo 2.2 Öznel İyi Oluş Değişkeniyle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Yazar	Tür	Başlık	Yıl	Araştırma Evreni	Yöntem	Kullanılan Ölçek	Bulgular
Malkoç, A.	Tez	Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeylerine Etkisi	2011	Marmara Üniversitesi bünyesindeki psikolojik danışma ve rehberlik bölümünde eğitim alan 251 öğrenciden anket ile veri toplanmıştır.	Nicel	Beş faktör kişilik envanteri (NEO-FFI), stresle başa çıkma ölçeği ve öznel iyi oluş ölçeği	Çalışma sonucunda, deney grubunda yer alan öğrencilerin öznel iyi oluş ön ve son test puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Ayrıca stresle başa çıkma ölçek alt boyutlarından alınan ön ve son test puanları arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir.
Saygın, Y.	Tez	Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi	2008	Araştırmada anket ile 639 öğrenciden veri toplanmıştır.	Nicel	Dost (2004) tarafından geliştirilen 102 ölçek ifadesi ile anket hazırlanmış ve uzman görüşü alınmıştır.	Öznel iyi oluş benlik saygısı düzeyleri ve öğretmenden alınan sosyal destek düzeyi cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Arkadaşlardan ve aileden alınan sosyal destek düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Erkek öğrencilerin arkadaşlardan ve aileden aldıkları sosyal destek düzeyi kız öğrencilere göre daha düşüktür. Çalışmada sosyal desteğin ve öznel iyi oluşun benlik saygısını açıklamadığı belirlenmiştir. Benlik algısı ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir. Ancak sosyal desteğin tüm alanları ile öznel iyi oluş arasında ilişki tespit edilmiştir.
Doğan, T.	Makale	Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş	2013	Araştırmada anket ile 136 erkek ve 98 kadın olmak üzere toplam 234 kişiden veri toplanmıştır. Yaş aralığı 18-61’dir.	Nicel	Benet-Martinez ve John (1998) tarafında geliştirilen beş faktör kişilik ölçeği (BFKÖ) kullanılmış.	Öznel iyi oluş ile kişisel özelliklerin tamamı arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. İlişki yönlerine bakıldığında öznel iyi oluşla nevroitik kişilik arasında olumsuz yönlü ilişki belirlenmiştir. Öznel iyi oluş ile deneyime açıklık, yumuşa başlılık, sorumluluk ve dışadönüklük arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.
Küçük, Ö. ve Çakıcı, A.	Makale	İşyeri Kabalığının Öznel İyi Oluş Haline Etkisi	2018	Mersin’de özel ve kamu sektörü çalışanları toplam 477 kişiden anket ile veri toplanmıştır	Nicel	Oxford mutluluk ölçeği kullanılmış. Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve	Çalışanların öznel iyi oluşlarının işyeri kalabalığı tarafından %9 oranında açıklanabildiği belirlenmiştir.

						Sapmaz (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan mutluluk ölçeği kullanılmış.	
Kasapoğlu, F. ve Kış, A.	Makale	Öznel İyi Oluşun Cinsiyet Açısından İncelenmesi: Analiz Çalışması	2016	Araştırmada 7022 kadın ve 5576 erkek olmak üzere 12598 katılımcıdan anket ile veri toplanmıştır.	Nicel	Negatif-pozitif duygu ile yaşam doyumu ölçeği kullanılmış.	Öznel iyi oluş bağlamında erkekler ve kadınlara arasında anlamlı olmayan bir etki belirlenmiştir. Öznel iyi oluş bağlamında erkekler aleyhine ve önemsiz etki tespit edilmiştir.
Canbay, H.	Tez	Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2010	Ankara Çankaya ilçesinde faaliyette bulunan 20 genel lisenin 9, 10 ve 11 sınıflarında eğitim gören 223 erkek ve 222 kadın olmak üzere toplam 455 öğrenciden anket ile veri toplanmıştır.	Nicel	Özen (2005) tarafından kullanılan öznel iyi oluş ölçeği kullanılmış.	Çalışma sonucuna göre öznel iyi oluş düzeyleri ve sosyal beceri arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Küresel sosyal beceri düzeyi ve öznel iyi oluş ile katılım sağlanan aktiviteler, akademik başarı durumu ve aile gelir durumları arasında anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir. Anne baba tutumları ve öznel iyi oluş arasında da anlamlı fark olduğu bulunmuştur.
Morsünbül, Ü.	Tez	Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi	2011	12-23 yaş grubunda toplam 602 kişiden anket yoluyla veri toplanmıştır.	Nicel	Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ve Durak vd. (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmış.	Çalışma sonucunda özerkliğin öznel iyi oluş hem dolaylı hem de direkt etkilediği belirlenmiştir. Öznel iyi oluş kimlik biçimlenmesi tarafından doğrudan etkilenmektedir. Özerklik ile öznel iyi oluş arasında kimlik biçimlenmesi aracı role sahiptir.
Doğan, T. ve Çötök, N.A.	Makale	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması	2011	532 üniversite öğrencisinden anket ile veri toplanmıştır.	Nicel	Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmış.	Faktör analizi sonuçları ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin iç tutarlık ve test tekrar test güvenilirlik katsayıları sırasıyla .74 ve .85 olarak saptanmıştır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde: genel anlamda öznel iyi oluşun insanların hayatlarına direkt etkisi olduğu saptanmıştır. Malkoç (2011) çalışma sonucunda deney grubunda yer alan öğrencilerin öznel iyi oluş ön ve son test puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Ayrıca stresle başa çıkma ölçek alt boyutlarından alınan ön ve son test puanları arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir. Saygın (2008) çalışmasının bulgularına göre öznel iyi oluş benlik saygısı düzeyleri ve öğretmenden alınan sosyal destek düzeyi



cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Arkadaşlardan ve aileden alınan sosyal destek düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Erkek öğrencilerin arkadaşlardan ve aileden aldıkları sosyal destek düzeyi kız öğrencilere göre daha düşüktür. Çalışmada sosyal desteğin ve öznel iyi oluşun benlik saygısını açıklamadığı belirlenmiştir. Benlik algısı ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki belirlenmemiştir. Fakat sosyal desteğin tüm alanları ile öznel iyi oluş arasında ilişki tespit edilmiştir. Doğan (2013) çalışmasında öznel iyi oluş ile kişisel özelliklerin tamamı arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. İlişki yönlerine bakıldığında öznel iyi oluş ile nevrotik kişilik arasında negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Öznel iyi oluş ile deneyime açıklık, yumuşa başlılık, sorumluluk ve dışadönüklük arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kasapoğlu ve Kış (2016) çalışmasının sonucunda öznel iyi oluş bağlamında erkekler ve kadınlara arasında anlamlı olmayan bir etki belirlenmiştir. Öznel iyi oluş bağlamında erkekler aleyhine ve önemsiz etki tespit edilmiştir. Canbay'ın (2010) araştırma bulgularına göre öznel iyi oluş düzeyleri ve sosyal beceri arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Küresel sosyal beceri düzeyi ve öznel iyi oluş ile katılım sağlanan aktiviteler, akademik başarı durumu ve aile gelir durumları arasında anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir. Anne baba tutumları ve öznel iyi oluş arasında da anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Morsünbül (2011) çalışmasının sonucunda özerkliğin öznel iyi oluş hem dolaylı hem de direkt etkilediği belirlenmiştir. Öznel iyi oluş kimlik biçimlenmesi tarafından doğrudan etkilenmektedir. Özerklik ile öznel iyi oluş arasında kimlik biçimlenmesi aracı role sahiptir.

Doğan ve Çötök (2011), Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve 8 maddeden oluşan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunu Türkçeye uyarlamıştır. Araştırma sonucunda 7 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya ulaşımlardır. Ölçek öznel iyi oluşla ilgili mutluluk düzeyini ölçen bir ölçektir. Bazı yazarlar öznel iyi oluşla mutluluk kavramlarını aynı anlamda kullanmışlardır (Seligman, 2002; Linley vd., 2009; Mroczek ve Kolarz, 1998; Easterlin, 2001; Çelik ve Serter, 2017). Diener'e (1984) göre, öznel iyi oluş mutluluğu da içine alan bir kavramdır.

## **2.2. Yaşam Kalitesi Kavramı**

Yaşam kalitesi, bireylerin tatmini olarak ilk defa Yunan felsefesinde ortaya çıkmıştır. Ardından Aristo yaşam kalitesini anlatmıştır. Yaşam kalitesi kavramının literatüre ilk girişi ise II. Dünya Savaşından sonra olmuştur. (Post, 2014; Akt.; Tuğay, 2019:23). Dünya Sağlık Örgütü (WHO), yaşam kalitesi kavramını bireyin kendi değer sistemleri, kültürü ve durumu kapsamında, bireyin amaçları, standartları ve beklentileri ile ilgili olarak yaşamlarını algılama

şekli olarak tanımlamıştır (WHO, 2021). Patrick ve Erickson (1993) yaşam kalitesini işlevsel duruma, sağlık algısına, sosyo-kültürel dezavantajlara dayandırmıştır. Cella (1992) fiziksel, işlevsel, emosyonel (duygusal) ve sosyal faktörlerden oluşan bir iyilik hali üzerinde durmaktadır (Akt.; Arslan ve Gökçe, 1999). Abrams'a (1973) göre yaşam kalitesi, insanların yaşamlarının çeşitli yerlerinden doyum ya da doyumsuzluk alma seviyesidir. Andrews (1974) yaşam kalitesini, bireyin yaşam doyumunu ve haz ile ilişkilendirmesi olarak tanımlamıştır (Akt.; Farquhar, 1995). Başka bir ifadeyle yaşam kalitesi, bireyin hayattan beklentileri ve elde ettiklerinin karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonuçtur (Hong ve Effy, 1994).

Yaşam kalitesi, nesnel ve öznel göstergeler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Nesnel göstergeler, fiziksel iyilik halini içermektedir. Bunlar; fiziksel faaliyetlere katılmada zorluklar, fiziksel yetersizlikler, iş durumları, sağlık problemleri ile alakalı konuları kapsamaktadır. Öznel göstergeler ise, zihinsel iyilik halini içermektedir ve duygusal iyilik hali ruhsal etki ve yaşam doyumuyla alakalı konuları içermektedir (Micholas, 2003; Akt.; Altay, 2019:27). Tanımlamaların alt boyutları psikolojik, sosyolojik, çevresel ve ekonomik özelliklerden oluşmaktadır. Bunlar dört temel başlık ele alınmaktadır (Levine, 1996; Akt.; Altay, 2019: 27).

- İçsel (Kişisel) Alan: Kişisel amaçlar, istekler, sorunlarla baş etme, inançlar, değerler gibi kişisel özelliklerdir.
- Sosyal (Kişisel) Alan: Toplumsal imkanlar, ekonomik durum, çalışma durumu, aile yapısı gibi sosyal özelliklerdir.
- Doğa Çevre (Dışsal) Alanı: Su kalitesi, hava, gürültü, çevre temizliği gibi çevresel özelliklerdir.
- Toplumsal Çevre (Dışsal) Alanı: Ulaşım, güvenlik, sağlık hizmetleri, eğitim hizmetleri, dini, kültürel ve sosyal kurumlar gibi toplumsal özellikleri kapsamaktadır.

Yaşam kalitesinin önemi her geçen gün artmaktadır. Bundan dolayı yaşam kalitesini konu alan araştırma sayısında artış yaşanmıştır. Yaşam kalitesi konusunu detaylı olarak incelemek için araştırma enstitüleri kurulmuştur. Bu enstitülerden biri olan ve Toronto üniversitesi bünyesinde araştırmalar yapmaya imkân sağlayan Yaşam Kalitesi Araştırma Merkezi'ne göre yaşam kalitesi insanın yaşamı süresince karşılaştığı önemli fırsatlardan haz alma düzeyi ve yaşamdaki ana psikolojik gereksinimlerini karşılama derecesi olarak tanımlamıştır. Kısaca insanın yaşamı için önem arz eden şartlara sahip olma düzeyi yaşam kalitesidir. Toronto üniversitesinde hizmet veren Yaşam Kalitesi Araştırma Merkezi insanların gidermesi gereken ihtiyaçlarını incelemiş ve yaşam kalitesini

“olmak/gerçekleştirmek”, “ait olmak” ve “var olmak” üzere üç temel sınıflandırma yapmıştır. Yapılan bu sınıflandırma ile ilgili bilgi Tablo 2.3’te verilmiştir (Eriş, 2012).

Olmak/gerçekleştirmek büyüme/gelişmeyi gerçekleştirme, boş zamanı değerlendirmeyi gerçekleştirme ve uygulama geliştirmek olarak üçe ayrılmaktadır. Ait olmak toplumsal ait olmak, sosyal ait olmak ve fiziksel ait olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Var olmak ise manevi var olmak, psikolojik var olmak ve fiziksel var olmak diye üç gruba ayrılmaktadır.

**Tablo 2.3 Toronto Üniversitesi Yaşam Kalitesi Araştırma Merkezi Yaşam Kalitesi Yaklaşımı**

<b>Gerçekleştirmek / Olmak</b>	<b>Kişisel istekler, umutlar ve amaçlarla ilgilidir.</b>
Büyüme/gelişmeyi gerçekleştirme	Bilgi ve yeteneklerin büyümesine etki eden faaliyetler, kişinin hayatında olan değişiklikler ile başa çıkma yeteneği.
Boş zamanı değerlendirmeyi gerçekleştirme	Stresi azaltan ve dinlendiren faaliyetleri yapma, hobiler edinme, spor etkinlikleri.
Uygulama geliştirmek	Okul, iş, evle ilgili faaliyetlerin, sosyal veya sağlık gereksinimlerinin karşılanması amacıyla günlük işlerin uygulanması
<b>Ait Olmak</b>	<b>Kişinin çevresiyle uyumu ve etkileşimidir.</b>
Toplumsal ait olmak	Yeteri düzeyde sosyal hizmetler, eğitim, iş, sağlık hizmetleri, gelir ve kişinin bunlara katılımı.
Sosyal ait olmak	Komşular, arkadaşlar, aile ve ait olunan gruplar tarafından samimice kabul edilme.
Fiziksel ait olmak	Kişinin fiziksel çevresiyle ilişkileri, komşuluk ilişkisi, okul yaşamı, iş yaşamı, aile yaşamı.
<b>Var Olmak</b>	<b>Kişinin insan olmasıyla ilgilidir. Yani kim olduğuyla ilgilidir.</b>
Manevi var olmak	Bireysel davranış standartları, inançlar, değerler.
Psikolojik var olmak	Birey olarak insanın kendini olumlu olarak değerlendirmesi ve kontrol edebilmesi, psikolojik sağlık.
Fiziksel var olmak	Dış görünüş, giyim, antrenman, beslenme, kişisel hijyen, fiziksel sağlık.

