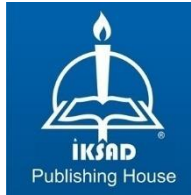


# REKREASYONUN PSİKOLOJİK İYİLİK VE YAŞAM TATMİNİNE ETKİSİ

Dr. Hakan ERAVŞAR

# REKREASYONUN PSİKOLOJİK İYİLİK VE YAŞAM TATMİNİNE ETKİSİ

**Dr. Hakan ERAVŞAR**



Copyright © 2020 by iksad publishing house  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced,  
distributed or transmitted in any form or by  
any means, including photocopying, recording or other electronic or  
mechanical methods, without the prior written permission of the publisher,  
except in the case of  
brief quotations embodied in critical reviews and certain other  
noncommercial uses permitted by copyright law. Institution of Economic  
Development and Social  
Researches Publications®  
(The Licence Number of Publicator: 2014/31220)  
TURKEY TR: +90 342 606 06 75  
USA: +1 631 685 0 853  
E mail: iksadyayinevi@gmail.com  
www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.  
Iksad Publications – 2020©

**ISBN: 978-625-7687-06-5**  
Cover Design: İbrahim KAYA  
December / 2020  
Ankara / Turkey  
Size = 16 x 24 cm

# İ ÇİNDEKİLER

<b>GİRİŞ.....</b>	<b>3</b>
-------------------	----------

## BİRİNCİ BÖLÜM

### BOŞ ZAMAN ve REKREASYON

<b>1.1. Zaman.....</b>	<b>13</b>
<b>1.2. Boş Zaman .....</b>	<b>16</b>
1.2.1. Boş Zamanın Ortaya Çıkışı .....	18
1.2.2.Boş Zamanlarda Yapılan Rekreatif Aktivitelerin Sınıflandırılması	20
1.2.2.1.Sıradan Boş Zaman Etkinlikleri .....	20
1.2.2.2.Sistemli Boş Zaman Etkinlikleri .....	22
1.2.3. Boş Zaman Kullanımının Yararları ve Olası Riskleri .....	24
1.2.4. Boş Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler .....	27
1.2.4.1.Boş Zaman ve Yaş .....	28
1.2.4.2.Boş Zaman ve Cinsiyet Rollerini .....	30
1.2.4.3.Boş Zaman ve Eğitim .....	31
<b>1.3.Rekreasyonun Tanımı .....</b>	<b>35</b>
1.3.1. Rekreyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	38
1.3.2. Rekreyona Katılımı Etkileyen Faktörler .....	40
1.3.3. Rekreasyonun Temel Fonksiyonları.....	43
1.3.4. Rekreasyonun Amaçları ve Etkileri.....	43
1.3.5. Rekreasyonun Özellikleri.....	45
1.3.6. Rekreasyonun Sınıflandırılması .....	47
1.3.7. Türkiye’de Rekreasyonun Gelişimi.....	48

## İKİNCİ BÖLÜM

### PSİKOLOJİK İYİ OLMA ve YAŞAM TATMİNİ

<b>2.1. Psikolojik İyi Olma .....</b>	<b>51</b>
2.1.1. Öznel İyi Olma Kavramı .....	52
2.1.2. Psikolojik İyi Olma Kavramı .....	53
2.1.3. Ryff'ın Psikolojik İyi Olma Modeli.....	55
2.1.4. Psikolojik İyi Olma ile İlgili Çalışmalar .....	59
2.1.5. Boş Zaman ve Psikolojik İyi Olma İlişkisi .....	61
2.2.2. Yaşam Tatminine Etki Eden Faktörler .....	68
2.2.3. Yaşam Tatminine Etki Eden Kişisel ve Demografik Faktörler .....	69
2.2.3.1. Yaş .....	69
2.2.3.2. Cinsiyet .....	71
2.2.3.3. Eğitim .....	72
2.2.3.4. Evlilik ve Aile .....	73
2.2.3.5. İş ile İlgili Faktörler .....	74
2.2.4. Yaşam Tatminini Etkileyen Toplumsal Faktörler .....	76
2.2.5. Boş Zaman ve Yaşam Tatmini İlişkisi .....	78
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>80</b>

## GİRİŞ<sup>1</sup>

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

Zaman, rekreasyonun temel yapı taşıdır. Zaman kavramı birçok araştırmacı tarafından tanımlanmıştır. Birçok araştırmacı tarafından yapılan bu tanımlar anlam çeşitliliğine neden olmuştur. Bu yüzden zamanı tek bir tanımla açıklamak zordur. Kelime anlamı olarak zaman; olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden bir süreçtir. Bu tanıma göre bir işe ara vermek istediğimizde zamanı durduramayız, biz işe ara versek bile zaman devam eder. Zaman kullanmadığımızda durdurup saklayacağımız bir yapı değildir. Algı olarak belirtilen zaman; yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması, satın alınması mümkün olmayan bir kaynaktır. Bir başka deyişle; zaman göreceli bir kavramdır. Zaman göreceli bir kavram olduğu için kişiden kişiye

---

<sup>1</sup> Yüksek Lisans tezinden üretilmiştir.

algılanması değişir. Zaman, olayların ardışıklığını görerek, bireyin zihninde yarattığı ve olayların bundan sonra da içinde olup gideceklerinin düşünöldüğü, başı ve sonu olmayan soyut bir kavramdır (Akatay,2003, s. 287)

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

Boş zaman kavramının kökeni Latince'den gelmektedir. İngilizce "leisure" kelimesi Latince'deki "licere" kelimesinden gelmektedir. Türkçe'de ise, "İzin verilmiş olmak" ya da "boş olmak" anlamındadır. Dilimizde, leisure kelimesinin birçok karmaşık anlam bağlantıları vardır. Genel olarak, "kısıtlamalardan özgürlüğe geçmek", "seçme özgürlüğü/şansı", "işten arta kalan vakit", "zorunlu sosyal sorumluluklar yerine getirildikten sonra kalan boş vakit" olarak tanımlanmaktadır (Tezcan, 2007, s.5). Kelime anlamının dışına çıkıldığında boş zaman; yemek, uyku ve cinsel ihtiyaçların karşılanması gibi fizyolojik, ev içinde yapılması zorunlu bazı işler gibi ailevi, iş hayatı gibi mesleki faaliyetlerin dışında kalan, tamamen bireyin tercihine bağlı olarak tek başına ya da grup halinde özgürce

yapılan faaliyetlere ayrılan zaman olarak tanımlanır. Boş zaman sınırları çok ince bir çizgiyle ayrılmıştır. Eğer boş zaman aktivitesi olarak görülen bir etkinliği görev olarak yapıyorsak ya da kişi o anda dışarıdan gelen ısrarlar üzerine baskı altında o işi yapıyorsa bu aktivite boş zaman aktivitesi olmaktan çıkmıştır. Örneğin, sinemaya gitmek için ayrılan zaman boş zamandır fakat ailelerin çocuklarına sahip çıkmak amacıyla onlarla birlikte sinemaya gitmesi boş zamandan ziyade ailevi zorunluluktur. Aradaki farkı çok iyi ayırt etmemiz gerekmektedir çünkü bu ince fark bir aktivitenin rekreatif etkinlik olup olmadığının önemli bir göstergesidir (Kılıç, 2006, s.7).

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

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



içeren boş zaman etkinlik yumağı içinde, doğru tercih yapma zorunluluğı ortaya çıkmaktadır (Küçüktopuzlu vd., 2003, s.36).

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

Yaşamının önemli bir kısmı, boş zamanla geçer ve bireyin boş zamanındaki uğraşları, gelişiminde önemli role sahiptir ve bireyin ilerde nasıl bir insan olacağını etkiler. Boş zamanın kullanım şekli bireysel ilgi ve becerilerin göstergesidir. Bu sebepten dolayı boş zamanlardaki bireysel gelişim, tesadüfi yâda şansa veya bir anlık bir etkiye bırakılmamalıdır. Zamanı, iş yaşamının zorunluluklarından ve sosyal çatışmalardan uzak bir şekilde, etkili kullanabilmenin sınırsız yolu vardır bu seçenekler arasından bir tercih yapılmalıdır. Fakat bireysel ilgi ve seçimler her zaman olumlu sonuçlar getirmeyebilir. Boş zamanı, doğru tercihler yapmak için bir altyapı varsa ve buna bağlı olarak sosyal katkı fırsatları sunuyorsa değerlidir. Boş zamanın faydalı bir şekilde ya da tam aksine, bireylerin ve diğere insanların zararına kullanılabilir olması sebebiyle; boş zaman tercihlerinin akıllı bir şekilde yapılması gerekir. Çünkü bireysel tercihler tesadüf ya da şansa bırakılırsa, boş zaman etkinliklerinde uygun olmayan değersiz uğraşlar

seçilebilir. Bu sebeple boş zaman değerlendirilmesinin öznesi, dikkatli ve temkinli planlanması olmalıdır (Arslan, 2011, s.5).

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

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

Boş zaman etkinliklerinin bireysel ve toplumsal açıdan faydalı olması için bireylerin boş zamanı etkili kullanmaları sağlanmalıdır. Boş zaman etkinliklerine, doğru yönlendirilmeleri ve bu konuda bilgilendirilip eğitilmeleri gerekmektedir. Kişilerin çalışma ve zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak için geçirdikleri zamanın dışında kalan boş zamanlarında gönüllü katılımlarıyla kendilerini gerçekleştirmek ve günlük yaşamın dertlerinden uzaklaşmak için yaptıkları aktiviteler olarak rekreasyonu tanımlayabiliriz. Bir başka ifadeyle rekreasyon gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde özellikle boş zamanların artması ile orantılı olarak önemi artan bir kavramdır. Rekreasyon çalışmaları eğitimi desteklediği kültürel ve ekonomik kalkınmayı hızlandırdığı ve çalışma verimini arttırdığı için önemli, beden ve ruh sağlığının korunması ve onarılması, toplum için zararlı davranışların yerleşmemesi açısından da gerekli bir olgudur (Karaküçük, 2001 s.14).

