



T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

**ÖĞRETMENLERİN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIM
SIKLIKLARININ, MUTLULUK VE YAŞAM KALİTESİNE OLAN ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Levent DEMİRBAŞ

Danışman
Doç. Dr. Nevzat DİNÇER

Kasım - 2020
BATMAN

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış/akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez ve Seminer Yazım Kılavuzu kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules/ethical conduct and Batman University Institute of Social Sciences' Thesis and Seminar Writing Guide. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all materials and results that are not original to this work.

Levent DEMİRBAŞ

Tarih: 30/11/2020

ÖZET

YÜKSEK LİSANS

ÖĞRETMENLERİN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIM SIKLIKLARININ, MUTLULUK VE YAŞAM KALİTESİNE OLAN ETKİSİ

Levent DEMİRBAŞ

BATMAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN: Doç. Dr. Nevzat DİNÇER

2020, 67 sayfa

Jüri

Doç. Dr. Mustafa Enes IŞIKGÖZ

Doç. Dr. Nevzat DİNÇER

Dr. Öğr.Üyesi Samet AKTAŞ

Bu çalışmanın amacı, Şırnak İdil İlçesinde Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı çalışan öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluğa ve yaşam kalitesine etkisini araştırmak ve bununla beraber etkinliklere katılım sıklığı ile demografik değişkenlere göre farklılığının incelenmesidir. Bu çalışmada 567 öğretmene çalışmada kullanılan anket uygulanmış ve bulgular SPSS 22 IBM istatistik paket programında analiz edilmiştir. En yüksek katılımın sağlandığı aktivite entelektüel aktiveler olarak görülmüştür. Araştırmaya katılan öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılım ilişkisi; cinsiyet, medeni durumları, yaş, gelir durumları düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Yapılan analizler sonucunda öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımları ile mutluluk ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Etkinlik, Mutluluk, Rekreasyon, Yaşam Kalitesi,

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

THE EFFECT OF TEACHERS PARTICIPATION FREQUENCY IN RECREATION ACTIVITIES ON HAPPINESS AND QUALITY OF LIFE

Levent DEMİRBAŞ

**INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCES OF BATMAN UNIVERSITY
DEPARTMENT OF RECREATION MANAGEMENT**

Advisor: Doç. Dr. Nevzat DİNÇER

2020, 67 Pages

Jury

Doç. Dr. Mustafa Enes IŞIKGÖZ

Doç. Dr. Nevzat DİNÇER

Dr. Öğr.Üyesi Samet AKTAŞ

The purpose of this study is to research the attendance frequency of teachers who are worked in Şırnak İdil Directorate Of National Education to recreational activities and the effect of this attendance to their blisfulness and life quality, nevertheless analyse the variety between the demographic variable and the attendance frequency of recreational activities. In this study 567 teachers were applied and the results were analysed with SPSS 22 IBM statistical packet programme. It was seen that the intellectual activities have the highest participants. The attendance correlation of the teachers who were taken part in this research have a meaningful disparity in their gender, marital status, age and income condition. (p 0,05) As a result, it is determined that the correlation between the blisfulness and life quality of the teachers who are attended to recreational activities is meaningful.

Keywords: Activity, Happiness, Recreation, Quality of Life.

ÖNSÖZ

Modern yaşamda teknoloji ile birlikte artan şehir yaşamı, sanayi devrimi ile makinelerin insan gücü kullanımının yerine geçmesi, yerleşim planları yapılırken rekreatif etkinliklerin uygulanacağı alanların düzenlenmesinde sıkıntı yaşanması yada düşünülmemesi bireylerin bu tür aktivitelere katılımı azaltmaktadır. Bu alanlara özellikle kırsal yörelerde daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Bireylerin rekreasyon etkinliklerine daha az katılması onların mutluluk seviyelerinin alçalmasına neden olabilir.

Bu araştırma Şırnak ili İdil İlçesinde görev yapan öğretmenlerin yaşam kalitesi ve mutluluklarının, rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığı ile ilişkisi olup olmadığını incelemek için yapılmıştır. Rekreasyon etkinliklerinin bireylerin hayatların etki ettiğinin daha net anlaşılabilmesi ve bu konudaki bilinilirliğin üst seviyelere çıkarılması ayrıca yaşanan coğrafyada hangi etkinlikler ön plana çıkmakta hangileri geliştirilmeli gibi amaçlar edinilerek bu çalışma ortaya çıkmıştır.

“Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklıklarının, Mutluluk Ve Yaşam Kalitesine Olan Etkisi” konulu araştırmamızda tez danışmanlığımı yapan Sayın Doç. Dr. Nevzat DİNÇER’e ve Sayın Doç. Dr. Enes IŞIKGÖZ’e gösterdiği ilgiden dolayı teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEZ BİLDİRİMİ	I
ÖZET	II
ABSTRACT	III
ÖNSÖZ	IV
İÇİNDEKİLER	V
TABLO LİSTESİ	IX
SİMGELER VE KISALTMALAR	X
GİRİŞ	1
1. ZAMAN, REKREASYON, YAŞAM KALİTESİ VE MUTLULUK	
1.1.Zaman.....	3
1.1.1. Zaman Kavramı.....	3
1.1.1.2.Zaman Kullanımı.....	3
1.1.1.3. Zaman Yönetimi.....	4
1.1.2. Boş Zaman.....	5
1.1.2.1. Çalışma Hayatı ve Boş Zaman İlişkisi.....	5
1.1.2.2. Boş Zamanın Fonksiyonları.....	8
1.1.2.2.1.Dinleme Fonksiyonu.....	8
1.1.2.2.2. Eğlenme Fonksiyonu.....	9
1.1.2.2.3. Gelişim Fonksiyonu.....	9
1.1.2.2.4. Sosyal Fonksiyonlar.....	9
1.1.2.2.5. Ekonomik Fonksiyonlar.....	10
1.2. REKREASYON.....	11
1.2.1. Rekreasyon Kavramı.....	11
1.2.2.Rekreasyonun Özellikleri.....	13
1.2.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyaç Nedenleri.....	15
1.2.3.1. Toplumsal Yönden.....	16
1.2.3.2. Bireysel Yönden.....	17
1.2.4. Rekreasyonun Yararları.....	17
1.2.5. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	18

1.2.5.1. Mekansal Açıdan Rekreasyon Çeşitleri.....	18
1.2.5.1.1. Açık Alan Rekreasyonu.....	18
1.2.5.1.2. Kapalı Alan Rekreasyonu.....	19
1.2.5.2. Mekanın Bulunduğu Yere Göre Rekreasyon Çeşitleri.....	19
1.2.5.2.1. Kentsel Rekreasyon.....	19
1.2.5.2.2. Kırsal Rekreasyon.....	20
1.2.5.3. Katılımcıların Milliyetlerine Göre Rekreasyon Çeşitleri.....	20
1.2.5.3.1. Ulusal Rekreasyon.....	20
1.2.5.3.2. Uluslar arası Rekreasyon.....	20
1.2.5.4. Bireyin Etkinliklere katılma Şekline Göre Rekreasyon Çeşitleri.....	20
1.2.5.4.1. Etken (Aktif) Rekreasyon.....	20
1.2.5.4.2. Edilgen (Pasif) Rekreasyon.....	20
1.2.5.5. Katılımcıların Yaşlarına Göre Rekreasyon Çeşitleri.....	21
1.2.5.6. Katılımcıların Katılım Zamanlarına Göre Rekreasyon Çeşitleri.....	21
1.2.5.6.1. Günlük rekreasyon.....	21
1.2.5.6.2. Tatil rekreasyonu.....	21
1.2.5.6.3. Değişken rekreasyon.....	21
1.2.5.7. Katılımcıların Sayısına Göre Rekreasyon.....	21
1.2.5.7.1. Ferdi (Bireysel) Rekreasyon.....	21
1.2.5.7.2. Grup Rekreasyonu.....	22
1.2.5.8. Özel işlevlerine Göre Rekreasyon Çeşitleri.....	22
1.2.5.8.1. Ticari Rekreasyon.....	22
1.2.5.8.2. Estetik Rekreasyon.....	22
1.2.5.8.3. Zihinsel (Entelektüel) Rekreasyon.....	22
1.2.5.8.4. Sosyal Rekreasyon.....	23

1.2.5.8.5. Sağlık Rekreasyonu.....	23
1.2.5.8.6. Terapatik Rekreasyon.....	23
1.2.5.8.7. Fiziksel Rekreasyon.....	23
1.2.5.8.8. Orman Rekreasyonu.....	24
1.2.5.8.9. Park Rekreasyonu.....	24
1.2.5.8.10. İşyeri Rekreasyonu.....	24
1.2.5.9. Amaçları açısından rekreasyon çeşitleri.....	24
1.2.5.9.1. Dinlenme Amaçlı Rekreasyon.....	24
1.2.5.9.2. Kültürel Rekreasyon.....	25
1.2.5.9.3. Sportif Amaçlı Rekreasyon.....	25
1.2.5.9.4. Turizm Amaçlı Rekreasyon.....	25
1.2.5.9.5. Sanatsal Amaçlı Rekreasyon.....	25
1.2.6. Rekreasyon Etkinliklerine Katılımı Kısıtlayıcı Etkenler.....	26
1.2.7. Rekreasyonun Mutluluk İle İlişkisi.....	26
1.3. Yaşam Doyumu.....	27
1.4. Yaşam Kalitesi.....	29
1.4.1. Rekreasyonun yaşam kalitesine etkileri.....	29
1.5. Rekreasyonun Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi ile İlişkisi.....	30
1.5.1. Fizyolojik Gereksinimleri.....	31
1.5.2. Güvenlik Gereksinimleri.....	31
1.5.3. Ait Olma , Sevgi (yakınlık) Gereksinimleri.....	31
1.5.4. Saygınlık ve Statü Gereksinimleri.....	31
1.5.5. Kendini Gerçekleştirme Gereksinimleri.....	32
2. YÖNTEM.....	33
2.1. Araştırmanın Modeli.....	33
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	33
2.3. Veri Toplama Yöntem ve Araçları.....	33
2.4. İstatiksel Analiz.....	34

2.5. Araştırmanın Sınırlıkları.....	34
2.6. Araştırmanın Varsayımları.....	35
3. BULGULAR.....	36
4. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	45
4.1.Sonuç.....	45
4.2. Öneriler.....	47
5.KAYNAKLAR.....	48
ÖZGEÇMİŞ.....	51
EKLER.....	52
Anket formu.....	52
İNTİHAL RAPORU.....	55

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	36
Tablo 2. Öğretmenlerin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Yönelik Bulgular.....	37
Tablo 3. Öğretmenlerin Mutluluklarına İlişkin Bulgular.....	38
Tablo 4. Öğretmenlerin Yaşam Kalitelerine İlişkin Sonuçlar.....	39
Tablo 5. Öğretmenlerin Cinsiyetleri ile Rekreatif Aktivitelere Katılım Arasındaki Farklılığın incelenmesi.....	40
Tablo 6. Öğretmenlerin Medeni Duruma Göre Rekreatif Etkinliğe Katılımlarını Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	40
Tablo 7. Öğretmenlerin İdari Görev Alma Bakımından Rekreatif Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	41
Tablo 8. Öğretmenlerin Yaş Değişkenine Göre Rekreatif Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	41
Tablo 9. Öğretmenlerin Branşlarına Göre Rekreatif Etkinliklere Katılımları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	42
Tablo 10. Öğretmenlerin Gelir Durumu Değişkenine Göre Rekreatif Etkinliklere Katılımları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	43
Tablo 11. Öğretmenlerin Çalışma Süreleri Değişkenine Bağlı Rekreatif Etkinliklere Katılımları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	43
Tablo 12. Öğretmenlerin Rekreatif Aktivitelere Katılımları ile Mutlulukları Arasındaki İlişkinin incelenmesi.....	43
Tablo 13. Öğretmenlerin Rekreatif Etkinliklerine Katılımları ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	44
Tablo 14. Öğretmenlerin Mutlulukları ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	44

SİMGELER VE KISALTMALAR

SPSS. : Statical Package for the Social Sciences

s. :sayfa

ÖMO-K : Mutluluk Ölçeği Formu

GİRİŞ

Günümüzde hızla gelişen sanayileşme, teknolojik yenilikler ve icatlar ile insanların çalışmaya ayırdıkları zaman diliminde ciddi anlamda bir azalma meydana gelmiştir. Bu gelişmeler ve yenilikler sayesinde insanların serbest zaman ve serbest zamanlarda yapılan aktiviteler olarak da tanımlanan rekreasyon etkinlikleri kavramı insan hayatında önemli bir yere sahip olmuştur (Altay, 2019).

İnsanın yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir (Kaçar, 2014). Rekreasyon sağlıklı ve/ veya engelli olan her yaşta ve beceri seviyesinde tüm bireyleri kapsamakta ve onların mutlu-kaliteli yaşama eğilimlerine bağlı olarak gelişmektedir (Tütüncü, 2012).

Rekreasyon etkinlikleri öğrenmek, keşfetmek ve araştırmak için çeşitli olanaklar sunmaktadır. Farklı bir deyişle rekreasyon etkinliklerinin insanlara fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan olumlu etkileri bulunmakta, kişinin kendine olan güveni ve saygısını arttırmaktadır (Kurar ve Baltacı, 2014). Ayrıca insanlara fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan olumlu etkileri bulunmakta, kişinin kendine olan güven ve saygısını arttırmaktadır (Monsuroğlu, '2002). Rekreasyon etkinliklere katılım sosyo-ekonomik etkenlere daha sonra ise yaş, cinsiyet gibi değişkenlere özgü özelliklere sahiptir. Ayrıca toplumsal değer yargılarından da etkilenir (Kılbaş, 2004)

Son yıllarda, hızla artan kentleşme baskısı kentsel toplumların rekreasyon taleplerini önemli ölçüde artırmaktadır (Polat, Güngör ve Adıyaman, 2011).

Teknolojik gelişmeyle birlikte çalışma saatlerinin azalması ve insanların serbest zamanlarının artması, eğitim ve gelir düzeylerinin yükselmesini sağlamıştır. Tüm bunların sonunda boş zamanlarda rekreasyon etkinliklerine olan talep artmıştır (Kurar ve Baltacı, 2014).

Bireylerin günlük iş ve yaşam temposundan bir süreliğine uzaklaşarak kendisine zaman ayırması, yenilenme, beden ve ruh sağlığına kavuşmasına katkı sağlaması yanında iş verimliliği, motivasyonunu ve de mutluluğunu artıracaktır (Can, 2015).

Bireyin günlük yaşamında serbest zamanını kendince etkili bir şekilde geçirmesi kişinin mutlu, çalışma yaşamında daha verimli olmasını sağlar (Sandıkçı ve Günay, 2015).

Çağımızın tekdüze günlük yaşamı içerisinde insanların yaşam zorunlulukları dışında kalan zamanlarını değerlendirmeleri sağlıklı kalabilmeleri için çok önemlidir. Teknolojik gelişmeler neticesinde çalışma saatleri giderek azalmakta, kişilerin kendilerine daha çok zaman ayırabilmeleri mümkün olmaktadır. Boş zamanların rekreasyon etkinlikler ile değerlendirilmesi, teknoloji ve şehirleşmenin birey ve toplum üzerinde meydana getireceği gerilimi önlemek için önerilmektedir. (Ramazanoğlu, Altungül ve Özer 2004).

Yaşam kalitesini ölçmek amaçlı göstergelerde rekreasyonda ele alınmalıdır (Arslan,2013). Yaşam kalitesi bileşenleri ilk olarak inceleyen Cambell ve arkadaşları, yaşam kalitesinin barınma, yaşama standardı, evlilik durumu, iş doyumu, iş durumu, komşuluk, kendi kendine yeterlilik alanlarından oluşan bir kavram olduğunu ve yaşam kalitesi algısının bu alanların etkileşiminden oluştuğunu belirtmiştir (Kaçar, 2014).

BÖLÜM 1: ZAMAN, REKREASYON, YAŞAM KALİTESİ VE MUTLULUK

1.1.Zaman

1.1.1. Zaman Kavramı

Zamanın sözlükteki anlamı; bir eylem veya oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre veya vakittir (Hazar, 2003, s.5). İnsan yaşamı; kısa yada uzun süreli, asla tekrar edilemeyen, başlangıç ve son anı belirlenmiş, saat ile ifade edilen bir bölümdür. Zamanı hiçbir zaman geriye döndüremeyiz (Hacıoğlu ve ark, 2017, s.13).