**Kaynak:** Eriş, M. H. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

## 2.2.1 Yaşam Kalitesi Kavramının Tarihsel Gelişimi

Amerikalı sosyologlar, 1918 yılında, ailelerin yaşam koşullarını belirlemeye yönelik çalışmalar gerçekleştirmeye başlamıştır. Yapılan çalışmalarda ailelerin yaşam koşullarını sosyal statü, yaşam seviyesi ve sosyo-ekonomik durumları olarak üç başlık altında incelemişlerdir. İlk yıllarda yaşam kalitesi ifadesi kullanılmamıştır, ancak yaşam kalitesi konusunda ilk çalışmalar yapılmıştır (Ferriss, 2004; Akt.; Eriş, 2012:3). Chapin (1933), işçi sınıfındaki kişilerin sosyal refah düzeyini belirlemek için bir ölçek geliştirmiştir. Geliştirdiği ölçek evlerin oturma odasında gözle görünen ve yaygın bir şekilde evlerde kullanılan eşyaların varlığı ya da yokluğunu kontrol eden bir listedir. Evlerde yaygın olarak kullanılan eşyalar için önemi göz önünde bulundurularak puanlandırılmıştır (Örneğin alarmlı saat 5, halı 6, dikiş makinesi 2, telefon 24). Eşyaların dışında ölçümü yapan kişi odanın estetikliği,

düzenliği ve temizliği gibi özelliklerini de puanlara eklemiştir. Listenin toplam puanı göz önünde bulundurularak aileler “üst-orta sınıf”, “ortalama orta sınıf”, “alt-orta sınıf”, “işçi sınıfı”, “kurtarılabilir durumda fakir” ve “muhtaç” olarak altı sınıfa ayrılmıştır. Sewell (1940), Chapin'nin yaptığı çalışmaya benzeyen başka bir ölçek geliştirmiş ve uygulama olarak Oklahoma şehrinde yaşayan çiftlerin yaşam düzeyini belirlemeye yönelik çalışma yapmıştır. McKain ve Cottam da insanların yaşam kalitesini belirlemek üzere bazı çalışmalar yapmıştır ve önceki araştırmalara kıyasla genellikle parametre yöntemini kullanmışlardır. Araştırmalarında sadece evlerde bulunan eşyalara odaklanmamışlar, aynı zamanda gelir durumu, şehre yakınlık, verimlilik, suya ve elektriğe ulaşım faktörlerini de çalışmalarında kullanmışlardır (Akt.; Ferriss, 2001).

### 2.2.2 Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Yaşam kalitesine etki eden faktörler, bireylere göre farklılık göstermektedir. Bu faktörler bilim adamlarınca çok geniş bir listede kaydedilmektedir. Bu faktörler aşağıdaki gibi sıralanabilir (Esengül, 2010);

- Özgürlük ve demokrasinin görüşünün yer aldığı ekonomik yönden zengin olan ülkelerde yaşıyor olmak yaşam kalitesini yukarı çekmektedir. Örnek vermek gerekirse; İskandinav ülkeleri olan İsveç, Norveç ve Finlandiya'nın refah seviyesi yüksektir ve bu da buralarda yaşayan halkın yaşam kalitesine karşı algılarını olumlu olarak etkileyebilmektedir.
- Eğer bir ülkedeki siyasi iktidarın istikrarlı olması güvenli ve iyi bir geleceği ifade etmektedir. Bireyin gelecek kaygısı olmadan güven içinde yaşamını devam ettirmesi büyük önem arz etmektedir.
- Azınlık olmak değil de toplumun bir üyesi olmak, saygınlık kazanmak ve itibar görmek bireyin yaşam kalitesine karşı algısını önemli derecede etkileyebilmektedir.
- Toplum içindeki sosyal tabakanın yukarı kesiminde bulunmak, yaşam kalitesini yukarıya çekmektedir.
- Bireyin evli olması, arkadaşları ve ailesiyle iyi ilişkilere sahip olması, sağlıklı ve güzel bir çevre anlamı taşımaktadır. Böyle bir durum psikolojik yönden bireyin daha iyi hissetmesini sağlamaktadır.
- Fiziksel ve ruhsal halin iyi olması, bireyin kendi kendine bir şeyler elde etmesi ve kendini iyi hissetmesi bakımından çok önemlidir.

- Açık fikirli ve aktif biri olmak, bireyin kendisini daha iyi hissetmesi yönünden büyük öneme sahiptir. Düşüncelerini açık şekilde belirten birey için stres ortamı oluşmaz.
- Bireylerin kendi hayatlarının kontrolünü kendi ellerinde tutmaları, özgüven ve öz yeterlilik bakımından kendilerini iyi hissetmeleri yönünden oldukça önemlidir.
- Maddi yönden ve siyasi olarak muhafazakâr bir tavır sergilemek yerine, sosyal ve toplumsal değerlere sahip olma isteği aynı zamanda insanların yaşam kalitesine olan algısını etkileyebilmektedir.

### 2.2.3 Yaşam Kalitesi ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmaların İçerik Analizi

Yaşam kalitesinin neleri kapsadığına dair akademik çalışmalar ilk olarak 1930 yıllarda gerçekleştirilmiştir. Yaşam kalitesi ile ilgili birçok araştırmacı tarafından çeşitli tanımlar geliştirilmiştir (Tosun, 2013: 218). Günümüzdeki araştırmalar ise ABD’de meydana gelen sosyal göstergeler temelinde 1960’lı yıllara dayanmaktadır (Marans, 2003: 63-67). Yaşam kalitesi ile ilgili Türkiye’de yapılmış olan önemli araştırmalar Tablo 2.4’te verilmiştir.

**Tablo 2.4 Yaşam Kalitesi Değişkeniyle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar**

Yazar	Tür	Başlık	Yıl	Araştırma Evreni	Yöntem	Kullanılan Ölçek	Bulgular
Tuğay, A.	Tez	Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Beden Algısı ve Beslenme Durumunun Saptanması	2019	Burdur Mehmet Akif Üniversitesi Mühendislik ve Mimarlık, Sağlık Bilimleri, İ.İ.B.F. ve Eğitim Fakültesi’nde eğitim alan ortalama 8000 öğrenci.	Nicel	Yaşam kalitesi kısa ölçeği. Ölçek Ware ve Sherbourne (1987) tarafından geliştirilmiştir.	Cinsiyete göre genel sağlık, vücut ağrısı, zihinsel sağlık, duygusal rol gücü ve canlılık puanlarının ortalamalarında farklılıklar tespit edilmiştir. Eğitim alınan fakülteler bağlamında anlamlı farklılık bulunmuştur. Mimarlık fakültesi öğrencilerinin puan ortalaması diğer fakültelere kıyasla daha düşüktür.
Altay, O.	Tez	Rekreatif Amaçlı Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi	2019	Dans aktivitelerine katılanlar. Ülkemizdeki 5 ilde en az 6 aylık dans aktivitesine katılmış 18-40 yaş grubundaki 310 kişiden veri toplanmıştır.	Nicel	WHOOL-BRIEF yaşam kalitesi ölçeği kullanılmış. Bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği Fidaner vd. (1999) tarafından yapılmıştır.	Çalışmaya katılan dansçıların mutluluk seviyesinin 3,55 ortalama ile orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılan dansçıların yaşam kalitesi algısı 3,31 ortalama ile orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar kapsamında ise çevresel alan ortalaması 3,25; sosyal alan ortalaması 3,33; ruhsal alan ortalaması 3,61 ve bedensel alan ortalaması 3,03 olarak bulunmuştur.

Bozkurt, R.M.	Tez	Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ile Yakın İlişkilerdeki Eğilimleri ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2019	Araştırmada 113 adet üniversitesi öğrencisinden anket ile veri toplanmıştır.	Nicel	DSÖ tarafından geliştirilen ve Eser vd. tarafından test edilen sağlıklı ilişkili yaşam kalitesi ölçeği kullanılmış.	İlişki izlenimi ayarlama ve ilişki korkusu ile genel sağlık arasında olumsuz yönlü ilişki vardır. İlişki izlenimi ayarlama ile fiziksel sağlık arasında olumsuz ilişki vardır. Dışsal ilişki kontrolü, ilişki izlenimi ayarlama ve ilişki korkusu ile psikolojik sağlık durumu arasında olumsuz yönlü ilişki vardır. İlişki girişkenliği ve ilişkide kendine güven ile sosyal ilişkiler arasında olumlu yönlü ilişki vardır. Dışsal ilişki kontrolü ve ilişki korkusu ile çevre arasında olumsuz yönlü ilişki vardır.
Aydiner, A.B. ve Paçacıoğlu, B.	Makale	Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri	2016	Konu ile ilgili literatür taraması yapılmıştır	Nitel	Konu ile ilgili çalışmalar incelenmiştir.	Araştırmalar genellikle yaşanan konutun özelliklerinin yetersiz olması, sürekli bir hastalığa sahip olmanın, zayıf sosyal desteğin, düşük gelirin, eğitim yetersizliğinin, boşanmış olmanın ve kadın olmanın yaşam kalitesini düşürdüğünü belirlemiştir.
Türkoğlu, H.D., Bölen, F., Baran, P.K. ve Marans, R.W.	Makale	İstanbul'da Yaşam Kalitesinin Ölçülmesi	2008	İstanbul'da 9 kategoride 100 nokta olmak üzere toplam 900 noktada yaşam kalitesi araştırılmıştır	Karma	İstanbul Metropoliten Planlama Bürosu analitik etütleri incelenmiştir.	Aile yapılarının küçülmesi ile küçük evlere olan talep artacaktır. Kent merkezinde küçük evlerin inşa edileceği tahmin edilmiştir. İstanbul'da kamu ulaşım sisteminin etkin olarak kullanıldığı belirlenmiştir. Kent genelinde kültürel donatıların ve parkların yeteri düzeyde kullanılmadığı tespit edilmiştir.
Gülgün, F.E.	Tez	Hemşire ve Ebelerde Yaşam Kalitesi ve Yaşam Kalitesi Algısı (Antalya Atatürk Devlet Hastanesi Örneği)	2014	Antalya Atatürk Devlet hastanesinde çalışanlardan veri toplanmıştır	Nicel	WHOQOL ölçeği kullanılmış.	Katılımcıların yaşam kalitesi algılarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların ekonomik açıdan yetersiz oldukları bulunmuştur. Katılımcılar günlük yaşam için gerekli olan bilgilere zorlanmadan erişebilmektedir. Katılımcılar boş zamanlarını verimli bir şekilde kullanamamaktadır. Yaşadıkları evin koşullarından katılımcılar pek memnun değildir. Sağlık hizmetlerine erişim bakımından

							yaşamlarından memnundur. Katılımcılar ulaşım olanaklarına erişim bağlamında ise orta düzeyde memnundur.
Eriş, H.M.	Tez	Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi	2012	Düzce üniversitesinde eğitim gören 529 öğrenciden anket ile veri toplanmıştır	Nicel	Başaran'ın (2008) önerdiği ölçek geliştirme doğrultusunda da Üniversite Yaşam Kalitesi ölçeği geliştirilmiştir.	Erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla üniversite yaşam kalitesi ortalamaları daha azdır. Kızların üniversiteden memnuniyet, idari personelle ilişkiler ve öğretim elemanlarıyla ilişkiler ifadelerine algıları yüksektir. Erkeklerin ise sadece öğrenciler arası ilişkiler ifadelerine algısı yüksektir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla üniversite yaşam kalitesi daha olumsuzdur. En düşük ortalamaya sahip olan fakülte Mühendislik iken, en yüksek ortalamaya sahip olan fakülte İşletme fakültesidir.
Yeşil, A., Ergün, Ü., Amasyalı, C., Er, F., Olgun, N.N. ve Aker, A.T.	Makale	Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇYKÖ) Türkçe Uyarlaması Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması	2010	Sağlık alanında çalışan toplam 100 kişiden anket ile veri sağlanmıştır.	Nicel	Stamm'ın (2005) geliştirdiği Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇYKÖ) kullanılmış.	ÇYKÖ'nin Türkçe uyarlamasının, geçerli ve güvenilir bir değerlendirme aracı olduğu saptanmıştır. ÇYKÖ'nün güvenilirliğini değerlendiren Cronbach Alpha katsayısı 0.848'dir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde; genellikle yaşanan konutun özelliklerinin yetersiz olması, sürekli bir hastalığa sahip olmanın, zayıf sosyal desteğin, düşük gelirin, eğitim yetersizliğinin, boşanmış olmanın ve kadın olmanın yaşam kalitesini düşürdüğünü belirlemiştir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016). Tuğay (2019) gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyete göre genel sağlık, vücut ağrısı, zihinsel sağlık, duygusal rol güçlüğü ve canlılık puanlarının ortalamalarında farklılıklar tespit etmiştir. Eğitim alınan fakülteler bağlamında anlamlı farklılık bulmuştur. Mimarlık fakültesi öğrencilerinin puan ortalaması diğer fakültele kıyasla daha düşük çıkmıştır. Eriş (2012) çalışmasının sonucunda, erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla üniversite yaşam kalitesi ortalamalarından daha az olduğu belirlenmiştir. Kızların üniversiteden memnuniyet, idari personelle ilişkiler ve öğretim elemanlarıyla ilişkiler ifadelerine algılarının ve erkeklerin ise sadece öğrenciler arası ilişkiler ifadelerine algılarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla üniversite

yaşam kalitesi daha olumsuzdur. Ayrıca genel olarak en düşük ortalamaya sahip olan fakülte Mühendislik iken, en yüksek ortalamaya sahip olan fakülte İşletme fakültesi olarak bulunmuştur. Altay (2019) ise dansçıların mutluluk seviyesinin 3,55 ortalama ile orta düzeyde olduğu ve çalışmaya katılan dansçıların yaşam kalitesi algısı 3,31 ortalama ile orta düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Türkoğlu vd. (2008), yaptıkları çalışmada aile yapılarının küçülmesi ile küçük evlere olan talebin artacağını tahmin etmişlerdir. Kent merkezinde küçük evlerin inşa edileceği tahmin edilmiştir. İstanbul'da kamu ulaşım sisteminin etkin olarak kullanıldığı belirlenmiştir. Kent genelinde kültürel donatıların ve parkların yeteri düzeyde kullanılmadığı tespit edilmiştir. Bozkurt'un (2019), çalışmasının sonuçlarına göre ilişki izlenimi ayarlama ve ilişki korkusu ile genel sağlık arasında olumsuz yönlü ilişki vardır. İlişki izlenimi ayarlama ile fiziksel sağlık arasında da olumsuz ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Çalışanların Yaşam Kalitelerini Ölçebilmek için Stamm'ın (2005) geliştirdiği Yeşil vd. (2010) Türkçeye uyarladığı 30 soruluk yaşam kalitesi ölçeği kullanmışlardır. Çalışmalarında yaşam kalitesinin alt boyutları olarak mesleki tatmin, tükenmişlik ve eşduyum (empati) yorgunluğundan oluşan 3 alt boyut bulmuşlardır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA METODOLOJİSİ

Bu bölümde araştırmanın amacı, yöntemi, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi ile bilgiler verilmiş ve ardından bulgular sunulmuştur.

#### 3.1 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, Antalya'daki beş yıldızlı otellerde çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, öznel iyi oluş ve yaşam kalitelerinin incelenmesi ve bununla beraber demografik değişkenlere göre farklılığını incelenmesidir.

Araştırmanın alt amaçları:

- Antalya'daki beş yıldızlı otellerde çalışan bireylerin rekreatif faaliyetlere olan katılım engellerinin belirlenmesi,
- Antalya'daki beş yıldızlı otellerde çalışan bireylerin, rekreatif faaliyetlere katılım engelleriyle ilgili demografik özellikler açısından fark olup olmadığının belirlenmesi,
- Antalya'daki beş yıldızlı otellerde çalışan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi,
- Antalya'daki beş yıldızlı otellerde çalışan bireylerin, öznel iyi oluş düzeyleriyle ilgili demografik özellikler açısından fark olup olmadığının belirlenmesi,
- Antalya'daki beş yıldızlı otellerde çalışan bireylerin yaşam kalitelerinin belirlenmesi,
- Antalya'daki beş yıldızlı otellerde çalışan bireylerin, yaşam kaliteleriyle ilgili demografik özellikler açısından fark olup olmadığının belirlenmesi,

Yukarıda verilen temel amaç ve alt amaçlara dayanarak araştırmanın hipotezleri ve alt hipotezleri şu şekildedir;

H1: Araştırmaya dahil olan çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

H1a: Araştırmaya dahil olan çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır.

