

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE REKREASYONEL FARKINDALIK VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ

(KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)



Zafer Kibrishan KELEŞ
Doç. Dr. Yusuf Alparslan ARGUN

Editör
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Emin YILDIZ

gece
kitaplığı

İmtiyaz Sahibi / Yaşar Hız
Yayına Hazırlayan / Gece Kitaplığı

Birinci Basım / Ekim 2026 - Ankara
ISBN / 978-625-321-286-5

© copyright

Bu kitabın tüm yayın hakları Gece Kitaplığı'na aittir.

Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Gece Kitaplığı

Kızılay Mah. Fevzi Çakmak 1. Sokak

Ümit Apt No: 22/A Çankaya/ANKARA

0312 384 80 40

www.gecekitapligi.com / gecekitapligi@gmail.com

Baskı & Cilt

Bizim Büro

Sertifika No: 42488

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
REKREASYONEL FARKINDALIK VE
YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ
(KARAMANOĞLU MEHMETBEY
ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)**

Editör

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Emin YILDIZ¹

Yazarlar

Zafer Kıbrıshan KELEŞ²

Doç. Dr. Yusuf Alparslan ARGUN³

gece
kitaplığı

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, E-mail: m.yildiz@usak.edu.tr

² Öğretmen, Konya Spor Lisesi, E-mail: zaferkibrishan@gmail.com

³ Doç. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Ermenek Meslek Yüksekokulu, E-mail: yusufargun@kmu.edu.tr

Bu kitap, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalında, Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Alparslan Argun danışmanlığında yürütülen ve Zafer Kıbrışhan Keleş tarafından 2023 yılında tamamlanan “Üniversite Öğrencilerinde Rekreasyonel Farkındalık ve Yaşam Doyumu İlişkisi (Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Örneği)” adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

ÖNSÖZ

Rekreasyon ve serbest/boş zaman, bireylerin refahına, yaşam kalitesine ve kişisel gelişimine katkıda bulunan çağdaş yaşamın vazgeçilmez bileşenleridir. Yükseköğretim bağlamında, rekreasyon bilinci, üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarını nasıl algıladıkları, düzenledikleri ve bundan nasıl yararlandıkları konusunda önemli bir rol oynayabilir. Dolayısıyla, bunun yaşam memnuniyeti ile olan ilişkisinin anlaşılması, hem akademik araştırmalar hem de etkili rekreasyon programlarının geliştirilmesi açısından değerlidir.

Bu kitap, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'ndeki 773 öğrencinin katıldığı bir Yüksek Lisans Tezi araştırmasına dayanarak, üniversite öğrencileri arasında rekreasyon farkındalığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bu iki boyutu araştırarak, çalışma, seçilmiş demografik ve yaşam tarzı özelliklerini de göz önünde bulundurarak, öğrencilerin rekreasyon bilinci ve yaşam doyumu hakkında ampirik içgörüler sunmaktadır. Bulguları, üniversite bağlamında rekreasyonun daha geniş kitleler tarafından anlaşılmasına katkıda bulunmakta ve rekreasyon yönetimi ile öğrenci refahı alanlarında ileriye dönük araştırmalar için bir temel oluşturmaktadır.

Akademik katkısının ötesinde, bu çalışma serbest zaman deneyimlerini üniversite öğrencilerinin genel yaşamlarının bir parçası olarak anlamanın önemini vurgulamaktadır. Bu kitap, rekreasyon yönetimi, serbest/boş zaman çalışmaları ve yaşam kalitesi ile ilgilenen araştırmacılar, akademisyenler, öğrenciler ve uygulayıcılar için yararlı bir referans kaynağı olacaktır. Ayrıca, farklı nüfus grupları ve eğitim ortamlarında rekreatyonel farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkili faktörlerin daha derinlemesine araştırılmasını teşvik etmektedir.

Bu araştırmayı kitap haline getiren yazar Zafer Kıbrışhan Keleş'i tebrik ediyor ve danışmanı Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Alparslan Argun'un sağladığı akademik rehberliğe teşekkür ediyorum. Umuyorum ki bu çalışma mevcut literatüre katkıda bulunacak, daha fazla akademik tartışmayı teşvik edecek ve rekreasyon alanındaki gelecekteki araştırma ve uygulamaları destekleyecektir.

Editör

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Emin Yıldız

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vii
GİRİŞ	1
REKREASYON.....	2
Zaman, Boş Zaman, Rekreatyon.....	2
Rekreatyon Tarihçesi	4
Rekreatyon İhtiyacı.....	5
Rekreatyonun Özellikleri ve Sınıflandırılması.....	7
REKREASYON FARKINDALIĞI	11
Farkındalık Kavramı	11
Rekreatyoneel Farkındalık.....	11
YAŞAM DOYUMU	13
Yaşam Doyumu Kavramı	13
Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	14
YÖNTEM	16
Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri	16
Araştırmanın Sınırlılıkları	17
Araştırma Modeli	17
Araştırmanın Örnekleme.....	18
Veri Toplama Araçları ve Yöntemi.....	18
Varsayımlar.....	19
Araştırma Kapsamında Kullanılan Analitik Teknikler ve Analizler	19
BULGULAR.....	21
Betimsel İstatistikler.....	21
Farklılık Analizleri.....	25
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	34
Araştırmanın Genel Çerçevesi	34
Rekreatyoneel farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki	34
Cinsiyete göre farklılaşma	35
Yaşa göre farklılaşma	35
Günlük zorunlu işler dışında ayrılan süreye göre farklılaşma	36
Sonuç.....	38

Öneriler	38
KAYNAKÇA.....	40
EKLER.....	45
Ek-1: Kişisel Bilgi Formu.....	45
Ek-2: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği.....	46
Ek-3: Yaşam Doyumu Ölçeği	47
Ek 4 – Etik Kurul Onayı	48

GİRİŞ

Bu araştırma ile “Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Farkındalık ve Yaşam Doyumu İlişkisi (Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Örneği)” üzerine araştırma yapılarak; “rekreatif”, “rekreatif farkındalık” ve “yaşam doyumu” başlıkları altında araştırma yürütülmüştür. Bu çalışmada zaman, boş zaman, rekreatif, rekreatifin tarihçesi, rekreatifin ihtiyacı, rekreatifin özellikleri, rekreatifin sınıflandırılması, farkındalık, rekreatif farkındalık (RF), yaşam doyumu (YD), yaşam doyumunu etkileyen faktörler ve açıklamalarına yer verilmiştir. Rekreatif farkındalık, kişilerin yapmış oldukları rekreatif faaliyetler sonucunda yaşamlarındaki sağlık yönünden, ekonomik yönden, sosyolojik yönden, fizyolojik yönden, duygusal yönden, becerileri geliştirme vb. yönlerden olumlu değişimleri hissetmeleridir (Mannel ve Steynes, 1991). Rekreatif farkındalık, insanların istekli ve bilinçli bir biçimde hiçbir kimsenin zorlaması olmadan yaşlarına, cinsiyetlerine, içerisinde bulundukları zaman ve mekâna göre, kültürel değerlerini de dikkate alarak katılmış oldukları rekreatif faaliyetler sonrasında ruhen, fikren, fiziken rahatladığının farkına varmasıdır (Ardahan vd., 2016).

Yaşam doyumu kavramı, Neugarten, Havighurst ve Tobin ile birlikte 1961 yılında Dünya literatürüne girmiştir. Yaşam doyumu konusunda kişilerin bireysel olarak düşüncesi ele alındığında; kişilerin hayatta kaldığı süre içerisindeki kişiyi mutlu eden tüm olayları, içerisine almaktadır. Yaşam doyumu konusunda insanların mutlu oldukları zamanlar, iş zamanı içerisinde olabildiği gibi çoğunlukla iş zamanı dışında da olabilmektedir. İnsanlar iş zamanı dışında sosyal aktivitelere akrabaları, yakın arkadaşları gibi, beraber zaman geçirmekten hoşlandığı, zevk aldığı, mutlu olduğu kişilerle katılmaktadır. Bu durumda insanların tüm yaşamlarının her anını içine almaktadır (Huebner vd., 1991). Yaşam doyumunu Schimmack vd. çoğu zaman insanların etrafındaki ailesi, arkadaşları vb. kişilerin ne derler gibi düşünceleri umursamadan, dikkate almadan, bir başka anlamda mahalle baskılarından kurtulmuş olan kişilerin kendilerine öz yaşamları sonucunda, insanların hayatlarını devam ettirmeleri anında imkânlarının el verdiği ölçüde kendisine öz belirlemiş oldukları, hayat standartlarıyla mutlu olmayı başarabilen yaşam biçimi olarak yorumlamışlardır (Schimmack vd., 2002).

Ancak; yapılan alan yazın araştırmalarında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesindeki öğrencilerinde rekreatif farkındalık ve yaşam doyumu ilişkisini araştıran ve sonuçlarını yayımlayan çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmanın; rekreatif çalışmalar için çözüm önerilerinin geliştirilmesine ve rekreatif hareketlilik bilincinin yayılmasına katkıda bulunacağı değerlendirilmektedir. Araştırmanın amacı, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencilerinin rekreatif farkındalık ve yaşam doyumu ilişkisini ortaya koymaktır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, ekonomik durumları, yaşa ve günlük zorunlu işler dışında ayrılan süreye göre rekreatif farkındalık ve yaşam doyumu düzeyleri belirlenip karşılaştırılacaktır.

REKREASYON

Zaman, Boş Zaman, Rekreatyon

Bilim insanları zaman ile ilgili birbirinden farklı birçok tanım yapmışlardır. Smith zamanı; evrenin oluşturulmasından, insanların yaratılmasına ve bu güne kadar gelen, önümüzdeki süreçleri de içerisine alacak olan, saliseleri, saniyeleri, saatleri, günleri, haftaları, ayları, yılları, yüzyılları, milattan önceki ve milattan sonraki tüm anları içerisinde barındıran süreç olarak tanımlamaktadır (Smith, 1998). Zaman insanların hayatlarını devam ettirdikleri süre içerisinde değerinin tam olarak farkına varamadıkları olgudur (Biçimli, 2019). Zaman, insanların planlarını yaptığı, yapmış oldukları planları uyguladığı kavramdır (Özbey ve Çelebi, 2003). Türk Dil Kurumuna göre zamanın tanımı: “bir işin, halen devam ettiği, devam edeceği ya da devam ettirdiği süredir” (Türk Dil Kurumu, t.y.). Zaman, Yunanca “khronos”, kelimesinden ve Latince “tempus” kelimesinden gelmektedir (Cumhuriyet Ansiklopedisi, 2002).

İnsanlar hayatlarını devam ettirmelerine sebep olan meslekleri gereği zamanı kendi çalışmış oldukları alan ile ilgili tanımlamışlardır. Matematik, fen, sosyal, fizik, kimya, tarih, beden eğitimi, rekreatyon vb. alanlarda çalışmalar yapan bilim adamları zamanın tanımını çalışmış oldukları bilim alanına göre yapmışlardır. Örneğin: Tarihçiler zamanı; tarih öncesinde yaşanan çağlar ve tarih çağları biçiminde ikiye ayırmışlardır. Zaman, bir işin yapılmaya ilk başlandığı andan sonlandığı ana kadar geçen süre olarak da tanımlanmaktadır ki bugün içerisinde yaşadığımız zaman dilimi 1789 Fransız İhtilalinden sonra başlamış ve günümüze kadar gelmiş ve bundan sonraki zamanı da kapsayacaktır. Çünkü elle tutulamayan, gözle görülemeyen zamanı durdurmanın mümkün olmadığı gibi geriye çevirmenin ve ileriye almanın da imkânı yoktur, zamanın akıp gitmesi hiçbir kimse tarafından engellenememektedir. An ve an yaşanan zaman, anı yaşayan kişinin o anki psikolojik, sosyolojik ve hatta kişinin maddi, manevi durumuna göre anlam kazanmaktadır. Necip Fazıl KISAKÜREK ise “*Elindeyse zamana, dur, geçme diye dayat! Bir sigara içmekten daha kısa bu hayat*” derken zamanın ne kadar kısa sürede tükenip gittiğini en anlamlı biçimde ifade etmiştir. İçerisinde bulunmaktan zevk aldığımız, haz duyduğumuz, mutlu olduğumuz bir ortamda beş, on saat hiç farkına varamadığımız biçimde geçip giderken; içerisinde bulunmaktan zevk almadığımız, haz duymadığımız, mutlu olmadığımız bir ortamda bir saniye bir saat, bir saat ise beş, on saatmiş gibi geçebilmektedir (Güven ve Yeşil, 2011).

İnsanlar için bu dünyadaki zaman kavramı; insanın dünyaya gelmesi ile başlamakta, zorunlu olarak yaşamını devam ettirebilmek için çalıştığı zaman ve yaşam için tüm gereksinimlerini yerine getirdikten sonra insanın özgürce, hiçbir kimsenin etkisi, yönlendirmesi, zorlaması olmaksızın, insanı çalışma zamanına hazırlayan, kendi istediği gibi, harcadığı, kendisini bir sonraki dolu, dolu geçecek olan çalışma zamanına hazırladığı boş zamanı da içerisine almaktadır (Karaküçük, 2014).

Boş zaman kelimesi dilimize yabancı kelimelerden türeyerek geçmiştir. Bu kelimeler; İngilizcede “leisure”, Latince “licere”, Fransızca “loisir” kelimeleridir. Bir başka deyişle boş zaman: İnsanların hayatlarını devam ettirmeleri için zorunlu olarak çalışmış oldukları zamanın dışındaki kendi özgür iradelerince hiçbir kimseye hesap vermeden, davranışlarında kısıtlamalar yapmadan, kanun ve kurallarını kendisinin koymuş olduğu, tekrar geriye döneceği çalışma zamanına en mükemmel derecede hazırlayan, lüks olmaktan çıkan, her statüden insanın faydalandığı ve insanların vazgeçilmezlerinden olan zamanın bir bölümü şeklinde tanımlanmaktadır (Torkildsen, 2005). Boş zaman bireylerin zorunlu olarak yapmak zorunda oldukları işler haricindeki zaman içerisinde hiçbir zorlamaya maruz kalmadan kendi istekleri ve tercihlerini gerçekleştirdiği zamanın bir bölümü olarak tanımlanmıştır (Çakır, 2017). Boş zaman mecburen yapılması gereken işler yapıldıktan sonra insanların yapmaktan zevk aldıkları psikolojik, sosyolojik ve fiziksel aktiviteleri içerisinde bulunduran zaman dilimidir (Gürbüz, 2017).

Endüstri Devrinde ilerlemenin önemi sürekli gündemde tutulmuş, ilerlemenin çok çalışmakla olacağı düşüncesi yayılmış ve çalışan insanlar günlük zorla 10-14 saat çalıştırılmışlardır. Endüstri devrindeki ağır çalışma şartları sonrasında bedenlen çok yorulan ve yıpranan insanlar boş vakitlerini evlerinde dinlenerek evlerinin dışında ise sosyal faaliyetlerden uzak olarak zorunlu ihtiyaçlarını temin ederek geçirmişlerdir. Endüstri Devrimi sonrasında çalışma saatlerinin çokluğundan ve ağırlığından sıkça söz edilmeye başlanmış, çalışma saatleri ile ilgili kanunen düzenlemeler yapılmaya başlanmış, çalışma saatleri öncesi dinlenmenin öneminin kavranmaya başlanmasıyla başta Avrupa da olmak üzere çalışanların çalışma saatlerinde düzenlemelere gidilmiş ve daha çok boş zaman bulan çalışan insanlar boş zamanlarını değerlendirmek için değişik sosyal faaliyetler aramaya ve yeni sosyal faaliyetler üretmeye başlamışlardır (Köybaşı, 2006).

Endüstri devrim sonrasında çalışma saatlerinin on dört saatlerden sekiz saatlere kadar inmesiyle birlikte insanlar oluşan bu boş zamanlarda kendi eğitimlerini de tamamlamışlar, insanlarda özgüven oluşmuş ve bu özgüvenleri sayesinde başkaları tarafından zorlama olmaksızın etkinliklere katılmışlar ve bunun sonucunda rekreasyon etkinliği dediğimiz etkinlikler ortaya çıkmaya başlamıştır (Hsieh, Spaulding ve Riney, 2004).

