

**T.C.**  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**AKTİF SPORCULARIN REKREATİF ETKİNLİKLERE**  
**KATILIMLARINA ENGEL OLUŞTURABİLECEK**  
**FAKTÖRLERİN YAŞAM TATMİNİ VE YAŞAM KALİTESİ**  
**ÜZERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**CİHAN AYHAN**

**DANIŞMAN**

**YRD. DOÇ. DR. ERSİN ESKİLER**

**HAZİRAN 2017**



**T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**AKTİF SPORCULARIN REKREATİF ETKİNLİKLERE  
KATILIMLARINA ENGEL OLUŞTURABİLECEK  
FAKTÖRLERİN YAŞAM TATMİNİ VE YAŞAM KALİTESİ  
ÜZERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**CİHAN AYHAN**

**DANIŞMAN**

**YRD. DOÇ. DR. ERSİN ESKİLER**

**HAZİRAN 2017**

## JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

### BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.

Cihan AYHAN

## JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

'Aktif Sporcuların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Yaşam Tatmini Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi' başlıklı bu yüksek lisans/doktora tezi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim/bilim dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan Doç. Dr. Betül Beyazıt



Üye Doç. Dr. Fikret Sayer



Üye Yrd. Doç. Dr. Ersin Estiler



Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

28.6/2017



Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM  
Enstitü Müdürü

## ÖN SÖZ

‘Aktif Sporcuların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Yaşam Tatmini Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi’ isimli bu çalışmada Türkiye’deki 7 farklı bölgedeki aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarına engel oluşturacak faktörler belirlenerek bu engellerin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisini tespit etmek amaçlanmıştır.

Bu uzun ve zorlu süreçte bana en büyük desteği sağlayan saygıdeğer hocalarıma, aileme ve arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunmaktan onur duymaktayım. Öncelikle, tez çalışmamın planlanması ve yürütülmesinde bana her konuda desteğini esirgemeyen, yol gösteren ve beni cesaretlendiren çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Ersin Eskiler’ e yürekten teşekkürlerimi sunarım.

Bu araştırmanın her aşamasında bilgi ve önerileriyle bana her zaman yol gösteren, çalışmamızın her aşamasında desteğine başvurduğum, zorlu ve yorucu günlerimde benden desteğini esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Fikret Soyer’e çok teşekkür ederim. Araştırmada yine desteklerini esirgemeyen Arş. Gör. Dr. Gamze Güney Eskiler, Arş. Gör. Hande Baba Kaya, Arş. Gör. Gizem Karakaş ve ismini saymadığım tüm dostlarıma teşekkür ederim.

Her zaman en büyük destekçilerim olan, canımdan çok sevdiğim ve haklarını hiçbir zaman ödeyemeyeceğim aileme ve bu süreçte her zaman yanımda olan Ece Keskin’ e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Cihan AYHAN

## ÖZET

# AKTİF SPORCULARIN REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIMLARINA ENGEL OLUŞTURABİLECEK FAKTÖRLERİN YAŞAM TATMİNİ VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ

Ayhan, Cihan

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ersin Eskiler

Haziran, 2017. xv+95 Sayfa.

Bu çalışma; Türkiye'deki aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarına engel oluşturabilecek faktörlerin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisini araştırmak ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özellikler açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yazılmıştır.

Çalışma verilerinin elde edilmesinde ilk olarak rekreatif engellerin tespit edilmesi amacıyla Alexandris ve Carrol (1997) tarafından geliştirilen, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Karaküçük ve Gürbüz (2007) tarafından yapılan Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ) kullanılmıştır. Bireylerin yaşam kalitelerini ve sağlık durumlarını araştırmak amacıyla da Ware tarafından 1987 yılında geliştirilen geçerlilik ve güvenilirlik çalışması (Koçyiğit ve diğerleri, 1999) tarafından yapılan SF-36 yaşam kalitesi ölçeği kullanılmıştır. Son olarak katılımcıların yaşam tatminlerini ölçmek amacıyla Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılan yaşam tatmini ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmaya Türkiye'deki 7 farklı bölgeden aktif spor yapan 1013 kişi katılmıştır. Örneklem seçiminde araştırma problemine cevap verecek kişilerden oluşan kasti örnekleme yöntemi ve verilerin toplanmasında yüz yüze anket ve online anket yöntemi tercih edilmiştir. Verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgi dağılımlarını incelemek ve verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistik testi, değişkenler arasındaki; farklılıkları belirlemek amacıyla t-testi ve Anova, ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi ve etkiyi belirlemek amacıyla regresyon analizinden faydalanılmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda

skewness-kurtosis değerlerine bakılarak verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüş olup uygulanan parametrik testler sonucunda rekreatif etkinliklere katılım engellerinin fiziksel sağlık, mental sağlık ve yaşam tatmini üzerinde negatif etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon, Rekreatif Engel, Yaşam Tatmini, Yaşam Kalitesi.





## **ABSTRACT**

### **INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF CONSTRAINTS TO BE OCCURED IN ACTIVE ATHLETES PARTICIPATION TO THE RECREATIVE ACTIVITIES ON LIFE SATISFACTION AND QUALITY**

Ayhan, Cihan

Master Thesis, Department of Physical Education and Sports Education

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Ersin ESKİLER

June, 2017. xvi+95 Page.

This study is performed to investigate the effects of life satisfaction and life quality factors on why active athletes may not participate in recreational activities in Turkey. In addition, this study investigates whether these variables differ in terms of various demographic characteristics.

In the study, firstly the Leisure Time Barriers Scale, developed by Alexandris and Carroll (1997), and validity and reliability study, made by Karaküçük and Gürbüz (2007), are used to determine recreational barriers. The SF-36 quality of life scale, which is developed by Ware in 1987 and its validity-reliability study is performed by Koçyiğit and others (1999), is applied to investigate the quality of life and health status of individuals. Lastly, life satisfaction scale, developed by Diener et al. (1985) and Turkish validity-reliability study conducted by Köker (1991), is applied to measure participants' life satisfaction.

1013 people who are actively taking part in sportive activities from 7 different regions of Turkey participated in the research. In the selection of the sample data, deliberate sampling method is used. Face-to-face survey and online survey method are preferred for collecting data. In the analysis of the data, a descriptive statistical test is applied to examine the participants' personal information distributions and to determine whether the data is normally distributed. As a result of examinations, the normal distribution of the data is observed by looking at the skewness-kurtosis values. T-test and Anova test was used to determine the differences between the variables. Correlation analysis was used to investigate the relationships between variables in the study and regression

analysis to identify the effect. It is understood from the thesis study that participation barriers have negative effects on physical health, mental health and life satisfaction.

**Keywords:** Recreation, Recreative Barrier, Life Satisfaction, Quality of Life.



## İÇİNDEKİLER

Bildirim .....	v
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası .....	vi
Önsöz .....	vii
Özet .....	viii
Abstract .....	x
İçindekiler .....	xii
Tablolar Listesi.....	xv
Şekiller Listesi.....	xvi
Bölüm I .....	1
Giriş.....	1
1.1 Problem Cümlesi.....	3
1.2 Alt Problemler.....	3
1.3 Önem.....	5
1.4 Sınırlılıklar .....	6
1.5 Tanımlar .....	6
1.6 Simgeler Ve Kısaltmalar .....	6
Bölüm II .....	7
Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi Ve İlgili Araştırmalar.....	7
2.1 Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi .....	7
2.1.1 Zaman Kavramı Ve Önemi .....	7
2.1.2 Zaman Kullanımı Ve Sporla İlişkisi .....	8
2.1.3 Varolma Zamanı .....	10
2.1.4 Çalışma Zamanı .....	10
2.2 Boş Zaman Kavramı Ve Önemi .....	10
2.2.1 Boş Zamanın Tarihsel Gelişimi.....	14

2.2.2 Boş Zamanın Temel İşlevleri.....	14
2.2.2.1 Dinlenme Fonksiyonu.....	14
2.2.2.2 Eğlence Fonksiyonu.....	15
2.2.2.3 Gelişim Fonksiyonu .....	16
2.3 Spor Kavramı ve Önemi.....	16
2.3.1 Spor ve Boş Zaman İlişkisi .....	17
2.4 Rekreasyon Kavramı ve Yıllara Göre Değerlendirilmesi .....	18
2.4.1 Rekreasyonun Özellikleri .....	20
2.4.2 Rekreasyon Etkinliklerinin Amaçlarına Göre Sınıflandırılması ve Değerlendirilmesi .....	21
2.4.3 Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisine Göre Rekreasyon İhtiyacının Değerlendirilmesi .....	23
2.4.4 Rekreatif Etkinliklere Katılım Nedenleri .....	26
2.4.5 Rekreasyonun Sporla İlişkisi .....	27
2.5 Rekreatif Engeller ve İlgili Araştırmaların İncelenmesi .....	29
2.6 Yaşam Tatmini ve Bu Konuda Yapılan Boş Zaman Araştırmalarının İncelenmesi .....	31
2.6.1 Spor ve Fiziksel Aktivitenin Yaşam Tatminiyle İlişkisi .....	35
2.7 Yaşam Kalitesi .....	36
2.7.1 Yaşam Kalitesinin Kapsamlı Boyutları .....	38
2.7.2 Yaşam Kalitesi ve Boş Zaman İlişkisi.....	39
2.8 Literatürdeki İlgili Çalışmalar .....	41
Bölüm III.....	45
Gereç ve Yöntem.....	45
3.1 Araştırma Modeli .....	45
3.2 Araştırmanın Örneklem Grubu .....	45
3.3 Veri Toplama Aracı.....	46

3.3.1 Boş Zaman Engelleri Ölçeği .....	46
3.3.2 Yaşam Kalitesi Ölçeği .....	46
3.3.3 Yaşam Tatmini Ölçeği .....	47
3.3.4 Kişisel Bilgiler .....	47
3.4 Verilerin Toplanması .....	47
3.5 Verilerin Analizi.....	48
Bölüm IV.....	49
Bulgular ve Yorumlar .....	49
Bölüm V.....	65
Tartışma, Sonuç ve Öneriler .....	65
5.1 Tartışma ve Sonuç.....	65
5.2 Öneriler .....	73
Kaynakça.....	75
Ekler .....	92

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.Boş Zamanın Kategorik Tanımları .....	13
Tablo 2 Rekreasyon Yıllara ve Yazarlara Göre Tanımları .....	19
Tablo 3. Çeşitli Değişkenlere Göre Yaşam Kalitesinin Kapsamlı Bölümleri.....	39
Tablo 4. Demografik Özellikler Ve Tanımlayıcı İstatistikler .....	49
Tablo 5. Aktif Sporcuların Boş Zamanlarını Nasıl Değerlendirdiklerine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	50
Tablo 6. Boş Zaman Değerlendirme Aktivitelerine Katılımda Çekilen Güçlük Derecesi.....	51
Tablo 7. Rekreasyonel Engeller Ölçeği Açıklayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlik Değerleri.....	52
Tablo 8. Yaşam Tatmini Ölçeği Açıklayıcı Faktör Analizi .....	53
Tablo 9. Yaşam Kalitesi, Rekreasyonel Engeller ve Yaşam Tatminine İlişkin Temel Analiz Sonuçları.....	53
Tablo 10. Aktif Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Temel İstatistik ve T-Testi Analiz Sonuçları.....	54
Tablo 11. Aktif Sporcuların Yaşa Göre Temel İstatistik ve Anova Analiz Sonuçları	55
Tablo 12. Aktif Sporcuların Refah Düzeylerine Göre Temel İstatistik ve Anova Analiz Sonuçları.....	57
Tablo 13. Aktif Sporcuların Boş Zamanlarda Çektikleri Güçlük Derecesine Göre Temel İstatistik ve Anova Analiz Sonuçları .....	59
Tablo 14. Boş Zaman Engellerinin Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları .....	62
Tablo 15. Fiziksel Sağlığa İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlar .....	63
Tablo 16. Mental Sağlığa İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlar.....	63
Tablo 17. Yaşam Tatminine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	64

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	24
Şekil 2. Fiziksel Aktivite Yapanlar ve İzleyenler Arasındaki İlişki.....	28
Şekil 3. Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme Şekillerine İlişkin Yüzde Dağılımları .....	50
Şekil 4. Boş Zaman Değerlendirmede Çekilen Güçlük Derecesi .....	51



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Günümüzde pek çok insan boş zamanların çalışma dışındaki zaman olduğunu düşünmektedir. Buda ortaya günümüzde serbest zamanda insanların neler yapmasıyla ilgili bir sorun çıkarır (Kılbaş Köktaş, 2004: 4). Boş zaman, yaşamsal olarak tatmin olmak amacıyla göreceli olarak zorunluluk dışında kalan süre içerisinde etkinliklerin yapıldığı zaman dilimidir (Kelly, 2012:3). Bu kavram herhangi bir zorunluluk olmadan tamamen gönüllülük esasına dayalı ve aktif olarak etkinliklerin yapıldığı zaman diliminde yer alır (Shivers ve Delisle, 1997:93). Boş zamanın esası serbest zamanda olduğu gibi özgür olmayı gösterir. Öyleyse boş zaman özgür seçeneklerin olduğu bir zaman sürecidir (Mull, Bayless, Ross ve Jamieson,1997:4). Nitekim kişi ticari bir çıkar güdüyor ve kendi zorunluluklarından dolayı bir zaman yaratıyorsa bu boş zaman olarak kabul edilemez.

Boş zaman ve rekreasyon kavramlarının bazen aynı anlama geldiği düşünülse de, rekreasyon boş zamanlar içerisinde yapılan etkinlikleri kapsamaktadır. Boş zaman etkinliklerinin rekreasyonel değer kazanması için birey ve toplum açısından yararlı olmakla birlikte organize edilmiş bir etkinlik olarak değer kazanması gerekmektedir (Arslan, 2013: 21). Dolayısıyla boş zaman zorunlu işler arasındaki zaman boşluğudur, rekreasyon ise bu boş zaman diliminde yapılan etkinlikleri kapsamaktadır.

Rekreasyon latince recreatio anlamına gelir ve geleneksel olarak bireylerin yeniden canlandırılması ve yapılanması sürecidir (Torkildsen ve George, 2012:48). Simmons (2000)'e göre rekreasyon bireye kendini yeniden yapılandırma fırsatı sunan zevkli ve sosyal aktivitelerdir. Sürekli farklı bilimciler tarafından yapılan tanımlarla karşılaşmak muhtemeldir (akt. Brey, Letho, 2007:161). Wuest ve Bucher (1995)'e göre rekreasyon kişinin fiziksel ve ruhsal olarak yeniden yapılanmasını sağlayan zorunluluk dışı etkinliklerdir. Kennedy, Smith ve Austin (1991)'e göre rekreasyon kişilerin kendi yaşam tatminleri için özgürce katıldıkları etkinlikler veya deneyimlerdir. Torkildsen



(2005:54)'e göre rekreasyon tatmin ve iyi olma hissinden ortaya çıkar ve insanoğlu için duygusal bir koşuldur. Başarı, elde etme, kişisel değer ve tatmin duygusu aracılığıyla karakterize edilmiştir ve bu pozitif bir benlik saygısı ortaya çıkarır.

Tanımlardan da anlaşıldığı üzere rekreasyonun kişilerin yeniden yapılanmalarını sağlamakla birlikte bireylerin ihtiyaçlarının karşılanmasında ve yaşam tatmin seviyelerinin artmasında önemli bir rol oynadığını söyleyebiliriz.

Bu tanımlar dönemsel olarak farklılıklar gösterip, kişisel ve toplumsal olarak birbirinden ayrılmaktadır. Bunun esas nedeni rekreasyona farklı toplumlarda farklı şekillerle yaklaşılmasıdır. Çıkarılan anlam ve sahip olduğu değer, demografik özelliklere göre değişmektedir buda tanımları farklılaştırmaktadır (Arslan, 2013: 18).

Teknolojik gelişmeleri takiben çalışma saatlerinin azalması ve serbest zamanlarının artması, kişilerin yaşam kalitelerini artırmayı sağlamıştır. Bunun sonucu olarak kişiler boş zamanlarında rekreatif etkinliklere yönelmiştir. Rekreatif etkinlikler insana bir çok yönden pozitif bir etki kazandırmaktadır. Buda kişinin kendisine olan özgüvenini artırmaktadır ( Kurar ve Baltacı,2014: 39).

Yaşam tatmini kişinin nasıl bir ruh sağlığı içerisinde olduğunu gösteren önemli bir göstergedir. Yaşamda meydana gelecek çeşitli engellenmeler, zorlanmalar, çatışmalar ve ani olumsuz değişimler bireylerin yaşam tatmin düzeyinin düşmesine neden olabilir. Bilgi ve beceri kazanımının hızlandırılması için eğitimin kalitesinin arttırılması, iletişim, stresle başa çıkma ve yönetme becerileri açasından özel eğitim verilmesi, spor, düzenli egzersiz gibi etkinliklere olanak yaratılması kişinin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olacaktır. Böylece kişinin yaşam doyumunu yüksek olacaktır (Selçuk, 2003). Artan endüstrileşme ve yoğun iş temposunun yükünden kurtulmak için insanlar kendilerine bir boş zaman dilimi yaratır ve bu boş zaman diliminde rekreatif etkinliklere yönelirler. Rekreatif etkinlikler kişilerin kendilerini yenileyip kaliteli bir yaşama sahip olmalarını sağlar.

Boş zaman ve rekreasyonun sağladığı yararlar, kent halkı için rekreasyon etkinliklerinin neden gerekli olduğuna ışık tutmaktadır. Ancak bu gereklilikler arasında en dikkat çekenini, kent halkının giderek düşen yaşam kalitesidir. Rekreasyonun tüm faydalarının, yaşam kalitesini artırıcı yönde katkı sağlayacağı göz ardı edilmeksizin, kentsel sorunlar için en ucuz ve hızlı yol rekreasyondur. Bu nedenle yaşam kalitesini artırmak için gerekli düzenlemeler yapılmalıdır. Negatif etkileri

ortadan kaldırmak için en uygun ilaç boş zaman ve rekreasyon etkinlikleridir (Arslan, 2013: 68).

## 1.1 PROBLEM CÜMLESİ

Aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisi var mıdır?

## 1.2 ALT PROBLEMLER

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

- a. Aktif sporcuların boş zaman engelleri ölçeği alt boyutları ve puan ortalamaları açısından;
  1. Cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
  2. Yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
  3. Refah düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
  4. Boş zamanlarda çekilen güçlük derecesine göre farklılaşmakta mıdır?
- b. Aktif sporcuların yaşam kalitesi özet skorları ve puan ortalamaları açısından;
  1. Cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
  2. Yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
  3. Refah düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
  4. Boş zamanlarda çekilen güçlük derecesine göre farklılaşmakta mıdır?
- c. Aktif sporcuların yaşam tatmini puan ortalamaları açısından;
  1. Cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
  2. Yaşa göre farklılaşmakta mıdır?

3. Refah düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
  4. Boş zamanlarda çekilen güçlük derecesine göre farklılaşmakta mıdır?
- d. Aktif sporcuların boş zaman engelleri ölçeği alt boyutları açısından;
1. Fiziksel sağlık ile arasında ilişki var mıdır?
  2. Mental sağlık ile arasında ilişki var mıdır?
  3. Yaşam tatmini ile arasında ilişki var mıdır?
- e. Aktif sporcuların yaşam kalitesi özet skorları açısından;
1. Boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutu birey psikolojisi ile arasında ilişki var mıdır?
  2. Boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutu bilgi eksikliği ile arasında ilişki var mıdır?
  3. Boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutu tesis ile arasında ilişki var mıdır?
  4. Boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutu arkadaş eksikliği ile arasında ilişki var mıdır?
  5. Boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutu zaman ile arasında ilişki var mıdır?
  6. Boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutu ilgi eksikliği ile arasında ilişki var mıdır?
  7. Yaşam tatmini ile arasında ilişki var mıdır?
- f. Aktif sporcuların yaşam tatmini açısından;
1. Boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutu birey psikolojisi ile arasında ilişki var mıdır?
  2. Boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutu bilgi eksikliği ile arasında ilişki var mıdır?
  3. Boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutu tesis ile arasında ilişki var mıdır?

4. Boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutu arkadaş eksikliği ile arasında ilişki var mıdır?
5. Boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutu zaman ile arasında ilişki var mıdır?
6. Boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutu ilgi eksikliği ile arasında ilişki var mıdır?
7. Fiziksel sağlık ile arasında ilişki var mıdır?
8. Mental sağlık ile arasında ilişki var mıdır?

### 1.3 ÖNEM

Ülkemizde boş zaman engelleri ile ilgili çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Ancak aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarında engel teşkil eden faktörlerin yaşam kalitesi ve yaşam tatmini üzerine etkisinin incelendiği bir çalışma literatürde yer almamaktadır. Bu açıdan yapılan çalışma bir ilk olmakla birlikte sonradan yapılacak çalışmalara örnek teşkil etme niteliğindedir. Bu çalışma Türkiye genelinde ikamet eden aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarında engel teşkil eden faktörlerin ortaya çıkarılması ve bu faktörlerin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin belirlenmesi açısından önemlilik arz etmektedir. Günümüzde büyük öneme sahip olan rekreatif etkinlikler, geniş kitlelere hitap eden ruhsal ve fiziksel açıdan pozitif etkileri olan ve bireylerin yaşam kalitesinin yükselmesinde büyük öneme sahip olan bir kavramdır. Rekreatif etkinlikler aynı zamanda sporcuların hayatında başarıyla doğrudan ve/veya dolaylı olarak önemli bir yere sahiptir. Ancak sporcuların bu etkinliklere katılmada bazı engellerle karşılaşmaktadır. Bu çalışma bu engel faktörlerinin belirlenmesi ve ortadan kaldırılmasına önemli derecede katkıda bulunacaktır.

Çalışmanın önemini ortaya koymak amacıyla Türkiye genelindeki spor kulüpleri, üniversiteler ve spor tesislerine ulaşılarak genel olarak aktif sporculara hitap eden bir çalışma ortaya koymaya çalışılmıştır.

## 1.4 SINIRLILIKLAR

Araştırmanın sınırlılıklarını, 2016-2017 yılında Türkiye'nin çeşitli illerinde ikamet eden 1013 aktif sporcu oluşturmaktadır. Mevcut çalışma, Türkiye genelinde 7 farklı bölgede kolayda örnekleme sonucunda seçilen lisanslı sporculara uygulanmıştır.

## 1.5 TANIMLAR

**Boş zaman:** Bireylerin hayati zorunlulukları dışında kalan, kişiyi yenileyip canlandıran özgür bir zaman birimidir (Karaküçük, 1999:34).

**Rekreasyon:** İnsanların sınırlı yaşam süresinde zorunlu davranışları dışında kalan, boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla gönüllü olarak katılım gösterdikleri doyum sağlayıcı etkinliklerdir (Hazar, 2003:21).

**Yaşam Tatmini:** Kişilerin başarı ve istekleri arasındaki ilişkiyi belirleyen durumsal ifadelerin bir işlevidir (Glass ve Joll, 1997:298).

**Yaşam Kalitesi:** Bireylerin varoluşunu içeren fiziksel ve ruhsal deneyimler ve subjektif iyi oluş anlamına gelmektedir (Chiang, 2010:38; Diener, 2000:34).

## 1.6 SİMGELER VE KISALTMALAR

**DPT:** Devlet Planlama Teşkilatı

**SPSS:** Statistical Package for Social Science

**SS:** Standart Sapma

**SWB:** Öznel İyi Oluş

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**WHO:** Dünya Sağlık Örgütü

**WHOQOL:** Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Grubu

## BÖLÜM II

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

##### 2.1.1 Zaman Kavramı ve Önemi

Sözlükteki anlamıyla zaman yaşanan ya da yaşanmakta olan bir süre ve bir iş için ayrılmış ya da belirlenmiş süre anlamına gelmektedir (TDK, 1996). Aşağıda çeşitli araştırmacılar tarafından zamanın tanımları ele alınmıştır.

Zaman, insanların olayların akışında hissettiği, çevremizde ve evrende kaydedilen değişikliklerin var oluşunun gözlemlendiği fiziksel bir olgudur (Malkoç, 2011:1075). İnsanı geçmişten günümüze ve yarımlara taşıyan toplumların yaşam kalitelerinin en önemli belirleyicilerinden biri olan; kimilerinin sonu gelmezcesine savurduğu, kimilerinin ise en değerli varlığı olup tasarruf yolları aradığı soyut bir kavramdır (Arslan, 2013: 1).

Adair (1996/2003:11)'e göre zaman hiçbir eşinin olmadığı, geri dönüşü olmayan ve yerini başka bir şey in alamadığı az bulunan bir kaynaktır.

Zaman kavramı, insan hayatı; uzun ve kısa süreli, tekrarlanamayan başlangıcı ve sonu belli olan ve ölçülebilen bir olgudur (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003: 16).

Yukarıda göreceli olarak zamanın fiziksel, sosyal ve soyut olduğu ile ilgili çeşitli tanımlar yapılmış ve bu doğrultuda zamanın insan hayatında ne derece önemli olduğu vurgulanmıştır.

Zaman hayati öneme sahiptir. Geçen zamanı yerine koymak ve telafi etmek imkânsızdır. Zamanı iyi değerlendiren bir kişi yaşam kalitesini yükseltir ve geçen zamanını amaçları doğrultusunda en iyi şekilde değerlendirir ( A. Baltaş ve Z. Baltaş, 2002:278). Zaman akıp giden bir süredir ve asla değiştirilemez. Bu nedenle zamanı

kazanmak mümkün değildir; ancak elimizde bulunan zaman dilimini iyi değerlendirmekle daha fazla ve daha verimli işler yapmamız mümkündür (Keenan, 1995/1996: 5).

### **2.1.2 Zaman Kullanımı ve Sporla İlişkisi**

Zamanı etkin kullanabilme kişinin sosyal hayatı ile fizyolojik ve biyolojik ihtiyaçları arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır. Zaman kullanımı insan egemenliğinde olduğunda daha verimli olması muhtemeldir. Zamanı verimli kullanabilme öncelikli olarak bir eğitim işidir. Bu da ailelerin ve eğitim kurumlarının üzerine düşen bir sorumluluktur. Zamanı iyi kullanmak kişinin kendisine bağlıdır. Eğer insan sürekli meşgul olduğundan dolayı sevdiğine zaman ayıramıyorsa hayatında bir dengesizlik olduğu söylenebilir (Karaküçük, 1999: 6-7). Sevdiğine zaman ayıramayanlar, genellikle çalışma zamanı programı ile kişisel zaman programını karıştırmaktadır. Ayrıca bireyin; zamanı verimsiz kullanması ile ortaya çıkan olumsuzluklar tüm toplumu etkilemektedir. Zamanı iyi kullanamayan kişinin stres altında olması kaçınılmazdır (A. Baltaş ve Z. Baltaş, 2002: 284).

İçinde yaşadığımız çağın en önemli sorunlarından biri zaman darlığıdır. Bu öylesine ilginç bir gelişim ve ortak niteliktir ki bir işletmenin genel müdüründen ev hanımına kadar herkes “zamansızlık” tan şikâyet etmektedir (A. Baltaş ve Z. Baltaş, 2002: 278).

Gelişmiş ülkelerin zamanı kullanımları açısından bilinçli ülkeler olduklarını söylemek muhtemeldir. Bu durum, gelişmiş ve az gelişmiş ülkeler arasındaki önemli farkı açıkça ortaya koymaktadır. Descartes, toplumlar için sınıflandırma yapılamayacağını, ülkelerin gelişmişlik seviyelerinin programlı çalışmalarından ve dinlenmelerinden kaynaklandığını ileri sürmektedir (Kılbaş Köktaş, 2004:15).

Çalışanların iş yerinde daha iyi çalışabilmeleri ve güdülenmelerini yüksek tutmak için zamanı doğru biçimde kullanmaları gerekmektedir. Bununla birlikte, çalışanların zaman kayıplarına yol açan etkenleri belirleyip bu doğrultuda önlem alması zaman yönetimi açısından oldukça önemlidir (Karagöz, Kınır, Mesci, Akbaş, 2010:99). Başarılı bir zaman yönetimi için gerekli olan çalışılan ortam değil kişinin zihinsel olarak buna hazır olmasıdır. Bu konuda kişi, başarıma arzusu, mücadele gücü ve gerekli bilgi ve donanımına sahip olmalıdır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003: 26). Çoğu kişi hedeflerinin ve önceliklerinin belirsiz olduğu ve zamanın iyi planlanmadığı konusunda

bir belirti ortaya çıkınca zamanın eksikliği ve kendisine yetmediği konusunda yakınmaya başlar (Scoot, 1992/1996:12). Keenan (2005/2006) Zamanı iyi kullanarak bu doğrultuda hareket edilirse kişiler kendilerine daha fazla zaman ayırabilirler. Bu şekilde hareket eden bir kişi zamanı aşağıdaki durumlarda etkin ve faydalı bir şekilde kullanabilir:

- Planları daha kapsamlı yapmada,
- Yeni fikirler ve yeni projeler ortaya çıkarmada,
- Becerilerimizi geliştirmede,
- Kendimize zaman ayırmada,
- Kişisel ilgi alanlarımıza yenilerini ekleyip, var olanı geliştirmede.