H1b: Araştırmaya dahil olan çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, yaşlarına göre farklılaşmaktadır.

H1c: Araştırmaya dahil olan çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, medeni durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H1d: Araştırmaya dahil olan çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H1e: Araştırmaya dahil olan çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, çalışma sürelerine göre farklılaşmaktadır.

H1f: Araştırmaya dahil olan çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, turizm sektöründeki deneyimlerine göre farklılaşmaktadır.

H2: Araştırmaya dahil olan çalışanların öznel iyi oluş algıları, demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

H2a: Araştırmaya dahil olan çalışanların öznel iyi oluş algıları, cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır.

H2b: Araştırmaya dahil olan çalışanların öznel iyi oluş algıları, yaşlarına göre farklılaşmaktadır.

H2c: Araştırmaya dahil olan çalışanların öznel iyi oluş algıları, medeni durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H2d: Araştırmaya dahil olan çalışanların öznel iyi oluş algıları, eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H2e: Araştırmaya dahil olan çalışanların öznel iyi oluş algıları, çalışma sürelerine göre farklılaşmaktadır.

H2f: Araştırmaya dahil olan çalışanların öznel iyi oluş algıları, turizm sektöründeki deneyimlerine göre farklılaşmaktadır.

H3: Araştırmaya dahil olan çalışanların yaşam kalitesi algıları, demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

H3a: Araştırmaya dahil olan çalışanların yaşam kalitesi algıları, cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır.

H3b: Araştırmaya dahil olan çalışanların yaşam kalitesi algıları, yaşlarına göre farklılaşmaktadır.

H3c: Araştırmaya dahil olan çalışanların yaşam kalitesi algıları, medeni durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H3d: Araştırmaya dahil olan çalışanların yaşam kalitesi algıları, eğitim durumlarına göre farklılaşmaktadır.

H3e: Araştırmaya dahil olan çalışanların yaşam kalitesi algıları, çalışma sürelerine göre farklılaşmaktadır.

H3f: Araştırmaya dahil olan çalışanların yaşam kalitesi algıları, turizm sektöründeki deneyimlerine göre farklılaşmaktadır.

### 3.2. Araştırma'nın Yöntemi

Araştırmada yöntem olarak nicel araştırma yöntemi kullanılmış ve araştırma tasarımı olarak betimsel tasarım tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler önceden Türkçeye uyarlanmış ve geçerliliği ispatlanmıştır. Araştırmada verilerin toplanması süreci Covid 19 vakalarının yoğun olduğu ve turizm işletmelerinin büyük çoğunluğu kapalı olduğu döneme rast gelmesi ve çalışanlara ulaşmada büyük zorluklar yaşanması nedenleriyle tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi seçilmiştir. Kolayda örnekleme yönteminde örnekleme dahil edilecek kişilerin belirlenmesinde kimlerin seçileceği, konuyu en iyi bileceği düşünülen araştırmacıya bırakılmaktadır (Malhotra, 2007: 341). Araştırma ölçeklerinden oluşan anket formu Antalya'nın çeşitli noktalarındaki 5 yıldızlı otellerde çalışan 400 personelin gönüllülük esasına dayanarak uygulanmıştır. Elde edilen veriler araştırma hipotezlerini test etmek için t testi ve ANOVA analizlerine tabi tutulmuştur. Gerçekleştirilen analiz sonuçları bulgular başlığı altında verilmiştir. Çalışma kapsamında; Antalya'daki beş yıldızlı otellerde çalışanların, rekreasyonel faaliyetlere katılım engellerinin, öznel iyi oluşlarının ve yaşam kalitelerinin demografik değişkenlerden etkilenip etkilenmediği test edilmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplamak için 4 bölümlü bir anket hazırlanmıştır. Çalışmada kullanılan anketin ilk bölümünde ankete katılan bireylerin demografik özelliklerine yönelik sorular yer almaktadır. Demografik özellik olarak katılımcıların yaş, medeni durum, cinsiyet, eğitim düzeyi, deneyimleri ve çalışma süreleri sorulmuştur. Anketin ikinci kısmında ise literatür taranarak elde edilen ve çalışmaya katılanların rekreatif faaliyetlere katılım engellerinin nelerden oluştuğunu belirlemek için Alexandris ve Carroll'un (1997) geliştirdiği ve Karaküçük ve Gürbüz'ün (2006) Türkçeye çevirdiği ölçek bulunmaktadır. Bu ölçek Gürbüz vd.'nin (2020) çalışmasında güvenilirlik analizlerine tabi tutulmuş ve 17 soru ve 6 boyuttan oluşmaktadır. Anketin üçüncü bölümünde, çalışan bireylerin öznel iyi oluşlarını ölçmek için Hills ve Argyle'in (2002) geliştirdiği ve Türkçeye Doğan ve Çötök (2011) tarafından çevrilmiş 7 soru ve tek faktörlü ayrıca pozitif psikolojide de mutluluğu ölçme amacıyla yaygın olarak kullanılan Oxford Mutluluk Envanteri'nden (Kısa Formu) faydalanılmıştır (Doğan ve Çötök, 2011). Dördüncü bölümünde ise uluslararası literatür incelenerek Stamm'ın

(2005) geliştirdiği Yeşil vd.'nin (2010) Türkçeye uyarladığı 30 soruluk yaşam kalitesi leği kullanılmıştır.

### 3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada kullanılan anketin rekreatif faaliyetlere katılım engellerinin ölçüldüğü bölümde (1: “Kesinlikle nemsiz”) ve (4: “Kesinlikle önemli”) şeklinde sıralanmış ve puanlanmıştır. Araştırmada kullanılan öznel iyi oluşun ölçüldüğü bölümde 5’li likert tipi derecelendirme yapılmıştır ve (1: “Kesinlikle Katılmıyorum” ve 5: “Kesinlikle Katılıyorum”) şeklinde oluşturulmuştur. Araştırmada kullanılan yaşam kalitesinin ölçüldüğü bölümde ise (1: “Hiçbir Zaman” ve 6: “ok Sık”) arasında değişen 6 dereceli izelge üzerinden gerçekleştirilmiştir. Toplanan veriler istatistik paket programına işlenerek frekans analizleri yapılmıştır. Ardından hipotezleri test etmek için t-testi ve ANOVA analizleri uygulanmıştır.

### 3.5 Bulgular

#### 3.5.1 Geçerlilik ve Güvenilirlik Bulguları

Yapılan araştırma kapsamında kullanılmış olan ölçeklerin güvenilirlik analizi için iç tutarlılık kat sayısı olarak Alfa ( $\alpha$ ) (Cronbach Alpha Coefficient) hesaplanmıştır. Çalışma kapsamında kullanılmış olan ölçeklerin genel olarak geçerlilik ve güvenilirlik kat sayısı analizi sonucunda Cronbach Alpha katsayısı 0,82’dir. Ölçeklerin tek tek alfa değerlerinin alındıkları ölçeklerin alfa değerleriyle karşılaştırıldığında; rekreatif faaliyetlere katılım engelleri leğinin Cronbach Alpha katsayısı 0,92, ölçeğin alındığı Gürbüz vd. (2020) Cronbach Alpha katsayısı 0,70’tir. Öznel iyi oluş leğinin Cronbach Alpha katsayısı 0,65, Doğan ve tok (2011) Croanbach Alpha katsayısı 0,74’tür. Yaşam kalitesi leğinin Cronbach Alpha katsayısı 0,91, Yeşil vd. (2010) Croanbach Alpha katsayısı 0,84’tür. Hesaplanan Cronbach Alpha değerleri çalışmada kullanılmış olan ölçeklerin yüksek seviyede güvenilir olduğunu kanıtlamaktadır.

#### 3.5.2 Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Faktör Analizi

Araştırmada kullanılan rekreatif faaliyetlere katılım engelleri leğinin yapı geçerliliğinin belirlenmesi amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini belirleme amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve değişkenlerin normal dağılımını belirleme amacıyla Barlett Sphericity testi uygulanmıştır. Katılım engelleri leğinin KMO değerleri 0,889 olarak hesaplanmış ve Barlett Sphericity testi sonuçları da anlamlı bulunmuştur. Faktör analizi ve varimax döndürme işlemi yapıldıktan sonra

motivasyon ölçeğinin öz değeriyle (eigenvalue) birden büyük altı boyut olduğu belirlenmiş ve altı boyut toplam varyansın %74,471'ini açıklamaktadır. Tablo 3.1'de katılım engelleri boyutlarının hangi faktörler altına toplandığı gösterilmektedir.

**Tablo 3.1. Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Faktör Analizi**

Değişkenler	İfadeler	Faktör Yükleri	Faktör Varyansı
Birey psikolojisi	1. Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi	,803	14,523
	2. Kendini yorgun hissetmek	,832	
	3. Sakatlanmaktan korkmak	,650	
Bilgi eksikliği	4. Nereden öğreneceğini bilmemek	,754	13,704
	5. Nerede katılacağını bilmemek	,809	
	6. Öğretecek birilerinin olmaması	,719	
Tesis	7. Tesis donanımlarının yetersiz kalması	,757	13,427
	8. Tesislerin yetersiz düzeyde olması	,817	
	9. Tesislerin kalabalık olması	,703	
Arkadaş eksikliği	10. Arkadaşlarımın zamanının olmaması	,768	11,551
	11. Beraber katılacak kimsenin olmaması	,797	
	12. Arkadaşlarımın bu tarzaktivitelere katılmaktan hoşlanmaması	,746	
Zaman	13. Aile için zaman ayırmazorunluluğu	,690	11,172
	14. Sosyal etkinlikler için zaman ayırma zorunluluğu	,813	
	15. Program zamanlarının uygun olmaması	,730	
İlgi eksikliği	16. Geçmişte bu tarz aktiviteleri sevmemek	,778	10,096
	17. İlgili olmama	,715	
	18. Rutin programı bozmak istememek	,524	
KMO: ,889 P: ,000 (Barlett's Test)		Toplam Varyans: 74,471	

Çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri zaman, ilgi eksikliği, arkadaş eksikliği, tesis, bilgi eksikliği ve birey psikolojisi olmak üzere altı boyutta toplanmıştır. Bu boyutlar içerisinde faktör yükü en yüksek çıkan boyut birey psikolojisi olmuştur.

### 3.5.3 Öznel İyi Oluş Faktör Analizi

Araştırmada kullanılan öznel iyi oluş ölçeğinin yapı geçerliliğinin belirlenmesi amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini belirleme amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve değişkenlerin normal dağılımını belirleme amacıyla Barlett

Sphericity testi uygulanmıştır. Öznel iyi oluş ölçeğinin KMO değeri 0,729 olarak hesaplanmış ve Barlett Sphericity testi sonuçları da anlamlı bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda öznel iyi oluş ölçeğinin öz değeri tek boyut olarak belirlenmiş ve bu öznel iyi oluş boyutu toplam varyansın %85,911'ini açıklamaktadır. Öznel iyi oluş faktör analizi Tablo 3.2'deki gibidir.

**Tablo3.2 Öznel İyi Oluş Faktör Analizi**

Değişkenler	İfadeler	Faktör Yükleri	Faktör Varyansı
Öznel iyi oluş	1. Hayat ödüllendiricidir.	,996	85,911
	2. Zihinsel yönden uyanığımdır.	,870	
	3. Kendimden memnunum.	,652	
	4. Her şey de güzellik bulurum.	,986	
	5. Hayatımdan memnunum.	,725	
	6. Zamanı düzenli kullanabilirim.	,802	
	7. İlgi çekici görünüşe sahibim.	,983	
KMO: ,729 P: ,000 (Barlett's Test)		Toplam Varyans: 85,911	

### 3.5.4 Yaşam Kalitesi Faktör Analizi

Araştırmada kullanılan yaşam kalitesi ölçeğinin yapı geçerliliğinin belirlenmesi amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini belirleme amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve değişkenlerin normal dağılımını belirleme amacıyla Barlett Sphericity testi uygulanmıştır. Yaşam kalitesi ölçeğinin KMO değeri 0,902 olarak hesaplanmış ve Barlett Sphericity testi sonuçları da anlamlı bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda motivasyon ölçeğinin öz değerleriyle birden büyük üç boyut olarak belirlenmiş ve bu üç boyutun toplam varyansın %59,812'sini açıklamaktadır. Büyüköztürk (2008: 118) faktör analizinin faktör yükleri değerlerinin 0,45 veya daha yüksek olması seçim için iyi bir ölçü olacağı fakat araştırmalarda az sayıdaki maddeler için bu değer 0,30'a kadar indirilebileceğini savunmuştur. Tablo 3.3'te yaşam kalitesi boyutlarının hangi faktörler altına toplandığı gösterilmektedir.

Tablo 3.3 Yaşam Kalitesi Faktör Analizi

Değişkenler	İfadeler	Faktör Yükleri	Faktör Varyansı
Mesleki Tatmin	3. İnsanlara yardım etmekten memnun olmaktayım.	,420	26,503
	6. Başka insanlara yardım ettikten sonra kendimi daha güçlü hissederim	,377	
	12. Şu anki işimi sevmekteyim	,532	
	18. İşim beni tatmin etmektedir	,463	
	20. Yardımda bulunduğum insanlar ve onlara yaptığım yardımlar hakkında olumlu duygu ve düşünce taşımaktayım	,668	
	22. İşimde yapmış olduğlarıma fark oluşturacağıma inanmaktayım	,462	
	24. Yardımcı olabildiğim durumlardan gurur duymaktayım.	,592	
	27. Yardımcı olan biri olarak kendimi “başarılı” hissetmekteyim.	,561	
	30. Şu anki işimi seçtiğimden dolayı mutlu hissediyorum	,422	
Tükenmişlik	1. Kendimi mutlu hissetmekteyim	,521	19,147
	4. Diğer insanlarla ilişki kurabildiğimi hissetmekteyim	,364	
	8. Yardımda bulunduğum insanın yaşamış olduğu çok acı bir olay uykumun bozulmasına sebep olmaktadır	,655	
	10. Yardımcı olan biri olarak kendimi kapana sıkışmış hissetmekteyim	,631	
	15. Bana güç veren inançlarım vardır.	,439	
	17. Her daim olmak istediğim gibi bir kişiyimdir	,402	
	19. Kendimi tükenmiş olarak hissetmekteyim	,523	
	21. Gerçekleştirdiğim işteki yoğunluk ya da yardımcı olduğum insanların fazlalığı gibi sebeplerle kendimi tükenmiş olarak hissetmekteyim.	,540	
	26. Çalışma sisteminden dolayı kendimi çıkmaza girmiş gibi hissetmekteyim	,407	
29. Çok hassas bir kişiyimdir	,653		
Eşduyum Yorgunluğu (Empati)	2. Yardımcı olduğum insanlar zihnimi fazla meşgul etmektedir.	,639	14,162
	5. Anlık veya beklenmedik bir ses duyunca ürkmekteyim veya sıçramaktayım.	,690	
	7. Yardımcı olan biri rolümle kendi özel hayatımı birbirinden ayırmakta zorlanmaktayım.	,526	
	9. Yardımcı olduğum insanların yaşadığı stresin bana da geçebileceğini düşünmekteyim	,605	
	11. Yardım amacıyla yaptığım çalışmalarımın dolayı zaman zaman kendimi zorda kalmış hissetmekteyim.	,707	
	13. Yardım eden olmamın sonucunda kendimi çökkün hissediyorum.	,667	
	14. Yardımcı olduğum insanların yaşadıkları çok acı yaşantıları sanki kendim yaşıyormuş gibi hissettiğim olmaktadır	,617	
	23. Bana, yardımcı olduğum kişilerin korkutucu yaşantılarını hatırlattığı için çeşitli durumlarda ve etkinliklerde bulunmaktan kaçınmaktayım.	,563	
	25. Yardımcı olmamın sonucunda korkutucu ya da sıkıntı verici düşüncelerim olmaktadır	,583	
28. Travma mağdurlarıyla gerçekleştirdiğim çalışmaların önemli bölümlerini hatırlayamamaktayım.	,379		
KMO: ,902 P: ,000 (Barlett's Test)		Toplam Varyans: 59,812	

### 3.5.5 Kişisel Bilgilere İlişkin Bulgular

Katılımcıların kişisel bilgileri frekans analizine tabi tutulmuş ve bulgular Tablo 3.4'te verilmiştir.