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

Çağımızda toplumların refah ve kültür düzeylerinin bir göstergesi olarak anlam kazanan spor, sosyal ve kültürel hayatta giderek önemli olmaktadır. Modern toplumlarda boş zamanların değerlendirilmesinde

en çok başvurulan yollardan birisi de spordur (Aydın, 1997, s.28). Spor, insanların boş zamanlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon ise, sporun topluma yaygınlaşması, tanınması ve sportif başarıların elde edilmesinde önemli bir role sahiptir (Karaküçük, 2001, s.32).

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

Rekreatif aktivitelerle ilişkili olan psikolojik iyilik kavramı psikolojik sağlık ya da psikolojik rahatsızlık konularının etkisinde kalmış olmakla birlikte, kişilerin depresyon ya da kaygı gibi psikolojik sorunlara sahip olmamalarının psikolojik iyiliği tam olarak açıkladığı düşünülmektedir. Ryff (1985), psikolojik iyi olmanın psikolojik problemlerin

olmamasından daha fazlasını ifade ettiğini belirtirken, bu kavramın olumlu benlik algısını, diğer insanlarla iyi ilişkileri, çevresel hâkimiyeti, özerkliği, yaşam anlamı ve sağlıklı bir gelişim yönünde olan duyguları ifade ettiğini savunmuştur (Sarıcaoğlu, 2011 s. 6).

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

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

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

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

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

İlk bölümde konunun temel kavramsal çerçevesi oluşturulmaya çalışarak, literatürdeki konuya ilişkin mevcut teorik yaklaşımlar

anlatılmıştır. Bu çerçevede zaman, boş zaman, rekreasyon, boş zaman ve rekreasyon ilişkisi, psikolojik iyilik, yaşam tatmini, rekreatif faaliyetlerin yaşam tatminine etkisi, kavramları tanımlanmıştır. Daha sonra ise rekreasyon, yaşam tatmini, psikolojik iyilik ilişkileri hakkında ayrıntılı bilgiler verilmiştir.

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

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

## BİRİNCİ BÖLÜM

### BOŞ ZAMAN ve REKREASYON

#### 1.1. Zaman

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Bu tanımlardan yola çıkıldığında, zamanın bazı özellikleri ortaya çıkacaktır. Bu özellikler göz önüne alındığında, zamanın başlangıcı ve

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

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

## **1.2. Boş Zaman**

Boş zaman kavramının kökeni Latince'den gelmektedir. İngilizce "leisure" kelimesi Latince'deki "licere" kelimesinden gelmektedir. Türkçe 'de ise, "İzin verilmiş olmak" ya da "boş olmak" anlamındadır.

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

Boş zaman insanın bir şey yapmak ya da yapmamak arasında serbest bir seçim yapabildiği yapılan bu seçimin sonucunda, sorumlu davranışları gösterebilmesi gereken zaman olarak da tarif edilmiştir. Boş zaman yerinde ve değerli kullanılabilirse insana sorumluluğunu ve özgürlüğünü yaşama, zamanını kullanma, iş ve çalışmada kendi

isteğine göre bir seçim yapma ve böylece kendi kendini bulma imkânı vermektedir (Kırkpınar, 2004, s.7).

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

### **1.2.1. Boş Zamanın Ortaya Çıkışı**

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

Lee vd., 2001’de yapmış olduğu çalışmada şu bilgileri vermiştir. Boş zaman ile ilgili çalışmalar, ilk olarak ABD’de 1950’li yıllarda sosyo-ekonomik yapı ve etkinliklere katılım arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır. 1960’lı yıllarda azınlıkların ülke politikasında yer edinmesiyle araştırmalar ırk ve milliyet kavramları üzerinde yoğunlaşmış, 1970’lerde yaşlı nüfusun artması nedeniyle yaşam biçimi ve katılımı ilgili çalışmalar yapılmıştır. 1980’lere kadar bu etmenler tek

başına değerlendirilirken, 1990'lardan itibaren ise hepsi birlikte ele alınmaya başlamıştır (Mansuroğlu, 2002, s.54).

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

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

İnsanların sahip oldukları boş zaman süresinin, yaşanan teknolojik gelişmeler sayesinde giderek arttığı ve hatta bugünün insanının çalışma yaşamından daha fazla boş zamana sahip olduğu bilinmektedir. Ancak boş zamanların giderek artması, kişisel ve toplumsal yaşamda birçok kazanım sağlarken, bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Bu kazanımlar ya da olumsuzluklar boş zamanın nasıl kullanıldığı ile direkt olarak bağlantılıdır. Yaşamda bu kadar büyük yer kaplayan boş zamanların boşça harcanması, bazı olumsuzlukları da beraberinde

getirmektedir. Bu nedenle boş zamanların rastlantılara bırakılması hem bireysel hem toplumsal açıdan kayıptır. Eğlenmenin, dinlenmenin yanında boş zamanda seçilen etkinlik türlerinin bireysel ve toplumsal kazanımlar sağlaması önemlidir. Ancak boş zamanın getireceği yararları ulaşılabilmek için, bu zaman diliminde ne tür etkinliklerin yapıldığı oldukça önemlidir. Son yıllarda boş zaman etkinliklerinde, yapılış biçimi ve sağladığı yararlar açısından bir ayrıma gidildiği görülmektedir (Arslan, 2011, s.2-3).

### **1.2.2. Boş Zamanlarda Yapılan Rekreatif Aktivitelerin Sınıflandırılması**

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

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

#### **1.2.2.1. Sıradan Boş Zaman Etkinlikleri**

Hiç eğitim gerektirmeyen ya da çok az gerektiren sıradan boş zaman etkinlikleri, kişi için oldukça doyurucudur. İçsel ödülleri anında kazanıldığı ve temel amacı eğlenmek, zevk almak olan kısa süreli etkinliklerdir. Sıradan boş zaman etkinliklerinden alınan doyum da kısa sürelidir ve hiçbir şekilde bir kariyer sunmaz. Sıradan boş zaman etkinlik biçimleri birbirinden çok farklı olabilir; parkta gezinme, havai

fişek gösterisi izleme, pikniğe gitme ve öğle sonrası kestirmenin yanında, sapkın boş zaman etkinlikleri de bunlara dâhildir. Çeşitleri arasında şunlar sayılabilir: Oyunlar (amatör olanlar da dâhil), dinlenme (oturmak, kestirmek, amaçsızca dolaşmak), pasif eğlence (TV, müzik dinlemek), aktif eğlence (şans oyunları, parti oyunları), sohbet, duygusal uyarılar (yemek, içmek, geziye çıkmak) (Arslan, 2011, s.4).

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

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



oyunları eğlenmenin yanı sıra bireylere sosyal ve kişilik özellikleri de kazandırmaktadır.

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

### **1.2.2.2. Sistemli Boş Zaman Etkinlikleri**

Hem kişisel hem de sosyal ödülleri sağlayan ve ekonomik çıkarların göz ardı edildiği bir çevrede oluşan sistemli boş zaman etkinlikleri; katılımcıların, önemli ve ilginç bulduğu amatör, hobisel veya gönüllü bir etkinliği, sistematik bir şekilde takip etmesidir. Bu tür etkinliklerde katılımcılar, yoğun bir doyum sağlayacakları ve özel beceri, bilgi ve deneyim kazanacakları, çalışma dışı kariyerlere yönelirler. Belirli

etkinliklerde, katılımı sağlayan uğraşlar yavaş yavaş büyür ve tipik olarak; özel becerilerin ve bilginin başlaması, gelişimi, kurulması, devam ettirilmesi ve azalması aşamaları görülür (Arslan, 2011, s.3).

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

Stebbins, (1999) ‘ a göre sistemli boş zaman etkinliklerinin bir diğer özelliği ise 1) Kendini gerçekleştirme, 2) Öz zenginleşme, 3) Kendini ifade etme, 4) Yenilenme, 5) Başarma duygusu, 6) Kişisel imajını geliştirme, 7) Sosyal etkileşim ve aidiyet duygusu yaratma ve 8) Etkinliğin sonucunda ortaya konan fiziksel ürünleri (örn. resim, mobilya parçası) içeren sekiz çeşit sürekli yararı ya da sonucu kapsamıdır. Bir diğer yarar ise diğer sekiz yarara göre daha kısa süreli olan, istediğini yapabilme veya sadece eğlenmedir. Bu yarar sıradan boş zaman etkinlikleriyle daha fazla ilişkilendirilmesine karşın, sistemli boş zaman etkinliklerinden de sağlanmaktadır (Arslan, 2011, s.3).

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

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

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

Yaşamının kayda değer bir kısmı, boş zamanla geçer ve birinin boş zamanındaki uğraşları, gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir ve onun ilerde nasıl bir insan olacağına etki eder. Boş zamanın nasıl kullanıldığı, aynı zamanda kişisel ilgi ve hedeflerin güvenilir bir göstergesidir. Bu nedenle boş zamanlardaki kişisel gelişim, anlık bir etki, rastlantı ya da şansa bırakılmamalıdır. Zamanı, çalışma yaşamının zorunluluklarından ve diğer sosyal çatışmalardan uzak bir şekilde, uygunca kullanabilmenin sınırsız yolu vardır ve seçenekler arasından bir tercih yapılmalıdır. Ancak kişisel ilgi ve seçimler her zaman olumlu sonuçlar getiremez. Boş zaman, eğer doğru tercihler yapmak için bir altyapı varsa ve buna bağlı olarak sosyal katkı fırsatları sunuyorsa değerlidir. Boş zamanın her şeyin iyisi için olumlu bir şekilde ya da tam aksine,

bireylerin ve diğere insanların zararına kullanılabilir olması nedeniyle; boş zaman seçimlerinin akıllı bir şekilde yapılması gerekir. Çünkü bireysel seçimler rastlantı ya da şansa bırakılırsa, boş zaman etkinliklerinde uygun olmayan değersiz uğraşlar seçilebilir. Bu nedenle boş zaman değerlendirme, dikkatli ve temkinli planlamanın öznesi olmalıdır (Arslan, 2011, s.6).

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

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

meselesi mi olduğu fikrine çok daha fazla dikkat çekilmektedir (Arslan, 2011, s.6).

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

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

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

#### 1.2.4. Boş Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler

Gerek günümüz insanının fazla sayıda serbest zaman değerlendirme seçeneği olduğundan; gerekse de farklı fiziksel ve psikolojik özellik ile ihtiyaçlardan kaynaklı olarak serbest zaman tercihleri değişiklik göstermektedir. Kişinin serbest zamanı değerlendirme etkinliğine katılması, etkinliğin türü ve katılma sıklığı temelde onun içinde bulunduğu gereksinimleriyle ilişkilidir. Serbest zamanı değerlendirme davranışını etkileyen etmenlerle ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Havighurst ve Donald (1959) ve Havighurst'un (1961) çalışmalarına göre serbest zamanları değerlendirme etkinliklerine katılmanın en önemli nedenleri şunlardır:

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

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

#### 1.2.4.1. Boş Zaman ve Yaş

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

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

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

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

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

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



çocuklar arası sağlıklı ilişkiler açısından da boş zaman etkinliklerinin önemi sosyologlar tarafından vurgulanmaktadır (Gökçe, 2008, s.8).

#### **1.2.4.2. Boş Zaman ve Cinsiyet Rollerini**

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

Kelly'ye göre (1990) Kadınların serbest zamanlarında iki büyük engelle karşılaştıkları görülmektedir. Bunlardan ilki; kadınların ev dışında gerçekleşen etkinliklere katılımlarının az olmasıdır. Bunun nedeninin ise genellikle çocuk bakımına erkeklerden daha fazla zaman ayırmaları

olduğu düşünölmektedir. İkinci fark ise kadınların fiziksel aktivitelere katılma alışkanlığını kazanmadan yetiştirildikleri için daha sonraki yıllarda etkinliklere katılmada zorluk yasamalarıdır (Gökçe, 2008, s.8)

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

Boş zaman faaliyetlerine katılımda cinsiyet önemli bir farklılık oluşturmaktadır.

### **1.2.4.3. Boş Zaman ve Eğitim**

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

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

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

İnsan yaşamında boş zamanın giderek artması ve ihtiyaç haline gelmesi kişilerin eğitiminin önem ve kapsamına yeni bir boyut getirmiş, boş zamanın dinlenme ve eğlenmenin yanı sıra öğrenme amaçları için de kullanılması imkânı sağlamıştır. Günümüzde boş zaman eğitimi önemli derecede bir eğitim-öğretim konusu olmuştur. (Can vd. 2010, s.146)

Gelişmiş ülkelerin geliştirmekte veya geliştirmemiş olan ülkelere en önemli farklı zamanı verimli ve etkin verimli kullanmalarındaki bilinç ve kararlılıklarıdır. İnsan sağlığı ve verimliliği üzerine yapılan araştırma, toplumların gelecekle ilgili planlarını ve hedeflerini saptarken, sürekli zaman boyutu içinde iş ve serbest zaman dengesini duyarlı bir biçimde ele almak zorunda kalmaktadırlar. Zamanın toplumun gelişme

süreci ile etkilenen ve akılcı kullanımı gerektiren bir kaynak olduğu bilincine varılarak sorunların çözümüne yaklaşılmalıdır (Bilgütay, 1973, s. 52).

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

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

Boş zamanlar spor yapmak, sağlıklı olmak ve kültürel etkinliklere katılmak gibi “pozitif” ya da çeşitli suçlar, uyuşturucu bağımlılığı ve şiddet gibi “negatif” olarak değerlendirilebilir. Rekreasyonun

öğretilbilir olması ve şiddetin engellenmesindeki rolü gençlerin gelecekteki alışkanlıklarının yönlendirilmesi açısından önem taşımaktadır (Burkeen ve Alston, 2001, s.82).

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

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

## REKREASYON

### 1.3. Rekreasyonun Tanımı

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

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

Neumeyers rekreasyonu, boş zamanlarda yapılan etkinlikler olarak tanımlamıştır (Kelly 1990). Rekreasyon kişilerin çalışma ve zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak için geçirdikleri zamanın dışında kalan boş zamanlarında, gönüllü katılımlarıyla kendilerini gerçekleştirmek ve günlük yaşamın dertlerinden uzaklaşmak için yaptıkları aktiviteler olarak tanımlanabilir. Rekreasyon gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde özellikle boş zamanların artması ile orantılı olarak önemi

artan bir kavramdır. Rekreasyon alışmaları eğitimi desteklediği kültürel ve ekonomik kalkınmayı hızlandırdığı ve çalışma verimini arttırdığı için önemli, beden ve ruh sağlığının korunması ve onarılması, toplum için zararlı davranışların yerleşmemesi açısından da gerekli bir olgudur (Karaküçük, 2001 s.54).

Rekreasyon tamamıyla isteğe bağlı bir uğraşı bütünlüğünü dile getirir. Bu bütünlük dinlenme, rahatlama, bilgi ve görgüsünü artırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde tatmini gerçekleştirme, toplumsal hizmetlere katkıda bulunarak ahlaki inancın gereğini yerine getirme, yaratıcı yeteneklerini geliştirme biçiminde ve tüm bu faaliyetlerde herhangi bir çıkar amacı gtmemek üzere gerçekleştirilen uğraşlardan oluşur (Yetim, 2000, s.27).

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

İnsanlar, farklı süre ve kapsamlarda ortaya çıkan boş zamanlarında; sağlık, uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimi, gezmek, görmek, beraber olmak, heyecan duymak, farklı yaşantılar elde etmek gibi pek çok amaçla, ev içinde veya dışında, açık veya kapalı alanlarda, aktif veya pasif Őekillerde, kent içinde veya kırsal alanlarda etkinliklere

katılmaktadırlar. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yaptıkları bu etkinlikleri ifade eden bir kavramdır (Karaküçük ve Yetim 2000, s.69).

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

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

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



### 1.3.1. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Endüstrileşme ve kentleşmenin ortaya çıkardığı yaşam biçimine sürekli uyum sağlamak zorunda olan kişilerin, harcadıkları enerjinin doğurduğu gerilimlerin periyodik olarak ortadan kaldırılması psikolojik dengelerini korumak açısından gereklidir. Bunun için farklı zaman aralıklarında kişilere ait serbest zaman olanaklarının yaratılması toplumlarda kurumsallaşmıştır. Endüstrileşen toplumlarda iş ve yaşam koşullarının kişiyi topluma yabancılaştırması üretim açısından son derece olumsuz bir etkidir. Bu olumsuzluğu giderebilmenin temelinde, boş zaman olanakları yaratılarak, bireyin kendini yenilemesi yatmaktadır (Önsoy, 1984, s.236).

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

Teknolojik gelişmelerle insanların serbest zamanlarının artışı, eğitim ve gelir düzeylerinin yükselmesi ile yaşam sürelerinin uzaması gibi etkenler sonucu rekreasyonel etkinliklere olan talep artmıştır. Örneğin ABD’de 1960-2000 yılları arasında gelir düzeyinin artması, çalışma saatlerinin 32 saate düşmesi, ulaşım olanaklarının gelişmesi gibi

nedenlerin etkisiyle, dış mekân rekreasyon etkinliklerine katılanlar yaklaşık %35 oranında artmıştır (Mansuroğlu, 2002, s.54)

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

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

isteyen, lider olma arzusunda olan bir gençliktir. Gençlerimizin katılacağı rekreatif faaliyetler onların bireysel gelişimine katkıda bulunarak, hayattan zevk almasını, sosyalleşmesini ve toplumsal değerlerin kazandırılmasını sağlamaktadır. Özellikle gençler için bu derece önemli olan rekreatif etkinliklerin yaygınlaştırılıp, benimsetilmesi önem taşımaktadır.

### **1.3.2. Rekreasyona Katılımı Etkileyen Faktörler**

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

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

Boş zamanı değerlendirme şekli bireyden bireye farklılık gösterdiği gibi toplumdan topluma da farklılık gösterir. Rekreasyon aktiviteleri toplumdan topluma ve bireyin gereksinimlerine göre sürekli olarak

değişmektedir. Boş zamanı değerlendirme etkinlikleri toplumun ve bireyin sosyo-ekonomik değişkenleriyle etkileşim içindedir.

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

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

Rekreasyonun diğer bir yapı taşı da etkileşimdir. Bireyler amaçlarına ulaşmak için planlar yaparlar ve bu planların işleyişi sırasında toplumdaki diğer bireylerle etkileşim içine girerler. Bu durum rekreasyon için bir temel oluşturmaktadır. Toplumsal rekreasyon

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

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

Kendini yenileme gereksinimi

Ödünleme gereksinimi

Eğitim gereksinimi

Gözlem gereksinimi

İletişim gereksinimi

Bütünleşme gereksinimi

Gruplaşma gereksinimi

Kültürel etkileşim gereksinimi (Köktaş, 2004, s.126).

### **1.3.3. Rekreasyonun Temel Fonksiyonları**

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

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

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

### **1.3.4. Rekreasyonun Amaçları ve Etkileri**

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

Rekreasyon sistemlerinin amaçları Şu Şekilde sıralanabilir:

- Gurup ilişkilerini kullanarak, bireyin toplumsallaŐmasını sağlamak.
- İnsanların, içindeki potansiyeli tam olarak kullanmaktan doğan memnuniyeti geliştirmelerini sağlamak.
- Bireyin zsaygısının gelişmesini sağlamak.
- Demokratik toplumun gerektirdiği modern eğitim ideallerini yerine getirmek.
- İnsanların sağlığa yararlı uęraŐlarını, yaratıcı ve doyum sağlayacak bir biçimde, geniş bir kültürel ortamda gerçekleŐtirmeleri için çıkıŐ noktası sağlamak.
- Sağlıklı olmak için gün içinde etkinlikler gerçekleŐtirilmesi gerektiği anlayışını benimsetmek.
- Kişilik gelişimi için boş zaman kullanımının önemli bir yeri olduğunu göstermek (Köktaş, 2004, s.52).

Hayatımızda gerçekleŐtirdięimiz her Şey üzerimizde birtakım etkiler ve izler bırakır. Rekreatif etkinliklere katıldığımızda da bu etkinlik üzerimizde bazı izler bırakır. Her etkinlik birey üzerinde bir etkiye sahiptir. Rekreasyon konusu ile ilgilenen araştırmacılar ortak noktalar belirleyerek rekreasyonun insan üzerindeki etkilerini sıralamıŐlardır. Bu etkiler:

- Bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının gelişmesi,
- İnsanların sosyalleşmesi,
- Kişisel beceri ve yeteneklerin gelişmesi,
- Rekreatif faaliyetlerde yaratıcılık gücünün gelişmesi,

Çalışma başarısı ve iş veriminin artması,  
İnsana mutluluk ve huzur vermesi,  
Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması,  
Demokratik toplumun yaratılmasında imkân sağlamasıdır (Zorba,  
2002, s. 189).

### **1.3.5. Rekreasyonun Özellikleri**

Rekreasyon iç ve dış faktörlere göre değişik şekiller sergileyebilir ve çeşitlilik arz eder. Değişik şekiller sergilediği ve birçok faktörden etkilendiği için, rekreasyonun özellikleri hakkında ortak bir noktaya ulaşmak zor olmakla birlikte diğer kavramlar ve faaliyetlerden rekreasyonu ayırabilecek temel özellikler birçok araştırmacı tarafından şöyle sıralanabilir (Karaküçük, 1999, s.67-73; Tezcan, 1992, s.27; Yılmaz, 2007, s.15-17):

Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır,

Rekreasyon faaliyetleri bireye özgürlük hissi verir,

Rekreasyon faaliyetlerine devam etme ve katılım zorunluluğu olmamalıdır,

Rekreasyon boş zamanda yapılır,

Rekreasyon faaliyetlerinde insanlar arasında bir ayrımcılık söz konusu değildir,

Rekreasyon faaliyetlerinde karar verme yetkisi kişinin kendisine bırakılmalıdır,



Rekreasyonel faaliyetler esnekler, her ortam ve şartta yapılabilirlerdir,  
Rekreasyon kavramı bir faaliyeti gerektirir,

Rekreasyon çok çeşitli faaliyetler içerir,

Rekreasyon faaliyetleri kişiye haz ve neşe sağlar,

Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır,

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

Rekreasyonun her kişiye göre farklı bir amacı vardır,

Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler  
kazandırması beklenir,

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

Rekreasyon, aynı anda birkaç faaliyete ilgi duyma imkânı verir,  
Rekreasyon etkinlikleri, kişinin kendi tarafından üstlenilir,

Rekreasyon eylemi, planlı-plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri  
sahibi olmayan kişilerle ya da organize veya organize olmamış  
mekanlarda yapılabilirlerdir,

Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir  
deneyimdir.

Rekreatif etkinliklere katılım bireysel tercihlere göre şekillenmektedir  
ve bireyin özelliklerine göre farklılık gösterirler. Bu şekilde  
düşünüldüğünde rekreasyonun kişinin görüntüsü haline gelmektedir.

Boş zaman ve rekreasyonla ilgili tanımlar çoğaldıkça bir fikir karmaşası ortaya çıkmıştır. Bu karmaşayı engellemek için Gunter de (1987) araştırmasında rekreasyon deneyimlerine ilişkin sekiz özellik belirlemiştir. Bu özellikler;

- Günlük yaşamdan bir anlamda ayrılma ya da kopma,
- Etkinlikleri kişinin özgürce seçiyor olması,
- Zevk alma ya da olayın zevk alınır oluşu,
- Kendiliğinden oluşu,
- Zamanın varlığı,
- Yaratıcı hayal kurma,
- Macera ve keşfetme,
- Kendini gerçekleştirme olarak sıralanabilir (Köktaş, 2004, s. 11).

### **1.3.6. Rekreasyonun Sınıflandırılması**

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

- Müzik
- Dans faaliyetleri
- Sanat ve küçük el becerileri

- Spor ve oyun
- Sahne çalışmaları
- Açık hava etkinlikleri

-Çeşitli etkinlikler (kart oyunları, hobi oyunları...), (Öpözlü, 2006, s.73). Kişi hangi amaç ve istek doğrultusunda bir rekreatif etkinliğe katılmaya karar vermişse, buna uygun bir rekreasyon çeşidi ortaya çıkmaktadır. Bireyler değişik istek ve amaçlara sahip olduklarından dolayı, kesin bir gruplama yapmak mümkün değildir.

### **1.3.7. Türkiye’de Rekreasyonun Gelişimi**

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

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

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

öğretmekte, onları iş, yaşam ve geçim sıkıntısından bir parçada olsa uzaklaştırmaya çalışmakta ve yaşam kalitesini artırmayı hedeflemektedir. Bu amaçlar doğrultusunda üyelerine; sportif faaliyetler, eğlendirici oyunlar, eğitici ve bilgiye dayanan çeşitli oyun ve aktivite seçenekleri sunmaktadırlar.

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

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

## İKİNCİ BÖLÜM

### PSİKOLOJİK İYİ OLMA ve YAŞAM TATMİNİ

#### 2.1. Psikolojik İyi Olma

Uzun yıllar psikoloji, hasarları giderme ve mental hastalıkları tedavi etme üzerine yoğunlaşırken, bireylerin güçlü yönlerini ve kapasitelerini geliştirmelerini ihmal etmiştir (Carruthers ve Hood, 2004, s. 225). Ryff ve Singer (1996) mental problemlere yönelik araştırmaların yanında pozitif psikolojik işlevselliğe yönelik çalışmaların çok düşük seviyede kaldığını belirtmiştir (Ryff ve Singer, 1996, s.14). Dolayısıyla psikoloji alanındaki araştırmalar daha çok patoloji, mutsuzluk ve insanların sıkıntılarına odaklanmıştır (Akın, 2008, s.742). Hatta pozitif psikoloji alanına yönelmiş olan araştırmacılardan Seligman bu durumu sayısal olarak ifade etmiş ve 100 yıllık bir dönemde depresyon ve anksiyete alanında

750.000 araştırma varken sorumluluk, sevgi ve umut gibi kavramlar üzerine 8.000 araştırma olduğunu belirtmiştir (Ekşioğlu, 2011, s.24). Pozitif psikoloji alanı bu dengesizliğe işaret etmiş ve psikoloji araştırmalarının insan işleyişinin hem negatif hem de pozitif yönlerini içererek insan deneyiminin daha derinlemesine anlaşılmasına odaklanması gerektiğine dikkat çekmiştir (Boyras ve Sayger, 2009, s.145). Bu farkındalık araştırmacıları psikolojik işlevselliğin olumlu yönlerini incelemeye yöneltmiş ve literatürde bu tür çalışmalar yaygınlaşmıştır.

### 2.1.1.Öznel İyi Olma Kavramı

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

Pozitif psikolojide bireylerin iyi bir yaşam sürdürdüklerine ya da yaşamlarının dikkate değer olup olmadığına kendilerinin karar verdiği savunulmaktadır ve bireylerin kendi yaşamlarıyla ilgili değerlendirmelere odaklanmak öznel iyi olmanın konusunu oluşturmaktadır (Zappala, 2007, s.19). Bu değerlendirmeler içinde olaylara yönelik duygusal tepkiler olduğu gibi, tatmin ve başarıma gibi bilişsel değerlendirmeler de bulunmaktadır. Buna göre öznel iyi olma, olumlu duyguları yaşama, negatif ruh halini düşük düzeyde yaşama ve yüksek yaşam tatminini içeren geniş bir kavram olup, pozitif deneyimler yaşamı yaşamaya değer kıldığı için pozitif psikolojinin ana kavramlarından birini oluşturmaktadır (Diener vd., 2002, s.63).

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

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

### **2.1.2. Psikolojik İyilik Kavramı**

Öznel iyi olma üzerine yapılan araştırmalar daha çok mutluluğu etkileyen göstergelere ve birinin yaşamı ile ilgili bilişsel değerlendirmelere odaklanmışken, psikolojik iyilik teorisi yaşamla



ilgili olarak mutluluk ve tatmin hissetmekten daha fazlasının olacağını iddia etmektedir. Psikolojik işlevsellik kavramı ise iyilik halinin sadece mutlu hissetmekten daha fazlasını ifade ettiği görüşünü Aristotle’ın “eudemonia” ile ilgili görüşüne dayandırmaktadır ve mutluluktan çok bireyin gerçek potansiyelini gerçekleştirmeye gayret etmek olarak nitelendirilmesinin daha doğru olacağı ifade edilmektedir (Keyes vd., 2002, s.1018; Zappala, 2007, s.19).

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

Psikolojik iyiliği tanımlarken çeşitli modeller geliştirilmiştir. Bu alanda yapılan öncü bir çalışma Bradburn (1969) tarafından yapılmış ve bu kavram mutlulukla değiştirilebilir olarak düşünülmüş, ayrıca pozitif ve negatif etki ya da olumlu ve olumsuz duygulanım adında iki boyuttan söz edilmiştir. Pozitif ve negatif etki duygusallık veya duygu durumu ilişkili iki kavramdır. Pozitif etki; bireyin hangi düzeyde coşkun, aktif ve canlı olduğunu yansıtırken, negatif etki ise öznel sıkıntıyı ve arzu edilmeyen yükümlülükleri göstermektedir (Stark, tez s.10). Psikolojik

iyilikte yüksek bir puana sahip olmak, pozitif etkinin negatif etkiye göre daha baskın olması olarak yorumlanmıştır (Gürel, 2009, s.12).

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

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

### **2.1.3. Ryff'ın Psikolojik İyilik Modeli**

Psikolojik iyilik kavramının teorik temellerini güçlendiren çabalardan biri de Ryff (1989) tarafından önerilen çok boyutlu bir psikolojik iyilik modelinde ortaya konmuştur. Ryff ve Singer'a göre (1996) pozitif psikolojik işlevsellik kavramı Maslow'un kendini gerçekleştirme, Jung'un bireyselleşme formülasyonu, Rogers'ın tam işlevsellik gösteren birey ve Allport'un olgunluk kavramı çalışmalarını

içermektedir (Ryff ve Singer, 1996, s.14). Ayrıca Erikson'un psikososyal düzey modeli, Buhler'in temel yaşam eğilimleri, Neugarten'in kişiliğin yönetim süreci ve Jahoda'nın zihinsel sağlık teorileri de psikolojik iyilik modeline katkıda bulunmuştur (Ryff ve Singer, 1996, s.15). Sözü geçen kavramların ve teorilerin katkısıyla oluşturulan psikolojik iyilik modelinin boyutları aşağıdaki gibidir:

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

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

**Bireysel Gelişim Boyutu:** Bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme ve elde etme ihtiyacını ölçmektedir (Akın, 2008, s.744). Bu boyuttan

yüksek skor elde edenler sürekli bir gelişim ve büyüme duygusuna sahiptirler. Yeni deneyimlere açıktırlar, kendi potansiyellerinin farkına varma duygusuna sahiptirler, zaman içinde kendilerinde ve davranışlarında iyileşme görürler, daha fazla kişisel bilgi ve etkinliği yansıtmada konusunda değişim gösterirler. Düşük skor elde edenler ise bireysel bir durgunluk hissine sahiptir. Zaman içinde gelişim ve büyüme duygularından yoksundur, yaşamla ilgili olarak sıkılırlar ve ilgisizdirler, yeni tutumlar ve davranışlar geliştiremediklerini hissederler (Ryff ve Singer, 1996, s.17).

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

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

bulunmaktadır. Düşük skor alanlar yaşamın anlamlı duygusundan yoksundur, az sayıda amaç ve hedefe sahiptir, yöneltmiş olma duygusundan yoksundur. Geçmiş hayatta bir amaç görmezler, yaşama anlam veren bakışa veya inançlara sahip değildirler (Ryff ve Singer, 1996, s.17).

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

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

#### 2.1.4. Psikolojik İyilik ile İlgili Çalışmalar

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

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

Cinsiyet ve psikolojik iyilik ilişkisi incelendiğinde kadınlarda psikolojik iyiliğin daha yüksek bulunduğu çalışmalar olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada kız öğrencilerde diğerleriyle olumlu ilişkiler, öz kabul, bireysel gelişim ve özerklik puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (Cirhinlioğlu, 2004, s.107). Üniversite öğrencilerine yönelik bir başka çalışmada da cinsiyet psikolojik iyiliği anlamlı bir biçimde yor dayıcı bir değişken olarak bulunmuş ve benzer bulgular elde edilmiştir (Cenkseven ve Akbaş, 2004, s.50). Yine üniversite öğrencilerine

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

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

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

ekonomik düzeyin psikolojik iyiliği anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür (Cenkseven ve Akbaş, 2004, s.1).

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

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

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

Dupuis ve Smale (1995) yaşlı bireylerde boş zaman aktivitelerine katılım ve psikolojik iyilik ilişkisini incelemiş ve 55 yaş üstü bireylerde aktif ve pasif olarak katılım, boş zaman aktivitelerinin çeşitliliği sorgulanmış. Sonuçlar incelendiğinde ise özellikle el sanatlarıyla ilgilenme ve arkadaşları ziyaretin psikolojik iyilik üzerinde daha güçlü etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca boş zaman aktivitelerinin çeşitliliği arttıkça da psikolojik iyilikle daha yüksek ilişki bulunmuştur (Ma, 2008, s.26).

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



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

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

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

Yoga katılımcısı kadınlara yönelik yapılan bir çalışmada ise yoga katılımı ile psikolojik iyilik puanları ve alt boyutları ile anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Her ne kadar katılımcıların psikolojik iyilik puanları yüksek bulursa da katılımcıların çok deneyimli olması ve verinin

dağılımının çarpık olması böyle bir sonuca yol açmış olarak yorumlanmıştır (Kelley, 2009, s.70).

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

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

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

## **2.2. Yaşam Tatmini**

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

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

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

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

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

Bu çalışmada esas alınan Yaşam tatmini tanımı ise; bireyin genel yaşamı hakkında hissettiği pozitif, olumlu duygularıdır” şeklinde olacaktır. Sonuç olarak, yaşam tatmini bireyin kendi yaşamıyla ilgili

olarak amaçladıkları ile elde ettikleri arasındaki algıladığı fark olarak da tanımlanabilir. Bu nedenle aynı şartlar altında yaşayan bireylerin algılamalarına bağlı olarak yaşam tatmini düzeyleri de farklı olabilir.

### **2.2.1. Yaşam Tatmininin Tanımı**

Yaşamın hazla ve olumlu duygularla renklenmesi, zenginleşmesi hemen her bireyin istediği bir durumdur. Öte yandan yaşamın acı, keder, elem, yoksunluk, engellenme, gerilim gibi pek çok kötü ögeyi barındırdığı da bilinmektedir. Bireyin öznel ve nesnel konumlarında olumsuz koşullar birçok sarsıntıya neden olmaktadır. İnsan bilimciler, durumsal ve bireysel özellikleri çeşitli modellerle birlikte değerlendirerek; iyi olmanın yapısını daha fazla anlamaya çalışmışlardır. İnsanın iyilik durumunu karşılayan çok sayıda sözcüğün ve kavramın olduğu bilinmektedir. Mutluluk, haz, doyum, refah, toplumsal iyi olma, yaşam kalitesi, öznel iyi olma bunlar içerisinde öne çıkanlardır. Öznel iyi olma bireyin bakış açısından yaşamını değerlendirmesi anlamını içermektedir (Yetim, 2001, s.38).

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

Yaşamını değerlendiren bireyin; tepkileri, yargıları bireyin öznel iyi olma durumunu oluşturmaktadır. Bireyin yaşamına ilişkin değerlendir-

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

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

Yaşam tatmini ise, bir insanın beklentileri ve elinde olanların karşılaştırılmasıyla (neye sahip olduğu) elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam tatmini kişinin beklentilerinin gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir ve genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam

tatmini denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin tatmin değil, genel olarak tüm yaşantılardaki tatmin anlaşılır (Özer ve Karabulut Özsoy 2003, s.72).

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

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

## 2.2.2. Yaşam Tatminine Etki Eden Faktörler

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

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

- Özgürlük ve demokrasinin kabul gördüğü ekonomik yönden zengin bir ülkede yaşamak.
- Politik istikrar.
- Azınlıktan ziyade çoğunluğun parçası olmak.
- Toplumdaki sosyal katmanın üst grubunda yer almak.
- Evlü olmak, ailesi ve arkadaşları ile iyi ilişkiler içerisinde bulunmak.
- Fiziksel ve ruhsal olarak sağlam olmak.
- Açık fikirli ve aktif olmak.
- Kendi hayatının kontrolünü elinde bulundurduğunu hissetmek.
- Para kazanma ve politik olarak muhafazakâr olmak yerine sosyal ve moral değerlere sahip olmaya karşı istekli olmak.

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

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

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

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

#### **2.2.3.1.Yaş**

Yaş değişkeninin Yaşam tatmine etkisi konusunda farklı düşünceler bulunmaktadır. Bir gurup bilim insanına göre gençler, yaşlılardan daha mutlu olacakları için yaşam tatminleri de yüksek çıkacaktır. Çünkü genç iken geleceğe dair umutlar çok daha fazladır. Bir gurup bilim insanı ise tam tersine beklentilerin azalması ya da hayatın



getirdiklerinin kabul edilmesi nedeniyle yaşlandıkça yaşam tatmininin artacağını ileri sürmektedirler. İlk çalışmalarda gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunun bulmasına karşın, son yıllarda yapılan çalışmalar mutluluk ile yaş arasında bir ilişkinin olmadığını göstermiştir. . Bu konuda yapılan bir çalışmada yaş faktörünün yaşam tatmini üzerinde etkili olmadığı ifade edilmektedir. Ancak bu araştırmanın örnekleminin yaş ortalaması 73,9 olduğu için bu sonuç çok kesinlik ifade etmemektedir (Ballesteros vd. 2001, s.27).

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

Braun (1977), gençlerin hem olumlu hem de olumsuz duyguları daha çok bildirdiklerini; buna karşın yaşlıların daha fazla genel mutluluk ifadelerini ortaya koyduklarını bulmuştur. Bu karışık bulgulara anlam vermek amacıyla yapılan bir meta analiz çalışmasında, yaş ile yaşam tatmini arasındaki korelasyonun sıfıra yakın olduğu bu sonucun ilişkiye giren diğer değişkenler kontrol edilse de edilmese de aynı olduğu kanıtlanmıştır (Yetim,1991, s.28).

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

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

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

### **2.2.3.2. Cinsiyet**

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

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

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

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

### **2.2.3.3. Eğitim**

Campbell (1981)'in ABD'de 1957–1978 yılları arasında yaptığı çalışmalar eğitimin yaşam tatmini üzerinde etkisinin olduğunu göstermektedir. Ancak bu etki çok güçlü bir etki değildir ve gelir gibi diğer değişkenlerle etkileşim içinde görülmektedir. Çeşitli araştırmalar diğer değişkenlerin etkileri kontrol altına alındığında eğitimin yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koyarken, diğer bazı araştırmalar kadınlarda eğitimin daha olumlu etkilere sahip olduğunu göstermiştir. Eğitimin istekleri arttırırken aynı zamanda alternatif yaşama biçimleri üzerinde kişileri yoğunlaştırdığı ortaya çıkmıştır (Yetim, 1991, s.32).

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

#### 2.2.3.4. Evlilik ve Aile

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

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

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

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

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

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

### **2.2.3.5. İş ile İlgili Faktörler**

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

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

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

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

Yaşam tatmini bir anlamda bireyin, belirlediği hedeflere ulaşma derecesidir. Bireysel hedeflere ulaşma düzeyinin artması, yaşam tatminini artırır. İş ya da çalışma zamanı bireyin yaşamı içinde önemli bir yer tutar. Bu yüzden yaşam tatmininin artırılmasında iş tatmini önemli bir faktördür. İş tatminini ise; bireyin kişilik, yetenek ve

isteklerine uygun bir işte çalışmasına ve kişisel hedeflerine uygun kariyer hedefleri belirlemesine bağlıdır.

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

#### **2.2.4. Yaşam Tatminini Etkileyen Toplumsal Faktörler**

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

Günlük olarak fiziksel eksersiz yapan, herhangi bir sporla uğrasan ya da bahçede çalışan bireylerin bunları yapmayanlara göre yaşam tatminlerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Dindar insanların

ortalamadan daha mutlu oldukları bilinmektedir. İnsanların yaşam tatminlerini artıran, boş zamanlarını değerlendirmenin ya da dinsel aktivitelerde bulunmanın sosyal etkisinden kaynaklanmaktadır. Amerika’da her ay düzenli olarak kulüp toplantılarına katılmanın, gönüllü işlerde görevler üstlenmenin, aylık eğlencelere katılmanın ya da haftalık kiliseye gitmenin, kişilerin yaşam tatminleri üzerinde, elde ettikleri gelirin ikiye katlanmasının vermiş olduğu tatmine eşit bir etkisi olduğu tespit edilmiştir (Donavan ve Halpern, 2002, s.27).

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

Bütün bu değerlendirmelerin ışığında kişisel ve demografik faktörlerin yaşam tatmini üzerindeki etkisi konusunda bir genelleme yapılamayacağı anlaşılmaktadır. Yaşam tatmini kişinin yaşamının tümünü değerlendirdiğinde elde edeceği kişisel duygu düşünce ve yargılarından oluşur. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik özelliklerin kişinin yaşam tatmini üzerinde tek başına etkisinin olacağını söylemek mümkün değildir. Bu faktörlerin bir şekilde yaşam tatmini üzerinde etkili olduğu kabul edilse bile kişinin içinde bulunduğu sosyal kültürel çevre, yapmış olduğu iş, sahip olduğu inanç ve değerlerin yaşam tatmini üzerindeki etkisinin göz ardı edilmemesi gerekir.



### 2.2.5. Boş Zaman ve Yaşam Tatmini İlişkisi

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

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

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

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

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

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

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

## KAYNAKÇA

- Akandere M.,([http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sos\\_mak/makaleler/Mehibe%20AKANDERE/AKANDERE,%20MEH%4%B0BE.pdf](http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sos_mak/makaleler/Mehibe%20AKANDERE/AKANDERE,%20MEH%4%B0BE.pdf) (tarih: 1.12.2012).
- Akatay A., Örgütlerde Zaman Yönetimi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10 s:281-300 (2003).
- Akın A., The scales of psychological well-being: A study of validity and reliability, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice 8 (3) • 741- 750 (September 2008).
- Akın A., Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (2009).
- Andrews F.M., Withey,S.B Social Indicators of Well-Being, Plenum Pres, New York,(1976).
- Ansari S.A., Cross validation of psychological well-being; Translation into Urdu language, Pakistan Business Review, 244-259. (2010).
- Ardahan F., Küçük ve Orta Boy işletme Yöneticileri için Zaman Yönetimi Akdeniz Üniversitesi Basımevi, Antalya, (2004).
- Argyle M., Lu L., The happiness of extroverts. Personality and Individual Differences, (1990).

Arslan S., Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Eğitimi ile Rekreasyon Etkinliklerinin Sunumuna ve Yaşam Kalitesine Etkisine İlişkin Görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği), Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara (2010).

Arslan, S. Serbest Zaman Kullanımı; Sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman etkinlikleri. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Cilt:13 Sayı:2 s. 1-10 (2011).

Aydın M., Kurumlar sosyolojisi, Vadi yayımları, Ankara, (1997).

Baack S.A., Recreation program participation by older adults. Its relationship to perceived freedom in leisure and life satisfaction, doctoral dissertation, North Texas State University (1985).

Ballesteros, R. F., Maria D. Z.; Miguel A. R.; “The Contribution of Socio- Demographic and Psychosocial Factors to Life Satisfaction”; Ageing and Society, 21, s.25-43 (2001).

Bammel G., Bammel, B., Leisure and Human Behaviour. Second Edition. Dubuque. IA: Wm.C. Brown Publishers. s.43, (1992).

Bargeman B., John CH., Timmermans H., Jacation Behavior using a sequence alignment method. Annals of Tourism Reserch, s.29, (2002).

Başak T., Uzun Ş., Arslan F., “Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Zaman yönetimi becerileri”. TAF Preventive Medicine Bulletin, 7(5), s:429-434, (2008).

- Baştemur Y., İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiler. Kayseri Emniyet Müdürlüğü Örneği. Erciyes Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Kayseri, (2006).
- Beard J. G., Ragheb M. G., Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*. 12.20-33, (1980).
- Behzadnia, B., Keshtidar, M., Effect of Participation in Aerobic Training on Psychological Well-Being of Non-Athletic Student Boys, Conference Abstracts The International Congress on Physical Fitness and Aerobic Tehran; Iran, 15-16 Feb. 2011 *Electronic Physician* Volume 3 (3), (January 2011).
- Bilgenoğlu A.A., The Moderating Role of Social Problem Solving Skills on Work-Family- Personal Life Conflict and Psychological Well-Being Relationship Master of Arts in Psychology Koç University, (July 2009).
- Bilgütay A., “Memleketimizde Tabiatı Koruma ve Rekreasyon” Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Seminer Sonuçları Raporu, Ankara: ODTÜ, (1973).
- Blanchflower D.G., Oswald A.J., Is Well-Being U-Shaped Over the Life Cycle? *Social Science & Medicine* 66: 1733-1749, (2008).
- Boyraz G., Sayger T.V., An exploratory path analysis of the factors contributing to life satisfaction in fathers, *The Journal of Positive Psychology* Vol. 4, No.2, s.145–154 (March 2009).

- Brown B.A., Frankel B.G., Activity through the years: Leisure, leisure satisfaction and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10, 1-17, (1993).
- Burkeen E. W., M.A. Alston., Using recreation to prevent violence and drug abuse. *Parks and Recreation*, Vol. 36, Issue. 3, s:80-85, (2001).
- Burnay N., P. Kiss, J.Malchaire, “ Sociability, Life satisfaction, and Mental Health According to Age and (Un)Employment Status”, *International Congress Series*, 1280, s. 347- 352. (2005).
- Burns R.A., M.A. Machin, Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being *Personality and Individual Differences* 48, s. 22–27, (2010).
- Can S., Durkan E., Özmeden M. Bir rekreasyon faaliyeti olarak üniversiteler arası müsabakalara katılan sporcu öğrencilerin liderlik davranışlarının karşılaştırılması. II. Balıkesir ulusal turizm kongresi Balıkesir (20-22 Nisan 2006).
- Can S., Özdağ, S., Duman, S., Ulucan, H., Dereceli, Ç, Fişekçioğlu, B., İlköğretim Bölümü Öğretmen Adaylarının Eğitim-Öğretim Döneminde Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Belirlenmesi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), s.144-149, (2010).
- Can Y., Soyer F., Mesleki ve Sosyo-Ekonomik beklenti ile yaşam tatmini arasındaki ilişki: Beden Eğitimi öğretmenleri üzerine bir

araştırma, Atatürk journal of Physical Educatio and Sport Sciences, (2010).

Cardinal B. J., K. M. Jacques, S. S. Levy, Evalation of a University course aimed at Promoting exercise behavior. Jornual of Sports Medicine and Physical Fitness, Vol. 42, Issue. 1,p.113, (2002).

Carruthers C.P., C.D. Hood, The power of the positive: Leisure and well-being, Therapeutic Recreation Journal, 38 (2), s. 225-245, (2004).

Cenkseven F., Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi, Doktora Tezi, Çukurova Üniv. Sos. Bilimler Enstitüsü, Adana, (2004).

Cenkseven F., Akbaş T., Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi Cilt: III Sayı:27, (2004).

Clayne J., Opportunities in Recreation and Leisure Careers. Lincolnwood. IL. USA: N T C/Contemporary Publishing Company. (1999).

Çakmak Doruk N., Organizasyonlarda İş-Aile ve Aile-İş Çatışmalarının Bireylerin Performansları Üzerinde Etkisinde İş ve Yaşam tatmininin rolü. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi Kayseri (2008).

Daalen G.V., Sanders K., Willemsen T.M., Sources of Social Support as Predictors of Health, Psychological Well-Being and Life

Satisfaction Among Dutch Male and Female Dual-Earners,  
Women and Health 41(2), s. 43-62, (2005).

Demirtaş H., Özer N., Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarısı arasındaki ilişki. Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik araştırmalar Dergisi, Cilt:2 Sayı:1, s.2, (2007).

Demuth A., Wealth and the Quality of Life for Physical Education Teachers, Human Movement, 13 (1), s. 65-69, (2012).

Dewey J. Eğitim de ahlak ilkeleri (Çev. Ferhan Oğuzkan) Şafak Matbaacılık, Ankara (1995). Diener E., Subjective Well-Being. Psychological Bulletin, 95,3, s.542-575, (1984).

Diener E., Gohm C.L., Suh, E., Oishi S., Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. Journal of Cross-Cultural Psychology, 31(4), s.419–436, (2000).

Diener E., Oishi S., Lucas R.E., Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Ed.), Handbook of Positive Psychology. Oxford and New York: Oxford University Press, (2002).

Dikmen A.A., “İs Doyumu ve Yasam Doyumu İlişkisi”, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, Cilt 50, No. 3-4, s.120, (1995).

Dockery Alfred M. "Happiness, Life Satisfaction and the Role of Work: EvidenceFrom Two Australian Surveys",2004



<http://www.melbourneinstitute.com/hilda/biblio/cp/conf-hd05.pdf> (13.10.2012) Dockery, s.19–21, (2004).

Donovan N., D. Halpern, Life Satisfaction: The State of Knowledge and Implications For Government. (2002).

Dündar S., “Teorik Çerçeve İçinde Yaşamdan Duyulan Tatmin Kavramı”, Yönetim Dergisi, İstanbul Üniv. İşletme ve İktisadi Bil. Enst. Sayı 15, s. 49-55, (1993).

Edwards S.D., Ngcobo S.B., Edwards D.J., Palavar K., Exploring the Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being and Physical Self-Perception in Different Exercise Groups, South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 27(1), s. 75-90, (2005).

Ekşioğlu H., İnanç veya Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas, (2011).

Elavsky S., McAuley E., Physical activity, symptoms, esteem, and life satisfaction during menopause *Maturitas* 52, s. 374–385, (2005).

Erkal M.E., Güven Ö., Ayan D., Sosyolojik açıdan Spor, 3.Baskı, Der yay., İstanbul, (1998) Fişne M. Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik

Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Kayseri, (2009).

Gardner J., A. Oswald, “How Does Education Affect Mental Well-Being and Job Satisfaction?” A summary of a paper presented to a National Institute of Economic and Social Research Conference, at the University of Birmingham, (2002).

Geray C. Halk eğitimi. Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları No:73 İkinci baskı, Ankara üniversitesi Basımevi, Ankara, (1978).

Gökçe H. Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve Sosyo demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. Pamukkale Üniv. Sağlık Bil. Enst. yüksek lisans tezi (2008).

Gözaydın G., Şizofren Hastalara Uygulanacak 16 Haftalık Rekreatif Etkinliklerin Yaşam Kalitesine etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi, (2009).

Gülaçtı, F. Sosyal Beceri Eğitimine Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (2009).

Gürel N.A., Effects of thinking styles and gender on Psychological well-being, ODTU, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (2009).

- Güngörmüş H.A., Yetim A., Çalık C., Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev yapan öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinin araştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi* cilt:14, No:1, s.285-298 (2 Mart 2006).
- Hakansson C., Bjorkelund, C. Eklund, M., Associations between women's subjective perceptions of daily occupations and life satisfaction, and the role of perceived control *Australian Occupational Therapy Journal* 58, s.397-404, (2011).
- Hawkins B., Foose A.K., Binkley A.L., Contribution of leisure to the life satisfaction of older adults in Australia and the United States, *World Leisure*, 46:2, s.4-12, (2004).
- Hopcroft R.L., McLaughlin J., Why is the sex gap in feelings of depression wider in high gender equity countries? The effect of children on the psychological well-being of men and women *Social Science Research* 41, s.501-513, (2012).
- Huang C-Y., Carleton B., The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan *Journal of Exercise Science and Fitness* 1(2), s.129-132, (2003).
- Jibeen T., Khalid R., Predictors of Psychological well-being of Pakistani Immigrants in Toronto, Canada *International Journal of Intercultural Relations* 34, s. 452-464, (2010).

- Johnson, H.A., Zabriskie, R.B., Hill, B. The Contribution of Couple Leisure Involvement, Leisure Time, and Leisure Satisfaction to Marital Satisfaction, *Marriage & Family Review*, s. 40, (2006).
- Karaküçük S., *Rekreasyon Seren ofset* Ankara (1997).
- Karaküçük S., *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, Bağrgan kitapevi, Ankara, (1999). Karaküçük S., *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, Seren Ofset, Ankara, (2001).
- Karaküçük S., *Rekreasyon*, Gazi Kitapevi, Ankara, (2005).
- Karaküçük S., Yetim A., *Rekreasyon Etkinliklerinde Liderlik ve Fonksiyonları*. Gazi Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi C. 1. No. 1, s. 64 – 76, (2000).
- Karaoğlan A. D., *Üst Düzey Yöneticilerin Zaman Yönetimi*, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, (2006).
- Kathleen M., Lloyd K.M., Auld C.J., The role of leisure in determining quality of life. *Issues of content and measurement*, *Social Indicators Research* 57, s. 43–71, (2002).
- Kavanagh M.J., Halpern M., “The Impact of Job Level and Sex Differences on the Relationship Between life and Job Satsifaction”, *Academy of Management Journal*, Vol:20 s:1, (1977).
- Kelley JL. *Body esteem and psychological well-being in female yoga practitioners*, Doctoral Thesis, Oklahoma State University, (2009).

- Keser A., "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama", *Çalışma ve Toplum Dergisi*, Sayı 4, s.77-96, (2005).
- Keyes C., Shmotkin D., Ryff, C., Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82, 6, s.1007-1023, (2002).
- Khakoo I.G., "Quality Of Life: Satisfaction & Its Subjective Determinants"(2004).. [http://saproject.psc.isr.umich.edu/workshop/spp\\_projects/project.imraan.khakoo.pdf](http://saproject.psc.isr.umich.edu/workshop/spp_projects/project.imraan.khakoo.pdf), (14.11.2012).
- Khumalo I.P., Temane Q.M., Wissing M.P., Socio-Demographic Variables, General Psychological Well-Being and the Mental Health Continuum in an African Context *Soc Indic Res* 105, s.419–442, (2012).
- Kılbaş Ş., *Rekreasyon-Boş Zaman Değerlendirme*, Anaca Yayınları Adana, (2001).
- Kılbaş Köktaş Ş., *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*, Nobel Yay. Dağ. Ankara, (2004). Kılıç K., *Harcanabilir Gelirin Artmasının Sportif Rekreasyona Katılıma Olan Etkisinin Araştırılması*, Yüksek lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, (2006).
- Kırkpınar M., *Lise Son Sınıftaki Öğrencilerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Araştırılması (Muğla İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla, Haziran (2004).

Kim H.K., McKenry P.C., The Relationship Between Marriage and Psychological Well- Being: A Longitudinal Analysis, Journal of Family Issues, 23, s.885-911, (2002).

Köker S. Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniv. Sosyal Bilimler Enst. (1991).

Küçüktopuzlu F., Gözek K., Uğurlu A., “Boş Zaman Rekreasyon İlişkisi ve Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirmeye yönelik Bir Araştırma”, I.Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı, s.33-45, Ankara, (21-22 Mayıs 2003).

Larsen R.J., Emmons R. & Diener E. Validity and Meaning of Measures of Subjective Well- Being. Paper Presented at the Midwestern Psychological Association Convention, Chicago, (May, 1983).

Lee j.H., D. Scott, M.F. Floyd, Structural inequalities in outdoor recreation participation : A multiple hierarchy stractification perspective Journal of leisure Researc, Vol, 33 Issue, 4. s.427-449, (2001).