1.1.1.1. Zaman Kullanımı

Zamanı iyi değerlendirebilmek, bireyin kendisine, çalışm hayatına, sosyal yaşamına, eğlenme ve dinlenmesine, fizyolojik ve biyolojik ihtiyaçlarının giderilmesine ayırdığı süreler arasında dengeyi iyi oluşturabilmesine bağlıdır (Karaküçük, 2014, s.14). Zamanın eksik, yanlış ve etkisiz kullanımından kaynaklanan rahatsızlıklar bireyi ve tüm toplumu etkilemektedir (Sevil, 2012, s.3). Ortaya çıkan bu durum ise fiziki hastalıklardan bile daha tehlikeli olabilmektedir (Kılbaş, 2004, s.15).

Kılbaş (2004), Tezcan (1982)'ın zaman özelliklerini şu şekilde sıralamıştır(s.15).

1. Zaman tasarrufu mümkün olmayan,
2. Kiralanamayan, Ödünç alınamayan,
3. Satın alınamayana, çoğaltılamayan,
4. Para gibi toplanmayan, hammadde gibi depolanmayan,
5. Yalnızca tüketilen ve kaybedilendir.

Zamanın bu nedenden dolayı verimli ve etkili kullanılabilmesi oldukça önemlidir.

Hacıoğlu (2017) zamanın tekrar yerine konulamaz olduğunu ve iyi kullanıldığında ucuz, kaybettiğimizde ise pahalı bir kaynak olduğunu belirtmiştir (s.23).

Zaman kullanımında hakimiyet insanda olmalıdır. Zamanın kullanım planı insanda olduğu sürece, onu verimli ve etkili kullanabilir. Zamanı kullanma yeteneğini eline alan insan öncesinde gerilimli ve stresli bir süreç yaşar. Sonrasında ise mutlu ve verimli bir döneme geçer. Rejim yapmak ihtiyacı duyan bir insan kendisini şişman bulmaktadır. Ve sürekli kendisini yiyeceklerle ödüllendirerek şişmanlığını iletirmektedir. Burada insan rejime başladığında önce fazla yiyeceklerden kurtulur.

Hedefine ulaşmak için bütün iradesini kullanarak disiplinli bir yaşam içine girer. Sistem eksiksiz olarak döngüye girdiğinde insan hayattan keyif almaya başlar ve sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürür (Karaküçük, 2014, s.14).

Zamanı verimli kullanma zorunluluğu ekonomik mecburiyetlerin, ruhi, zihni ve biyolojik ihtiyaçların insanı çok sayıda ve çeşitlilikte sorumluluk altına girmesini gerektirmesi, ilişki kurulan insan ve eşya sayısındaki artışlar ile ulaşım ve haberleşmeyi kolaylaştıran araçların çoğalması gibi nedenlerle kendisini hissettirmektedir (Karaküçük, 2014, s.17).

Üretim tekniklerinde otomatlaşmanın iş saatlerini boş zamanlar lehine giderek azalttığı bir toplum düzeni oluşturulmuştur. Çalışma saatlerinin minimumuma inmesi ile serbest zamanların çoğalması arasında bu sebeple oluşan zıt bir ilişki vardır (Karaküçük, 2014, s.20).

Kılbaş (2004) zamanı kullanma açısından şu şekilde bir sınıflama yapmıştır (s.6).

1. Temel gereksinimlerin giderilmesi için ayrılan zaman (uyumak, temizlik, giyinmek ve yemek yeme vb.)
2. Çalışmaya ayrılan zaman (öğrenim için geçen süre, iş, ödev, yolculuk vb.)
3. Rekreasyon faaliyetlerine ayrılan zaman (spor, eğlence, dinlenme).

1.1.1.2. Zaman Yönetimi

Zaman, yaşamda hepimizin eşit olarak sahip olduğu tek şeydir. Ama en az bulunan kaynaktır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.23). Kişiler sahip oldukları zamanı en iyi şekilde kullanabilmelidir, bunu imkanı kılabilen de yine kişinin kendisidir (Ardahan, 2017, s.5).

Zaman yönetmek başlı başına bir iş disiplini olarak kabul edilmektedir. Zaman yönetimi elimizdeki kaynağı, yani zamanı en iyi şekilde kullanmak olarak tanımlanmaktadır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.13).

1.1.2. Boş Zaman

Rekreasyon konulu bir araştırma yapıyorsa bahsedilecek konuların en başında boş zaman kavramı gelmektedir. Çünkü rekreasyon faaliyetleri öncelikle boş zamanı olan bireylerin, bu boş zamanlarında yapabilecekleri aktivitelerle ilgilidir (Karaküçük, 2014, s.27).

İnsanların geçmişten günümüze kadar, hayat şartlarında ve yaşam kalitesinin yükselmesi için gerekli üç temel öge mevcuttur. Bunlar; çalışma, uyuma ve diğer temel gereksinimler olarak belirlenmiştir. Bu öğelerden artan zaman ise “boş zaman” olarak belirtilebilir. İnsan yaşamındaki boş zamanın, sosyo-ekonomik ve fiziki değerlendirilmesi de rekreasyonel etkinliklerdir (Sevil, 2012, s.5).

Boş zaman, insanın hem kendisi ve hem de başkaları için tüm zorunluluklardan veya bağlantılarından kurtulduğu ve kişinin eğilim ve arzusu yönünden kendi yaşam şekline uygun şekilde, diğer bireyler ile beraber veya yalnız başına, meşgul olduğu ve dinlenmesi için hak ettiği zaman dilimidir. Kişinin yaptığı işten sorumlu tuttuğu kendisidir, yeri ve zamanı yine kendi belirler (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.14-16) Bu zamanın insanın kendi özgür iradesiyle kendisi için fiziksel ve ruhsal açıdan iyilik halini sürdürmek ve daha iyileştirmek için harcamasıdır (Ardahan, 2017, s.8). Dolayısıyla özel bir biçimde işle doldurulmayan zaman olarak tanımlanabilir (Kılbaş, 2004, s.4).

Boş zaman kavramı kişilerin iş ve diğer zorunluluklarını geçirdiği zamanın dışında olan zaman dilimleri şeklinde de anlaşılmaktadır (Pehlivanoğlu, 1976, s.146). Yani bireylerin hiçbir baskı altında olmadan yaptığı ve eğlendiği, işi dışındaki etkinliklerin yer aldığı bir süreçtir (Kılbaş, 2004, s.6).

Yapılan bütün tanımlardan genel bir tanım yapılacaksa boş zaman; insanların belirli süredeki yaşamlarının; çalışmayla ilgili etkinlikler, hayatı sürdürmek için zorunlu etkinlikler ve diğer mecburi davranışlardan arda kalan bölümüdür (Hazar, 2003).

1.1.2.1. Çalışma Hayatı ve Boş Zaman İlişkisi

Yöneticilerin iyi düşünüp, etkili planlamalarla koydukları çabalar çok iyi sonuç vermektedir. Bu durumda kişiye işi erken bitirip dinlenmek ve zevk aldığı etkinlikleri yapabileceği bir boş zaman da kalabilmektedir. Burada kişinin çalışma ve etkinlikleri birbirinin yerine koymadan gerçekleştirmesi, çalışma ve boş zamanların oluşması ile

etkinlikleri birbirinin uzantısı haline getirecektir (Karaküçük, 2014, s.30). Çünkü boşa harcanılan zamanın telafisi yoktur. Bunun için; iş yaşamında kullandığımız zamanı etkili ve verimli değerlendirmek için atılan adımlar ve kararlar almak mecburi olmuştur (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.17)

İşin (çalışma) kapsamı amaçlı bir dizi eylemlilik ve bunun için geçirilen süredir. Boş zamana baktığımızda ise, işten yani zorunlu çalışma süresinden arda kalan, mecburiyeti ve bağlayıcılığı olmayan bir zamandır (Aytaç, 2017, s.73).

Haz ilkesinin karşıtı olan çalışma kavramının daha net anlaşılabilmesi için, boş zaman kavramı ile aralarındaki farkın açıklanması gerekir. Çalışma dendiğinde gerginlik, stres, emek, gayret ve çekilen zahmet aklımıza gelir, boş zaman, emeksiz rahat ve keyif vericidir. Çalışma zorlama ile yapılırken, boş zaman zorlama olmadan ve hayatı devam ettirmek için mecburi değildir. Bu nedenle günümüzde boş zaman kavramında çalışmaktan ayrı oluşan zaman olarak değerlendirme eğilimi vardır (Kılbaş, 2004, s.4).

Dünyada teknoloji alanındaki gelişmeler insanların boş zamanlarının artmasına ve özgürce kullanmalarını sağlamıştır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.20). Teknoloji, toplumu oluşturan bireylerin gereksinimlerini karşılamak amacı ile daha az işçinin mal ve hizmet anlamında daha fazla üretebilmesini mümkün kılmaktadır. İnsanın ihtiyaçlarını karşılamak üzere daha az iş gücüne ihtiyaç duyması gerçeği, çağdaş kültürlerde çok önemli gelişmelere neden olmuştur (Karaküçük, 2014).

Sanayi devrimden sonra gelişen otomasyon, daha fazla üretim, refah seviyesindeki yükselişler ve bireylerin boş zamana duydukları gereksinimin şiddetiyle de orantılı olarak uzun süreçler içerisinde çalışma saatlerinde azalmalar, bunun yanında, boş zamanlarda artışlar, uzamalar meydana gelmiştir (Karaküçük, 2014, s.38). Toplumların ulaşmak istedikleri ‘refah toplumu’ seviyesine geldiklerinde bireyler, elinde bulundurduğu maddi rahatlığa karşılık, boşluk, anlamsızlık ve yabancılaşma gibi daha evvelden hiç bilmedikleri, alışık olmadıkları hisleri yaşamaya başladılar (Geçtan, 2016, s.22).

Çalışan kesimin 1880’li yıllarda ücretli ve yıllık izin hakkı olmamasına karşın Paskalya ve Resmi Banka Tatili olduğu zamanlarda tatile ayrıldıkları bilinmektedir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.16)

Çalışma sürelerinin günde 16-18 saati bulduğu 18. ve 19. yüzyıl sanayi Avrupası'nda kar maksimizasyonuna dayanan kapitalist sistemin başlangıçta işçilere boş zaman hakkı tanımaya niyetli olmamıştır. Fakat işçinin giderek karmaşıklaşan iş süreçlerinde verim sağlanması, bu amaçla emek gücünü yeniden üretebilmesi için yeterince uyuyup dinlenebileceği, kendini geliştirebileceği, keyiflenip eğleneceği ve enerji depolayabileceği boş bir zaman dilimine ihtiyaç duyduğu anlaşıldığından çalışma saatlerinde azaltmaya gidilmiştir (Kaya ve Karaküçük, 2016, s.163). Sosyal bilimciler, serbest zaman ve boş zamanın modern toplumlardaki rolü ve çalışma ilişkisi hakkındaki tartışmaya 1930'lar dan erken bir tarihte katılmışlardır. Zamanın para yapmanın bir aracı olmaktan fazlası olduğu giderek daha fazla anlaşılmıştır (Özdemir, Göçer ve Karaküçük, 2016, s.319). 1930'lu yılların ardından endüstrileşme ve otomasyonla çok kazanan çok üreten toplumların, artık çalışma saatlerinde azalmalar, boş zamanlarında ise artmalar görülmüştür. Ücretli olarak kullanılan izinler ve haftada 40 saat çalışma uygulaması, birey için zengin ve aktif ortamlar geliştirebilecek tarzda hayata geçirilmeye başlamıştır (Karaküçük, 2014). Günlük 10-14 saat olan çalışma süreleri, zamanla 8 saate, haftalık 6 gün olan çalışma süreleri de 5 güne indirilmiş ve çalışanların hayatında bir boşluk oluşmuştur (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.17). Günümüzde devlet memurlarının da haftalık çalışma planı bu şekildedir, hatta öğretmenlerin haftalık 15 saat çalışma zorunluluğu bulunmakta, bu uygulamada onlara daha çok boş zaman oluşturmaktadır.

1936 yılından itibaren çeşitli Avrupa ülkeleri 1-2 haftalık olan yıllık izin sürelerini günümüzde 5 haftaya kadar çıkarmışlardır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.18).

Genel olarak mesleki eğitime önem verilmesi ve geliştirilmesi, emekli olma yaşı ve öğretim türlerindeki değişimler ile iş yaşamında oldukça azalma meydana gelmiş ve boş zaman artışları oluşmuştur (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.19). Çalışma, eğlence ve spor veya sosyal değerlerde sürekli yaşanan değişim, insanların devamlı bir dinamizm içerisinde kendisini bu değişime ayak uydurmaya zorlamıştır (Karaküçük, Yenel ve Akgül, 2017, s.224).

Çalışma (iş) ve boş zaman dilimlerindeki bu gelişim ve nedenlerini Karaküçük (2014) aşağıdaki gibi sıralamıştır (s.42).

1. Sanayi devrimi ile gelişen makineleşme ile beraber çalışma sürelerinde bir artış oluşmuştur. Bu sürede, çalışan bireyin boş zamanı sadece mecburi gereksinimlerini karşılayacak kadardır.

2. 1900'lü yıllara geldiğimizde ise, özellikle 1930'dan sonra bu süreç terse dönmeye başlamıştır. Makineleşme ve refah seviyesi ile ilgili olarak çalışanlar, daha az mesai harcayarak daha fazla boş zaman bulmuşlardır.
3. Boş zaman dilimini pozitif yönde etkileyen vardiyalı çalışma düzeni, ev işleri, bireysel gereksinimlerin giderilmesinde sağlanacak kolaylıklar, işe gidiş geliş sürelerinin gerek fiziki planlamalar gerekse ulaşım konusundaki tedbirlerle daha düzenli hale gelmesi gibi etmenler de vardır.
4. Boş zamanlarda dinlenme, eğlenme, bireysel gelişim, sosyal ilişkilerde bulunma, spora yönelme, tatil yapma ve diğer aktivitelerin yapıp zevk alınacağı bir zaman periyodu olarak öneminin arttığı, daha fazla oranda boş zamana sahip olma arzularının geliştiği dönemler yaşanmıştır.

İnsanlar sanayi toplumundan 150 sene evvelinde yaşadığı olguları yeni yeni şekillendirmekte ve günlük hayatında bu olgulardan dolayı oluşan bazı ihtiyaçlar oluşmaktadır. Bunlardan bir tanesi de şüphesiz rekreasyon ve rekreasyonetkinlikleridir (Pehlivanoğlu, 1976, s.112).

1.1.2.2. Boş Zamanın Fonksiyonları

1.1.2.2.1. Dinleme Fonksiyonu

İnsanların dinlenmesini ve rahatlamasını, ifade eder (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.26)

Dinlenme, yeniden elde etme veya işten sonra stres ve yorgunluk atma ile bedensel yıpranmaları ve sinir gerilimlerini ortadan kaldıran bir fonksiyondur. Sanayi devriminin ilk dönemlerinde çalışan bireylere göre boş zaman yalnızca ertesi günkü çalışma temposuna vücudu, fiziksel olarak hazırlamak demektir. Şimdilerde ise, dinlenme, bedensel ve ruhsal yönden toparlanmak için aktif ya da pasif birçok boş zaman değerlendirme etkinliğini (basit spor faaliyetleri, TV seyretmek, uyumak gibi) gerçekleştirilmesini ifade etmektedir (Karaküçük, 2014, s.46).

1.1.2.2.2. Eğlenme Fonksiyonu

Eğlence huzuru tamamlar. Hayatın monotonluluğunu değiştirme isteği insanlarda görülür. Eğlence sosyal ilişkileri de geliştiren bir uğraştır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.26).

1.1.2.2.3. Gelişim Fonksiyonu

Düşünce olarak insanı, günlük yaşantının otomatizmasından uzaklaştıran, daha geniş sosyal katılıma ortam sağlayan ve insanın kişiliğini geliştirmesine ve gösterilmesine yarayan, çıkarıcı olmayan faaliyetlerdir (Karaküçük, 2014, s.47). Çalışma süreleri dışında bireyin kendini geliştirmesidir. (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.26).

İnsanın kendisini meslek bilgisi anlamında geliştirmesine olanak tanır yine boş zamandır. İnsanın yeni bilgilerle donatılmasına fırsat sağlar (Karaküçük, 2014).

Boş zaman doğru düzgün bir şekilde değerli ve verimli kullanıldı anlarda insana, eğlenme, dinlenme, kendisini yetiştirme, geliştirme, yaratıcı olma, toplumsallaşma, olgunlaşma, bilgisini genişletme, kendi sorumluluğunu ve özgürlüğünü yaşamak kısaca kendi kendini bulma imkanını tanır. Tam aksine kötü değerlendirildiğinde ise insanlara gevşeklik, zararlı alışkanlıklar, tembellik, görüş ve duygu darlığı, durgunluk, dikkatsizlik, bencillik, bıkkınlık gibi davranışlar oluşmasına olanak sağlar (Karaküçük, 2014).

O halde boş zamanı her yönü keskin bir bıçak olarak tanımlamak yanlış olmaz. Kullanımı değerli olursa bireysel ve toplumsal gelişim, gelişmiş güzel değerlendirilirse bunalım, başıbozukluk gibi problemler oluşturabilir (Karaküçük, 2014, s.50).

1.1.2.2.4. Sosyal Fonksiyonlar

Modern çağın getirdiği çalışma şartları, site düzeninde hayat tarzı, toplumda sosyal ilişkilerinin giderek yok olmasına neden olmaktadır. Aile hayatları çok önemlidir ve boş zamanlar insanlarla ilişki kurmanın önemli bir aracıdır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.26).

1.1.2.2.5. Ekonomik Fonksiyonlar

Dinlenme çalışmanın zıttı olarak tanımlanır. Aslında bu tüketim olayıdır. Bu sebeple de ekonomik olarak bir özelliği vardır. İşte geçirilen zamanın azalması, boş zamanın artması, bireylerin mesleki beceri ve bun bağlı özelliklerinin keşfedilmesine yardımcıdır. Böylelikle yeni istihdam da oluşmuştur. Bu işgücü arzı içinde bulunan üreticiler, tüketici konumuna gelmiştir. O sebepten, boş zaman bir tüketim sürecidir.

Yeme-içme tüketimini de bir boş zaman değerlendirilme duruma olarak düşünebiliriz (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.26).

1.2. REKREASYON

1.2.1. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince *recreatio* kelimesinden gelmektedir (Sevil, 2012, s.6). Bu anlamıyla rekreasyon çalışma faaliyetleri ile tükenen bedensel ve zihinsel kaynakların yeniden yaratılması amacını taşır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017).

Tekin (2009), rekreasyonun tanımlanması sürecinde kullanılan temel kavramları şu şekilde sıralamıştır (s.53).

Zaman: Yapılan aktivite Serbest zaman dilimi içerisinde gerçekleşmelidir..

Seçim: İnsan hangi etkinliğe katılmak isterse ona yönelir.

Gönüllü Katılım: Birey kendi isteği ile gönüllü olarak, hiçbir zorlama altında kalmadan o faaliyette bulunur.

Fayda: Bireyde mutlaka bir yönden gelişim gerçekleşmelidir; bir fayda sağlanmalıdır.

Rekreasyonu tanımlarken temel ölçüt kabul edilen bu kavramlar bir araya getirilir. Bu kavramların cümle içinde nasıl ve nerede kullanılacağı, tanımlamayı yapacak araştırmacının önceliğidir, ancak tanımlama anlam olarak diğerlerinden farklı olmayacaktır.

Hacıoğlu ve ark. (2017)' rekreasyonu; insanoğlu günlük yoğun çalışma temposu, alışlagelmiş hayat tarzı ve çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen, bedeni ve ruh sağlığını tekrar elde etmek istemektedir. Bunun yanında; zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan, bağımsız ve kendisine ait boş zamanda isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinlikler olarak tanımlamıştır (s.27). Rekreasyon, bireyin kendisine en uygun ve yapmaktan keyif duyduğu bir etkinliğe katılması ile sıradan gelişen modern hayattan ve hayat mücadelesinin sıkıcı ortamından uzaklaşarak kendini bulması ve toplumun diğer üyeleri ile kaynaşarak keyif içinde sosyal bir kişilik kazanmasıdır (Aksoy, Bakış ve Ünveren, 2017, s.93). Rekreasyon, geleneksel olarak bireyi yenileyen veya yeniden yaratan bir süreç olarak düşünülmekte, bireyleri çalışma hayatı için tazeleyen bir faaliyet olarak görülmektedir (Tekin, Tekin ve Çalışır,

2017, s.6). Rekreasyon bireylerin yapmak zorunda olmadığı, sadece eğlenmek için yaptığı normal görev çizgisinin dışında bir şey olabilir (Niederfrank, 1950, s.1)

Zaman içinde oluşan boş (serbest) zaman içinde, kişinin özgürce seçtiği ve bunu uygulamaya koyduğu faaliyetler rekreasyonu meydana getirmektedir (Karaküçük, 2014).

Rekreasyon aynı zamanda kişilerin bu boş zaman diliminde bütün yaptıklarını içine almakta, bu nedenle sadece sportif ve fiziksel aktivitelerden hariç; bunun yanında sosyal, zihinsel ve ruhsal güdülenmeleri de kapsayan bütün etkinliklerdir (Kesim, 2016, s.132).

Yine kişi, iş saatleri haricinde, fakat işiyle direkt alakalı ve işindeki başarı seviyesi ve verimliliği yükseltmek amacıyla yemekle, eğlence düzenleyeceği gibi işi ile alakalı bilgisini artıracak kitaplar, makaleler okuyabilir. Bunun yanında kurslara gidebilir. Bu durumda, kişi için bu etkinlikler, kişinin amaçlarıyla yada serbest zaman kullanma anlayışıyla ilgili olarak bir iş, rekreasyon etkinliği olarak değerlendirilebilmektedir (Karaküçük, 2014, s.6).

En başında amaçlanmadan ya da dışarıdan güdülenmeksizin, bireyin kendisi için yaptığı herhangi aktiviteler düşüncesi olarak oluşmaya başlayan rekreasyon, bireyin özgür zamanında keyif almak ya da bazı fiziki, toplumsal ve duygusal davranışları kazanmak için yaptığı etkinlikler yada deneyimlerdir (Kılbaş, 2004, s.8). İnsanların serbest zamanlarını değerlendirme adına gönüllü olarak katıldıkları, doyum sağlamaya yönelik faaliyetlerdir (Hazar, 2003, s.8).

En önemli ve temel gayesi toplumsal bir varlık olan insanın bedensel ve öncelikle ruhsal ihtiyaçlarını karşılayabilmek ve ruhsal doygunluğunu sağlayabilmektir. Rekreasyonda önemli olan bireyin yeni değerler kazanması, yapılan eylemin yaşam gücü ve yaşam isteğini ayakta tutabilmesi, bütün yaş ve dönemdeki kişiye belirgin bir haz vererek, yeni ve taze güçlerle donatabilmesidir (Pehlivanoğlu, 1976, s.148).

Tanımlardan da görüleceği üzere rekreasyon içerisinde iki unsur vardır. Bunlarda ilki yenilenmedir. Rekreasyon kişileri, bütünlüğü, sağlığı, sahip olunabilecek her türlü amaca yeniden kavuşturma niyetindedir. İnsanlar çalışmak için olduğu kadar, yaşamak içinde yenilenmelidir. Ayrıca rekreasyon, yaşamın bir parçasıdır ve bireyler için kendine

özel bir değeri vardır. İkinci unsur ise sosyal organizasyondur. Rekreasyonun amaçları vardır ve sosyal sonuçlar için organize edilir (Arslan, 2013, s.19).

Rekreasyonla ilgili tanımlamaların ortak yönleri birleştirildiğinde rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında özgür iradeleri ile tek başına veya grupla keyif alarak yapabildikleri ve bunun sonucunda eğlendikleri, dinlendikleri, bedenlen ve ruhen bir tazeleme, yenilenme hissettikleri ve haz elde ettikleri etkinliklerin tamamı olarak tanımlanabilir (Ardahan Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.11).

1.2.2. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonun bazı temel özelliklerini Hacıoğlu ve ark. (2017), sıralamayı şu şekilde göstermiştir (s.28).

1. Rekreasyon, rekreasyon etkinliklerine katılım sonucunda oluşan etkinliktir.
2. Rekreasyon etkinliklerinde bulunmayı, insan daha öncesinden belirlemiştir.
3. Rekreasyonun kendine özgü çekiciliği mevcuttur.
4. Bireyler bu etkinliklere katılımda özgür iradeye sahiptir.
5. Rekreasyon, serbest zaman diliminde gerçekleştirilir.
6. Rekreasyon çok fazla etkinliği içine alır.
7. Rekreasyon, ciddi ve belirli amaçları kapsar.
8. Rekreasyon, mekan, zaman ve bireyler açısından sınırlamalara tabi değildir.
9. Rekreasyon etkinliklerine devam ve iştirak zorunluluğu yoktur.
10. Rekreasyon, keyif ve neşe veren etkinliktir.
11. Rekreasyon evrenseldir.
12. Rekreasyon etkinliğinin katılan kişiye bireysel ve toplumsal özellikler kazandırması sağlanmalıdır.
13. Rekreasyon, yapıldığı toplumun geleneklerine, törelerine ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir. Her toplumun değerleri farklıdır. Bir toplum için hazırlanan rekreasyon olanakları, diğer bir toplumda kabul görmeyebilir. Hatta bir toplumun rekreasyon olarak kabul ettiği bir etkinliği, diğer bir toplum rekreasyon olarak benimsemeyebilir (Arslan, 2013, s.20).
14. Rekreasyon, bir aktivite gerçekleşirken, ikinci yada daha fazla aktiviteye de ilgi gösterme veya gerçekleştirme olanağı tanır.

15. Rekreasyon etkinliklerinin organizasyonu uzmanlarca üstlenilmelidir.
16. Rekreasyon etkinliği planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle yada organize veya organize olmamış mekanlarda yapılabilmektedir.
17. Rekreasyon, rekreasyon etkinliğine katılımdan sonra ortaya çıkan bir deneyimdir.

Rekreasyonel eylemin ne olduğu ya da ne olmadığını kavrayabilmek, bir başka deyişle bu eylemlerin diğer kişi davranışlarından ayrılabilmesinde bazı yargılara varabilmek amacıyla, bunlara ilişkin belli başlı özellikleri Pehlivanoğlu (1976) şu şekilde sıralamıştır (s.150).

1. Rekreasyon etkinliği hayatın bir parçasıdır ve kişinin tek ya da toplu davranışlarında gerçeklik kazanır.
2. Rekreasyon etkinliği bir ihtiyaç olarak belirir ve bireyin isteği ve içgüdüsi doğrultusunda şekillenir.
3. Rekreasyon etkinlikleri genel anlamıyla yaşam için harcanan bütün zorunlu sürelerin dışındaki boş zamanlarda meydana gelir.
4. Rekreasyon etkinlikleri kişilerin ruhsal, bedensel ve sosyo - ekonomik düzeylerine göre oluşur.
5. Rekreasyon etkinliklerinde düşünsel ve bedensel bir akışkanlık vardır.
6. Rekreasyon etkinliklerinde bir zorunluluktan ziyade gönüllülük mevcuttur.
7. Rekreasyon etkinlikleri yapıldığı sürede kişiye ruhsal doygunluk ve haz verir.
8. Rekreasyon etkinlikleri kişiyi hayata bağlar, yaşama sevincini ve isteğini yükseltir.
9. Rekreasyon etkinlikleri önceden kurgulanabilir, belirli bir plana dahil edilebilir yada o anda kararlaştırılabilir.
10. Rekreasyon etkinlikleri bir yada birkaç faaliyeti içine almaz. Bireylerin boş zamanlarında yaptıkları eylemlere bağlı olarak, kesin bir içerik sınırlaması taşımayan ve geniş bir değişim gösteren çeşitliliğe sahiptir.
11. Rekreasyon etkinliklerinde maddi bir beklenti olamaz.
12. Rekreasyon etkinlikleri her sosyal yapıda ve hemen her yaştaki insanı içerir. Sadece faaliyetin türü kişiyi yapısı ve yaşıyla sınırlıdır. Rekreasyon etkinliklerinde mutlaka bir mekan sınırlaması yoktur.

Tekin ve ark. (2017), rekreasyonun özelliklerini fikir birliğine vardıkları şu şekilde sıralamışlardır (s.8).

1. Rekreasyon serbest zaman esnasında gerçekleşir.
2. Rekreasyon boşa zaman geçirmeye karşıdır: içinde faydalı bir etkinliğin yapılmadığı anlar serbest zaman değildir.
3. Rekreasyonda etkinlik seçimi gönüllüdür.
4. Etkinlik mental, fiziksel yada duygusal olabilir.
5. Rekreasyon haz verir.
6. Rekreasyondan elde edilen doğaldır.
7. Rekreasyon yeniden yaratıcıdır. Rekreasyon, ruhun ve bedenin yenilenmesini ima eder.
8. Rekreasyonun kapsamı geniştir.
9. Rekreasyon faydalı, yapıcı ve toplum tarafından kabul edilebilecek seviyede olmalıdır.

1.2.3. Rekreasyona Duyulan İhtiyaç Nedenleri

İnsanlar aktif spora, sanayileşme ve şehirleşmenin sebep olduğu hareketsizlikten, uyuşukluktan, monotonluktan uzaklaşma gayesi ile ve uzmanların teşvikiyle katılır hâle gelmişlerdir (Aksoy, 2017, s.95).

Bireyi neden rekreasyona yönelir sorusuna yanıt ise Ardahan ve ark (2017) tarafından şu şekilde sıralanmıştır

Bedensel GÜdüleyiciler

1. Obezite kontrolü
2. Sağlığın kazanılması

Sosyal GÜdüleyiciler

1. Arkadaşlık
2. Yalnızlığı azaltma isteği

Psikolojik GÜdüleyiciler

1. Heyecan ve meydan okuma
2. Rahatlama ve kaçış

3. Stres yönetimi
4. Çalışma ve oyunun sağlıklı dengesi

1.2.3.1. Toplumsal Yönden

1. **Toplumsal Dayanışma ve Bütünleşmeyi Sağlar;** Toplumun genel yapısı, o toplumun oluşturan bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerini ve yaşamları sürdürdükleri mekanı daha iyi bir hale dönüştürebilmek için ortaya koydukları mücadele ile yakından ilişkilidir (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017, s.13). Modern yaşamda bir çok etmen insanları birbirinden ayırmaktadır. Hatta bu etmenler, grupların birbirleriyle düşman olmalarına kadar gidebilmektedir. Ekonomik konum, statü, ırk, milliyet, eğitim ve kültürel farklılıklar olarak sayabiliriz (Kılbaş, 2004, s.14). Rekreasyon etkinlikleri, grupların birbirleriyle olan bu çatışmanın azalmasında etkili bir role sahiptir. Etkinlikler, her gruptan olan bu bireylerin birbirlerini tanımalarına, dostluklar oluşturmalarına ve ortak gayeler etrafında çalışmalarına imkan tanır. Tüm rekreasyon etkinliklerinde bir profesör ile bir işçi, bir fabrikatör ile bir öğrenci veya bir tamirci yada farklı ırklardan olan aynı dilleri konuşan ayrı dine sahip kişiler bir araya gelebilmekte, aynı saflarda ve şartlarda bulunabilmektedir. Bu durum toplumun moral değerini yükseltmektedir (Karaküçük, 2014, s.85). Amerika'da 1930'lu yıllarda toplumsal bütünleşmenin ve değişiminin aracı olarak bu alanda gençlik örgütleri kurulmuştur (Kılbaş, 2004, s.13).
2. **Demokratik Toplumun Yaratılmasına İmkan Sağlar;** Rekreasyon etkinlikleri özgür katılım ve seçim şansı tanıyarak bireyin gerçek bir doyuma ulaşması, yaratıcı güçlerin gelişmesi ve demokrasinin amaçlarına ulaşmasına yardım eder (Kılbaş, 2004, s.6). Kişinin rekreasyon etkinliğinde kazanacağı belli kurallar içinde yaşamak, bu kurallara uymakta ve uygulamakta zorluk çekmemek, başkalarının haklarına saygılı olmak, böylece medeni bir toplum oluşmasına katkıda bulunmaktır (Karaküçük, 2014, s.86). Ayrıca yurttaşlık bilincinin de geliştirilmesine yardımcı olur (Kılbaş., 2004, s.53).
3. **Sosyal Uyum;** Rekreasyon küçük ve büyük grupları içerdiğinden, belli sosyal ilişkilerin geliştirilebilmesi için en uygun ortamdır (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017 s.20).

1.2.3.2. Bireysel Yönden

Tekin, Tekin ve Çalışır (2017), Rekreasyona bireysel yönden duyulan ihtiyaç nedenlerini şu şekilde sıralamışlardır (s.19-20).

1. **Fiziksel Sağlık;** fazla enerjinin yakılması sonucunda rahatlama sağlanmasının yanında vücut kompozisyonu, kuvvet, koordinasyon ve beceriler olumlu etkilenir.
2. **Zihinsel (Mental) ve Duygusal Sağlık;** zararlı duyguların boşaltılmasına ve duygusal engellerden kurtulmaya olanak sağlar.
3. **Bilgi Gelişimi;** rekreasyonun doğasında eğitim vardır. Rekreasyon ortamları 'yaparak öğrenme' açısından birçok olanak yaratır. Boyama yapmayı da sosyal iletişimi de öğretebilir. Öğrenme süreci, doğrudan deneme yoluyla daha çabuk başlar, hızlı devam eder ve daha kısa sürede tamamlanır.
4. **Karakter Gelişimi (Kişilik):** rekreasyon; özsaygı, özgüven, atılganlık, kontrol, azim,sebat ve cesaret gibi karakter özelliklerinin gelişimine katkıda bulunabilir. Birey, rekreasyon ortamlarında sorumluluk üstlenmeyi ve bu sorumlulukların gereğini yapmayı öğrenir. Bu sorumluluklar bireye sonraki günlük yaşantısında kullanabileceği birçok beceriyi öğretir.
5. **Estetik ve Maneviyat;** birey; güzeli, doğruyu ve estetik olanı arayış içine girer.
6. **Macera;** hep daha farklı ve heyecan verenin peşinde olan bireyler daima arayış içinde oldukları macera duygusunu da rekreasyonun içinde bulabilmektedir.

1.2.4. Rekreasyonun Yararları

Arslan'ın (2013) yaptığı araştırmalar sonucunda rekreasyonun yararlarını şu şekilde sıralamıştır (s. 25).

1. **Fiziksel Yararları:** obeziteyi azaltmak, kronik hastalık riskini azaltmak, kalp hastalıklarını azaltmak, diyabet ve kanserle mücadele, osteoporoz riskini azaltma, bağışıklık sistemini güçlendirme, yaşam beklentisini yükseltmek..
2. **Psikolojik Yararları:** depresyonu azaltmak, stresi hafifletmek, yaşam kalitesini artırmak, özsaygı kazandırma, kişisel ve manevi gelişim, yaşam doyumu sağlama.
3. **Bilişsel Yararları:** sosyal beceriler, sorun çözme, yaratıcılık
4. **Sosyal Yararları:** toplumu güçlendirme, suçu önleme ve azaltma, gönüllü olmaya teşvik etme, yönetimi destekleme, sosyal bağları güçlendirme, aileleri birleştirme, kültürel çeşitlilik ve uyum sağlama, engellileri destekleme, yaşlıları destekleme,

gençleri destekleme ve geliştirme, eğitimi destekleme ve geliştirme,olumsuz davranışlardan uzaklaştırma, ekonomiyi destekleme, çevre bilincini geliştirme.

1.2.5. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon etkinliklerinin, aktivitenin kendisinden ziyade, katılanlar açısından taşıdığı motivasyonlar ve anlamların öneminin vurgulandığı yaklaşımlar ile açıklanmaktadır. Buna göre; rekreasyon etkinlikleri, motivasyonlarına ve herhangi bir aktivitenin taşıdığı amaçlara bağlı olarak katılanlar için, çok farklı anlamlar taşıyabilmektedir. Aynı etkinlik, değişik zamanlarda değişik anlamlar taşıyabiliyorken, değişik etkinlikler, katılanlar için aynı anlamı taşımayabilmektedir (Karaküçük, 2014, s.58).

Artan rekreasyonel gereksinimler çok ve çeşitli eylemleri biçimlendirmiştir (Pehlivanoğlu, 1976, s.144). Rekreasyonun sınıflandırılmasında mekan, amaç, fonksiyon gibi kriterler rol oynamaktadır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.33). Birey, hangi amaç ve istek doğrultusunda bir rekreasyon etkinliğine karar vermiş ise, buna uygun bir rekreasyon çeşidi ortaya çıkmaktadır (Karaküçük, 2014, s.66). İnsanlar kendi hayal güçlerinin genişliğine, rekreasyon etkinliğine katılmaya güdüleyen veya katılımı kısıtlayan değişkenlerin durumuna göre çok farklı rekreasyon etkinlikleri geliştirebilirler (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017 s.20).

1.2.5.1.Mekansal Açıdan Rekreasyon Çeşitleri

1.2.5.1.1.Açık Alan Rekreasyonu

İnsanların doğaya yönelmesi ve serbest zamanlarını doğa içerisinde geçirme istekleri açık alan rekreasyon kavramını ortaya çıkarmıştır (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.23). Açık alanlardaki hareket özgürlüğü bireyin ya da grubun doğal kaynakları en verimli şekilde kullanması ile dinamik durum içerisinde bire bir yer almasını sağlamaktadır. Katılımcılar bu aktivitelerde gruba ait olma, sinerji yaratma, beraber iş yapabilme yeteneği, ortak paylaşım, risk alma, özgüven, liderlik, çözüm odaklı strateji geliştirme vb. bireysel ya da gruba özgü oluşabilecek temel kişilik yapılanmasına özgü davranışlarının canlanması ya da daha da aktif hale gelmesini amaçlamaktadır (Sevil, 2012, s.16).

Açık alanlarda faaliyeti yapılan her türlü boş zaman değerlendirme etkinlikleridir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.34). Bu etkinliklerin bazıları şunlardır;

- Piknik,
- Bahçe işleri,
- İzcilik, kampçılık,
- Açık hava konserleri,
- Açık alanda yapılan sportif faaliyetler.

1.2.5.1.2. Kapalı Alan Rekreasyonu

İnsanlar tarafından meydan getirilmiş doğal olmayan ve çoğunlukla üzerinde bir çatının bulunduğu suni mekanlarda uygulanır (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.24). Toplumun hizmetine sunulmuş kapalı mekanlarda ve evlerde serbest zaman değerlendirme faaliyetleridir (Hazar, 2003, s.23). Örnek olarak şunları sıralayabiliriz;

- Seminer, kutlama ve toplantılar,
- Kapalı alanlarda sportif faaliyetler,
- Sauna, kaplıca ve hamam,
- Kurslar (yabancı dil, güzel konuşma, kara kalem),

1.2.5.2. Mekanın Bulunduğu Yere Göre Rekreasyon Çeşitleri

1.2.5.2.1. Kentsel Rekreasyon

Kentlerde yoğun olarak oluşan çevre sorunlarıyla beraber zorlaşan hayat şartlarıyla da mücadele içinde olan günümüz insanı; bedensel, psikolojik ve sosyal sorunlarıyla iç içe yaşamak zorunda kalmaktadır. İnsanda ve yaşadığı çevrede oluşan bu olumsuz durum, günümüz insanın rekreasyon ihtiyacının büyük oranda artmasına sebep olmuştur (Akgül, 2016, s.299). Yerleşim alanlarının sınırları içinde kalan yada yerleşme alanlarının içiyle sınırlı olan rekreasyona kentsel rekreasyon denmektedir (Pehlivanoğlu, 1976, s.152). Kentsel rekreasyon etkinlikleri daha çok kısa süreli serbest zamanlardan oluşmaktadır (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.33).

1.2.5.2.2. Kırsal Rekreasyon

Yerleşim alanının dışında bulunan, niteliği kırsal olan, doğaya yönelik ve çoğunlukla açık hava rekreasyon türlerini içine alan rekreasyon sınıfıdır (Pehlivanoğlu,

1976, s.152). Bu etkinlikte bulunan bireyler şehir hayatından uzaklaştığı, doğa ile iç içe bulunabildiği için kırsal rekreasyonu seçerler (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.33).

1.2.5.3. Katılımcıların Milliyetlerine Göre Rekreasyon Çeşitleri

1.2.5.3.1. Ulusal Rekreasyon

Ülke sınırları içindeki kişi veya kuruluşların katıldıkları boş zaman değerlendirme etkinlikleridir (Hazar, 2003, s.33).

1.2.5.3.2. Uluslar arası Rekreasyon

Ülke içi ve ülke sınırları dışındaki kişi veya kuruluşların katıldıkları boş zaman değerlendirme etkinlikleridir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.35). İki ülkenin dostluk maçları gibi uluslar arası yapılan seyahat ve etkinlikleri içeren rekreasyon etkinliklerini kapsar (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.27).

1.2.5.4. Bireyin Etkinliklere Katılma Şekline Göre Rekreasyon Çeşitleri

1.2.5.4.1. Etken (Aktif) Rekreasyon

İnsanların aktif olarak rol aldıkları etkinliklerdir (Hacıoğlu ve ark, 2017). Yoğun hareket gerektiren ve çoğunlukla bedensel uğraşları içine alan rekreasyon çeşididir (Pehlivanoğlu, 1976, s.153). Birey resim yapıyor, müzik enstrümanı çalıyor, yemek kültürünü öğrenmek için gezilere çıkıyor gibi faaliyetleri bizzat yapıyor ise aktif rekreasyon çeşidi olarak kabul edebiliriz (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.22).

1.2.5.4.2. Edilgen (Pasif) Rekreasyon

İnsanların rol almadıkları, izleyici olarak katıldıkları boş zaman geçirme faaliyetleridir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.35). Çoğunlukla dinlenme ve zihinsel eylemlere dönük, fazla devinim gerektirmeyen rekreasyon türüdür (Pehlivanoğlu, 1976, s.153). Bu şekilde bireysel problemlerden uzaklaşılır ve rahatlama sağlanır (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017, s.16).

1.2.5.5. Katılımcıların Yaşlarına Göre Rekreasyon Çeşitleri

Rekreasyon faaliyetlerinin hitap ettiği kitleye göre sınıflandırılmasıdır (Ardahan Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.25). Katılımcı veya izleyici yaşlarına göre ayrılır (Hazar, 2003, s.24). Çocuk, yetişkin, üretken yaş ve emeklilik rekreasyonu şeklinde ayırmak

mümkündür (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.35). Belli etkinlikler belirli yaş grupları veya cinsiyete göre uygulanır. Bununla birlikte aynı yaş ve cinsiyet grubundaki bireylerin genellikle aynı etkinliklerden hoşlandığı da bir gerçektir. Yine de aynı yaş grubunda yer alanlar arasında, ilgi açısından bazı farkların olduğu da unutulmamalıdır (Tekin, 2009, s.64).

1.2.5.6. Katılımcıların Katılım Zamanlarına Göre Rekreatyon Çeşitleri

1.2.5.6.1. Günlük Rekreatyon

Genellikle yakın yaşam çevresinde, günübirligine ve oldukça kısa sürelerde gerçekleştirilen rekreatyondur (Pehlivanoglu, 1976, s.153).

1.2.5.6.2. Tatil Rekreatyonu

- a. Haftalık rekreatyon (Hafta sonu ve Bayram tatili rekreatyonu)
- b. Yıllık tatil rekreatyonu

1.2.5.6.3. Değişken Rekreatyon

(Belli bir zamana bağlı olmadan yapılan rekreatyon-emeklilik)

1.2.5.7. Katılımcıların Sayısına Göre Rekreatyon

1.2.5.7.1. Ferdi (Bireysel) Rekreatyon

İnsanların tek başlarına boş zaman zamanlarını değerlendirmesidir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.35). Örneğin; evde tek başına müzik dinlemek gibi. Rekreatyona katılımda en çok tercih edilen yoldur. Çok tercih edilmesinin başlıca nedenleri, bireysel hareketlerin grupla hareket etmeye oranla daha kolay ve hazırlıksız olarak gerçekleşebilmesi, bir başkasına veya grubun diğer üyelerine bağımlı olunmaması, özgür hareket etme olanağı sunmasıdır (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017, s.16).

1.2.5.7.2. Grup Rekreatyonu

Belirli amaçlar ve bunları gerçekleştirme çabası içerisinde bir araya gelmiş, belirli kurallara göre organize olmuş, belirli süre karşılıklı sosyal ilişkide bulunan, en az iki kişiden oluşan, görece bir sürekliliği olan bireyler topluluğuna sosyal grup denir (Aksoy, Bakış ve Ünveren, 2017, s.82). İnsanların grup halinde boş zamanlarını değerlendirme faaliyetleridir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.35). Örneğin; grupça sinemaya

gitmek. Grup ile katılım, bireyselliğin daha az olduğu ama sosyal etkileşim ve sosyalleşmenin ise olabildiğince yaşandığı bir ortam yaratır (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017, s.18).

1.2.5.8. Özel işlevlerine Göre Rekreasyon Çeşitleri

1.2.5.8.1. Ticari Rekreasyon

İnsanların ücret karşılığında katıldıkları etkinliklerdir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.36). Ticari rekreasyon, kar amacı ile rekreasyon etkinliklerini sunan organize işletmelerin düzenledikleri faaliyetleri kapsar (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.26). Örneğin; at yarışları, yabancı dil kursları gibi.

1.2.5.8.2.Estetik Rekreasyon

Çoğunlukla eğitim ve kültür seviyesi yüksek bireylerin içinde buldukları faaliyetlerdir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.36). Buna ilave olarak yüksek gelir düzeyi de eklenebilir (Hazar, 2003, s.25). Örneğin; ünlü müzik yapıtlarını dinlemek, sanat etkinliklerine katılmak.

1.2.5.8.3. Zihinsel (Entelektüel) Rekreasyon

Çoğu insan, rekreasyon etkinliğinde bulunurken bilgilerini ve anlayışlarını yükseltecek yaşamlarını zenginleştirmeyi hedefler. Bu etkinlikler zihin ve öğrenme üzerinde yoğunlaşır (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017 s.16).

1.2.5.8.4. Sosyal Rekreasyon

Çeşitli şekillerde insanların bir araya gelerek yaptıkları eylemlerdir (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.28). Arkadaş çevresi ile vakit geçirmekten haz almayan birey yoktur (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017 s.15). Sosyal ilişkileri geliştirme veya sosyal ilişkileri kuvvetlendirme faaliyetleridir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.36). Örneğin; yemekli toplantılar gibi.

1.2.5.8.5. Sağlık Rekreatyonu

Bireyler, günümüz dünyasının stres ve gerginlik dolu yaşam şeklinin getirdiği sorunlardan uzaklaşmak, daha sağlıklı bir beden, beyin ve ruh bütünlüğüne sahip olmak için yeni arayışlara ve tercihlere başvurmaktadır (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.28). Sağlığı koruyucu, tedavi edici boş zaman değerlendirme etkinlikleridir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.36). Örneğin; kaplıca gezileri, hamam ve sauna etkinlikleri vb.

1.2.5.8.6. Terapatik Rekreatyon

Sözlük anlamı olarak, rekreatyon etkinliğinin tedavi amaçlı, tedavi edici yönde kullanılmasıdır. Bu tedavi tıpta kullanıldığı gibi birincil amaçlı değil, daha çok günlük ihtiyaçlara cevap verilebilecek düzeyde, rahatlatan, mutlu eden türdendir. Herhangi bir ilaç almadan rekreatyon etkinliğinin bir veya birkaç çeşidi ile yapılan uygulamalardır (Başaran, 2016, s.401). Terapatik rekreatyon özel gruplar (hasta, yaşlı ve engelliler) için özel olarak kurgulanmış rekreatyon etkinlikleri kanalı ile onların eğlenerek, oynayarak, uğraşarak, yarışarak ve mutluluk yaşayarak genel vücut gelişimlerine fayda da bulunur. Sorun farklılığı ve niteliğine göre fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal sınırlamalarını ve dezavantajlarını; rekreatyon etkinlikleri ile ortadan kaldırmayı, azaltmayı veya bu sorunlara uyum içinde olabilmeyi ve böylece yaşamı daha bağımsız ve nitelikli sürdürebilmelerini hedefler (Karaküçük, 2012, s.19).

1.2.5.8.7. Fiziksel Rekreatyon

Egzersiz, aktif oyunlar ve açık alanda yapılan aktiviteler insanın yaşamın da önemli rol oynamaktadır. Özellikle genç nesil fiziksel yeteneklerini geliştirip beceriye dönüştürerek bu becerilerini ileride hem bireysel hem de takım sporlarında kullanmayı isterler (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017, s.15). Açık ve kapalı alanlarda gerçekleşen bütün spor etkinlikleridir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.36). Bu nedenle etkili ve aktif katılım gerektirir (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.27).

1.2.5.8.8. Orman Rekreatyonu

Ormanın kendisi mekan olarak kullanılmaktadır. Piknik, orman içi yürüyüş yapmak gibi ormanların sağladığı arazi ve su kaynaklarının kullanıldığı etkinliklerdir (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.27).

1.2.5.8.9. Park Rekreasyonu

Park rekreasyonları daha çok milli parklar olarak düzenlenmiş alanlarda yapılan etkinliklerdir (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.29).

1.2.5.8.10. İşyeri Rekreasyonu

İşyerinde meydana gelen çalışma ortamının oluşturacağı sıkıntı stres, dikkatsizlik ve verim düşüklüğünü en aza indirmek yada ortadan kaldırmak suretiyle çalışanın rahatlatma, yenilenme, mutlu olma, kendisini sağlıklı ve zinde hissetme ve işyerine aidiyet duygusunu geliştirmek amacıyla yapılır (Karaküçük, Yenel ve Akgül, 2017 s.222). Özellikle büyük şirketler tarafından organize edilen ve masrafları karşılanarak, çalışanların faydalanması için hazırlanan faaliyetleri ifade eder. Örnek olarak şirket binalarında bulunan rekreasyon alanları verilebilir (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017, s.16). İşyeri rekreasyonu, bir çalışanın kendi mesaisinden zaman ve emek harcayarak planlayabileceği organizasyonlardan farklıdır. Bir rekreasyon uzmanı tarafından profesyonelce planlanmalıdır (Özdemir, 2017, s.455). İşyeri rekreasyonu program hizmetleri, çalışanları iş verimliliğini arttıracak, günlük yaşam kalitelerinin iyileşmesine katkı sağlayacak, onları moral anlamında mutlu edecek, dolayısıyla işyeri ile bütünleşmelerine imkan tanıyacak potansiyele sahiptir (Kesim, 2016, s.131).

1.2.5.9. Amaçları Açısından Rekreasyon Çeşitleri

1.2.5.9.1. Dinlenme Amaçlı Rekreasyon

Rekreasyon etkinliği tamamen vücut ve ruh sağlığını koruyup sürdürülmesi için yapılır. Turizm veya günümüzde gençler arasında her şeyden ve her yerden uzaklaşıp sakin, doğa harikası yerlerde yoga yaparak serbest zaman değerlendirmek bunun en güzel örneklerindedir (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.24).

1.2.5.9.2. Kültürel Rekreasyon

Geçmişten gelen kültürlerin yeni nesillere aktarımını sağlarken, farklı kültürlerin tanıtımına yardım eder. Geçmişe tanıklık etmiş tarihi yerleri, anıtları, kaleleri, mağaraları görme fırsatı verir (Başaran, 2016, s.400). Katılımcıların bilgi ve becerilerini arttırmaya yönelik her türlü etkinliklerdir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.37). Eski sanat ve tarihi eserlerin, müzelerin gezilmesi gibi faaliyetlerdir (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.24).

1.2.5.9.3. Sportif Amaçlı Rekreasyon

Serbest zamanın sportif etkinlikler yapılarak veya izleyici taraftar vb. olarak değerlendirilmesidir. Bu aktivitelere aktif ve pasif olarak katılmak mümkündür (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.24).

1.2.5.9.4. Turizm Amaçlı Rekreasyon

Tatil amaçlı seyahat türlerini içeren rekreasyon etkinlikleridir (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.25). İnsanların turizm olayına katılarak boş zamanlarını değerlendirmeleridir (Hazar, 2003, s.27).

Örneğin; konaklama işletmelerinde eğlence gecelerine, sportif etkinliklerine katılmak, turistlik amaçlı kongrelere katılmak vb.

1.2.5.9.5. Sanatsal Amaçlı Rekreasyon

Sanat dallarında biri veya birkaçı ile ilgilenerek serbest zamanın değerlendirilmesidir (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.25). İnsanların sanatsal becerilerini geliştirici ve arttırıcı etkinliklerdir (Hazar, 2003 s.26). Örneğin; seramik işleri, boyama, sinema, tiyatro, bale, konser vb.

Hangi etkinliklerin rekreasyon olup olmadığını örneklerle açıklamak gerekirse; bir orman mühendisinin ölçüm amaçlı ormanda olması, yürüyüş yapması orman rekreasyonu olmadığı gibi; bir arkeoloğun su altı arkeolojisi için araştırma amaçlı dalış yapması kültür rekreasyonu veya açık alan rekreasyonu değildir. Bunların yanında sıradan bir insanın ev ihtiyaçlarını almak için büyük bir alışveriş merkezine gitmesi rekreasyon değildir, ancak bu kişinin o alışveriş merkezinde düzenlenmiş bir müzik dinletisini dinlemeye gitmesi bir tür pasif rekreasyondur (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017).

1.2.6. Rekreasyon Etkinliklerine Katılımı Kısıtlayıcı Etkenler

Rekreasyon etkinliklerine katılıma iten bütün etkenler aynı zamanda katılımı engelleyen etkenler olarak da sayılabilir,. Rekreasyon etkinliklerine mesafe, finansal kaynaklar, cinsiyet ve sosyal sınırlamalar, mevsimin durumları, rekreasyon araçlarının çekiciliği, bireylerin beklentileri ve tercihleri sırasında oluşabilecek değişiklikler vb. etkenler katılmayı engelleyici rol oynayabilir (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.106).

Rekreasyon kısıtlayıcıları; kişisel ve çevresel etkilenmeler sonucu rekreasyon etkinliklere katılmama veya katılımında yaşanan zorluklar olarak tanımlayabiliriz (Göral, ve ark. 2017, s.237)

Göral ve ark. (2017) bu kısıtlayıcıları şu şekilde sıralamıştır (s.248).

1. İçsel Kısıtlayıcılar; bireylerin boş zaman davranışlarını baskı altında tutan ve rekreasyonel tercihlerine ket vuran psikolojik durumlarını ve öz niteliklerini ifade etmek için kullanılır. (inanç, tavır ve tutumlar)
2. Bireyler arası Kısıtlayıcılar; kişilerin birbirleri ile veya çevreleri ile olan uyumsuzluğu şeklinde ifade edilebilmektedir. (Irk, dil, din, eğitim seviyesi vb.)
3. Yapısal Kısıtlayıcılar; İmkan, toplum, sosyal çevre, değerler, gelenek ve görenek, inanç sistemleri, para zaman ve tesis yetersizliği gibi etkenler bireylerin boş zaman tercihleri ile katılım eylemlerinin arasına girerek harekete geçmekten alıkoyabilme gücüne sahiptir.
4. Cinsiyet
5. Ayrımcılık
6. Engellilik
7. Güdülenme
8. Göç

1.2.7. Rekreasyonun Mutluluk İle İlişkisi

Günümüzde zorlandığımız en önemli durum mutlu olmak. Özellikle sanayi devriminin ardından şehirleşmenin artması insanların yaşayabilmek için daha yüksek maliyetlere dayanabilmesi, dinlenme ve çalışma süresi dışında kalan ve serbest zaman olarak nitelendirilen özgür seçime bağlı olarak değerlendirilen zamanın daha etkili tüketilmesi ve daha seçici olunması gerekliliğini beraberinde getirdi. Bizi çalışma hayatı dahil yaşamın kendisinden kaynaklı stresten uzaklaştırmanın neredeyse tek yolu, kendi kişilik özelliklerimize uygun, doğru zamanda yapılan serbest zaman etkinlikleridir (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.117).

İçsel kaynakların gelişimi sonucu ortaya çıkan mutluluk duygusu, bireye rekreasyonun en yüksek değerlerinden olan serbest zamanı yaratıcı olarak kullanma olanağı sağlar (Karaküçük, Yenel ve Akgül, 2017, s.20). Rekreasyonda yer alan bireyler belirgin bir şekilde mutludur. Rekreasyonda daha sık yer alan bireyler, kariyerlerinden,

arkadaş seçimlerinden ve yaşamdaki başarı düzeylerinden daha çok doyum alırlar (Tekin, 2009, s.112).

Mutluluğu sonuç olarak değil süreç olarak görmeliyiz. Ama hangisi daha ağır basar dersiniz bu süreçtir. Örneğin çok yorucu ve stresli de olsa bir dağın zirvesine ulaşma, kişiyi hedefine vardığı için başarılı saysa da yalnızca zirveye ulaşınca hissedilen mutluluk yerine, bu tırmanıştan kazanılacak gerçek mutluluk; o dağa gitme fikrinden başlayıp, alet edevatın hazırlanması, alış-verişin yapılması, dağa varma süreci, kampı kurma, kampta yemek yapma, çadırın önünde oturup yıldızları seyretme, esen rüzgarın sesini duyma, sabah erkenden yürüyüşe ve tırmanışa başlama, zirveye varış geri dönüş ve sonrasındaki her hatırlayışı içine alan bir mutluluğa dönüşmesi gereğidir (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.134).

1.3. Yaşam Doyumu

İnsanların yaşam stilleri son zamanlarda çok hızlı bir şekilde değişim göstermiştir (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.137). Rekreasyon, modern toplumu oluşturan bireylerin önemli bir sağlık sorunu kabul edilen hareketsizliğin sporla ve açık alan faaliyetleri ile önüne geçilmesi, tüm yaşlardaki insanın zihinsel, bedensel ve sosyal gelişimine katkısı bakımından önemli bir yere sahiptir (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.27). Rekreasyon deneyimi, bireyde zihin ve bedenin bütünlüğünü ve uyumunu sağlar ve bireyin dikkatini bir noktaya çekme ve orada tutma gücü kadar sürebilir. Böylece birey bir denge, yeniden yaratılma veya yeniden doğuş hissinden kaynaklanan tam tatmin noktasında geçici bir uyum yaşar (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017, s11).

Çağımız toplumundaki bireyler dinlenmenin yanında dışarıdaki işlerini doyuma ulaştırma ve eylemlerde bulunma gereksinimi de duyarlar (Kılbaş, 2004, s.1). Rekreasyon, içsel bir gereksinim karşılama arayışında olan her bireyin arzularına bir cevaptır (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017, s.9). Bu sebeple rekreasyon, insanda doyuma ve iyi olma yolunda gelişen bir duygudur (Kılbaş, 2004, s.8). Birey serbest zaman dilimi içerisinde bireysel doyumunu olumlu bir şekilde etkilemek için mevcut kısıtlılıkları ve zamana bağımlılığı ortadan kaldırarak istediğini yapabilme özgürlüğüne sahiptir Rekreasyon etkinliklerine katılım insanların duygusal ve fiziksel dünyalarını olumlu yönde etkilemekte ve bu durum yaşam doyumlarına da yansımaktadır (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.8-135).

Rekreasyon; serbest zaman içinde bireysel doyum beklentisi ile yer aldığımız etkili, yaratıcı ve faydalı etkinliklerdir (Tekin, Tekin ve Çalışır, 2017, s.6).

İnsan, çalışma dışında kalan serbest zamanlarını kendine yönelik bir biçimde harcayarak, hem kişisel varlığına hem de toplumun beklentilerine ulaşmış olur (Kılbaş, 2004, s.5).

Kılbaş (2004), boş zamanın yaşam doyumuna ilişkin değişkenlerini şu şekilde sıralamıştır (s.129).

1. Yaş; genç yaş katagorisinde bulunanlar daha fazla efor gerektiren aktif olunan fizike dayalı içinde spor ve heyecan barındıran faaliyetlere katılım sağlarken, yaşça büyük bireylerin, heyecanı fazla olmayan, pasif durumda olunan, çoğunlukla gezme, dinlenme amacı taşıyan aktivitelere katılım sağlamaktadırlar (Aytaç, 2017, s.86).
2. Cinsiyet; insanların serbest zaman seçimlerini sınırlayıcı sosyal bir değişkendir. Çünkü erkek yada kadın olmak, toplumsal kültür tarafından farklı biçimde oluşturulur (Aytaç, 2017, s.84).
3. Boş zaman kaynağı bilgisi
4. Boş zaman değerleri
5. Gelir; insanın mevcut statüsü ve bulunduğu sınıfın konumu, o kişileri sınıf ve statüleri ile uyumlu tercihlere yönelirler (Aytaç, 2017, s.86).
6. Stres; stres insanların hayatında çok sık karşılaşılan olağan bir hadisedir. Ruhsal ve fiziksel olarak birbiriyle bağlantılı bir şekilde tepki mekanizması ile ortaya çıkar. (Günay, Yüce ve Ocak, 2017, s.442). İnsan, hayatını sürdürebilmek için kendisini meydana getiren yapıları bir denge içinde tutmak ve korumak zorundadır. İnsanlar durmadan içeriden ve dışarıdan gelen uyarılara maruz kalırlar. Organizmanın devamı için bu uyarıların uygun şekilde ele alınıp gerekli tepkinin verilmesi gerekir. Stres sözcüğü Latince “*estricia*” kelimesinden türetilmiştir. Baskı yapmak, zorlamak, germek gibi anlamlara gelmektedir. İnsan organizmasının iç ve dış çevreden gelen uyarılara karşı uyum sürecinde fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak zorlanması ya da tehdit edilmesi ile ortaya çıkan tepkilere stres denmektedir (Aksoy, Bakış, Ünveren, 2017, s.49).
7. Yakın çevrenin boş zaman tutumu

1.4. Yaşam Kalitesi

Zaman önemlidir ve değerlidir; çünkü durdurulması, geriye alınması ve yerinin başka bir şeyle doldurulması imkansızdır. Yaşanılan her an, insan hayatından kopan bir parçadır. Bu sebeple zaman yaşamdır ve insan, yaşamını güzelleştirebilmek, yaşam kalitesini yükseltebilmek için zamanı iyi kullanması gerekir (Arslan, 2013, s.2)

Değerlerde, ilgilerde ve teknolojiye yaşanan hızlı değişim, insanların sosyal yaşam gereksinimlerini de değiştirmekte; bu değişime uyum sağlamakta sorun yaşayan bireyler ve toplumlar için yaşam kalitesi kavramı daha önemli hale gelmektedir. Özellikle ilişkilerin daha karmaşık olduğu kentsel yaşamın getirisi olan yabancılaşma, yalnızlaşma, kalabalık ve gürültülü ortamlar, birçok açıdan stresli ve hareketsiz bir yaşam tarzı, şiddeti giderek artan sorunların kaynağı olmaktadır. Bu sorunlar hızla çözülmesi gereken konulardır ve birçok bakımdan çözümünü sağlayabilecek olan anahtar rekreasyon etkinlikleri olmaktadır. Bu nedenle yaşam kalitesinin en temel belirleyicilerinden biri rekreasyon olmaktadır (Arslan, 2013, s.77).

Yaşam kalitesi değişken ve çok boyutlu bir kavram olup, kişilerin beklentileriyle, yaşantılarıyla ve zamanla değişiklik gösterebilir (Altay, 2019).

1.4.1. Rekreasyonun Yaşam Kalitesine Etkileri;

Rekreasyon, katılımcıların kendi görüntüsünü değiştirip bireysel doyum kazanabildikleri bir ortamdır. Tekin (2009), Rekreasyon etkinliğinin yaşam kalitesine yararları arasında şunları göstermiştir (s.222).

1. Kendi değerinin farkında olma, kendine güven duygusunun oluşması.
2. Bireysel gelişim.
3. Bireysel ideallerin ifadesi ve yansıması.
4. Bireyin komşularından ve toplumsal yaşamdan zevk alma duygusu bulunur.

Ardahan ve ark, (2017) ise rekreasyonun bireylere ve topluma sağladığı yaşam kalitesi maddelerini şu şekilde sıralamıştır (s.15).

1. Fiziki sağlığı geliştirir.
2. Ruh sağlığının korunmasına ve sürdürülmesine yardımcı olur.
3. İnsanı sosyalleştirir.
4. Bireysel yeteneğin ve becerinin gelişmesini sağlar.

5. Yaratıcı gücü geliştirir.
6. İnsanı mutlu eder.
7. Mesleki başarıyı ve çalışma verimini arttırır.
8. Ekonomiye dinamizm katar
9. Toplumsal anlamda dayanışma ve bütünleşme gerçekleşir..
10. Demokratik toplumun oluşmasına olanak sağlar.

Mücadele gerektiren rekreasyonda birey hem içinde bulunduğu koşulların getirdiği zorluklarla hem de bu zorlukların kendi psikolojik dünyasında yaptığı etkileri ile mücadele eder. Rekabetçi rekreasyonda ise kişinin kendisiyle olan rekabeti, diğer bir deyişle içe dönük kişilerin, içe yolculuğunu yaşayan, mükemmelliği arayan kendi nirvanasına giden kişilerin yaptıklarıdır, dışa dönük kişilikteki kişiler ise başkalarını geçmek için gösterdikleri çabaları ifade eder. Birde koşullarla yapılan rekabet vardır (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.34).

1.5. Rekreasyonun Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi ile İlişkisi

İnsanoğlu var olduğu günden günümüze kadar yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan temel fizyolojik ihtiyaçlarını ve güvenlik ihtiyacını giderdikten sonra kalan zamanında ruhunu tatmin etme çabası içine girer (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.85). Maslow'un geliştirdiği beş basamaklı ihtiyaçlar hiyerarşisi yaşamsal olandan toplumsal olana doğru dizildiklerinden ihtiyacın giderilmesine en alt sıradan başlanması gerekir (Kılbaş., 2004, s.125).

1.5.1. Fizyolojik Gereksinimleri

Uyku, dinlenme, açlık, susuzluk, cinsellik gibi. Bu gereksinimlerden açlık ve cinsellik gibi bazıları için insanın vücudunda somatik bir temel göstermek olanaklıdır. Bu ihtiyaçlar giderilmediği ölçüde örgenliği bütünüyle olumsuz etkiler. Bu ihtiyaçlar giderildiği zaman ise, arkasından gelen gereksinimler ortaya çıkar (Kılbaş., 2004, s.82).

1.5.2. Güvenlik Gereksinimleri

İnsanın kendi güvende hissetmesi ile alakalı gereksinimleri kapsar. Bir insanın canı veya malı tehdit altında iken, güvenlik arama ihtiyacı, duruma göre birinci öncelik olabilir (Sevil, 2012, s.12). Gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerin belli güvenlik önlemleri içerisinde olması bireylerin bu aktivitelere isteyerek katılmalarını sağlayabilir. Güvenlik önlemlerinin farkında olmaları bireylerinde kendilerine olan güvenlerini arttırmaktadır (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.80).

1.5.3. Ait Olma, Sevgi (yakınlık) Gereksinimleri

Bunlara daha çok toplumsal ihtiyaçlar denilmektedir (Kılbaş., 2004, s.82). Günümüzde sevgi gereksinimini karşılamak isteyen bireyler, rekreasyon etkinliklerine katılımı da bunu gerçekleştirebilmektedir. rekreasyon etkinliğine katılımlarıyla bireyler, yeni bireylerle tanışıp birlikte olmak, etkileşim, iletişim, paylaşımlar elde ederler (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.81). Birey bu gereksinimleri çoğunlukla, aç bir insanın yiyeceğe olan arzusu kadar şiddetli duyar (Sevil, 2012, s.12).

1.5.4. Saygınlık ve Statü Gereksinimleri

Rekreasyon etkinliği içinde özellikle ekstrem sporlarla uğraşanlar, doğa sporları aktivitelerine katılan bireyler, kendini daha önemli hissetme, yeni beceriler elde etme, mevcut becerilerini gerçekleştirme isteğiyle kendi iç kazanımlarını arttırmaları. Kariyer piramidinin üstünde profesyonelce rekreasyon etkinlikleri yapanlar katılımlarıyla sergiledikleri liderlikle başkaları tarafından onaylanır ve saygınlık kazanır. Böylece kendilerine ait oldukları toplumda farklı bir yer ve statü edinirler (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.81). Bunlar karşılandığında insana kendine güven, kendisini değerli ve yeterli görme duygularını verir (Kılbaş., 2004, s.83).

1.5.5. Kendini Gerçekleştirme Gereksinimleri

Bu gereksinimler insanda gizil olarak var olan yetenekleri kullanma eğilimi olarak tanımlanır. Serbest zaman, zorunlu haller dışında kalan zaman olmakla birlikte, kişinin kendini gerçekleştirmeye yöneldiği zamanı anlatmaktadır (Kılbaş, 2004, s.83). Rekreasyon etkinliklerine katılan bireyler, sosyal yaşantılarında yerine getirilmesi gereken birçok ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra farklı isteklerin peşine düşer. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı da bu noktada ortaya çıkar. Mücadele ruhu, başkaldırma, başarı arzusu, kendi ve başkalarıyla rekabet etme gibi isteklerle bireyler bu etkinliklere katılıp liderlik yaparlar (Ardahan, Gökdeniz ve Dinç, 2017, s.82).

Rekreasyon, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin son basamağı olan bireyin kendini gerçekleştirmesi idealine hitap eder (Sevil, 2012, s.13).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmamız nicel bir çalışmadır. Araştırma da tarama modelinden yararlanılmıştır. Veriler anket tekniği ile elde edilmiştir..

Çalışma kapsamında; Şırnak İdil ilçesinde görev yapmakta olan Mili Eğitim Bakanlığına bağlı çalışan öğretmenlerin, rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının demografik değişkenlerden etkilenip etkilenmediği incelenmiş, öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığının mutluluklarına ve yaşam kalitelerine olan etkisi araştırılmış ve bireylerin mutluluklarının yaşam kalitesine etki edip etmediği tespit edilmeye çalışılmıştır.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini; 2019-2020 yılı güz döneminde İdil İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nün verilerine göre Şırnak İdil bölgesinde görev yapan 1159 öğretmenden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İdil'de çalışan kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen ve araştırmaya gönüllülük ilkesiyle katılan 567 öğretmenden oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Yöntem ve Araçları

Araştırmamızda anket tekniği veri toplama yöntemi uygulanmıştır. Verilerde ise mutluluk ve yaşam kalitesi ölçeği kullanılmıştır. Anket formların öğretmenler tarafından cevaplanmasında kişisel görüşme ve e-mail ile haberleşme yolu kullanılmıştır.

Araştırmamız 3 bölümden meydana gelmektedir. Araştırmamızda kullandığımız ölçek incelendiğinde; birinci bölümde araştırmaya dahil olan öğretmenlerin demografik özellikleri ölçülmüştür. Bu bölümde öğretmenlerin cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir durumu, branş, görev süresi, idari görev, bölge dışından mı geldiği demografik değişkenler olarak ele alınmıştır.

Anketimizin ikinci kısmında ise ilgili literatür incelenerek araştırmaya katılan öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine hangi sıklıkta katılım sağladıklarını tespit etmek üzere hazırlanmıştır. Bu liste Güven ve Yavuz (2018)'un çalışmasında kullanılmıştır. Listede; doğada gerçekleştirilen aktiviteler, gönüllü yapılan aktiviteler, yakın çevre ile yapılan aktiviteler, seyahat aktiviteleri, entelektüel aktiviteler, sanatsal ve kültürel aktiviteler, diğer bireysel yapılan aktiviteler olmak üzere 7 başlık altında aktiviteler yer almaktadır.

Anketin üçüncü kısmında ise, öğretmenlerin mutluluklarını ölçmek için kullanılan 2002 yılında Hills ve Argyle tarafından geliştirilen, türkçe uyarlaması da 2011 yılında Doğan ve Çötök'un yaptığı Oxford Mutluluk Envanteri kullanılmıştır. OMÖ-K'nın yapı geçerliğini belirlemek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. AFA sonucu özdeğeri 2.782 olan ve toplam varyansın % 39.74'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı bulunmuştur. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucunda ki kare değerinin serbestlik derecesine oranı, 35.05/13 2.77 olarak bulunmuştur. Modelin iyi düzeyde uyum gösterdiği bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık değeri .74; ve test tekrar test güvenilirlik değeri ise .85 olarak bulunmuştur. Bu bulgular ölçeğin, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

2.4. İstatiksel Analiz

Çalışmamızda verilerin toplanması için kullanılan anketlere verilen cevaplar "SPSS 22.0 (Statistical Package For Focial Sciences) For Windows" paket programı uygulanarak tanımlanmıştır. Anketin rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığının ölçülmeye çalışıldığı kısımda 5'li likert tipi ölçek kullanılmıştır. Derecelendirmesi ise şu şekildedir, 1=hiçbir zaman, 2=nadiren, 3=bazen, 4=sıklıkla, 5=her zaman. Çalışmamızın ikinci ve üçüncü bölümünü oluşturan mutluluk ve yaşam kalitesi ölçeğinde de yine 5'li likert tipi derecelendirme kullanılmıştır. Bu derecelendirme, 1=kesinlikle katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 3=kararsızım, 4=katılıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum şeklindedir.

Anketimizdeki bütün veriler SPSS 22.0 programı kullanılarak değerlendirmeye alınmıştır. Ölçeklerin normal dağılım göstermesinden dolayı parametrik olan bağımsız iki grup T-testi ve One-way Anova varyans analizi kullanılmıştır. Araştırmada ayrıca değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için regresyon analizi geliştirilmiştir.

2.5. Araştırmanın Sınırlıkları

Çalışmamız Şırnak İdil ilçesinde İdil Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı çalışan öğretmenler ile sınırlıdır.

Çalışma 2019-2020 eğitim-öğretim yılı içinde sınırlıdır.

Çalışmamız ankete katılan İdil Milli Eğitim Müdürlüğü öğretmenlerinin verdiği cevaplar ile sınırlıdır.

2.6. Araştırmanın Varsayımları

Örneklem grubu için seçilen öğretmenlerin evreni temsil için yeterli olduğu,

Uyguladığımız anketin geçerli ve güvenilir olduğu,

Ankete katılan öğretmenlerin sorulara içtenlikle cevap verdiği,
Alan yazımızda elde edilen bilgilerin gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.

BÖLÜM III: BULGULAR**Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri**

	Demografik Değişkenler	n	%
Cinsiyet	Erkek	285	50.26
	Kadın	282	49.74
	Toplam	567	100
Yaş	20-25 yaş	78	13.76
	26-30 yaş	267	47.09
	31-35 yaş	135	23.81
	36-40 yaş	66	11.64
	41 yaş ve üzeri	21	3,7
	Toplam	567	100
Medeni Durum	Evli	138	24,34
	Evli, çocuklu	87	15,34
	Bekar	342	60,32
	Toplam	567	100
Gelir Durumu	3000-5000 TL	420	74,08
	5001-7000 TL	120	21.17
	7001-9000 TL	21	3,7
	9001 ve üzeri	6	1,05
	Toplam	567	100
Branşınız	Beden Eğitimi Ögt.	93	16.39
	Sınıf Ögt.	57	10,05
	Okul Öncesi Ögt.	24	4,23
	Görsel(Tektas) Ögt.	30	5,29
	Matematik Ögt.	45	7,92
	Türkçe-Edebiyat Ögt.	63	11,11
	Yabancı Dil Ögt.	63	11,11
	Fen Bilgisi Ögt.	66	11,64
	Meslek Lise Ögt.	9	1,58
	Bilişim Tekno. Ögt.	15	2,64
	Sosyal Bilgiler Ögt.	51	8,98
	Müzik	6	1,05
	Felsefe-Rehberlik Ögt.	24	4,22
	Din Kültürü Ögt.	21	3,7
	Toplam	567	100
Görev Süreniz	1-5 yıl	417	73,55
	6-11 yıl	102	17.99
	12-16 yıl	27	4,76
	17 yıl ve üzeri	21	3,7
	Toplam	567	100
İdari Görev Durumu	Evet	32	5,64
	Hayır	535	94,36
	Toplam	567	100

Tablo 1’de ankete katılım sağlayan öğretmenlerin demografik bilgilerine yer verilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde öğretmenlerin cinsiyet dağılımları erkekler % 50.26, kadınlar ise % 49.74 ile homojen bir dağılım gösterdiği görülmektedir. Yaş aralıklarına bakıldığında % 13.75 ile 20-25 yaş, % 47.08 ile 26-30 yaş, % 23.80 ile 31-35 yaş, % 11.64 ile 36-40 yaş, % 3.70 ile de 41 yaş ve üzeri öğretmenler katılım sağlamıştır. Burada dikkat çeken kısım 26-30 arası katılımcıların toplam katılımın yarısına yakın olmasıdır. Evli olanlar % 24.33, evli ve çocuklular % 15.34 ve bekar olan katılımcılar % 60.31’dir. Gelir düzeylerine bakıldığında ise % 74.07 ile 3000-5000 tl arasında olduğu görülmektedir, % 21.16 ile 5001-7000 tl arası, % 3.70 ile 7001-9000 tl arası ve % 1.05 ile 9001 tl ve üzeridir. Branş bazında incelendiğinde ise katılımcıların % 16.40 ile beden eğitimi öğretmenlerinin en fazla, % 1.05 ile müzik öğretmenlerinin en az katılım sağladıkları görülmektedir. % 73.54 1-5 yıl, % 17.98 ile 6-11 yıl, % 4.76 ile 12-16 yıl ve % 3.70 ile 17 yıl ve üzeri görev sürelerinin dağılımıdır. % 5.64’i idari görev sürdürürken, % 94.35 idari görev dışındadır. İdil’e bölge dışından gelenlerin oranı % 74.37 iken bu bölgede doğup yaşayanlar ise % 25.92’dir. Rekreasyonun tanımını bilenlerin oranı % 56.71, bilmeyenlerin oranı ise % 43.38’dir. yaşadığı bölgede rekreasyon alanlarının yeterli olduğunu düşünenler katılımcıların % 8’ini oluştururken, % 92 ise rekreasyonların alanların yetersiz olduğu fikrini savunmaktadır.

Tablo 2. Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarına Yönelik Bulgular

Aktiviteler		Ortalama	Std. Sapma
Doğada Gerçekleştirilen Etkinlikler	Doğada fotoğraf çekmek, bisiklet kullanmak, kamp yapmak, trekking, doğa yürüyüşü, dağ tırmanışı, vb.	2,41	0,97
Gönüllü Yapılan Etkinlikler	Yaşlı ve bakıma muhtaç kişilere yardım, çevre temizliği, ağaç dikmek, okul boyama,	2,69	0,92
Yakın Çevre ile Yapılan Etkinlikler	Arkadaşların ve ailenle birlikte zaman geçirmek, pikniğe gitmek, TV izlemek, gazete okumak vb.	3,96	0,84
Seyahat Etkinlikleri	Yürüyüş ve gezinmek, motorla gezinmek ve seyahat etmek, yurt içi ve yurt dışı turistik geziler, tatiller, vb.	3,19	0,91
Entelektüel Etkinlikler	Kitap okumak, müzik dinlemek, film izlemek, dergi ve güncel haber okumak, vb.	4,11	0,78

Sanatsal ve Kültürel Etkinlikler	Sergi, müze vs gezmek, sinemaya gitmek, konsere gitmek, tiyatroya gitmek, festivallere katılmak, diğer sanatsal etkinlikler vb.	2,96	1,07
Diğer Bireysel Etkinlikler	Çeşitli etkinlikler planlamak, hayvanlarla ilgilenmek, alışveriş yapmak, hobi faaliyetleri, çeşitli spor aktiviteleri vb.	3,49	0,95

Araştırmaya katılan öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığını ölçmek için kullanılan ölçeğe verilen yanıtlar tablo 2 de verilmiştir. Yanıtlar incelendiğinde katılımcı öğretmenlerin sırasıyla en çok entelektüel aktivitelere ($4,11\pm 0,78$) ve yakın çevre ile yapılan aktivitelere ($3,96\pm 0,84$) katılım sağladıkları görülmektedir. En az yapılan aktiviteler ise doğada gerçekleştirilen aktiviteler ($2,41\pm 0,97$) ve gönüllü yapılan aktiviteler ($2,69\pm 0,92$) olarak görülmektedir.

Tablo 3. Öğretmenlerin Mutluluklarına İlişkin Bulgular

İfadeler	Ortalama	Std. Sapma
1. Kendimden hoşnut değilim.	1,98	0,97
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	3,79	0,85
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	3,28	1,00
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	3,22	1,04
5. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	3,60	1,07
6. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	3,29	0,99
7. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	4,12	0,85
8. Hayat güzeldir.	4,06	0,89
9. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	3,30	1,24
10. Çok gülen birisiyim.	3,72	0,93
11. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	3,17	1,00
12. Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.	3,47	1,04
13. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	3,06	1,15
14. Çok mutluyum.	3,26	1,00
15. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	3,99	0,66
16. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	3,67	0,82
17. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	3,14	0,98
18. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	2,66	1,15
19. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum	2,04	0,96
20. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	3,42	0,97
21. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	3,68	0,85

22. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	3,28	1,11
23. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	4,11	1,03
24. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	3,38	0,93
25. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	3,63	0,76
26. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.	3,66	1,06
27. Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.	3,48	1,10
28. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	3,50	1,11

Araştırmaya katılan öğretmenlerin mutluluklarına dair bulgular incelenmiş ve sonuçlar tablo 3’de gösterilmiştir. Tablo 3’de öğretmenlerin mutlulukların ilişkin bulgular incelendiğinde kendini oldukça enerjik bulanlar ($3,38\pm 0,93$) ile kendini sağlıklı hissedenlerin ($3,48\pm 1,10$) oranı birbirlerini destekleyecek şekilde bir ortalamaya sahiptir. Katılımcılar kendimden hoşnut değilim sorusuna ($1,98\pm 0,97$) katılmadıkları, çok mutluyum sorusuna ise ($3,26\pm 1,00$) ortalamanın üzerinde bir puanlama yaparak tutarlı olarak bir cevap vermişlerdir. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim ($4,12\pm 0,85$) ve hayatın güzel olduğu ($4,06\pm 0,89$) sorusuna öğretmenlerin yüksek oranda katıldıkları görülmektedir.

Tablo 4. Öğretmenlerin Yaşam Kalitelerine İlişkin Sonuçlar

İfadeler	Ortalama	Std. Sapma
29. Genel olarak, bu etkinlik/aktiviteye katıldıktan sonra kendimi enerji dolu hissettim	3,57	0,95
30. Etkinlik/aktiviteye katıldıktan kısa bir süre sonra yaşam tatminimde artış oldu	3,50	0,98
31. Şimdiye kadar hayatta istediğim önemli şeyleri aldım.	3,47	0,95
32. Her ne kadar hayatta sıkıntılarım olsa da, etkinlik/aktiviteden kısa bir süre sonra hayatım hakkında iyi hissettim.	3,67	0,87
33. Genel olarak bu etkinlik/aktivite deneyimim, yaşam kalitemi zenginleştirdi ve unutulmaz oldu.	3,49	1,01
34. Etkinlik/aktiviteden sonra anlamlı ve tatmin edici bir hayat sürdürdüğümü hissettim.	3,50	0,94

Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşam kalitesine ilişkin verdiği cevapların ortalamaları tablo 4’de verilmiştir. Öğretmenlerin yaşam kalitesi ölçeğinde bulunan ifadelere verdiği değerler büyük oranda birbirine yakın ve ortalamanın üstünde bulunduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğretmenler genel olarak rekreasyon etkinliğine katıldıktan sonra kendilerini enerji dolu hissettiklerini ($3,57\pm 0,95$), her ne kadar hayatta sıkıntıları olsa da, rekreasyon etkinliğinden kısa bir süre sonra hayatı

hakkında yine iyi hissettiklerini ($3,67\pm 0,87$), ifadelerine ortalamanın üzerinde değer vererek göstermişlerdir.. En az ifade ortalaması ($3,49\pm 1,01$) ile genel olarak rekreasyon etkinliğini deneyimim, yaşam kalitemi zenginleştirdi ve unutulmaz oldu maddesi değerlendirilmiştir.

Tablo 5. Öğretmenlerin Cinsiyetleri ile Rekreasyon Etkinliklere Katılımları Arasındaki Farklılığın incelenmesi

Cinsiyet	n	Ortalama	Ss	t	Serb. Derecesi	p
Erkek	285	3,22	0,62	-1,34	565	0,01*
Kadın	282	3,29	0,51			

Tablo 5’de öğretmenlerin cinsiyet değişkenine bağlı rekreasyon etkinliğine katılımlarının t-testi karşılaştırmasına yer verilmiştir. Bu sonuç incelendiğinde 0,01 önem düzeyi ile öğretmenlerin cinsiyetleri ile rekreasyon etkinliğine katılımları arasında anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer bir ifadeyle kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha fazla rekreasyon etkinliklerine katılım sağladıkları görülmektedir.

Tablo 6. Öğretmenlerin Medeni Duruma Göre Rekreasyon Etkinliğine Katılımlarını Arasındaki Farkın İncelenmesi

Medeni Durum	n	Ortalama	Ss	F	Serb. Derecesi	p
Evli	138	3,25	0,53	4,34	2	0,01*
Evli Çocuklu	87	3,09	0,50			
Bekar	342	3,30	0,60			

Ankete katılmayan öğretmenlerin medeni durumlarına göre rekreasyon etkinliğine katılımlarında farklılık olup olmadığına incelemek için tek yönlü varyans analizi

(ANOVA) uygulanıp tablo 7’de sonuçlar gösterilmiştir. Önem düzeyi 0,01 olarak hesaplanmıştır. Başka bir deyişle öğretmenlerin medeni durumları ile rekreasyon etkinliklerine katılımları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Bekâr olan öğretmenler rekreasyon etkinliklere daha fazla katılım gösterdikleri (3,30), evli ve çocuklu grubun ise en az katılım sağladıkları tespit edilmiştir (3,09). Bunun nedeni bekar öğretmenlerin daha fazla serbest zamanlarının olmasından dolayı olabilmektedir.

Tablo 7. Öğretmenlerin İdari Görev Alma Bakımından Rekreasyon Etkinliğine Katılımları Arasındaki Farkın İncelenmesi

İdari Görev	n	Ortalama	Ss	t	Serb. Derecesi	p
Evet	32	3,38	0,59	1.32	565	0,42
Hayır	535	3,24	0,57			

Tablo 7’de Öğretmenlerin okullarında idari görev üstlenmelerine göre rekreasyon etkinliklerine katılımları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde öğretmenlerin idari görevde bulunması ya da bulunmaması rekreasyon etkinliğine katılımında farklılık göstermemiştir. Başka bir deyişle idari görev alan ve almayan öğretmenlerin rekreasyon etkinliklere katılım seviyeleri birbirine benzerdir. ($p>0,05$)

Tablo 8. Öğretmenlerin Yaş Değişkenine Göre Rekreasyon Etkinliğine Katılımları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Yaş	n	Ortalama	Ss	F	Serb. Derecesi	p
20-25 yaş	78	3,36	0,50	3,86	4	0,00*
26-30 yaş	267	3,29	0,61			
31-35 yaş	135	3,26	0,51			
36-40 yaş	66	3,03	0,59			
41 yaş ve üzeri	21	3,08	0,46			

Öğretmenlerin yaş değişkenine göre rekreasyon etkinliğine katılımlarını incelemek için ANOVA testi uygulanmış ve sonuçlar tablo 8’de verilmiştir. Bu sonuca göre ($p=0,00$) öğretmenlerin yaşları ile rekreasyon etkinliklerine katılım düzeyleri

arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Tablo 8 incelendiğinde 20-25 yaş aralığındaki öğretmenler rekreasyon etkinliklerine daha fazla katılım sağladıkları (3,36), 36-40 yaş aralığında ise en az katılımın gösterildiği tespit edilmiştir. 20 yaşından 40 yaşına kadar olan bölümde yaş ortalaması yükseldikçe rekreasyon etkinliklerine katılım azalmaktadır.

Tablo 9. Öğretmenlerin Branşlarına Göre Rekreasyon Etkinliklerine Katılımları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Branş	n	Ortalama	Ss	F	Serb. Derecesi	P
Beden Eğitimi Öğt.	93	3,30	0,60	4,49	14	0,00*
Sınıf Öğt.	57	3,39	0,50			
Okul Öncesi Öğt.	24	3,25	0,54			
Görsel(Tektas) Öğt.	30	3,74	0,45			
Matematik Öğt.	45	3,23	0,39			
Türkçe-Edebiyat Öğt.	63	3,10	0,56			
Yabancı Dil Öğt.	63	3,19	0,50			
Fen Bilgisi Öğt.	66	3,06	0,76			
Meslek Lise Öğt.	9	3,00	0,32			
Bilişim Tekno. Öğt.	15	2,97	0,47			
Sosyal Bilgiler Öğt.	51	3,33	0,53			
Müzik Öğt.	6	3,92	0,54			
Felsefe-Rehberlik Öğt.	24	3,03	0,42			
Din Kültürü Öğt.	21	3,36	0,51			

Tablo 9’da öğretmenlerin branşlarına göre rekreasyon etkinliklerine katılımları ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır. Sonuç incelendiğinde (0,00) branşlara göre etkinliklere katılım arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Diğer bir ifadeyle müzik öğretmenleri rekreasyon etkinliklerine en fazla katılım sağlayan grup olmuştur (3,92). Ardından görsel sanatlar (teknoloji tasarım) öğretmenleri (3,74) ve sınıf öğretmenleri (3,39) gelmektedir. En az katılım sağlayan grup ise bilişim teknolojileri öğretmenleri (2,97) olmuştur.

Tablo 10. Öğretmenlerin Gelir Durumu Değişkenine Göre Rekreasyon Etkinliklerine Katılımları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Gelir (Aylık)	n	Ortalama	Ss	F	Serb. Derecesi	p
3000-5000 TL	420	3,27	0,57	3,23	3	0,02*
5001-7000 TL	120	3,14	0,53			
7001-9000 TL	9	3,57	0,44			
9001 TL üzeri	18	3,45	0,67			

Öğretmenlerin aylık gelir durumuna göre rekreasyon etkinliklerine katılımlarının farklılık gösterip göstermediğini incelemek için ANOVA testi uygulanmış ve sonuçlar tablo 10'da verilmiştir. Bu sonuca göre ($p=0,02$) öğretmenlerin gelir durumuna bağlı rekreasyon etkinliklerine katılımları arasında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Bir başka ifadeyle gelir durumu 7001-9000 TL arasında olan öğretmenler (3,57) rekreasyon etkinliklerine en çok katılım sağlarken, gelir durumu 5001-7000 TL olan öğretmenler en az katılımı göstermektedir (3,14).

Tablo 11. Öğretmenlerin Hizmet Süreleri Değişkenine Bağlı Rekreasyon Etkinliklerine Katılımları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Hizmet Süresi	n	Ortalama	Ss	F	Serb. Derecesi	p
1-5 yıl	417	3,27	0,58	2,17	3	0,09
6-11 yıl	102	3,26	0,50			
12-16 yıl	27	3,19	0,66			
17 yıl ve üzeri	21	2,95	0,38			

Tablo 11'de öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımları ile çalışma süreleri arasındaki farkın incelemek için ANOVA testi uygulanmış ve gösterilmiştir. 0,09 önem düzeyine göre öğretmenlerin çalışma süreleri ile rekreasyon etkinliklerine katılım arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 12. Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımları ile Mutlulukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Beta	t	R ²	F	P
Mutluluk	0,29	7,35	0,08	54,05	0,00*

Regresyon analizi kullanarak öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımı ile mutluluk arasındaki ilişkinin sonucu tablo 12’de verilmiştir. Bu sonuca bakarak R^2 0,08 değeri ve $p < 0,05$ olduğundan dolayı, öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımları ile mutlulukları arasında doğru yönlü pozitif bir ilişki oluşmaktadır. Bir diğer ifade ile öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımı arttıkça mutluluklarında da artış olduğu söylenebilir. Mutluluk üzerindeki değişikliklerin % 8 i rekreasyon etkinliklerine katılım ile açıklanmaktadır.

Tablo 13. Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımları ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Beta	t	R²	F	P
Yaşam Kalitesi	0,32	8,06	0,10	65,04	0,00*

Tablo 13’de regresyon analizi kullanarak öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki ölçülmüş ve sonuçları verilmiştir. Bu sonuca göre R^2 0,10 değeri ve $p < 0,05$ olduğundan dolayı, öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımları ile yaşam kalitesi arasında doğru yönlü pozitif bir ilişki oluşmaktadır. Bir diğer ifade ile öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılımı arttıkça yaşam kalitelerinde de artış olduğu söylenebilir. Yaşam kalitesi üzerindeki değişikliklerin % 10 u rekreasyon etkinliklerine katılım ile açıklanmaktadır.

Tablo 14. Öğretmenlerin Mutlulukları ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Beta	t	R²	F	P
Yaşam Kalitesi	0,54	15,61	0,30	243,83	0,00*

Regresyon analizi kullanarak yaptığımız öğretmenlerin mutlulukları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki tablo 14’de gösterilmiştir. Analiz sonucuna göre mutluluk ve yaşam kalitesi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle mutluluk arttıkça yaşam kalitesi de artmaktadır. Yaşam kalitesindeki değişikliklerin % 30 u mutluluk ile açıklanmaktadır.

4. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

4.1. SONUÇLAR

Bu çalışma Şırnak ili İdil ilçesinde Milli Eğitim İlçe Müdürlüğüne bağlı çalışan öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine katılım düzeylerinin onların mutluluk ve yaşam kalitelerine etkisinin olup olmadığının incelenmesi amacı ile anket tekniğinden faydalanılarak hazırlanmıştır.

Öğretmenlerin rekreasyon etkinliklere katılım düzeylerine verdiği cevaplar incelendiğinde en çok ifade ortalamasına sahip entelektüel aktiviteler gelmektedir (4,11). Bu aktivitenin içerisinde; kitap okumak, müzik dinlemek, film izlemek, güncel haber okumak, vb gibi etkinlikler yer almaktadır. Gönülateş, (2016) yaptığı çalışmasında Türkiye, ABD, Almanya ve İngiltere'den katılımcılarda yaptığı ankette entelektüel aktivitelerinin katılımın en yüksek oranda olduğunu tespit etmiştir. Çalışmamızda İkinci sırada ise yakın çevre ile yapılan aktiviteler gelmektedir (3,96). Yakın çevre ile yapılabilecek etkinlikleri entelektüel etkinliklerle birleştirebilirsek rekreasyon etkinliklerine katılım da artacaktır.. Doğada yapılabilecek aktivitelerin ifade ortalamasına bakıldığında ortalamanın 2.41 ile en az katılımın olduğu rekreasyon etkinliğidir. Bu durum bireylerin doğada yapılabilecek etkinlik bulamamasından dolayı olabilmektedir.

Literatür taraması yapıldığında bireylerin demografik özelliklerinin rekreasyon etkinliklerine katılım düzeylerine etkisi üzerine yapılan araştırmalar mevcuttur. Yaptığımız çalışmaya göre rekreasyon etkinliklerine katılım düzeyleri; cinsiyete, yaşa, medeni duruma, gelir durumuna, branşlara göre farklılık gösterirken, görev süresine ve idari görev olup olmama durumuna göre farklılık göstermemektedir. Araştırma sonucunda rekreasyon etkinliklerine en çok katılım sağlayan öğretmenler bekâr durumdadır (3.30). Güven, (2018) yaptığı çalışmasında çalışan bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılım düzeylerini ölçmüştür. Araştırmamız ile paralellik gösterecek şekilde bekâr bireylerin daha çok etkinliklere katıldıklarını evli ve evli-çocuklu çalışanlara yönelik aktivite ve organizasyonlara ağırlık verilirse katılımcıların katılım düzeylerinin artacağından bahsetmiştir. Ortaç, (2019) üniversite personelinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarını incelediği tezinde yaş, gelir durumu ve idari görevin katılımı etkilemediğini cinsiyetin ise etkilediğinden bahsetmiştir. Zorba ve ark. (2006) yılında Muğla Üniversitesi'nde okuyan 1018 öğrenci üzerinde yapılan araştırmalarında erkeklerin sırasıyla futbol, tenis, fitness, basketbol, doğa yürüyüşü gibi sporları tercih

ettiğini, kızların ise dans, tenis, fitness, doğa yürüyüşü, halk oyunları, voleybol gibi branşları tercih ettiklerini tespit etmişlerdir. Çalışmamızla idari görevde bulunmanın rekreasyon etkinliklerine katılımı etkilemediği görülmüş ve Ortaç'ın (2019) araştırmasıyla paralellik sağlamıştır.

Güven, (2018) çalışan bireyler üzerine yaptığı araştırmasında rekreasyonel aktivitelere katılımın yüksek olması mutlulukların olumlu bir şekilde etkilediğini tespit etmiş, mutluluk üzerindeki değişikliklerin % 11,6 sının rekreasyon aktivitelerine katılım ile açıklamıştır. Bu çalışmamız da ise % 8 ile rekreasyonun mutluluğa etki ettiği sonucuna ulaşılmış ve Güven'in (2018) çalışmasına yakın bir değer tespit edilmiştir. Sevin ve Şen (2019), öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında rekreasyon etkinlikleri ile yaşam mutluluğu arasındaki ilişkiye bakıldığında bizim çalışmamızda olduğu gibi pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Akyüz, (2018) rekreasyon etkinliği yaparken bazı duyguların; motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, yaşama dönüklük, içe atım, dışsal düzenleme değişkenlerinin de mutluluk üzerinde anlamlı bir etki sergilediği sonucuna varmıştır. Rekreasyon aktivitelerine katılım esnasında, öncesinde ve sonrasında hissedilenler de mutluluğa etki yapabilmektedir. Balish ve ark. (2016), rekreasyon sporu yapan bireyler ile mutlulukları arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir deyişle rekreasyon, hayatınızdaki mutluluk seviyesinin artmasını sağlayacak ve kontrol edebileceğiniz en etkili yoldur (Musson, 2017). Bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımlarının güdülenmesi ile pozitif yönde mutluluk artışının iş yaşamlarına yansıtacağı da düşünülebilir.

Ortaç, (2019) Batman Üniversitesi Çalışanları üzerinde yaptığı çalışmada rekreasyon etkinliklerine katılımın yaşam kalitesi üzerine etkisini % 10.3 olarak açıklamış, bu çalışmamızda da aynı yüzdelik sonucu ulaşılmış ve çalışmamızı desteklemiştir. Eruzun ve Türkmen, (2018), kadınların boş zaman etkinlikleri ile yaşam kalitelerini inceledikleri çalışmalarında, yaşam kalitesi ve boş zaman tatmini arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Öğretmenlerin mutlulukları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki mutluluk arttıkça yaşam kalitesi de artmaktadır şeklinde yorumlanabilir. Yaşam kalitesindeki değişikliklerin % 30 u mutluluk ile açıklanmaktadır.

İnsanların hayatları boyunca kendilerini mutlu hissetmeleri, ulaştıkları yaşam kaliteleri seviyelerine göre gelişecektir. Rekreasyon etkinliklerinin yaşam kalitesindeki rolü pozitif anlamda olduğu yapılan bilimsel çalışmalarla ortaya konmaktadır (Tütüncü, 2012). Arslan, (2010) çalışmasındaki katılımcıların rekreasyon etkinliklere katılımlarında yaşam kalitelerini artırdığını ve etkinliklere daha sık katılmanın, yaşam kalitesini daha çok artıracığını düşünmektedir.

4.2. ÖNERİLER

Uygulayıcılar için öneriler ;Örnek olarak idil ilçesinde sinema salonu kurulabilir, kitap okuma salonları yapılabilir, kütüphaneler geliştirilebilir, müzik dinletileri, konserler ve koroların sayıları artırılabilir.

İnsanların doğada rekreasyon faaliyeti yapabilmeleri için yürüyüş parkurları, bisiklet yolları, piknik alanları ve rekreasyon alanları kurulabilir. Doğada fotoğraf çekmeyi yaygınlaştırmak için halk eğitim kursları açılarak bireyler teşvik edilebilir.

Etkinlik uygulayıcıları evli ve evli-çocuklu grup içinde etkinlikler düzenlerlerse katılım ortalamaları artacaktır

Bu çalışmamızda erkeklerin rekreasyonel etkinliklere katılımlarını artırmak için bu araştırma göz önünde bulundurularak erkeklerin daha çok tercih ettiği aktiviteler sunulabilir. Böylece erkek çalışanlarında rekreasyonel etkinliklere katılımları artırılabilir.

Bireylerin rekreasyon etkinliğe katılıma yönlendirilerek yaşam kalitesi düzeylerinin artırılması bir devlet politikası haline getirilmelidir. Devlet bu politika ile sağlık harcamalarını asgari tutara indireceği düşünülmektedir (Gönülateş, 2016).

Bireylerin mutluluk seviyelerini arttırmak ve yaşam kalitelerini yükseltmek için rekreasyon etkinliklerinin sayısı artırılabilir veya mevcut etkinliklere katılım desteklenerek çoğaltılabilir.

Araştırmacılar için öneriler; farklı illerde ve ilçelerde öğretmenlerin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığının mutluluk ve yaşam kalitesine etkileri araştırılabilir. Öğretmenlere düzenli olarak rekreasyon etkinlikleri düzenlenip mutluluk ve yaşam kalitesindeki artış yada azalmalar tespit edilebilir. Öğretmenlerin rekreasyon etkinliklerine düzenli katılımları sonrası seanslarda verimlilikleri hakkında görüşleri içeren bir çalışma yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Akgül, B., M. (2016). Rekreasyon ve Kentleşme. S. Karaküçük (Ed.). *Rekreasyon Bilimi* (s. 299). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Aksoy, R., Bakış, M. ve Ünveren, M. (2017). *Spor Sosyolojisi* (s. 93-95). M., A., Çelik soy (Ed.). Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Akyüz, H. (2018). Rekreasyon Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Serbest Zaman Motivasyonlarının Mutluluk Düzeyi Üzerine Etkisi. *Journal of Human Sciences*. S.15. Erişim Bilgisi <https://j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/5355>
- Altay, O. (2019). Rekreatif Amaçlı Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.
- Ardahan, F. (Ed.). (2016). *Her Yönüyle Rekreasyon* (s: 8-135). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arslan, S. (2010). Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi İle Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi: Ankara.
- Arslan, S. (2013). *Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi*, Ankara: Nobel Yayın.
- Aytaç, Ö. (2017). İşlevselci Yaklaşım Açısından Boş Zaman Sosyolojisi:Kurumlar Süreçler Etkinlikler, Karaküçük, S., Kaya, S., Akgül, B. (Ed.). *Rekreasyon Bilimi 2* (s: 73-86). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Balish, S. ,M., Conacher, D., Dithurbide, L. (2016). Sport and Recreation Are Associated With Happiness Across Countries. *Res Q Exerc Sport*, S. 87(4),382-388. Erişim Bilgisi <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27732168> [Erişim Tarihi:29 Aralık 2019]
- Başaran, Z. (2016). Alternatif Eğitim Olarak Rekreasyon. Karaküçük, S. (Ed.). *Rekreasyon Bilimi* (s: 400-401). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Bayrak, Ç. (Ed.). (2017). *11.Sınıf Spor Psikolojisi Ders Kitabı*, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Can, E. (2015). Boş Zaman, Rekreasyon ve Etkinlik Turizmi İlişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı:10.
- Doğan, T., Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun :Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt: 4 Sayı: 36, s:165-172
- Eruzun, C., Türkmen, M. (2018). Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarının Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkileri: Özel Spor Merkezleri Örneği. *Spor metre Dergisi*, Sayı: 16(3), s:196-203
- Geçtan, E. (2016). *İnsan Olmak*. İstanbul:Metis Yayınları.

- Gönülateş, S. (2016). Farklı Ülkelerde Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi: Ankara.
- Göral, Ş., Karaküçük, S., Akgül, B. (2017). Rekreasyonun Kısıtlayıcıları', Karaküçük, S., Kaya, S., Akgül, B. (Ed.). *Rekreasyon Bilimi 2* (s: 237-256). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Günay, M., Yüce, i., A., Ocak, Y., 2017, Futbol-Futsal Antrenmanının Bilimsel Temelleri, *Batman Belediye spor Kültür Eğitim ve Spor Yayınları (Ankara Web Ofset Matbaacılık)*, Ankara 442.
- Güven, Y. (2018). “ Çalışanların Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi: Ankara.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., Dinç, Y. (2017). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kaçar, M. (2014). Termal Turizm İşletmelerinde Müşterilerin Rekreasyon Talebi Balıkesir İli Örneği. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi: Balıkesir.
- Karaküçük, S. (2012). *Terapatik Rekreasyon*, Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Erişim Bilgisi: https://books.google.com.tr/books?id=3C2jBAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=suat+karak%C3%BC%C3%A7%C3%BCk&hl=tr&sa=X&ved=0ahUKEwjQ8_Sg5NHfAhVE_iwKHbrrCI4Q6wEIKTAA#v=onepage&q=suat%20karak%C3%BC%C3%A7%C3%BCk&f=false [Erişim Tarihi: 25 Eylül 2019]
- Karaküçük, S., Yenel, F., Akgül, B. (2017). Rekreasyon Liderliği. Karaküçük, S., Kaya, S., Akgül, B. (Ed.). *Rekreasyon Bilimi 2* (s: 222-224). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Kaya, S., Karaküçük, S. (2016). İktisadi Sistemler ve Boş Zaman. Karaküçük, S. (Ed.). *Rekreasyon Bilimi* (s: 163). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Kesim, Ü. (2016). İşyeri Rekreasyonu. Karaküçük, S. (Ed.). *Rekreasyon Bilimi* (s: 131-132). Ankara: Gazi Kitapevi.
- Kılbaş, Ş. (2004). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kurar, İ.ve Baltacı, F. (2014). Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları:Alanya Örneği. *International Journal of Science Culture and Sport Dergisi*, Sayı:2, s.39-52.
- Monsuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, Sayı:15, s.52-63.
- Musson, S. (2013). Recreation and Happiness. [Retrieved from <https://iweb.langara.bc.ca/recreation-studies/blog/2013/01/17/recreation-and-happiness/> Niederfrank, E. J. (1950). Planning Recreation For Rural Home and Community. Retrieved from

<https://play.google.com/store/books/details?id=tnswAAAAAYAAJ&rdid=book-tnswAAAAAYAAJ&rdot=1>

Ortaç, B. (2019). “Üniversite Personelinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılmasının Mutluluk ve Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenme. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi: Batman.

Özdemir, A., S. (2017). Rekreasyon Uzmanlığı. Karaküçük, S., Kaya, S., Akgül, B. (Ed.). *Rekreasyon Bilimi 2* (s:455). Ankara: Gazi Kitapevi.

Özdemir, S., A., Göçer, E., Karaküçük, S. (2016). Rekreasyon ve Turizm. Karaküçük, S. (Ed.). *Rekreasyon Bilimi* (s:319). Ankara: Gazi Kitapevi.

Pehlivanoğlu, M. (1976). Rekreasyon ve Orman İçi Rekreasyon Planlaması, *İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, Sayı: 26(2), s: 112-153.

Polat, T. A., Güngör, S. Ve Adıyaman, S. (2011). Konya Kenti Yakın Çevresindeki Kentsel Rekreasyon Alanlarının Görsel Kalitesi İle Kullanıcıların Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkiler. *I. Ulusal Akdeniz Orman ve Çevre Sempozyumu*. Kahramanmaraş.

Ramazanoğlu, F., Altungül, O. ve Özer, A. (2004). Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirilmesi. *DAB Araştırmaları*, s.176-179.

Sandıkçı, M. Ve Günay, F. (2014). Afyonkarahisar’ın Rekreasyon Alan ve Faaliyetlerinin Konaklama Süresi Üzerindeki Etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı:1, s.43-64.

Sevil, T. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon:Kavram ve Özellikler. Kocaekşi, S. (Ed.). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.

Sevin, H. D., ve Şen, K. (2019). Öğretmenlerin Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Düzeyleri İle Yaşam Mutluluğu ve İş Performansları Arasındaki İlişki. *Dini Araştırmalar*, Cilt: 22, Sayı:55, s: 213-232.

Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*, Ankara: *Ata Ofset Matbaacılık*.

Tekin, A., Tekin, G., Çalışır, M. (2017). Rekreasyonel Spor. Karaküçük, S., Kaya, S., Akgül, B. (Ed.). *Rekreasyon Bilimi 2* (s:6-31). Ankara: Gazi Kitapevi.

Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü. *Turizm Araştırmaları Dergisi*, Sayı: 23, s:2.

Zorba, E., Kesim, Ü., Ağılönü, A., ve Cerit, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi (Muğla Üniversitesi Örneği), 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, s: 43-44

ÖZ GEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Levent DEMİRBAŞ
Uyruğu : T.C.
Doğum Yeri ve Tarihi : Balıkesir. 25-01-1983
Telefon : 0532 468 68 66
e-mail : levent-demirbas@hotmail.com

EĞİTİM

Derece	Adı, İlçe, İl	Bitirme Yılı
Lise	: Muharrem Hasbi Lisesi	2001
Üniversite	: Kocaeli Üniversitesi	2005
Yüksek Lisans	: Batman Üniversitesi	

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
2008-2016	Letonnia Tatil Köyü	Spa Müdürü
2016-.....	Milli Eğitim Bakanlığı	Öğretmen

UZMANLIK ALANI

Futbol, Tenis, Spor Masörlüğü,

YABANCI DİLLER

İngilizce

Anket Formu (Bölüm 1)

ÖĞRETMENLERİN REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIM
SIKLIKLARININ

FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Bu anket formu rekreasyon etkinliklerine katılan öğretmenlerin aktivitelere katılım sıklıklarının mutluluklarına ve yaşam kalitelerine olan etkisini araştırmak amacıyla hazırlanmıştır. Vereceğiniz cevaplar, gelecekte sizlere daha iyi hizmet verilmesini sağlayacaktır. Toplanan veriler, tamamen gizli tutulacak olup, sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Katılımınız için teşekkür ederim.

Levent DEMİRBAS, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Cinsiyetiniz? () Erkek () Kadın

Yaşınız? () 20-25 () 26-30 () 31-35 () 36-40 () 41 ve üzeri

Medeni Durumunuz? () Evli () Evli, çocuklu () Bekâr

Gelir Durumu (TL) () 3000-5000 () 5000-7000 () 7000-9000 () 9000 ve üzeri

Branşınız ?

Görev Süreniz? () 1-5 yıl () 6-11 yıl () 12 – 16 yıl () 17 yıl ve üzeri

İdari Göreviniz var mı () Evet () Hayır

Anket Formu (Bölüm 2)

REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIM SIKLIĞI		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
Doğada Gerçekleştirilen Aktiviteler	Doğada fotoğraf çekmek, bisiklete binmek, kamp yapmak, trekking, doğa aktiviteleri, dağ tırmanışı, kaya tırmanışı vb.	1	2	3	4	5
Gönüllü Yapılan Aktiviteler	Yaşlı ve bakıma muhtaç insanlara yardım, çevre temizliği, fidan dikmek, okul boyama vb.	1	2	3	4	5
Yakın Çevre İle Yapılan Aktiviteler	Arkadaşların ve ailenle birlikte zaman geçirmek, pikniğe gitmek, TV izlemek, gazete okumak, vb.	1	2	3	4	5
Seyahat Aktiviteleri	Yürüyüş ve gezinmek, motorla gezinmek ve seyahat etmek, yurtiçi ve yurt dışı turistik geziler, tatiller, vb.	1	2	3	4	5
Entelektüel Aktiviteler	Kitap okumak, müzik dinlemek, film izlemek, dergi ve güncel haber okumak, vb.	1	2	3	4	5
Sanatsal ve Kültürel Aktiviteler	Sergi, müze vs. gezmek, sinemaya gitmek, konsere gitmek, tiyatroya gitmek, festivallere katılmak, diğer sanatsal etkinlikler, vb.	1	2	3	4	5
Diğer Bireysel Yapılan Aktiviteler	Çeşitli etkinlikler planlamak, hayvanlarla ilgilenmek, alışveriş yapmak, hobi faaliyetleri (El işi, örgü, maket vb.), çeşitli spor aktiviteleri, vb.	1	2	3	4	5

Anket Formu (Bölüm 3)

MUTLULUK ve YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5
5. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5
6. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5
7. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5
8. Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5
9. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
10. Çok gülen birisiyim.	1	2	3	4	5
11. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
12. Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
13. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5
14. Çok mutluyum.	1	2	3	4	5
15. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5
16. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5
17. Y yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
18. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
19. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	1	2	3	4	5
20. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5
21. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5
22. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
23. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5
24. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	1	2	3	4	5
25. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5
26. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.	1	2	3	4	5
27. Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.	1	2	3	4	5
28. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5
29. Genel olarak, bu etkinlik/aktiviteye katıldıktan sonra kendimi enerji dolu hissettim	1	2	3	4	5
30. Etkinlik/aktiviteye katıldıktan kısa bir süre sonra yaşam tatminimde artış oldu.	1	2	3	4	5
31. Şimdiye kadar hayatta istediğim önemli şeyleri aldım.	1	2	3	4	5
32. Her ne kadar hayatta sıkıntılarımla olsa da, etkinlik/aktiviteden kısa bir süre sonra hayatım hakkında iyi hissettim.	1	2	3	4	5
33. Genel olarak bu etkinlik/aktivite deneyimim, yaşam kalitemi zenginleştirdi ve unutulmaz oldu.	1	2	3	4	5
34. Etkinlik/aktiviteden sonra anlamlı ve tatmin edici bir hayat sürdürdüğümü	1	2	3	4	5

Öğretmenlerin Rekreasyon Etkinliklerine Katılım Sıklıklarının, Mutluluk ve Yaşam Kalitesine Olan Etkisi

ORIJINALLIK RAPORU

% **20**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **16**

İNTERNET
KAYNAKLARI

% **7**

YAYINLAR

% **9**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

Submitted to Istanbul Medipol Üniversitesi
Öğrenci Ödevi

% **2**

2

www.iscsjournal.com
İnternet Kaynağı

% **1**

3

mehmet-ugur-zeydan.blogspot.com
İnternet Kaynağı

% **1**

4

docs.neu.edu.tr
İnternet Kaynağı

% **1**

5

www.antalyabugun.com
İnternet Kaynağı

% **1**

6

www.rekreasyonist.com
İnternet Kaynağı

% **1**