**Tablo 3.4. Kişisel Bulgulara İlişkin Bulgular**

Değişkenler		f	%	Değişken	f	%	
Yaş	20 Yaş ve Altı	93	23,3	Eğitim Durumu	İlköğretim	9	2,3
	20-29	209	52,3		Lise	133	33,3
	30-39	67	16,8		Ön lisans	64	16
	40-49	24	6		Lisans	167	41,8
	50-59	7	1,8		Yüksek Lisans	24	6
			Doktora		3	0,8	
Cinsiyet	Kadın	163	40,8	Çalışma Süresi	6 aydan az	141	35,3
	Erkek	237	59,3		6 ay – 2 yıldan az	119	29,3
			2 -5 yıldan az		83	20,8	
			5 – 10 yıl		42	10,5	
			10 yıldan fazla		15	3,8	
Medeni Hal	Bekar	315	78,8	Deneyim Süresi	1 – 5 yıl	275	68,8
	Evli	67	16,8		6 – 10 yıl	66	16,5
	Boşanmış	36	9,1		11 – 15 yıl	30	7,5
	Birlikte Yaşıyor	2	0,5		16 yıl ve üzeri	29	7,3
	Kayıp Değer	1	0,3				

Tablo 3.4'te görüldüğü gibi katılımcıların, %40,8'i kadın, %59,3'ü erkektir. Katılımcıların %52,3'ü 20-29, %23,3'ü 20 yaş ve altı, %16,8'i 30-39, %6'sı 40-49, %1,8'i 50-59, yaş aralığındadır. Katılımcıların %16,8'i evli, %78,8'i bekâr, %9,1'i boşanmış, %0,5'i birlikte yaşamaktadır. Katılımcıların, %41,8'i lisans mezunu, %33,3'ü lise mezunu, %16'sı ön lisans mezunu, %6'sı yüksek lisans mezunu ve %2,3'ü ilköğretim mezunu, %0,8'de doktora mezunudur. Katılımcıların, iş yerlerindeki çalışma süresi, %35,3'ü 6 aydan az, %29,3'ü 6 ay-2 yıldan az, %20,3'ü 2-5 yıldan az, %10,5'i 5-10 yıl, %3,8'i ise 10 yıldan daha fazladır. Katılımcıların, %68,8'i 1-5 yıl, %16,5'i 6-10 yıl, %7,5'i 11-15 yıl, %7,3'ü 16 yıl ve üzeri deneyime sahiptir.

### 3.5.6 Çalışanların Demografik Değişkenlere Göre Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Algıları Farkı

Katılımcıların demografik değişkenlere göre rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algıları t-testi ve ANOVA analizleri kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 3.5'te verilmiştir.

**Tablo 3.5. Çalışanların Cinsiyetlerine Göre Katılım Engelleri Algıları Farkı**

	N	X	Standart Sapma	t	P
Kadın	163	2,7805	,59162	1,003	,799
Erkek	237	2,7194	,60298		



Çalışanların cinsiyetlerine göre rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algıları t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 3.5'te verilmiştir. Tablo 3.5'e göre katılımcıların, kadın ( $X=2,7805$ ) ve erkeklerin ( $X=2,7194$ ) rekreatif faaliyetlere katılım engellerinin birbirlerine yakın ortalamada olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri ile cinsiyetleri arasındaki algı farklarını belirleme amacıyla yapılan t-testine göre katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algıları ile cinsiyetleri arasındaki anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t=1,003$   $p>0,05$ ). Bu durumda, “*H1a: Araştırmaya katılan çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmemektedir.

Çalışanların diğer demografik değişkenlere göre rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algıları ANOVA analizine tabi tutulmuştur. Analiz sonuçları Tablo 3.6'da özetlenmiştir. Tablo 3.6'da verildiği gibi yaş, medeni hal ve çalışma süresi açısından anlamlı farklılıklar bulunurken; eğitim durumu ve deneyim süresi açısından fark bulunamamıştır.

**Tablo 3.6. Çalışanların Diğer Demografik Değişkenlere Göre Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Algıları Farkı**

Demografik Değişkenler		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	P
Yaş	Gruplar Arası	3,483	4	,871	2,467	,044
	Gruplar İçi	139,387	395	,353		
	Toplam	142,870	399			
Medeni Hal	Gruplar Arası	2,948	3	,983	2,775	,041
	Gruplar İçi	139,904	395	,354		
	Toplam	142,852	398			
Eğitim Durumu	Gruplar Arası	1,611	5	,322	,899	,482
	Gruplar İçi	141,258	394	,359		
	Toplam	142,870	399			
Çalışma Süresi	Gruplar Arası	4,867	4	,967	2,747	,028
	Gruplar İçi	139,003	395	,352		
	Toplam	142,870	399			
Deneyim Süresi	Gruplar Arası	2,334	3	,778	2,192	,088
	Gruplar İçi	140,536	396	,355		
	Toplam	142,870	399			

Katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım engellerinin yaşlarına göre farklılaştığı belirlenmiştir ( $f_{(4,395)}=2,467$ ,  $p<0,05$ ). Bu durumda, “*H1b: Araştırmaya katılan çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, yaşlarına göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklemektedir.

Rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algılarının yaşlarına göre farkı Tablo 3.7'de verilmiştir. Tablo 3.7'ye göre çalışanların yaş gruplarına göre katılım engelleri algılarında farklılaşma olmakla birlikte, 20 yaş ve altı ( $x= 2,6022$ ), 20-29 yaş aralığı ( $x= 2,7642$ ), 30-39 yaş aralığı ( $x= 2,8027$ ), 40-49 yaş aralığı ( $x= 2,9745$ ), 50-59 yaş aralığı ( $x= 2,6995$ ) ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Yapılan Tukey HDS testi sonucunda ( $p<0,05$ ) 20

yaş altı yaş aralığı ile 20-29 yaş aralığı, 20 yaş altı yaş aralığı ile 30-39 yaş aralığı ve 20 yaş altı yaş aralığı ile 40-49 yaş aralığında olan gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 3.7. Çalışanların Katılım Engelleri Algılarının Yaşlarına Göre Dağılımı**

	Yaş	N	x	Standart Sapma	Standart Hata	Min.	Max.
<b>Katılım Engelleri</b>	20 yaş altı	93	2,6022	,60942	,06319	1	3,83
	20-29	209	2,7642	,60698	,04199	1	4
	30-39	67	2,8027	,56427	,06894	1	4
	40-49	24	2,9745	,36668	,07485	2,39	4
	50-59	7	2,6905	,59839	,02992	1,44	3,78

Katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım engellerinin medeni durumlarına göre farklılaştığı belirlenmiştir ( $f_{(3;395)} = 2,775$ ,  $p < 0,05$ ). Bundan dolayı, “*H1c: Araştırmaya katılan çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, medeni durumlarına göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmektedir. Rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algılarının medeni durumlarına göre farkı Tablo 3.8’de gösterilmiştir.

**Tablo 3.8. Çalışanların Katılım Engelleri Algılarının Medeni Durumlarına Göre Dağılımı**

	Medeni hal	N	x	Standart Sapma	Standart Hata	Min.	Max.
<b>Katılım Engelleri</b>	Bekâr	315	2,7071	,60710	,03421	1	4
	Evli	67	2,9345	,50770	,06203	1	4
	Boşanmış	15	2,7111	,70748	,18267	1,44	4
	Birlikte Yaşıyor	2	2,5556	,39284	,27778	2,28	2,83

Tablo 3.8’e göre çalışanların medeni durumlarına göre katılım engelleri algılarında bekâr ( $x = 2,7071$ ), evli ( $x = 2,9345$ ), boşanmış ( $x = 2,7111$ ), birlikte yaşıyor ( $x = 2,5556$ ), ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Yapılan Tukey HDS testi sonucunda ( $p < 0,05$ ) bekâr ve evli gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Evlilerin bekarlara göre daha fazla düzeyde ( $x = 2,9345$ ) katılım engelleriyle karşılaştıkları görülmüştür.

Katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım engellerinin eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $f_{(5;394)} = 0,899$ ,  $p > 0,05$ ). Bundan dolayı, “*H1d: Araştırmaya katılan çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmemektedir.

Katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım engellerinin çalışma sürelerine göre farklılaştığı belirlenmiştir ( $f(4;395) = 2,747$   $p < 0,05$ ). Bundan dolayı, “*H1e: Araştırmaya katılan çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, çalışma sürelerine göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmektedir. Rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algılarının çalışma sürelerine göre farkı Tablo 3.9’da gösterilmiştir.

**Tablo 3.9. Çalışanların Katılım Engelleri Algılarının Çalışma Sürelerine Göre Dağılımı**

	<b>Çalışma Süresi</b>	<b>N</b>	<b>x</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>Standart Hata</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
<b>Katılım Engelleri</b>	6 aydan az	141	2,6844	,65544	,05520	1	4
	6 ay-2 yıldan az	119	2,7474	,55082	,05049	1	4
	2-5 yıldan az	83	2,6988	,57041	,06261	1	3,94
	5-10 yıl	42	2,8849	,58915	,09091	1,44	4
	10 yıldan fazla	15	3,1407	,39164	,10112	2,56	3,78

Tablo 3.9’a göre çalışanların çalışma sürelerine göre katılım engelleri algılarında farklılaşma olmakla birlikte, 6 aydan az ( $x = 2,6844$ ), 6 ay-2 yıldan az ( $x = 2,7474$ ), 2-5 yıldan az ( $x = 2,6988$ ), 5-10 yıl ( $x = 2,8849$ ) ve 10 yıldan fazla ( $x = 3,1407$ ) ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Yapılan Tukey HDS testi sonucunda ( $p < 0,05$ ) 6 aydan az ile 10 yıldan fazla çalışma süreleri arasında, 6 ay-2 yıldan az ile 10 yıldan fazla çalışma süreleri arasında ve 2-5 yıldan az ile 10 yıldan fazla çalışma süreleri arasında olan gruplar arasında farklılık bulunmuştur.

Katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım engellerinin deneyim sürelerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $f(3;396) = 2,192$   $p > 0,05$ ). Bu durumda, “*H1f: Araştırmaya katılan çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, deneyim sürelerine göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmemektedir.

### **3.5.6.1. Çalışanların Demografik Değişkenlere Göre Rekreatif Faaliyetlere Katılım Engelleri Algılarının Alt Boyutlarına Göre Farkı**

Katılımcıların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algılarının t-testi ve ANOVA analizleri kullanılarak incelenmiştir.

**Tablo 3.10. Çalışanların Rekratif Faaliyetlere Katılım Engelleri Algılarının Alt Boyutlarının Değerleri**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<b>Birey Psikolojisi</b>	400	1,00	4,00	2,6308	,80627
<b>Bilgi Eksikliği</b>	400	1,00	4,00	2,8992	,81861
<b>Tesis</b>	400	1,00	4,00	2,9625	,79084
<b>Arkadaş Eksikliği</b>	400	1,00	4,00	2,5308	,82744
<b>Zaman</b>	400	1,00	4,00	2,8325	,84202
<b>İlgi Eksikliği</b>	400	1,00	4,00	2,6100	,74786

Tablo 3.10’da çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algılarının alt boyutları açısından aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Tabloya göre çalışanların rekreatif faaliyetlere katılımdaki en büyük engelin 2,9625 ortalamayla tesis eksikliği olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 3.11. Çalışanların Cinsiyetlerine Göre Katılım Engelleri Alt Boyutlarının Algıları Farkı**

	Cinsiyet	N	X	Standart Sapma	t	P
<b>Bilgi Eksikliği</b>	Kadın	163	2,9489	,86589	1,007	,485
	Erkek	237	2,8650	,78448		
<b>Tesis</b>	Kadın	163	3,0266	,79865	1,345	,557
	Erkek	237	2,9184	,78408		
<b>Arkadaş Eksikliği</b>	Kadın	163	2,5337	,84420	,508	,452
	Erkek	237	2,5288	,81750		
<b>Zaman</b>	Kadın	163	2,7648	,90414	1,334	,037
	Erkek	237	2,8790	,79511		
<b>İlgi Eksikliği</b>	Kadın	163	2,6380	,76120	,621	,837
	Erkek	237	2,5907	,73955		
<b>Birey Psikolojisi</b>	Kadın	163	2,7710	,84985	2,290	,303
	Erkek	237	2,5345	,76182		

Tablo 3.11’de çalışanların cinsiyetlerine göre katılım engellerinin alt boyutları farkıyla ilgili t testi sonuçları verilmektedir. Katılımcıların cinsiyetleri açısından rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algıları alt boyutları arasındaki anlamlılık amacıyla gerçekleştirilen t-testine göre zaman boyutuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=1,334$   $p<0,05$ ). Erkeklerde

kadınlara göre zaman alt boyutunda engel düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Diğer boyutlarda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 3.12. Çalışanların Yaşlarına Göre Katılım Engelleri Alt Boyutlarının Algıları Farkı**

Demografik Değişkenler		Kareler Toplamı	Df	Kare Ortalaması	F	p
Bilgi Eksikliği	Gruplar Arası	3,638	4	,910	1,362	,246
	Gruplar İçi	263,739	395	,668		
	Toplam	267,378	399			
Tesis	Gruplar Arası	8,195	4	2,049	3,353	,010
	Gruplar İçi	241,353	395	,611		
	Toplam	249,549	399			
Arkadaş Eksikliği	Gruplar Arası	5,949	4	1,487	2,198	,069
	Gruplar İçi	267,226	395	,677		
	Toplam	273,175	399			
Zaman	Gruplar Arası	6,747	4	1,687	2,413	,052
	Gruplar İçi	276,142	395	,699		
	Toplam	282,889	399			
İlgi Eksikliği	Gruplar Arası	3,003	4	,751	1,347	,252
	Gruplar İçi	220,157	395	,557		
	Toplam	223,160	399			
Birey Psikolojisi	Gruplar Arası	3,420	4	,855	1,320	,262
	Gruplar İçi	255,955	395	,648		
	Toplam	259,375	399			

Tablo 3.12’de katılımcıların yaşları ile rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algıları alt boyutları arasındaki farkla ilgili ANOVA testi sonuçları verilmektedir. Buna göre tesis, boyutuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=3,353$   $p<0,05$ ). Diğer boyutlarda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yapılan Tukey HSD testi sonucunda ( $p<0,05$ ) tesis boyutuna göre, 20 yaş altı ve 40-49 yaş grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 3.13. Çalışanların Medeni durumlarına Göre Katılım Engelleri Alt Boyutlarının Algıları Farkı**