Türk Dil Kurumu rekreasyonu, “kişilerin çalışma zamanı dışındaki zamanlarını çeşitli aktiviteler ile zorlama olmaksızın kendi istekleri ile dâhil oldukları etkinlikler olarak ve herhangi bir mekânı fiziksel olarak kişilerin sosyal aktiviteler yaparak rahatlayabilecekleri fiziki düzenlemelerin yapılması” şeklinde tanımlamıştır (Türk Dil Kurumu, t.y.). Rekreatif etkinlikleri çocuklar, gençler, orta ve ileri yaştaki kişiler ferdi olarak yapabildikleri gibi bir araya gelerek toplu olarak da yapabilmektedirler. Çocukların ve gençlerin genel olarak katıldıkları ve katılmaktan zevk aldıkları sinema, tiyatro, konser gibi faaliyetlere katılmaları; okçuluk, güreş, futbol, voleybol, basketbol, hentbol, bilardo, kayak, tırmanma vb. birçok spor dalına zorlama olmaksızın kendi istekleri doğrultusunda katılmaları; orta yaşlardaki insanların bir araya gelerek piknikler düzenlemeleri, yaşamış oldukları yerlerin yakınlarına ve uzak olan

bölgelere ziyaretler düzenlemeleri, yürüyüş yapmaları, spor yapmaları, festivallere katılmaları; ileri yaşlardaki insanlarda erkeklerin kahveye gitmeleri, kadınların evlerinde sırayla gün düzenlemeleri, evlerinde evcil hayvan beslemeleri, bahçe işleri ile uğraşmaları, seyirci olarak spor faaliyetlerini takip etmeleri, televizyon izlemeleri vb. sosyal faaliyetler ile birlikte kendilerine zihinsel olarak, psikolojik olarak, fiziksel olarak tatmin sağlayan etkinliklere rekreasyon faaliyetleri denilmektedir (Russell, 2017).

Boş zamanlardaki yapılan faaliyetlerin hepsinin rekreasyon faaliyeti olabilmesi için rekreasyon faaliyetleri evrensel olmalıdır. Rekreasyonel faaliyetler toplumların değerlerine uygun yapılmalıdır, kişiler bu faaliyetlere gönüllü olarak hiçbir zorlama olmadan katılmalı, para karşılığında gelir getirici faaliyetler olmamalı. Fiziksel, sosyal ve psikolojik anlamda iyileşme ve rahatlama oluşturarak toplumsal fayda sağlamalıdır. Kişilerin günlük yaşamlarını sürdürebilmeleri gibi zorunlu faaliyetler olmamalı, insanlar yapmış oldukları faaliyetlerden mutlu olmalı, zevk almalı ve arkasından gelecek olan iş gününe kendilerini hazır hissetmelidir (Karaküçük, 2014).

Rekreasyon Tarihi

İnsanlığın başlangıcından itibaren kişiler isteyerek veya istemleri dışında, katılımcı olarak veya seyirci olarak içerisinde bulundukları zamanın imkân ve şartlarına uygun olarak rekreatif faaliyetlere katılmışlardır. Hz. Adem Aleyhisselâm'dan başlayıp bugüne kadar rekreasyon hareketleri değişim göstermiş ve endüstri devrimi sonrasındaki yeni düzenlemeler ile çalışma saatlerinin sekiz saate inmesi ve özellikle 2000'li yıllardan sonraki yeni düzenlemeler ile rekreatif faaliyetlerin en az çalışma zamanı kadar önemli olduğu savunulmaya başlanmıştır (Kurar ve Baltacı, 2015)

Geçmişten günümüze uzanan süreç içerisinde rekreasyon faaliyetleri yapıldığı zamana göre farklı biçimlerde gerçekleştirilmiş ve bugün uygulandığı şeklini almıştır (Hazar, 2003). İlk Çağda insanların tek amacı, beslenmelerini gerçekleştirebilmek için çeşitli av faaliyetleri ve tarım faaliyetleri yapmaktı. Beslenme faaliyetleri gerçekleştiren insanlar kalan zamanlarını çeşitli oyunlar oynayarak yarışmalar gerçekleştirecek ve dinlenerek geçirmekteydiler (Hazar, 2003). Rekreasyon faaliyetlerinin yapılmaya başlandığı dönem Antik Yunanlılar dönemidir. Bu dönemde faaliyetler Yunanlıların toplandığı Agoralarda sporun ve vücut gelişiminin ön planda tutulduğu olimpiik oyunlardan oluşmaktaydı. Spor faaliyetlerinden başka bilim ve güzel sanatlarla ilgili rekreatif faaliyetlerde yapılmaktaydı ki bu faaliyetler sayesinde insanlar psikolojik olarak rahatlatmakta ve ayrıca bu tür faaliyetlerin yapıldığı yerler Antik Yunanlı insanların saygınlığını gösterip artırabildiği yerlerdi (Lumpkin, 1998).

İçerisinde bulunduğu zamana göre gelişen rekreasyon etkinlikleri Roma döneminde karşımıza daha değişik biçimde çıkmaktadır. Romalılar rekreasyon etkinliklerini yaşam tarzlarına göre farklı biçimlerde uygulamışlardır. Romalı aristokratlar binlerce kişinin toplanabileceği bugünkü stadyumlara benzer alanlarda hem savaş hazırlıkları yapmak hem de

Romalıları eğlendirmek için çoğu zaman kendilerine esir düşen savaşçı esirleri birbirleriyle ve yırtıcı hayvanlar ile dövüştürmüşler, turnuvalar düzenlemişlerdir (Juniu, 2000).

Karanlık Çağ; Doğu Roma imparatorluğunun M.S. 476 yılında yıkılması ile başlamış ve 500 yıl sürmüştür. Karanlık çağ döneminde Avrupa ülkelerinde birçok salgın hastalık meydana gelmiş, Avrupa içerisindeki ülkeler birçok alanda olduğu gibi ekonomik, sosyal, kültürel yönden de içerisinde bulunduğu çağın gerisinde kalmışlardır. Bu gerilemenin etkisi ile Karanlık Çağ'da Hristiyan Avrupalılar çalışmayı, ekonomiyi güçlendirmeyi öncelik olarak görmüşler, kendilerinden önceki Romalıların rekreasyon faaliyetlerini yapmış oldukları stadyum türü yerleri yıktırılmışlar, rekreasyon faaliyetlerini önemsememişler iş hayatını ön plâna çıkartmışlardır (Sivrikaya, 2000). Endüstri Dönemindeki rönesans hareketleri sonucunda sanayi alanında da değişimler meydana gelmiş ve bu değişimlerle birlikte günlük yaşamın içerisinde kullanılan araç gereçlerde ileri düzeyde gelişmeler görülmüştür. Endüstri döneminde gelişmenin çok çalışmakla gerçekleşeceği düşüncesi egemen olmuş, günlük çalışma saatleri 10-14 saatlere, haftalık çalışma saatleri de 70-75 saatlere kadar çıkmıştır. İnsanlar çok çalışmanın vermiş olduğu yorgunluk ile insanları sosyalleştiren rekreasyonel faaliyetlerden uzaklaşarak kendi başlarına hayat sürmeye başlamışlardır. Yalnızlaşan insanlar yoğun çalışma sonrası oluşan boş zamanlarını çalışma zamanını daha verimli geçirmek için dinlenmeye ayırmışlar, rekreasyonel faaliyetler yapmamışlardır (Kraus, 1998).

Şu an içerisinde bulunduğumuz 21. Yüzyılda boş zamanların değerlendirilmesi, rekreasyon anlayışı değişmiş çok farklı bir boyut kazanmıştır. Endüstri döneminde sanayinin çok gelişmesi sonucunda şehirlere fabrikaların kurulması sonucunda; küçük yerleşim yerlerindeki insanlar şehirlerdeki fabrikalara çalışmaya gelmişlerdir. Endüstri dönemindeki her gün 10-14 saatlere ulaşan çalışma süreleri 21. Yüzyılda 8 saatlere kadar düşmüştür ve insanların gelir seviyeleri de artmıştır. Kalabalıklaşan şehirlerden sıkılan insanlar artan boş zamanlarını değerlendirmek için farklı rekreasyon faaliyetleri yapma arayışı içerisine girmişlerdir. Bugün rekreasyonel faaliyetler sinemalarda, tiyatrolarda, spor salonlarında, stadyumlarda, alışveriş merkezlerinde, parklarda, dağlarda, yaylalarda, mağaralarda, festival alanlarında, avlaklarda, göl kenarlarında, deniz kenarlarında çok değişik şekillerde yapılmaktadır (Torkildsen, 2005).

Rekreasyon İhtiyacı

Dünyadaki teknolojinin gelişmesi insanların ihtiyaçlarını da artırmıştır ve çoğu zaman insanlara çalışma saati olarak günlük 24 saatin yetmemesine sebep olmuştur. Her geçen gün kalabalıklaşan şehir hayatındaki yoğun geçen çalışma günlerinden sonra insanlar çalışma ortamından uzaklaşmak, çalışma ortamına zihnen, bedenen, ruhen rahatlamış olarak dönmek için rekreasyon faaliyetlerine ihtiyaç duymaktadırlar (Hacıoğlu vd., 2009).

Yoğun ve ağır geçen çalışma günleri sonrasında rekreasyon faaliyetlerine katılan insanlar ile rekreasyon faaliyetlerine katılmayan insanlar karşılaştırıldığında rekreasyon faaliyetlerine katılarak çalışma hayatına dönen insanların ruhen, bedenlen, fiziken, fikren daha dinlenmiş olarak çalışma hayatına döndükleri ve bu sayede kendi işlerinde ve kendi işlerinin dışındaki yerlerde de çok daha faydalı oldukları görülmüştür. Rekreasyon faaliyetleri önceleri lüks faaliyetler olarak tanımlanabilmekte iken günümüzde bu durum değişmiş, günümüz şartlarında tıpkı her evin önünde bir otomobilin bulunmasının gerekli olduğu gibi insanların yaşamlarının bir parçası olmuş; rekreatif etkinlikler kişilerin psikolojik, sosyal, fiziksel gelişimlerine katkı sağlamıştır (Karaküçük, 2014).

Fiziksel yönden rekreasyon ihtiyacı araştırıldığında; içerisinde yaşamış olduğumuz yüzyıl içerisinde insanlar sanayileşmenin, makineleşmenin vermiş olduğu rahatlık ile geçmiş zamanlara göre bedenlen daha az çalışmaktadırlar. Bedenen az çalışan insan vücudunda obezite vb. hastalıklar çoğalmış, bu durumdan insanlar ferdi olarak etkilendikleri gibi toplumsal yönden de etkilenmişlerdir. Obezite vb. hastalıklara devletler fazladan harcamalar yapmışlar ve bu harcamalar devletlerin bütçesine ek külfet getirmiştir. İnsanların yürümeleri, koşmaları, dağa tırmanmaları vb. bireysel yapabildikleri sporlar gibi takım sporlarını da düzenli olarak yapmaları kişilerin hayatını sağlıklı yaşamasına sebep olacaktır ve bunun sonrasında bu durum devletin sağlık harcamalarına daha az bütçe ayırmasına sebep olacaktır (Cherkas vd., 2008).

Zamanında, düzenli, programlı yapılan fiziksel hareketlerin, spor faaliyetlerin, insanların yaşamına kalite katacağı gibi birçok rahatsızlığın oluşmasını engelleyecektir ki bu durumun psikolojik rahatsızlıklar gibi birçok rahatsızlığın giderilmesinde, kişinin sağlığını koruyabilmesinde önemli olduğu bilimsel yönden de ispatlanmıştır (Zorba, 2012). Sosyal yönden rekreasyon ihtiyacı araştırıldığında; insanlar kendilerini hayatın akışı içerisinde bırakmışlar, iş hayatını çok fazla önemsemişler, en yakınlarındaki kişilerle bağlarını koparmışlar, çoğu zaman aynı apartmanda oturduğu karşı komşusunu dahi tanıyamaz duruma gelmişlerdir. İnsanlar zorunlu olarak katıldıkları iş toplantıları, seminerler veya gönüllü olarak katılmış oldukları geziler, ev oturmaları vb. rekreatif faaliyetler sayesinde edinmiş oldukları yeni arkadaş çevresi ile fikir, kültür alışverişinde bulunarak kendilerini geliştirdikleri gibi yaşamış oldukları toplumu da olumlu yönde etkilemektedirler (Çoruh, 2013).

İnsanların bir araya gelerek geziye çıkmaları, kooperatifler kurarak birbirlerine destek olmaları gibi faaliyetler sayesinde kişiler, küçük toplulukları birleştirerek birbirlerine destek olmaktadır ve oluşturdukları birliktelik ile son zamanlarda insanlar arasında oluşan güven kaybının önüne geçmektedirler. Oluşan bu durum sayesinde insanlar güven duydukları bir toplum içerisinde yer alarak edinmiş oldukları deneyim ve tecrübeler ile madden, manen gereksinimlerini karşılamaktadır hem de kendilerini sosyal yönden geliştirmektedirler. Yapılan bu faaliyetler sonucunda ülkelerde sağlık yönünden olumlu dönütler sağlamaktadır (Tezcan, 1994). Psikolojik yönden rekreasyon ihtiyacı araştırıldığında ise; örneklendirecek olursak İnsanların devamlı olarak işe gitmeleri, öğrencilerin okula gitmeleri, bazı kişilerin sürekli seyahat etmeleri, ev hanımlarının sürekli evde kalmaları, doktorların sürekli hasta bakmaları

gibi sürekli tekrarlanan olaylar bir süre sonra insanlarda bıkkınlığa sebep olmakta, zihnen ve bedenen yorulan insan patlama durumuna getirmektedir ki bu durumun sonunda insanda birçok rahatsızlık belirebilmektedir (Karaküçük, 2014).

İnsanları stres topuna döndüren bu davranışlardan kurtularak kişisel hayatlarını en iyi biçimde yaşamaları, rekreatif faaliyetlere katılmaları, bu faaliyetler anında eğlenmeleri, dinlenmeleri kişileri psikolojik yönden rahatlatmakta, iş hayatına pozitif düşünce ve fikirler ile dönmekte ve sonrasında kendisinin monotonluktan kurtardığına inandığı rekreatif faaliyetlerine daha çok ihtiyaç duymaktadır. İnsanların katılmış oldukları rekreatif faaliyetleri insanlardaki moral ve motivasyon eksikliğini gidermektedir. İnsanların katılmış oldukları rekreatif faaliyetleri insanlara birçok önemli faydalar sağlamaktadır. İnsanlardaki bu önemli faydalar: İnsanlar farkında olmadıkları yeteneklerinin farkına varabilmekte ve bu yeteneklerini katılmış oldukları rekreatif faaliyetleri sayesinde geliştirebilmektedirler (Çoruh, 2013).

Kişiliği gelişmemiş olan insanlar kendilerinden emin özgüven sahibi kişiler ile bir arada bulunarak kişiliklerinin gelişmesine katkı sağlayabilirler. Her zaman olumlu olan bu durumun çok nadirde olsa zaman zaman tersi de olabilmektedir. Toplum içerisinde rekreatif faaliyetlere katılmayan kendi köşesine çekilen, kendisini yalnızlaştıran insanlar kendilerini bir işe yaramaz, kendi başlarına toplumdan kopuk, ötelenmiş hissedebilirlerken, rekreatif faaliyetlere katılan insanlar kendilerini önemli, işe yaranan, toplumda kendilerinin de mutlaka olması gerekliliğine inanarak toplum içerisindeki süreklilik arz ederler. Toplumda belirli bir statü elde etmiş olan, toplumda kabul gören kişiler bu durumlarını kaybetmek istemezler. Bu kişiler kendilerini daha iyi eğiterek toplum içerisinde şiddetten uzak olarak demokratik olma, adil olma, başkalarına karşı saygılı olma vb. özelliklerini daha çok geliştirirler. Rekreatif sayesinde tüm bu vb. özellikleri edinen ve devam ettiren kişiler toplumda fikren, bedenen, ruhen olumlu yönde yaşamaya devam ederler (Gedik, 1985).