Zaman kullanımını sporla ilişkilendirecek olursak her insanın spora ayıracak vakti vardır. Eğer spor yapmaya vaktiniz yoksa gerçekten meşgul olduğunuz anlamına gelmektedir. Birçok uzman tenis, yüzme, bisiklete binme gibi spor aktivitelerini tavsiye eder. Bu egzersizler nefes açmakla birlikte kalp ritim seviyesini sağlamlaştırır. Haftanın belirli günlerinde bu etkinliklere ayırdığımız zaman, sağlığımız açısından olumlu bir etkiye sahip olmakla birlikte boş zamanlarımızı keyifli bir şekilde değerlendirmemizi sağlar (Adair, 1996/2003:172).

Zamanın sporcular üzerinde baskı oluşturan çok önemli bir faktör olduğunu söyleyebiliriz. Sporcuların antrenman içi ve antrenman dışı süre diliminde zamanı iyi kullanmaları performanslarını ve başarılarını doğrudan ya da dolaylı olarak etkilediği söylenebilir. Bir sporcu için zamanı iyi kullanmak başarıya ulaşabilmenin temel şartıdır. Örneğin yüzme ve atletizm branşlarında yarışmalara katılan bir sporcu rakipleri karşısında zamanla yarışmakta olup güzel bir rekor çıkarmak için performansını en üst seviyede kullanır. Bunun zıttı bir durum olarak futbol müsabakalarında son dakikalarda önde olan takım daha yavaş bir oyun sergileyip skoru son ana kadar korumak ister. Dolayısıyla zaman kavramının sporda önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir.

Zaman kavramını varolma zamanı ve çalışma zamanı olarak iki grupta inceleyebiliriz.



### **2.1.3 Var Olma Zamanı**

İnsan yaşamı uyuma, yeme-içme, vücut sağlığı gibi temel ihtiyaçları kapsayan biyolojik ihtiyaçların giderilmesiyle başlar. İnsanın, yaşamının belirli bir bölümünü buna ayırması gereklidir. Biyolojik ihtiyaçlarını karşılayan birinin yaşamını idame ettirebilmesi için öncelikle belli bir iş sahibi olup maddi imkanlar sağlaması gerekmektedir (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003:15). Bu nedenle biyolojik ihtiyaçların kişilerin hayatında önemli bir yere sahip olduğunu söyleyebiliriz.

### **2.1.4 Çalışma Zamanı**

İnsanın hayatını devam ettirebilmek, gerekli maddi imkânları sağlamak ve yaşam kalitesini artırmak için fiilen yaptığı çalışma zamanıdır. Bu zamanı işe gidip-gelme veya iş arası meydana gelen zaman olarak tanımlayabiliriz. Bazı sosyologlar işe gidip gelirken kullanılan zamanı yarı boş zaman olarak nitelendirmektedir. Çünkü çalışanlar işe gidip gelirken trende, otobüste ya da metroda yaptıkları yolculuk esnasında gazete, kitap okumakta, bulmaca çözmektedir. Buda yolda geçen bir boş zaman niteliği kazanmaktadır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003: 16). Bu bağlamda çalışma zamanını kişinin maddi bir beklenti elde etme amacıyla gerçekleştirdiği zaman dilimi olarak ifade edebiliriz.

## **2.2 BOŞ ZAMAN KAVRAMI VE ÖNEMİ**

Zamanın çalışmakla ilgili bölümünün dışında kalan zaman dilimi içerisinde boş zaman yer almaktadır (Karaküçük, 2014: 27). Boş zaman nedir? Bu soru bilim adamları, araştırmacılar, sosyologlar, yöneticiler ve öğrenciler tarafından uzun süredir tartışılmaktadır. Bu yüzden boş zamanın ne olduğunu ve yaptığı şeyi anlamak için araştırmacılar bu konuda yoğun emek sarf etmişlerdir. Yunanca “schole” kelimesi çalışmanın dışında olan boş zaman kelimesi ile yakından ilişkili olduğu gibi aynı zamanda kültür ve öğrenmeyle de ilişkilendirilmiştir. İngilizce ‘leisure’ kelimesi hür oluş ya da izin verilmiş olmak anlamına gelen, Latince ‘licere’ kelimesinden türemiştir. Bu yüzden hür olmak anlamına gelen Fransızca ‘loisir’ kelimesi ve İngilizce ‘licence’ kelimesi yapılacak etkinlik için özgür olmak ya da izin vermek

anlamına gelmektedir (Torkildsen, 2005: 46). Boş zaman kişilerin hayatında daha özgür olma kaynaklarının biridir. Çoğu insan, boş zaman aktivitelerine gönüllü olarak girer; çünkü faaliyetler doğası gereği ilgi çekicidir ve kişilerin gelecekteki bazı amaçlarına ulaşmalarını sağlar. Bu yüzden kişileri önemli derecede motive eder (Caldwell, 2005:18). Dolayısıyla boş zaman, kendisi ve çevresindeki bireyler için kendi isteğiyle bütün zorunluluklarından kurtulduğu bir etkinliğe katılacağı zaman olarak ifade edilebilir.

Cordes ve Hutson (2015:8)'e göre boş zaman, yetişkinlerin işten veya ailevi yükümlülüklerinden uzaklaştığı süre içerisinde kendi tercih ettiği bir etkinliğe katıldığı süreçtir. Boş zamanın kapsamı zaman kullanımını, finansal harcamaları, ev, aile ve topluluk ile ilgili olan ilişkileri de içine almaktadır (Kelly, 2012: 3).

Boş zaman, bireylerin çalışma, iş ve ev işlerinden uzaklaştıkları zaman olarak ifade edilir. Yürüme, alışveriş yapma, egzersiz yapma gibi aktiviteler ya da arkadaşlarla sosyalleşme ile harcanan zamandır. Aynı zamanda çalışma, uyuma, yemek yeme gibi gerekli aktivitelerle harcanan zamandan önce ya da sonra meydana gelen zaman periyodudur (Alghenaim, 2013:2). Var olan şeklini anlamak, tarih boyunca çalışma ve boş zaman ilişkisini analiz etmek için gerekli olmuştur (Junio, 2000:69). Bu bağlamda boş zaman, bireyin hem kendisi ve hem de başkaları için bütün zorunluluklarından veya bağlantılarından kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zaman olarak tanımlanmaktadır (Hacıoğlu ve arkadaşları, 2003:16).

Boş zaman insan kapasitesinin gelişmesine katkıda bulunan sosyal ilişkiler ve materyallerin bir ağıdır. Aynı zamanda boş zaman bireylerin ekonomik ve sosyal aktiviteleri içeren, politikanın ötesinde gelişen kasti tartışmalar ve verilen kararlar ile uğraşmada eşit haklara sahip olunan yaygın aktivitelere katılma durumudur. Varoluşu ve keşfi için gerekli koşullar ile birlikte boş zamanın ulaşılabilir olması, insan kapasitesinin sürekli büyümesi için temel özelliştir (Hemingway,1996:40). Boş zaman kişinin bilişsel, sosyal, duygusal ve fiziksel sağlığına önemli derecede katkıda bulunabilir (Caldwell, 2005:15). Aynı zamanda hastalıklar ve sakatlıkların üstesinden gelme, negatif yaşam olayları ve stresle başa çıkmada temel önlem olarak hizmet eder (Caldwell, 2005:23).

Passmore ve French (2001:68) boş zamanı; başarı boş zamanı, sosyal boş zaman ve zaman aşırı boş zaman olarak üç kapsamlı kategori altında sınıflara ayırır. Başarı boş

zamanı, genellikle rekabeti temel alan ve kişisel mücadele hissi oluşturan zaman olarak tanımlanır. Spor yapma, müzik dinleme, dans etme, yaratıcı sanatlarla ve hobilerle meşgul olma bu kategoriye temel katkıda bulunur. Sosyal boş zaman, iş yerinde arkadaşlarla geçirilen, mental sağlığa önemli derecede katkıda bulunan aktivite zamanı olarak tanımlanır. Zaman aşırı boş zaman, dinlenme için bir yol ve rahatlama olarak tanımlanabilir. Genellikle yalnız kaldığında günün olaylarını gözden geçirme, uyuma, televizyon izleme ve müzik dinlemeyi içerir.

Pek çok kişi, boş zamana özgürce seçebildiği aktiviteler olarak bakmaktadır. (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003: 18). Boş zamanın verimli kullanılması kişinin kendini gerçekleştirme ve psikolojik olarak sağlıklı kişi olmasına katkıda bulunur (Passmore ve French, 2001:67). Yapılan tanım ve açıklamaları genel olarak ele aldığımızda boş zaman; insanın sınırlı yaşam süresini iş ve iş ile ilgili etkinlikler, biyolojik ihtiyaçlar ve diğer zorunlu davranışlar dışında kalan bölüm olarak açıklayabiliriz (Hazar, 2003:7).

Günümüzde, iş hayatının ve diğer zorunlu etkinliklerin yoğun geçmesi ve büyük oranda yorucu olması rekreasyonel etkinlikleri, yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası yapmış ve dinlenme ve rahatlama aracılığıyla yeniden toparlanma aracı haline getirmiştir (Tel ve Kökaslan, 2008:262). Boş zamanın değerlendirilmesinde esas olarak çalışma hayatı alınır. Ayrıca boş zamanın iş hayatını etkileme özelliği olduğu için boş zaman kavramı toplumsal olarak önemli bir konudur. Dinlenerek ve iyi bir motivasyonla değerlendirilen boş zamanın iş hayatına çok olumlu etkileri bulunmaktadır. Boş zamanlar iyi tespit edilip, iyi değerlendirilirse toplumsal hayat daha kaliteli olacaktır (Okumuş, 2013: 104). Bu doğrultuda boş zaman kişinin işe olan motivasyonunu, hayat standartlarını ve yaşam kalitesini artırabilir.

Boş zaman ile ilgili yapılan araştırmaların çoğu, toplumsal ilgi ve fiziksel aktiviteyle psikolojik sağlığın ilişkilendirilmesi üzerine odaklanmıştır. Fakat bir bireyin boş zaman aktivitesi seçimi çevre ya da tercihler ve kişisel ilgiler üzerine bağlı olabilir. Yine de birçok araştırma fiziksel aktivite ve toplum ilgisine ilaveten bir toplumdaki bireyler tarafından sergilenen boş zaman aktivitelerinin tiplerini incelemiştir (Toyoshima, Kaneko ve Motohashi, 2016:1). Boş zamanlarda aktif olarak fiziksel aktivitelere katılımın mental sağlık ve refah üzerinde olumlu etkisi vardır (Mannel, 2007:116). Ancak boş zaman yetenekleri, tutumları ve ilgi alanlarını geliştirmeden

insanları sadece boş zaman etkinliklerine yönlendirmek, daha sağlıklı bir yaşam stiline katkıda bulunmaz (Mannel, 2007:117).

Aşağıdaki tabloda kuramsal bir çerçeve içerisinde boş zamanın kategorik olarak tanımları verilmiştir.

Tablo 1.Boş Zamanın Kategorik Tanımları

Zaman	Hayatın bazı anlarında istenilenin özgürce yapılması olarak ifade edilir.
Aktivite	Bireyin eğlenmesi, dinlenmesi, kendini geliştirmesi, gönüllü olarak sosyal aktivitelere katılım göstermesidir.
Varoluş Durumu	Derin düşünce hali, acele etmeksizin bağımsız olarak geçirilen boş zamandır.
Ruh Hali	Kişiler olayların etkisinde kalmak yerine olayları kendi kontrolleriyle gerçekleştirdiklerine inanmasıdır.

Kaynak: Godbey, 1990:2

Yukardaki tablodan da anlaşıldığı üzere boş zaman özgürlüğün esas alındığı, bireylerin dinlenme, eğlenme ve yenileme amaçlı kendi şekillendirdikleri sosyal aktivitelere katılım gösterdiği bir süreç olarak tanımlanabilir.

Yukarıdaki bilgiler ve tanımlar ışığında boş zaman kişinin günlük rutinlerinin dışında kalan, zorunluluk gözetmeksizin kendisini yenilediği süreç olarak görülmektedir. Teknolojinin hızlı gelişimiyle iş yükünün artması bireyleri psikolojik olarak etkilemektedir. Bu olumsuz etkilerden kurtulmak amacıyla kişiler iş ve zorunlu etkinliklerin dışında kendilerine boş zaman yaratmalıdırlar. Bu sayede bu olumsuzluklarla karşılaşan kişiler yoğun iş temposunun yükünü azaltıp, günlük hayatta karşılaştıkları sorunlarla başa çıkarak birçok işte başarılı olabilirler.

### **2.2.1 Boş Zamanın Tarihsel Gelişimi**

(Munné, 1992'den akt. Junio, 2000) Boş zamanın modern mantığında çalışma ve çalışma fonksiyonunun nispeten yeni olduğu anlamına gelmektedir. Şuan ki şeklini anlamak için tarih boyunca boş zaman ve iş ilişkisi arasındaki farkı analiz etmemiz gerekmektedir. Boş zaman eski yunan toplumlarında dünyanın en yüce değerleri olarak tanımlanır. Bu 'skhole' olarak tanımlanmış ve dinlenme hayatı olarak rağbet görmüştür. 'Skhole' sadece hiçbir iş yapmamak anlamına gelmez, aynı zamanda yaratıcı düşünceye dalma ve huzurun ifadesidir. Bu yüzden boş zaman kişinin kendisi için ayrılan çalışma dışı zaman olarak tanımlanmıştır (Junio, 2000: 69).

Ortaçağda boş zaman sadece dinlenmek ve yeniden canlanmak için bir zaman değil aynı zamanda daha yüksek toplumsal tabakalarda sosyal bir varoluş olmuştur. Boş zaman işten kaçınma ve katılacağı aktivitelerde özgür olmaktır. Orta çağda boş zaman caka, lüks, ve israfa dönüşmüş durumdadır. Bu algı zenginlik, saygınlık ve gücün yapay bir kaynağı olarak modern toplumumuza ulaşmıştır (Junio, 2000: 70).

Teknoloji toplumun ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla daha az işçinin hem mal hem de kaliteli hizmet anlamında daha fazla üretebilmesine olanak tanımaktadır. Çağdaş kültürlerde kişisel ihtiyaçları karşılamak amacıyla daha az iş gücüne ihtiyaç duyulması önemli gelişmelere sebep olmuştur (Karaküçük, 1999:24). 1980'den beri boş zaman kavramı sosyal psikoloji çatısı altında benimsenmiştir (Godbey, Caldwell, Floyd, ve Payne, 2005:151).

### **2.2.2 Boş Zamanın Temel İşlevleri**

Boş zamanın temel fonksiyonları 3 ana başlıkta incelenmektedir. Bu fonksiyonlar; dinlenme veya kendini bırakma, eğlenme ve kendini geliştirmedir(Karaküçük, 1999:48). Bu 3 özellik sayesinde insanlar yorgunluktan, günlük rutinlerden ve sıkılmaktan kurtulur. Boş zaman mutluluk araştırmalarına göre, yeni ahlak, yeni iş, yeni kültür ile ilişkili insanın bütün arzularını ifade eder (Torkildsen, 2005: 51).

#### **2.2.2.1 Dinlenme fonksiyonu**

Boş zamanın en ayırt edici özelliğini ortaya koyan ve farklı algılamalarla, iş hayatı boyunca değerlendiren temel bir fonksiyondur. Dinlenme veya çalışma sonrası

gerginlik ve yorgunluğu atma ile bedensel ve zihinsel olarak ortaya çıkan olumsuzlukları kaldıran bir fonksiyon üstlenmiştir. Çalışma saatlerinin 12 saatten fazla olduğu sanayi devriminin ilk zamanlarında, çalışanlar boş zamanlarını sadece bedensel güçlerinin yeniden canlandırması amacıyla dinlenme fonksiyonunu yerine getiriyorlardı. Çalışanlar için boş zaman sadece bir sonraki iş gününe bedensel olarak hazır duruma gelmek anlamına geliyordu (Karaküçük, 1999:48).

Bir İspanyol atasözünde “Dinlenmek sağlıklıdır” der. Aristoteles, “soylu bir insanın zekâ ve sanat yeteneğini geliştirmesi, yani erdemli bir hayat sürmesi için ona “boş zaman” fırsatı verilmelidir” şeklinde ifade etmiştir (Gülnehal, 1997:97). Atasözü ve Aristoteles’in söylediği sözden yola çıkarak iş sonrası dinlenmeyle kişi kendini yenileyerek bir sonraki güne bedensel ve zihinsel olarak kendini hazırlamaktadır.

Scott(1980/1993)“Çalışma zamanı ile aynı derecede önemli olan toplam dinlenme zamanı arasında iyi bir denge kuracağınız için yüksek verimli ve enerjik bir şekilde zamanı nasıl ele alacağınızı öğreneceksiniz. İşinizde hevesli ve verimli olmak istiyorsanız, dinlenme zamanı, akünüzü dolduran bir hayat enerjisi kaynağı olacaktır” şeklinde ifade ederek boş zamanların dinlenme fonksiyonu üzerindeki önemini vurgulamıştır.

#### **2.2.2.2 Eğlence fonksiyonu**

Hayatın tekdüzeliğini, yaşam güzelliğini, buldukları yaşam alanını değiştirme isteği özellikle gençlerde görülür. Bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmesine katkıda bulunan ve onların sıkıntılı süreçlerden kurtulmalarına olanak tanıyan boş zamanın eğlence fonksiyonudur (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003:15).

Eğlence dünya üzerinde her kültürün önemli bir parçasıdır ve atalarımızdan gelen bir özelliktir. Günlük hayatımızın çoğunluğu eğlenceyle geçer. Bazıları zevk aldıkları ortamlara gider, bazıları arkadaşlarıyla hoşça vakit geçirip şakalar yapmayı, bazılarıysa televizyon başında oturup kahve içmeyi tercih eder (Howe, 2002:252). Eğlence fonksiyonu kişilerin boş zamanlarını değerlendirmede önemli bir yere sahiptir.

### **2.2.2.3 Gelişim fonksiyonu**

Gelişim fonksiyonu, iş zamanları dışında kişinin kendisini geliştirmesidir. Bunlar fiziksel, artistik veya entelektüel gelişme olabilir. Kişinin yaratıcılık karakteri olması sosyal aktivitelerle ilgilenmesi onun gelişimine olanak sağlar (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003:28). Bu yönde kendini geliştiren kişi fikirlerini ve davranışlarını değiştirebilir, aynı zamanda fiziksel ve ruhsal olarak kendini güçlendirebilir.

İnsan düşüncesini, gündelik rutin eylemlerden kurtaran, daha kapsamlı sosyal bir zemin hazırlayan ve insan kişiliğini geliştirme eğilimli olan çıkar içermeyen faaliyetlerdir. Boş zaman insanın kendisini mesleki alanda da geliştirmesine olanak sağlar. Bu yönüyle bir gelişim fonksiyonu yaratırken, insana günümüzün toplumsal sorumluluklarını yükleyebilmek için yeni bilgilerle fırsat sağlar (Karaküçük, 1999:49-50). Bu fırsat mantıklı değerlendirilirse kişinin geleceğine iyi bir adım atmasını sağlayabilir.

## **2.3 SPOR KAVRAMI VE ÖNEMİ**

Spor, beden eğitimi faaliyetlerini özelleştirerek çeşitli branşlarda somutlaşmış, üst düzeyde yapıldığında fizyolojik, psikolojik, estetik ve teknik özellikleri gerekli kılan ve bireyin ruh sağlığını geliştirme ve belirli kurallara göre mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme amacını içeren katı kurullarla donatılmış bir etkinliktir (Aracı, 1999:13). Görünürde en çarpıcı amacı yarışmak ve kazanmaktır (Yamaner, 2001:6).

Başka bir tanımına göre, “Ferdin tabii çevresini, beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren kurullar altında araçlı veya araçsız, ferdin veya grupla, boş zaman veya tüm zamanını alacak şekilde yaptığı, sosyalleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur” (İnal, 1998:4).

Hareketlerin belirli norm ve özellikleri açısından spor, davranış alanlarında ve kişiliklerde çok farklı niteliklere ve standartlara ulaşabilir (Atalay, 1998:124).

Bireylerin bedensel ve ruhsal sağlıklarını geliştirmek, istek ve arzuların güçlü olmasını sağlamanın yanı sıra, grup çalışmasını kolaylaştırmak, karşılıklı dayanışmayı

sağlamak, öz güveni gerçekleştirmek ve bireyin sosyalleşmesinde spor önem taşımaktadır (Erkal, Güven ve Ayan, 1998:114).

Spor kişinin fiziksel ve ruhsal açıdan gelişimini sağlamakla birlikte, sosyalleşme aracılığıyla kişinin kendini tanımasına fırsat sağlayıp öz güvenini kazanmasına, sorumluluk sahibi olmasına ve toplum içinde daha sağlıklı ve daha mutlu bir yaşam sürmesine katkıda bulunmaktadır.

Spor obezite gibi çeşitli hastalıkların önlenmesini sağlamakla birlikte zekânın ve kişiliğin gelişmesine katkıda bulunur (Hillman, Erickson ve Kramer, 2008).

Geçmişte ve günümüzde spor her kültürün bir parçası olmuştur. Beden eğitimi öğretmenleri, tıbbi uzmanlar, ekonomistler, coğrafyacılar ve tarihçilerin çalışmalarında sporun insan hayatında öneminden bahsedilmiştir. Boş zaman araştırmacıları spor ve fiziksel aktivitenin ulusun sağlığına katkıda bulunduğu kanıtını ortaya çıkarmak için hükümetler tarafından teşvik edilmiştir (Torkildsen, 2005:345).

Son yıllarda gelişmiş ülkelerde çocukların ve gençlerin bilinçli yetişmesi ve geleceğin güvenilir kuşaklarının oluşması için spora önem verilmiş ve her türlü spor yaptırımları bilinçli olarak harekete geçirilmiştir. Aslında spor sadece genç kesime hitap eden bir ilgi alanı değil, sağlıklı ve güçlü bir ömür sürdürmelerinde toplumun her kesimine hitap eden, hayatın tamamlayıcısı olan bir olgudur (Yetim, 2010:174).

### **2.3.1 Spor ve Boş Zaman İlişkisi**

Toplumı oluşturan bireyler adına çok önemli bir konu olan boş zamanların değerlendirilmesi için spor çok önemli bir ilgi alanıdır (Yamaner, 2001:6).

Ani değişim ve gelişim adına en yoğun dönemini yaşayan çağımızda topluma dayalı kurumlarda olduğu gibi spor da bu değişim ve gelişimlerden kesin olarak etkilenmiştir. Devimsel özelliğiyle spor kitlelerin aşırı derecede dikkatini çekmekte, sağlığın simgesi, barışın, dostluğun ve kültürel bağların odak noktası olarak kabul görmektedir. Boş zamanlarda yapılan spor faaliyetleri sadece fiziki refahı değil aynı zaman kişinin duygusal ve sosyal iyi oluşunu olumlu yönde geliştirmektedir. Günümüzde spor boş zaman etkinliği, sağlıklı olma ve dinç kalmaktan daha çok ekonomik ve ticari bir sektör haline gelmiştir (Yetim, 2010:243; Von Mackensen, 2007: 41). Boş zamanlarda yapılan spor faaliyetleri sadece fiziki refahı değil aynı zaman kişinin duygusal ve



sosyal iyi oluşunu olumlu yönde geliştirmektedir. Herkes için spor, kitle sporu, sağlıklı yaşam sporu gibi parolalarla topluma boş zamanlarını sporla değerlendirmeyi özendirerek faaliyetlere büyük önem verilerek, spora özendirmeleri sağlanmalıdır (Karaküçük, 1999: 248).

Sporun yarışma amacı içermediği müddetçe bir boş zaman etkinliği olduğu söylenebilir. Etkinlik olarak boş zaman kavramı, rekreasyon ile aynı anlama gelmektedir (Leitner ve Leitner, 1996: 4-5). Boş zaman ve rekreasyon kavramları çoğunlukla karıştırılmaktadır. Boş zaman genellikle, kişiye ait zorunluluklardan arındırılmış zaman dilimi olarak adlandırılırken, rekreasyon eğlenme ve yenilenme halini ifade etmektedir (Wang, 2008:24).

## **2.4 REKREASYON KAVRAMI VE YILLARA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ**

Aristotle, boş zamanı düşünen, yaratıcı ve eğlendirici rekreasyon etkinlikleri olarak tanımlamıştır (Cordes ve Hutson, 2015:8). Rekreasyon kavramı insanla bütünleşmiştir. Bu nedenle insanların boş vakitlerini etkin ve verimli bir şekilde değerlendirebileceği farklı etkinliklere imkân sunan ortamların hazırlanması gerekmektedir (Çerez, Yılmaz ve Dinçer, 2006:1).

Rekreasyon kavramı genellikle toplumsal olarak kabul edilmiş boş zaman değerlendirme aktivitesi, çalışmadan arda kalan vakitlerde iş için enerji yenilenmesi olarak tanımlanmaktadır (Mull, Bayless, Ross ve Jamieson, 1997:4). Tanımlar bireysel olarak farklı bakış açılarına sahip olup dönemsel olarak değişiklik göstermektedir. Bu değişikliklerin nedeni rekreasyona farklı anlamların yüklenmesi ve bu yüklemelerin nesnellikten uzak olmasından kaynaklanabilir (Arslan, 2013: 18).

Rekreasyonu boş zaman kavramı gibi anlamlandırmanın ve kavramsallaştırmanın uygun olmadığı ifade edilmektedir. Birçok araştırmacının çeşitli teoriler çerçevesinde rekreasyonu açıklamaya ve tanımlamaya çalıştığı görülmektedir (Torkildsen, 2010:65-66). Rekreasyonun seçili bazı tanımları kişilere ve yıllara göre aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

Tablo 2. Rekreasyon Yıllara ve Yazarlara Göre Tanımları

YAZAR VE YIL	TANIM
Karaküçük (1999)	Bireyin yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedensel ve ruhsal sağlığını tekrar elde etmek korumak veya devam ettirmek, aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinlikler anlamına gelmektedir.
Hacıoğlu ve Diğerleri (2003)	İnsanlar boş zamanlarında bulunan mekândan uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimi, seyahat, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi değişik amaçlarla ev dışında veya içinde, açık veya kapalı alanlarda, aktif-pasif şekilde şehir içinde veya kırsal alanda katıldıkları bu etkinlikleri ifade eden bir kavramdır.
Yetim (2005)	Boş zaman değerlendirme aktivitesi, bir deneyim biçimi, zengin bir yaşama sahip olma yolu, iş dışı etkinlik ve insanların duygularını dışa vurmalarını sağlayan bir ihtiyaçtır.
O'Sullivan (2006)	Fiziksel ve psikolojik yönden yenilenmek amacıyla aktif ya da pasif olarak gerçekleştirilen boş zaman değerlendirme etkinlikleridir.
Torkildsen (2010)	Tatmin etme ve iyi olma hissinden gelen, kişilerin boş zamanları sırasında katıldıkları aktivitelerdir.
Sevil ve Diğerleri (2012)	Bireyin beğenisi bakımından doyurucu, ruhsal ve bedensel yenilenme amacı taşıyan, aynı zamanda bireyin sosyal, kültürel, ekonomik ve fizyolojik olanakları ile bağımlı boş zaman kullanımlarını içeren eylem ya da eylemlerin bütünüdür.

Yukarıda tarihlere göre rekreasyon tanımları verilmiş olup bu tanımlar yıllara göre değişmektedir. Farklı tanımlar çeşitli tarihlerde rekreasyona nasıl yaklaşıldığını ele almıştır. 1999'da rekreasyonun bedensel ve ruhsal özellikleri, 2003'te ve 2005'te sosyal özellikleri, 2006'da sağlık açısından faydalı olma özelliği, 2010'da boş zamanları değerlendirme özelliği, 2012'de sosyal, kültürel, ekonomik ve fizyolojik özelliklerine vurgu yaptığı ifade edilebilir. Sonuç olarak, araştırmacılar içinde buldukları dönemin şartlarına göre rekreasyonu kavramsallaştırdıkları görülmekle birlikte; kişilerin herhangi bir kar amacı gütmeyen, tamamen gönüllülük esasına dayalı, işten arta kalan zamanlarında yaptıkları fiziksel ve ruhsal açıdan rahatlatıcı etkiye sahip olan etkinlikler olduğu genel olarak kabul görmektedir.

Rekreasyonu kişisel sağlık açısından toplum yararına olan faaliyetler bütünü olarak ele alan Kelly (2012:14)'e göre rekreasyon etkinliklerinin Amerika'da doğuşu artan sanayileşmeyle birlikte çocukların ve gençlerin dinlenme alanlarının olmaması,

fiziksel ve sosyal sağlığın belirgin sorunlarından ortaya çıkmıştır. Günümüzde şehir içinde ve kırsal alanlarda boş zaman değerlendirme olanakları kısıtlı olsa da, toplum için rekreasyonun önemi artmış olup birçok Amerikalı için rekreasyon olağan bir kamu programı haline gelmiştir.

Bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek için yaptıkları rekreasyon aktiviteleri, enerjinin nasıl bilinçli kullanılması gerektiği konusunda büyük öneme sahiptir. Bu özellik yaşam tatmini, kişilik, mutluluk ve sağlıkla doğrudan ve/veya dolaylı olarak ilişkilidir (Dettmer, 2010: 45-47). Boş zamanlarında tatmin olmak için çabalayan insanların sağlıklı yaşamaları ve iyi olmaları farklı boş zaman aktiviteleri aracılığı ile sağlanabilir (Hsieh, 1998:41-43).

#### **2.4.1 Rekreasyonun Özellikleri**

Kişilerin ilgi, dürtü, amaç ve katılım şekilleri gibi bir çok faktöre göre değerlik anlayışlar sergileyebilen rekreasyonun özellikleri konusunda ortak bir noktaya ulaşmak oldukça zordur (Karaküçük, 1999:66).

Rekreasyonun diğer etkinliklerden ayıran çok sayıda belirgin özelliği bulunmaktadır. Karaküçük'e göre rekreasyonun temel özellikleri şu şekilde belirtmiştir (Karaküçük, 1999:66).

- Gönüllülük esasına dayalıdır.
- Özgürlük hissi verir.
- Etkinliklere devam etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
- Boş zamanlarda yapılan etkinliklerdir.
- Etkinliklere katılımda yaş ve cinsiyet ayrımı yoktur.
- Etkinliklerde seçme hakkı bireye verilmelidir.
- Rekreasyonel etkinlikler açık ve kapalı alanda, her türlü hava koşulunda yapılmaktadır.
- Rekreasyon bir faaliyet gerektirir.
- Çok çeşitli aktiviteler içerir.
- Hoşlanma ve sevinç duygusu uyandırır.
- Dünya çapında kabul görmektedir.

- Bireyin düşündüklerini dile getirebilmesi ve yaratıcı olmasını sağlayacak etkinlikler içermelidir.
- Rekreasyonun amacı kişiden kişiye değişmektedir.
- Rekreasyonel etkinliklerin katılımcılara kişisel ve toplumsal fayda sağlaması beklenmektedir.
- Rekreasyon, toplumun geleneklerine, göreneklerine, ahlaki değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlerle ters düşmemelidir.
- Rekreasyon, yapılan bir faaliyetle başka bir etkinliğe teşvik etme veya gerçekleştirme olanağı tanır.
- Etkinlikler, rekreasyon liderleri tarafından üstlenilir.
- Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, herhangi bir beceriye sahip olma zorunluluğu olmayan, organize olmuş ya da olmamış mekânlarda yapılabilmektedir.
- Rekreasyon, rekreasyon aktivitelerinde yer alma sonucu meydana gelen bir tecrübedir.

Verilen özellikler incelendiğinde rekreasyon etkinlikleri; kişilerin boş zamanlarında isteğe bağlı olarak katıldıkları, hoşça vakit geçirmelerini sağlayıp olumlu yarar elde ettikleri çok çeşitli faaliyetleri içeren etkinlikler olduğunu söylenebilir.

#### **2.4.2 Rekreasyon Etkinliklerinin Amaçlarına Göre Sınıflandırılması ve Değerlendirilmesi**

Rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılmasında çeşitli terimler kullanılmıştır. Bunlar mental aktivite, fiziksel aktivite ve sosyal aktivite olarak kategorilere ayrılmaktadır. Entelektüel, bilişsel ve üretici aktiviteler dâhil diğer aktiviteler mental aktivitenin alt başlıkları altında incelenmektedir. Bazı araştırmalarda boş zaman aktiviteleri;

- Kart oyunları oynama, resim yapma, yazı yazma gibi örneklerle,
- Televizyon izleme, radyo dinleme, alışveriş ve ev işi yapma,
- Fiziksel aktivite başlığı altında egzersiz ya da fiziksel egzersiz,
- Sosyal aktivitenin yerine sosyal görev olarak ele alınmaktadır.

Bu başlıklar altındaki bireysel konular birbirleriyle bağlantılıdır. Örneğin, okuma, yazma, resim yapma, kart oynama gibi oyunlar genellikle mental aktivite ya da bilişsel aktivite olarak değerlendirilir. Bahçe işleriyle uğraşma bazı araştırmalarda fiziksel aktivite olarak kullanılır ve gönüllüler sosyal bir aktivite olarak çalışır. Sınıflandırmanın uyumsuzluğu birçok aktivitenin çok başlık altında uygulanması gerçeğini ön plana çıkarmaktadır. Öncelik verilen içeriklerin, özellikle farklı kültürler ve sosyoekonomik arka plan içeriklerinin belirlenmesi konusu genellikle zordur. Ayrıca farklı bölgeler sosyal içeriklerle ilgili özel boş zaman aktivitelerine sahiptir. Boş zaman aktiviteleri sınıflandırılacağı zaman farklı bölgelerin kültürel karakteristik özellikleri düşünülmelidir (Xiufang, 2013: 4-5).

Rekreasyon etkinlikleri bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda katıldıkları faaliyetler olarak düşünüldüğünde; bu etkinliklerin bireylerin istekleri doğrultusunda çeşitlendiği ve farklılaştığı söylenebilir. Bazı araştırmacılar rekreasyonu aşağıdaki gibi farklı şekillerde sınıflandırmıştır.

Hazar (2003:7) rekreasyonu;

- Etkinliklerin katılım şekillerine göre (etken ve edilgen),
- Mekânsal açıdan (açık alan rekreasyonu, kapalı alan rekreasyonu),
- Katılımcıların milliyetlerine göre (ulusal rekreasyon, uluslararası rekreasyon),
- Katılımcıların yaşlarına göre (çocuk rekreasyonu, gençlik rekreasyonu, yetişkin rekreasyonu, üçüncü kuşak rekreasyonu),
- Katılımcıların sayılarına göre (bireysel rekreasyon, grup rekreasyonu),
- Fonksiyonel açıdan ( ticari rekreasyon, estetik rekreasyon, sosyal rekreasyon, sağlık rekreasyonu, fiziksel rekreasyon, sanatsal rekreasyon, kültürel rekreasyon, turistik rekreasyon) sınıflara ayırmıştır (Hazar, 2003:7).

Karaküçük (1999) rekreasyon faaliyetlerini üç başlıkta sınıflandırmıştır.

*Amaçlarına göre;*

- Dinlenme amaçlı (bedensel ve psikolojik dinlenmek),
- Kültürel amaçlı ( müzelerin ve tarihi eserlerin gezilmesi),
- Toplumsal amaçlı ( toplumsal ilişkiler kurmak, geliştirmek),
- Sportif amaçlı ( aktif spor yaparak, pasif şekilde taraftar olarak),

- Turizm amaçlı ( gezmek görmek amaçlı başka mekanları seyahat etmek),
- Sanatsal amaçlı ( sanat dallarından biri veya bir kaçıyla uğraşarak).

*Çeşitli kriterlere göre;*

- Yaş faktörüne göre ( çocuk, genç, yetişkin),
- Faaliyete katılanların sayısına göre (bireysel, grup, kitlesel veya aile),
- Zamana göre (mevsimlik, günlük, haftalık vb.)
- Kullanılan mekâna göre (açık veya kapalı),
- Sosyolojik muhtevaya göre (lüks, geleneksel).

*Özel işlevlerine göre;*

- Ticari rekreasyon (katılımın para ile olduğu aktiviteler),
- Sosyal rekreasyon (bireylerin beraber yaptıkları aktiviteler),
- Uluslararası rekreasyon (uluslararası seyahatler ve etkinliklere katılmak),
- Estetik rekreasyon (sanat olaylarını izlemek veya ünlü müzik yapıtlarını dinlemek),
- Fiziksel rekreasyon (açık veya kapalı alanlarda yapılan sportif aktiviteler),
- Orman rekreasyonu (piknik, avcılık veya dağ yürüyüşü vb. arazi ve su kullanımını içeren etkinlikler).

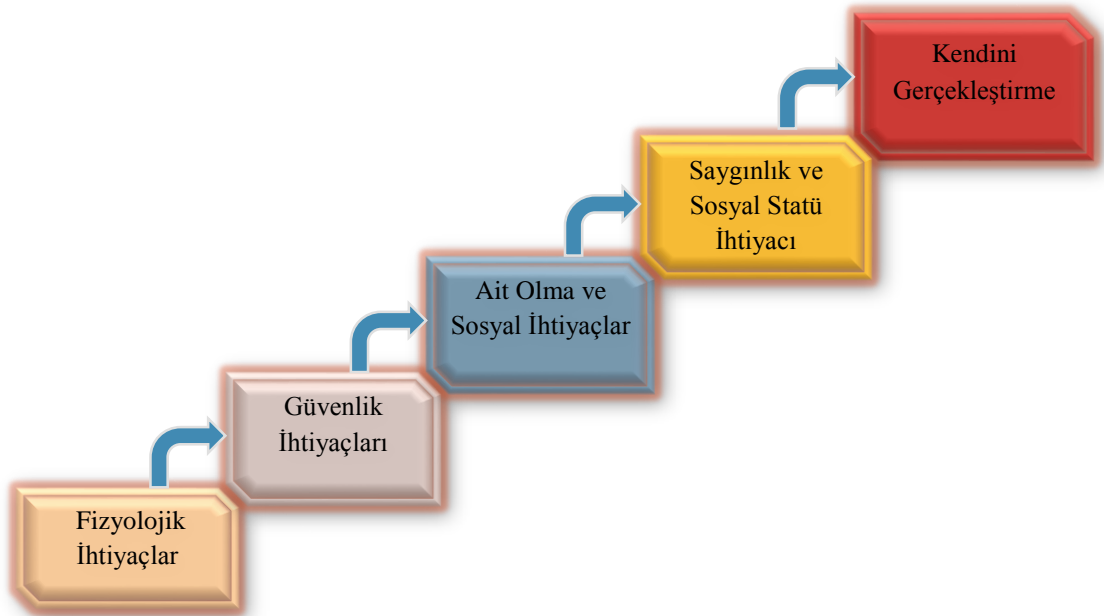
Yukarıda farklı araştırmacılar rekreasyonu farklı şekillerde sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırmalar bireylerin ihtiyaçlarına, amaçlarına ve isteklerine göre farklılık gösterdiği ve bireylerin yaşadıkları çevreye ve yaşa göre de şekillendiği görülmektedir. Bu bağlamda rekreasyon ihtiyacı ve bu ihtiyaçların kaynaklanma sebeplerinin bilinmesi daha bilinçli bir yaklaşım sergilememize imkan sağlayabilir.

#### **2.4.3 Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisine Göre Rekreasyon İhtiyacının Değerlendirilmesi**

Rekreasyon ihtiyacını açıklamak için ilk olarak ihtiyaç kavramının ne anlama geldiğini öğrenmek gerekir. İhtiyaç yaşamı sürdürebilmek ve mutlu bir yaşam sürebilmek için, karşılandığında haz duyulan bir duygudur. Acıkıldığı zaman yemek yeme, gerektiği zaman korunma, uyuma isteği geldiğinde uyuma, yorulduğunda dinlenme gibi eksiklik hissi uyandıran ihtiyaçları örnek verebiliriz.

İnsanların rekreasyon faaliyetlerine yönelmesinin sebebi ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçların temelinde insanların dinlenmesi, eğlenmesi ve kendini gerçekleştirme gibi eylemler bulunmaktadır. İhtiyaçları değişik şekillerde sınıflandırabiliriz. İnsan yaşamını devam ettirebilmek için gerekli olan ihtiyaçlar birincil ihtiyaçlar (yemek, içmek, sıcaktan-soğuktan korunmak, dinlenmek, uyumak gibi biyolojik ihtiyaçlar vb.), düşünce ve duygularla ilgili olan ihtiyaçlar ikincil ihtiyaçlar (kişisel takdir, görev sorumluluğu, şevkat vb.) olarak sınıflandırma yapılabilir. İnsanların çeşitli ihtiyaçları vardır. Yaşam koşullarına ve hayatın evresine göre ihtiyaçları farklılaşabilir. Her insanın ihtiyacı aynı olsa da çeşitliliği ve şiddeti farklılık göstermektedir. Bazı kişilerin öncelikli ihtiyacı iyi beslenmek, bazılarının ise eğlencedir. Eğlence ihtiyaçları da kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bazıları spor karşılaşmalarını izleyerek eğlenirken, bazıları tiyatro gösterilerine giderek eğlenmektedir (Argan, 2007:28; Torkildsen, 1999:440; Karaküçük, 1999:85). Bu ihtiyaçların ne şekilde ortaya çıktığını ve nasıl karşılanması gerektiğini anlamak için aşağıda Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden yararlanmak mümkündür.

İnsan ihtiyaçlarını Maslow beş ana grup altında sınıflandırmıştır. Bunlar en alttan en üste doğru temel fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, ait olma ve sosyal ihtiyaçlar, saygınlık ve statü ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır (Kazmier, 1979:243'den akt. Karaküçük, 1999:87).



Şekil 1. Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow'a göre bir insan alt basamaktaki ihtiyaçlarını giderdikten sonra bir üst basamaktaki ihtiyaçları ortaya çıkar. Kişiler bir basamaktaki ihtiyacını gidermeden başka basamaktaki ihtiyaçlarını tatmin edemez (Güney, 2011:354). Üst sıradaki ihtiyacı karşılayan kişiler yeniden alt sıradaki ihtiyaçlara yönelebilir (Kahle,1988:11-16 akt. İslamoğlu ve Altunışık, 2008:85). Birey aynı zamanda psikolojik olgunluk sürecinde ilerledikçe daha üst basamaktaki ihtiyaçlara doğru eğilim gösterir (Keser, 2006:18).

*Fizyolojik ihtiyaçlar;* Güdülenme kuramı içerisinde başlangıç noktasıdır (Çetinkanat, 2000:12). Bu tabakadaki kişiler için önemli olan gereksinimlerinin karşılığıdır. Eğlence, sevgi, özgürlük gibi kavramlar onlar için önemli değildir (Karaküçük, 1999). Açlık, susuzluk, cinsellik, dinlenme vs. gereksinimler karşılandıktan sonra diğer gereksinimler ortaya çıkar (Onaran, 1981:13).

*Güvenlik ihtiyaçları;* Kişinin kendini güvende hissetmesi için gerekli ihtiyaçlardır. Bu gereksinimler Maslow'un yaşadığı toplumda çoğunlukla çocuklarda görülür. Yetişkinlerde daha çok emeklilik, sigorta vs. gibi işlemleri örnek verebiliriz (Onaran, 1981). Sağlıklı ve mutlu bireylerin güvenlik ihtiyacını tatmin etmiş olduğu söylenebilir (Çetinkanat, 2000:12). Can ve mal açısından tehdit altında olan kişiler için güvende olma ihtiyacı duruma göre birinci derecede önemli olabilir (Karaküçük, 1999).

*Sosyal ihtiyaçlar;* İnsanlar için fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını giderdikten sonra sosyal ihtiyaçlar önemli olmaktadır. Kişiler çevresine uyum sağlamak ve kabul görmek isterler (Karaküçük, 1999:88). Grup olarak yapılan aktivitelerin sevgi, arkadaşlık kabul görme gibi ihtiyaçları karşıladığı söylenebilir (Argan, 2007:29).

*Saygı görme ihtiyacı;* Sosyal ihtiyaçlar tatmin edilmediği zaman ortaya çıkan ihtiyaçtır (Argan, 2007:29). İnsanlar kendilerine ve başkalarına karşı önemli olma ihtiyacı duydukları için hakedilen bir saygınlık ve kendine güven duygusunu kazanmaya çalışırlar. Saygı görme ihtiyacına ulaşan kişiler, oturdukları evden, yaptıkları spora kadar önem verirler (Karaküçük, 1999).

*Kendini gerçekleştirme ihtiyacı;* İnsanın içindeki enerjiyi açığa çıkarabilmesi anlamına gelmektedir. Bu basamakta kişiler alt kategorideki tüm ihtiyaçlarını karşılamıştır. Rekreasyonu Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağında görebiliriz (Karaküçük, 1999). Bu gereksinim, kişinin kendini farketmesi, varolan



potansiyelini ortaya çıkarması ve yeteneklerini gerçekleştirmesi ile ilgilidir (Çetinkanat, 2000:12).

Birincil ihtiyaçları karşılamak fizyolojik dengesizliği azaltmak için hizmet ederken, ikincil ihtiyaçlar başarı, bağlılık, merak, kendini savunma ve benzeri ihtiyaçları içerir. (İbrahim ve Cordes, 1993:64). Yapılacak olan rekreatif etkinlikler bu ihtiyaçların karşılanması amacıyla planlanmalıdır. Boş zaman deneyimleri bireylerin düzeylerine, istek ve arzularına göre de şekillenebilir. Bireylerin fiziksel, psikolojik, duygusal yönlerine hitap eden iyi hazırlanmış serbest zaman deneyimlerine ihtiyaç vardır (Ağaoğlu ve Eker, 2006:131).

Etkinliklere katılanlar ve yararlananlar açısından gerekli ihtiyaçların belirlenmesi bakımından rekreasyon ihtiyaçlarının neler olduğunu ve bu ihtiyaçlara nasıl çözüm üretilmesi gerektiği büyük önem taşımaktadır. Rekreasyon ihtiyaçlarını sosyolojik ve ruhsal temellerle ele almak ve rekreatif etkinliklere katılım nedenlerinin neler olduğunu açıklamak önem arz etmektedir (Karaküçük, 1999:84).

#### **2.4.4 Rekreatif Etkinliklere Katılım Nedenleri**

Günümüzde insanlar gelişen teknoloji ve yaşadıkları çevreden dolayı hızlı tüketen bireylere dönüşmüştür. Bu durum bedensel ve ruhsal bozuklukları beraberinde getirmektedir. İnsanların yoğun iş yükünün sebep olduğu stres, yorgunluk, biyolojik değişimler, hareketsizliğin getirdiği hastalıklar, insanların yaşadığı çevrede ekolojik dengenin bozulması, endüstrinin gelişmesiyle makineleşmenin artması, insan gücüyle yapılan işlerin azalmasına ve bunun sonucu olarak insanların boş zamanlarının ve rekreasyona olan taleplerinin artmasına sebep olmuştur (Akcan, 2010:13-14). Rekreasyon, insanların sıradan hayatlarından kurtulup, dinlenerek ve eğlenerek işteki motivasyonlarının artmasına ve bir çok nedenden dolayı mutlu olmalarına sebep olmaktadır (Karaküçük, 1999:84). Rekreatif aktivitelere katılım sağlık açısından önemli bir koruyucu faktördür. Kişinin yaratıcılığını geliştirmesine ve kendini ifade etmesinde katkıda bulunmaktadır (Caldwell, 2005:18).

Rekreatif etkinlikler psikolojik olarak bireylerin rahatlamasına, sosyal açıdan zenginleşmesine ve yaratıcı düşünme becerilerinin gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Kişilerin gönüllü olarak katılım gösterdiği etkinlikler zihinsel ve fiziksel olarak kişisel ve toplumsal olarak doyum sağlamasına yardımcı olmaktadır.

Bu da kişinin mutlu olmasını ve karşısına çıkan sorunlar karşısında çözüm yolu bulmasına katkıda bulunmaktadır (Özer, Gelen ve Öcal, 2009:241-242).

Stres, monotonluk ve ödeme yükümlülükleriyle ilişkili olarak meydana gelen sorunlara getirdiği pozitif sonuçtan dolayı insanlar çeşitli rekreasyon etkinliklerine yönelirler. Bu pozitif sonuçlar rekreasyonun genel faydalarını ortaya çıkarabilir (Nadirova, 2000:17).

Rekreasyon, bireyi yeniden canlandırma, sorunlarını çözme ve hoşça vakit geçirme olanağı da sağlamaktadır (Torkildsen, 2010:46).

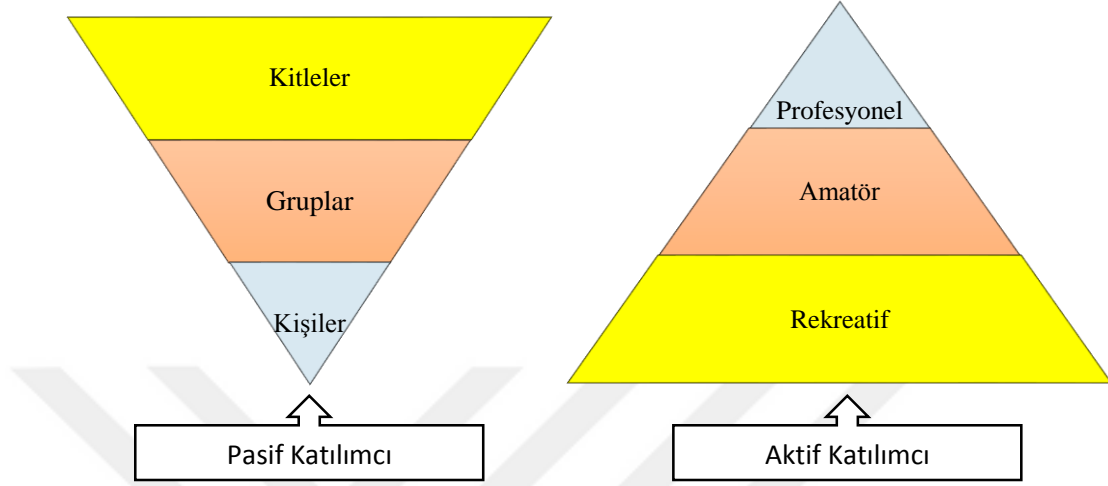
Yukarıdaki açıklamalar değerlendirildiğinde rekreatif etkinlikler kişilerin fiziksel ve ruhsal olarak iyi olmalarını sağlamakla birlikte bireyleri monoton hayattan ve hareketsiz yaşamdan uzaklaşmasını sağlayabilir. Bu doğrultuda rekreasyon faaliyetlerine katılımın önündeki engellerin neler olduğu kapsamlı şekilde belirlenerek, bu engellerin ortadan kaldırılması bir gerekliliktir.

#### **2.4.5 Rekreasyonun Sporla İlişkisi**

Günümüzde rekreasyon ve spor genellikle birbirini çağrıştıran terimlerdir. Rekreasyonel spor aktiviteleri çağımızda gün geçtikçe daha popüler hale gelmektedir. (Sekot, 2013:262). Sporun sağlık açısından önemli nitelikler taşıması, bütün kesimlere hitap etmesi, kolay ulaşılabilmesi sportif rekreasyonun güçlü yönleri arasındadır. Sanayileşmeye paralel olarak kalabalıklaşma ile meydana gelen trafik sorunu, gürültü ve stres kişileri boş vakitlerinde rahatlayıp yeniden canlanmak için rekreasyonel spor aktivitelerini yapmaya yönlendirmiştir (Şahin ve Kocabulut, 2014:2). Sosyal açıdan iyi konumda olan ve boş vakitlerini refah içerisinde serbestçe ve özgürce harcayan insanlar için spor aktiviteleri günlük hayatın bir parçası olmuştur.

Giderek artan teknolojik yaşamın getirmiş olduğu hareketsizlik sebebiyle ortaya çıkan sağlık sorunlarının karşısında insanlar doktorların önerileriyle spora aktif olarak katılmaktadırlar (Öztürk, 2008). Spor sayesinde sporcuların toplum içinde yüksek statüye sahip olmaları, saygılı olmaları, iradelerinin güçlü ve kendine güvenlerinin olması ebeveynlerin çocuklarını rekreatif etkinlik olarak spora yönlendirmelerine sebep olmuştur. Rekreatif etkinlik çeşitlerinde spora ilginin artması toplumsal kurum ve kuruluşları müsabaka niteliği taşımayan rekreatif spor organizasyonları düzenlemeye yönlendirmiştir. Trakking, rafting vb. sporlar rekreatif etkinlik

organizasyonları olarak gündeme gelmiştir. Rekreatif etkinlikler adına düzenlenen organizasyonlar bir yandan sporu insanların hayatında yerleşmiş bir hale getirirken, bir yandan da sosyalleşmelerini sağlayıp sosyal uyum yaratmaktadır (Öztürk, 1998:92-94; Suveren, 1991; Büyükyazı, Karadeniz, Saraçoğlu ve Çamlıyer, 2003).



Şekil 2. Fiziksel Aktivite Yapanlar ve İzleyenler Arasındaki İlişki

Kaynak: (Ardahan, 2013:98)

Yukarıdaki şekilde fiziksel aktiviteleri yapanlar ve izleyenler arasındaki ilişki verilmiştir. Şekilden anlaşıldığı üzere rekreatif etkinliklere katılım, fiziksel aktiviteleri yapanlar piramidi içerisinde birinci ve en geniş basamakta yer almaktadır. Bu hususta değerlendirecek olursak rekreatif spor etkinliklerinin, bireylerin spor hayatında önemli bir yere sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Bireylerin yoğun iş yükünden kurtulmak ve bir sonraki güne kendini yenilemek için katıldığı rekreasyon aktivitelerinin aktif sporcular içinde aynı öneme sahip olduğu düşünülebilir. Yoğun antrenman çalışmaları ve müsabakaların vermiş olduğu fiziksel ve ruhsal olumsuzlukları gidermek ve bir sonraki antrenman ve\veya müsabakaya daha iyi olarak çıkmak için sporcular rekreasyon etkinliklerini tercih edebilirler.

Bu bağlamda; spor ve rekreasyon kavramları birbirleriyle sürekli etkileşim içerisinde. Sporun en kapsamlı rekreatif etkinlik olduğu söylenebilir (Şahin, 1997). Rekreasyon aktif sporcuların zihinsel ve fiziksel olarak yenilenmelerini sağlamakla birlikte, haz verici özelliğiyle başarılı olmalarında doğrudan ve\veya dolaylı olarak rol alabilir.

## 2.5 REKREATİF ENGELLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALARIN İNCELENMESİ

Günümüzde rutin yaşam tarzı içerisinde insanların zorunlulukları dışında kalan zamanlarını mantıklı bir şekilde değerlendirmeleri ve sağlıklarını koruyabilmeleri açısından rekreasyon büyük öneme sahiptir (Tütüncü ve Kuşluyan,1997: 9-11). Rekreatif etkinliklerin kişilere günlük yaşamlarında; mutluluk, memnuniyet, hoşnutluk vb. faydalar sağladığı bilinmektedir. Rekreatif etkinliklere katılımın bu olumlu faydalarına rağmen bireyin çeşitli engeller sebebiyle kendileri için oldukça önem arz eden bu tür etkinliklere katılmadıkları görülmektedir Rekreatif engel terimi boş zaman literatüründe, kişilerin boş vakitlerinde rekreatif etkinliklere katılımları sırasında karşılaştıkları engel ve/veya sınırlandırmalardır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007:107).

Rekreatif etkinliklere katılımın önünde bazı engeller bulunmaktadır. Bu engeller içsel, kişilerarası ve yapısal olarak 3 sınıfta ele alınmıştır. İçsel engeller, boş zaman aktivitelere katılımı engelleyen psikolojik durumlardır ve insanların boş zaman aktivitelerini, rekreasyon hizmetlerini ve aktivitelerin gerçekleştirileceği uygunsuz alanları belirlemesine öncülük etmektedir. Kişilerarası engeller yabancılar, aile ve arkadaşlar ile sosyal etkileşimden ortaya çıkar. Aile bağlamında kişilerarası engeller, eşler boş zaman tercihleri açısından farklılaştığı zaman meydana gelebilir. Son olarak yapısal engeller boş zaman tercihleri ve boş zaman katılımı arasındaki faktörlerdir. Bu engeller ailenin yaşam kalitesi, finansal kaynakları ve ulaşılabilir fırsatları dahil bireylerin kontrolünün dışında meydana gelen çeşitli faktörleri içerir (Crawford ve Godbey,1987'den akt. Scoot, S. Lee, J. Lee ve Kim,2006: 66).

Bazı engel grupları kişilere, toplumlara ve yaşanılan yere göre değişiklik gösterebilir. Konutların darlığı ve doğadan uzak kent yaşamı, teknolojideki hızlı değişim gibi nedenler rekreatif etkinliklere katılımın önündeki bazı engelleri oluşturabilmektedir. Bu tip engeller insanların hareket alanını kısıtlamakla birlikte çeşitli yeteneklerini ortaya koyamamalarına ve yenilik ve değişim ihtiyacı hissetmelerine neden olmaktadır (Karaküçük, 2005:60).

Rekreasyonel engel araştırmaları boş zaman aktivitelerine katılan insanların motivasyonlarını artırmak, arzularını belirlemek ve aynı zamanda rekreatif etkinliklere

katılım engellerini ortaya çıkarma açısından son derecede önemlidir (Nadirova,2000:49).

Geçmişten günümüze kadar birçok araştırmacı boş zaman engelleriyle başa çıkmak için çeşitli stratejiler geliştirmiştir. Scott (1993) 1) Kısıtlı fırsatlar hakkında bilginin edinimi; 2) grup üyeleri ve bireylerin zaman taahhüdünü azaltmak için etkinlik programlarını değiştirme; ve 3) daha büyük oyunlara katılım için yeteneklerin gelişimi olarak üç temel strateji geliştirmiştir (Scott, 1991:322). Kay ve Jackson (1991) çalışma zamanını azaltma, etkinliklere katılım masrafını azaltma ve maddi destek sağlamayı içeren zaman ve finansal engelleri ortadan kaldırmak amacıyla çeşitli stratejiler geliştirmiştir (Kay ve Jackson, 1991'den akt. Lyu, 2012:10). Jackson ve Rucks ise stratejileri davranışsal ve bilişsel olarak iki farklı şekilde sınıflandırmıştır. Bilişsel stratejiler tutum ve davranışlar arasında ayrımı azaltmak için bireysel psikoloji ve davranışları içerir. Davranışsal stratejiler boş zaman etkinlikleri aracılığıyla bireyin rekreasyon ihtiyaçları için çeşitli düzenlemeler yapar. Katılım sıklığının azaltılması ve iş programının yeniden düzenlenmesi bu stratejilere örnek teşkil etmektedir (Jackson ve Rucks,1995:85-90).

Rekreasyon engelleri üzerine yapılan çalışmalar boş zaman araştırmaları içerisinde üç önemli fonksiyonu yerine getirebilir. İlk olarak, karmaşık bir olay olan boş zaman engellerinin neler olduğunun anlaşılmasını sağlar. İkinci olarak, boş zaman engellerinden ortaya çıkan görüşler katılım, motivasyon, tatmin olma gibi boş zamanın özellikleri üzerine yeni bir ışık tutacak potansiyele sahiptir. Üçüncü olarak, engel kavramı boş zamanı farklı görüşler arasında görüş birliğinin sağlanmasına destek olmak için bir kaynak olarak hizmet edebilir. Bu yüzden bu araştırmalar tartışmalı konularla ilgilenen araştırmacılar arasında iletişimi kolaylaştırmak için bir araçtır (Jackson, 1991:273).

Rekreasyonel engellerin etkisi ile başa çıkmak için çeşitli çalışmalar, sosyal ve çevresel faydalar ile ilişkili önemli çıkarımlara sahiptir. Boş zamanın faydaları ve katılım engellerini birleştirerek bütünsel bir bakış açısı oluşturabilir (Lyu, 2012:8)

Chick ve arkadaşları boş zaman engelleri üzerine yaptığı çalışmada, ilk engel faktörü psikolojik konularla ilişkili konuları, ikinci engel faktörü zaman faktörünü ve üçüncü engel faktörü sağlık ile ilgili konuları içerir. Sonuçlar incelendiğinde engel grubu, psikolojik faktörde bilgi eksikliği, kötü tutum, isteksizlik ve yetenek eksikliği arasında

en çok etkin olan isteksizlik, zaman faktöründe zaman eksikliği, iş ve meşguliyet arasında en çok etkin olan meşguliyet, sağlık faktöründe fiziksel durumun kötü olması, sağlığın kötü olması ve aşırı yaşlılık arasında en çok etkin olan kötü fiziksel durum gelmektedir (Chick, Hsu, Yeh ve Hsieh,2015:232-244).

Scoot ve diğerlerinin boş zaman engelleri üzerine yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre, aktivitelere katılımı en çok etkileyen faktörün zaman eksikliği olduğunu ve bu sonucun diğer katılımcılar tarafından eşit olarak etkilenildiği sonucuna (Scoot ve diğerleri, 2006:63).

Rekreasyonel engeller literatürü içerisinde spor aktivitelerine özel olarak ele alınmıştır. Rekreasyonel spor aktivitelerine aşırı talep olduğu için rekreasyon aktivitelerinin özel tipi olarak yaklaşmıştır (Alfadhil, 1996:27). Ontario kolejinde yapılan araştırmada öğrencilere rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılmalarında engel olacak önemli faktörler sorulmuştur. Öğrencilerden yarısından fazlası önemli engel olarak zaman eksikliğini tanımlamıştır (Byl,2002:186). Mesafeler, zaman ve finansal kaynakların bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel oluşturduğu görülmektedir (Kelly, 2012:8).

Yukarıdaki araştırmaların sonuçları incelendiğinde en büyük engelin zaman eksikliği olduğu tespit edilmiştir. Bireyler zaman eksikliğinden dolayı rekreatif etkinliklere katılım gerçekleştirememektedir. Diğer engeller tesis, arkadaş eksikliği, bilgi eksikliği, ilgi eksikliği ve birey psikolojisidir. Bu engeller bireylerin yaşam tatminlerini ve sağlıklarını doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilir.

## **2.6 YAŞAM TATMİNİ VE BU KONUDA YAPILAN BOŞ ZAMAN ARAŞTIRMALARININ İNCELENMESİ**

Yaşam tatmini konusuna geçmeden öncelikle tatmin kavramını açıklamamız gerekmektedir. Tatmin İngilizce satisfaction kelimesinin karşılığıdır. Memnuniyet, hoşnutsuzluk, doyum, tazmin, ödeme anlamlarına gelmektedir (Redhouse, 2013). Tatmin bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri kapsayan memnuniyet ve keyif anlamına gelen bir zihin durumudur (Veenhoven, 1996:6). Kovacs'a göre tatmin, bireyin arzularını karşılama derecesinin bilişsel bir değerlendirmesidir (Kovacs, 2007:29).

Tanımlardan da anlaşıldığı üzere tatmin kelimesini kişinin yaşam tatminine de atfeden memnuniyet kelimesiyle ilişkilendirebiliriz.

Yaşam tatmini kavramı ilk olarak 1961 yılında Neugarten tarafından ileri sürülmüştür. Yaşam tatmini bireyin beklenti ve edinimlerinin karşılanmasıyla elde edilen bulgudur. Literatürde yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, toplumsal köken, medeni hal ve sosyal ağlar yaşam tatmini etkileyen bazı etkenlerdir (Karataş,1990:108).

Veenhoven'a göre yaşam tatmini kişinin yaşam kalitesinin bir bütün olarak değerlendirilmesidir (Veenhoven, 1996:6). Diener ve diğerleri yaşam tatminini bilişsel yargılama süreci olarak tanımlamaktadır. Kişiler kendileri tarafından belirledikleri standartları bilişsel olarak sorgulayarak yaşam tatminini belirlemektedir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985:71). Yaşam tatmini, mutluluğun ya da öznel iyi oluşun "bilişsel" bir kavramlaştırması olarak görülür. Kişinin ihtiyaç, hedef ve isteklerinin yerine getirilmesine ilişkin kararları içerebilir (Joseph, 2012:13). Yaşam tatmininin bir ölçütünü elde etmek için kişinin belirli alanlarla olan tatminlerini toplamaktan ziyade, hayatlarını genel olarak değerlendirmeleri gerekmektedir (Diener ve diğerleri 1985:71). Fiziksel, duygusal, sosyal, ruhsal, çevresel destek ve bağımsızlık seviyesi de dâhil olmak üzere yaşamın sayısız boyutlarında kişinin konumu yaşam kalitesiyle ilişkili olarak değerlendirilir. Kişisel memnuniyet ve mutluluk, bireylerin mevcut yaşamlarında tatmin olduklarını gösterir (Cicarelli, 2002:25). Bunun sonucu olarak yaşam tatmini kişilerin fiziksel ve mental sağlıklarına olumlu açıdan etki etmektedir (Veenhoven, 1996:3).

Yaşam tatmini üzerine yapılan araştırmalara göre; ırk, sosyo-ekonomik durum, medeni hal, sosyal katılım ve yaşam standartlarının iyi olması, kültürel ve sosyal değerler yaşam tatminini etkileyebilir (Ghubach ve diğerleri, 2010:458).

Hayatın çeşitli aşamalarına ilişkin olumsuz değerlendirmeler kişilerin yaşam tatmin düzeyleri üzerinde olumsuz etkiye sahiptir (Diener ve Lucas, 1999). Yaşam tatmini; eğitim ve yaş tarafından da etkilenmektedir. Birey ne kadar fazla eğitilmişse arkadaş ilişkileri, müzik, spor, seyahat alışkanlığı ve kitap okumayı tatmin kaynağı olarak görme olasılığı da o kadar yüksektir. Az eğitilmiş bireyler ise kart oyunları ve televizyon izlemeyi tatmin kaynağı olarak görmektedir (Chen,1989:256-257). Yaşam tatminini yaş ile bağdaştıracak olursak yaş ilerledikçe sağlık sorunu olan bireylerin yaşam tatminlerinin olumsuz yönde etkilendiklerini söyleyebiliriz.

Yaşam tatmini ve sübjektif iyi oluş birbirleriyle genellikle aynı metotları paylaştıkları için yakından ilişkilidir (Diener, 1984:552). Yaşam tatmini ve SWB, büyük oranda iş, ilişki ve sosyal tatmin ile ilişkilendirilmiştir; Her ikisi de anlamlı olarak zihinsel, fiziksel ve duygusal katılımı bağlantılıdır (Kovacs, 2007:41-42).

Yaşam tatmini hem kişilik hem de alan tatmini tarafından ortaya çıkarılmıştır. Daha özele indirgeyecek olursak yaşam tatmini;

- Yaşam alanlarının insanları ne kadar tatmin ettiğine,
- Genel duygusal eğilimlere,
- Yaşam alanlarına ne kadar ağırlık verdiğiğine bağlıdır (Kovacs, 2007:40-41).

Yaşam tatminini neyin oluşturduğu hakkında birçok teori vardır. Durum teorisyenleri, kişinin yaşam tatmininin, istikrarlı ve bireyin mevcut durumundan bağımsız olduğunu fakat kişilikle yakından bağlantılı olduğunu iddia etmektedir. Fakat ihtiyaç teorisyenleri yaşam tatmininin kişinin ihtiyaçlarını karşılamayla bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bireyler eğer temel ihtiyaçlarını karşılayamazlarsa bir üst seviyeye çıkamazlar (Diener, Lucas ve Oishi,2002). Bu sebeple yeme, içme, uyuma, tuvalet vb. fizyolojik ihtiyaçlarımızı karşılamadığımız takdirde yaşam tatmininin olumsuz etkilenmesi olasıdır. Diener ve diğerleri (2002)'e göre aktivite teorisyenleri, yaşam tatmininin, etkinliklere katılmak ve yeni bir hedef doğrultusunda ilerleme kaydetmek suretiyle elde edildiğini ileri sürmektedir. Daha sonraki hayatlarda, yeni hedefler ve faaliyetleri elde etme fırsatı, kişinin günlük hayatına entegre edilmesi zor olarak görülebilir. Hedef teorisyenleri, ideal bir duruma doğru ilerlediklerinde veya değerli bir amaca ulaştıklarında bireylerin tatmin olacağını savunmaktadır.

Yaşam tatmini ile ilgili literatür çalışmaları, insanların hem bilişsel yargılarını hem de duygusal reaksiyonlarını içerir. Aynı zamanda insanların hayatlarına nasıl olumlu bir yön vereceği konusuyla ilgilenmektedir. Bu nedenle, mutluluk, memnuniyet, moral gibi olumlu etkiler içeren çeşitli terimler kullanılmaktadır (Diener, 1984:542).

Huebner çalışmasında çocuklar ve ergenleri ele almıştır. Çocuklar ve ergenlerin yaşam tatminlerinin değerlendirilmesi üzerine yapılan araştırmada yaşam tatmininin kavramsallaştırılmasını, ölçümünü ve önemini bildiren değerli bilgiler sağlanmaktadır. Birlikte ele alındığında yaşam tatmini gelecek araştırmalar için önemli etkiye sahiptir. Bununla birlikte yaşam tatmini ölçeklerinin çoğu çocuklar ve ergenler üzerine



geliştirilmiştir. Bu tarz ölçekler psikolojik olgunluk, ilgi, okuma yeteneği, yaşam koşulları ve entelektüel gelişim ile farklı ilişkileri ele alır. Çocuk ve ergenlerin yaşam tatmini raporları, psiko sosyal değişkenlerle anlamlı olarak ilişkilendirilmiştir. Yaşam tatmini üzerine bireysel farklılıklar, çocukların ve gençlerin duygusal, bilişsel ve davranışsal işlevleriyle ilgilidir. Çocuklar ve gençlerin yaşam tatmini ile ilgili kararları çevresel deneyimlerle bağlantılıdır (Huebner, 2004). Huebner'in aksine Mannel ve Dupuis boş zaman katılımı ve yaşam tatmini arasındaki bağlantıyı en iyi doğrulayacak kanıtların çocuklar ve gençler olmadığını, başarılı yaşlanma ve yaşam tatmini araştırmalarından geldiğini söylemektedir. Boş zaman aktivitelerine katılım seviyeleri yaşam tatmininin, fiziksel sağlığa ve gelire göre daha çok etkilendiğini göstermektedir (Mannel ve Dupuis, 2006 akt. Mannel, 2007:121). Yaşam tatminini arttıran veya azaltan ek değişkenlerin keşfedilmesi, sağlıklı olmayı sağlayacak ve zihinsel hastalıkları azaltacak araştırmalara yön vermede yardımcı olabilir (Highfill, 2015:12). Nimrod emekliler üzerinde yaptığı çalışmada bireylerin boş zamanlarının faydaları ve boş zaman aktivitelerinin yapısını incelemektedir. Aynı zamanda boş zaman etkinliklerine katılımın faydalarının hayatın bu evresinde yaşam tatminine nasıl etki ettiğini araştırmaktadır. Çalışma İsrail'de 383 emekliyle kişisel olarak nicel görüşmelerle yapılmıştır. Bulgular boş zaman aktivitelerinde 13 faktörün ve boş zaman faydalarında beş faktörün bulunduğunu ve bunların birbirleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Faktörlerinden altısı emeklilerin yaşam tatminine bağımsız olarak katkıda bulunur. Sadece boş zaman faydası yaşam tatmini üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bu araştırmanın sonuçları, aktivite teorisini desteklemekle birlikte emeklilikle yüksek düzeyde bir yaşam tatminine ulaşmada boş zamanların rolünü güçlendirmektedir (Nimrod, 2007:65).

Brown ve Frankel (1993) yaşam tatmini, boş zaman tatmini ve boş zaman fiziksel aktivitelerine katılım üzerine yaptığı çalışmada; fiziksel aktivite genç yaş gruplarında en güçlü etkiye sahiptir. Fakat yaş; fiziksel aktivite ve yaşam tatmini arasındaki ilişkide etkili değildir. Regresyon analizi yöntemiyle gelir, eğitim ve yaş incelenmiştir. Yaşam tatmininin üzerinde boş zaman fiziksel aktivitelerine katılımın etkisinde önemli cinsiyet farklılıkları gözlemlenmiştir. Path analizi ile yapılan incelemede, boş zaman tatmininin yaşam tatmini üzerine doğrudan ve dolaylı etkiye sahip olduğu sonucunu vermiştir (Brown ve Frankel, 1993:1). Bu çalışmaya göre boş zamanlarda spor ve fiziksel etkinliklere katılımın yaşam tatminini olumlu yönde etkilediğini

söyleyebiliriz. Bu bağlamda spor ve fiziksel aktiviteyi yaşam tatminiyle bağdaştırarak daha net bilgilere ulaşabiliriz.

### **2.6.1 Spor ve Fiziksel Aktivitenin Yaşam Tatminiyle İlişkisi**

Spor ve fiziksel aktivite sağlıklı olmanın ve yaşam tatmininin etkin belirleyicileridir (Maher ve diğerleri, 2013; Zullig ve White, 2010). Spor farkındalığı günümüzde artış gösterdiği için psikoloji spor bilimi içerisinde önemli bir yer almaktadır. Sporcuların psikolojik durumları ve spor yaşamlarının sosyal hayata etkisi merak uyandırmaktadır. Sporcuların spor yaşamlarında karşılaştıkları duygusal edinimlerin yaşam tatminine nasıl etki ettiği araştırılmaktadır. Yaşam tatmini ve sporun birbirleriyle doğru oranda ve olumlu bir şekilde etkilendiği araştırmacılar tarafından düşünülmektedir (Yıldız, Gülşen ve Yılmaz, 2015:59).

Binlerce yıldır spor, doktorlar ve akademisyenler tarafından tavsiye edilmiştir. Bilim, 60 yılı aşkın bir süredir, fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının sağlık açısından yararlarının kapsamlı ve sağlam olduğunu göstermiştir (Kohl ve diğerleri, 2012:189). Fiziksel hareketsizlik durumunda ise, kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diabet, obezite, zayıf iskelet yapısı gibi genel hastalıkların yanı sıra yaşam kalitesini de belirgin olarak düşmektedir (Kohl ve diğerleri, 2012:190). Spor fiziksel uygunluğu sağlayarak ve fizyolojik kapasiteyi yükselterek hareketsizlikten meydana gelen psikolojik ve fizyolojik sorunları ortadan kaldırır veya azaltır. Spor ve sağlık açısından bilinçli bireylerden oluşan toplumun performans sporlarında başarılı sonuçlar elde etmesi muhtemel bir sonuçtur (Zorba, 2008:82-85). Bu bağlamda sporun yaşam tatminini olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

Düzenli fiziksel aktivite, günlük yaşam aktiviteleri, genel sağlık ve ruhsal durumun bağımsızlığını geliştirir; bu sayede özerklik artar, öz-yeterlik gelişir ve kişinin yaşamı üzerindeki kontrol hissi oluşur. Egzersiz, hem şimdiki hem de geçmiş yaşamının daha olumlu bir değerlendirilmesi için bir sahne belirlemenize yardımcı olabilir. Son 30 yıldaki araştırmalar, egzersizin yaşam tatminine ulaşmada önemli bir bileşen olduğu yönünde bir fikir doğmuştur. Bu ilişkiyle ilgili sayısız hipotez önerilmiş ve erişkinlerde egzersiz ve yaşam tatminin korelasyonunu önemli ölçüde etkileyen birçok faktör bulunmuştur. Fiziksel aktivite, yaşam doyumunu etkileyen biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörleri etkiler. Birbirleriyle arasındaki ilişki karmaşıktır. Fiziksel aktivite

ruh durumu, genel sağlık, işlevsellik ve sosyal ilişkileri geliştirir. Eş zamanlı olarak, bu faktörler fiziksel aktiviteye katılma olasılığını etkiler. (Jones ve Wakefield, 2012:57-58).

Fiziksel aktivite kişinin genel fiziksel ve zihinsel refahına büyük katkıda bulunur. Amaç ve değer duygusu, daha iyi yaşam kalitesi, düzenli uyku ve stresi azaltmanın yanı sıra daha güçlü ilişkiler ve sosyal bağlılığı içerir. Ek olarak, yürüyüş ve bisiklet gibi fiziksel aktivitelerin uygulanması, hem sağlık için hem de çevre için faydalıdır (Kohl ve diğerleri, 2012:189). Dolayısıyla, fiziksel aktivitenin tüm dünyada sağlığı geliştirme potansiyeli yüksektir (Kohl ve diğerleri, 2012:190).

Eğitim ve sağlık alanında çalışan uzmanlar yaptıkları çalışmalarla fiziksel aktivitelere daha çok katılan öğrencilerin derslerinde daha iyi performans sergiledikleri sonucuna ulaşmıştır (Castelli, Hillman, Buck ve Erwin, 2007:248-249). Düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıkları olumlu yönde gelişim göstermektedir (Penedo ve Dahn, 2005:189). Yapılan araştırmalar kapsamında sağlığın yaşam tatminini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Bu bağlamda fiziksel aktivitenin sağlığa olumlu yönde etki ettiği düşünülerek fiziksel aktivitenin yaşam tatminini doğrudan ya da dolaylı olarak etkilediğini söyleyebiliriz.

Yukarıdaki bilgiler ışığında, spor ve fiziksel aktivitenin sağlığın belirleyici faktörleri olduğunu, bireylerin psikolojik ve fizyolojik iyi olma durumlarını artırarak yaşam tatminine olumlu yönde etki ettiği çıkarımını yapabiliriz. Yaşam tatmini yaşam kalitesinin ayrılmaz bir parçasıdır. Kişilerin yaşam tatminleri yaşam kaliteleri ile ilişkilidir.

## **2.7 YAŞAM KALİTESİ**

Yüzyıllardır araştırmacılar iyi yaşam nedir sorusunun cevabını araştırmakta olup bu nedenle yaşam kalitesinin belirleyici özelliği olan tatmin ve mutluluk gibi kriterler üzerine odaklanmışlardır. Bununla birlikte insanların iyi bir yaşam sürme arzusu, iyi bir yaşamın nasıl meydana geldiğine dair soruları cevaplamaya yönlendirmiştir (Diener, 2000:34). Kalite derece ve seviye ile eş anlamlıdır. Yaşam ise zihinsel hayata atfeder. Yaşam kalitesi esas olarak öznel iyi oluş anlamına gelmektedir. Genellikle iyi, kötü ve mükemmel kelimeleriyle özdeşleştirilir (Kincaid, 1997:35).

Yaşam kalitesi için tamamen kabul gören ortak bir tanım yoktur. Farklı kültürler yaşam kalitesinin tanımlarını farklılaştırabilir. Bazı araştırmacılar yaşam kalitesini sadece öznel ve nesnel bir yapı olarak tanımlarken, bazı araştırmacılar çok yönlü bir yapı olarak tanımlamaktadır (Cuthrel, 2013:43). Yaşam kalitesi, sağlık hizmetlerinin kalitesini ve sonuçlarını değerlendirmek için büyük önem taşımaktadır (Moons, Buts ve Gets, 2006:898). Yaşam kalitesinin sağlık açısından bu önemi sosyal hizmet çalışmaları açısından büyük öneme sahiptir. Genel yaşam kalitesi farklı insanlar tarafından farklı bir şekilde algılandığından öznel değerlendirmeler önemlidir (Bowling ve diğerleri, 2015:13-14).

Dünya sağlık örgütü yaşam kalitesini, bireyin yaşadığı kültürel değerleri, amaçları, beklentileri ve endişeleri ile ilgili yaşamdaki konumlarını algılaması olarak tanımlamaktadır (WHO, 1993:153). Hamming ve Vries (2007:923)' e göre yaşam kalitesi kişinin günlük hayatta etkilendikleri olayların nasıl meydana geldiğinin yansımalarıdır. Singer (1996:248)'e göre yaşam kalitesi, sağlıklı olma, boş zamanlarını güzelce geçirme ve ekonomik açıdan rahat yaşama imkânına sahip olmak anlamına gelmektedir.

Yaşam kalitesinin dört temel ilkesi vardır (Cummins, 2005:700).

- 1- Çok boyutludur, kişisel ve çevresel faktörlerden etkilenir.
- 2- Tüm insanlar için aynı bileşene sahiptir.
- 3- Hem öznel hem nesnel bileşene sahiptir.
- 4- Kendi kaderini belirleme, hayattaki amaçlar ve aitlik duygusu aracılığıyla geliştirilmiştir.

Bu dört temel ilke yaşam kalitesinin tanımlanması açısından bir sonraki aşamayı sunabilir (Cummins, 2005:700).

Çeşitli araştırmalar cinsiyetin yaşam kalitesi üzerine önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Yaş, eğitim, sosyal statü ve medeni durumun yaşam kalitesini doğrudan ya da dolaylı olarak etkilediği söylenebilir (Hultsman, 1984).

Yaşam kalitesi ve mutluluk herkes için önem arz eden hedeflerdir. Yaşam kalitesi zenginleştirici, uyarıcı ve sağlıklı faaliyetler için sürekliliği olan bir taktiktir (Singer, 1996:247). Yaşam kalitesi yüksek olan bireyler hayatın olumsuzluklarıyla başa çıkan, ruhsal olarak iyi olan ve mutluluk duygularını açıkça ifade eden kişilerdir (Gates-

Bursey, 1992:9). Yaşam kalitesi işlevsel bir yaklaşımdır. Mutluluk yaşam kalitesinin bir göstergesi olup yaşam kalitesini genel olarak kapsamaktadır. Mutluluk sağlığı ele almayı duygular ve hisler üzerine odaklanmaktadır (Moons, Buts ve Gets, 2006:898). Yukarıdaki bilgiler ışığında yaşam kalitesinin mutlulukla doğrudan ilişkili olduğunu söyleyebiliriz.

### **2.7.1 Yaşam Kalitesinin Kapsamlı Boyutları**

Dünya sağlık örgütü yaşam kalitesinin ölçülmesiyle ilgili “Who Yaşam Kalitesi 100” çalışmasından fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel olarak yaşam kalitesinin kapsamlı bölümlerini ortaya çıkarmıştır (WHO, 2008:552).



Tablo 3. Çeşitli Değişkenlere Göre Yaşam Kalitesinin Kapsamlı Bölümleri

Alanlar	Alanların İçerisinde Yer Alan Bölümler
Fiziksel Sağlık	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acı ve rahatsızlık durumu</li> <li>▪ Uyku ve dinlenme</li> <li>▪ Enerji ve tükenmişlik</li> <li>▪ Günlük Yaşam Etkinlikleri</li> <li>▪ Tıbbi Bağımlılık</li> <li>▪ Hareketlilik</li> <li>▪ İş gücü Kapasitesi</li> </ul>
Ruhsal Durum	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pozitif hisler</li> <li>▪ Negatif hisler</li> <li>▪ Düşünme, öğrenme, hafıza ve odaklanma</li> <li>▪ Benlik saygısı</li> <li>▪ Ruhsal, dinsel ve kişisel inançlar</li> <li>▪ Bedensel görüntü</li> </ul>
Sosyal İlişkiler	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kişisel ilişkiler</li> <li>▪ Toplumsal destek</li> <li>▪ Cinsel aktiviteler</li> </ul>
Çevre	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Özgürlük ve fiziksel güvenlik</li> <li>▪ Ev ortamı</li> <li>▪ Finansal kaynaklar</li> <li>▪ Sağlık ve sosyal güvence</li> <li>▪ Yeni bilgi ve yetenek edinme fırsatı</li> <li>▪ Rekreatyonel etkinliklere katılım olanağı</li> <li>▪ Fiziki Çevre</li> <li>▪ Taşıma</li> </ul>

**Kaynak:** WHOQOL. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment, *Psychological Medicine*, 28 (3), 551-558.

Dünya sağlık örgütünün 1998 yılında yaptığı çalışma yaşam kalitesinin çoğunluk olarak fiziksel sağlık tarafından etkilediğini ve sosyal ilişkilerin yaşam kalitesine etkisinin çok az olduğunu ortaya çıkarmıştır (WHO, 2008:556).

### 2.7.2 Yaşam Kalitesi ve Boş Zaman İlişkisi

Boş zaman aktiviteleri kişilere öz yeterlilik sağlayarak ve fiziksel özellikleri iyi duruma getirerek refah düzeyini artırmaktadır (Silverstein ve Parker, 2002: 544-545). Genel olarak boş zaman etkinlikleri insanların yaşam değerleri ve ihtiyaçlarını karşıladığı için yaşam kalitesi üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Boş zaman etkinlikleri sayesinde insanlar birbirleriyle sosyal ilişkiler kurarak olumlu duygular hissetmekte ve bu etkinlikler sayesinde yeteneklerini ve bilgi dağarcıklarını

geliştirmektedirler (Brajša-Žganec, Merkaš ve Šverko, 2011: 83). İnsan merkezli boş zaman aktiviteleri yaşam kalitesinin en önemli belirleyicilerindedir (Lloyd ve Auld, 2002). Aynı boş zaman aktivitelerine katılım, aktivite sırasında diğer insanlarla etkileşimden doğan ruhsal sağlık sonuçlarından dolayı önemlidir (Foong, 1992).

Boş zaman aktivitesi olarak spor fiziksel faydasının haricinde kendine güven hissini artırdığı için benlik saygısına da olumlu şekilde etki etmektedir. Görüntü ve vücut kontrolü spor etkinliklerine katılımı olumlu yönde ilerler ve bireylerin sağlıklı olmasını sağlar (Von Mackensen, 2007: 40). Bu doğrultuda sportif boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin mental sağlıkları açısından yaşam kalitelerinin olumlu yönde etkilendiği söylenebilir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde boş zamanın yaşam kalitesiyle ilişkili olduğu görülmektedir. Aşağıda boş zaman etkinliklerine katılımın yaşam kalitesi üzerine etkisi verilmiştir.

Boş zaman etkinliklerinin katılımında yaşam kalitesine katkıları:

- 1- Kültürel açıdan anlam oluşturma,
- 2- Duygular ve sağlık açısından iyi olma,
- 3- Sosyal ve kültürel bağlantılar,
- 4- Anlamlı yaşam arayışına katkıda bulunma,
- 5- Sosyal aktivitelerle iyi oluş sağlama,
- 6- İnsan gücü ve direncini artırma,
- 7- İnsanlığın gelişimine katkıda bulunmaktadır (Iwasaki, 2007:251).

Chuchmach 2003 yılında yapmış olduğu çalışmaya göre boş zaman aktivitelerine katılım yaşam tatmini üzerine önemli bir etkiye sahip olmakla birlikte aynı zamanda yaşam kalitesini de doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir (Chuchmach, 2003: 72).

Auld (2002)'e göre boş vakitlerini daha mutlu geçiren insanların yaşam kaliteleri yüksektir. Leung ve Lee(2005:171-172) 18 ile 30 yaş arası kadın ve 30 ile 60 yaş arası erkek üzerine yapılan çalışmada aktif olarak boş zaman ve sosyalleşme etkinliklerine katılanların subjektif iyi oluş üzerine olumlu etkisi olduğu sonucunu bulunmuştur. Aile ve arkadaşlarıyla sıcak ilişkileri olanlara yönelik boş zaman aktiviteleri yaşam kalitesiyle önemli derecede bağlantılıdır. Ayrıca fiziksel aktivite ve spor yaşam kalitesi üzerine önemli bir etkiye sahiptir. Lloyd ve Auld (2002) yapılan çalışmada boş zaman

aktivitelerine katılım sıklığının yaşam kalitesiyle önemli oranda ilişkili olduğu sonucunu bulmuştur.

Silverstein ve Parker (2002) İsveç'te 324 kişi üzerinde yapılan çalışmada, kişilerin 1981 ve 1992 yılları arasında boş zaman aktivitelerine katılım sıklıkları değerlendirilmiş ve yaşam kalitesi üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda boş zaman etkinliklerinin yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Toplumdaki insanların boş zaman değerlendirme şekilleri ömürleri boyunca sürekli olarak gelişir ve değişir. Sağlıklı yaşamın ayrılmaz bir parçası olan boş zamanın yapılan çalışmaların ışığında yaşam kalitesini artırdığını söyleyebiliriz.

## 2.8 LİTERATÜRDEKİ İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Boş zaman etkinliklerine katılım üzerine geçmişten günümüze kadar çok sayıda araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalarda bulunan engeller içinde bulunduğu dönemin ve yaşanan yerin şartlarına, ele alınan örneklem grubuna göre farklı sonuçlar içermektedir.

Hawkins, Peng, Hsieh ve Eklund (1999) tarafından zekâ geriliği olan yetişkinler üzerine yapılan çalışmaya yardım kuruluşları aracılığıyla 31 bölgeden 58 erkek, 60 bayan katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucuna göre en çok görülen engellerin, aktivitelerin nasıl yapılacağını bilmemek, gerekli ekipmanların olmaması ve kendi arzuladıkları aktivitelere katılamamaları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sousa, Fonseca, Barbosa (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan ve yaş ortalamaları 23,5 olan 1084 kişi gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucunda, kötü iklim şartları, yoğun çalışma temposu, aile sorumlulukları, tesislerin eksikliği ve uzaklığı, maddi olanakların kısıtlı olması en sık karşılaşılan engeller olarak tespit edilmiştir.

Gilany, Badawi, Khawaga ve Awadalla (2011) tarafından yapılan araştırmaya Mansoura üniversitesinden 17-25 yaş aralığında 1708 kişi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda zamanın yetersizliği, tesislerin uygun ve erişilebilir olmaması,



boş zaman etkinlikleri için gerekli maddi desteklerin yapılmaması en çok karşılaşılan engel olarak tespit edilmiştir.

Daskapan, Tüzün ve Eker (2006) tarafından yapılan araştırmada gönüllü 303 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda katılımcıların derslerinin yoğunluğu ve ailevi sorumluluklarından dolayı zamanlarının yetersiz olması ve ailelerin akademik başarıyı önemsediklerinden dolayı çocuklarını boş zaman aktivitelerine yönlendirmek istememeleri katılımcıların karşılaştıkları engellerdir.

Özmaden (1997)' nin Kyk öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada bu yurtların öğrencilerin isteklerini ne ölçüde karşıladığı, bu amaçla ne uygulamalar yapıldığı ve öğrencilerin bu uygulamalardan ne oranda faydalandığı araştırılmıştır. Araştırmaya 135 bayan, 168 erkek olmak üzere toplam 303 kişi katılım göstermiştir. Öğrencilerin %62.7' si boş zamanları değerlendirme için zamanlarının yeterli olduğunu, %37'ü ise yeterince vakitlerinin olmadığını belirtmiştir. Öte yandan yapılan araştırmada, boş zaman etkinliklerine katılım engellerinin %50.1' inin istenilen etkinliklerin olmaması, %49.5' i malzeme yetersizliği, %42.2 etkinlik liderlerinin olmaması sonucuna ulaşılmıştır.

Kim ve arkadaşları (2006) tarafından ergenlik dönemindeki sedanter kızların boş zaman aktivitelerine katılımının önündeki engeller üzerine yapılan çalışmaya 2379 kişi katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucunda yeterli zamanın olmaması, ilgi eksikliği, arkadaş eksikliği, aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi ve tesislerin yetersizliği katılımcıların karşılaştığı engeller olarak tespit edilmiştir.

Allison ve arkadaşları (2005) tarafından ergenlik dönemindeki erkek çocukların boş zaman aktivitelerine katılım engelleri üzerine yapılan çalışmada söz konusu engeller, katılımcıların yaşlıları ve ailelerinin etkisi, tesislerin maliyeti ve ulaşılabilir olmaması, zamanın yetersiz olması olarak tespit edilmiştir.

Haase, Steptoe, Sallis ve Wardle (2004) tarafından 23 ülkede öğrenim gören üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılımlarında seçtikleri aktiviteleri belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya 19298 kişi katılım göstermiştir. Aktivitelere katılım sıklığının ekonomik gelişmişlik ve kültürel duruma göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Karaküçük (2005) tarafından Ankara ilinde görev yapan öğretmenler üzerine yapılan çalışmada, tesis ve araç-gereçlerin yetersiz oluşu, arkadaşlarının bu tür faaliyetlere

yönlendirmemesi ve sosyal teşvik unsurlarının olmaması öğretmenlerin boş zaman etkinliklerine katılımlarına engel temsil eden faktörler olarak tespit edilmiştir.

Demirel ve Harmandar (2009)'ın üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında oluşacak engellerin tespit edilmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada; sosyal ortam ve bilgi eksikliği, tesis/hizmet/ulaşım ve birey psikolojisi faktörlerinin boş zaman etkinliklerine katılımda engel teşkil ettiği tespit edilmiştir.

Allison, Dwyer ve Makin (1999) tarafından üniversite öğrencilerinin boş zaman fiziksel aktivitelere katılımın önündeki engelleri belirlemek amacıyla yapılan çalışmaya 1041 kişi katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların dersler, aile aktiviteleri ve diğer ilgilerine daha fazla vakit ayırdıkları için boş zaman aktivitelerine yeterince zaman ayırmadıkları tespit edilmiştir.

Dahlan, Nicol ve Maciver (2010) tarafından yapılan çalışmada demografik özellikler, ekonomik durumdaki değişim ve sosyal yapıya göre yaşam tatmin düzeylerinin belirlenmesini amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda katılımların yaşam tatmin düzeylerinin çeşitli normlara bağlı olduğu ve demografik özellikler açısından anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Oulette (1995) tarafından yaşlılar üzerine yapılan çalışmada eğitim ve boş zaman motivasyonunun aktivitelere katılım ile doğrudan ilişkili olduğu görülmüş olup, katılımcıların düzenli olarak spor yapmaları ve sağlıklı yaşam sürmelerinden dolayı yaşam tatmin seviyelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kaas (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleriyle baş etme, yaşam tatmini ve vücut algısının incelenmesi üzerine yapılan çalışmaya yaş ortalaması 22,29 olan 500 kişi katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucunda yaşam tatmini ve serbest zaman engelleri arasında pozitif anlamlı ilişki ve vücut algısı ve yaşam tatmini arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Çakır, Şahin, Serdar ve Parlakkılıç (2016) tarafından kamu çalışanlarının serbest zaman engelleri ile yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi üzerine yapılan çalışmaya 150' si erkek, 70'i bayan olmak üzere 220 kamu çalışanı gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların cinsiyetlerine göre boş zaman engelleri arasında birey psikolojisi ve ilgili eksikliği alt boyutlarında farklılık tespit edilmiş olup aylık gelir arttıkça yaşam tatmin düzeylerinin arttığı sonucuna varılmıştır.

Küçük Kılıç, Lakot Atasoy, Gürbüz ve Öncü (2016) tarafından rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmaya 105' i kadın 110'u erkek 215 kişi katılım göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yaşları ile yaşam tatmini arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken, yaşam doyumu ve serbest zaman arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Villamisar ve Dattilo (2010) tarafından yaşam kalitesi üzerine rekreasyon programlarının etkisi üzerine yapılan çalışmaya 37 kişi katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucunda rekreasyon aktivitelerine katılımın yaşam kalitesini pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Baker ve Palmer (2006) tarafından rekreasyonel etkinliklere katılımın yaşam kalitesi üzerine etkisi üzerine yapılan çalışmada aktivitelere katılımın yaşam kalitesi üzerinde negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Lloyd ve Little (2005) tarafından rekreasyonel etkinliklere katılan kadınların yaşam kalitesi seviyelerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada rekreatif etkinliklerin kadınlar üzerinde başarı hissi uyandırarak, hayata karşı pozitif bir algı ve özgüven kazandırarak yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

## **BÖLÜM III**

### **GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1 ARAŞTIRMA MODELİ**

Bu çalışma gerçek bilgiyi araştırmacıdan bağımsız tutan nicel yöntemleri temel olarak hazırlanmıştır (Yıldırım, 1999). Nicel yöntemler kapsamında genel tarama deseni kullanılmıştır. Genel tarama deseni bir evren içinden seçilen bir örneklem üzerine yapılan çalışmalar yoluyla evreni genel olarak tutum, eğilim ve/veya görüşlerin nicel veya numeratik olarak yorumlamasını sağlar. Bu sayede araştırmacı örneklem hakkında çıkarsamalarda bulunur (Creswell, 2013; Karasar, 1984). Bu çalışmada tarama deseninin kullanımıyla rekreatif engellerin yaşam tatmini ve kalitesi üzerine etkisi belirlenecektir.

#### **3.2 ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEM GRUBU**

Bu araştırmanın evreni Türkiye genelinde spor yapmakta olan 286.162 aktif sporculardan oluşmuştur. Araştırmanın örneklemini ise evreni oluşturan aktif sporcular arasından, gönüllülük esasına dayalı olarak, araştırma problemine cevap verecek kişilerden oluşan kasti örnekleme yöntemi (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2012) ile 1013 aktif sporcu oluşturmuştur. Araştırma çerçevesinde aktif sporcuların belirli bir kısmına ulaşmak amaçlanmış olup gönderilen yüz yüze ve online anket yöntemiyle uygulanan 1300 ankette geri gelen 1070' i içerisinde eksik ve hatalı olanlar çıkarıldığında toplam 1013 katılımcıya ulaşılmıştır.

### 3.3 VERİ TOPLAMA ARACI

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı; “Boş Zaman Engelleri Ölçeği”, “Yaşam Kalitesi Ölçeği”. “Yaşam Tatmini Ölçeği” ve demografik bilgiler olmak üzere toplam 4 bölümden oluşmaktadır.

#### 3.3.1 Boş Zaman Engelleri Ölçeği

Birinci bölümde sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarında engel teşkil eden faktörler tespit etmek amacıyla Alexandris ve Carrol (1997) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlanması Karaküçük ve Gürbüz (2007) tarafından yapılan, doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı Gürbüz ve diğerleri (2012) tarafından yeniden tespit edilen ve toplam 18 madde ve 6 alt boyuttan oluşan “Boş Zaman Engelleri Ölçeği” kullanılmıştır. Bu alt boyutlar; (1) 3 maddeden oluşan birey psikolojisi, (2) 3 maddeden oluşan bilgi eksikliği, (3) 3 maddeden oluşan tesis, (4) 3 maddeden oluşan arkadaş eksikliği, (5) 3 maddeden oluşan zaman, (6) 3 maddeden oluşan ilgi eksikliği biçimindedir. Kullanılan ölçeğin maddeleri 1’den 4’e doğru sıralı bir şekilde “Kesinlikle Önemsiz” den “Kesinlikle Önemli” ye doğru sıralanmaktadır. Ölçek alt faktörleri için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları 0.65 ile 0.86 arasında değişirken ölçeğin tümü için 0.85 olarak hesaplanmıştır. (Gürbüz ve Diğerleri, 2012). Bu çalışmada toplanan veriler üzerine hesaplanan iç tutarlık katsayısı  $\text{Alpha} = .854$  olarak hesaplanmıştır.

#### 3.3.2 Yaşam Kalitesi Ölçeği

İkinci bölümde Ware tarafından 1987 yılında geliştirilen, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması (Koçyiğit ve diğerleri, 1999) tarafından yapılan bireylerin yaşam kalitelerini ve sağlık durumlarını araştırmak amacıyla geniş çaplı ölçüm sağlayan SF-36 yaşam kalitesi ölçeği kullanılmıştır. Toplam 36 madde ve 8 alt boyuttan oluşan ölçek (Ware ve Sherbourne, 1992) fiziksel işlev (sağlıksal sorunlardan dolayı fiziksel etkinliklerde kısıtlanma), fiziksel rol (sağlıksal sorunlardan dolayı gündelik etkinliklerde kısıtlanma), bedensel ağrı, genel sağlık, yaşamsallık, genel ruh sağlığı, sosyal işlev ve

duygusal rol (ruhsal sağlık sorunlarından dolayı gündelik etkinliklerde kısıtlanma) bölümlerinden oluşmaktadırdır (McDowell, 2006).

Ankette bulunan yaşam kalitesi leğinin 5. ve 6. sorusu evet/hayır, diğer sorular (3, 5 ve 6'lı) derece ile değerlendirilmektedir. Geçerlilik güvenirlilik çalışması yapılan ölçeğin alt faktörleri için Cronbach Alpha güvenirlilik katsayıları 0.73 ile 0.76 arasında hesaplanmıştır.

### **3.3.3 Yaşam Tatmini leği**

nc bölümde ise katılımcıların yaşam tatminlerini ölçmek amacıyla Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen yaşam tatmini leği – The Satisfaction With Life Scale kullanılmıştır. Ölçek (1) Kesinlikle katılmıyorum – (7) Kesinlikle katılıyorum şeklinde 7 dereceli likert ve 5 maddeden oluşmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Ölçeğin Türkiye'deki geçerlilik güvenirlilik alışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Diener ve arkadaşları zgn çalışmada ölçeğin güvenirliliğini Alpha= .87 olarak, ölçüt bağımlı geçerliliğini ise .82 olarak bulmuşlardır Köker (1991) tarafından Türkiye'deki popülasyona uyarlanan çalışmada Alpha= .85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın iç tutarlılık katsayısı Alpha=.86 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.4 Kişisel Bilgiler**

Dördüncü bölümde ise bu araştırmaya katılan aktif sporcuların kişisel bilgileri olarak yaş, cinsiyet, yaşadığı şehir, spor branşı ve toplumdaki refah düzeyine yönelik sorular bulunmaktadır.

## **3.4 VERİLERİN TOPLANMASI**

Veri toplama araçları Türkiye genelinde 7 farklı bölgede ikamet eden aktif sporculara uygulanmıştır. Araştırma kapsamına alınan aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarında oluşacak engellerin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisini ortaya koyabilmek için verilerin elde edilmesinde yüzyüze ve online anket tekniğinden

yararlanılmıştır. Anketlerin uygulanması için gerekli izinler alınarak yüzyüze anketler katılımcılara araştırmacılar tarafından tek tek uygulanıp veriler SPSS-22.00 paket programına kodlanmıştır. Anketlerin doldurulmasında gönüllülük esas alınmıştır.

### 3.5 VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin elde edilmesi sonucu ulaşılan ham veriler olası hataların önlenmesi ve analize hazır duruma getirilmesi amacıyla; elde edilen veriler tek tek kontrol edilip hatalı ve tutarsız yanıtların verildiği 57 anket elenmiştir. Anketlerin elektronik ortama aktarılıp gerekli kodlamalar yapıldıktan sonra parametrik testler için ön şartlara uyumluluğu skewness-kurtosis değerlerine bakarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizi için katılımcıların demografik bilgilerini, standart sapmalarını ve ortalamalarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistik testlerinden yararlanılmıştır.

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi (pearson correlation) uygulanmıştır. İlişkisiz grupların ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t testi (independent simple t-testi) ve tek yönlü varyans analizi (one-way anova) kullanılmıştır. Verilerin anlamlılık düzeylerinin yorumlanmasında  $p < 0.05$  esas alınmıştır. Sporcuların yaşam kalitesinin alt boyutu olan mental sağlık, boş zaman engellerinin (birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis eksikliği, arkadaş eksikliği, zaman, ilgi eksikliği) fiziksel sağlık, mental sağlık ve yaşam tatmini üzerine etkilerini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUMLAR

Tablo 4. Demografik Özellikler ve Tanımlayıcı İstatistikler

Cinsiyet	n	%
Erkek	696	68,8
Kadın	315	31,2
Toplam	1011	100,0
Yaş	$\bar{X}$ 24,04	SS. 7,17
Spor türü	n	%
Bireysel sporlar	458	46,2
Takım sporları	533	53,8
Toplam	991	100,0
Refah düzeyiniz	n	%
Çok kötü	26	2,6
Kötü	104	10,3
Normal	516	51,1
İyi	304	30,1
Çok iyi	59	5,8
Toplam	1009	100,0
Yaşanılan bölge	n	%
Marmara	431	42,8
Doğu Anadolu	134	13,3
Ege	182	11,2
İç Anadolu	113	18,1
Akdeniz	95	3,1
Karadeniz	31	9,4
Güneydoğu Anadolu	20	2,0
Toplam	1006	100,0

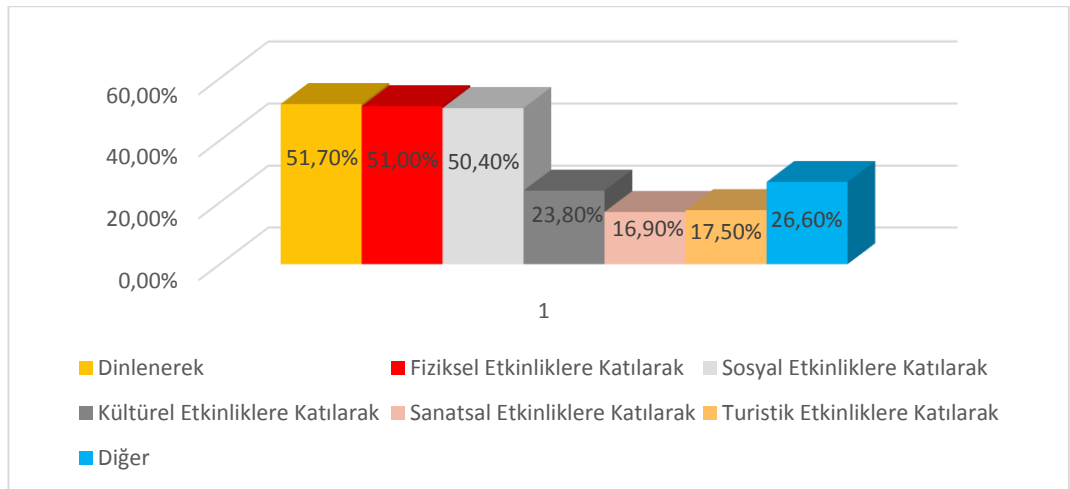
Araştırmaya dâhil olan katılımcılara ait demografik özellikler incelendiğinde, katılımcıların %68,8'inin erkek, %31,2'sinin kadın olduğu ve yaş ortalamalarının  $24,04 \pm 7,17$  olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların lisanslı olduğu spor türü incelendiğinde; %53,8'i takım sporlarıyla ve %46,2'si bireysel sporlarla ilgilenmektedir. Katılımcıların refah düzeyleri arasındaki dağılımları incelendiğinde; % 2,6'sı çok kötü, %10,3'ü kötü, %51,1'i normal, %30,1'i iyi ve %5,8'i çok iyi refah düzeyine sahiptir. Son olarak katılımcıların bölgelere göre dağılımları incelendiğinde; katılımcıların %42,8 Marmara bölgesinden, %13,3'ü Doğu Anadolu bölgesinden,



%11,2'si Ege bölgesinden, %18,1'i İç Anadolu bölgesinden, %3,1'i Akdeniz bölgesinden, %9,4'ü Karadeniz bölgesinden ve %2,0'si Güneydoğu Anadolu bölgesinden katılım göstermektedir.

Tablo 5. Aktif Sporcuların Boş Zamanlarını Nasıl Değerlendirdiklerine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

Dinlenerek	n	%
Evet	524	51,7
Hayır	489	48,3
Fiziksel Etkinliklere Katılarak	n	%
Evet	517	51,0
Hayır	496	49,0
Sosyal Etkinliklere Katılarak	n	%
Evet	511	50,4
Hayır	502	49,6
Kültürel Etkinliklere Katılarak	n	%
Evet	241	23,8
Hayır	772	76,2
Sanatsal Etkinliklere Katılarak	n	%
Evet	171	16,9
Hayır	842	83,1
Turistik Etkinliklere Katılarak	n	%
Evet	177	17,5
Hayır	836	82,5
Diğer	n	%
Evet	269	26,6
Hayır	744	73,4
N=1013		

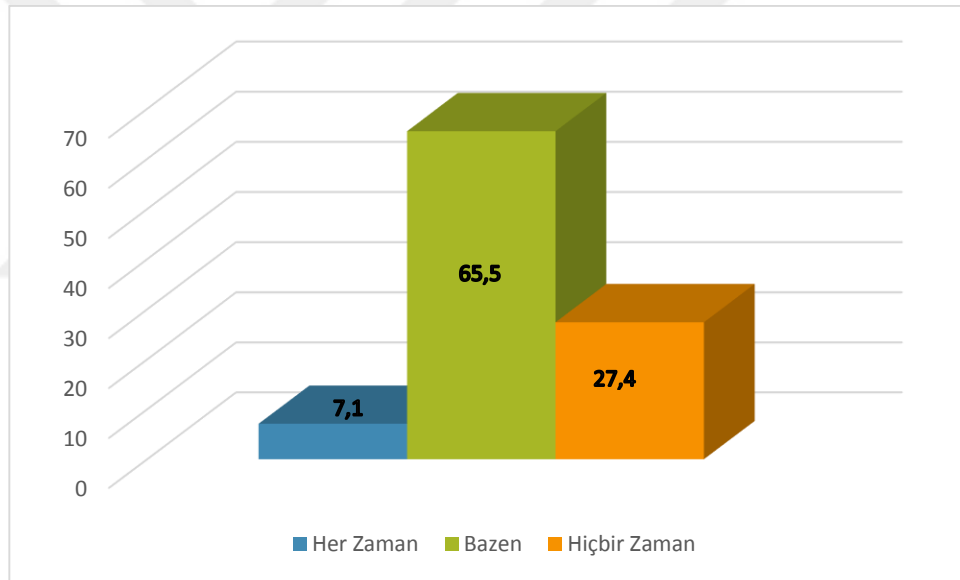


Şekil 3. Katılımcıların Boş Zamanlarını Değerlendirme Şekillerine İlişkin Yüzde Dağılımları

Tablo 5’ de katılımcıların boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun boş zamanlarını dinlenerek (%51,7), fiziksel etkinliklere katılarak (%51,0), sosyal etkinliklere katılarak (%50,4) geçirdiği görülmektedir.

Tablo 6. Boş Zaman Değerlendirme Aktivitelerine Katılımda Çekilen Güçlük Derecesi

	f	%
Her Zaman	69	7,1
Bazen	639	65,5
Hiçbir Zaman	267	27,4
Toplam	975	100,0



Şekil 4. Boş Zaman Değerlendirmede Çekilen Güçlük Derecesi

Tablo 6’da görüldüğü üzere katılımcıların boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılımda her zaman (%7,1), bazen (%65,5), hiçbir zaman (%27,4) güçlük çektiği ve/veya çekmediği görülmektedir.

Tablo 7. Rekreatyonel Engeller Ölçeği Açıklayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlik Değerleri

İfadeler	Faktörler					
	1	2	3	4	5	6
Nerden öğreneceğini bilmemek	,849					
Nerede katılacağını bilmemek	,834					
Öğretecek kimsenin olmaması	,711					
Beraber katılacak kimsenin olmaması		,858				
Arkadaşlarının bu tür etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması		,836				
Arkadaşlarının zamanının olmaması		,815				
Tesislerin yetersiz olması			,839			
Tesis donanımının yetersiz olması			,785			
Tesislerin kalabalık olması			,727			
İlgili olmamak				,822		
Geçmişte bu tür etkinlikleri sevmemek				,810		
Rutin programı bozmak istememek				,650		
Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi					,867	
Kendini yorgun hissetmek					,854	
Sakatlanmaktan korkmak					,542	
Sosyal etkinlikler için zaman ayırmak zorunda olmak						,757
Aile için zaman ayırmak zorunda olmak						,705
Program zamanlarının uygun olmaması						,665
Toplam	5,215	1,955	1,631	1,338	1,224	1,000
% Varyans	28,973	10,862	9,063	7,432	6,803	5,487
Cronbach's Alpha	,809	,818	,757	,734	,693	,633
Toplam Cronbach's Alpha				,854		
Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örneklem Yeterliliği				,833		
Bartlett's Test of Sphericity		$\chi^2 = 5934,163$		df=15 3		p=,000

Açıklayıcı faktör analizi bulgularına göre, ifadelere ait faktör yük değerlerinin 0,542-0,867 aralığında olduğu görölmektedir. Ayrıca Bartlett's Test of Sphericity değerinin ( $\chi^2 = 5934,163$ ; p=,000) anlamlı ve Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği değerinin kabul edilebilir seviyede (KMO=,833) olduğu tespit edilmiştir. Alt ölçeklere ait Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık değerleri incelendiğinde, bu değerlerin genel itibari ile kabul edilebilir seviyede olduğu ve 0,633 ile 0,818 aralığında olduğu ve 5. ve 6. faktörlerin düşük çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçüm aracında yer alan tüm ifadeler için toplam Cronbach  $\alpha$  değerinin 0,854 olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, Rekreatyonel Engeller Ölçeği'nin geçmiş çalışmalarda elde edilen faktör yapısıyla uyumlu olduğu (Demirel ve Harmandar, 2009; Lakot, Korur, Öncü ve Gürbüz,2013 ) ve rekreatyonel engelleri açıklayan en iyi yapının 6 alt boyut ve toplam 18 ifadeden oluştuğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Yaşam Tatmini Ölçeği Açıklayıcı Faktör Analizi

İfadeler	Faktör
Hayat şartlarım mükemmel	,855
Hayatımdan memnunum.	,846
Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	,833
Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	,810
Eğer hayata yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	,679
Toplam	3,260
% Varyans	65,197
Cronbach's Alpha	,860
Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örneklem Yeterliliği	,855
Bartlett's Test of Sphericity	$\chi^2=2332,223$ df=10 p=,000

Tablo 8' de, ilgili ifadelerin yük değerlerinin 0,679 - 0,855 aralığında olduğu görülmektedir. Ayrıca Bartlett's Test of Sphericity değerinin ( $\chi^2 =2332,223$ ; p=,000) anlamlı ve Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği değerinin kabul edilebilir seviyede (KMO= ,855) olduğu tespit edilmiştir. Yaşam tatmin düzeylerini belirlemek için katılımcılara yöneltilen beş ifadeye ait Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık değerleri 0,860 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Yaşam Kalitesi, Rekreasyonel Engeller ve Yaşam Tatminine İlişkin Temel Analiz Sonuçları

		$\bar{X}$	SS.	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Kalitesi	Fiziksel Sağlık Özet Skoru	74,8423	71,03522	-,287	-,331
	Mental Sağlık Özet Skoru	113,61	33,552	-,381	-,201
Rekreasyonel Engeller	Birey Psikolojisi	2,57	,671	-,331	-,357
	Bilgi Eksikliği	2,80	,762	-,500	-,186
	Tesis	3,08	,674	-,731	,464
	Arkadaş Eksikliği	2,39	,759	-,026	-,516
	Zaman	2,79	,612	-,532	,645
	İlgi Eksikliği	2,43	,741	-,105	-,345
Yaşam Tatmini		4,28	1,415	-,279	-,641

Tablo '9 da görüldüğü üzere, elde edilen verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1$  aralığında ve verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmektedir (Büyüköztürk, 2007:40).

Yaşam kalitesine ilişkin ortalamalar incelendiğinde, fiziksel sağslık özet skoru  $\bar{X}=74,8423$ , mental sağslık özet skoru  $\bar{X}=113,61$  olarak hesaplanmıştır. Boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde, tesis alt boyutunun en yüksek ortalamaya ( $\bar{X}= 3,08$ ), birey psikolojisinin  $\bar{X}=2,57$ , bilgi eksikliğinin  $\bar{X}=2,80$ , arkadaş eksikliğinin  $\bar{X}=2,39$ , zamanın  $\bar{X}=2,79$  ve ilgi eksikliğinin  $\bar{X}=2,43$  puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Yaşam tatminine ilişkin ortalama incelendiğinde ortalamanın  $\bar{X}=4,28$  olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Aktif Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Temel İstatistik ve T-Testi Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS.	t	p
Fiziksel Sağslık	Erkek	696	81,0826	68,71608	4,147	,000
	Kadın	315	61,2235	74,36926		
Mental Sağslık	Erkek	696	114,529	33,76156	1,206	,228
	Kadın	315	111,784	32,95262		
Birey Psikolojisi	Erkek	696	2,5898	,68099	1,518	,129
	Kadın	315	2,5206	,64783		
Bilgi Eksikliği	Erkek	696	2,7957	,76273	-,542	,588
	Kadın	315	2,8238	,76254		
Tesis	Erkek	696	3,0623	,69832	-1,147	,252
	Kadın	315	3,1148	,61930		
Arkadaş Eksikliği	Erkek	695	2,4379	,74429	3,077	,002
	Kadın	315	2,2799	,78120		
Zaman	Erkek	695	2,7667	,61210	-2,102	,036
	Kadın	315	2,8540	,61000		
İlgi Eksikliği	Erkek	695	2,4082	,72450	-1,459	,145
	Kadın	315	2,4815	,77292		
Yaşam Tatmini	Erkek	689	4,3003	1,39154	,831	,406
	Kadın	315	4,2203	1,46539		

Tablo 10’ da aktif sporcuların yaşam kalitesi özet skorlarının cinsiyet değişkenine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, “fiziksel sağslık” özet skoru puanının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ( $t=4,147;p<0.05$ ) ve bu farklılığın erkek sporcuların lehine olduğu, öte yandan “mental sağslık” özet skoru puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

Tablo 10’ da boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutlarının cinsiyet değişkenine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, “arkadaş eksikliği” ( $t=3,077;p<0.05$ ) ve zaman ( $t= -2,102; p<0.05$ ) alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ve “arkadaş

eksikliği” alt boyutundaki farklılığın erkek sporculardan kaynaklandığı, “zaman” alt boyutundaki farklılığın bayan sporculardan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Öte yandan “birey psikolojisi” ( $t=1,518; p>0.05$ ), “bilgi eksikliği” ( $t= -,542; p>0.05$ ), “tesis” ( $t= -1,147; p>0.05$ ) ve ilgi eksikliği ( $t= -1,459; p>0.05$ ) alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 10’ da aktif sporcuların yaşam tatminlerinin cinsiyet değişkenine göre puanları incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $t= ,831; p>0.05$ ).

Tablo 11. Aktif Sporcuların Yaşa Göre Temel İstatistik ve Anova Analiz Sonuçları

		Karelerin Toplamı	SD	Ortalama Kare	F	p	Farkın kaynağı
Fiziksel Sağlık	Gruplar arası	98934,552	2	49467,276			
	Gruplar içi	4924361,108	995	4949,107	9,995	,000	A-C; B-C
	Toplam	5023295,660	997				
Mental Sağlık	Gruplar arası	7106,062	2	3553,031			
	Gruplar içi	1109114,143	995	1114,688	3,187	,042	B-C
	Toplam	1116220,205	997				
Birey Psikolojisi	Gruplar arası	8,599	2	4,300			
	Gruplar içi	438,463	995	,441	9,757	,000	A-B; B-C
	Toplam	447,062	997				
Bilgi Eksikliği	Gruplar arası	3,537	2	1,768			
	Gruplar içi	573,890	995	,577	3,066	,047	A-C; B-C
	Toplam	577,426	997				
Tesis	Gruplar arası	3,487	2	1,743			
	Gruplar içi	447,499	995	,450	3,876	,021	A-C
	Toplam	450,985	997				
Arkadaş Eksikliği	Gruplar arası	,603	2	,302			
	Gruplar içi	573,310	994	,577	,523	,593	
	Toplam	573,913	996				
Zaman	Gruplar arası	2,800	2	1,400			
	Gruplar içi	367,296	994	,370	3,789	,023	A-C
	Toplam	370,095	996				
İlgi Eksikliği	Gruplar arası	6,240	2	3,120			
	Gruplar içi	536,040	994	,539	5,786	,003	A-B; B-C
	Toplam	542,280	996				
Yaşam Tatmini	Gruplar arası	,734	2	,367			
	Gruplar içi	1993,433	988	2,018	,182	,834	
	Toplam	1994,166	990				

A: 20 yaş ve altı; B: 21-23 yaş arası; C:24 ve üzeri yaş

Tablo 11’de aktif sporcuların yaşam kalitesi özet skorları incelendiğinde “fiziksel sağlık” puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=9,995; p<0.05$ ). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey

karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, 20 ve altı yaş grubuyla 24 ve üzeri yaş grubu arasında, 21-23 arası yaş grubuyla 24 ve üzeri yaş grubu arasında anlamlı farklılıkların olduğu ve 24 ve üzeri yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre “fiziksel sağlık” puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aktif sporcuların yaşam kalitesi özet skorları incelendiğinde “mental sağlık” puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=3,187$ ;  $p<0.05$ ). Tukey çoklu karşılaştırma testi analiz sonuçları incelendiğinde, 21-23 arası yaş grubuyla 24 yaş ve üzeri grubu arasında anlamlı farklılığın olduğu ve 24 ve üzeri yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre “mental sağlık” puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aktif sporcularda boş zaman engelleri ölçeğinin “birey psikolojisi” alt boyutunun puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=9,757$ ;  $p<0.05$ ). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde, 20 ve altı yaş gruplarıyla 21-23 arası yaş grubu arasında, 21-23 arası yaş grubuyla 24 ve üzeri yaş grubu arasında anlamlı farklılık olduğu ve 21-23 arası yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre “birey psikolojisi” puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aktif sporcularda boş zaman engelleri ölçeğinin “bilgi eksikliği” alt boyutunun puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=3,066$ ;  $p<0.05$ ). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde 20 ve altı yaş gruplarıyla 24 ve üzeri yaş grupları arasında, 21-23 arası yaş grubuyla 24 ve üzeri yaş grubu arasında farklılık olduğu ve yaş arttıkça bilgi eksikliğinin azaldığı tespit edilmiştir.

Aktif sporcularda boş zaman engelleri ölçeğinin “tesis” alt boyut puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=3,876$ ;  $p<0.05$ ). Tukey çoklu karşılaştırma testi analiz sonuçları incelendiğinde, 20 ve altı yaş grubuyla 24 ve üzeri yaş grubu arasında anlamlı farklılığın olduğu ve 24 ve üzeri yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre “tesis” puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aktif sporcularda boş zaman engelleri ölçeğinin “zaman” alt boyut puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=3,789$ ;  $p<0.05$ ). Tukey çoklu karşılaştırma testi analiz sonuçları incelendiğinde, 20 ve altı yaş grubuyla 24 ve üzeri yaş grubu arasında anlamlı farklılık olduğu ve yaş arttıkça “zaman” puanlarının da arttığı tespit edilmiştir.

Aktif sporcularda boş zaman engelleri ölçeğinin “zaman” alt boyut puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=5,786$ ;  $p<0.05$ ). Tukey çoklu karşılaştırma testi analiz sonuçları incelendiğinde, 20 ve altı yaş grubuyla 21-23 arası yaş grubu arasında, 21-23 yaş arası grubuyla 24 ve üzeri yaş grubu arasında anlamlı farklılık olduğu ve 21-23 arası yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre “ilgi eksikliği” puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öte yandan yaşa göre arkadaş eksikliği ve yaşam tatmini üzerinde farklılık bulunamamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 12. Aktif Sporcuların Refah Düzeylerine Göre Temel İstatistik ve Anova Analiz Sonuçları

		Karelerin Toplamı	Sd	Ortalama Kare	F	P	Farkın kaynağı
Fiziksel Sağlık	Gruplar arası	217913,837	4	54478,459	11,206	,000	A-C; A-D; A-E; B-D; B-E; C-D; C-E
	Gruplar içi	4881173,14	1004	4861,726			
	Toplam	5099086,97	1008				
Mental Sağlık	Gruplar arası	1728,441	4	432,110	,384	,820	
	Gruplar içi	1129357,656	1004	1124,858			
	Toplam	1131086,10	1008				
Birey Psikolojisi	Gruplar arası	2,023	4	,506	1,122	,345	
	Gruplar içi	452,505	1004	,451			
	Toplam	454,528	1008				
Bilgi Eksikliği	Gruplar arası	7,392	4	1,848	3,205	,013	A-E
	Gruplar içi	578,901	1004	,577			
	Toplam	586,293	1008				
Tesis	Gruplar arası	2,035	4	,509	1,118	,347	
	Gruplar içi	456,993	1004	,455			
	Toplam	459,028	1008				
Arkadaş Eksikliği	Gruplar arası	3,879	4	,970	1,685	,151	
	Gruplar içi	577,241	1003	,576			
	Toplam	581,120	1007				
Zaman	Gruplar arası	4,221	4	1,055	2,834	,024	A-C
	Gruplar içi	373,513	1003	,372			
	Toplam	377,734	1007				
İlgi Eksikliği	Gruplar arası	7,394	4	1,849	3,419	,009	B-C
	Gruplar içi	542,305	1003	,541			
	Toplam	549,699	1007				
Yaşam Tatmini	Gruplar arası	156,284	4	39,071	21,056	,000	A-C; A-D; A-E; B-D; B-E; C-D; C-E
	Gruplar içi	1849,982	997	1,856			
	Toplam	2006,266	1001				

A: Çok Kötü ; B:Kötü ; C: Normal; D: İyi; E:Çok İyi



Tablo 12’ de aktif sporcuların refah düzeyine göre yaşam kalitesi özet skorları, yaşam tatmini ve boş zaman engelleri ölçeği alt boyutlara ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, “fiziksel sağlık” özet skoruna ilişkin puanların refah düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=11,206$ ;  $p<0.05$ ). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde, refah düzeyleri çok kötü olanlarla normal, iyi ve çok iyi olanlar, refah düzeyi kötü olanlarla iyi ve çok iyi olanlar, refah düzeyi normal olanlarla iyi ve çok iyi olanlar arasında anlamlı farklılık olduğu ve refah düzeyi arttıkça kişilerin fiziksel sağlık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Aktif sporcuların boş zaman engelleri ölçeğinin “bilgi eksikliği” alt boyutuna ilişkin puanları refah düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=3,205$ ;  $p<0.05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu öğrenmek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde, refah düzeyi çok kötü olanlarla iyi olanlar arasında anlamlı farklılık olduğu ve refah düzeyi arttıkça “bilgi eksikliği” alt boyutunun puanının arttığı tespit edilmiştir.

Aktif sporcuların boş zaman engelleri ölçeğinin “zaman” alt boyutuna ilişkin puanları refah düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=2,834$ ;  $p<0.05$ ). Tukey çoklu karşılaştırma testi analiz sonuçları incelendiğinde, refah düzeyi çok kötü olanlarla normal olanlar arasında anlamlı farklılık olduğu ve refah düzeyi normal olanların çok kötü, kötü, iyi ve çok iyi olanlara göre “zaman” alt boyutuna ilişkin puanlarının daha yüksek olduğu görülmüş olup refah düzeyi iyi olmayanların “zaman” alt boyutuna ilişkin puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aktif sporcuların boş zaman engelleri ölçeğinin “ilgi eksikliği” alt boyutuna ilişkin puanları refah düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=3,419$ ;  $p<0.05$ ). Tukey çoklu karşılaştırma testi analiz sonuçları incelendiğinde, refah düzeyi kötü olanlar ve normal olanlar arasında anlamlı farklılık olduğu ve refah düzeyi çok kötü olanların kötü, normal, iyi ve çok iyi olanlara göre “ilgi eksikliği” puanlarının daha yüksek olduğu görülmüş olup refah düzeyi arttıkça ilgi eksikliğinin azaldığı tespit edilmiştir.

Aktif sporcuların refah düzeyine göre yaşam tatminleri incelendiğinde, “yaşam tatmini” puanları refah düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=21,056$ ;  $p<0.05$ ). Tukey çoklu karşılaştırma testi analiz sonuçları incelendiğinde, refah düzeyi

çok kötü olanlarla normal, iyi ve çok iyi olanlar, refah düzeyi kötü olanlarla iyi ve çok iyi olanlar, refah düzeyi normal olanlarla iyi ve çok iyi olanlar arasında anlamlı farklılık olduğu ve kişilerin refah düzeyleri arttıkça yaşam tatminlerinin arttığı tespit edilmiştir.

Öte yandan mental sağlık, birey psikolojisi, tesis ve arkadaş eksikliğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 13. Aktif Sporcuların Boş Zamanlarda Çektikleri Güçlük Derecesine Göre Temel İstatistik ve Anova Analiz Sonuçları

		Karelerin Toplamı	SD	Ortalama Kare	F	p	Farkın Kaynağı
Fiziksel Sağlık	Gruplar arası	332636,50	2	166318,25			
	Gruplar içi	4560387,43	972	4691,76	35,449	,000	A-B; A-C; B-C
	Toplam	4893023,92	974				
Mental Sağlık	Gruplar arası	11416,41	2	5708,20			
	Gruplar içi	1045372,49	972	1075,49	5,308	,005	B-C
	Toplam	1056788,90	974				
Birey Psikolojisi	Gruplar arası	4,46	2	2,23			
	Gruplar içi	432,79	972	,45	5,010	,007	B-C
	Toplam	437,26	974				
Bilgi Eksikliği	Gruplar arası	2,28	2	1,14			
	Gruplar içi	570,20	972	,59	1,944	,144	
	Toplam	572,49	974				
Tesis	Gruplar arası	1,53	2	,77			
	Gruplar içi	446,10	972	,46	1,666	,189	
	Toplam	447,64	974				
Arkadaş Eksikliği	Gruplar arası	8,27	2	4,13			
	Gruplar içi	553,86	971	,57	7,247	,001	A-C; B-C
	Toplam	562,13	973				
Zaman	Gruplar arası	1,95	2	,98			
	Gruplar içi	361,45	971	,37	2,623	,073	
	Toplam	363,41	973				
İlgi Eksikliği	Gruplar arası	8,32	2	4,16			
	Gruplar içi	524,64	971	,540	7,697	,000	A-C; B-C
	Toplam	532,96	973				
Yaşam Tatmini	Gruplar arası	61,09	2	30,54			
	Gruplar içi	1879,37	965	1,95	15,683	,000	A-B; A-C; B-C
	Toplam	1940,46	967				

A: Her Zaman; B: Bazen; C: Hiçbir Zaman

Tablo 13’ te yaşam kalitesi özet skorları incelendiğinde, “fiziksel sağlık” özet skoruna ilişkin puanlar boş zamanları değerlendirmede çekilen güçlüğü göre anlamlı bir

farklılık göstermektedir ( $F=35,449$ ;  $p<0.05$ ). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde, boş zamanlarını değerlendirmede her zaman güçlük çekenlerle bazen güçlük çekenler ve hiçbir zaman güçlük çekmeyenler arasında, bazen güçlük çekenlerle hiçbir zaman güçlük çekmeyenler arasında anlamlı farklılık olduğu ve fiziksel sağlık düzeyi arttıkça boş zamanları değerlendirmede çekilen güçlüğün azaldığı tespit edilmiştir.

Tablo 13'te yaşam kalitesi özet skorları incelendiğinde, "mental sağlık" özet skoruna ilişkin puanlar boş zamanları değerlendirmede çekilen güçlüğe göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $F=5,308$ ;  $p<0.05$ ). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde, boş zamanlarını değerlendirmede bazen güçlük çekenlerle hiçbir zaman güçlük çekmeyenler arasında anlamlı farklılık olduğu ve mental sağlık düzeyi arttıkça boş zamanları değerlendirmede çekilen güçlüğün azaldığı tespit edilmiştir.

Tablo 13' te aktif sporcularda boş zaman engelleri ölçeği alt boyutları incelendiğinde, "birey psikolojisi" alt boyutuna ilişkin puanlar boş zamanları değerlendirmede çekilen güçlüğe göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=5,010$ ;  $p<0.05$ ). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde, boş zamanlarını değerlendirmede bazen güçlük çekenlerle hiçbir zaman güçlük çekmeyenler arasında anlamlı farklılık olduğu ve "birey psikolojisi" alt boyutuna ilişkin puanlar arttıkça boş zamanları değerlendirmede çekilen güçlük düzeyinin arttığı tespit edilmiştir.

Tablo 13' te aktif sporcularda boş zaman engelleri ölçeği alt boyutları incelendiğinde, "arkadaş eksikliği" alt boyutuna ilişkin puanlar boş zamanları değerlendirmede çekilen güçlüğe göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=7,247$ ;  $p<0.05$ ). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde, her zaman güçlük çekenlerle hiçbir zaman güçlük çekmeyenler, bazen güçlük çekenlerle hiçbir zaman güçlük çekmeyenler arasında anlamlı farklılık olduğu ve "arkadaş eksikliği" alt boyutuna ilişkin puanlar arttıkça boş zamanları değerlendirmede çekilen güçlük düzeyinin arttığı tespit edilmiştir.

Tablo 13' te aktif sporcularda boş zaman engelleri ölçeği alt boyutları incelendiğinde, “arkadaş eksikliği” alt boyutuna ilişkin puanlar boş zamanları değerlendirmede çekilen güçlüğe göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=7,697$ ;  $p<0.05$ ). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde, her zaman güçlük çekenlerle hiçbir zaman güçlük çekmeyenler, bazen güçlük çekenlerle hiçbir zaman güçlük çekmeyenler arasında anlamlı farklılık olduğu ve “ilgi eksikliği” alt boyutuna ilişkin puanlar arttıkça boş zamanları değerlendirmede çekilen güçlük düzeyinin arttığı tespit edilmiştir.

Öte yandan boş zaman engelleri ölçeği “bilgi eksikliği”, “tesis” ve “zaman” alt boyutlarında boş zamanları değerlendirmede çekilen güçlüğe göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 13' te aktif sporcuların boş zamanlarını değerlendirmede çekilen güçlüğe göre yaşam tatmini düzeyleri incelendiğinde, “yaşam tatmini” puanlarının boş zamanları değerlendirmede çekilen güçlüğe göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $F=15,683$ ;  $p<0.05$ ). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde, boş zamanlarını değerlendirmede her zaman güçlük çekenlerle bazen güçlük çekenler ve hiçbir zaman güçlük çekmeyenler arasında, bazen güçlük çekenlerle hiçbir zaman güçlük çekmeyenler arasında anlamlı farklılık olduğu ve katılımcıların yaşam tatmin seviyeleri arttıkça boş zamanlarını değerlendirmede çekilen güçlük seviyelerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Tablo 14. Boş Zaman Engellerinin Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8
Fiziksel Sağlık	r	1							
	p								
Mental Sağlık	r	,567**	1						
	p	,000							
Birey Psikolojisi	r	-,218**	-,150**	1					
	p	,000	,000						
Bilgi Eksikliği	r	-,093**	-,136**	,356**	1				
	p	,003	,000	,000					
Tesis	r	,001	-,102**	,270**	,427**	1			
	p	,975	,001	,000	,000				
Arkadaş Eksikliği	r	-,168**	-,057	,180**	,212**	,208**	1		
	p	,000	,071	,000	,000	,000			
Zaman	r	-,116**	-,146**	,306**	,360**	,360**	,312**	1	
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000		
İlgi Eksikliği	r	-,186**	-,117**	,350**	,352**	,209**	,295**	,433**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
Yaşam Tatmini	r	,371**	,036	-,024	-,009	,010	-,066*	,028	,028
	p	,000	,260	,447	,767	,746	,037	,383	,377

\*p< 0.05; p< 0.01; N=1013

Tablo 14' te yaşam kalitesi ölçeğinin özet skorları arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir ( $r= ,567$ ;  $p<0,05$ ). Boş zaman engelleri ölçeğinin; birey psikolojisi ( $r= -,218$ ), bilgi eksikliği ( $r= -,093$ ), arkadaş eksikliği ( $r= -,168$ ), zaman ( $r= -,116$ ) ve ilgi eksikliği ( $r= -,186$ ) alt boyutlarıyla fiziksel sağlık özet skoru arasında negatif yönde zayıf bir ilişki varken ( $p<0.05$ ); tesis alt boyutu ve fiziksel sağlık özet skoru arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Aynı zamanda fiziksel sağlık özet skorunun yaşam tatmini ile orta düzeyde pozitif bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır ( $r=,371$ ;  $p<0.05$ ). Boş zaman engelleri ölçeğinin; birey psikolojisi ( $r= -,150$ ), bilgi eksikliği ( $r= -,136$ ), tesis ( $r= -,102$ ), zaman ( $r= -,146$ ) ve ilgi eksikliği ( $r= -,117$ ) alt boyutlarıyla yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutu olan mental sağlık arasında negatif yönde zayıf ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Ancak mental sağlık özet skorunun arkadaş eksikliği ve yaşam tatmini ile arasında anlamlı ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

Boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği alt boyutu ile yaşam tatmini arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır ( $r=-,066$ ;  $p<0.05$ ).

Boş zaman engellerini oluşturan alt boyutların mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam tatmini değişkenleri üzerine etkilerini belirlemek üzere kurulan regresyon analizleri sonuçları Tablo 15, 16 ve 17’ de özetlenmiştir.

Tablo 15. Fiziksel Sağlığa İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlar

Bağımsız değişkenler	Bağımlı Değişken Fiziksel Sağlık		
	$\beta$	t	p
Sabit		11,583	,000
Birey Psikolojisi	-.185	-5,602	,000
Arkadaş Eksikliği	-.124	-3,855	,000
İlgi Eksikliği	-.105	-3,150	,002
Tesis	-.099	-3,090	,002
F		22,113**	
R <sup>2</sup>		.081	
d <sub>z</sub> ltR <sup>2</sup>		.077	
**p< .01			Yöntem: Stepwise

Tablo 15’ te görüldüğü üzere regresyon modeli istatistiksel açıdan anlamlı olmakla birlikte, boş zaman engellerinin birey psikolojisi, arkadaş, ilgi ve tesis alt boyutları fiziksel sağlığı  $\cong$  %8 oranında açıklamaktadır ( $F=22,113$ ,  $p<0.01$ ). Aşamalı regresyon analizi (analiz dört aşamada tamamlanmıştır) sonuçlarına göre; birey psikolojisi boyutu ( $\beta= -.185$ ,  $p<.01$ ) fiziksel sağlık üzerinde en güçlü etkiye sahip olan değişken olarak tespit edilmiştir. Bu değişkeni sırasıyla; arkadaş ( $\beta= -.124$ ,  $p<.01$ ), ilgi ( $\beta= -.105$ ,  $p<.01$ ) ve tesis ( $\beta= -.099$ ,  $p<.01$ ) değişkenleri takip etmektedir.

Tablo 16. Mental Sağlığa İlişkin Regresyon Analizi Sonuçlar

Bağımsız değişkenler	Bağımlı Değişken Mental Sağlık		
	$\beta$	t	p
Sabit		25,867	,000
Birey Psikolojisi	-,098	-2,904	,004
Zaman	-,092	-2,717	,007
Bilgi Eksikliği	-,068	-1,968	,049
F		13.065*	
R <sup>2</sup>		.037	
d <sub>z</sub> ltR <sup>2</sup>		.035	
*p< .05			Yöntem: Stepwise

Tablo 16’ da görüldüğü üzere regresyon modeli istatistiksel açıdan anlamlı olmakla birlikte ( $p < 0.01$ ), boş zaman engellerinin birey psikolojisi, zaman ve bilgi eksikliği alt boyutları mental sağlığı  $\cong$  %4 oranında açıklamaktadır ( $F=13,065$ ,  $p < 0.01$ ). Aşamalı regresyon analizi (analiz üç aşamada tamamlanmıştır) sonuçlarına göre; birey psikolojisi ( $\beta = -.098$ ,  $p < .01$ ) mental sağlık üzerinde en güçlü etkiye sahip olan değişken olarak tespit edilmiştir. Bu değişkeni sırasıyla; zaman ( $\beta = -.92$ ,  $p < .01$ ) ve bilgi eksikliği ( $\beta = -.062$ ,  $p < .01$ ) değişkenleri takip etmektedir.

Tablo 17. Yaşam Tatminine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız değişkenler	Bağımlı Değişken Yaşam Tatmini		
	$\beta$	t	p
Sabit		31,073	,000
Arkadaş	-,066	-2,091	,037
F		4,374*	
R <sup>2</sup>		.004	
<sub>dzlt</sub> R <sup>2</sup>		.003	
*p < .05			Yöntem: Stepwise

Tablo 17’ de görüldüğü üzere regresyon modeli istatistiksel açıdan anlamlı olmakla birlikte ( $p < 0.01$ ), boş zaman engellerinin arkadaş eksikliği alt boyutu yaşam tatminini  $\cong$  %0.3 oranında açıklamaktadır ( $F=4,374$ ,  $p < 0.01$ ). Analiz sonuçlarına göre; arkadaş eksikliği ( $\beta = -.066$ ,  $p < .01$ ) yaşam tatmini üzerinde tek etkiye sahip olan değişken olarak tespit edilmiştir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1 TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada; Türkiye’deki aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarında oluşacak engellerin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisini araştırmak ve çeşitli değişkenler ışığında farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Türkiye’nin çeşitli bölgelerinde ikamet eden aktif sporcuların boş zaman engelleri alt boyutları, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine göre cinsiyet, yaş, refah düzeyi ve boş zamanlarda çekilen güçlük açısından farklılık olup olmadığına bakılmış ve bu farklılıkların hangi sebepten kaynaklandığı araştırılmıştır.

Yapılan araştırmada aktif sporcuların genel olarak boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılımlarında güçlük çektiği ve boş zamanlarını çoğunlukla dinlenerek, fiziksel ve sosyal aktivitelere katılarak geçirdiği görülmektedir. Karaküçük ve Gürbüz (2007), Tolukan (2010) ve Çoruh (2013), Karaçar ve Paslı (2014) tarafından yapılan çalışmalarda bu çalışma ile benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Aktif sporcuların boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılımlarında güçlük çekmelerinin antrenman programları, müsabakalar ve kamp dönemlerinin yoğun geçmesinden ve/veya sporcuların zorunluluk dışı vakitlerini iyi planlamamalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Güngörmüş (2006) tarafından Ankara ilinde beden eğitimi ve spor yüksekokullarında görev yapan öğretim elemanları üzerine yapılan çalışmada boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekme oranlarının düşük olduğunu ve genellikle güçlük çekmedikleri görülmektedir. Bu sonuç bu çalışma ile zıt sonuçlar gösterse de örneklem grubunun farklı olması ve boş zaman etkinliklere katılımın şehirlerin gelişmişlik düzeyleri ve buna paralel olarak boş zaman aktiviteleri hakkında bilinçlilik seviyelerinin farklılık göstermesinden kaynaklandığı söylenebilir.



Araştırma sonuçlarına göre aktif sporcular boş zamanlarını genellikle ne şekilde değerlendirdikleri incelendiğinde sonuçlar; boş zamanlarını dinlenerek (%51,74), fiziksel etkinliklere katılarak (%51,0), sosyal etkinliklere katılarak (%50,4), kültürel etkinliklere katılarak (%23,8), sanatsal etkinliklere katılarak (%16,9), turistik etkinliklere katılarak (%17,5) ve diğer aktivitelerle (%26,6) geçirdiklerini göstermektedir. Dinlenme toparlanma sürecini ve kas gelişimlerini hızlandırdığı için sporcuların boş zamanlarını genellikle dinlenerek geçirdikleri söylenebilir. Özkan ve Yılmaz (2010) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada ise katılımcıların %65'i boş zamanlarını arkadaşlarını ziyaret ettiği, %41.1 sportif etkinliklere katıldığı ve %51.2'sinin boş zamanlarında kitap, gazete ve dergi okuduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç bu çalışmayla paralellik göstermemektedir. Üniversite öğrencilerinin derslerden arta kalan zamanlarda boş zamanlarının fazla olması sosyal ilişkilerinin daha çok gelişmesine ve buna bağlı olarak arkadaşlarıyla birlikte daha çok etkinliğe katılmalarını sağlayabileceği düşünülmektedir.

### *Cinsiyet*

Katılımcıların rekreasyonel etkinliklere katılımlarını etkileyen birçok faktör vardır. Cinsiyet bu faktörler arasında önemli bir yere sahiptir. Aktif sporcuların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları; boş zaman engelleri ölçeğinin arkadaş eksikliği ve zaman alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunduğunu ve arkadaş eksikliği alt boyutunun erkek sporculardan, zaman alt boyutunun kadın sporculardan kaynaklandığını göstermektedir. Diğer alt boyutlar için erkek ve kadın sporcular arasında anlamlı farklılık bulunmadığı gözlemlenmiştir. Bazı araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda bu çalışma ile benzer sonuçlar elde edilmiş ve kadınların erkeklerden daha çok zaman sorunu yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Jackson ve Henderson, 1995; Alexandris ve Carroll, 1997; Jackson, 2005; Dhurup, 2012). Bu çalışmaya paralel olarak cinsiyetin boş zaman etkinliklere katılımında anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve kadınların erkeklerden daha çok engelle karşılaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Shaw, 1994; Han, 2004; Misra ve McKean, 2000). Erkek sporcular da arkadaş eksikliği, erkeklerin sosyalleşme fırsatlarını iyi değerlendirememelerinden ve kadınlar erkeklere göre daha kolay arkadaş edinmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Kadınların zaman sorunu yaşamalarının sebebi yukarıdaki sonucu destekler nitelikte arkadaşlarının fazla olması ve erkeklere göre ev içi ve aile ile ilgili

sorumluluklarının fazla olmasından kaynaklanabileceği söylenebilir. Siedentop (2009); McCrone (1998) Kadınların boş zaman aktivitelerine katılmalarına yönelik kısıtlamalar eski zamanlardan beri görülmektedir. Süreç itibariyle spor ve boş zaman aktivitelerine erkek çocukları yönlendirilmiş ve kız çocuklarının bu tür aktivitelere katılmaları uygun görülmemiştir. Bazı araştırmalarda cinsiyete ilişkin çeşitli farklılıklar olduğu ve kadınların boş zaman etkinliklerine katılmada erkeklere göre daha fazla engelle karşılaştıkları görülmektedir. Bu çalışmayı destekleyen sonuca ilişkin kadınların erkeklere göre daha fazla engelle karşılaşması ailelerinden yeterince destek alamamaları, toplumun kadınlar üzerine aşırı baskısı, özgürce katılabilecekleri etkinliklere yeterince fırsat verilmediğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Harrington ve Dawson, 1995; Henderson, 1995; Hudson, 2000; Raymore, Godbey ve Crawford, 1994).

Cinsiyet, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılmalarını sınırlayan sosyal etkinin önemli bir parçası olup (Culp,1998), boş zaman faaliyetlerine katılımda önemli bir rol oynamaktadır (Moccia,2000). Alexandris ve Carrol (1997), cinsiyetin rekreasyonel etkinliklere katılımda önemli bir etkiye sahip olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerine (Allison, Dwyer ve Makin, 1999; Çoruh ve Karaküçük ,2014; Emir, 2012); gençler üzerine Özşaker (2012); öğretim elemanları üzerine; ergenlik dönemindeki bireyler üzerine (Tappe, Duda ve Ehrnwald, 1989) yapılan çalışmalarda boş zaman engelleri ölçeğinin zaman alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Alfadhil (1996) tarafından yapılan çalışmada zaman ve arkadaş eksikliği engelinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bulunan sonuçlar bu çalışmayla örtüşmektedir. Jackson (2000) rekreasyonel etkinliklere katılımı engelleyen faktörlerin, farklı birey ve/veya gruplara göre değiştiğini belirtmiştir. Bu çalışmada bulunan ilgili sonuçlar cinsiyete göre farklı sonuçlar göstermiş olup bu durumu destekler niteliktedir.

Pala ve Dinç ( 2013); Çakır, Şahin, Serdar ve Parlakkılıç (2016) tarafından kamu personelleri üzerine, Çoruh ve Karaküçük (2014); Tolukan (2010); Alexandris ve Carrol (1997); Emir (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerine, Özşaker (2012) tarafından gençler üzerine, Karaküçük ve Gürbüz (2007) tarafından öğretim elemanları üzerine yapılan çalışmalarda cinsiyete göre “birey psikolojisi”, “bilgi eksikliği”, “ilgi eksikliği”, “tesis yetersizliği” alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmaların sonuçlarının bu çalışmayla örtüşmediği

görülmektedir. Bunun sebebi olarak; çalışılan örneklem gruplarının sahip olduğu bireysel ve çevresel faktörlerin farklılık göstermesi, bu çalışmanın örneklem grubunun sporcular olması açısından sporun ruh sağlığı üzerine pozitif etkisi ( Bluementhal, Babyak, Moore, Craighead, Herman ve Khatri, 1999; McAuley, Mihalko ve Bane, 1997; Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu, 2005), yaşanılan şehir ve ekonomik durum söylenebilir.

Hou (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada boş zaman engellerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu durumun üniversite öğrencilerinin akademik kaygılarının fazla olmasından dolayı boş zaman etkinliklerine yeterince önemsememelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkenine ilişkin yaşam kalitesi özet skorları incelendiğinde, cinsiyete göre fiziksel sağlık özet skorunda istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiş olup bu farkın erkek katılımcıların lehine olduğu görülmektedir.

### *Yaş*

Yaş değişkenine göre boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yetişkinler üzerine (Amin, Suleman, Gamal ve Al Wehedy, 2011); üniversite öğrencileri üzerine (Ekinci, Kalkavan, Üstün ve Gündüz, 2014; Alexandris ve Carroll, 1997); kamu personelleri üzerine (Pala ve Dinç, 2013) yapılan çalışmalarda tesis, zaman, birey psikolojisi ve bilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bulunan sonuçlar bu çalışmayla paralellik göstermektedir. Yaş, rekreasyonel etkinliklere katılımı oldukça önemli yere sahiptir; bu durum kişilere ve faaliyetlerin çeşitlerine göre değişiklik göstermektedir (Tolkildsen, 2000). Bu çalışmada 24 yaş ve üzeri kişilerde tesis ve zaman, 21-24 yaş aralığındaki kişilerde birey psikolojisi ve ilgi eksikliği, 20 yaş ve altı kişilerde bilgi eksikliği engelinin diğer yaş gruplarından daha çok olduğu tespit edilmiştir. Han (2004) tarafından Kore Amerikanları üzerine yapılan çalışmada bilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiş olup bu engel grubunun yetişkinlerde gençlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alfadhil (1996) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada boş zaman etkinliklerine katılım engelinin zaman eksikliği olduğu ve bu engelin 24 yaş ve altı kişilerde daha çok görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Bulunan sonuçlar bu çalışma ile örtüşmemektedir. Bu durumun örneklem grubunun yabancı ülkede olmasından dolayı kültürel değişkenlerin farklılaştığından ve ülkelere göre boş zaman aktivitelerinin farklı yaşlara hitap etmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Yaş değişkenine göre yaşam kalitesi özet skorları incelendiğinde, fiziksel sağlık ve mental sağlığın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiş olup yaş arttıkça katılımcıların fiziksel ve mental sağlıklarının da arttığı görülmektedir. Yaş arttıkça rekreatif etkinliklere katılım ve imkânların artması bu duruma sebep olarak düşünülmektedir.

### *Refah düzeyi*

Aktif sporcuların refah düzeyine göre boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, refah düzeyine göre bilgi eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların refah düzeyleri arttıkça bilgi eksikliği puanlarının arttığı, ilgi eksikliği puanlarının azaldığı ve öte yandan katılımcıların refah düzeyleri azaldıkça zaman engeline ilişkin puanların arttığı tespit edilmiştir. Boş zaman engelleri ölçeğinin diğer alt boyutları olan birey psikolojisi, arkadaş eksikliği ve tesis alt boyutlarında farklılık bulunmamıştır.

Tolukan ve Yılmaz (2014); Tolukan (2010) tarafından özel yetenekle ilgili bölümlerde okuyan öğrenciler üzerine yapılan çalışmada ilgi eksikliği alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu çalışma ile bulunan bu sonuç paralellik göstermektedir.

Karaküçük ve Gürbüz (2007) tarafından öğretim elemanları üzerine yapılan çalışmada katılımcıların refah düzeyi arttıkça aktivitelere katılımı para faktöründen daha az etkilendikleri tespit edilmiştir. Benzer şekilde Graton (2000), Dong ve Chick (2012) tarafından yapılan çalışmalarda rekreasyonel aktivitelere katılımı paranın önemli bir yer tuttuğu sonucuna ulaşmıştır. Söz konusu para faktörü bu çalışmada tesis alt boyutuyla ilişkilendirilmektedir. İlgili çalışmalarda bulunan sonuçların bu çalışma ile örtüşmediği görülmektedir.

Çakır ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir çalışmada da katılımcıların refah düzeyleri ile boş zaman engelleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bulunan sonuç bu çalışmada bulunan sonucu desteklememektedir.

Şahin ve Kocabulut (2014) tarafından turizm fakültesi öğrencileri üzerine yapılan çalışmada refah düzeyinin rekreatif etkinliklere katılımı engel olmadığı sonucunda ulaşılmıştır. Bu durumun çalışmanın yapıldığı örneklem grubunda maddi olanakların boş zaman etkinliklerine katılımı önemli bir faktör olmadığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Yaşam kalitesi özet skorlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, refah düzeyine göre fiziksel sağlıkta anlamlı farklılık tespit edilmiş olup katılımcıların refah düzeyleri arttıkça fiziksel sağlıklarının arttığı görülmektedir. Bu durumun refah düzeyi iyi olan kişilerin maddi olanaklarının iyi olması nedeniyle tesis, ulaşım ve sağlık hizmetlerinden daha iyi yararlanmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Refah düzeyi göre yaşam tatmininde anlamlı farklılık tespit edilmiş olup katılımcıların refah düzeyleri arttıkça yaşam tatminlerinin arttığı görülmektedir. Bu durumun refah düzeyi iyi olan kişilerin istedikleri hedeflere kolay ulaşabilen ve fiziksel açıdan iyi olan bireyler olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

#### *Boş Zaman Değerlendirme Etkinliklerine Katılımda Çekilen Güçlük Derecesi*

Aktif sporcuların boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılımı çektikleri güçlük derecesine göre boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi, arkadaş eksikliği ve ilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Boş zaman etkinliklere katılımı her zaman güçlük çekenlerin birey psikolojisi faktörü bazen güçlük çekenler ve hiçbir zaman güçlük çekmeyenlere göre daha yüksektir. Arkadaş eksikliği yaşayan kişilerin ve ilgi eksikliği olanların boş zamanlarını değerlendirmede her zaman güçlük çektiği görülmüştür. Arkadaş eksikliği yaşayan kişilerin boş zaman değerlendirme etkinliklerine daha az ilgili olduğu ve dolayısıyla arkadaş eksikliği ve ilgi eksikliği faktörleri birbirleriyle doğrudan ve/veya dolaylı olarak ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Öte yandan bilgi eksikliği, tesis ve zaman alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu nedenle katılımcıların bu alt boyutlarda sorun yaşamaması katılımcılar arasında görüş farklılıklarının olmadığını göstermektedir.

Tolukan (2010) tarafından özel yetenekle ilgili bölümlerde okuyanlar üzerine yapılan çalışmada boş zamanı değerlendirmede çekilen güçlük derecesine göre birey psikolojisi, arkadaş eksikliği ve ilgili eksikliği alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiş olup bulunan sonuç bu çalışmaya örtüşmektedir.

Boş zamanları değerlendirmede çekilen güçlük derecesine göre yaşam kalitesi özet skorları olan fiziksel sağlık ve mental sağlıkta anlamlı farklılık tespit edilmiş olup boş zamanlarını değerlendirmede güçlük çekmeyen kişilerin fiziksel ve mental sağlık düzeylerinin iyi olduğu görülmektedir. Dolayısıyla boş zaman değerlendirme etkinliklerinin bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığına olumlu yönde etki ettiği ifade edilebilir.

Boş zaman değerlendirmede çekilen güçlük derecesine göre yaşam tatmininde anlamlı farklılık tespit edilmiş olup boş zaman değerlendirmede güçlük çekmeyenlerin yaşam tatminlerinin yüksek olduğu görülmektedir.

### *Değişkenler Arası İlişkiler*

Korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel sağlık özet skorunun boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi, bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutlarıyla negatif yönde ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Dolayısıyla katılımcıların boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi, bilgi eksikliği, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutlarına ilişkin puanları azaldıkça fiziksel sağlıklarının arttığı ifade edilebilir. Öte yandan tesis alt boyutuyla ilişkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Tesis engelini fiziksel sağlık ile ilişkili olmaması, fiziksel sağlığa ilişkin boş zaman etkinliklerinin tesis haricinde yerlerde de yapılabileceğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Analiz sonuçları incelendiğinde fiziksel sağlığın yaşam tatmini ile pozitif yönde ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Maditinos, Papadopoulou ve Prats (2014) tarafından yapılan çalışmada fiziksel sağlığın yaşam tatmini ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulunan bu sonuç bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Katılımcıların fiziksel sağlıklarının iyi olmasının yaşam tatmin düzeylerinin artmasına doğrudan ve/veya dolaylı olarak katkıda bulunduğunu ifade edebiliriz.

Fiziksel sağlık ve mental sağlığın yaşam tatminiyle yakından ilişkili olduğu bilinmektedir (Egan, Chan ve Shorter, 2014). Dolayısıyla boş zaman etkinliklerine katılımın fiziksel sağlık ve mental sağlık üzerinde olumlu etkiye sahip olması katılımcıların etkinliklere katılarak yaşam tatmin düzeylerinin artmasına katkıda bulunacaktır.

Katılımcıların yaşam kalitesi özet skoru olan mental sağlığa ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, mental sağlık özet skorunun boş zaman engelleri ölçeğinin birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutlarıyla negatif yönde ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla katılımcıların birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis, zaman ve ilgi eksikliği engellerine ilişkin puanları azaldıkça mental sağlık düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Baker ve Palmer (2004) tarafından yapılan araştırmada rekreatif etkinliklere katılım ve yaşam kalitesi arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Silverstein ve Parker (2002) tarafından yaşlı bireyler üzerine yapılan çalışmada rekreatif etkinliklere katılım ve yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Rekreatif etkinliklere katılım gösteren bireylerin fiziksel ve mental açıdan daha sağlıklı oldukları ifade edilebilir.

Boş zaman engelleri ölçeğinin alt boyutları ve yaşam tatmini arasındaki ilişki incelendiğinde, yaşam tatmini ve arkadaş eksikliği alt boyutu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla katılımcıların arkadaş eksikliğine ilişkin engel puanları azaldıkça yaşam tatmin seviyelerinin arttığı söylenebilir. Birey psikolojisinin yaşam tatminiyle ilişkili olmaması, sporun ruh sağlığı üzerine pozitif etkisi olması (Thoren, Floras, Hoffman ve Seals, 1990; Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu, 2005) ve dolayısıyla sporcuların psikolojik durumlarının iyi olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Şener ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışmada boş zaman etkinliklerine katılım, yaşam tatminini etkileyen en önemli etken olarak bulunmuştur. Huang ve Carleton (2003) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada boş zaman etkinliklerine katılım ve yaşam tatmini arasında pozitif ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşam kalitesi özet skorlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, fiziksel sağlık üzerinde en güçlü etkiye birey psikolojisinin sahip olduğu ve bunu sırasıyla arkadaş eksikliği, ilgi eksikliği ve tesis engelinin takip ettiği görülmektedir. Adı geçen dört değişken birlikte fiziksel sağlığın yaklaşık %8'ini açıkladığı tespit edilmiştir. İlgili alt boyutlardaki bir birimlik değişim fiziksel sağlığı %8 oranında negatif etkileyecektir. Öte yandan mental sağlık üzerinde birey psikolojisinin en güçlü etkiye sahip olduğu ve bunu sırasıyla zaman ve bilgi eksikliği engelinin takip ettiği görülmektedir. Adı

geçen üç değişken birlikte mental sağlığı yaklaşık olarak %4 oranında açıkladığı tespit edilmiştir. İlgili alt boyutlardaki bir birimlik değişim mental sağlık üzerinde %4 oranında negatif etkiye sahip olacaktır.

Yaşam tatminine ilişkin regresyon analiz sonuçları incelendiğinde, yaşam tatmini üzerinde tek etkiye sahip olan değişkenin arkadaş eksikliği olduğu tespit edilmiş olup bu değişkenin yaşam tatminini yaklaşık olarak %0.3 olarak açıkladığı görülmektedir.

Fiziksel ve mental sağlığı olumlu ve/veya olumsuz etkileyen boş zaman etkinliklerine katılım engellerinin kişinin iş hayatı, değerleri, tutumları ve yaşam tarzından dolayı ortaya çıktığı düşünülmektedir. Karaküçük (1997)' e göre boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılım kişilerin fiziksel ve mental sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. İnsanların teknolojik gelişmelerle meydana gelen olanakları kullanıp toplumun modern hayata geçmesiyle birlikte hareket etme kısıtlılığının arttığı görülmektedir. Bu hayat tarzı insanlar açısından sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Dolayısıyla rekreatif etkinliklere katılımı kısıtlayan faktörlerin azalması fiziksel ve mental sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlayabileceği ve dolayısıyla yaşam tatminini artırabileceği düşünülmektedir.

## 5.2 ÖNERİLER

Bu çalışma Türkiye genelinde 7 farklı bölgedeki aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi ve yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisini araştırmak amacıyla yazılmıştır. Mevcut çalışmanın sonuçları ileride yapılacak çalışmalar için öneriler içermektedir. Bulunan sonuçlar ilerideki araştırmaların teorik çerçevelerinin geliştirilmesi için kullanılabilir. Bu bilgiler ışığında aşağıda belirtilen öneriler araştırmacılar tarafından dikkate alınmalıdır.

- Araştırma sonuçlarının diğer aktif sporcular ile karşılaştırılabilmesi için, farklı spor branşlarındaki sporcular ile de araştırmalar yapılarak sporcular arasındaki ilişkiler belirlenebilir.
- Çalışmada cinsiyet, yaş, refah düzeyi, boş zaman etkinliklerine katılımı etkileyen faktörlerin etkisi araştırılarak bu faktörlerin rekreatif etkinliklere katılımı artırabileceği düşünülmektedir.



rolü göz önüne bulundurulup, çalışmanın başlıca değişkenleri olarak değerlendirilmiştir. Bundan sonraki araştırmalarda farklı değişkenlerin kullanılması (yaşanılan bölge, spor dalı vb.) ve farklı örneklem gruplarına göre karşılaştırmalar yapılması araştırmacıların rekreatif etkinliklere katılımlarında engel oluşturacak faktörleri belirlemek amacıyla farklı bakış açılarına sahip olmasını sağlayacaktır.

- Cinsiyet açısından rekreasyonel çalışmalar incelendiğinde, çalışmaların büyük bir çoğunluğunda kadınların boş zaman değerlendirme aktivitelerine erkeklerden daha az katılım gösterdiği görülmektedir. Kadınların iş yükünü azaltıp rekreatif etkinliklere katılımlarını sağlayıcı çalışmalar yapılmalıdır.
- Aktif sporcuların boş zamanlarını sadece dinlenme dışında rekreasyonel aktivitelerle geçirmeleri, boş zaman olanaklarını etkin ve verimli bir şekilde geçirilmesi açısından sunulan olanakların yeniden değerlendirilmesi gerekmektedir.
- Antrenman, müsabakalar ve kamp döneminin yoğunluğundan dolayı rekreasyonel etkinliklere katılmayan sporcuların boş zamanlarında özel bir zaman dilimi gerektirmeyen aktiviteler önerilebilir. Bu sayede sporcuların hem mental hem de fiziksel açıdan yaşam kaliteleri arttırılabilir.
- Boş zaman etkinliklere katılımı kulturel engelleri belirlemek amacıyla farklı ülkelerde yaşayan sporcuların rekreatif etkinliklere katılım engelleri üzerine çalışmalar yapılmalıdır.

Yukarıda sunulan öneriler rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engelleri araştıranlara yol gösterici olma ve ileride yapılacak araştırmalar için teorik temeli arttırma açısından büyük potansiyele sahiptir.

## KAYNAKÇA

- Adair, J. (2003). *Etkili Zaman Yönetimi*. (Çev: Ö. Çolakoğlu). İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı (Eserin orijinali 1996 yılında yayımlandı).
- Ağaoğlu, S.Y., Eker, H. (2006). Türkiye'deki Üniversitelerin Sağlık Kültür ve Spor Dairesinin İşlevsel Yönden İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4); 131-134.
- Akcan, Z.B. (2010). *Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Rekreatif Etkinliklerden Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeylerinin Araştırılması (Muğla ili örneği)*. Yüksek lisans tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alexandris, K., Carroll, B.(1997).Demographic Differences in the Perception of Constraints on Recreational Sport Participation: Results from a Study in Greece. *Leisure Studies*, 16: 107-125.
- Alfadhil, A.M. (1996). *University Students' Perception of Constraints to Participation in Recreational Sports Activities*. Published Doctoral Dissertation. Michigan State University.
- Alghenaim, K. F. (2013). *Recreating Urban Space in Saudi Arabia: Private Sector Participation in Leisure, Sports and Recreation*. Published Doctoral Dissertation. Middle Tennessee State University.
- Allison, K.R., Dwyer, J.M. and Makin, S. (1999b) Perceived Barriers to Physical Activity Among High School Students. *Preventive Medicine*, 28, 608-615.
- Allison, K.R., Dwyer, J.M., Goldenberg, E., Fein, A., Yoshida, K.K. and Boutilier, M. (2005) Male Adolescents' Reasons for Participating in Physical Activity, Barriers to Participation, and Suggestions for Increasing Participation. *Adolescence Spring*, 40, 155-170.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yildirim, E. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Amin, T. T., Suleman, W., Ali, A., Gamal, A. and Al Wehedy, A. (2011). Pattern, Prevalence, and Perceived Personal Barriers toward Physical Activity Among Adult Saudis in Al-Hassa, KSA. *Journal of Physical Activity & Health*, 8(6), 775-784.

- Aracı, H. (1999). *Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara, Türkiye: Bağırğan Yayınevi.
- Ardahan, F. (2013). Rekreatif Egzersiz Gütüleme Ölçeğinin Rekreatif Spor Türüne Göre İncelenmesi: Antalya örneği. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 95-108.
- Argan, M. (2007). *Eğlence Pazarlaması*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arslan, S.(2013). *Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi*. (1.Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Auld, C. J. and Case, A. J. (1997). Social exchange processes in leisure and non-leisure. *Journal of Leisure Research*, 29 (2), 183-200.
- Baker, D. A., and Palmer, R. J. (2006). Examining the Effects of Perceptions of Community and Recreation Participation on Quality of Life. *Social Indicators Research*, (3). 395.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Blumenthal, J.A., Babyak, M.A., Moore, K.A., Craighead, W.E., Herman, S., Khatri, P. (1999). Effects of Exercise Training on Older Patients with Major Depression. *Arch Intern Med*, 159:2349- 2356.
- Bowling, A., Rowe, G., Adams, S., Sands, P., Samsi, K., Crane, M., and ... Manthorpe, J. (2015). Quality of Life İn Dementia: A Systematically Conducted Narrative Review of Dementia-Specific Measurement Scales. *Aging & Mental Health*, 19(1), 13-31.
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M. and Šverko, I. (2011). Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being?. *Social Indicators Research*, (1). 81.
- Brey, E. T. and Lehto, X. Y. (2007). The Relationship Between Daily and Vacation Activities. *Annals of Tourism Research*, 34 (1). 160-180.
- Brown, B. A. and Frankel, B. G. (1993). Activity Through the Years: Leisure, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction. *Sociology Of Sport Journal*, 10(1), 1-17.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Büyükyaşı, G., Saraçoğlu, S., Karadeniz, G., Çamlıyer, H. (2003). Sedanterler ile Veteran Atletlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 8: 13-24.
- Byl, J. (2002). Intramural recreation: A Step-By-Step Guide To Creating An Effective Program. *Physical & Health Education Journal*, 68(2), 40.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is Leisure Therapeutic?, *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M. and Erwin, H. E. (2007). Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(2), 239-252.
- Chen, A. (1989). Retirement, Leisure, and Work Canada (Book). *Canadian Journal of Sociology*, 14(2), 256.
- Chick, G., Hsu, Y. C., Yeh, C. K. and Hsieh, C. M. (2015). Leisure Constraints, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, And Self-Rated Health in Six Cities in Taiwan. *Leisure Sciences*, 37(3), 232-251.
- Chuchmach, L. P. (2003). *The Meditational Role of Perceived Control between Health Status and Life Satisfaction in An Elderly Population*. Unpublished Master's dissertation, University of Manitoba.
- Cicarelli, D. (2002). *Individuals with Cognitive Exceptionalities and Reported Lifestyle Satisfaction: The Relationship of Leisure Awareness, Participation, And Barriers*. Published Doctoral Dissertation. Florida Atlantic University.
- Creswell, J. W. (2013). *Araştırma Deseni*. (Çeviren: S.B. Demir). Ankara: Eğiten Kitap.
- Culp, R.H. (1998), "Adolescent Girls and Outdoor Recreation: A Case Study Examining Constraints and Effective Programming", *Journal of Leisure Research*, 30(3), 356-379.
- Cummins, R. (2005). Moving from The Quality of Life Concept to A Theory. *Journal Of Intellectual Disability Research*, 49(10), 699-706.

- Cuthrell, B. A. (2013). *The Relationship between Recreational Activity Participation and Vision Related Quality of Life Among Adults with Visual Impairment*. Published Master Dissertation. East Carolina University.
- Çerez, H., Yılmaz, Ş. ve Dinçer, Ö. (3-5 Kasım 2006). Antalya Merkez Emniyet Teşkilatında Görev Yapan Emniyet Mensuplarının Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarının İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla.
- Çetinkanat, C. (2000). *Örgütlerde Güdüleme ve İş Doyumu*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çoruh, Y. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler*, Doktora Tezi, Ankara.
- Çoruh, Y., ve Karaküçük, S. (2014). “Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler”, *International Journal of Science Culture and Sport*, 854-862.
- Dahlan, A., Nicol M., Maciver D. (2010). .Elements of Life Satisfaction Amongst Elderly People Living in Institutions in Malaysia: A Mixed Methodology Approach, *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 20(2), 71-79.
- Daskapan, A., Tüzün, E. H. ve Eker, L. (2006). Perceived Barriers to Physical Activity in University Students. *J Sports Sci Med*, 5(4), 615-620.
- Demirel, M., ve Harmandar, D. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 6(1), 838-846.
- Detmer, J. L. (2010). *Distributions in Utilizing Leisure Skills And Positive Experiences as A Component of Treatment Progress in Men Who Are Civilly Committed Sexual Offenders*. Published doctoral dissertation. Capella University.
- Dhurup, M. (2012). Perceived Constraints to Leisure-Time Activity among The Elderly. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education & Recreation (SAJR SPER)*, 34(1), 57.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3),542-575.
- Diener, E; Emmons, R; Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.

- Diener, E., Lucas, R.E. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2): 276-303.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index. *American psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Lucas, R. and Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. New York: Oxford University Press.
- Dong, E. and Chick, G. (2012). Leisure Constraints in Six Chinese Cities, *Leisure Sciences*, 34, 417–435.
- DPT. (1990). *Altıncı Beş yıllık Kalkınma Planı (1990- 1994)*. Ankara: Devlet Planlama Teşkilatı.
- Egan, V., Chan, S., and Shorter, G. W. (2014). The Dark Triad, Happiness And Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 67, 17-22.
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D., Gündüz, B. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sportif ve Sportif Olmayan Rekreatif Etkinliklere Katılmalarına Engel Olabilecek Unsurların İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- El-Gilany, A., Badawi, K., El-Khawaga, G. and Awadalla, N. (2011). Physical Activity Profile of Students in Mansoura University, Egypt/Profil De L'activité Physique Des Étudiants De L'université De Mansoura (Égypte). *Eastern Mediterranean Health Journal*, 17(8), 694-702.
- Emir E. (2012). *Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Erkal, M. E., Güven, Ö. ve Ayan, D. (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul: Der Yayınları.
- Foong, A. (1992). Physical Exercise/Sports And Biopsychosocial Well-Being. *Journal of the Royal Society of Health*, 112, 227–230
- García-Villamizar, D. A. and Dattilo, J. (2010). Effects of A Leisure Programme on Quality of Life and Stress of Individuals with ASD. *Journal Of Intellectual Disability Research*, 54(7), 611-619.

- Gates-Burse, W.(1992). *An Analysis of The Relationship between Recreation/Leisure Participation and Quality of Life Among Selected Secondary Special Education Students* . Published master dissertation. Southern Connecticut State University.
- Godbey, G.C. (1990). *Leisure in Your Life: An Exploration*. Third Edition. Pennsylvania: Venture Publishing.
- Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M. and Payne, L. L. (2005). Contributions of Leisure Studies And Recreation And Park Management Research to The Active Living Agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2), 150-158.
- Gratton, C.(2000). *Economics of Sport and Recreation*. London: Sport Press.
- Güçlü, M. (2000). *Kulüplerde Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Problemleri ve Beklentilerinin Belirlenmesi (Ankara İl Örneği)*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gülnehal, K. (1997). Eğlenceli Felsefe. Çalışmak: Yorar. *Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 12: 93-106.
- Güney, S.(2011). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Güngörmüş, HA., Yetim, A.A. ve Çalık C. (2006). Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması. *Gazi Üniversitesi, Kastamonu Eğitim Dergisi*. 665-678.
- Gürbüz, B. ve Karaküçük, S. (2008), "Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 3-10.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, JF. ve Wardle J.(2004). Leisure-Time Physical Activity in University Students From 23 Countries: Associations with Health Beliefs, Risk Awareness, and National Economic Development. *Preventive Medicine*, 39(1): 182-190.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.

- Hamming, J. F., and De Vries, J. (2007). Measuring Quality of Life. *The British Journal Of Surgery*, 94(8), 923-924.
- Han, W. J. (2005). *Leisure Participation And Constraints: The Case Of Korean Americans*. Doctoral dissertation. The Pennsylvania State University.
- Harrington, M. and Dawson, D. (1995). Who has it best? Women's Labour Force Participation, Perceptions Of Leisure And Constraints To Enjoyment Of Leisure. *Journal of Leisure Research*, 27(1): 4-24.
- Hawkins, B. A., Peng, J., Hsieh, C.M. and Eklund, S. J. (1999). Leisure Constraints: A Replication and Extension of Construct Development. *Leisure Sciences*, 21, p. 179-192.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon Ve Animasyon: Rekreasyon Ve Animasyon Teorisi, Animasyon Hizmetlerinin Yönetimi, Geleneksel Kültür Canlandırması, Uygulamalı Animasyon Etkinlikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hemingway, J.L. (1996). Emancipating leisure: The recovery of freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 28 (1), 27-43
- Henderson, K.A. (1995). Women's Leisure: More Truth than Facts? *World Leisure and Recreation*, 37(1): 9-13.
- Highfill, S. W. (2015). *Smoking and Life Satisfaction among Native American Indians*. Published doctoral dissertation. Fielding Graduate University.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., and Kramer, A. F. (2008). Be Smart, Exercise Your Heart: Exercise Effects on Brain and Cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Hou, Y. (2003). *Taiwanese College Students and Leisure: The Relationship between Their Leisure Motivations and Leisure Constraints*. Doctoral dissertation. Spalding University.
- Howe, N. E. (2002). *The Origin of Humor*. *Medical hypotheses*, 59(3), 252-254.
- Hsieh, C. (1998). *Leisure Attitudes, Motivation, Participation and Satisfaction Test of A Model of Leisure Behavior*. Published doctoral dissertation. Indiana University.



- Huang, C.Y. and Carleton, B. (2003). "The Relationships among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction of College Students in Taiwan", *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.
- Hudson, S. (2000). The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences between Men and Women. *Journal of Travel Research* , 38(4): 363-368.
- Huebner, E. S. (2004). Research on Assessment of Life Satisfaction of Children and Adolescents. *Social Indicators Research*, (1/2). 3-33.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and Quality of Life in An International and Multicultural Context: What Are Major Pathways Linking Leisure to Quality of Life?, *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264.
- İbrahim, H., and Cordes, K. A. (1993). *Outdoor Recreation*. United States: McGraw Hill.
- İnal, A. N. (2015). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Konya: Selçuk Üniversitesi Basımevi.
- İslamoğlu, A. H. and Altunışık, R. (2008). *Tüketici davranışları*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Jackson, E.L. (1991). Special Issue Introduction: Leisure Constraints/Constrained Leisure. *Leisure Sciences*.13(4), 273-278.
- Jackson, E.L. and Rucks, V. C. (1995). Negotiation of Leisure Constraints by Junior-High and Highschool Students: An Exploratory Study. *Journal of Leisure Research*, 27(1), 85-105.
- Jackson, E.L. and Henderson, K. (1995). Gender-Based Analysis of Leisure Constraints. *Leisure Sciences*, 17: 31-51.
- Jackson, E.L. (2000). Will Research on Leisure Constraints Still Be Relevant in The Twenthy-First Century? *Journal of Leisure Research*, 32 (1), 62–68.
- Jackson, E.L. (2005). *Constraints to Leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Juniu, S. (2000). Downshifting: Regaining The Essence of Leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.

- Karaçar, E. ve Paslı, M.M. (2014). Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı Öğrencilerinin Rekreatyonel Eğilimleri ve Rekreatyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler. *Turizm Akademik Dergisi*, 1(1), 29-38.
- Karagöz, Y., Kingir, S., Mesci, M. ve Akbas, Z. (2010). Zamanın Etkin Kullanımını Sağlayan Faktörlerin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (23), 97.
- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B. (2005). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16:40-45.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreatyon Boş Zamanları Değerlendirme*. (3.Baskı) Ankara: Bağırhan Yayın Evi.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreatyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. (5. Baskı) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., ve Gürbüz, B. (3-5 Kasım 2016). The Reliability and Validity of The Turkish Version of Leisure Constraints Questionnaire. In *Proceedings of 9th International Sport Sciences Congress*.
- Karaküçük, S., Gürbüz, B. (2007). *Rekreatyon ve Kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreatyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (1984). *Bilimsel Araştırma Metodu*. Ankara: Hacetepe Taş Kitapçılık.
- Karataş, S. (1990). Yaşlılıkta Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler. *Hacetepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*, 8 (1-2-3), s. 105-114.
- Keenan, K. (1996). *Yöneticinin Kılavuzu: Zamanı Doğru Kullanma* (Çeviren: E. KOPARAN). İstanbul: Remzi Kitabevi (Eserin orijinali 1995 yılında yayımlandı).
- Kelly, J. (2012). *Leisure* (4. baskı). IL: Sagamore Publishing.
- Kennedy, D. W., Austin, D. R., & Smith, R. W. (1987). *Special Recreation: Opportunities for Persons with Disabilities*. Saunders College Publishing.
- Keser, A. (2006). *Çalışma Yaşamında Motivasyon*. Bursa: Alfa Aktüel Yayınları.

- Kılbaş Köktaş, Ő. (2004). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılıç, S. K., Atasoy, K. L., Gürbüz, B. ve  nc , E. (2016). Rekreasyonel Tatmin ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 56-70.
- Kimm, S., Glynn, N., McMahon, R., Voorhees, C., Striegel-Moore, R. and Daniels, S. (2006). Self-Perceived Barriers to Activity Participation among Sedentary Adolescent Girls. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(3), 534-540.
- Kincaid, C. A. (1997). *Quality of Life and Secondary Disabling Conditions among Individuals with Traumatic Brain Injury*. Published doctoral dissertatio. M.S. University of Wisconsin Milwaukee.
- Koçyiğit, H., Aydemir,  ., Fişek, G.,  lmez, N. ve Memiş, A. (1999). Kısa Form-36 (KF-36)'nın Türkçe Versiyonunun G venilirliği ve Geçerliliği. *İlaç ve tedavi dergisi*, 12(2), 102-6.
- Kohl, H.W., Craig, C.L., Lambert, E.V., Inoue, S., Alkandari, J.R., Leetongin, G., Kahlmeier S. (2012). The Pandemic of Physical Inactivity: Global Action for Public Health. *The Lancet* 380(9838):294-305.
- Kovacs, A. (2007). *The Leisure Personality: Relationships between Personality, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction*. Published doctoral dissertatio. Indiana University.
- K ker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kurar, İ. ve Baltacı, F. (2014). Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya  rneği. *International Journal of Science and Sport*, (2): 39-52.
- Leung, L. and Lee, P. S. N. (2005). Multiple Determinants of Life Quality: The Roles of Internet Activities Use of New Media, Social Support, and Leisure Activities. *Telematics and Informatics*, 22, 161–180.

- Lloyd, K. M. and Auld, C. J. (2002). The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43–71.
- Lyu, S. O. (2012). *Using The Leisure Constraints Negotiation Process to Understand Participants'leisure Involvement and Benefit Realization*. Doctoral dissertation, Michigan State University.
- Maditinos, D. I., Papadopoulos, D. and Prats, L. (2014). The Free Time Allocation and Its Relationship with The Perceived Quality of Life (QoL) and Satisfaction with Life (SwL). *Procedia Economics and Finance*, 9, 519-532.
- Maher, J., Hyde, A., Pincus, A., Ram, N., and Conroy, D. (2013). A Daily Analysis of Physical Activity and Satisfaction with Life in Emerging Adults. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 257.
- Mannell, R. and Zuzanek, J. (1991). The Nature and Variability of Leisure Constraints in Daily Life The Case of The Physically Active Leisure of Older Adults. *Leisure Sciences*, 13(4), 337-351.
- Mannell, R. C. (2007). Leisure, Health and Weil-Being, *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128.
- Marx, K. (1997). *Boş Zaman Üzerine Seçmeler. Çalışmak: Yorar*, Cogito Sayı 12. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları. 23- 28.
- McAuley, E., Mihalko, S.L. and Bane, S.M. (1997). Exercise and Self-Esteem in Middle-Aged Adults: Multidimensional Relationships and Physical Fitness and Self Efficacy Influences. *J. Behav Med*; 20:67-83.
- McCrone, K. E. (1988). *Playing The Game: Sport and The Physical Emancipation of English Women*. England: Niversity Press of Kentucky.
- McDowell, I. (2006). *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. Oxford University Press.
- Misra, R. and McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-52.

- Moccia, FD. (2000). "Plannig Time: An Emergent European Practice". *European Plannig Studies*, 8(3), 367-376.
- Moons, P., Budts, W. and De Geest S. (2006). Critique on The Conceptualisation of Quality of Life: A Review And Evaluation of Different Conceptual Approaches. *International Journal of Nursing Studies*, 43(7), 891-901.
- Mull, R.F., Bayless, K.G., Ross, C.M. and Jamieson L.M. (1997). *Recreational Sport Management*. (3th Edition) USA: Human Kinetics.
- Nadirova, A. (2000). *Understanding Leisure Decision Making: An Integrated Analysis of Recreation Participation, Anticipated Leisure Benefits, Environmental Attitudes, Leisure Constraints, and Constraints Negotiation*. Published doctoral dissertation. Department of Earth and Atmospheric Sciences Edmonton.
- Nimrod, G. (2007). Retirees' Leisure: Activities, Benefits and their Contribution to Life Satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80.
- O'Sullivan, E. L. (2006). *An Introduction to Recreation and Leisure*, Human Kinetics, NewYork.
- Okumuş, E. (2013). Odunpazarı Evleri'nde Ramazan Gecelerinde Boş Zaman Mekanları. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(3).
- Onaran, O. (1981). Çalışma yaşamında güdülenme kuramları. *Ankara Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi*.
- Özer, B., Gelen, İ., ve Öcal, S. (2009). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının Günlük Problem Çözme Becerilerine Etkisinin İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(12).
- Özkan, S., ve Yılmaz, E. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Durumları (Bandırma Örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13), 153-171.
- Özmaden, M. (1997). *Yükseköğrenim Kredi Ve Yurtlar Kurumu'nda İkamet Eden Öğrencileri Boşzaman Faaliyetlerini Değerlendirme Sorunları Üzerine Bir Araştırma: Çanakkale İli Örneği*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Özşaker, M.(2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme Selçuk Üniversitesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1): 126-131.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Öztürk, F. (2008). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Pala, F., Dinç, S.C. (31 Ekim-3 Kasım 2013). Kamu Kurumlarında Görev Yapan Personelin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi, 2. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, Aydın, 632-637.
- Passmore, A. and French, D. (2001). Development and Administration of A Measure to Assess Adolescents' Participation in Leisure Activities. *Adolescence*, 36(141), 67.
- Penedo, F., and Dahn, J. (2005). Exercise and Well-Being: A Review of Mental and Physical Health Benefits Associated with Physical Activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Raymore, L. A., Godbey, G. C., and Crawford, D. W. (1994). Self-Esteem, Gender, and Socioeconomic Status: Their Relation to Perceptions of Constraint on Leisure among Adolescents. *Journal of Leisure Research*, (2), 99.
- Redhouse. (2013). *Redhouse İngilizce-Türkçe Sözlüğü*. İstanbul: Redhouse Yayınevi.
- Scott, D. (1993). *Zamanı İyi Değerlendirmek* .(Çev: N. Ağırlioğlu) Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları. (Eserin orijinali 1980 yılında yayımlandı).
- Scott, D. (1991). The Problematic Nature of Participation in Contract Bridge: A Qualitative Study of Group-Related Constraints. *Leisure Sciences*, 13, 321-336.
- Sekot, A. (2013). Physical Activities as a Part of Leisure in Czech Society. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(2), 261-270.
- Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, O., Çeliksoy, M. A. ve Kocaekşi, S. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Shaw, S. (1994). Gender, Leisure and Constraints: Towards a Framework for The Analysis of Women's Leisure. *Journal of Leisure Research*. 26, 1:8-22.

- Shivers, J. S., and Delisle, L. J. (1997). *Story of Leisure Context, Concepts, and Current Controversy*. Champaign, Illionis: Human Kinetics.
- Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness, And Sport*. New York: McGraw-Hill.
- Silverstein, M., and Parker, M. G. (2002). Leisure Activities and Quality of Life Among The Oldest Old in Sweden. *Research on Aging*, 24(5), 528-547.
- Singer, R. N. (1996). Moving toward The Quality of Life. *Quest*, 48(3), 246-252.
- Sirgy, M. J. (2012). *The Psychology of Quality of Life: Hedonic Well-Being, Life Satisfaction and Eudaimonia* (Vol. 50). Springer Science and Business Media.
- Sousa, T. F. D., Fonseca, S. A., and Barbosa, A. R. (2013). Perceived Barriers By University Students İn Relation The Leisure-Time Physical Activity. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 15(2), 164-173.
- Suveren, S. (1991). Sporu Teşvik Eden Ekonomik Ve Sosyal Faktörler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı*, 7: 191-199.
- Şahin, İ., Kocabulut Ö. (2014). Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Düzenli Katılımı Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi: Akdeniz Üniversitesi Turizm Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, *Journal of Recreation and Tourism Research*, 1 (2), 1-21.
- Şahin, H. (1997). *Sporcuların Performans Sporunu Bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi.
- Şener, A., Terzioğlu, R.G., Karabulut, E. (2007). “Life Satisfaction and Leisure Activities during Men’s Retirement: A Turkish Sample”. *Aging and Mental Health*, 11(1), p.p. 30-36.
- Tappe, M., Duda, J. and Ehrnwald, P. (1989). Perceived Barriers to Exercise among Adolescents. *Journal Of School Health*, 59(4), 153-155.
- TDK. (1996). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

- Tel, M., ve Köksalan, B. (2008). *Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği)*. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18(1), 261-278.
- Thoren, P, Floras, J.S., Hoffmann, P., Seals, D.R.(1990). Endorphins and Exercise: Physiological Mechanisms and Clinical Implications. *Med Sci Sports Exerc*, 22:417-428.
- Tolukan E. *Özel Yetenekle İlgili Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Aktivitelere Katılımlarına Engel Olabilecek Unsurların Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010.
- Torkildsen, G. (2000). *Leisure and Recreation Management*, (4th. Edition), Taylor and Francis Group, USA.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. (5th. Edition) USA: Taylor and Francis Group.
- Torkildsen, G. (2010). *Sport and Leisure Management*. (6th.Edition). USA: Routledge,
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and Recreation Management*. (7th. Edition) USA: Taylor and Francis Group.
- Toyoshima, M., Kaneko, Y. and Motohashi, Y. (2016). Leisure-Time Activities And Psychological Distress in A Suburban Community in Japan. *Preventive Medicine Reports*, 4, 1-5.
- Turkish Studies - International Periodical for The Languages (2011). *Literature and History of Turkish or Turkic*, 6(3),1075-1081.
- Tütüncü, Ö. ve Kuşluvan, Z. (1997). Çevre Sorunlarının Doğada Rekreasyon Faaliyetlerine Duyulan Gereksinimi Artırıcı Etkisi, *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 8 (1-2): 9-11.
- URL1, <http://www.aktuelpsikoloji.com/psikolojik-olarak-yasam-doyumunun-olculmesi-8312h.htm> adresinden 30.03.2017 tarihinde erişilmiştir.



- Von Mackensen, S. (2007). Quality of Life and Sports Activities in Patients with Haemophilia. *Haemophilia: The Official Journal of The World Federation of Hemophilia*, (13): 238-43.
- Wang, C.C. (2008). *Leisure Participation, Leisure Motivation, and Life Satisfaction for Elders in Public Senior Resident Homes in Taiwan*, Doctoral Dissertation .The University of Incarnate Word.
- Ware Jr, J. E. and Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item Short-Form Health Survey (SF-36): I. Conceptual Framework and İtem Selection. *Medical care*, 473-483.
- World Health Organization Quality of Life Group. (1993). Study protocol for the World Health Organization: Project to Develop A Quality of Life Assessment Instrument. *Quality of Life Research*, 2, 153–159.
- World Health Organization Quality of Life Group. (1998). Development of The World Health Organization WHOQOL-Bref Quality of Life Assessment, *Psychological medicine*, 28(03), 551-558.
- Xiufang,, S. (2013). *The Association between Leisure Activities and Cognitive Functioning of the Elderly in Hong Kong (HK) and Guangzhou (GZ)*. Published doctoral dissertation. The Chinese University of Hong Kong.
- Yamaner, F. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler*. Bursa: Ekin Kitabevi.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Kùltür Yayınları.
- Yetim, A. (2010). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yetim, Ü. (1993). Life Satisfaction: A Study Based on The Organization of Personal Projects. *Social Indicators Research*, 29(3), 277-289.
- Yıldırım, A. (1999). Nitel Araştırma Yöntemlerinin Temel Özellikleri ve Eğitim Araştırmalarındaki Yeri ve Önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112).
- Yıldız, A.B., Gülşen D.B.A. ve Yılmaz, B. (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (9), 58-64.

Yılmaz, H., Yılmaz, S., Demircioğlu Y.N. (2003). Kars Kent Halkının Rekreatyonel Talep ve Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 34(4): 353-360.

Zorba, E., (2007). Türkiye’de Rekreatyona Bakış Açısı ve Gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*, s:52-55.

Zorba, E. (23-25 Ekim 2008). Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. *10. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi*, 82-85.

Zullig, K. and White, R. (2013). Physical Activity, Life Satisfaction, and Self-Rated Health of Middle School Students. *Applied Research in Quality of Life*, 6(3), 277-289.



## ÖZGEÇMİŞ

**Cihan AYHAN**, 1989 yılında Elazığ'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Elazığ'da tamamladı. 2008 yılında başlamış olduğu Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu rekreasyon bölümü ikinci öğretim programını birincilik derecesiyle bitirerek 2012 yılında mezun oldu. 2013 yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi anabilim dalında yüksek lisans yapmaya başladı.

**Yabancı Dili:** İngilizce

**İletişim Adresi:** chanayhan@gmail.com

## EKLER

Boş zaman engelleri, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi ölçekleri ekte verilmiştir.

<b>1.Boş zamanlarınızı değerlendirmede ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?</b>	Her Zaman	Bazen	Hiçbir Zaman	
<b>2. Geçen yıl ile karşılaştığımızda sağlığınızı şu an için nasıl değerlendirirsiniz. (Lütfen ilgili ifadenin karşısına X işareti koyunuz).</b>				
Geçen seneden çok daha kötü	1			
Geçen seneden biraz daha kötü	2			
Geçen sene ile aynı	3			
Geçen seneden biraz daha iyi	4			
Geçen seneden çok daha iyi	5			
<b>3.Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz. (Lütfen ilgili alanların karşısına X işareti koyunuz).</b>				
Dinlenerek	1			
Fiziksel etkinliklere katılarak	2			
Sosyal etkinliklere katılarak	3			
Kültürel etkinliklere katılarak	4			
Sanatsal etkinliklere katılarak	5			
Turistik etkinliklere katılarak	6			
Diğer(Belirtiniz).....				
<b>4</b>	<b>Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bu ifadelerin sizin rekreasyonel etkinliklere katılmanızı engellemedeki önem derecesini liste üzerinde ayrılan alana işaretleyiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.</b>			
	<b>Kesinlikle Önemli</b>	<b>Önemli</b>	<b>Önemli</b>	<b>Çok Önemli</b>
<b>1</b>	1	2	3	4
<b>2</b>	1	2	3	4
<b>3</b>	1	2	3	4
<b>4</b>	1	2	3	4
<b>5</b>	1	2	3	4
<b>6</b>	1	2	3	4
<b>7</b>	1	2	3	4
<b>8</b>	1	2	3	4
<b>9</b>	1	2	3	4
<b>10</b>	1	2	3	4
<b>11</b>	1	2	3	4
<b>12</b>	1	2	3	4
<b>13</b>	1	2	3	4
<b>14</b>	1	2	3	4
<b>15</b>	1	2	3	4
<b>16</b>	1	2	3	4
<b>17</b>	1	2	3	4
<b>18</b>	1	2	3	4
<b>5. Son 4 hafta içerisinde, fiziksel sağlığınız yüzünden günlük iş veya aktivitelerinizde aşağıdaki problemlerle karşılaştınız mı?</b>				
İş yada diğer aktiviteler için harcadığınız zamanda kesinti			<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>
İstedikinizden daha az miktar işin tamamlanması			<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>
İşin veya diğer aktivitelerin çeşidinde kısıtlama			<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>
İş veya diğer aktiviteleri yaparken zorluk olması			<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>

<b>6. Son 4 hafta içerisinde, duygusal problemler (örnek-üzüntü ya da sınırlı hissetmek) yüzünden günlük iş veya aktivitelerinizde aşağıdaki problemlerle karşılaştınız mı?</b>						
İş ya da diğer aktiviteler ayırdığınız süreden kesilme oldu mu?			<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>		
İstediginizden daha az kısım tamamlanması			<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>		
İşin veya diğer aktiviteleri eskisi gibi dikkatli yapmama			<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>		
<b>7. Geçen 4 hafta içinde, fiziksel sağlık veya duygusal problemler, aileniz, arkadaşınız, komşularınız veya gruplar ile olan normal sosyal aktivitelerinize ne kadar engel oldu?</b>						
HİÇ 1	ÇOK AZ 2	ORTA DERECE 3	BİRAZ 4	OLDUKÇA 5		
<b>8. Son 4 hafta içerisinde, ne kadar fiziksel acı (ağrı) hissettiniz?</b>						
HİÇ 1	ÇOK AZ 2	ORTA 3	ÇOK 4	İLERİ DERECE 5	ÇOK ŞİDDETLİ 6	
<b>9. Genel sağlığınızı nasıl değerlendirirsiniz?</b>						
KÖTÜ	ORTA	İYİ	ÇOK İYİ	MÜKEMMEL		
<b>10. Aşağıda tipik bir günümüzde yapmış olabileceğimiz bazı aktiviteler yazılmıştır. Sağlığınız bunları yaparken sizleri zorlamakta mıdır?</b>						
<b>AKTİVİTELER</b>	<b>Evet, çok kısıtlıyor</b>	<b>Evet, çok az kısıtlıyor</b>	<b>Hayır, hiç kısıtlamıyor</b>			
Kuvvet gerektiren aktiviteler, koşma, ağır eşyaları kaldırmak, zor sporlar	1	2	3			
Orta aktiviteler, bir masayı oynatmak, süpürge yapmak, bowling, golf	1	2	3			
Sebze-meyveleri kaldırmak, taşımak	1	2	3			
Pek çok katı çıkmak	1	2	3			
Tek katı çıkmak	1	2	3			
Çömelmek, diz çökmek, eğilmek	1	2	3			
1 Kilometreden fazla yürüyebilmek	1	2	3			
Pek çok mahalle arası yürüyebilmek	1	2	3			
Bir mahalleden (sokak) diğerine yürümek	1	2	3			
Kendi kendine yıkanmak, giyinmek	1	2	3			
<b>11. Aşağıdaki sorular sizin son 4 hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğiniz ve işlerin nasıl gittiği ile ilgilidir. Lütfen her soru için hissettiğinize en yakın olan sadece 1 cevap verin.</b>						
	Hiçbir Zaman	Çok Nadir	Bazen	Bir Kısım	Çoğu Zaman	Her Zaman
a. Kendinizi capcanlı hissediyor musunuz?	1	2	3	4	5	6
b. Çok sinirli bir kişi misiniz?	1	2	3	4	5	6
c. Kendinizi hiçbir şey güldürmeyecek kadar batmış hissediyor musunuz?	1	2	3	4	5	6
d. Kendinizi sakin ve huzurlu hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6
e. Çok enerjiniz var mı?	1	2	3	4	5	6
f. Kendinizi çökmüş ve karamsar hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6
g. Yıpranmış hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6
h. Mutlu bir insan mıydınız?	1	2	3	4	5	6
i. Yorulmuş hissettiniz mi?	1	2	3	4	5	6
<b>12. Geçen 4 hafta içinde, fiziksel sağlık veya duygusal problemler, sosyal aktivitelerinize (arkadaşları, akrabaları ziyaret etmek gibi) ne kadar engel oldu?</b>						
Hiçbir Zaman	Çok Az Zaman	Bazı Zamanlarda	Çoğu Zaman		Her Zaman	

13. Aşağıdaki cümleler sizin için ne kadar doğru ya da yanlış?					
	Tamamen Yanlış	Çoğunlukla Yanlış	Bilmiyorum	Çoğunlukla Doğru	Tamamen Doğru
a. Diğer insanlardan biraz daha kolay hasta oluyorum	1	2	3	4	5
b. Tanıdığım herkes kadar sağlıklıyım	1	2	3	4	5
c. Sağlığımın kötüleşmesini bekliyorum	1	2	3	4	5
d. Sağlığım mükemmel	1	2	3	4	5

14. Lütfen aşağıdaki ifadelerden size en uygun olanı işaretleyiniz. Lütfen her soru için hissettiğinize en yakın olan sadece 1 cevap verin.	Kesinlikle Katılmıyorum		Kısmen Katılmıyorum		Kararsızım		Kısmen Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum	
	1	2	3	4	5	6	7			
Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7			
Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7			
Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7			
Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7			
Eğer hayata yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5	6	7			

15. Cinsiyetiniz: **Erkek** **Kadın** 16. Yaşınız: .... 17. Yaşadığınız Şehir: .....

18. Haftalık boş zamanınız ne kadardır? ..... saat

19. Spor branşınız? BRANŞ: .....

20. Toplumdaki kişilerin refah düzeylerini düşündüğünüzde "1" en düşük basamak "5" en yüksek basamak olmak üzere kendinizi hangi basamakta görüyorsunuz?

<b>ÇOK KÖTÜ</b>	<b>KÖTÜ</b>	<b>NORMAL</b>	<b>İYİ</b>	<b>ÇOK İYİ</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>