Demografik Değişkenler		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Bilgi Eksikliği	Gruplar Arası	3,951	3	1,317	1,977	,117
	Gruplar İçi	263,105	395	,666		
	Toplam	267,057	398			
Tesis	Gruplar Arası	5,512	3	1,837	2,974	,032
	Gruplar İçi	244,035	395	,618		
	Toplam	249,547	398			
Arkadaş Eksikliği	Gruplar Arası	2,373	3	,791	1,154	,327
	Gruplar İçi	270,763	395	,685		
	Toplam	273,136	398			
Zaman	Gruplar Arası	7,737	3	2,579	3,712	,012
	Gruplar İçi	274,454	395	,695		
	Toplam	282,191	398			
İlgi Eksikliği	Gruplar Arası	,849	3	,283	,503	,680
	Gruplar İçi	222,307	395	,563		
	Toplam	223,157	398			
Birey Psikolojisi	Gruplar Arası	7,971	3	2,657	4,190	,006
	Gruplar İçi	250,473	395	,634		
	Toplam	258,443	398			

Tablo 3.13'te katılımcıların medeni durumları ile rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algıları alt boyutları arasındaki anlamlılık amacıyla gerçekleştirilen ANOVA testi verilmektedir. Buna göre tesis, zaman ve birey psikolojisi boyutlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=2,974$   $p<0,05$ ), ( $t=3,712$   $p<0,05$ ), ( $t=4,190$   $p<0,05$ ). Diğer boyutlarda ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan Tukey HDS testi sonucunda ( $p<0,05$ ) tesis boyutuna göre, bekâr ve evli gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Zaman boyutuna göre, bekar ve evli, boşanmış ve evli grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Birey psikolojisi boyutuna göre, bekâr ve evli gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 3.14. Çalışanların Eğitim durumlarına Göre Katılım Engelleri Alt Boyutlarının Algıları Farkı**

Demografik Değişkenler		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Bilgi Eksikliği	Gruplar Arası	2,698	5	,540	,803	,548
	Gruplar İçi	264,679	394	,672		
	Toplam	267,378	399			
Tesis	Gruplar Arası	3,068	5	,614	,981	,429
	Gruplar İçi	246,481	394	,626		
	Toplam	249,549	399			
Arkadaş Eksikliği	Gruplar Arası	2,369	5	,474	,689	,632
	Gruplar İçi	270,806	394	,687		
	Toplam	273,175	399			
Zaman	Gruplar Arası	2,304	5	,461	,647	,664
	Gruplar İçi	280,585	394	,712		
	Toplam	282,889	399			
İlgi Eksikliği	Gruplar Arası	4,945	5	,989	1,786	,115
	Gruplar İçi	218,215	394	,554		
	Toplam	223,160	399			
Birey Psikolojisi	Gruplar Arası	5,145	5	1,029	1,595	,160
	Gruplar İçi	254,230	394	,645		
	Toplam	259,375	399			

Tablo 3.14'te katılımcıların eğitim durumları ile rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algıları alt boyutları arasındaki anlamlılık amacıyla gerçekleştirilen ANOVA testi sonucu verilmektedir. Bu sonuçlara göre hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**Tablo 3.15. Çalışanların Çalışma Sürelerine Göre Katılım Engelleri Alt Boyutlarının Algıları Farkı**

Demografik Değişkenler		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
<b>Bilgi Eksikliği</b>	Gruplar Arası	2,550	4	,637	,951	,435
	Gruplar İçi	264,828	395	,670		
	Toplam	267,378	399			
<b>Tesis</b>	Gruplar Arası	8,142	4	2,035	3,331	,011
	Gruplar İçi	241,407	395	,611		
	Toplam	249,549	399			
<b>Arkadaş Eksikliği</b>	Gruplar Arası	6,927	4	1,732	2,569	,058
	Gruplar İçi	266,248	395	,674		
	Toplam	273,175	399			
<b>Zaman</b>	Gruplar Arası	3,632	4	,908	1,284	,276
	Gruplar İçi	279,257	395	,707		
	Toplam	282,889	399			
<b>İlgi Eksikliği</b>	Gruplar Arası	2,431	4	,608	1,088	,362
	Gruplar İçi	220,729	395	,559		
	Toplam	223,160	399			
<b>Birey Psikolojisi</b>	Gruplar Arası	8,888	4	2,222	3.504	,008
	Gruplar İçi	250,488	395	,634		
	Toplam	259,375	399			

Tablo 3.15’te katılımcıların çalışma süreleri ile rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algıları alt boyutları arasındaki anlamlılık amacıyla gerçekleştirilen ANOVA testi görülmektedir. Buna göre tesis ve birey psikolojisi boyutlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=3,331$   $p<0,05$ ), ( $t=3,504$   $p<0,05$ ). Diğer boyutlarda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yapılan Tukey HDS testi sonucunda ( $p<0,05$ ) tesis boyutuna göre, 6 aydan az ve 10 yıldan fazla grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Birey psikolojisi boyutuna göre, 6 aydan az ve 10 yıldan fazla, 6 ay – 2 yıldan az ve 10 yıldan fazla ve 2 yıl – 5 yıldan az ve 10 yıldan fazla grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 3.16. Çalışanların Deneyim Sürelerine Göre Katılım Engelleri Alt Boyutlarının Algıları Farkı**

Demografik Değişkenler		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Bilgi Eksikliği	Gruplar Arası	1,435	3	,478	,712	,545
	Gruplar İçi	265,942	396	,672		
	Toplam	267,377	399			
Tesis	Gruplar Arası	8,604	3	2,868	4,714	,003
	Gruplar İçi	240,945	396	,608		
	Toplam	249,549	399			
Arkadaş Eksikliği	Gruplar Arası	2,461	3	,820	1,200	,310
	Gruplar İçi	270,715	396	,684		
	Toplam	273,175	399			
Zaman	Gruplar Arası	7,360	3	2,453	3,526	,015
	Gruplar İçi	275,528	396	,696		
	Toplam	282,889	399			
İlgi Eksikliği	Gruplar Arası	,420	3	,140	,249	,862
	Gruplar İçi	222,740	396	,562		
	Toplam	223,160	399			
Birey Psikolojisi	Gruplar Arası	3,635	3	1,212	1.876	,133
	Gruplar İçi	255,740	396	,646		
	Toplam	259,375	399			

Tablo 3.16’da katılımcıların deneyim süreleri ile rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algıları alt boyutları arasındaki anlamlılık amacıyla gerçekleştirilen ANOVA testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre tesis ve zaman boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=4,714$   $p<0,05$ ), ( $t=3,526$   $p<0,05$ ). Diğer boyutlarda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yapılan Tukey HDS testi sonucunda ( $p<0,05$ ) tesis boyutuna göre, 1-5 yıl ve 16 yıl üzeri ve 6-10 yıl ve 16 yıl üzeri grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Zaman boyutuna göre, 1-5 yıl ve 11-15 yıl ve 6-10 yıl ve 11-15 yıl grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

### 3.5.7 Çalışanların Demografik Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş Algıları Farkı

Katılımcıların, demografik değişkenlere göre öznel iyi oluş algıları t-testi ve ANOVA analizi sonuçları aşağıda tablolarla ve detaylı bir şekilde verilmiştir.

**Tablo 3.17. Çalışanların Cinsiyetlerine Göre Öznel İyi Oluş Algıları Farkı**

	N	x	Standart Sapma	t	P
<b>Kadın</b>	162	2,8624	,69584	1,712	,869
<b>Erkek</b>	237	2,9843	,70017		

Tablo 3.17’ye göre katılımcıların, kadın ( $X=2,8624$ ) ve erkeklerin ( $X=2,9843$ ) öznel iyi oluş ortalamalarının birbirlerine yakın olduğu görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetleri ile öznel iyi oluş algıları arasındaki anlamlılık amacıyla gerçekleştirilen t-testine göre katılımcıların öznel iyi oluş algıları ile cinsiyetleri arasındaki anlamlı fark bulunamamıştır.



( $t=1,712$   $p>0,05$ ). Bundan dolayı, “*H2a: Araştırmaya katılan çalışanların öznel iyi oluş algıları, cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmemektedir.

Çalışanların diğer demografik değişkenlere göre öznel iyi oluş algıları ANOVA analiziyle incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre bulgular Tablo 3.18’de görülmektedir.

**Tablo 3.18. Çalışanların Diğer Demografik Değişkenlerine Göre Öznel İyi Oluş Algıları Farkı**

Demografik Değişkenler		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Yaş	Gruplar Arası	3,306	4	,827	1,698	,006
	Gruplar İçi	191,775	394	,487		
	Toplam	195,081	398			
Medeni Hal	Gruplar Arası	2,056	3	,685	1,400	,242
	Gruplar İçi	192,781	394	,489		
	Toplam	194,837	397			
Eğitim Durumu	Gruplar Arası	2,454	5	,491	1,001	,417
	Gruplar İçi	192,628	393	,490		
	Toplam	195,081	398			
Çalışma Süresi	Gruplar Arası	4,084	4	1,021	2,106	,079
	Gruplar İçi	190,997	394	,485		
	Toplam	195,081	398			
Deneyim Süresi	Gruplar Arası	,872	3	,291	,591	,621
	Gruplar İçi	194,209	395	,492		
	Toplam	195,081	398			

Katılımcıların öznel iyi oluş algılarının yaşlarına göre farklılaştığı belirlenmiştir ( $f(4;394) = 1,698$ ,  $p<0,05$ ). Bundan dolayı, “*H2b: Araştırmaya katılan çalışanların öznel iyi oluş algıları, yaşlarına göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmektedir.

Öznel iyi oluş algılarının yaş gruplarına göre farkı Tablo 3.19’da gösterilmiştir. Buna göre çalışanların yaş gruplarına göre öznel iyi oluş algılarında farklılaşma olmakla birlikte, 20 yaş altı ( $x= 2,8003$ ), 20-29 yaş aralığı ( $x= 2,9402$ ), 30-39 yaş aralığı ( $x= 3,0725$ ), 40-49 yaş aralığı ( $x=3,0476$ ), 50-59 yaş aralığı ( $x= 2,8571$ ) ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Yapılan Tukey HDS testi sonucunda ( $p<0,05$ ) 20 yaş altı yaş aralığı ile 30-39 yaş aralığının ( $x= 3,0725$ ) öznel iyi oluş algıları 20 yaş altı grubundan ( $x= 2,8003$ ) daha yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 3.19. Çalışanların Öznel İyi Oluş Algılarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı**

	Yaş	N	x	Standart Sapma	Standart Hata	Min.	Max.
Öznel İyi Oluş	20 yaş altı	93	2,8003	,61594	,06387	1,29	4,57
	20-29	208	2,9402	,71605	,04965	1	5
	30-39	67	3,0725	,69869	,08536	1,43	5
	40-49	24	3,0476	,73891	,15083	1,57	4,57
	50-59	7	2,8571	,99659	,37668	1,71	4,86

Katılımcıların öznel iyi oluş algılarının medeni durumlarına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $f_{(3;394)}=1,400$ ,  $p>0,05$ ). Bundan dolayı “*H2c: Araştırmaya katılan çalışanların öznel iyi oluş algıları, medeni durumlarına göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmemektedir.

Katılımcıların öznel iyi oluş algılarının eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $f_{(5;393)}=1,001$ ,  $p>0,05$ ). Bundan dolayı, “*H2d: Araştırmaya katılan çalışanların öznel iyi oluş algıları, eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmemektedir.

Katılımcıların öznel iyi oluş algılarının çalışma sürelerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $f_{(4;394)}=2,106$   $p>0,05$ ). Bundan dolayı, “*H2e: Araştırmaya katılan çalışanların öznel iyi oluş algıları, çalışma sürelerine göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmemektedir.

Katılımcıların öznel iyi oluş algılarının deneyim sürelerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $f_{(3;395)}=,591$   $p>0,05$ ). Bundan dolayı, “*H2f: Araştırmaya katılan çalışanların öznel iyi oluş algıları, turizm sektöründeki deneyim sürelerine göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmemektedir.

### 3.5.8 Çalışanların Demografik Değişkenlere Göre Yaşam Kalitesi Algıları Farkı

Katılımcıların, demografik değişkenlere göre yaşam kalitesi algıları t-testi ve ANOVA analizlerine tabi tutulmuştur. Analiz sonuçları aşağıdaki tablolarda detaylarıyla verilmiştir.

Tablo 3.20’ye göre kadın ( $X=2,5342$ ) ve erkeklerin ( $X=2,3925$ ) yaşam kalitesi ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşam kalitesi algıları ile cinsiyetleri arasındaki anlamlılık amacıyla gerçekleştirilen t-testine göre katılımcıların yaşam kalitesi algıları ile cinsiyetleri arasındaki anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t=1,826$   $p>0,05$ ). Bu durumda, “*H3a: Araştırmaya katılan çalışanların yaşam kalitesi algıları, cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmemektedir.

**Tablo 3.20. Çalışanların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Kalitesi Algıları Farkı**

	N	X	Standart Sapma	T	P
<b>Kadın</b>	163	2,5342	,72770	1,826	,406
<b>Erkek</b>	237	2,3925	,78500		

Çalışanların diğer demografik değişkenlere göre yaşam kalitesi algıları arasında fark olup olmadığı ANOVA analizine tabi tutulmuştur. Sonuçlar Tablo 3.21’de özetlenmiştir.

**Tablo 3.21 Çalışanların Diğer Demografik Değişkenlerine Göre Yaşam Kalitesi Algıları Farkı**

Demografik Değişkenler		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Yaş	Gruplar Arası	11,733	4	2,933	5,233	,000
	Gruplar İçi	221,418	395	,561		
	Toplam	233,151	399			
Medeni Hal	Gruplar Arası	7,326	3	2,442	4,272	,006
	Gruplar İçi	225,822	395	,572		
	Toplam	233,149	398			
Eğitim Durumu	Gruplar Arası	6,366	5	1,273	2,212	,052
	Gruplar İçi	226,785	394	,576		
	Toplam	233,151	399			
Çalışma Süresi	Gruplar Arası	15,297	4	3,824	6,934	,000
	Gruplar İçi	217,854	395	,552		
	Toplam	233,151	399			
Deneyim Süresi	Gruplar Arası	10,483	3	3,494	6,214	,000
	Gruplar İçi	222,669	396	,562		
	Toplam	233,151	399			

Katılımcıların yaşam kalitesi algılarının yaşlarına göre farklılaştığı belirlenmiştir ( $f_{(4;395)} = 5,233, p < 0,05$ ). Bundan dolayı, “*H3b: Araştırmaya katılan çalışanların yaşam kalitesi algıları, yaşlarına göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmektedir. Yaşam kalitesi algılarının yaş gruplarına göre farkı Tablo 3.22’de verilmiştir.

**Tablo 3.22. Çalışanların Yaşam Kalitesi Algılarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı**

	Yaş	N	x	Standart Sapma	Standart Hata	Min.	Max.
Yaşam Kalitesi	20 yaş altı	93	2,2014	,70849	,07347	,73	4,86
	20-29	209	2,4488	,74451	,05150	,60	5
	30-39	67	2,6507	,77151	,09426	1,67	4,27
	40-49	24	2,7514	,68384	,13959	1,63	5
	50-59	7	2,8476	1,28479	,03822	1,03	4,97

Tablo 3.22’ye göre çalışanların yaş gruplarına göre yaşam kalitesi algılarında farklılaşma olmakla birlikte, 20 yaş altı ( $x = 2,2014$ ), 20-29 yaş aralığı ( $x = 2,4488$ ), 30-39 yaş aralığı ( $x = 2,6507$ ), 40-49 yaş aralığı ( $x = 2,7514$ ), 50-59 yaş aralığı ( $x = 2,8476$ ) ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Yapılan Tukey HDS testi sonucunda ( $p < 0,05$ ) 20 yaş altı yaş aralığı ile 20-29 yaş aralığı, 20 yaş altı yaş aralığı ile 30-39 yaş aralığı, 20 yaş altı yaş aralığı ile 40-49 yaş aralığı ve 20 yaş altı yaş aralığı ile 50-59 yaş aralığında olan gruplar arasında farklılık bulunmuştur. 20 yaş altı grubunun yaşam kalitesi düzeyi ( $x = 2,2014$ ) diğer gruplara göre daha düşük çıkmıştır.