Rekreatifin Özellikleri ve Sınıflandırılması

Rekreatif faaliyetlere katılan insanlara işten ve ihtiyaçlarını karşıladıktan sonraki artan boş zamanlarını kendilerine ve çevrelerine fayda sağlayacak biçimde değerlendirmektedirler. Rekreatif faaliyetlerine katılan kişilerin ortak noktada bulunduğu bazı özelliklerini şu şekilde sıralayabiliriz;

- Rekreatif faaliyetlerini insanlar kendileri için yaparlar, kesinlikle başkası için rekreatif faaliyetleri yapmazlar.

- Rekreatif faaliyetine katılmaya kimse kimseyi zorlayamaz, rekreatif faaliyetlerine katılım gönüllülük esasına bağlıdır.

- Rekreasyon faaliyeti çalışma zamanı sonrasındaki boş zamanlarda yapılır.
- Rekreasyon faaliyetlerini kişiler kendilerine özgü zevklerine göre gönüllü olarak yaparlar.
- Rekreasyon faaliyetleri kişiyi hareketlendirir ve kişiye özgürlük hissi verir.
- Rekreasyon faaliyetleri kişiyi monotonluktan kurtarır ve kişinin hayatına hareket getirir.
- Rekreasyon faaliyetlerine erkek, kadın, küçük, büyük herkes katılabilir.
- Rekreasyon faaliyetleri yapıcı olmalı, yıkıcı olmamalıdır.
- Rekreasyon faaliyetlerine katılan kişiler katıldıkları rekreasyon faaliyetleri sonrasında ruhen, bedenlen, fıkren, zihnen yenilenmiş olarak geri dönmeliler.
- Rekreasyon faaliyetleri, içerisinde gerçekleştirilmiş olan toplumun değerlerine ters düşmemeli, aykırı olmamalıdır.
- Rekreasyon faaliyetleri bireysel olarak veya grup ile yapılabilmelidir.
- Rekreasyon faaliyetleri 12 ay süresince ve dört mevsimde de yapılabilmelidir.
- Rekreasyon faaliyetleri katılan kişinin yeteneklerini keşfetmesine ve geliştirmesine olanak sağlamalıdır.
- Rekreasyon faaliyetler ayrıştırıcı değil bütünleştirici olmalıdır
- Rekreasyon faaliyetleri anti demokratik değil demokratik bir ortamda yapılmalıdır
- Rekreasyon faaliyetlerinin gelir getirici özelliği olmamalıdır.
- Rekreasyon faaliyetlerine katılan kişide çalışma hissi çoğalmalıdır.
- Rekreasyon faaliyetlerine katılan kişi faaliyetler sonrasında mutluluk duymalı ve

bunu etrafındakilere olumlu hissettirmelidir.

- Rekreatyonel faaliyetler kişilerin ilgi, yetenek, istek ve zevkine göre değişiklik göstermeli tek tip olmamalıdır.

- Rekreatyon faaliyetleri sonrasında insanlar yeni tecrübe ve deneyimler elde edebilmelidir.

- Rekreatyon faaliyetleri rekreatyonistler tarafından yapılmalıdır.

- Rekreatyon faaliyetleri planlı yapılabildiği gibi plansız da yapılabilmelidir.

- Rekreatyon faaliyetleri önceden organize edilen alanlarda yapılabildiği gibi, önceden organize edilmemiş rast gele seçilmiş alanlarda da yapılabilmelidir.

- Rekreatyon sonrasında oluşan doyum yapılan rekreatyon sonrasında oluşmalıdır (Gül vd., 2014).

Dünya üzerinde rekreatyon faaliyetlerinin yapılmaya başlanması ilk çağlara kadar dayanmakta iken özellikle Avrupa’da Sanayi Devriminin ardından yayılmaya başlamış ve bugün hayatın vazgeçilmezlerinden olmuştur. Türkiye’de 2000’li yıllardan itibaren Beden Eğitimi bölümlerinde okutulmaya başlanan rekreatyon faaliyetleri henüz herkes tarafından bilinmemektedir. Rekreatyon faaliyetlerinin yaygın bir biçimde yapılabilmesi evlerimizde, mahallelerimizde, köylerimizde, kasabalarımızda, ilçelerimizde, şehirlerimizdeki her kesim tarafından kabul görmesi ve herkese hitap edecek biçimde çeşitlendirilmesi, sınıflandırılması ile olur (Zorba, 2007).

Karaküçük rekreatyon faaliyetlerinin sınıflandırılmasının; rekreatyon faaliyetlerine katılan kişilerin her birinin farklı sebepleri olduğunu belirtmiş, birbirine benzeyen birçok farklı rekreatyon faaliyeti olması sebebi ile sınırları belirli bir rekreatyon faaliyet sınıflandırılmasının yapılamayacağını ifade ederek rekreatyon sınıflandırılmasını şu şekilde yapmıştır: Amaçlarına göre yapılan rekreatyon faaliyetlerini; herhangi bir aktiviteye katılmaksızın sadece dinlenmek için yapılan rekreatyon faaliyetleri, müze vb. yerlerin gezilmesi ile yapılan kültürel amaçlı rekreatyon faaliyetleri, toplumsal ilişkiler kurmak amacı ile yapılan toplumsal amaçlı rekreatyon faaliyetleri, aktif olarak veya pasif olarak katılımın olduğu sportif amaçlı rekreatyon faaliyetleri, turizmin gelişmesine imkân sağlamak amacı ile yapılan turizm amaçlı rekreatyon faaliyetleri, sanatsal etkinliklere katılım sağlanması ile yapılan rekreatyon faaliyetleri olarak sınıflandırmıştır.

Rekreasyon faaliyetleri yapılırken belirlenen bazı kriterlere göre; çocukların, gençlerin, orta yaş grubuna ait kimselerin ve ileri yaştaki kişilerin katılmış oldukları yaş durumunun belirleyici olduğu rekreasyon faaliyetleri, kişinin ferdi olarak, arkadaş grubu ile veya toplu olarak yaptığı rekreasyon faaliyetleri, katılımın sağlandığı zamana göre yapılan rekreasyon faaliyetleri, dağ, ova, deniz, spor sahaları, fitness salonları vb. alanlarda gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri ve sosyolojik olarak yapılan rekreasyon faaliyetleri olarak sınıflandırmıştır. Fonksiyonel olarak rekreasyonun sınıflandırılması ise; kişilerin kâr sağlamak amacı ile yapmış oldukları ticari rekreasyon faaliyetleri, milli ve dini bayramların kutlandığı sosyal rekreasyon faaliyetleri, ülkeler ve kıtalar arasında yapılan uluslararası rekreasyon faaliyetleri, sanatsal alanlarda yapılan müzik konserleri, resim sergileri, müze vb. yerlerin gezildiği estetik rekreasyon faaliyetleri, kış ve yaz aylarında yapılan yürüyüş, tırmanma, balıkçılık gibi aktif ve pasif katılımın sağlandığı spor faaliyetlerini de içerisine alan fiziksel rekreasyon faaliyetleri ve avcılık, koşu, yürüyüş, kampçılık vb. ormanlık alanlarda gerçekleştirilen orman rekreatif faaliyetleri olarak sınıflandırılmıştır (Karaküçük, 2014).

REKREASYON FARKINDALIĞI

Farkındalık Kavramı

Temeli eski çağlara dayanan farkındalık kavramı Pali dilinde yaşanan herhangi bir olaya o anki dikkat çekme, tepki verme, oluşan durum ile ilgili yeni düşünceler oluşturma gibi durumların tabir edildiği “sati” olarak anlandırılmıştır. Kişilerin hayatını devam ettirme anındaki yaşamış olduğu tüm olumsuzlukları arkasında bırakarak bu olumsuzluklara karşı kendisini psikolojik, sosyolojik, zihnen ve bedenen iyi hissettiren, olumlu düşünceler oluşturan farklı bir strateji olarak yorumlanmıştır (Özen, 2017).

Kabat-Zinn ise farkındalık kavramını şu şekilde açıklamıştır; durumun olduğu anda, yorumlamadan ve değerlendirmeden, amacın ön planda tutularak oluşan farkında olma durumudur. Bir başka deyişle farkındalık; kişilerin gerçekleştirmiş oldukları kendilerine öz faaliyetleri, deneyimleri hiçbir şekilde akıl süzgecinden geçirilmeden, sonuçlarının pozitif ya da tam tersi olan negatif yönde olduklarını irdelemeden o anki durumunun kabullenilmesidir (Baysal ve Demirbaş, 2012). Kişiler başkaları tarafından dikte edilen faaliyetler sonucunda değil, gönüllü olarak yapmış oldukları faaliyetler sonucunda mutluluk duyarlar. Mutlu olan kişiler boş zamanlarını kaliteli geçirmiş olurlar. Mutlu geçen zaman sayesinde kişiler kendilerinde önceden var olan fiziksel, zihinsel, sinirsel vb. bütün problemlerini giderebilmektedirler (Axelsen vd., 2009). Farkındalık, insanların yaşamış oldukları olaylar sonucunda insanların yaşamlarında meydana getirdiği avantajların, yaşamlarındaki stres gibi olumsuzluklardaki iyileşmelerin, iş hayatlarındaki ve iş hayatı dışındaki yaşamlarındaki performanslarının arttığının, meydana gelen olaylar karşısında düşünce ufkunun geliştiğinin ve önceki düşünce yapısına göre sonradan daha olumlu düşünceler geliştirmesi ve yaşantısındaki kalitenin arttığının farkına varılması ile oluşmaktadır (Kabat-Zinn, 2003).

Rekreatif Farkındalık

Rekreatif faaliyetlere katılan her yaş grubundaki kişiler katılmış oldukları rekreatif faaliyetler sonrasında bedenen, fikren, zihnen yenilenmektedirler, yetenekleri konusunda kendini geliştirmektedirler, gelir getirmeden yapılan rekreatif faaliyetlerinin yanında zaman, zaman gelir getirebilen rekreatif faaliyetlerde yaparak ihtiyaçlarını da karşılayabilmektedirler. Kişiler katılmış oldukları rekreatif faaliyetlerin sonucunda mutlu olduklarının farkına varırlar, Boş zamanlarını iyi kullandıklarının ve eğlendiklerinin farkına varırlar, katılmış oldukları rekreatif faaliyetlerle ilgili yeni birikimler elde edip kendilerinin geliştiklerinin farkına varırlar, rekreatif faaliyetler sonucunda karşılaştıkları problemleri çözerek gerçek yaşamda karşılaşılabilecekleri problemler ile başa çıkabileceklerinin farkına varırlar. Tüm bu davranışların hepsi rekreatif farkındalık ile oluşmaktadır (Mannell ve Kleiber, 1997).

Rekreatif faaliyetlere katılan kişiler yapmış oldukları rekreatifliğin niçin

yaptıklarının farkındalığına vardıkları zaman, yapıcı düşüncelere sahip, demokrat olarak davranan ve toplumun her statüsündeki kişilere faydalı kişiler olabilmektedirler. Tüm bunlarda gösteriyor ki rekreasyon faaliyetleri rekreasyona katılan kişilerin yaşam kalitesini, yaşam standardını rekreasyona katılmayan insanların yaşam kalitesi ve standardına göre olumlu yönde etkilemektedir. Örneğin herhangi bir spor yarışmasına şampiyonluk hedefi ile katılacak olan bir kişinin şampiyonluğa ulaşmak için yarışma öncesi fiziken, ruhen, bedenlen hazırlıklar yapması, katılacağı yarışma ile ilgili antrenmanlar yapması kişinin farkındalık durumudur (Özen, 2017).

Rekreasyonel faaliyetlere katılan kişiler yapmış oldukları faaliyetler sonucunda yapılan rekreasyon faaliyetlerinden zevk aldıklarının, kendilerinde özgürlük hissettiklerinin, hayatı günlük akışı içerisinde yaşarken hayatlarına olumlu hareketlilikler geldiğinin, kişilerin kendisinde olan fakat kendisinde olduğunu bilmediği birçok yeteneğinin olduğunun, günlük yaşamın stresinden uzaklaştıklarının, kendilerinin ruhen, bedenlen, fikren, zihnen yenilendiğinin farkına varırlar. Bu durumların hepsi rekreasyonel farkındalık sonucunda ortaya çıkmaktadır (Hacıoğlu vd., 2009).

Kişiler yapmış oldukları faaliyetler anında aklen faaliyet ortamında olmayabilmekteler, bedenlen orada olsalar bile farklı düşünceler içerisinde faaliyetlerini geçirebilmekteler. Aynı kişiler yapmış oldukları rekreasyonel faaliyetler sonucunda dikkatlerini yapmış oldukları rekreasyonel faaliyetlere vererek yapmış oldukları rekreasyonel faaliyetlere yoğunlaşarak akıllarını, inanılması güç bir anda faaliyetin yapıldığı zamana getirilmesini sağlayabilmektedirler (Thich Nhat Hanh, 1987). Farkındalığı Baer ve arkadaşları beş durum üzerine değerlendirmişlerdir. Bu durumlardan birincisi; fiziksel etkileşim, bilişler ve duygular ile birlikte dışarıdan alınan ses, koku vb. durumların öneminin vurgulandığı gözlemlene durumudur (Kabat-Zinn, 2013).

İkincisi, kişinin içerisinde geçirmiş olduğu düşünceler ve duygularla birlikte çevresinde olup bitenlerin de farkına varabildiği farkındalık ile davranma durumudur. Üçüncüsü, kişinin içerisinde geçirmiş olduğu duygularını etkileyecek durumlar karşısında tepkisiz kalma durumu içsel deneyimlere tepkisiz kalmak durumudur. Dördüncüsü, kişinin kendisinde var olduğunu bildiği duygu ve düşüncelerinin farkında olduğunu bildiği tanımlama durumudur. Beşincisi, kişilerin kendi duygu ve düşüncelerini bildikleri halde, bu duygu ve düşüncelere olumlu veya olumsuz değer vermeden tarafsızca davranışlar sergilenmesi deneyimleri yargılamama durumudur (Vasudevan ve Reddy, 2019).

YAŞAM DOYUMU

Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumu konusunda birçok tanım yapılmıştır. Farklı iş, meslek sahibi insanlar yaşam doyumu kavramını çalışmakta oldukları mesleklerine göre yapabilmektedirler. Örneğin öğretmenler için yaşam doyumu kavramı; mezun ettikleri öğrencilerinin ileriki dönemlerde saygın bir meslek sahibi olarak karşılırlarına çıkması, sanayide tamirci olan bir ustanın yaşam doyumu; yetiştirmiş olduğu kalfasının sanayide tercih edilen bir usta olarak anılması, konut yapan müteahhitin yaşam doyumu; yapmış olduğu konutların bulunduğu ülkede, şehirde ilk tercih edilen konutlardan olması, bir avukatın yaşam doyumu; girmiş olduğu çok zor bir davayı kazanması, bir antrenörün/teknik direktörün yaşam doyumu; çalıştırmış olduğu sporcusunun/takımının dünya şampiyonu olması, bir doktorun yaşam doyumu; dünyada sayılı ameliyatlardan bir tanesini gerçekleştirmesi, bir doktor öğretim üyesinin yaşam doyumunu; yetiştirmiş olduğu öğrencisinin dünyada tanınan bir profesör olması gibi örneklenebilmektedir (Sirgy vd., 1982).

Yaşam doyumu konusunda Diener, Emmons, Larsen, Griffin: “yapılan rekreatif faaliyetin verdiği hazın/sevincin algılanması ve bu hazın/sevincin doğruluğunun, yanlışlığının ve gerçekliğinin değerlendirilmesi süreci” şeklinde tarif etmişlerdir (Diener vd., 1985). Yaşam doyumu kavramı, Neugarten, Havighurst ve Tobin ile birlikte 1961 yılında dünya literatürüne girmiştir. İnsanların yaşamış oldukları deneyimleri ile an itibarı ile yaşanmakta olan deneyimlerin değerlendirilmesi, karşılaştırılması olarak düşünülmektedir. İnsanlardaki bu düşüncenin ortaya çıkmasının sebebi ise; insanların hayatlarını devam ettirebilecekleri standartları belirledikten sonra, insanların ellerinde bulunan imkânları ile ileri dönemdeki oluşmasını istedikleri, hayal ettikleri imkânların daha önceden belirlemiş oldukları standartlara göre aklen kıyaslanması durumu olarak açıklanmaktadır ve bu kıyaslama sonucunda yaşam doyumu oluşmaktadır (Neugarten vd., 1961).

Mucha yaşam doyumunu; insanların yaşamlarını akla gelebilecek en sade şekilde yaşamaları, bu göze batmayan sade yaşamlarını başka insanların yaşamları ile kıyaslamadan sevinç, mutluluk duymaları şeklinde ifade ederken, günümüz insanı yaşam doyumunu yaşamış oldukları olaylar karşısında ya da yaşam standartlarından duydukları memnuniyetlerini veya tam tersi olan memnuniyetsizliklerini bildirmeleri olarak tanımlamaktadır (Mucha, 2016). Eğitim öğretim süreci içerisinde ana sınıfı öğrencilerinden üniversite öğrencilerinin her birinde yaşam doyumu çok değişik biçimlerde oluşmaktadır. Bir anasınıfı öğrencisi bize göre anlamsız olan fakat kendisine göre çok anlam ifade eden bir resimden yaşam doyumuna ulaşabilirken, bir ilkökul öğrencisi öğretmenin başını okşamasından doyuma ulaşabilmekte, bir erkek ortaokul öğrencisi futbol, basketbol maçı yapmaktan doyuma ulaşabilmekte, bir lise öğrencisi arkadaşları ile birlikte şehir dışına rekreasyon faaliyetine katılmaktan doyuma ulaşırken bir üniversite öğrencisi ise standartlarını daha da yükselterek öğrenim görmeye gittiği şehirden, öğrenim gördüğü üniversiteden, öğrenim gördüğü üniversitenin yönetiminden, üniversitede

öğrenim gördüğü bölümden, üniversitedeki öğretim görevlilerinden, üniversite hayatı boyunca kaldığı yurttan yada evden, üniversitedeki sosyal imkânlar gibi vb. durumlardan yaşam doyumuna ulaşabilmektedir (Erol ve Yıldırım, 2016).

Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Dünya üzerinde insanların ana rahmine düşmesiyle başlayan yaşam, insanların son nefeslerini verdikleri bizim ise ölüm olarak tabir ettiğimiz biçimde son bulmaktadır, İnsanlarda yaşam ve ölüm arasında yaşamlarını sürdürebilmek için Dünya üzerinde birçok faaliyet yapmaktadırlar. Yaşam süresince yapmış oldukları bu faaliyetlerden sonucunda memnun oldukları gibi memnuniyetsizlikleri de olabilmektedir. İnsanlar kendi istekleri ile katıldıkları faaliyetlerden genel olarak memnun kalmaktalar. Örneğin eğitim öğretimin herhangi bir kademesinde öğrenci kendi isteği ile yaptığı spor faaliyetinden memnun kalabilmekte iken, aynı öğrenci zorlanarak yaptırılan spor faaliyetinden memnun kalmayabilmektedir. Çalışıp evini geçindirmek zorunda olan bir yetişkinin istediği bir ortamda çalışması o yetişkini memnun etmekte iken istemediği fakat para kazanmak zorunda olduğu için aynı ortamda olan başka bir yetişkini memnun etmeyebilmektedir. Emekli olmuş ileri yaş insanlarda da durum aynıdır. Emekli maaşı yeten ve istediği bir yerde yaşayan emekliler emekliliğin tadını çıkartıp yaşamlarından zevk alıp memnun kalabilmekte iken, aynı şartlar yaşayan başka bir emekliye maddi imkânlarının yetmemesi, istediği bir ortamda yaşayamaması sonucu yaşantılarından zevk alamamaktadırlar ve memnun olmayabilmektedirler. İnsanların yaşamları süresince kendilerine uygun yaşam standartlarına ulaşabilmeleri veya ulaşamamaları, insanların yaşam doyumuna ulaşmalarında veya ulaşamamalarında önemli bir etken olmaktadır (Yılmaz vd., 2010).

Yaşam doyumunu üzerine araştırma yapan Flanagan (1992) her yaş grubundan milleti, dini, dili, kültürü, yaşam biçimleri farklı en az 3000 kişi üzerinde 6500 den farklı durumu araştırmış ve bu araştırmasının sonunda yaşam doyumunu etkileyen etkenleri belirlemişlerdir. Bu etkenler; İnsanların yaşamları anında ev ve arabalarının olması, yeme-içme vb. yaşam standartları, yıllık yapılan ya da yapılamayan tatiller yaşam doyumuna etki etmektedir. Kişilerin yaşamlarında sigara, içki, uyuşturucu vb. madde kullanımları ile kendisini ve çevresini rahatsız edecek derecede takıntılarının olması yaşam doyumuna etki etmektedir. Sosyal yaşam içerisindeki karşı cinsten arkadaşının olması, nişanlı ya da sözlü olması evli durumda olması gibi duygusal yönden bir bağının olması insanların yaşam doyumunu etkilemektedir. Kişilerin evlilik ile birlikte cinsel yönden doyuma ulaşması, ailelerine yeni fertlerin katılması ve bu yeni katılan fertlerin sorumluluğunu almaları ve sorumlulukları yönünde davranmaları yaşam doyumuna etki etmektedir.

Dünya üzerinde örnek olarak verilebilecek olan Türklerdeki aile yapısının kesintiye uğramaksızın işlemesi ailede yaşam doyumuna etki etmektedir. Yaşanılan çevre içerisinde kişilerin arkadaşları tarafından kabul edilmesi, fikirlerine karşı saygı duyulması, sosyal çevresinin olması ile birlikte bu sosyal çevrede birlikte yapabildikleri gezi, spor, kahve oyunları

vb. aktivitelerin olması yaşam doyumuna etki etmektedir. Toplum içerisinde maddi amaç güdülmeyen insanların gönüllülük esasına dayanan Afat, Kızılay vb. yardım derneklerin, sivil toplum kuruluşlarının faaliyetlerine katılmaları yaşam doyumuna etki etmektedir. İnsan yaşamının içerisinde olan ve birçok kişinin de katılmaktan zevk aldığı onur duyduğu; Dünyada (Birleşmiş Milletler Topluluğu), ülkesindeki ülke yönetiminin olduğu yer (TBMM vb.), şehirlerdeki belediye başkanlıkları, mahallelerdeki muhtarlıklar, apartmanlardaki yöneticilikler vb. yerlerde görev almak yaşam doyumuna etki etmektedir. Tüm yaş gruplarındaki iş sahibi insanların içerisinde olduğu kişilerin “öğrenmenin yaşı yoktur düşüncesi” ile eğitim-öğretimlerini öğrenim kurumları içerisinde veya öğrenim kurumlarının dışında devam ettirmeleri insanların yaşam doyumunu etkilemektedir. Örneklendirecek olursak sosyal bilgiler öğretmeninin mesleğini resmi bir kurumda icra ederken aynı zamanda açık öğretim fakültesinde hukuk okuması gibi. İnsanlar tabiatları gereği gelecek ile ilgili planlar, programlar yapmaktalar ve kendilerine bir hedef koymaktalar. Hedefleri doğrultusunda yapmış oldukları faaliyetlerin tamamı yaşam doyumuna etki etmektedir. İnsanoğlunun hepsi aynı yaratılmamıştır. Bir kısmı sayısal yönden yetenekli iken bir kısmı sözel yönden yetenekli olabilmektedirler. Tüm bu etkenlerden dolayı İnsanların özlerindeki kabiliyetlerini kullanmaları, kabiliyetlerine göre iş edinmeleri ve edinmiş oldukları işte isteyerek çalışmaları yaşam doyumunu etkilemektedir.

Örneğin; doktorluk görevini icra ederken mutlu olabildiği gibi bir diğer kişide doktorluk mesleğine göre daha zor şartlarda gerçekleştirilen fazlasıyla yıpratıcı olan kamyon şoförlüğünü yaparken mutlu olabilmektedir. Bazı insanlar değişik fikirler geliştirip bu fikirlerini üretime geçirebilmektedirler. Örneğin; Lpg'nin araçlarda kullanılabileceğinin bulunması, fotoğraf makinasının bulunması, cep telefonunun bulunması örneklerinde olduğu gibi bu tür icatların hepsi yaşam doyumuna etki etmektedir. Birçok kişi girişken olabilmekte, değişik kişilerle iletişime geçebilmektedir. Bu kişilerin girişkenliklerinin sonucunda değişik sosyal faaliyetler geliştirebilmeleri sonucunda kan kampanyaları, yoksullara yardım kampanyaları vb. faaliyetlere katılabildikleri gibi mahallerindeki, şehirlerindeki, ülkelerindeki bazı kulüplere üye olup buralarda sporculuk, yöneticilik yapabilmekteler. Bu tür faaliyetlerde yaşam doyumuna etki etmektedir.

İnsanlar birçok faaliyete aktif olarak katılabildikleri gibi birçok faaliyete de pasif katılabilmekteler. Örneğin; seyirci olarak hentbol, eskrim, dart, okçuluk, judo, güreş, tekvando, karate müsabakalarına katılmak, film, tiyatro gibi faaliyetleri izlemeye gitmek, evde müzik dinlemek gibi faaliyetlerde yaşam doyumuna etki etmektedir. Bazı insanlar pasif olarak katıldıkları faaliyetlerden doyuma ulaşırlarken bazı insanlarda aktif olarak yaptıkları faaliyetlerden doyuma ulaşmaktadırlar. Örneğin; herhangi bir müzik aletini profesyonelce veya amatör olarak çalabilmek, lisanslı sporcu olarak müsabakalara katılmak, izcilik kamplarına katılmak, aktif olarak tiyatro oynamak vb. faaliyetlerde yaşam doyumuna etki etmektedir (Flanagan, 1992).

YÖNTEM

Çalışma Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde 2022-2023 eğitim öğretim yılında farklı fakültelerde, farklı yüksekokullarda ve farklı sınıflarda eğitim öğretimine devam eden, gönüllü 546 kadın, 227 erkek toplam 773 (Adet) üniversite öğrencisine “Kişisel Bilgi Formu (Ek-1)”, “Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği (RFÖ) (Ek-2)” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) (EK-3)” anketleri uygulanarak yapılmıştır. Rekreasyon farkındalık ölçeği; Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği kabul görmüş 41 maddeden oluşan beşli likert tipi ölçek yapısındadır. Yaşam doyumu ölçeği; Yetim (1991) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği yapılan beş maddeden oluşan yedili likert tipi yapısındadır. Araştırma süresince anketlerden elde edilen veriler bilgisayar ortamına girilerek SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 27.00 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Rekreasyonel farkındalık ve yaşam doyumunun birinci düzey faktör yapısı AMOS 23 programı kullanılarak test edilmiştir. ANOVA analiziyle belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini incelemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerine geçilmiştir. ANOVA analizi sonrasında hangi post-hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar verebilmek için Levene Testi aracılığıyla varyansların homojenliği denetlenmiş varyansların homojen olduğu görülmüştür. Bu işlemin ardından varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan Tukey çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Varyansların homojen olmadığı durumlarda kullanılan Games-Howell çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Eksik ve hatalı olduğu tespit edilen veriler analizlere dâhil edilmemiştir. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 06.12.2022 tarih ve 268-274 numaralı kararınca onay alındı (Ek-4).

Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Araştırmanın amacı, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde 2022-2023 eğitim öğretim yılında öğrenimine aktif olarak devam eden üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalıklarının yaşam doyumu ile ilişkisini ortaya koymaktır. Ayrıca bu temel amacın yanında rekreasyonel farkındalık ve yaşam doyumu değişkenlerinin demografik özelliklere (cinsiyet yaş ve gelir) ve günlük zorunlu işler dışında ayrılan süreye göre farklılaşma durumlarını ortaya konması amaçlanmıştır. Aşağıda araştırma hipotezleri sunulmuştur.

H1 Rekreasyonel farkındalık yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemektedir.

H2 Rekreasyonel farkındalık demografik özelliklere göre farklılaşmaktadır.

H2a Rekreasyonel farkındalık cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H2b Rekreasyonel farkındalık yaşa göre farklılaşmaktadır.

H2c Rekreatif farkındalık gelire göre farklılaşmaktadır.

H3 Rekreatif farkındalık günlük zorunlu işler dışında ayrılan süreye göre farklılaşmaktadır.

H4 Yaşam doyumu demografik özelliklere göre farklılaşmaktadır.

H4a Yaşam doyumu cinsiyete göre farklılaşmaktadır

H4b Yaşam doyumu yaşa göre farklılaşmaktadır. H4c Yaşam doyumu gelire göre farklılaşmaktadır

H5 Yaşam doyumu günlük zorunlu işler dışında ayrılan süreye göre farklılaşmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1) Yapılan bu tez çalışmasının kuramsal çerçevesi literatür kaynaklarından ve uygulamalı bölümü ise Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Ermenek MYO, Kazım Karabekir MYO, Ermenek Uysal ve Hasan Kalan Sağlık Hizmetleri MYO, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Turizm Fakültesi, İslami İlimler Fakültesi, Spor Bilimleri Fakültesi/Besyo, Mühendislik Fakültesi, Tıp Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerine hiçbir şekilde zorlama yapılmaksızın gönüllülük esasına göre uygulanan anket çalışması ile sınırlandırılmıştır.

2) Araştırma verileri anketlerde çıkan sonuçların değerlendirilmesi ile sınırlıdır.

3) Araştırma “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği kabul görmüş 41 maddeden oluşan beşli likert tipi ölçek yapısında olan Rekreatif Farkındalık Ölçeği (RFÖ) ve Yetim (1991) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği beş maddeden oluşan yedili likert tipi yapısında olan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ile sınırlı tutulmuştur.

Araştırma Modeli

Çalışma, kesitsel tarama modeli örnek alınarak tasarlanmış betimsel araştırmadır. Karasar (2012) tarama modelini, geçmişten bugüne kadar var olan ve şu an varlığını devam ettiren durumu, kendisine has özellikleri ile betimlemeyi amaçlayan araştırma yöntemi olarak tasvir etmiştir. Kesitsel taramada veri toplama anlık yapılır. Kesitsel tarama modelinin amacı

ise, taranan varlığın/olgunun herhangi bir zaman içerisindeki durumunu, o anki hali ile tasvir etmektir (Özdemir, 2015).

Araştırmanın Örneklemi

Bu tez çalışmasının evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde 2022-2023 eğitim öğretim yılı içerisinde aktif olarak eğitim öğretimine devam eden, araştırmanın sonucuna etki edecek gönüllü 546 kadın, 227 erkek toplam 773 (Adet) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Uygun örnekleme yöntemi olarak bilinen bu yöntem ile anket çalışmaları için gönüllü anket katılımcılarına her an ulaşılabilmektedir (Özen ve Gül, 2007). Seçilen öğrencilerin çeşitli fakültelerden, yüksekokullardan ve çeşitli sınıflardan seçilmesinin nedeni ise öğrenci çeşitliliğinin çok olması ve değişik sınıflardaki öğrencilerin düşüncelerinin alınmasının amaçlanmasıdır.

Veri Toplama Araçları ve Yöntemi

Araştırma verileri “Kişisel Bilgi Formu”, “Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği (RFÖ)” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” uygulanarak toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu’nda katılımcıların cinsiyetlerine (Kadın, Erkek), yaş aralıklarına (17-19, 20-22, 23 ve üstü yaş), öğrenim gördükleri program/fakültelerine (Ermenek MYO, Kazım Karabekir MYO, Ermenek Uysal ve Hasan Kalan Sağlık Hizmetleri MYO, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Spor Bilimleri Fakültesi/Besyo, Mühendislik Fakültesi, Turizm Fakültesi, Tıp Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İşlami İlimler Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi), öğrenim gördükleri sınıflarına (Hazırlık, 1., 2., 3., 4., 5., 6. sınıflar), aile gelir düzeyleri (Düşük, Orta, Yüksek) ile birlikte günlük yapmakta oldukları zorunlu işler dışındaki kendilerine ayırmış oldukları boş zaman sürelerinin ne kadar olduğu (Hiç Kalmıyor, 1-3 saat, 4-6 saat, 7-9 Saat, 10 saat ve üzeri) sorularının yanıtlarına ulaşılmıştır.

Ekinci ve Özdilek tarafından 2019 yılında 41 maddeden oluşturulan beşli likert tipi (Tamamen Katılmıyorum 1, Katılmıyorum 2, Kararsızım 3, Katılıyorum 4, Tamamen Katılıyorum 5,). Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği’nin üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalıklarını ölçebilmektedir. Birçok akademik çalışmada kullanılması sebebi ile Türkiye’deki üniversite öğrencileri için geçerli-güvenilir bir değerlendirme aracı olduğu kanıtlanmıştır.

Yetim (1991) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği yapılan beş maddeden oluşan yedili likert tipi (Kesinlikle Katılmıyorum 1, Katılmıyorum 2, Kısmen Katılmıyorum 3, Kararsızım 4, Kısmen Katılıyorum 5, Katılıyorum 6, Kesinlikle Katılıyorum 7) yapısında olan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanıldı. Yaşam Doyumu Ölçeği’nin Türkiye’deki

üniversitelerde yeterlilik ve güvenilirliğini test eden Yetim 80 (1993) Yaşam Doyumu Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliğini yüksek bulmuştur ($\alpha=.86$) ve test-tekrar test güvenilirliği .73 olarak bulunmuştur (Ekinci ve Özdilek, 2019).

Varsayımlar

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmaya zorlama olmaksızın gönüllü olarak katılan öğrencilerinin anketteki demografik soruları, yaşam doyumu ölçeğini ve rekreatif farkındalık ölçeğini hiç bir baskı hissetmeksizin cevaplayacakları varsayılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu, rekreatif farkındalıkların olumlu yönde etkilediğini; cinsiyet, yaş, gelir düzeyleri ve günlük zorunlu işler dışında rekreatif faaliyetlerine ayrılan süreye göre rekreatif farkındalıklarının ve yaşam doyumlarının farklılık göstereceği öngörüldüğünden Karamanoğlu Mehmetbey üniversitesinde 2022-2023 yılında öğrenimine aktif olarak devam eden araştırmamıza gönüllü olarak katılan 773 öğrencinin evreni temsil ediyor olması varsayılmıştır. Bu araştırmada kullanılan “Demografik Sorular”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Rekreatif Farkındalık Ölçeği” nin araştırmanın sonuç vermesine olanak sağlayacak anket çalışmaları olduğu varsayılmıştır.

Araştırma Kapsamında Kullanılan Analitik Teknikler ve Analizler

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler bilgisayar ortamına girilerek SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 27.00 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Eksik ve hatalı olduğu tespit edilen veriler analizlere dâhil edilmemiştir. Ayrıca analizlere geçilmeden önce veri setindeki boş maddeler tespit edilmiş ve kayıp veriler için ortalama değerlerin atanması gerçekleştirilmiştir. Bu işlemin ardından kullanılan ölçeklere ait toplam puanlar ve alt puanlar hesaplanmıştır. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden (sayı, yüzde, frekans, ortalama) yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesine parametrik test yöntemlerinin uygulanabilmesi için örneklemin normal dağılım göstermesi gerektiği varsayılmıştır (Gülbüz ve Şahin, 2018). Elde edilen puanlar için dağılımların normalliğini değerlendirmek amacıyla verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Araştırmada kullanılan değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerine bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık ölçüsünün -3 ile +3 aralığında değerler alması durumunda normal dağılım göstereceğini belirtmiştir. Araştırmada kullanılan değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri aşağıdaki tabloda verilmiştir. Normalliğin sağlanmasıyla birlikte, verilerin analizinde parametrik yöntemlerin kullanılması tercih edilmiştir. Rekreatif farkındalığın yaşam doyum ölçeği üzerindeki etkisi için regresyon analizi, rekreatif farkındalık ve yaşam doyumunun cinsiyet, yaş, gelir ve günlük yapılması gereken işler haricindeki artan zaman tespit edilmiş olup artan zamana göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için farklılık analizleri yapılmıştır (Jondeau ve Rockinger, 2003).

Tablo 1: Rekreatsyonel Farkındalık ve Yaşam Doyumun arpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	arpıklık	Basıklık
RF	-0,556	0,010
YD	0,392	-0,354

Not: RF = Rekreatsyonel Farkındalık, YD = Yaşam Doyumu

Tablo 1’de Rekreatsyonel farkındalık ve yaşam doyumunun arpıklık ve basıklık değerleri görülmektedir. Buna göre veriler normal dağılım göstermektedir.

BULGULAR

Bu bölümde, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde öğrenim gören 546 kadın, 227 erkek, toplam 773 Üniversite öğrencisinin rekreasyonel farkındalık ve yaşam doyumu ilişkisini ölçmek için anket aracılığı ile elde edilen verilerin istatistiksel sonuçları ile elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırma bulguları betimleyici istatistikler, ilişkisel analiz ve farklılık analizleri başlıkları altından aşağıdaki bölümlerde incelenmiştir.

Betimleyici İstatistikler

Aşağıda tabloda demografik bilgiler ve diğer betimleyici veriler yer almaktadır.

Tablo 2: Demografik Bilgiler ve Diğer Betimleyici Veriler

Grup		Frekans (N)	Yüzde (%)	Kümülatif Yüzde
Cinsiyet	Kadın	546	70,6	70,6
	Erkek	227	29,4	100
	Toplam	773	100	
Yaş	17-19	285	36,9	36,9
	20-22	381	49,3	86,2
	23 ve üzeri	107	13,8	100
	Toplam	773	100	
Gelir	5000 ₺ ve altı	331	42,8	42,8
	5000-10000 ₺	302	39,1	81,9
	10000-15000 ₺	77	10	91,8
	15000 ₺ ve üstü	63	8,2	100
	Toplam	773	100	
Günlük Zorunlu İşler Dışında Ayrılan Süre	Hiç kalmıyor	79	10,2	10,2
	1-3 saat	389	50,3	60,5
	4-6 saat	245	31,7	92,2
	7-9 saat	47	6,1	98,3
	10 saat +	13	1,7	100
	Toplam	773	100	

Tablo 2’ de araştırmaya 546 (% 70,6) kadın, 227 (% 29,4) erkek, toplamda 773 öğrenci katılmış olduğu görülmektedir. Katılımcıların 285 kişisi (% 36,9) 7 ile 19 yaş aralığının da, 381 kişisi 20 ile 22 (% 49,3) yaş aralığında ve 107 (% 13,8) katılımcıda 23 yaş üstü yaş aralığındadır. Katılımcılardan 5.000 ₺ ve altı gelir grubu 331 (% 42,8) kişi, 5.000-10.000 ₺ gelir grubunda 302 (% 39,1) kişi, 10.000-15.000 ₺ gelir grubunda 77 (% 10,0) kişi, 15.000 ₺ ve üstü gelir grubunda 63 (% 8,2) kişidir. Zorunlu olarak yapılması gereken işlerden geriye kalan zamana göre hiç kalmıyor grubunda 79 (% 10,2) kişi, 1-3 saat grubunda 389 (% 50,3), 4-6 saat grubunda 245 (% 31,7), 7-9 saat grubunda 47 (% 6,1), kişi ve 10 saat üstü grubunda 13 (% 1,7), kişidir.

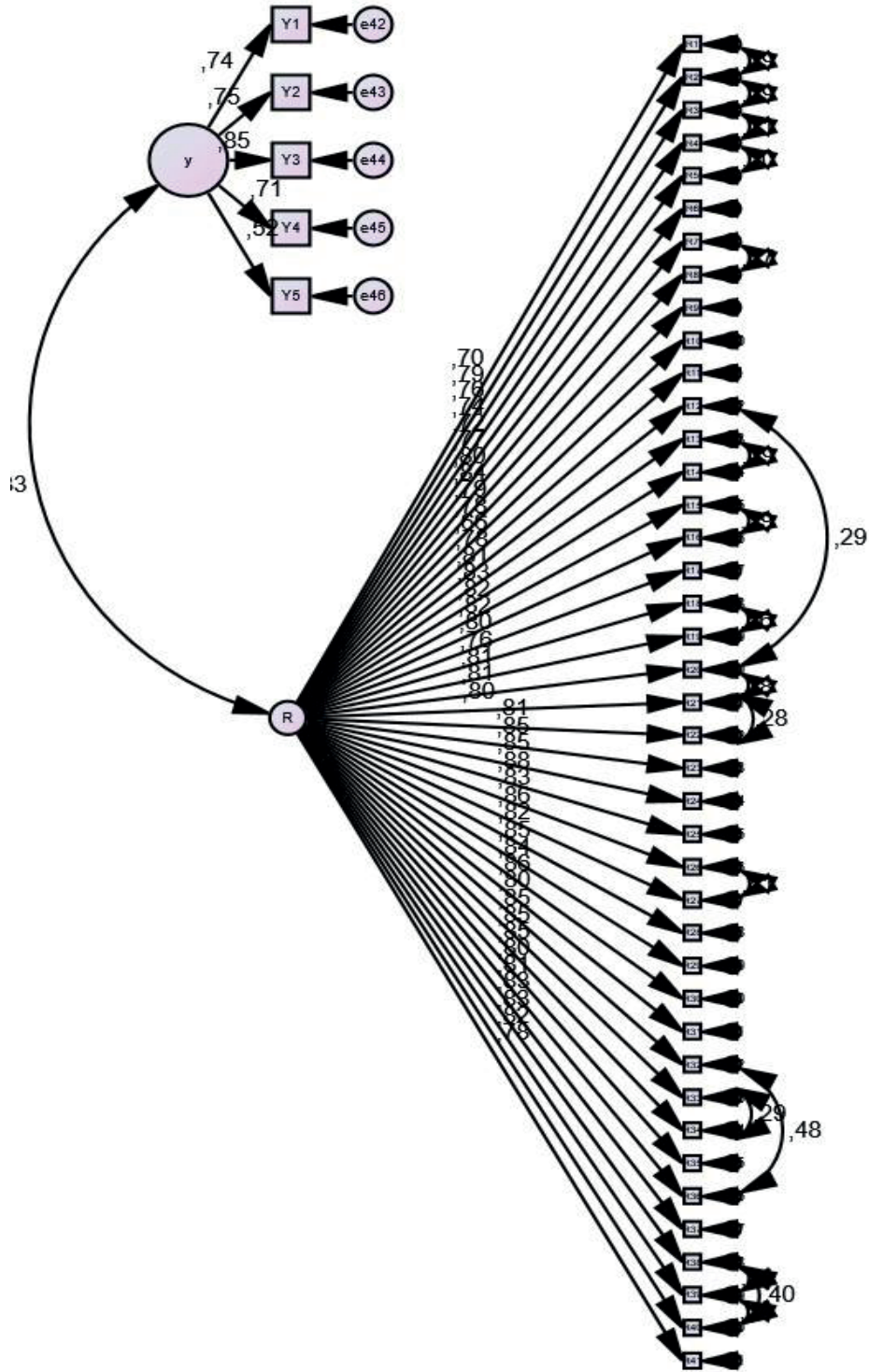
Güvenilirlik ve Geçerlilik Analizleri

Ölçeklerin güvenilirlik analizi ile ilgili (Cronbach's Alpha) iç tutarlılık değerleri tablo 3'de verilmiştir. Cronbach's Alpha güvenilirlik değerleri 0,6 değerinden yüksek ise ölçek güvenilir olarak değerlendirilebilir (Akgül ve Çevik, 2003). Aşağıdaki tabloda Alpha değerleri gösterilmektedir. Dolayısıyla ölçeklerin güvenilir olduğı değerlendirilebilir.

Tablo 3: Rekreatsyonel Farkındalık ve Yaşam Doyumun Alpha Değerleri

Değişken	Cronbach Alpha Değerleri
RF	0,987
YD	0,833

Ölçeğin geçerlilik analizi kapsamında doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Birinci ve ikinci düzey olmak üzere iki tipte uygulanabilir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Ölçeğin birinci düzey DFA ile ilgili ölçüm modeli aşağıda Şekil 1'de verilmektedir.



Şekil 1:Rekreasyonel Farkındalık ve Yaşam Doyumu Faktör Analizi Ölçüm Modeli

Rekreasyonel farkındalık ve yaşam doyumu birinci düzey faktör yapısı AMOS 23 programı kullanılarak test edilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle maximum likelihood hesaplama yöntemi kullanılmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2018). Yukarıda Şekil 1’de doğrulayıcı faktör analizi doğrultusunda çizilen model gösterilmektedir. İlgili modelde yer alan değerlerin uygun oldukları da ifade edilebilir.

χ^2/sd (ki-kare uyum iyiliği testi) < 5, CFI (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi) > 0,90, GFI (İyilik Uyum İndeksi) > 0,90 ve son olarak RMSEA (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü) değerinin 0,050 ile 0,080 arasında olduğunda iyi uyum gösterdiği düşünülmektedir (Hair, Black, Babin, ve Anderson, 2010; Wang ve Wang, 2012; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Analiz sonucu ortaya çıkan uyum indeksleri; χ^2/sd : 4,123, GFI: 0,902, CFI: 0,919, RMSEA: 0,064 şeklindedir. Birinci düzey DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri, modelin veri ile uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.

İlişkisel Analizler

İlişkisel analiz bağlamında H1 hipotezi analiz edilmiştir. Aşağıda Tablo 4’ de rekreasyonel farkındalığın yaşam doyumu üzerindeki etkisini göstermek üzere kurulan regresyon analizi sonucu yer almaktadır.

Tablo 4: Rekreasyonel Farkındalığın Yaşam Doyum Puanlarının Yordamasına İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonucu

	Standardize olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar	T	Sig.	R2	F	Model Sig.
	B	Std. Hata	Beta					
Sabit(α)	1,766	,184		9,583	,000	,085	71,850	
Rekreasyonel Farkındalık	,408	,048	,291	8,460	,000	,085	71,850	,000

Tablo 4’te rekreasyonel farkındalığın yaşam doyumunu yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Rekreasyonel farkındalık katsayısı pozitifdir ($B=0,408$; $\beta=0,291$) ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,001$). Modelin açıklayıcılık katsayısı $R^2=0,085$ olduğundan, rekreasyonel farkındalık yaşam doyumundaki varyansın yaklaşık %8,5’ini açıklamaktadır; model genel olarak da anlamlıdır ($F=71,850$; $p<0,001$). Sonuçlar, daha yüksek rekreasyonel farkındalık puanlarının daha yüksek yaşam doyumu puanlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Kesitsel veriye dayalı bu bulgu nedensellik kanıtı olarak yorumlanmamalıdır. Standartlaştırılmış beta katsayısı incelendiğinde rekreasyonel farkındalık ölçeğinin yaşam doyumu ölçeği ilişkisini pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordayıcı etkisinin olduğu bulunmuştur ($\beta= 0,291$; $p<0,001$). Dolayısıyla H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Farklılık Analizleri

Aşağıda farklılık analizleri kapsamında T testi ve ANOVA testleri gerçekleştirilmiştir.

Tablo 5: Rekreatif Farkındalık ve Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre Farklılığını Belirlemek Üzere Bağımsız Gruplar Arasında Yapılan T testi

		Varyansların Eşitliği Testi		Ortalamaların Eşitliği için T testi						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Ortalama Fark	Standart Hata farkı	%95 güven aralığında fark	
									en düşük	en yüksek
YD	Eşit varyansların kabulü	4,748	0,03	0,998	771	0,319	0,1008	0,1010	-0,0975	0,29929
	Eşit varyansların reddi			0,963	392,13	0,336	0,1008	0,1047	-0,1050	0,30673
RF	Eşit varyansların kabulü	0,104	0,747	0,936	771	0,349	0,0675	0,0721	-0,0741	0,20929
	Eşit varyansların reddi			0,936	422,20	0,350	0,0675	0,0722	-0,0743	0,20955

Tablo 5’te kadın ve erkek öğrencilerin yaşam doyumu ve rekreatif farkındalık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t testi sonuçları yer almaktadır. Yaşam doyumu için Levene testi anlamlı olduğundan ($p=0,030$), eşit varyans varsayımının sağlanmadığı satır esas alınmalıdır; bu satırda fark anlamlı değildir ($p=0,336$). Rekreatif farkındalık için varyansların eşitliği varsayımı sağlanmıştır ($p=0,747$) ve cinsiyetler arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p=0,349$). Dolayısıyla H2a (Rekreatif farkındalık cinsiyete göre farklılaşmaktadır) hipotezi ve H4a (Yaşam doyumu cinsiyete göre farklılaşmaktadır) hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 6: Rekreatif Farkındalık ve Yaşam Doyumunun Cinsiyet Bazlı Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	S.S
YD	Kadın	546	3,3088	1,24631
	Erkek	227	3,2079	1,35768
RF	Kadın	546	3,728	0,91369
	Erkek	227	3,6604	0,91485

Tablo 6’da cinsiyet gruplarına göre ortalama ve standart sapma değerleri gösterilmiştir. Kadınların yaşam doyumu ortalaması 3,3088, erkeklerin 3,2079; rekreatif farkındalık

ortalaması ise kadınlarda 3,728, erkeklerde 3,6604'tür. Kadınların ortalamaları her iki değişkende de sayısal olarak daha yüksek görünmekle birlikte, Tablo 5'teki t testi sonuçları bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Bu nedenle ortalama farkları kesin bir cinsiyet etkisi olarak yorumlanmamalıdır.

Tablo 7: Rekreatsyonel Farkındalık ve Yaşam Doyumun Yaşa Göre Farklılığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişkenler		Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ort.	F	p
YD	Gruplar Arası	15,595	2	7,798	4,807	,008
	Gruplar İçi	1249,160	770	1,622		
	Toplam	1264,755	772			
RF	Gruplar Arası	7,691	2	3,846	4,647	,010
	Gruplar İçi	637,174	770	,827		
	Toplam	644,865	772			

Tablo 7'de yaş gruplarına göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmiştir. Yaşam doyumu puanları yaş grupları arasında anlamlı farklılık göstermiştir ($F=4,807$; $p=0,008$). Rekreatsyonel farkındalık puanlarında da anlamlı bir grup farkı bulunmuştur ($F=4,647$; $p=0,010$). Bu sonuçlar, en az bir yaş grubunun ortalamasının diğerlerinden farklı olduğuna işaret eder; farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma sonuçları incelenmelidir. Dolayısıyla H2b (Rekreatsyonel farkındalık yaşa göre farklılaşmaktadır) ve H4b (Yaşam doyumu yaşa göre farklılaşmaktadır) hipotezleri kabul edilmiştir.

Tablo 8: Rekreatsyonel Farkındalık ve Yaşam Doyumun Yaş Bazında Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

YAŞ		N	Ort.	S.S
YD	17-19	285	3,2049	1,20824
	20-22	381	3,2357	1,28677
	23 ve üzeri	107	3,6318	1,39193
	Toplam	773	3,2792	1,27995
RF	17-19	285	3,674	0,91633
	20-22	381	3,6638	0,88917
	23 ve üzeri	107	3,9567	0,96288
	Toplam	773	3,7081	0,91396

Tablo 8'de yaş gruplarına göre yaşam doyumu ve rekreatsyonel farkındalık puanları için ortalama ve standart sapmalar sunulmuştur. Yaşam doyumu ortalaması 17-19 yaş grubunda 3,2049, 20-22 yaş grubunda 3,2357 ve 23 yaş ve üzeri grupta 3,6318'dir. Rekreatsyonel farkındalık ortalamaları sırasıyla 3,6740, 3,6638 ve 3,9567'dir. Her iki değişkende de 23 yaş ve üzeri grubun ortalaması daha yüksektir. Bu betimsel örüntü, yaş grupları arasındaki farkın kaynağını gösteren Tukey testi sonuçlarıyla birlikte değerlendirilmelidir.

Tablo 9: Yaşa Göre Rekreatif Farkındalık ve Yaşam Doyumuna İlişkin Varyans Homojenlik Testi Sonuçları

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
YD	2,649	2	770	,071
RF	,108	2	770	,897

Tablo 9’da yaş grupları için varyans homojenliği Levene testiyle değerlendirilmiştir. Yaşam doyumu için $p=0,071$, rekreatif farkındalık için $p=0,897$ bulunmuştur. Her iki değer de 0,05’in üzerinde olduğundan, grupların varyanslarının eşit olduğu varsayımını reddetmek için yeterli kanıt yoktur. Bu sonuç, yaş gruplarına ilişkin ANOVA ve Tukey çoklu karşılaştırma sonuçlarının standart varsayımlar çerçevesinde yorumlanmasını desteklemektedir.

Tablo 10: Rekreatif Farkındalık ve Yaşam Doyumun Yaşa Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Testi Sonuçları

Dependent Variable		(I) YAS	(J) YAS	Ortalama Farkı (I-J)	Standart Hata	Sig.	%95 Güven Aralığı	
							Alt Sınır	Üst Sınır
YD	Tukey HSD	17-19	20-22	-0,03078	0,09975	0,949	-0,265	0,2035
			23 ve üzeri	-,42686*	0,14441	0,009	-0,766	-0,087
		20-22	17-19	0,03078	0,09975	0,949	-0,203	0,265
			23 ve üzeri	-,39608*	0,13935	0,013	-0,723	-0,068
		23 ve üzeri	17-19	,42686*	0,14441	0,009	0,0878	0,766
			20-22	,39608*	0,13935	0,013	0,0688	0,7233
RF	Tukey HSD	17-19	20-22	0,01024	0,07124	0,989	-0,157	0,1775
			23 ve üzeri	-,28266*	0,10314	0,017	-0,524	-0,040
		20-22	17-19	-0,01024	0,07124	0,989	-0,177	0,1571
			23 ve üzeri	-,29290*	0,09953	0,009	-0,526	-0,059
		23 ve üzeri	17-19	,28266*	0,10314	0,017	0,0405	0,5249
			20-22	,29290*	0,09953	0,009	0,0592	0,5266

Tablo 10’da yaş grupları arasındaki farkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçları verilmiştir. Yaşam doyumunda 23 yaş ve üzeri grubun puanları hem 17–19 yaş grubundan ($p=0,009$) hem de 20–22 yaş grubundan ($p=0,013$) anlamlı düzeyde yüksektir; 17–19 ve 20–22 yaş grupları arasında anlamlı fark yoktur ($p=0,949$). Rekreatif farkındalıkta da 23 yaş ve üzeri grup, 17–19 yaş ($p=0,017$) ve 20–22 yaş gruplarından ($p=0,009$) anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır. İlk iki yaş grubu arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($p=0,989$).

Tablo 11: Rekreatyonal Farkındalık ve Yaşam Doyumunun Gelire Göre Farklılığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu

Değişkenler		Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ort.	F	p
YD	Gruplar Arası	73,522	3	24,507	15,821	,000
	Gruplar İçi	1191,233	769	1,549		
	Toplam	1264,755	772			
RF	Gruplar Arası	,326	3	,109	,130	,943
	Gruplar İçi	644,539	769	,838		
	Toplam	644,865	772			

Tablo 11’de gelir gruplarına göre yaşam doyumunu ve rekreatyonal farkındalık puanları için ANOVA sonuçları sunulmuştur. Yaşam doyumunu gelir gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=15,821$; $p<0,001$). Buna karşılık rekreatyonal farkındalık için gruplar arasındaki fark anlamlı değildir ($F=0,130$; $p=0,943$). Dolayısıyla gelir düzeyi ile yaşam doyumunu arasında örnekleme farklılaşma gözlenirken, rekreatyonal farkındalık puanları gelir gruplarına göre istatistiksel olarak farklılaşmamıştır. Yaşam doyumundaki farkın hangi gelir grupları arasında olduğunu belirlemek için Tablo 14’teki çoklu karşılaştırma sonuçları dikkate alınmalıdır. Dolayısıyla H_{2c} hipotezi reddedilmiştir, H_{4c} hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 12: Rekreatyonal Farkındalık ve Yaşam Doyumunun Gelir Bazında Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler		N	Ort.	S.S
YD	5000 ₺ ve altı	331	2,9668	1,17581
	5000-10000 ₺	302	3,4060	1,26453
	10000-15000 ₺	77	3,5558	1,32173
	15000 ₺ ve üstü	63	3,9746	1,39654
	Toplam	773	3,2792	1,27995
RF	5000 ₺ ve altı	331	3,7216	,94180
	5000-10000 ₺	302	3,7080	,84925
	10000-15000 ₺	77	3,7032	,99985
	15000 ₺ ve üstü	63	3,6434	,97357
	Toplam	773	3,7081	,91396

Tablo 12’de gelir gruplarına göre değişkenlerin ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir. Yaşam doyumunu ortalaması gelir düzeyi yükseldikçe genel olarak artmaktadır: 5.000 TL ve altı grupta 2,9668, 5.000–10.000 TL grubunda 3,4060, 10.000–15.000 TL grubunda 3,5558 ve 15.000 TL ve üzeri grupta 3,9746’dır. Rekreatyonal farkındalık ortalamaları ise birbirine yakındır (3,6434–3,7216). Bu betimsel görünüm, yaşam doyumunun gelir gruplarına göre anlamlı; rekreatyonal farkındalığın ise anlamsız bulunduğu ANOVA sonuçlarıyla tutarlıdır.

Tablo 13: Gelire Göre Yaşam Doyum Düzeyine İlişkin Varyans Homojenlik Testi Sonuçları

Değişkenler	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
YD	2,007	3	769	,112

Tablo 13'te yaşam doyumu puanlarının gelir gruplarına göre varyans homojenliği testi gösterilmiştir. Levene testi $p=0,112$ olduğundan 0,05 anlamlılık düzeyinde varyansların eşitliği varsayımını reddetmek için yeterli kanıt bulunmamaktadır. Bu nedenle yaşam doyumu bakımından gelir gruplarına ilişkin ANOVA ve Tukey sonuçları, varyans homojenliği varsayımı açısından uygun kabul edilebilir.

Tablo 14: Yaşam Doyumunun Gelire Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Testi Sonuçları

	(I) GELİR	(J) GELİR	Ortalama a Farkı (I-J)	Standart Hata	Sig.	%95 Güven Aralığı	
						Alt Sınır	Üst Sınır
YD	5000 ₺ ve altı	5000-10000 ₺	-,43919*	0,09904	0,000	-0,694	-0,184
		10000-15000 ₺	-,58908*	0,15747	0,001	-0,994	-0,183
		15000 ₺ ve üstü	-1,0078*	0,17108	0,000	-1,448	-0,567
	5000-10000 ₺	5000 ₺ ve altı	,43919*	0,09904	0,000	0,1842	0,6942
		10000-15000 ₺	-0,1498	0,15889	0,781	-0,559	0,2592
		15000 ₺ ve üstü	-,56864*	0,17239	0,006	-1,012	-0,128
	10000-15000 ₺	5000 ₺ ve altı	,58908*	0,15747	0,001	0,1836	0,9945
		5000-10000 ₺	0,14988	0,15889	0,781	-0,259	0,559
		15000 ₺ ve üstü	-0,4187	0,21144	0,196	-0,963	0,1256
	15000 ₺ ve üstü	5000 ₺ ve altı	1,0078*	0,17108	0,000	0,5674	1,4483
		5000-10000 ₺	,56864*	0,17239	0,006	0,1248	1,0125
		10000-15000 ₺	0,41876	0,21144	0,196	-0,125	0,9631

Tablo 14'te yaşam doyumu puanları için gelir grupları arasındaki farkları belirleyen Tukey testi sonuçları yer almaktadır. 5.000 TL ve altı gelir grubunun yaşam doyumu ortalaması; 5.000–10.000 TL ($p<0,001$), 10.000–15.000 TL ($p=0,001$) ve 15.000 TL ve üzeri gruplardan ($p<0,001$) anlamlı düzeyde düşüktür. Ayrıca 5.000–10.000 TL grubu ile 15.000 TL ve üzeri grup arasında da anlamlı fark vardır ($p=0,006$). 5.000–10.000 TL ile 10.000–15.000 TL grupları ve 10.000–15.000 TL ile 15.000 TL ve üzeri gruplar arasındaki farklar anlamlı değildir. Bulgular, özellikle en düşük gelir grubunun yaşam doyumu puanlarının daha düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 15: Rekreatyonal Farkındalık ve Yaşam Doyumun Günlük Zorunlu İşler Dışında Ayrılan Süreye Göre Farklılığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonucu

Değişkenler		Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ort.	F	p
YD	Gruplar Arası	12,411	4	3,103	1,903	,108
	Gruplar İçi	1252,344	768	1,631		
	Toplam	1264,755	772			
RF	Gruplar Arası	8,237	4	2,059	2,484	,042
	Gruplar İçi	636,628	768	,829		
	Toplam	644,865	772			

Tablo 15’te günlük zorunlu işler dışında ayrılan süre gruplarına göre yapılan ANOVA sonuçları sunulmuştur. Yaşam doyumu açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($F=1,903$; $p=0,108$). Rekreatyonal farkındalık açısından ise genel grup farkı anlamlıdır ($F=2,484$; $p=0,042$). Bu nedenle ayrılan süre grupları arasında rekreatyonal farkındalık bakımından en az bir farklılık bulunduğu söylenebilir; hangi grupların farklılaştığı Tablo 18’deki Games–Howell testiyle değerlendirilmelidir. Dolayısıyla H3 hipotezi kabul edilmiş, H5 hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 16: Günlük Zorunlu İşler Dışında Ayrılan Süreye Göre Rekreatyonal Farkındalık ve Yaşam Doyumun Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler		N	Ort.	S.S
YD	Hiç kalmıyor	79	2,9873	1,48543
	1-3 saat	389	3,2509	1,26645
	4-6 saat	245	3,3763	1,22364
	7-9 saat	47	3,5277	1,14393
	10 saat ve üzeri	13	3,1692	1,64286
	Toplam	773	3,2792	1,27995
RF	Hiç kalmıyor	79	3,4319	1,21074
	1-3 saat	389	3,7269	0,89512
	4-6 saat	245	3,7225	0,81353
	7-9 saat	47	3,9009	0,95355
	10 saat ve üzeri	13	3,8537	0,82122
	Toplam	773	3,7081	0,91396

Tablo 16’da günlük zorunlu işler dışında ayrılan süre gruplarına göre ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Yaşam doyumu ortalamaları 2,9873 ile 3,5277 arasında değişirken, en yüksek ortalama 7–9 saat ayıran gruptadır; ancak ANOVA sonucu bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir. Rekreatyonal farkındalık ortalamaları 3,4319 ile 3,9009 arasında değişmekte ve en yüksek ortalama 7–9 saat grubunda görülmektedir. Bununla birlikte, gruplar arası farkın yorumu yalnızca ortalamalara değil, ANOVA ve uygun çoklu karşılaştırma testlerine dayandırılmalıdır.

Tablo 17: Günlük Zorunlu İşler Dışında Ayrılan Süreye Göre Rekreatif Farkındalık Düzeylerine İlişkin Varyans Homojenlik Testi Sonuçları

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
RF	6,452	4	768	,000

Tablo 17’de rekreatif farkındalık puanları için varyans homojenliği Levene testiyle incelenmiştir. Test sonucu anlamlıdır ($F=6,452$; $p<0,001$); bu nedenle grupların varyanslarının eşit olduğu varsayımı desteklenmemektedir. Bu koşulda, eşit varyans varsayımını gerektirmeyen Games–Howell çoklu karşılaştırma testinin kullanılması uygundur. Tablo 18’deki grup karşılaştırmaları bu nedenle ilgili varsayım ihlali dikkate alınarak yorumlanmalıdır.

Tablo 18: Rekreatif Farkındalığın Günlük Zorunlu İşler Dışında Ayrılan Süreye Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Games–Howell Testi Sonuçları

(I) SURE	(J) SURE	Mean Difference (I-J)	Standart Hata	Sig.	%95 Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
Hiç	1-3 saat	-,29502	,11236	,067	-,6022	,0122
	4-6 saat	-,29063	,11780	,099	-,6127	,0315
	7-9 saat	-,46896*	,16772	,042	-,9276	-,0104
	10 saat +	-,42174	,27250	,532	-1,166	,3234
1-3 saat	Hiç	,29502	,11236	,067	-,0122	,6022
	4-6 saat	,00439	,07426	1,000	-,1987	,2074
	7-9 saat	-,17394	,14060	,730	-,5584	,2105
	10 saat +	-,12672	,25670	,988	-,8286	,5752
4-6 saat	Hiç	,29063	,11780	,099	-,0315	,6127
	1-3 saat	-,00439	,07426	1,000	-,2074	,1987
	7-9 saat	-,17833	,14498	,734	-,5748	,2181
	10 saat +	-,13111	,25913	,987	-,8396	,5774
7-9 saat	Hiç	,46896*	,16772	,042	,0104	,9276
	1-3 saat	,17394	,14060	,730	-,2105	,5584
	4-6 saat	,17833	,14498	,734	-,2181	,5748
	10 saat +	,04722	,28531	1,000	-,7329	,8273
10 saat +	Hiç	,42174	,27250	,532	-,3234	1,1668
	1-3 saat	,12672	,25670	,988	-,5752	,8286
	4-6 saat	,13111	,25913	,987	-,5774	,8396

Tablo 18’de rekreatif farkındalık puanları için yapılan Games–Howell çoklu karşılaştırma testi sonuçları yer almaktadır. İstatistiksel olarak anlamlı fark yalnızca günlük zorunlu işler dışında hiç süre ayıramadığını belirten grup ile 7–9 saat ayıran grup arasında görülmüştür ($p=0,042$); 7–9 saat grubu daha yüksek rekreatif farkındalık ortalamasına sahiptir. Diğer ikili karşılaştırmalar anlamlı değildir ($p>0,05$). Bu bulgu, genel ANOVA sonucundaki farkın belirli bir grup karşılaştırmasında yoğunlaştığını göstermektedir.

Tablo 19 ANOVA ve T Testi Sonuçları Özet Tablo

Değişken	Grup	YD	RF
Cinsiyet	Grup 1:Kadın (n:546)	3,31 (1,25)	3,73 (0,92)
	Grup 2:Erkek (n:227)	3,21 (1,36)	3,67 (0,92)
	t-değeri	0,998	0,747
	p-değeri	0,319	0,349
Yaş	Grup 1: 17-19(n:285)	3,21 (1,21)	3,68 (0,92)
	Grup 2:20-22 (n:381)	3,24 (1,29)	3,67 (0,89)
	Grup 3: 23 ve üzeri(n:107)	3,64 (1,4)	3,96 (0,97)
	F-değeri	4,807	4,647
	p-değeri	0,008	0,01
	Post-Hoc	Gruplar 1,2 < Grup 3	Gruplar 1,2 < Grup 3
Gelir	Grup 1:5000 ₺ ve altı (n:331)	2,97 (1,18)	3,73 (0,95)
	Grup 2: 5000-10000 ₺ (n:302)	3,41 (1,27)	3,71 (0,85)
	Grup 3: 10000-15000 ₺ (n:77)	3,56 (1,33)	3,71 (1)
	Grup 4: 15000 ₺ ve üstü (n:63)	3,98 (1,4)	3,65 (0,98)
	F-değeri	15,821	0,13
	p-değeri	0	0,943
	Post-Hoc	Grup 1< Gruplar 2,3,4	
		Grup 2 < Grup 4	-
Günlük Zorunlu İşler Dışında Ayrılan Süre	Grup 1: Hiç kalmıyor(n:79)	2,99 (1,49)	3,44 (1,22)
	Grup 2: 1-3 saat (n:389)	3,26 (1,27)	3,73 (0,9)
	Grup 3: 4-6 saat(n: 245)	3,38 (1,23)	3,73 (0,82)
	Grup 4:7-9 saat (n:47)	3,53 (1,15)	3,91 (0,96)
	Grup5: 10 saat ve üzeri(n:13)	3,17 (1,65)	3,86 (0,83)
	F-değeri	1,903	2,484
	p-değeri	0,108	0,042
	Post-Hoc	-	Grup1 < Grup4

Tablo 19’da cinsiyet, yaş, gelir ve günlük zorunlu işler dışında ayrılan süre değişkenlerine göre yaşam doyumu ile rekreasyonel farkındalık bulguları özetlenmiştir. Cinsiyete göre iki değişkende de anlamlı fark yoktur. Yaş gruplarında hem yaşam doyumu hem rekreasyonel farkındalık farklılaşmış; 23 yaş ve üzeri grubun ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Gelire göre yaşam doyumu anlamlı biçimde farklılaşırken rekreasyonel farkındalık farklılaşmamıştır. Günlük zorunlu işler dışında ayrılan süre bakımından yaşam doyumu farkı anlamlı değilken rekreasyonel farkındalık farkı anlamlıdır; çoklu karşılaştırmada anlamlı fark hiç süre ayıramayanlar ile 7–9 saat ayıranlar arasındadır.

Tablo 20: Hipotez Sonuçları Özet Tablo

KOD	AÇIKLAMA	SONUÇ
H1	Rekreatif farkındalık yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemektedir.	Kabul
H2	Rekreatif farkındalık demografik özelliklere göre farklılaşmaktadır.	Kısmi Kabul
H2a	Rekreatif farkındalık cinsiyete göre farklılaşmaktadır.	Red
H2b	Rekreatif farkındalık yaşa göre farklılaşmaktadır.	Kabul
H2c	Rekreatif farkındalık gelire göre farklılaşmaktadır.	Red
H3	Rekreatif farkındalık günlük zorunlu işler dışında ayrılan süreye göre farklılaşmaktadır.	Kabul
H4	Yaşam doyumunu demografik özelliklere göre farklılaşmaktadır.	Kısmi Kabul
H4a	Yaşam doyumunu cinsiyete göre farklılaşmaktadır	Red
H4b	Yaşam doyumunu yaşa göre farklılaşmaktadır.	Kabul
H4c	Yaşam doyumunu gelire göre farklılaşmaktadır	Kabul
H5	Yaşam doyumunu günlük zorunlu işler dışında ayrılan süreye göre farklılaşmaktadır.	Red

Tablo 20’de araştırma hipotezlerinin analiz sonuçlarına göre kabul veya reddedilme durumları özetlenmiştir. Rekreatif farkındalığın yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı hipotezi desteklenmiştir. Rekreatif farkındalığın cinsiyet ve gelir değişkenlerine göre farklılaşmadığı, yaşa ve günlük zorunlu işler dışında ayrılan süreye göre ise farklılaştığı görülmüştür. Yaşam doyumunu cinsiyete ve günlük ayrılan süreye göre anlamlı farklılık göstermemiş; yaş ve gelir gruplarına göre farklılaşmıştır. “Kabul” ve “Red” ifadeleri, bu örnekleme ve kullanılan analizler kapsamında elde edilen istatistiksel kanıtı belirtir.

TARTIşMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın Genel Çerçevesi

Bu araştırmada Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nde 2022-2023 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 773 öğrencinin rekreasyonel farkındalıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiş; değişkenlerin cinsiyet, yaş, gelir ve günlük zorunlu işler dışında ayrılabilen süreye göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Katılımcıların 546'sı (%70,6) kadın, 227'si (%29,4) erkektir. Yaş gruplarına göre 285 öğrenci 17-19 yaş (%36,9), 381 öğrenci 20-22 yaş (%49,3) ve 107 öğrenci 23 yaş ve üzerindedir (%13,8). Gelir gruplarında 331 kişi 5.000 TL ve altı (%42,8), 302 kişi 5.000-10.000 TL (%39,1), 77 kişi 10.000-15.000 TL (%10,0) ve 63 kişi 15.000 TL ve üzeri (%8,2) gelir bildirmiştir. Günlük zorunlu işler dışında kendisine hiç süre kalmadığını belirten 79 öğrenci (%10,2), 1-3 saat ayıran 389 öğrenci (%50,3), 4-6 saat ayıran 245 öğrenci (%31,7), 7-9 saat ayıran 47 öğrenci (%6,1) ve 10 saat ve üzeri ayıran 13 öğrenci (%1,7) bulunmaktadır.

Rekreasyonel farkındalık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki

Araştırmanın temel bulgusu, rekreasyonel farkındalığın yaşam doyumunu pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamasıdır. Basit doğrusal regresyon analizinde rekreasyonel farkındalık, yaşam doyumunu puanlarındaki varyansın %8,5'ini açıklamış; model anlamlı bulunmuştur [$F(1,771)=71,850$; $p<0,001$]. Standartlaştırılmış beta katsayısı da pozitif ve anlamlıdır ($\beta=0,291$; $p<0,001$). Bu sonuç, rekreasyonel farkındalık düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun da yükselme eğiliminde olduğunu göstermekte ve H1 hipotezini desteklemektedir. Bununla birlikte, açıklanan varyansın %8,5 olması yaşam doyumunun yalnızca rekreasyonel farkındalıkla açıklanamayacağını; başka bireysel ve çevresel etkenlerin de rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Bu bulgu, rekreasyon faaliyetlerini bireyin zorunlu işlerini tamamladıktan sonra gönüllü olarak katıldığı, kendisine ve içinde yaşadığı topluma sosyal, fiziksel ve ekonomik açıdan katkı sağlayabilen ve yaşam doyumuyla ilişkili deneyimler olarak ele alan Lauckner vd. (2022) ile uyumludur. Üniversite öğrencilerinde düzenli fiziksel aktivite ve yoğun egzersiz yapanların farkındalık düzeylerinin daha yüksek, uzun süre oturanların farkındalıklarının ise daha düşük olduğunu bildiren Yıldızve arkadaşları (2024) çalışması da farkındalık ile aktif yaşam arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Boş zamanlarda spor yapma, tatile gitme ve arkadaşlarla etkinliklere katılmanın yaşam doyumuyla ilişkili olduğu Schmiedeberg ve Schröder (2017) tarafından belirtilmiş; kapalı spor salonları, parklar ve doğal alanlarda gerçekteştirilen rekreatif faaliyetlerin yaşam doyumunu yükseltebileceği Öztürk (2022) tarafından vurgulanmıştır.

Araştırmanın sonucu, çalışma saatlerinin uzun olduğu dönemlerde rekreasyona ayrılan zamanın kısıtlanması ile boş zaman olanaklarının artmasıyla rekreatif etkinlik çeşitliliğinin artması arasındaki ilişkiyi ele alan Kurar ve Baltacı (2015) ile Köybaşı'nın (2006) değerlendirmeleri çerçevesinde de anlamlandırılabilir. Rekreasyonel farkındalık, bireyin yalnızca bir etkinliğe katılmasını değil, bu katılımın kendisine sağladığı dinlenme, yenilenme, sosyal etkileşim ve kişisel gelişim gibi sonuçları fark etmesini de içerir (Mannell ve Steynes,

1991). Yaşam doyumu ise kişinin mevcut yaşam koşullarını ve deneyimlerini, beklentileri ve ulaşmak istediği koşullarla karşılaştırarak değerlendirmesiyle ilişkilidir (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961). Dolayısıyla farklı bireylerin farklı etkinliklerden doyum elde etmesi beklenebilir; rekreatif etkinliğin türünden çok bireyin tercihleri ve etkinliğe yüklediği anlam da önem taşımaktadır (Sirgy vd., 1982; Mucha, 2016).

Cinsiyete göre farklılaşma

Analizlerde rekreatif farkındalık ve yaşam doyumu puanları cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmamıştır (rekreatif farkındalık için $p=0,349$; yaşam doyumu için $p=0,319$). Bu nedenle H2a ve H4a hipotezleri desteklenmemiştir. Literatürde cinsiyet ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Dost, 2007; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Güven, 2015). Buna karşılık Chow (2005), Gündoğar (2007), Hampton ve Marshall (2000), Huebner (2004) ve Pala vd. (2016), yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonuçlarına ulaşmıştır. Bu araştırmanın bulgusu, ikinci gruptaki çalışmalarla örtüşmektedir. Önceki araştırmalardaki farklı sonuçlar; araştırma gruplarının yaşadığı çevre, kültürel koşullar, sosyal olanaklar ve rekreatif etkinliklere erişim farklılıklarıyla ilişkili olabilir (Pala vd., 2016). Bununla birlikte, mevcut çalışmada anlamlı fark bulunmaması, kadın ve erkek öğrencilerin her koşulda aynı deneyimlere sahip olduklarını kanıtlamaz; yalnızca bu örnekte ölçek puanlarının istatistiksel olarak farklılaşmadığını gösterir.

Yaş göre farklılaşma

Yaş değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları, hem rekreatif farkındalıkta ($F=4,647$; $p=0,010$) hem de yaşam doyumunda ($F=4,807$; $p=0,008$) anlamlı farklılık bulunduğunu göstermiştir. Tukey karşılaştırmalarında 23 yaş ve üzerindeki öğrencilerin her iki değişkende de 17-19 ve 20-22 yaş gruplarından daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Böylece H2b ve H4b hipotezleri desteklenmiştir. Bevil vd. (1993) de daha ileri yaştaki bireylerin boş zaman etkinliklerinden elde ettikleri yararın yaşam doyumuyla daha olumlu ilişkili olabileceğini bildirmiştir.

Mevcut araştırmada 23 yaş ve üzeri grubun yüksek puanları, bu grubun rekreatif etkinliklerde daha çeşitli deneyimler edinmesi, etkinliklerin sonuçlarını değerlendirmede daha fazla deneyime sahip olması veya yüz yüze sosyal etkileşim, spor, gezi ve doğa etkinlikleri gibi farklı seçeneklere yönelmesiyle ilişkili olabilir. Tezin önceki tartışmasında genç katılımcıların dijital oyunlar ve sosyal medya temelli etkinliklere, daha ileri yaştaki katılımcıların ise bunlara ek olarak fiziksel, açık alan ve yüz yüze sosyal etkinliklere yönelme olasılığı üzerinde durulmuştur. Ancak bu açıklamalar araştırmada doğrudan ölçülen değişkenler değildir; sonuçların olası yorumları olarak değerlendirilmelidir. Yaş grupları arasındaki farklılık, tek başına dijital etkinliklerin yaşam doyumunu düşürdüğü veya yüz yüze etkinliklerin her durumda daha üstün olduğu biçiminde yorumlanmamalıdır.

Gelire göre farklılaşma

Gelir düzeyine göre rekreatif farkındalık puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F=0,130$; $p=0,943$); dolayısıyla H2c hipotezi desteklenmemiştir. Buna karşılık

yaşam doyumu gelir gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaşmıştır ($F=15,821$; $p<0,001$). Tukey testi, 5.000 TL ve altı gelir grubunun yaşam doyumu puanlarının diğer gelir gruplarından daha düşük olduğunu; 15.000 TL ve üzeri grubun da 5.000-10.000 TL grubundan daha yüksek puan aldığını göstermiştir. Bu sonuçlar H4c hipotezini desteklemektedir.

Gelirin rekreasyonel etkinliklere katılımı ilişkili olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur. Mensink, Loose ve Oomen (1997), yüksek gelirli kadın ve erkeklerin rekreasyonel etkinliklere katılım oranlarının düşük gelirli bireylerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Özdilek vd. (2007) de gelir düzeyi yüksek bireylerin rekreatif etkinliklere daha fazla katıldığını; Pressman vd. (2009) ise gelir ve eğitim düzeyi yüksek bireylerin rekreatif etkinlikleri daha çok tercih ettiğini bildirmiştir. Bununla birlikte, bu çalışmada gelir grupları arasında rekreasyonel farkındalık açısından anlamlı fark bulunmaması, etkinliklerin çeşitliliği ve erişilebilirliği ile öğrenci dayanışmasının etkili olabileceği ihtimalini gündeme getirmektedir. Aynı etkinliklerin tekrarlanması etkinlik sayısını artırsa bile deneyim çeşitliliğini artırmayabilir. Ayrıca öğrencilerin maddi olanakları daha sınırlı arkadaşlarını ortak kaynaklarla etkinliklere dâhil etmesi, gelir farklarının etkinliğe katılım üzerindeki etkisini azaltabilir.

Tezde aktarılan örneklerde, aynı gelir düzeyindeki öğrencilerin yaşadıkları yerleşim birimindeki olanaklara göre farklı çeşitlilikte rekreatif etkinliklere erişebileceği belirtilmiştir. İl merkezindeki bir öğrencinin dağ yürüyüşü, bisiklet ve kahvehane etkinliklerine ek olarak sinema, tiyatro ve alışveriş merkezi gibi seçeneklere erişebilmesi; ilçede öğrenim gören öğrencinin ise daha sınırlı seçeneklerle karşılaşabilmesi olasıdır (Yaşartürk, Akyüz ve Karataş, 2017). Bu yorum, rekreasyonel farkındalığın yalnızca gelirle değil, yerel olanaklar ve etkinlik çeşitliliğiyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Yaşam doyumunun gelirle farklılaşması ise Kayapınar (2021), Riddick ve Güler ve Gazioğlu'nun (2008) bulgularıyla aynı yöndedir. Güler ve Gazioğlu'nun İstanbul'da öğrenim gören 463 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada da yaşam doyumunun gelire göre farklılaştığı bildirilmiştir. Gelir, bireyin tercih ettiği etkinliklere erişimini ve gündelik yaşam koşullarını etkileyebilir. Örneğin deniz kıyısında düşük maliyetli etkinliklere katılmak ile ücretli tekne veya gemi turlarına katılmak farklı maddi olanaklar gerektirebilir (Kayapınar, 2021). Bununla birlikte, bu çalışmanın bulguları gelir artışının doğrudan ve tek başına yaşam doyumuna neden olduğunu kanıtlamaz; yalnızca incelenen örnekte gelir grupları arasında anlamlı fark olduğunu ortaya koyar.

Günlük zorunlu işler dışında ayrılan süreye göre farklılaşma

Günlük zorunlu işler dışında ayrılan süreye göre rekreasyonel farkındalık anlamlı biçimde farklılaşmıştır ($F=2,484$; $p=0,042$). Games–Howell testi sonucunda anlamlı farkın, kendisine hiç süre kalmadığını belirten grup ile 7-9 saat ayıran grup arasında olduğu ve 7-9 saat grubunun daha yüksek rekreasyonel farkındalık puanına sahip olduğu belirlenmiştir ($p=0,042$). Böylece H3 hipotezi desteklenmiştir. Yaşam doyumu açısından gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F=1,903$; $p=0,108$); H5 hipotezi desteklenmemiştir.

Bu sonuç, boş zaman için daha fazla süreye sahip olmanın rekreatif etkinliklere katılma ve farklı deneyimler edinme olanağını artırabileceği düşüncesiyle uyumludur. Kendisine sınırlı süre ayırabilen bir öğrenci yakın çevresindeki etkinliklerle yetinirken, daha fazla süre ayırabilen

bir öğrenci farklı mekânlarda veya başka şehirlerde gerçekleştirilen etkinliklere katılabilir. Bununla birlikte, süre ile yaşam doyumu arasında anlamlı fark bulunmaması, boş zaman miktarının tek başına doyumu belirlemediğini düşündürmektedir. Etkinliğin niteliği, bireyin ilgileri, sosyal ilişkileri ve etkinlikten aldığı anlam da önemli olabilir. Ayrıca 7-9 saat grubunun örnekleme 47, 10 saat ve üzeri grubun yalnızca 13 kişiden oluşması nedeniyle, özellikle küçük gruplara ilişkin sonuçların dikkatle yorumlanması gerekir.

Sonuç

1. Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık düzeyleri, genel yaşam doyumlarını pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordamakta; bireylerin serbest zaman bilinci yükseldikçe yaşam kalitesi algıları da artmaktadır.
2. Rekreasyonel farkındalık ve yaşam doyumunu cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.
3. Yaş ilerledikçe (23 yaş ve üzeri) hem rekreasyonel farkındalık hem de yaşam doyumunu anlamlı düzeyde artış göstermektedir.
4. Gelir düzeyi yaşam doyumunu doğrudan etkilemekte; özellikle en düşük gelir grubundaki (\$5.000\text{ TL}\$ ve altı) öğrencilerin yaşam doyumunu diğer gruplara göre anlamlı düzeyde düşük kalmaktadır. Ancak rekreasyonel farkındalık gelir düzeyinden bağımsız bir seyir izlemektedir.
5. Serbest zaman miktarının artması rekreasyonel farkındalığı olumlu etkilerken, tek başına yaşam doyumunun doğrudan belirleyicisi olmamaktadır.

Öneriler

1. Ücretsiz ve Erişilebilir Rekreasyon Olanakları: Özellikle düşük gelir grubundaki öğrencilerin sosyal hayata katılımını desteklemek amacıyla, üniversite kampüslerinde maliyet gerektirmeyen kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetlerin sayısı artırılmalıdır.
2. Öğrenci Kulüplerinin Aktifleştirilmesi: Kampüs içerisindeki öğrenci kulüpleri (doğa yürüyüşü, tiyatro, halk oyunları, ritim, satranç vb.) teşvik edilmeli; bu kulüplerin her yaş ve akademik düzeyden öğrenciye hitap edecek kapsayıcı yapılar kurması sağlanmalıdır.
3. Zaman Yönetimi ve Farkındalık Seminerleri: Öğrencilerin günlük ders ve zorunlu iş yoğunluğu arasında kendilerine nitelikli serbest zaman yaratabilmeleri için rehberlik birimleri aracılığıyla "zaman yönetimi ve serbest zaman bilinci" seminerleri düzenlenmelidir.
4. Kapsayıcı Sosyal Alanlar: Yerel yönetimler ve üniversite iş birliğiyle, öğrencilerin ders dışı saatlerini verimli geçirebileceği güvenli, donanımlı dinlenme ve aktif yaşam alanları (açık hava spor sahaları, kütüphane sosyal alanları, sanat atölyeleri) genişletilmelidir.
5. Bu araştırma yalnızca Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencileriyle sınırlı kalmıştır. Benzer çalışmaların farklı devlet ve vakıf üniversitelerinde, daha geniş ve temsil kabiliyeti yüksek örneklem gruplarıyla tekrarlanması literatürün genellenebilirliğine katkı sağlayacaktır.
6. Nicel verilerin yanı sıra derinlemesine mülakatlar veya odak grup görüşmeleri içeren nitel veya karma desenli araştırmalar yapılarak, öğrencilerin rekreasyonel engelleri ve yaşam doyumuna etki eden psikolojik mekanizmalar daha detaylı incelenebilir.

7. Boylamsal (longitudinal) çalışmalar tasarlanarak, öğrencilerin üniversiteye giriş yıllarından mezuniyetlerine kadar olan süreçte rekreatif farkındalık ve yaşam doyumlarındaki değişim zamana bağlı olarak takip edilebilir.
8. Gelecek araştırmalarda serbest zaman motivasyonu, algılanan engeller, dijital bağımlılık düzeyi veya fiziksel aktivite sıklığı gibi ek değişkenlerin modele dâhil edilmesi önerilir.

KAYNAKÇA

- Akgöl, A., & Çevik, O. (2003). *İstatistiksel analiz teknikleri: SPSS'te işletme yönetimi uygulamaları*. Emek Ofset.
- Ardahan, F., Turgut, T., & Kaplan Kalkan, A. (2016). *Her yönüyle rekreasyon*. Detay Yayıncılık.
- Baysal, Z. N., & Demirbaş, B. (2012). Sınıf öğretmenliği adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 12–20.
- Bevil, C. A., O'Connor, P. C., & Mattoon, P. M. (1993). Leisure activity, life satisfaction, and perceived health status in older adults. *Gerontology & Geriatrics Education*, 14(2), 3–21.
- Biçimli, A. C. (2019). *Batman ilinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerin boş zaman alışkanlıklarının araştırılması* [Yüksek lisans tezi, Batman Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139–150.
- Cumhuriyet Ansiklopedisi. (2002). *Cumhuriyet ansiklopedisi 1981–2000* (Cilt 4, 3. baskı; H. Ersel, A. Kuyaş, A. Oktay, & M. Tunçay, Eds.). Yapı Kredi Yayınları.
- Çakır, O. (2017). Rekreasyonel liderlik ve turist rehberliği: Kuram ve kuramlar üzerinde bir analiz. M. Akoğlan-Kozak (Ed.), *Rekreasyonel liderlik ve turist rehberliği: Kavram ve kurumlar üzerinden bir analiz içinde* (s. 6–33). Detay Yayıncılık.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Çoruh, Y. (2013). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi örneği* [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1253–1265.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (22), 132–143.
- Ekinci, N. E., & Özdilek, C. (2019). Investigation of university students' awareness of recreational activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2), 53–66.

Erol, M., & Yıldırım, İ. (2016). The development of higher education life satisfaction scale / Yükseköğrenim yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 12(1), 221–243.

Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139–151.

Flanagan, O. (1992). *Consciousness reconsidered*. MIT Press.

Gedik, N. (1985). Gençliğin serbest zamanları değerlendirme sorunları. *Türk Hemşireler Dergisi*, 35(2), 13–16.

Gül, T., Karaçar, E., Kement, Ü., Paslı, M. M., Yayla, Ö., Erol, E., & Göker, G. (2014). Rekreasyon olgusuna genel bakış. A. Yaylı (Ed.), *Rekreasyona giriş* içinde (s. 1–20). Detay Yayıncılık.

Güler, Ç. Y., & Gazioğlu, A. E. İ. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 107–114.

Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(1), 14–27.

Gürbüz, B. (2017). The conception and perception of leisure in Turkey. K. Henderson & A. Sivan (Eds.), *Leisure from international voices* içinde (s. 213–223). Sagamore Publishing.

Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Felsefe–yöntem–analiz* (5. baskı). Seçkin Yayıncılık.

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

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, W. C., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson.

Hampton, N. Z., & Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66(3), 33–40.

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

Hsieh, S., Spaulding, A., & Riney, M. (2004). A qualitative look at leisure benefits for Taiwanese nursing students. *The Qualitative Report*, 9(4), 604–629. doi.org

Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1–2), 3–33.

Jondeau, E., & Rockinger, M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: Existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics and Control*, 27(10), 1699–1737.

Juniu, S. (2000). Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69–73.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Rev. ed.). Random House.

Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme* (7. baskı). Gazi Kitabevi.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.

Kayapınar, K. (2021). *Rekreasyonel tenise katılan bireylerin algılanan sağlık çıktıları, serbest zaman sıkılma algısı ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi].

Köybaşı, N. (2006). *Boş zaman sosyolojisi ve boş zamanları değerlendirme aracı olarak dinlence turizm ve kültür turizmine katılan yerli turistlerin karşılaştırmalı sosyolojik analizi* [Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Kraus, R. G. (1998). *Recreation and leisure in modern society* (5th ed.). Jones and Bartlett Publishers.

Kurar, İ., & Baltacı, F. (2015). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 39–52.

Lauckner, H., Gallant, K., Akbari, M., Tomas, G., Pride, T., & Hutchinson, S. (2022). Picturing recreation: Newcomers' perspectives on experiences of recreation. *Journal of International Migration and Integration*, 23(4), 2101–2123.

Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. Venture Publishing.

Mannell, R. C., & Stynes, D. J. (1991). A retrospective: The benefits of leisure. B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* içinde (s. 435–455). Venture Publishing.

Mensink, G. B., Loose, N., & Oomen, C. M. (1997). Physical activity and its association with other lifestyle factors. *European Journal of Epidemiology*, 13(7), 771–778.

Mucha, B. (2016). The impact of working life conditions on the quality of life. *Journal of Quality and Environmental Studies*, 3(2), 12–22.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143. doi.org

Özbey, S., & Çelebi, M. (2003). Rekreasyon. N. Mirzeoğlu (Ed.), *Spor bilimlerine giriş* içinde (s. 265–294). Bağırhan Yayınevi.

Özdemir, E. (2015). Tarama yöntemi. M. Metin (Ed.), *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* içinde (s. 77–97). Pegem Akademi.

Özdilek, Ç., Demirel, M., & Harmandar, D. (2007). The comparison of Dumlupınar and Sakarya Universities' Physical Education and Sport School students' participation reasons and participation level in leisure time activities. *International Journal of Human Sciences*, 4(2), 1–13.

Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? Bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içelleşmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, 3(7), 167–189.

Özen, Y., & Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (15), 394–422.

Öztürk, Y. (2022). Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1237–1250.

Pala, A., Biner, M., Öncen, S., & Kargün, M. (2016). Futbol tenisi sporcularının boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 2(1), 77–82.

Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725–732.

Schmiedeberg, C., & Schröder, J. (2017). Leisure activities and life satisfaction: An analysis with German panel data. *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 137–151.

Sirgy, M. J., Samli, A. C., & Meadow, H. L. (1982). The interface between quality of life and marketing: A theoretical framework. *Journal of Public Policy & Marketing*, 1(1), 69–84.

Sivrikaya, Ö. (2000). *Belediyelerin sporla ilgili işlevleri (Düzce Belediyesi örneği)* [Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Smith, H. W. (1998). *Hayatı ve zamanı yönetmenin 10 doğal yasası* (A. Çelbiş, Çev.). Sistem Yayıncılık.

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

Thich Nhat Hanh. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.

- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management* (5th ed.). Routledge.
- Türk Dil Kurumu. (n.d.). *Güncel Türkçe sözlük*. Ocak 12, 2023 tarihinde <https://sozluk.gov.tr> internet sitesinden alındı.
- Vasudevan, S., & Reddy, J. K. (2019). The impact of trait mindfulness on perceived stress among adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 7(1), 113–120.
- Wang, J., & Wang, X. (2012). *Structural equation modeling: Applications using Mplus*. Wiley.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3(Special Issue 2), 239–252.
- Yıldız, M. E., Günel, İ., & Dalbudak, İ. (2024). The relationship between physical activity and mindful awareness of university students. *Physical Education of Students*, 28(4), 234–241.
- Yılmaz, G., Keser, A., & Yorgun, S. (2010). Konaklama işletmelerinde çalışan sendika üyelerinin iş ve yaşam doyumunu belirlemeye yönelik bir alan araştırması. *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 6(1), 87–107.
- Zorba, E. (2008, Eylül). Türkiye’de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*, 52–55.
- Zorba, E. (2012). *Herkes için yaşam boyu spor*. Neyir Yayınları.

EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

1- Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2- Yaşınız: 17-19 () 20-22 () 23 ve üstü yaş ()

3- Öğrenim Gördüğünüz Program / Fakülte:

Ermenek MYO () Kazım Karabekir MYO () Ermenek Uysal ve Hasan Kalan

Sağlık Hizmetleri MYO () Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu () Turizm Fakültesi ()

İslami İlimler Fakültesi () Spor Bilimleri Fakültesi/Besyo () Mühendislik Fakültesi ()

Tıp Fakültesi () Güzel Sanatlar Fakültesi () Eğitim Fakültesi () Fen-Edebiyat

Fakültesi () İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi () Diğer ()

4- Öğrenim Gördüğünüz Sınıf: Hazırlık () (1) (2) (3) (4) (5) (6)

5- Aile Gelir Düzeyiniz:Düşük () Orta () Yüksek ()

6- Günlük yapmakla olduğunuz zorunlu işler dışında kendinize ayırdığınız süre ne kadardır?

Hiç Kalmıyor () 1-3 saat () 4-6 saat () 7-9 Saat () 10 saat ve üzeri ()

Ek-2: Rekreatyon Farkındalık Ölçeği

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

Ek-3: Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayat Şartlarım Mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3. Hayatımdan Memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayatımdan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4 – Etik Kurul Onayı

12.12.2022 ve Sayısı: 12.12.2022-104266



T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

12.12.2022

Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
06.12.2022	09	268-274

Üniversitemiz Bilimsel Araştırma Yayın Etik Kurulu Prof. Dr. İbrahim COŞKUN başkanlığında 06.12.2022 günü saat 10.00'de toplanarak aşağıdaki kararı almıştır.

KARAR 09-2022/272. Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Zafer Kırışhan KELEŞ'in, Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Alparslan ARGUN danışmanlığında yapacağı "**Üniversite Öğrencilerinde Rekreasyonel Farkındalık ve Yaşam Doyumu İlişkisi (Karamanoglu Mehmetbey Üniversitesi Örneği)**" başlıklı çalışmaya ait uygulayacakları yöntemle ilişkin gerekli izinlerin alınması kaydıyla fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu başvuran kişiye ait olmak üzere etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

(e-imza)
Prof. Dr. İbrahim COŞKUN
Başkan

(e-imza)
Prof. Dr. Ercan OKTAY
Üye

(e-imza)
Prof. Dr. Özlem SADI
Üye

(e-imza)
Prof. Dr. Mehmet MERCAN
Üye

(e-imza)
Prof. Dr. Murat TEKİN
Üye

(e-imza)
Prof. Dr. Mehmet KURT
Üye

(e-imza)
Prof. Dr. Osman ÇEVİK
Üye

Ferdane YAŞAR
Başkan

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.