Lee Y., McCormick B., Subjective WellBeing of People with Spinal Cord Injury- Does Leisure Contribute? Journal of Rehabilitaion, Volume 70, No. 3, s.5-12, (2004).

Lewis V.G., Borders L.D., Life Satisfaction of Singie Middie-Aged Professional Women

Journal of Counseling & Development Volume, 74  
(September/October 1995).

Lloyd K., Auld C.J., The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement, *Social Indicators Research* 57, s. 43-71, (2002).

Lloyd K., Little D.E., Self-Determination Theory as a Framework for Understanding Women's Psychological Well-Being Outcomes from Leisure-Time Physical Activity *Leisure Sciences*, 32, s.369–385, (2010).

Ma S.M., Relationships among psychological well-being, leisure negotiation and leisure participation School of Health, Physical Education, and Recreation, Doctoral Dissertation, Indiana University, (2008).

Ma S.M., Tan Y., Ma S.C., Testing a Structural Model of Psychological Well-Being, Leisure Negotiation, and Leisure Participation with Taiwanese College Students, *Leisure Sciences*, 34, s. 55-71, (2012).

Magnus K., Diener E., Fujita F. & Pavot W., Extraversión and Neuroticism as Predictors of Objective Life Events: A Longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, s.1046-1053, (1993).

- Malebo A., Van Eeden C., Wissing M.P., Sport participation, psychological well-being, psychosocial development in a group of young black adults, South African Journal of Psychology, 37 (1), s.188-206, (2007).
- Mansuroğlu S., Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi Cilt:15 Sayı:2 s.53-62, (2002).
- Mersinli D., Yerel Yönetimlerde Spora Yönelik Rekreasyon Hizmetleri ve Büyükşehir Belediyelerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Olan Yaklaşımlarının İncelenmesi, Akdeniz Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, (2009).
- Müderrişoğlu H., Kutay L., Örneğçi Esen S., Kırsal Rekreasyonel Faaliyetlerde Kısıtlayıcılar. AİBU. Tarım Bilimleri Dergisi. (2004).
- Önal A., Ev hanımlarının Rekreasyon faaliyetlerine Katılım ve Beklentilerinin Tespiti (İstanbul Anadolu Yakası Örneği) Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, (2007).
- Önsoy C., Osmaniye İskenderun Kıyı Kesminde Ekolojik Planlama İlkelerine Uygun Alan Kullanımının Araştırılması. Ç.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı Doktora Tezi (Basılmamış), Adana, (1984).



- Öpözlü A., Çağımızda Değişen Sağlık Bilincinin Sportif Rekreasyona Katılım Düzeyine Etkisinin Araştırılması, Kütahya Örneği, Yüksekisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya, (2006).
- Özdevecioğlu M., “İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Arastırma”, 11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon, s.695-710. (22-24 Mayıs 2003).
- Özer M., Karabulut Özsoy Ö. ‘Yaşlılarda Yaşam Doyumu’, Turkish Journal of Geriatrics, Geriatri, Cilt:6, Sayı:2, s.72-74, (2003).
- Pearson Q.M., Job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health, The Career Development Quarterly, Vol. 46, s.35-39, (June 1998).
- Pearson Q.M., R. Overload, Job Satisfaction, Leisure Satisfaction, and Psychological Health Among Employed Women Journal of Counseling & Development Winter, Volume 86, s. 57-63, (2008).
- Perez J.A., Gender Differences in Psychological Well-Being Among Filipino College Student Samples, International Journal of Humanities and Social Sciences, Vol.2(13), s.84-93, (2012).
- Pressman S.D., Matthews K.A., Cohen S., Martire L.M., Scheier M., Baum A., Schulz R., Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well- being, Psychom Med, , 71(7), s.725-732, (2009).

- Ragheb M.G., Griffit C.A. The Contribution of Leisure Participation And Leisure Satisfaction To Life Satisfaction of Older Persons. Journal of Leisure Research.S. 14. s. 295 - 306. (1982).
- Rice R.W., Frone M.R., McFarlin D.B., ‘Work-Nonwork Conflict and the Perceived Quality of life’’ Journal of Organizational Behavior, Vol.13, s.155-168, (1992).
- Riddick C., Leisure Satisfaction Precursors Journal of Leisure Research, 18. s.259-265 (1986) Rodriguez A, Latkova P., Sun Y-Y., The relationship between leisure and life satisfaction: application of activity and need theory Social Indicators Research, 86, s.163–175 (2008).
- Ryan R.M., Deci E.L., On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, s.141-166, (2001).
- Ryff C.D., Singer B., Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research, Psychother Psychosom, 65, s.14-23, (1996).
- Sandvik E., Diener E., Seidlitz L., Subjective Well-Being: The Convergence and Stability of Self-Report and Non-Self-Report Measures. Journal Of Personality, 61, s.317-342, (1993).
- Sarıcaoğlu H., Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz anlayış açısından incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Konya, (2011).

- Scott M., Zaman Yönetimi (Çev. A. Ç. ÇELİK), Rota Yayınları, İstanbul, (2001).
- Scully D., Kremer J., Meade M.M., Graham R., Dudgeon K., Physical Exercise and Psychological Well Being: A Critical Review, British Journal of Sports Medicine, 32 s. 111-120, (1998).
- Schimmack U., Diener E., Predictive Validity of Explicit and Implicit Self-Esteem for Subjective Well-Being, Journal of Research in Personality 37, s. 100-106, (2003).
- Srimathi N.L., Kiran Kumar S., Psychological Well Being of Employed Women Across Different Organisations, Journal of th Indian Academy of Applied Psychology, 36(1), s. 89-95, (2010).
- Simon R.W., Revisiting the Relationships Among Gender, Marital Status and Mental Health, Americal Journal of Sociology, 107(4), s. 1065-1096, (2002).
- Söğüt M., Sporun Bedensel Engellilerin Sosyalleşmesi Üzerine Etkisi, Yüksek lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, (2006).
- Stark A., The Relationship Between Social Psychological Climate and Psychological Well- Being in Late Adolescent Dancers, Utah Üniversitesi, Master Tezi, (2012).
- Şahin Ş., Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri. Yüksek lisans tezi (yayınlanmamış) Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (2008).

- Şener E.T., Hemşirelerin İş Doyum Düzeyleri ile Genel Yaşam Doyum Düzeyleri İlişkisi (Ankara Atatürk Göğüs Hast. ve Göğüs cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (2002).
- Terekli S., Erkan M., Heper E., Katırcı H., Serbest Zaman Endüstrisi İçerisinde Rekreasyon Sporu, 1. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri, editör: İbrahim Yıldırım, Cilt II, s: 146-152, Ankara, (26-27 Mayıs 2000).
- Terzioğlu E.A., Türk folkloru içinde halk oyunlarının psiko sosyal özellikleri. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi s.5, (1992).
- Tezcan M., Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi, Ankara Üniversitesi Yayını Ankara, (1992).
- Tezcan N., Rekreasyon Etkinliklerinin Çalışanların Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, (2007).
- Tuzgöl Dost M., Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Pamukkale Üniv. Eğitim Fakültesi Dergisi sayı.22, s. 132, (2007).
- Uzun G., Altunkasa M.F., Rekreasyonel planlamada arz ve talep. Ç.Ü. Ziraat Fakültesi genel yayın No:6, Yardımcı ders kitapları yayın No:1 Adana, (1991).

- Van Dierendonc D., Diaz D., Rodriguez R., Blanco A., Moreno B., Ryff's Six-factor Model of Psychological Well-being A Spanish Exploration Social Indicators Research, 87, s.473-479, (2008).
- Yetim A., Sosysloji ve spor, Topkar Matbaacılık, Ankara, (2000).
- Yetim Ü., Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, (1991).
- Yetim Ü., Toplumdan bireye mutluluk resimleri, 1.Baskı, Bağlam Yayınları, İstanbul, (2001). Yetiş Ü., Orta öğretim Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimlerinin Farklı Değişkenlere Göre Belirlenmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, cilt.2, sayı.3, s.193, (2008).
- Yılmaz A., Aslan S., Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi Cilt:3 Sayı:1, s.26, (2002).
- Yılmaz Ş., Rekreasyon Faaliyetlerinin Yönetim ve Organizasyonu, "Antalya Bölgesindeki Beş Yıldızlı Otel İşletmelerine Yönelik Bir Uygulama", Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, (2007).
- Yiğit R., Dilmaç B., Deniz M.E., İş ve yaşam doyumu Konya Emniyet müdürlüğü alan araştırması, Polis Bilimleri Dergisi, Cilt:13 Sayı:3, (2011).
- Zappala C.R., Well-being: The Correlation Between Self-Transcendence and Psychological and Subjective Well-Being, Doctoral

Dissertation, Institute of Transpersonal Psychology, California, (2007).

Zhang W., Liu G., Childlessness, Psychological Well-being, and Life Satisfaction Among the Elderly in China *J Cross Cult Gerontol* 22, s.185–203, (2007).

Zorba E., Türkiye’de Rekreasyona Bakış, Gelişimi ve Beklentiler 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, s. 189, (2002).

Zorba E., Türkiye’de Rekreasyona Bakış Açısı ve Gelişimi, *Gazi Haber Dergisi*, s. 52-55, (2008).

Walker M.E., Relationship of spirituality, subjective well-being and psychological well-being in a population of African American college students, Doctoral Dissertation, Graduate School of Tennessee State University,(2009).

Wells M., Merriman T., The outdoors and classroom. *Parks and recreation*. Vol. 37, Issue. 3, s:94-100, (2002).











ISBN: 978-625-7687-06-5