Katılımcıların yaşam kalitesi algılarının medeni durumlarına göre farklılaştığı belirlenmiştir ( $f_{(3;395)} = 4,272, p < 0,05$ ). Bundan dolayı, “*H3c: Araştırmaya katılan*

*çalışanların yaşam kalitesi algıları, medeni durumlarına göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmektedir. Yaşam kalitesi algılarının medeni durumlarına göre farkı Tablo 3.23’de gösterilmiştir.

**Tablo 3.23. Çalışanların Yaşam Kalitesi Algılarının Medeni Durumlarına Göre Dağılımı**

	Medeni hal	N	x	Standart Sapma	Standart Hata	Min.	Max.
Yaşam Kalitesi	Bekâr	315	2,3915	,76927	,04334	,60	5
	Evli	67	2,6667	,65526	,08005	1,17	4,67
	Boşanmış	15	2,8178	,90491	,23365	1,17	4,47
	Birlikte Yaşıyor	2	1,7167	,44783	,31667	1,40	2,03

Tablo 3.23’e göre çalışanların medeni durumlarına göre yaşam kalitesi algılarında farklılaşma olmakla birlikte, bekâr ( $x= 2,3915$ ), evli ( $x= 2,6667$ ), boşanmış ( $x= 2,8178$ ), birlikte yaşıyor ( $x= 1,7167$ ) ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Yapılan Tukey HSD testi sonucunda ( $p<0,05$ ) bekâr ile evli ve bekâr ve boşanmış gruplar arasında farklılık bulunmuştur. Bekarların yaşam kalitesi düzeyi bu gruplardan daha düşük çıkmıştır.

Katılımcıların yaşam kalitesi algılarının eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $f_{(5;394)}=2,212$ ,  $p>0,05$ ). Bundan dolayı, “*H3d: Araştırmaya katılan çalışanların yaşam kalitesi algıları, eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmemektedir.

Katılımcıların yaşam kalitesi algılarının çalışma sürelerine göre farklılaştığı belirlenmiştir ( $f_{(4;395)}=6,934$   $p<0,05$ ). Bundan dolayı, “*H3e: Araştırmaya katılan çalışanların yaşam kalitesi algıları, çalışma sürelerine göre farklılık göstermektedir*” hipotezi desteklenmektedir. Yaşam kalitesi algılarının çalışma sürelerine göre farkı Tablo 3.24’de verilmiştir.

**Tablo 3.24. Çalışanların Yaşam Kalitesi Algılarının Çalışma Sürelerine Göre Dağılımı**

	Çalışma Süresi	N	x	Standart Sapma	Standart Hata	Min.	Max.
Yaşam Kalitesi	6 aydan az	141	2,2430	,72560	,06111	,60	5
	6 ay-2 yıldan az	119	2,4235	,68224	,06554	,93	5
	2-5 yıldan az	83	2,6253	,73209	,08036	1,27	4,63
	5-10 yıl	42	2,6841	,87548	,13509	1,70	5
	10 yıldan fazla	15	2,9867	,99457	,25680	,60	4,97

Tablo 3.24'e göre çalışanların çalışma sürelerine göre yaşam kalitesi algılarında farklılaşma olmakla birlikte, 6 aydan az ( $x= 2,2430$ ), 6 ay-2 yıldan az ( $x= 2,4235$ ), 2-5 yıldan az ( $x= 2,6253$ ), 5-10 yıl ( $x= 2,6841$ ) ve 10 yıldan fazla ( $x= 2,9867$ ) ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Yapılan Tukey HDS testi sonucunda ( $p<0,05$ ) 6 aydan az ile 2-5 yıldan az, 6 aydan az ile 5-10 yıl, 6 aydan az ile 10 yıldan fazla ve 6 ay-2 yıldan az ile 10 yıldan fazla olan gruplar arasında farklılık bulunmuştur. Çalışma süreleri düşük olanların yüksek olanlardan yaşam kaliteleri daha düşük çıkmıştır.

Katılımcıların yaşam kalitesi algılarının deneyim sürelerine göre farklılaştığı belirlenmiştir ( $f_{(3;396)}=6,214$   $p<0,05$ ). Bundan dolayı "*H3f: Araştırmaya katılan çalışanların yaşam kalitesi algıları, turizm sektöründeki deneyim sürelerine göre farklılık göstermektedir*" hipotezi desteklenmektedir. Yaşam kalitesi algılarının deneyim sürelerine göre farkı Tablo 3.25'de gösterilmiştir.

**Tablo 3.25. Çalışanların Yaşam Kalitesi Algılarının Deneyim Sürelerine Göre Dağılımı**

	<b>Deneyim Süresi</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>Standart Sapma</b>	<b>Standart Hata</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
<b>Yaşam Kalitesi</b>	1-5 yıl	275	2,3490	,72652	,04381	,60	5
	6-10 yıl	66	2,6535	,78555	,09669	1,10	5
	11-15 yıl	30	2,5433	,70787	,12923	1,70	4,73
	16 yıl ve üzeri	29	2,8517	,91420	,16976	1,03	4,97

Tablo 3.25'e göre çalışanların deneyim sürelerine göre yaşam kalitesi algılarında farklılaşma olmakla birlikte, 1-5 yıl ( $x= 2,3490$ ), 6-10 yıl ( $x= 2,6535$ ), 11-15 yıl ( $x= 2,5433$ ), 16 yıl ve üzeri ( $x= 2,8517$ ) ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Yapılan Tukey HDS testi sonucunda ( $p<0,05$ ) 1-5 yıl ile 6-10 yıl, 1-5 yıl ile 16 yıl ve üzeri olan gruplar deneyim süreleri arasında farklılık bulunmuştur. Deneyim süresi 1-5 yıl olan grubun yaşam kalitesi düzeyi daha düşük çıkmıştır.

### **3.5.8.1. Çalışanların Demografik Değişkenlere Göre Yaşam Kaliteleri Algılarının Alt Boyutlarına Göre Farkı**

Katılımcıların yaşam kalitesi algılarının t-testi ve ANOVA analizleri kullanılarak incelenmiştir.

**Tablo 3.26. Çalışanların Yaşam Kalitesi Algılarının Alt Boyutlarının Değerleri**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<b>Mesleki Tatmin</b>	400	1,44	5,67	3,4106	,92165
<b>Tükenmişlik</b>	400	,40	4,70	3,4695	1,04448
<b>Eşduyum Yorgunluğu (Empati)</b>	400	,00	5,90	3,4030	1,33219

Tablo 3.26’da çalışanların yaşam kalitesi algılarının alt boyutlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Tablo 3.26’ya göre çalışanların yaşam kalitelerindeki en büyük etkenin 3,4695 ortalamaıyla tükenmişlik olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradaki tükenmişlik çalışma hayatında meydana gelen problemlerle baş edebilmede yaşanan zorluklar sonucu ortaya çıkan bir duygudur (Yeşil vd., 2010: 112).

**Tablo 3.27. Çalışanların Cinsiyetlerine Göre Yaşam Kalitesi Alt Boyutlarının Algıları Farkı**

	Cinsiyet	N	X	Standart Sapma	t	P
<b>Mesleki Tatmin</b>	Kadın	163	3,4438	,91562	,597	,797
	Erkek	237	3,3837	,92701		
<b>Tükenmişlik</b>	Kadın	163	3,6055	,95699	2,170	,066
	Erkek	237	2,3759	1,09280		
<b>Eşduyum Yorgunluğu (Empati)</b>	Kadın	163	3,5374	1,25856	1,677	,228
	Erkek	237	3,3105	1,37555		

Tablo 3.27’de çalışanların cinsiyetleri ve yaşam kalitesi alt boyutları arasında yapılan t-testi sonuçları verilmektedir. Katılımcıların cinsiyetleri ile yaşam kaliteleri algıları alt boyutları arasındaki anlamlılık amacıyla gerçekleştirilen t-testine göre hiçbir boyutta anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 3.28. Çalışanların Yaşlarına Göre Yaşam Kalitesi Alt Boyutlarının Algıları Farkı**

Demografik Değişkenler	Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p	
<b>Mesleki Tatmin</b>	Gruplar Arası	7,415	4	1,854	,951	,067
	Gruplar İçi	331,508	395	,839		
	Toplam	338,923	399			
<b>Tükenmişlik</b>	Gruplar Arası	3,379	4	,845	3,331	,543
	Gruplar İçi	431,909	395	1,093		
	Toplam	435,288	399			
<b>Eşduyum Yorgunluğu (Empati)</b>	Gruplar Arası	22,729	4	5,682	2,569	,012
	Gruplar İçi	685,387	395	1,735		
	Toplam	708,116	399			

Tablo 3.28’de çalışanların yaşları ile yaşam kalitesi alt boyutları arasındaki ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre katılımcıların yaşları ile yaşam kaliteleri algıları alt boyutları arasındaki anlamlılık amacıyla gerçekleştirilen ANOVA testine göre eşduyum yorgunluğu (empati) boyutuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=2,569$   $p<0,05$ ). Diğer boyutlarda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yapılan Tukey HSD testi sonucunda ( $p<0,05$ ) eşduyum yorgunluğu (empati) 20 yaş altı ile 40-49 yaş, 20-29 yaş ile 40-49 yaş ve 30-39 yaş ile 40-49 yaş grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 3.29. Çalışanların Medeni Durumlarına Göre Yaşam Kalitesi Alt Boyutlarının Algıları Farkı**

Demografik Değişkenler		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Mesleki Tatmin	Gruplar Arası	1,829	2	,915	1,075	,342
	Gruplar İçi	336,828	396	,851		
	Toplam	338,651	398			
Tükenmişlik	Gruplar Arası	,426	2	,213	,194	,824
	Gruplar İçi	434,857	396	1,098		
	Toplam	435,283	398			
Eşduyum Yorgunluğu (Empati)	Gruplar Arası	6,515	2	3,258	1,839	,160
	Gruplar İçi	701,601	396	1,772		
	Toplam	708,116	398			

Tablo 3.29’da katılımcıların medeni durumları ile yaşam kaliteleri algıları alt boyutları arasındaki anlamlılık amacıyla gerçekleştirilen ANOVA testi sonuçları verilmektedir. Buna göre hiçbir boyutta istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 3.30. Çalışanların Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Kalitesi Alt Boyutlarının Algıları Farkı**

Demografik Değişkenler		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Mesleki Tatmin	Gruplar Arası	5,031	5	1,006	1,187	,315
	Gruplar İçi	333,892	394	,847		
	Toplam	338,923	399			
Tükenmişlik	Gruplar Arası	7,932	5	1,586	1,463	,201
	Gruplar İçi	427,356	394	1,085		
	Toplam	435,288	399			
Eşduyum Yorgunluğu (Empati)	Gruplar Arası	17,817	5	3,563	2,034	,073
	Gruplar İçi	690,300	394	1,752		
	Toplam	708,116	399			

Tablo 3.30’da katılımcıların eğitim durumları ile yaşam kaliteleri algıları alt boyutları arasındaki anlamlılık amacıyla gerçekleştirilen ANOVA testi yer almaktadır. Tabloda görüldüğü gibi hiçbir alt boyutta istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 3.31. Çalışanların Çalışma Sürelerine Göre Yaşam Kalitesi Alt Boyutlarının Algıları Farkı**

Demografik Değişkenler		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Mesleki Tatmin	Gruplar Arası	7,169	4	1,792	2,134	,076
	Gruplar İçi	331,754	395	,840		
	Toplam	338,923	399			
Tükenmişlik	Gruplar Arası	10,065	4	2,516	2,337	,055
	Gruplar İçi	425,223	395	1,077		
	Toplam	435,288	399			
Eşduyum Yorgunluğu (Empati)	Gruplar Arası	22,217	4	5,554	3,199	,013
	Gruplar İçi	685,900	395	1,736		
	Toplam	708,116	399			

Tablo 3.31’de katılımcıların çalışma süreleri ile yaşam kaliteleri algıları alt boyutları arasındaki anlamlılık amacıyla gerçekleştirilen ANOVA testi görülmektedir. Buna göre eşduyum yorgunluğu (empati) boyutuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=3,199$   $p<0,05$ ). Diğer boyutlarda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yapılan Tukey HDS testi sonucunda ( $p<0,05$ ) eşduyum yorgunluğu (empati) 6 aydan az ile 2-5 yıldan az ve 6 ay-2 yıldan az ile 2-5 yıldan az grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

**Tablo 3.32. Çalışanların Deneyim Sürelerine Göre Yaşam Kalitesi Alt Boyutlarının Algıları Farkı**

Demografik Değişkenler		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Mesleki Tatmin	Gruplar Arası	9,994	3	3,331	4,011	,008
	Gruplar İçi	328,929	396	,831		
	Toplam	338,923	399			
Tükenmişlik	Gruplar Arası	1,209	3	,403	,368	,776
	Gruplar İçi	434,079	396	1,096		
	Toplam	435,288	399			
Eşduyum Yorgunluğu (Empati)	Gruplar Arası	3,643	3	1,214	,683	,563
	Gruplar İçi	704,473	396	1,779		
	Toplam	708,116	399			

Tablo 3.32’de katılımcıların deneyim süreleri ile yaşam kaliteleri algıları alt boyutları arasındaki anlamlılık amacıyla gerçekleştirilen ANOVA testi yer almaktadır. Tabloya göre mesleki tatmin boyutuna göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=4,011$   $p<0,05$ ). Diğer boyutlarda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yapılan Tukey HDS testi sonucunda ( $p<0,05$ ) eşduyum yorgunluğu, 1-5 yıl ile 16 yıl ve üzeri, 6-10 yıl ile 16 yıl ve üzeri ve 11-15 yıl ile 16 yıl ve üzeri grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.



## SONUÇ

Araştırma sonucunda Antalya'daki 5 yıldızlı otellerde çalışanların demografik oranda en yüksek %59,3'ü erkek, %52,3'ü 20-29 yaş aralığında, %41,8'i lisans mezunu ve %78,8'i bekar. Çalışanların son işletmesindeki çalışma sürelerindeki en yüksek oran %35,3 6 aydan az çıkmıştır. Bu orandan yola çıkarak COVID 19'un turizm sektörünü olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Çalışanların turizm sektöründeki deneyim süresi en yüksek oranda %68,8 1-5 yıl arasında olduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri ölçeğine verdikleri cevapların analizi sonucunda ölçeğin güvenilirlik düzeyi yüksek çıkmış (0,92), faktör analizi sonucunda birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis eksikliği, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği olmak üzere 6 boyut oluşmuştur. Bu 6 boyut toplam varyansın %74,471'ini açıklamıştır. Araştırmaya katılan çalışanların en yüksek faktör yükü birey psikolojisi çıkmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre çalışanların katılım engelleri algıları, yaşlarına ( $f_{(4;395)}=2,467$ ,  $p<0,05$ ), medeni hallerine ( $f_{(3;395)}=2,775$ ,  $p<0,05$ ), ve çalışma sürelerine ( $f_{(4;395)}=2,747$ ,  $p<0,05$ ) farklılaşmıştır. 20 yaş altı aralığındaki çalışanların rekreatif faaliyetlere katılmada daha az zorluk çektikleri sonucuna varılmıştır. Çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algılarının 20 yaş altı yaş aralığı ile 20-29 yaş aralığı, 20 yaş altı yaş aralığı ile 30-39 yaş aralığı ve 20 yaş altı yaş aralığı ile 40-49 yaş grubu aralığındaki karşılaştırmalar farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ). Rekreatif faaliyetlere katılmada evli olmayan çalışanların evli çalışanlara göre daha aktif olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmamıza benzer şekilde; Öztürk (2013) tarafından yapılan çalışmada sanayi çalışanlarının medeni durum değişkenlerine göre bekar bireylerin evli bireylere göre rekreatif etkinliklerine daha fazla katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algılarında bekâr ve evli gruplar arasında farklılık olduğu bulunmuştur. Rekreatif faaliyetlere katılmada iş yerlerinde 10 yıldan fazla sürede çalışanların daha çok engelle karşılaştıkları sonucuna varılmıştır. Çalışanların rekreatif faaliyetlere katılım engelleri algılarında 6 aydan az ile 10 yıldan fazla çalışma süreleri arasında, 6 ay-2 yıldan az ile 10 yıldan fazla çalışma süreleri arasında ve 2-5 yıldan az ile 10 yıldan fazla çalışma süreleri arasında olan gruplar arasında farklılık bulunmuştur. Çalışanların katılım engelleri algılarının, cinsiyetlerine ( $t=1,003$ ,  $p>0,05$ ), eğitim durumlarına ( $f_{(5;394)}=,899$ ,  $p>0,05$ ), ve deneyim sürelerine göre ( $f_{(3;396)}=2,192$ ,  $p>0,05$ ) farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışanların öznel iyi oluş ölçeğine verdikleri cevapların analizi sonucunda ölçeğin güvenilirlik düzeyi yüksek çıkmış (.65), faktör analizi sonucunda tek boyut oluşmuştur. Bu boyut toplam varyansı %85,911'ni açıklamıştır. Araştırma sonuçlarına göre çalışanların öznel iyi oluş algıları, yaşa göre ( $f_{(4;394)}=1,698, p<0,05$ ) farklılaşmıştır. 20 yaş altı yaş aralığının diğer yaş gruplarına göre çalıştıkları işletmelerde kendilerini daha az iyi hissettikleri sonucuna varılmıştır. Çalışanların öznel iyi oluş algılarında 20 yaş altı yaş aralığı ile 30-39 yaş aralığında olan gruplar arasında farklılık bulunmuştur. Çalışanların öznel iyi oluş algılarının, cinsiyetlerine ( $t=1,712 p>0,05$ ), medeni durumlarına ( $f_{(3;394)}=1,400, p>0,05$ ), eğitim durumlarına ( $f_{(5;393)}=1,001, p>0,05$ ), çalışma sürelerine ( $f_{(4;394)}=2,106 p>0,05$ ) ve deneyim sürelerine ( $f_{(3;395)}=,591 p>0,05$ ) göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışanların yaşam kalitesi ölçeğine verdikleri cevapların analizi sonucunda ölçeğin güvenilirlik düzeyi yüksek çıkmış (.91), faktör analizi sonucunda mesleki tatmin, eş duyum yorgunluğu ve tükenmişlik olmak üzere üç boyut oluşmuştur. Bu boyutlar toplam varyansın %59,812'sini açıklamıştır. Araştırmaya katılan çalışanlar için en yüksek boyut mesleki tatmin çıkmıştır. Araştırmaya katılan çalışanların yaşam kalitesi algılarını yükselten en büyük boyutun mesleki tatmin olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcıların yaşam kalitesi algıları ile cinsiyetleri arasındaki anlamlılık amacıyla gerçekleştirilen t-testine göre katılımcıların yaşam kalitesi algıları ile cinsiyetleri arasındaki anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t=1,826 p>0,05$ ). Doğanay ve Sarı (2006) Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin üniversite yaşam kalitesini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında, cinsiyete yönelik anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre çalışanların yaşam kalitesi algıları, yaşlarına ( $f_{(4;395)}=5,233, p<0,05$ ), medeni hallerine ( $f_{(3;395)}=4,272, p<0,05$ ), çalışma sürelerine ( $f_{(4;395)}=6,934 p<0,05$ , ve deneyim sürelerine ( $f_{(3;396)}=6,214 p<0,05$ ) göre farklılaşmıştır. 50-59 yaş aralığı arasındaki çalışanların yaşam kalitelerinin diğer yaş gruplarına göre daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışanların yaşam kaliteleri algılarında, 20 yaş altı yaş aralığı ile 20-29 yaş aralığı, 20 yaş altı yaş aralığı ile 30-39 yaş aralığı, 20 yaş altı yaş aralığı ile 40-49 yaş aralığı ve 20 yaş altı yaş aralığı ile 50-59 yaş aralığı arasındaki karşılaştırmalar farklılık göstermektedir. Boşanmış çalışanların diğer gruplara göre hayatlarından daha memnun oldukları ve bu doğrultuda yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışanların yaşam kaliteleri algılarında, bekâr ile evli çalışanlar ve bekâr ile boşanmış çalışanlar arasında farklılık bulunmuştur. İş yerlerinde 10 yıldan fazla sürede çalışanların diğer gruplara göre yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışanların yaşam kaliteleri algılarında 6 aydan az ile 2-5 yıldan az, 6 aydan az ile 5-10 yıl, 6 aydan az ile 10 yıldan fazla ve 6 ay-2 yıldan az ile 10 yıldan fazla olan gruplar

arasında farklılık bulunmuştur. Çalışanların mesleklerindeki deneyim sürelerine göre 16 yıl ve üzeri olanların yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışanların yaşam kaliteleri algılarında 1-5 yıl ile 6-10 yıl, 1-5 yıl ile 16 yıl ve üzeri olan gruplar deneyim süreleri arasında, farklılık bulunmuştur. Çalışanların yaşam kalitesi algılarının, cinsiyetlerine ( $t=1,826$   $p>0,05$ ) göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Antalya'daki 5 yıldızlı otellerde çalışanların bu araştırma sonucuna göre rekreatif faaliyetlere katılım engelleri ortalamaları ( $x=2,7443$ ), öznel iyi oluş ortalamaları ( $x=2,9348$ ) ve yaşam kalitesi ortalamaları ( $x=2,4503$ ) olarak bulunmuştur. Ortalama değerler itibariyle katılımcıların yaşam kalitesi rekreatif faaliyetlere katılım engellerine göre daha düşük olduğu, bununla beraber öznel iyi oluş ortalamalarının ( $x=2,9348$ ) diğerlerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda Antalya'daki 5 yıldızlı otellerdeki çalışan genç ve bekar nüfusun rekreatif faaliyetlere katılma algılarının daha yüksek olduğu ve işletmede kendilerini daha iyi hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma sürelerine göre bir işletmede 6 aydan az çalışanların rekreatif faaliyetlere katılmada daha az zorlandıkları sonucu elde edilmiştir. Ayrıca Antalya'daki 5 yıldızlı otellerde çalışanların rekreatif faaliyetlere katılmalarındaki en büyük engelin 2.9625 ortalama ve 0,79 standart sapma oranıyla tesis eksikliğinden kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Öztürk (2016) tarafından yapılan çalışma sonucunda boş zamanlarında rekreatif etkinliklere katılımın düşük olmasının temel nedeninin tesis yetersizliği olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Amin vd. (2011) tarafından yapılan çalışma bulgularında ise rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin genellikle tesis ve zaman yetersizliği ile ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çolakoğlu (2005) tarafından yapılmış olan çalışma bulguları incelendiğinde, öğretim elemanlarının tesis yetersizliği sonucu boş zamanlarında rekreatif etkinliklere katılmadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışanların yaşam kaliteleri elde edilen verilere göre değerlendirildiğinde işletmede yaşlı nüfusun yaşam kalitesinin genç nüfusa göre daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışanların deneyim süreleri ve çalışma süreleri artıkça yaşam kalitelerinin de arttığı, bununla beraber çalışanların yaşam kalitelerindeki en büyük engelin tükenmişlik olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda çalışanların her yaş grubu için, medeni durumları, sektördeki deneyimleri ve oteldeki kıdemlerine bakılmaksızın bütün personeller için eşit şekilde gerek refah ortamının sağlanması ve gerekse kendilerini daha iyi hissetmeleri için gerekli imkanlar sağlanmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Abrams, M. (1973). Subjective Social Indicators. *Social Trends* 4. London, HMSE.
- Akgün, N. (1980). *Egzersiz Fizyolojisi (2. Baskı)*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Alexandris K.ve Carroll, B. (1997). “Demographic Differences in the Perception of Constraints on Recreational Sport Participation: Results from a Study in Greece”. *Leisure Studies*, 16(2): 107-125.
- Altay, O. (2019). *Rekreatif Amaçlı Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Altıntaş, O. (1990). *Rekreasyon ve Turizm İstanbul’un Rekreasyon Potansiyeli*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Amin, T.T., Suleman, W., Ali, A., Gamal, A., Al ve Adel A.W. (2011). “Pattern, Prevalence, and Perceived Personal Barriers Toward Physical Activity Among Adult Saudis in Al-Hassa, KSA”, *Journal of Physical Activity and Health*, 8(6): 775-784.
- Andrews F.M. (1974). “Social Indicators and Perceived Life Quality”. *Social Indicators Research*. 1, 279-299.
- Ardahan, F., Turgut, T. ve Kaplan, K. A. (2016). *Her Yönüyle Rekreasyon*. Ankara, Detay Yayıncılık.
- Arslan Ş. ve Gökçe Y. (1999). “Geriatride Yaşam Kalitesinin Değerlendirimi”. *Geriatri Dergisi*, 2(4): 173-178.
- Axelsen, M. (2009). “The Power of Leisure: I Was an Anorexic; I’m Now a Healthy Triathlete”. *Lesiure Sciences*. 31: 330-346.
- Aydın Ç. (2021). *Güney Ege Bölgesi’ndeki Turizm Hareketinin Tarihsel Süreç İçindeki Değişiminin İlişkisel Sosyoloji Perspektifinden İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A. ve Ersöz, V., (2002). Ankara’daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması. *7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* (123-131). Antalya: Marmara Üniversitesi.
- Barutçugil, İ. S. (1984). *Turizm İşletmeciliği*. Bursa, Uludağ Basımevi.
- Bayer, M. Z. (1992). *Turizme Giriş*. Gaziantep, Küre Ajans.

- Boylu, A. A. ve Paçacıoğlu B. (2016). “Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri”. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8(15): 137-150.
- Bozkurt, R. M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ile Yakın İlişkilerdeki Eğilimleri ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago, Aldine.
- Büyüköztürk, ř., (2008). *Bilimsel Araştırma Teknikleri El Kitabı*. Ankara, Pegem Yayınları.
- Canbay, H. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Cella, D. F. (1992). “Quality of Life: the Concept”. *Journal of Palliative Care*, 8(3): 8-13.
- Chapin, E. S. (1933). *The Measurement of Social Status by the Use of the Social Status Scale*. Minneapolis, The University of Minnesota Press.
- Çallı, S. D. (2015). “Uluslararası Seyahatlerin Tarihi Gelişimi ve Son Seyahat Trendleri Doğrultusunda Türkiye’nin Konumu”. *Turizm ve Araştırma Dergisi*, 4(1): 4-28.
- Çelik, S. B. ve Serter, G. Ö. (2017). “The Role of Forgiveness on Subjective Well-Being of University Students in Their Romantic Relationships”. *International Journal of Human Sciences*, 14(4): 3990-4001.
- Çolakoğlu, T. (2005). “Üniversite Öğretim Elemanlarının Boş Zaman Alışkanlıklarını Değerlendirmeleri Üzerine Bir Araştırma”. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1): 247-258.
- Demers, J. (1977). *Analyses des Sytemes et la Planification du Torisme et des Loisirs des Plain Air*. Gonvernement du Québec.
- DeNeve, K. ve Cooper, H. (1998). “The Happy Personality: A Meta Analysis of Personality Traits and Subjective Well-Being”. *Psychological Bulletin*, 124: 197-229.
- Diener, E. (1984). “Subjective Well-Being”. *Psychological Bulletin*, 95: 542-575.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). “Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem”. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68: 653-663.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). “Recent Findings on Subjective Wellbeing”. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1): 25-41.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E. ve Smith, H.L. (1999). “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress”. *Psychological Bulletin*, 125: 276-302.
- Doğan, T.(2013). “Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş”. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1): 56-64.

- Doğan, T. ve Çötök, N.A. (2011). “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36): 165-172.
- Doğanay, A. ve Sarı, M. (2006). “Öğrencilerin Üniversitedeki Yaşam Kalitesine İlişkin Algılarının Demokratik Yaşam Kültürü Çerçevesinde Değerlendirilmesi (Çukurova Üniversitesi Örneği)”. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(16): 107 – 128.
- Dost, T. M. (2004). “Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23): 103-111.
- Easterlin, R.A. (2001). “Income and Happiness: Towards a Unified Theory”. *The Economic Journal*, 111(473), 465-484.
- Eriş, M. H. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2009). “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi”. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4): 975-989.
- Esengül, M. T. (2010). *İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi ve İstanbul'daki Devlet Üniversite Hastanelerinde Çalışan Ameliyathane Hemşirelerine Yönelik Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Farquhar, M. (1995). “Definitions of Quality of Life: A Taxonomy”. *Journal of Advanced Nursing*, 22: 502-508.
- Ferriss, A. L. (2001). “The Domains of the Quality of Life”. *Bulletin de Methodologie Sociologique*, 72: 5-19.
- Ferriss, A. L. (2004). “The Quality of Life Concept in Sociology”. *The American Sociologist*, 35(3): 37-51.
- Gartner, W. C. (1996). *Tourism Development*. New York, Van Nostrand Reinholdu.
- Gencer, N. (2018). “Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış”. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3): 2621-2638.
- Gülgün, F. E. (2014). *Hemşire ve Ebelerde Yaşam Kalitesi ve Yaşam Kalitesi Algısı: Antalya Atatürk Devlet Hastanesi Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gümüş H. (2012). *Fiziksel Aktivite İçin Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Gürbüz, B., Emir, E. ve Öncü E. (2020). “Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Kısa Formunun Yapı Geçerliliğinin Test Edilmesi”. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2): 120-131.
- Gürsel, N. Güzel, P. ve Yıldız, K. (2019). “Kadınların Rekreatif Faaliyetlere Katılımında Motivasyon Ve Engelleri İle İlgili Durum Tespiti; Manisa İli Örneği”. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(2): 164-174.
- Güven, İ.G.S.(2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Hall, M. C. (2014). *The Geography of Tourism and Recreation*. New York, Routledge.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara, Detay Yayıncılık.
- Hicter, M. (1966). *Boş Zamanları Değerlendirme Politikası*. İstanbul, HSEK Yayını, İstanbul.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). “The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-Being”. *Personality and Individual Differences*, 33:1073-1082.
- Holloway, C. ve Humphreys, C. (2012). *The Business of Tourism*. London, Pearson.
- Hong, S. M. ve Effy G. (1994). “The Relationship of Satisfaction with Life to Personality Characteristics”. *Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 128(5): 547-558.
- Işık, U. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Ciddi Boş Zaman Katılımcılarının Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Kalkan, A. (2012). *Açık Alan Rekreasyonu, Doğa Sporları Yapan Bireylerin Bu Sporları Yapma Nedenleri: Antalya Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antalya.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon; Boş Zamanları Değerlendirme* (3. Baskı). Ankara, Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme*.(5. Baskı). Ankara, Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*.(7. Baskı). Ankara, Gazi Kitabevi.

- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2006). The Reliability and Validity of the Turkish Version of “Leisure Constraints Questionnaire”. *9th International Sport Sciences Congress*, Muğla.
- Kasapoğlu, F. ve Kış, A. (2016). “Öznel İyi Oluşun Cinsiyet Açısından İncelenmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması”. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3): 770-782.
- Koç, S. (2020). *Yerel Yönetimlerde Çalışan Personellerin Sportif Rekreasyonel Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Unsurların İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Koyuncu, İ. (2012). *Rekreasyon Potansiyelinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma: Aksaray Güzelyurt İlçesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kozma, A. ve Stones, M.J. (1980). “Measurement of Happiness: Development of The Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness”. *Journal of Gerontology*, 35: 906-912.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Küçük, Ö. ve Çakıcı A. (2018). “İşyeri Kalabalığının Öznel İyi Oluş Haline Etkisi”. *İş ve İnsan Dergisi*, 5(1): 75-87.
- Levine, R. (1996). “Quality of Life Assessments in Clinical Trials: An Ethical Perspective. In: Bert Spilker (Ed.), *Quality of Life and Pharmacoeconomics in Clinical Trials* (489-495). Philadelphia, Lippincott-Raven Publishers,
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., ve Hurling, R. (2009). “Measuring Happiness: The Higher Order Factor Structure of Subjective and Psychological Well-Being Measures”. *Personality and Individual Differences*, 47(8): 878-884.
- Malhotra, N.K. (2007). *Marketing Research An Applied Orientation*, 5th Edition, Pearson Prentice Hall, USA.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Marans, R.W. (2003) Modelling Residential Quality Using Subjective and Objective Indicators: Opportunities through Quality of Life Studies, *Paper Presented IAPS Methodologies in Housing Research Conference*, Stockholm, Sweden.



- Mclean, D.D., Hurd, A.R. ve Rogers, N.B. (2005). *Recreation and Leisure in Modern Society*. USA, Johns and Bartlett Publishers.
- Meyers, S. A. ve Diener, E. (1995). "Who is happy?". *Psychological Science*, 6: 10-19.
- Michalos, A. (2003). *Essays ot The Quality of Life*. London, Kluwer Academic Publishers.
- Mieczkowski, Z. (1990). *World Trends in Tourism and Recreation*. New York, Peter Lang Publishing.
- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Mroczek, D. K., ve Kolarz, C. M. (1998). "The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness". *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5): 1333-1349.
- Olalı, H., Nazilli, S.S., Kırıcıoğlu, E.N. ve Sümer, M. (1983). *Dış Tanıtım ve Turizm*. Ankara, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Otrar, M. (1997). *Endüstri Meslek Liselerinde ve Çıracılık Eğitim Merkezlerinde Öğrenim Görmekte Olan 16–18 Yaş Grubundaki Ergenlerin Mesleki Olgunluk Düzeyleri ile Bazı Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özgüç, N. (2003). *Turizm Coğrafyası, Özellikler ve Bölgeler*. İstanbul, Çantay Kitabevi.
- Öztürk, H. (2013). *Sanayi Çalışanlarının Rekreatif Aktivitelere Katılımlarının Örgütsel Bağlılık ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi (Gaziantep Uygulaması)*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Öztürk, H. (2016). "The Obstacles Affecting Shopping Center Employees' Participation in Recreational Activities". *Journal of Social Sciences*, 47(1): 41-48.
- Öztürk, Y. (2018). "Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm Kavramları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Bir Analizi." *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2): 31-42.
- Paslı, M. M. ve Paslı, N. Ç. (2019). *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı 2*. Ankara, Çizgi Kitabevi.
- Patrick, D. L. ve Erichson P. (1993). *Health Status and Health Policy*. New York, Oxford University Press.
- Pehlivanoğlu, M. T. (1986). *Belgrad Ormanının Rekreasyon Potansiyeli ve Planlama İlkelerinin Saptanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Post, M.W. (2014). "Definitions of Quality of Life: What Has Happened and How to Move on". *Top Spinal Cord Inj Rehabil*, 20(3): 167-180.

- Renoux, M. (1972). *Techniques Econometriques De Prevision De La Demande Touristique Et Amorces De Leurs Integrations Dans Systeme Decisionel*. Rapport Méthodologique N°1, Ministère du tourisme, de la chasse et de la pêche, Gouvernement du Québec.
- Ryff, C. (1989). "Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069-1081.
- Ryff, C.D., Magee, J.W., Kling, C.K. ve Wing, H.E. (1999). Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being. Ryff C.D., Magee, J.W. (Ed.). *The Self and Society in Aging Processes* (247-278). New York, Springer Publishing Company.
- Sarı, G. ve Özüpek, N. (2011). "Seyahat Acentalarında Uygulanan Halkla İlişkiler Faaliyetlerinin İç Tanıtıma Etkisi: Manavgat Örneği". *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1: 25-45.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Sewell, W. H. (1940). *The Construction and Standardization of a Scale for the Measurement of the Socioeconomic Status of Oklahoma Farm Families*. Oklahoma, Agricultural and Mechanical College.
- Stamm, B.H. (2005). *The ProQOL Manual: The Professional Quality of Life Scale: Compassion Satisfaction, Burnout and Compassion Fatigue/ Secondary Trauma Scales*. Pocatello: Idaho State University and Sidran Press.
- Stebbins, R. (2005). "Choice and Experiential Definitions of Leisure". *Leisure Sciences*, 27(4): 349-352.
- Swarbrooke, J. ve Horner, S. (2001). *Leisure Marketing: A Global Perspective*. Amsterdam, Elsevier.
- Şimşek, Z. T. (2000). *Ruhsal Bozukluğu Olan Kişilerin Yaşam Kaliteleri ve Toplum İçinde Bakım ve Tedavilerine Örgütsel Bir Yaklaşım*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tassiopoulos, D. (2005). *Event Management: A Professional and Developmental Approach*. South Africa: Juta Academic.
- Tercan, K.E. (2016). "Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Yaşam Tatmini ve Vücut Algısının İncelenmesi". *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(2): 10-19.

- The WHOQOL Group. (1995). "The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL)". *World Health Organization*, 41: 1404-1408.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. UK: Routledge Taylor Francis Group, Oxon.
- Toskay, T., (1983). *Turizm, Turizm Olayının Genel Yaklaşım*. İstanbul, Der Yayınları.
- Tosun, K. E. (2013). "Yaşam Kalitesi Ekseninde Şekillenen Alternatif Bir Kentsel Yaşam Modeli: Yavaş Kentleşme Hareketi". *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 32(1): 215-237.
- Towner, J. (1985). "The Grand Tour". *Annals of Tourism Research*, 12(3): 297-333.
- Tuğay, E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Beden Algısı ve Beslenme Durumunun Saptanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Türkoğlu, H. D., Bölen, F., Baran, K. P. ve Marans R. W. (2008). "İstanbul'da Yaşam Kalitesinin Ölçülmesi". *İTÜ Dergisi*, 7(2): 103-113.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D. Avcı, N. ve Taş, İ. (2011). "Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi". *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2): 69-83.
- Wilson, W. (1967). "Correlates of Avowed Happiness". *Psychological Bulletin*, 67: 294-306.
- Yeşil, A., Ergün, Ü., Amasyalı, C., Er, F., Olgun, N. N. Ve Aker, T. (2010). "Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe Uyarlaması Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması". *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47: 111-117.
- Yurcu, G. (2014). *Konaklama İşletmelerinde Çalışanların Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarının İş Doyumu ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Yüksel, H.B. (2002). *Sporun Kitlelere Yaygınlaştırılmasında Kitle İletişim Araçlarının Yeri ve Önemi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

#### **İNTERNET KAYNAKLARI:**

- WHO (World Health Organization), (2021). WHOQOL: Measuring Quality of Life. <https://www.who.int/tools/whoqol>, (Erişim Tarihi: 09.11.2021).
- <https://www.unwto.org/world-tourism-barometer-n18-january-2020> Erişim Tarihi: (25.04.2020).

## EK 1 – ANKET FORMU

Değerli Katılımcı,

Aşağıdaki yer alan anket formundaki bilgilerden Doç. Dr. Yusuf YILMAZ danışmanlığında gerçekleştirilecek olan Yüksek Lisans Tez çalışmasında yararlanılacaktır. Anket soruları genel olarak değerlendirileceği için isminiz istenmeyecektir. Anketin amacı; turizm çalışanlarının rekreatif faaliyetlere katılım engellerinin, öznel iyi oluş ve yaşam kaliteleri üzerine etkisini ölçmektir. Her bir ifade için size en uygun gelen kutucuğu X ile işaretleyiniz.

Araştırmaya katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

<b>Cinsiyet</b>		
<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek	
<b>Yaş</b>		
<input type="checkbox"/> 20 yaş altı	<input type="checkbox"/> 20-29	<input type="checkbox"/> 30-39
<input type="checkbox"/> 40-49	<input type="checkbox"/> 50-59	
<b>Medeni Hal</b>		
<input type="checkbox"/> Bekâr	<input type="checkbox"/> Evli	
<input type="checkbox"/> Boşanmış	<input type="checkbox"/> Birlikte Yaşıyor	
<b>Eğitim Durumu</b>		
<input type="checkbox"/> İlköğretim	<input type="checkbox"/> Lise	<input type="checkbox"/> Ön Lisans
<input type="checkbox"/> Lisans	<input type="checkbox"/> Yüksek Lisans	<input type="checkbox"/> Doktora
<b>Bu iş yerinde çalışma süreniz?</b>		
<input type="checkbox"/> 6 aydan az	<input type="checkbox"/> 6 ay-1 yıldan az	
<input type="checkbox"/> 2-5 yıldan az	<input type="checkbox"/> 5-10 yıl	<input type="checkbox"/> 10 yıldan fazla
<b>Beş yıldızlı otellerdeki deneyim süreniz?</b>		
<input type="checkbox"/> 1-5 yıl	<input type="checkbox"/> 6-10 yıl	
<input type="checkbox"/> 11-15 yıl	<input type="checkbox"/> 16 yıl ve üzeri	

## KATILIM ENGELLERİ ÖLÇEĞİ

	1-Kesinlikle Önemsiz	2-Önemsiz	3-Önemli	4-Kesinlikle Önemli
1. Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi				
2. Kendini yorgun hissetmek				
3. Sakatlanmaktan korkmak				
4. Nereden öğreneceğini bilmemek				
5. Nerede katılacağını bilmemek				
6. Öğretecek kimsenin olmaması				
7. Tesis donanımının yetersiz olması				
8. Tesislerin yetersiz olması				
9. Tesislerin kalabalık olması				
10. Arkadaşlarının zamanının olmaması				
11. Beraber katılacak kimsenin olmaması				

12. Arkadaşlarımın bu tür etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması				
13. Aile için zaman ayırmak zorunda olmak				
14. Sosyal etkinlikler için zaman ayırmak zorunda olmak				
15. Program zamanlarının uygun olmaması				
16. Geçmişte bu tür etkinlikleri sevmemek				
17. İlgili olmamak				
18. Rutin programı bozmak istememek				

## ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

<b>C. Öznel İyi Oluş (Kendini İyi Hissetme)</b>	
1. Hayat ödüllendiricidir.	
2. Zihinsel yönden uyanıçımdır.	
3. Kendimden memnunum.	
4. Her şey de güzellik bulurum.	
5. Hayatımdan memnunum.	
6. Zamanı düzenli kullanabilirim.	
7. İlgi çekici görünüşe sahibim.	
8. Mutlu anılara sahibim.	

## YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ

<b>D. Yaşam Kalitesi Ölçeği</b>	<b>1- Hiçbir zaman</b>	<b>2-Nadiren</b>	<b>3-Bazı Zamanlar</b>	<b>4-Sıkça</b>	<b>5- Sık Sık</b>	<b>6.Çok Sık</b>
1. Kendimi mutlu hissediyorum.						
2. Yardım ettiğim kişiler zihnimi aşırı meşgul ediyor.						
3. İnsanlara yardım edebiliyor olmaktan memnun oluyorum.						
4. Başkalarıyla ilişki kurabildiğimi hissediyorum.						
5. Ani ya da beklenmedik ses duyunca sığıyorum ya da ürküyorum.						
6. Başkalarına yardım ettikten sonra kendimi daha güçlü hissediyorum.						
7. Yardım eden rolümle kendi özel hayatımı birbirinden ayırmakta zorlanıyorum.						
8. Yardım ettiğim kişinin yaşadığı çok acı bir olay uyku bozulmasına neden oluyor.						
9. Yardım ettiğim kişilerin yaşadığı stresin bana da geçebileceğini düşünüyorum.						

10. Yardım eden olarak kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum.						
11. Yardım için yaptığım çalışmalarımın dolaylı zaman zaman kendimi zorda kalmış hissediyorum.						
12. İşimi seviyorum.						
13. Yardım eden olmamın sonucunda kendimi çökkün hissediyorum.						
14. Yardım ettiğim kişilerin başlarından geçen çok acı yaşantıları sanki kendim yaşıyormuş gibi hissettiğim oluyor.						
15. Bana güç veren inançlarım var.						
16. Bildiğim yardım yöntemlerini ne kadar çok kullanabilirsem o kadar iyi hissediyorum.						
17. Her zaman olmak istediğim gibi bir insanım.						
18. İşim beni tatmin ediyor.						
19. Kendimi tükenmiş hissediyorum.						
20. Yardım ettiğim kişiler ve onlara yaptığım yardımlarla ilgili olumlu düşünce ve duygular taşıyorum.						
21. Yaptığım işin yoğunluğu veya yardım ettiğim kişilerin çokluğu gibi nedenlerle kendimi tükenmiş hissediyorum.						
22. İşimde yaptıklarımın bir fark yaratabileceğime inanıyorum.						
23. Bana, yardım ettiğim insanların korku verici yaşantılarını hatırlattığı için çeşitli etkinlik ve durumlarda bulunmaktan kaçınıyorum.						
24. Yardım edebildiğim durumlardan gurur duyuyorum.						
25. Yardım etmemin sonucu olarak sıkıntı verici veya korkutucu düşüncelerim oluyor.						
26. Çalışma sistemimden dolayı kendimi çıkmaza girmiş gibi hissediyorum.						
27. Yardım eden olarak kendimi “başarılı” hissediyorum.						
28. Travma mağdurlarıyla yaptığım çalışmaların önemli bölümlerini hatırlayamıyorum.						
29. Çok hassas bir insanım.						
30. Bu işi seçtiğim için mutluyum						

**ÖZGEÇMİŞ**

<b>Adı ve SOYADI</b>	Muhammed Uğur DİLMEÇ
<b>EĞİTİM DURUMU</b>	
<b>Mezun Olduğu Lise</b>	Saime Salih Konca Lisesi
<b>Lisans Diploması</b>	Akdeniz Üniversitesi Turizm İşletmeciliği
<b>Yabancı Dil / Diller</b>	İngilizce-Rusça-Arapça
<b>İŞ DENEYİMİ</b>	
<b>Çalıştığı Kurumlar</b>	Kaya Palazzo Golf Resort Belek Hotel, Armas Luxury Resort & Villas Hotel, Belek Soho Beack Club Hotel, Belek Beach Resort Hotel, Falez Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Tez – Tur Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi