

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ASKERİ PERSONELDE REKREASYONEL ENGELLER VE
YAŞAM TATMİNİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mustafa SAYANT

**Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ**
Tez Danışmanı : Doç.Dr. Fikret SOYER

Mayıs 2019

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ASKERİ PERSONELDE REKREASYONEL ENGELLER VE YAŞAM
TATMİNİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mustafa SAYANT

Enstitü Anabilim Dalı

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ

Bu tez 24/05/2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

Doç.Dr. Fikret
SOYER
Jüri Başkanı

Doç.Dr. Özkan
IŞIK
Üye

Dr.Öğr.Üyesi Mehmet
SOYAL

BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Mustafa SAYANT

23/05/2019

TEŞEKKÜR

Bu araştırma boyunca, öncelikle her zaman desteğine başvurduğum sevgili danışman hocam Doç. Dr. Fikret Soyer'e sonsuz teşekkür ederim. Yine araştırmam boyunca her daim bilgi ve deneyimleriyle çalışmama ışık tutan saygı değer hocalarım Ersin Eskiler Cihan Ayhan ve Özkan Işık'a ayrıca çok teşekkür ederim. Son olarak çalışmam boyunca manevi desteğini esirgemeyen sevgili eşim Tuba Sayant'a ve aileme sonsuz teşekkür ederim.

Mustafa SAYANT

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vi
SUMMARY	vii
BÖLÜM 1.	
GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	3
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Önem	4
1.4. Sınırlılıklar	4
1.5. Tanımlar	5
BÖLÜM 2.	
GENEL BİLGİLER	6
2.1. Zaman Kavramı	6
2.1.1. Zamanın kullanım bölümleri.....	7
2.1.2. Çalışma zamanı	7
2.1.3. Temel ihtiyaç zamanı	7
2.1.4. Boş zaman	8
2.1.4.1. Boş zaman kavramının tarihsel gelişimi	9
2.2. Rekreasyon Kavramı	9
2.2.1. Rekreasyonun önemi	11
2.2.2. Rekreasyon ve sosyal ilişki	13
2.2.3. Rekreasyon ve psikolojik ilişki	13

2.2.4. Rekreasyon ve fiziksel ilişki	13
2.2.5. Rekreasyon ve spor ilişkisi.....	14
2.3. Rekreasyonel Engeller.....	15
2.3.1. Ekonomik engeller	16
2.3.2. Ulaşım engelleri	16
2.3.3. Yaş engelleri.....	16
2.3.4. Cinsiyet Engelleri.....	17
2.3.5. Zaman ve idari engeller.....	17
2.3.6. Psikolojik ve fizyolojik engeller	17
2.3.7. Birey psikolojisi	18
2.3.8. İlgî eksikliği.....	18
2.3.9. Bilgi eksikliği	18
2.3.10. Tesis	19
2.3.11. Arkadaş eksikliği.....	19
2.3.12. Zaman.....	19
2.4. Yaşam Tatmini	19
2.4.1. Yaşam tatmini ve rekreasyon arasındaki ilişki.....	20
2.5. Askeri Personelde Yaşam Tatmini	23
2.6. Literatürdeki İlgili Araştırmalar	24

BÖLÜM 3.

GEREÇ VE YÖNTEM	27
3.1. Araştırma Modeli	27
3.2. Araştırmanın Örneklem Grubu.....	27
3.3. Veri Toplama Araçları.....	27
3.3.1. Boş zaman engelleri ölçeği	28
3.3.2. Yaşam tatmini ölçeği.....	28
3.4. Verilerin Toplanması.....	28
3.5. Etik Yaklaşım.....	29
3.6. Verilerin Analizi.....	29

BÖLÜM 4.	
BULGULAR.....	30
BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	39
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	39
5.2. Öneriler.....	45
KAYNAKLAR	47
EKLER.....	54
ÖZGEÇMİŞ	56

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler ..	30
Tablo 4.2. Araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler	31
Tablo 4.3. Katılımcıların yaş gruplarına göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeylerinin karşılaştırılması	32
Tablo 4.4. Katılımcıların algılanan refah düzeylerine göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeylerinin karşılaştırılması	33
Tablo 4.5. Katılımcıların rütbelere göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeylerinin karşılaştırılması	34
Tablo 4.6. Katılımcıların en uzun süre yaşadıkları yer gruplarına göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeylerinin karşılaştırılması	35
Tablo 4.7. Katılımcıların boş zaman değerlendirme güçlük düzeylerine göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeylerinin karşılaştırılması.....	36
Tablo 4.8. Katılımcıların haftalık boş zamanlarına göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeylerinin karşılaştırılması	37
Tablo 4.9. Katılımcıların boş zamanda yapılan aktivitelere göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeylerinin karşılaştırılması	37
Tablo 4.10. Katılımcıların boş zaman engelleri alt boyutları ve yaşam tatmin düzeyleri arasındaki ilişki.....	38

ASKERİ PERSONELDE REKREASYONEL ENGELLER VE YAŞAM TATMİNİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı askeri personelin boş zamanlarında rekreatif faaliyetlere katılımına engel teşkil eden unsurları belirlemek ve bu parametrelerin çeşitli değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Çalışmada, katılımcıların boş zaman değerlendirme aktivitelerine katılım engellerini ölçmek amacıyla Alexandris ve Carrol (1997) tarafından geliştirilen, Gürbüz, Öncü ve Emir (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Boş Zaman Engelleri Ölçeği ve katılımcıların yaşam tatmin düzeylerini belirlemek üzere Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Yaşam Tatmini Ölçeği kullanılmıştır. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında ise yüz yüze anket yöntemi tercih edilmiştir. Bu çalışmaya 166 askeri personel gönüllü olarak katılım göstermiştir. Askeri personelden elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı aracılığıyla Independent Sample t-test, One-way ANOVA ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre bazı demografik özellik açısından farklılık gösterdiği ve yaşam tatmini ile birey psikolojisi alt boyutu arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, rekreatif faaliyetlere askeri personelin katılımında psikolojik engeller arttıkça yaşam tatmini düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Rekreasyon, Rekreasyonel Engeller, Yaşam Tatmini, Askeri Personel

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE CONSTRAINTS AND LIFE SATISFACTION AMONG MILITARY PERSONNEL

SUMMARY

The aim of this study was to determine the factors that constraints the participation of military personnel to recreational activities in their leisure and to determine whether these parameters differ in terms of various variables. In the study, the Leisure Constraint Scale, developed by Alexandris and Carrol (1997) and adapted to Turkish by Gürbüz, Öncü, and Emir (2012) to measure soldiers' constraints to participation in leisure activities, and Diener et al. (1985) was developed by Köker (1991) adapted to Turkish Life Satisfaction Scale to measure soldiers' life satisfaction levels were used. Convenience sampling method was used for the sample selection. In the data collection, face to face survey method was preferred. 166 military personnel participated in this study voluntarily. Independent sample t-test, One-way ANOVA and Pearson Correlation Analysis were used to analyze the data obtained from military personnel. According to the results of the analysis, it was found that there was a difference in terms of some demographic characteristics and there was a negative relationship between life satisfaction and individual psychology sub-dimension. As a result, it was found that life satisfaction levels decreased as psychological constraints increased in the participation of military personnel in recreational activities.

Keywords: Recreation, Recreational Barriers, Life Satisfaction, Military Personal

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Askeri kurumlar zaman içinde yapısal olarak büyük değişimler göstermemektedir. Bu durumun oluşmasında askeri kurumların geleneksel disiplin anlayışını koruması ve yoğun çalışma saatlerinin olması etkili olabilir. Dolayısıyla bu durum askeri personellerin çalışma ortamlarında boş zaman arayışlarını arttırmak istedikleri sonucuna ulaşılabilir.

Boş zaman kavramı bireylerin; dinlenebilme, rahatlama olanaklarına sahip olma, bilgi ya da becerilerini arttırabilme gibi psikolojik ve fiziki ihtiyaçlarının karşılanabildiği zaman dilimini ifade etmektedir. Daha basit bir tanımlama ile boş zaman çalışma eylemlerinden sonra bireyin kendine kalan süresi olarak tanımlanabilmektedir (Hibbins, 1996).

Gelişen sanayi ve zor yaşam şartları ile birlikte insanların vaktinin büyük bir çoğunluğu iş alanlarında geçmektedir. Dolayısıyla temel ve zorunlu ihtiyaçların karşılandığı zaman dilimleri boş zaman kavramının dışında yer almaktadır (Binarbaşı, 2006).

Birbirine çok benzeyen iki kavram olduğu düşünülen boş zaman ve rekreasyon kavramları düşünülenin aksine farklı dilimleri kapsamaktadır (Arslan, 2013: 21).

Bu çerçevede rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında tatmin düzeylerini artırıcı faaliyetlere katılımları olarak tanımlanabilir. Benzer bir tanım ile rekreasyon bireylerin özgür bir şekilde boş zamanlarında günlük işlerden, yoğun tempolu çalışma stresinden, psikolojik ve fizyolojik yorgunluktan arınabilmek için katıldığı faaliyetler veya yenilenme durumu olarak tanımlanmaktadır (Serarslan ve Bakır, 1988). Rekreasyonel etkinlikler bireylerin tüm yaşamsal ilgilerine, sosyo-ekonomik durumlarına,

cinsiyetlerine ve içinde buldukları tüm yaşam şartlarına hitap eden bir araç olarak tanımlanmaktadır (Çetinbaş, 2010).

Rekreasyon her yaşta birey için yaşam şeklini değiştirebilecek, öğrenim yetisi kazandırabilecek, öz kişilik benliği oluşturabilecek ve en önemlisi bireylerin hayat standartlarını olumlu etkileyecek kapsamları içermektedir. Rekreasyon programları her yaşta birey için doğru planlandığı takdirde kişilerin yaşam kalitesini arttırmanın yanı sıra öznel ve sosyal olaylar dâhil birçok faaliyet sunacaktır (Balcı, 2003).

Öyleyse rekreasyon başta spor olmak üzere; dans, oyun, resim, yarışmalar gibi birçok faaliyeti içerebilir ve kişilerin ihtiyaçlarının belirlenmesinin yanı sıra, yeniden yapılanmalarını ve yaşam tatmin seviyelerinin artması konusunda etkin olacağını söyleyebiliriz.

Yaşam tatmini bireylerin hem duygusal durumlarını hem de bilişsel hareketlerini kapsar. Bireylerin yaşamlarına dair pozitif yön veren yaşam tatmini kavramı dolayısıyla sevinç, memnuniyet, iyi oluş vb. gibi olumlu tepkileri içermektedir (Diener, 1984). Öyleyse rekreasyonel etkinlikler bireylerin yaşam tatmini üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu düşünülebilir. Çünkü boş zaman etkinlikleri bireylerin yaşamsal tatminini amaçlayan ve iyileştirici faaliyetlerin yapıldığı zaman dilimi içermektedir (Kelly, 2012).

Tanıma göre rekreasyonel programların bireyler üzerinde etkili olabileceği ve dolayısıyla yaşam tatminini de olumlu yönde arttırabileceği arasında pozitif bir ilişki kurulabilir.

Rekreasyonel etkinliklerin yararları birçok açıdan bireyler üzerinde etki oluşturmaktadır. Bu etkinlikler askeri personel için neden gerekli olduğu konusunda bilgi vermektedir. Fakat bu faaliyetler kapsamında en çarpıcı olan durum, askeri personelin zamanla düşen yaşam kalitesinin ifade edilmesidir. Boş zamanlarda yapılan rekreasyonel etkinliklerin, dikkat çekici faydaları göz ardı edilmeksizin bireyler üzerinde, yaşam tatmini konusunda da katkı sağlayacaktır. Bu durum değerlendirildiğinde, yaşam tatminini arttırmak için belirli düzenlemeler yapılabilir.

Bireylerin üzerindeki olumsuz etkileri ortadan kaldırmak ve yaşam tatminini arttırmak için en etkili yöntem rekreasyon etkinlikleridir (Arslan, 2013).

Tanımlamalar kapsamında askeri personeller diğer sektörlerde çalışan bireylere göre daha stresli çalışma standartlarına sahip olmaktadır. İş-yaşam dengesinin korunması, stres düzeyinin azaltılması ve çalışma performansının korunması için zamansızlık problemi yaşayan askeri personelin yaşam tatminini arttırmak için rekreasyonel faaliyetlerin artırılması en etkili yöntem olduğu düşünülebilir.

1.1. Problem Cümlesi

Askeri personelde rekreasyonel engeller ve yaşam tatmini arasında ilişki var mıdır?

1.2. Alt Problemler

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

Askeri personelin boş zaman engelleri ve yaşam tatmin ölçeği alt boyutları ve puan ortalamaları açısından;

- Askeri personelin yaş gruplarına göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Askeri personelin algılanan refah düzeylerine göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Askeri personelin rütbelere göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Askeri personellerin en uzun süre yaşadıkları yer gruplarına göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Askeri personelin boş zaman değerlendirme güçlük düzeylerine göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Askeri personelin haftalık boş zamanlarına göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeyleri arasında fark var mıdır?

- Askeri personelin boş zamanlarında yaptığı aktivitelere göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeyleri arasında fark var mıdır?

1.3. Önem

Günümüzde boş zaman engellerine dair ülkemizde birçok araştırma yapılmaktadır. Fakat askeri personellerin, rekreatif etkinliklere katılımları durumuna engel olan çeşitli faktörlerin yaşam tatmini ile ilişkisi araştırıldığında literatürde mevcut konu hakkında çalışmalar yer almamaktadır. Dolayısıyla bu kapsamda yapılan çalışma ilk olmakla birlikte daha sonra literatürde yer alacak diğer çalışmalara örnek olacaktır. Bu çalışma Türkiye'nin Siirt ilinde görev yapmakta olan askeri personelin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel teşkil eden ve dolayısıyla bireylerin yaşam tatmini üzerinde etki gösteren faktörlerin belirlenmesine yönelik tespitler için önem arz etmektedir. Geniş kitlelere hitap eden rekreatif faaliyetler günümüzde fiziksel, ruhsal, psikolojik olarak hem bireyler üzerinde pozitif etkiler sağlamaktadır hem de yaşam tatmini seviyesinin artması hususunda büyük önem taşımaktadır. Aynı zamanda rekreatif faaliyetler doğrudan veya dolaylı olarak askeri personelin yaşam tatmini ve mesleki başarısında önemli bir etkiye sahiptir. Fakat askeri personel rekreatif faaliyetlere katılımında bazı problemler ile karşılaşmaktadır. Mevcut çalışma bu engellerin belirlenmesi ve iyileştirilmesi hususunda önemli derecede katkı sağlayacaktır. Bu çalışmanın amaç ve önemini belirtmek üzere Türkiye'nin Siirt ilinde askeri kurumlara ulaşılarak askeri personele hitap eden bir çalışma yapılmaya çalışılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıklarını, 2018-2019 yılında Türkiye'nin Siirt ilinde görev yapan, 166 (erkek) askeri personel oluşturmaktadır. Mevcut çalışma, belirlenen ilin sınırlı bölgelerinde kolayda örnekleme sonucunda seçilen askeri personele uygulanmıştır.

1.5. Tanımlar

Boş zaman: Günümüzde, yoğun ve tempolu çalışma saatleri ile birlikte tüm mecburi etkinlikler insan yaşamını, monoton ve sıkıcı hale getirmiştir. Boş zaman en temelde zaman sıkıntısı çeken bireylerin, zorunlu ihtiyaçlar dışında kendileri için ayırdıkları süre olarak tanımlanmaktadır. Bu durum dolayısıyla rekreasyonel faaliyetleri, yorgun yaşamımızın yeniden toparlanabilmesi için bir araç haline getirmiştir (Tel ve Kökaslan).

Rekreasyon: Bireylerin boş zamanlarında kendilerini iyi hissetmek, duygularını ifade etmek ve daha kaliteli zengin bir yaşam sürmek için, iş dışı yenilenme süreci olarak tanımlanmaktadır (Yetim, 2005).

Yaşam Tatmini: Bilişsel olarak bireylerin, duygularını, ihtiyaçlarını, isteklerini ve mutluluklarını yansıtan öznel iyi oluş, olarak ifade edilmektedir (Joseph, 2012).

BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER

Bu çalışmanın ikinci bölümünde boş zaman, rekreasyon, rekreasyonel engeller ve yaşam tatmini kavramları hakkında, literatür bilgisi yer almaktadır. Üçüncü bölümde materyal ve yöntem, dördüncü bölümde araştırma bulguları beşinci bölümde ise tartışma ve sonuçlara yer verilmektedir. Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden anket yöntemi ile gerçekleştirilmiş ve yaşam tatmini ile boş zaman engelleri ölçekleri kullanılmıştır. Ölçek sonuçları SPSS-22 programı ile değerlendirilmiştir.

2.1. Zaman Kavramı

Zaman kavramı, bir sürekliliği veya durmayan dolayısıyla durdurulamayan bir oluşumun ifadesi olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde bu belirsizlik kavramını ölçmek için bir saat veya takvim kullanılmaktadır. Uzayda ise zaman kavramı koordinat sisteminde yapılan ölçümler, tarihler, saat okumaları ve zamansal koordinatlar olarak adlandırılmaktadır (Heidegger, 1992).

Zaman kavramı gerçekleştirilen etkinliğin boyutuna göre de tanımlanabilmektedir. Bu durumda zaman, etkinliğinin başlangıç anından bitiş anı arasında geçen süreyi ifade etmektedir (Ferrarin, 2001). Jensen'e (1995) göre zaman kavramı farklı çerçevelerde değerlendirilebilmektedir. Bu durum zaman probleminin literatürde yer almasına ve birçok araştırmacının kavramsallaştırıp analiz etmeye çalıştığı cazibeli bir konu olmasına neden olmaktadır (Ferrarin, 2001).

Platon'a göre, zaman, yörünge dönemleriyle düzenli ve ebedi olmaktadır ve dolayısıyla zamanı ölçmek için ideal bir araç olan gök cisimlerinin hareketinin izlenilmesi gerekmektedir. Bu durum düzenli fiziksel olaylarla ilişkili olabilir ve bu nedenle bir günün süresi gibi insan zamanını tanımlamak için kullanılabilir (Von Leyden, 1964).

Bununla birlikte, Sir Isaac Newton, zaman kavramını başkalarına göre olmayan gerçek bir mutlak varlık, matematiksel doğru ve nesnel olarak tanımlamaktadır. Rene Descartes, John Locke ve David Hume, zaman kavramının kişilerin kabul etme fikrine bağlı olduğunu savunmaktadır (Marrati, 2005).

Budist Felsefesine göre ise, maddenin varlığından, sonra olaylar arasındaki etkileşimden, bilincimizin işlevlerine (duyularımıza), sonra da bunu anlama sürecimize aktarılmasından oluşmaktadır. Bu nedenle zaman öznel, çünkü varlığı kabul etme bilincimize bağlı olmaktadır (Guerlac, 2006).

2.1.1. Zamanın kullanım bölümleri

Jensen'e (1995) göre zaman kavramı yaşamın her alanında kullanım çeşitlerine göre farklı bölümlerden oluşmaktadır. Bunlardan bazıları şu şekildedir:

- Çalışma Zamanı: Zorunlu zaman
- Temel İhtiyaç Zamanı: Mecburi zaman
- Boş Zaman: Atıl zaman

2.1.2. Çalışma zamanı

Bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri ve geçimlerini sağlayabilmeleri için zorunlu olarak yaptıkları işlerin zaman dilimini içermektedir (Ferrarin, 2001).

2.1.3. Temel ihtiyaç zamanı

Bireylerin yaşamsal fonksiyonlarını yerine getirilebilmesi için (yemek yeme, uyuma, kişisel bakım) ve benzeri mecburi ihtiyaçları kapsayan zaman dilimini içermektedir (Marrati, 2005).

2.1.4. Boş zaman

Boş zaman kavramı literatürde, bireylerin yaşamındaki en etkili deneyimlerden biri olarak kabul edilmektedir. Bu deneyimler, karmaşık bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlere göre bireylerin boş zamanlarına yönelik tutumlarını, etkinliklere katılımlarını, haz durumlarını yani bireylerin çalışma dışında kalan zamanlarını ifade etmektedir (Caldwell vd., 2006).

Boş zaman kavramı zorunlu işlerden (ücretli/ücretsiz) ve var olan (uyku, yemek) vb. görevlerden arındırılmış zaman dilimi olarak ifade edilmektedir. Boş zaman kavramı bazı kaynaklarda serbest zaman kavramı ile birlikte kullanılmaktadır. Bu nedenle boş zaman, artık zaman olarak ifade edilebilmektedir. Ek olarak bazı araştırmacılar boş zaman kavramını yapıcı kullanım etkinliği olarak da savunmaktadır (Bittman vd., 2000).

Boş zaman kavramına ait tanımlar, bireylerin etkinlik öncesi ve sonrası nasıl hissettiğini dikkate almaktadır. Tanımlar sadece belirli faaliyetlerin boş zaman olarak gerçekleştiğini belirtmektedir. Ancak, birçok araştırmacı tarafından tartışıldığı gibi ortak bir boş zaman kavramı içinde uzlaşma imkânı bulunmamaktadır. Bu nedenle boş zaman kavramı tanımlamasında iş ve eğlence arasındaki çizginin korunması temel alınmaktadır (Rovio, 2005).

Boş zaman kavramının tanımlamasında dikkate alınması gereken diğer konular ise algılanan özgürlük ve boş zaman kavramının tarihsel olarak gelişimi olmaktadır. Tarihsel olarak mevcut tanımlar günümüz bireyleri üzerinde boş zaman kavramını her ne kadar tanımlasa da geçmişten günümüze büyük gelişim göstermektedir. Algılanan özgürlük ise bir bireyin diğer yükümlülüklerden arındırıldığı ve başkalarının kontrolü olmadan hareket etme özgürlüğüne sahip olduğu etkinlik ya da deneyimi seçme yeteneğini ifade etmektedir (Francken vd., 1981).

2.1.4.1. Boş zaman kavramının tarihsel gelişimi

Antik Yunan dönemi Aristoteles (M.Ö. 384 M.Ö. 322) tarafından geliştirilen ve kişisel yorumlaması yapılan boş zaman kavramı ilk olarak bu zaman diliminde, serbest zaman gerçeğini aramak için kullanılan bir faaliyet ve benlik anlayışı olarak görülmektedir. Boş zaman, rekreasyonun gerçekleştiği koşullar, işlevler ve fırsat kompleksini tanımlamak için her şey dahil bir terimi ifade etmektedir. Kök itibariyle boş zaman kavramı emek gibi fiziksel ve zorunlu faaliyetlerden uzak olmak anlamına gelmektedir (Rovio, 2005). Bu durumda bireylerin boş zamanlarını nasıl harcadıkları ile ilgili bilgiler ilgi çekici ve çok yönlü olabilir.

Ancak, boş zaman kavramının Antik Yunanlılarda işlerden arınılmış bir zaman olarak kabul edilebilmesi için, bireyler arasında bir ayırım yapılması gerektiği ifade edilmektedir. Bu ayırım temel olarak bazı insanların boş zamanlara katılmasına izin verirken, diğerleri için boş zamanların bir anlam ifade etmeyeceği düşüncesi belirtilmektedir (Junio, 2000). Bu durum ise eski demokrasinin aristokrat geleneği ve köleliğin olması nedeniyle ayrıcalığı belirtmektedir. Dolayısıyla boş zaman kavramı etkinliklerine katılımın kimler tarafından mümkün hale geleceği, imtiyazlı insanların gücü ve kölelerin hak sahibi olmadığını ifade etmenin bir yolu olarak kullanılmaktadır (Francken vd., 1981).

Günümüzde ise boş zaman kavramı işle ilgili sorumluluklardan arınmış zaman olarak görülmektedir. Boş zaman bir bireyin yaşamına iş ve iş yükünden yoğun bir tempodan arta kalan zamanından hayatına aldığı rahatlatıcı, motive edici, iyileştirici kısım olarak değerlendirilmektedir. Bu ilgi çekici zaman diliminde yapılan etkinlikler araştırmacılar tarafından tanımlanan rekreasyon kavramı ile literatürde yerini almaktadır (Martinez vd., 2001).

2.2. Rekreasyon Kavramı

Öncelikle rekreasyon kavramı kök olarak, latince “recreate” kelimesinden gelen “yenilenme, yeniden oluşma” anlamından gelmektedir. Günümüze uyarlanmış hali ile

“yeniden dünyaya gelme, manevi canlılık” olarak sözlükte karşımıza çıkmaktadır (Jensen ve Naylor, 1999).

Rekreasyon bireylerin, boş zamanlarında katıldığı, zevk aldığı ve sosyal olarak kabul ettiği etkinlikler ile günlük iş stresini azaltmaya yardımcı olan boş zaman aktiviteleri olarak tanımlanabilir. Boş zaman kavramının aksine, rekreasyon yalnızca bireye değil bütün olarak toplumda ahlaki bileşen olarak kabul edilebilmektedir (Marancı ve Sürhat, 2001).

Rekreasyon toplumun ve bireylerin, duygusal durumlarını, iş streslerini, şirket personellerinin performansını, sosyalleşmeyi ve hayatın her bölümünde verimliliği artırabilen bir aktivite gücü olarak kabul edilebilir. Dolayısıyla rekreasyon biçimleri; spor, müzik, oyun, seyahat, okuma, sanat vb. faaliyetleri içerebilir (Taylor vd., 1985).

Rekreasyon kavramı birçok araştırmacı tarafından farklı yorumlanmaktadır. Konu ile ilgili araştırma yapan yazarlardan biri olan Fransız sosyolog Dumazedier, rekreasyonu bireylerin mecburi zorunlulukları dışında kalan zaman süresince özgürce yapılan eylemleri olarak tanımlamaktadır (Tel ve Köksalan, 2008).

Karaküçük ve Gürbüz’e (2007) göre rekreasyon kendi içinde birçok kavram ile açıklanabilir:

- Rekreasyon isteksiz yapılacak bir eylem değildir, dolayısıyla fiziksel hareketler ile gerçekleştirilebilir.
- Bireylerin keyifleri yanı sıra monoton yaşam tarzları ve yoğun iş tempoları arasında bir denge kurabilir.
- Rekreasyon bireylerin sıradan hayatını farklılaştırabilir.
- Rekreasyon bireysellik içermektedir. Çünkü faaliyetler bireylerin kendilerini iyileştirme süreçleri olarak ifade edilir ve kişisel doyum içermektedir.

Yapılan tüm tanımlar kapsamında genel rekreasyon açıklaması şu şekilde yapılabilir; Yoğun çalışma saatleri, monoton yaşam şartları, iç ve dış etmenler, dolayısıyla bireyleri

kötü etkileyen her durum neticesinde, rekreasyon insanların yıpranan tüm fiziksel, psikolojik, mental ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamaktadır (Göral vd., 2012).

Sonuç olarak rekreasyon; doyum, haz, tatmin amacıyla özgürce ve keyif alarak bireylerin kendi istek ve iradeleri ile bireysel veya gruplar halinde gönüllü katılım gösterdikleri aktiviteler olarak tanımlanabilir (Hacıoğlu ve diğerleri, 2009).

Bireylerin monotonlaşmış yaşamsal fonksiyonlarını yeniden tamir etme ve tatmin etme süreci olan ve buna bağlı olarak yıpranan hisleri onarma olarak mevcut literatürde konumlanan boş zaman aktivesi olarak rekreasyon, tüm yaş grupları için önem arz etmektedir (Torkildsen, 2010).

2.2.1. Rekreasyonun önemi

Günümüzde küresel olarak gelişmekte olan teknoloji ve yoğun tempoda ki çalışma saatleri bireylerin bedensel, mental ve fiziksel sağlık problemleri yaşamasına ve beraberinde tükenme bozuklukları yaşamalarına sebep olmaktadır. Bireylerin bu stresli durumlarının azaltılması ve dolayısıyla iş-yaşam dengelerinin korunması için rekreasyon büyük önem taşımaktadır (Ardahan, 2016). Rekreasyon başta birey ve toplum ihtiyaçları sonucunda geliştirilen ve beraberinde çeşitli yararları sağlayabilen bir araç olarak kabul edilebilir. Bu faydalar başta kişisel ve toplumsal olmak üzere fiziki gelişim, ruhsal, mental sağlık, sosyalleşme beceresi, yaratıcılık, idari çalışma başarısı ve ekonomik hareketlilik gibi temel önem taşıyan kavramları içermektedir (Erkan, 1975).

Farklı bir açıdan rekreasyon zamansızlık sorunu yaşayan ebevyenlerin, çocukları ile bağlarının kuvvetlenmesini sağlayabilir. Örneğin aile içi rekreatif etkinlikler, aile rollerini müzakere ederek, ilişkilerin kuvvetlenmesine, yeni fikir birliği tanımlarına ulaşmasına en uygun olduğu zamanı ifade etmektedir. (Çömük ve Zafer, 2010).

Rekreasyon kavramı bireysellik açısından pek çok olumlu özellikleri temsil edebilmektedir. Bunlardan bazıları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Taylor vd., 1985).

- Algılanan özgürlük, bağımsızlık ve özerklik duygusu
- Kendine değer verme ve güven duygusunu geliştirerek, kendine özgü yeterliliğin artması
- Daha fazla hoşgörü ve anlayış, başkalarıyla sosyalleşebilme yeteneği
- Yüksek yaratıcılık
- Kişisel ruhsal ideallere ilişkin ifadelerin ve düşüncelerin iyileştirilmesi
- Daha iyi adaptasyon ve esneklik
- Daha iyi mizah anlayışı
- Daha dengeli bir rekabet gücü ve yaşama daha olumlu bir bakış açısının oluşması

Ek olarak rekreasyonun rahatlatıcı tüm aktiviteleri, birey, aile, toplum ve ülke refahı için birçok yarar sağlayabilir (Da Costa, 2004). Bunlar:

- Sağlığı geliştirme ve hastalıkları önleme; rekreasyonel aktiviteler, sağlığı ve refahı iyileştirmenin eğlenceli ve etkili bir yolu olabilir, stresi hafifletebilir, zindeliği artırabilir, fiziksel, psikolojik ve kalp rahatsızlığı gibi kronik hastalıkların gelişmesini önleyebilir.
- Becerilerin geliştirilmesi; fiziksel ve sosyal beceriler, rekreasyonel aktivitelere katılım yoluyla geliştirilebilir.
- Farkındalık yaratma ve sosyallik içermeye; rekreasyonel faaliyetler insanların daha fazla şeye dâhil edilmesi konusunda teşvik edici ve güçlü düşük maliyetli bir araç olabilir.
- Güçlendirme; rekreasyonel faaliyetler, kişilerin özgüvenlerini olumlu yönde etkileyerek bireylerin yaşam tatminini güçlendirebilir. Dolayısıyla güçlü özgüven ve yaşamsal tatmin hazzı rekreasyonel engellilerin oluşmasını önleyebilir.

Yukarıdaki tanımlar değerlendirildiğinde rekreasyon birçok kavram ile ilişkilendirilebilir (Shank ve ark, 1993).

- Sosyal
- Psikolojik

- Fiziksel
- Spor

2.2.2. Rekreasyon ve sosyal ilişki

Ulusal veya uluslararası toplumlarda bireyler arası ilişkilerin geliştirilmesi ve korunmasına imkân sağlayabilen boş zaman etkinlikleri ayrıca psikolojik baskıyı ve içe dönüklüğü azaltıp, özgüven ve iletişim gücünü artırabilir, böylece olumlu bir tutum ortaya çıkabilir (Scarmeas, 2001).

Toplumsal olarak boş zaman deneyimleri, bireyler arası sosyalleşmenin yanı sıra eşitliği geliştirmek için fırsatlara teşvik etmektedir. İnsanların etkileşime girdiği birçok ortamın aksine, boş zaman deneyimleri, her bireye kendi tatminlerini en üst düzeye çıkarmak ve rekabeti en aza indirmek için fırsatlar sunmaktadır (Johnson, 2000).

2.2.3. Rekreasyon ve psikolojik ilişki

Günümüz insanları ağır çalışma tempoları ve vakitsizlik gibi genel sorunlar ile mücadele etmek zorundadır. Dolayısıyla genel problemler ve bireylerin stres çeşitleri mental fonksiyonlarını ve dayanıklılık direncinin azalmasına sebep olabilir (Karaküçük, 1999).

Rekreasyon ile psikoloji bütünleşmesi bireylerin kişisel ve ruhsal düşüncelerinin iyileştirilmesi pozitif hisler kazanması, hayata karşı daha iyi adaptasyon sağlanması, mutluluk vb. gibi ruhsal tedavi yöntemi olarak tanımlanabilir (Ashby ve ark, 1999).

2.2.4. Rekreasyon ve fiziksel ilişki

Yeryüzünde yaşayan tüm canlıların temel ihtiyaçlarından biriside hareket yetisidir. Dolayısıyla hareket yetisi: uyku, yemek yeme, çalışma, barınma vb gibi temel yaşam şartlarından biri olarak tanımlanabilir. Bireylerin sağlıklı yaşam şartları için hareket

kapasitelerinin geniş olması ve fiziksel aktivitelerinin elzem olması gerekmektedir (Lupinacci, 1993).

Rekreasyonel faaliyetlere katılımın fizyolojik yararları, bireylerin daha önceki aktivitelere katıldığı çalışmalardan elde edilebilir. Örneğin; egzersiz, bisiklet, yüzme, yürüyüş, koşu, ağırlık kaldırma, vb. Bu faaliyetlere katılım insan fizyolojisi üzerinde her yaş gurubundan, sağlıklı bireylerin yetişmesi hususunda önemli bir etkiye sahip olmaktadır (Çömük ve Zafer, 2010).

Yapılan araştırmalar sonucunda bireylere teknoloji ile birlikte birçok rahatlık sunan hayat şartları, insan hareketlerini kısıtlamakta ve bu nedenle birçok sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Düzenli olarak yapılan fiziksel egzersizler bireylerin obezite, şeker, kalp, dolaşım sistemi, eklem ve kas ağrısı gibi sağlık problemlerini önleyebileceği konusunda etkili olduğunu tespit etmektedir. Dolayısıyla hem psikoloji açısından hem de fizyolojik açıdan fiziksel egzersiz sağlık için temel alınan bilimsel bir gerçeği ifade etmektedir (Taylor vd., 1985).

2.2.5. Rekreasyon ve spor ilişkisi

Spor en başta bireylerin sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürebilmeleri için var olan bir yöntem olarak tanımlanmaktadır. Sporu yaşamın yalnızca bazı bölümlerine ayırmak yanlış olabilir bu yüzden spor bütünsel olarak araştırılmalıdır (Erdemli, 2002). Rekreasyonel etkinlikler bireylerin beden gücü ile yaptıkları aktiviteler olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla rekreasyon ve spor birbirine çağrıştıran özellikleri içerebilir. Bireylerin faaliyet gereksinimlerini spor karşılayabilirken, sportif açıdan zinde bir konsantrasyon ile spor müsabakalarında ve genel spor-yaşam kalitesine rekreasyon yardımcı olmaktadır (Karaküçük, 2008).

Ulusal ve uluslararası spor, geçmişten günümüze tüm kültürlerin temel parçası olmaktadır. Birçok meslek grubundan araştırmacı, sporun insan hayatındaki öneminden söz etmiştir. Boş zaman kavramına dair yapılan araştırmalarda yazarların birçoğu spor ve fiziksel aktivitenin insan sağlığına sağladığı katkıları ortaya çıkarmaktadır (Torkildsen, 2005).

Sonuç olarak rekreasyon bireylere günlük yaşamlarında; mutluluk, memnuniyet, hoşnutluk vb. faydalar sağladığı bilinmektedir. Rekreatif etkinliklere katılımın bu olumlu faydalarına rağmen bireylerin çeşitli engeller sebebiyle kendileri için oldukça önem arz eden bu tür etkinliklere katılmadıkları görülmektedir.

2.3. Rekreasyonel Engeller

Bireylerin tüm yüklerinden kurtulup boş zamanların da yaptıkları faaliyetler olarak literatürde tanımlanan rekreasyon tanımının aksine, kişilerin başta yeterli ekonomi ve zamansal problem sorunları olmak üzere birçok olumsuz şartlar ile hiçbir aktiviteye katılmamasına rekreasyonel engel denilebilir (Booth vd., 2002).

Günümüz bireylerinin rekreasyonel faaliyetlere en iyi şekilde katılım gösterebilmesi konusunda oluşabilecek bazı engeller mevcut şartlara ve kriterlere bağlı olabilir. Bu kapsamda rekreasyon aktivitelerine engel teşkil eden birçok sebep bulunabilir. Bunlar; (Johnson, 2000).

- İdari Engeller
- Zaman engelleri
- Psikolojik engeller
- Fizyolojik engeller
- Cinsiyet engelleri
- Ekonomik engeller
- Ulaşım engelleri
- Yaş engelleri
- Birey Psikolojisi
- İlgi Eksikliği
- Bilgi Eksikliği
- Tesis
- Arkadaş Eksikliği
- Zaman

2.3.1. Ekonomik engeller

Rekreasyonel faaliyetlere katılımı engelleyen faktörler öncelikle ülkeler arası farklılıklar gösterebilir. Özellikle maddi imkânsızlık nedeni ile düşük gelir grubuna sahip olan ülkelerde boş zaman faaliyetleri öncelikler arasında konumlandırılmazken, orta ve yüksek gelirli ülke vatandaşları rekreasyonel faaliyetlere katılıma önem vermektedir. Bu durumun ana nedeni ülke vatandaşlarının öncelik sıralamasında maddi engellerine göre değişiklik göstermesi olarak ifade edilmektedir (Crespo, 2000).

Birçok yoksul ve kırsal toplulukta, insanların boş zamanlarını değerlendirebilecekleri toplumsal spor merkezleri gibi belirlenmiş yerler bulunmamaktadır. Bu nedenle insanların ibadet yerlerinde, kahvehanelerde, evlerde ve açık alanlarda toplanması yaygın olmaktadır. Sonuç olarak, resmi rekreasyon ve spor aktivitelerinin geliştirilmesi genellikle başışçılara bağlı olabilir (Martinez vd., 2001).

2.3.2. Ulaşım engelleri

Ulaşım açısından rekreasyonel engeller; her birey yaşadığı ülkenin belirli bölümlerinde konumlanmaktadır. Kimisi daha kırsalda otururken, kimisi merkezi bir kısımda bulunabilir. Bireyler ancak mevcut konumları ve ulaşım imkânlarına göre rekreasyonel faaliyetlerden yararlanabilmektedir. Dolayısıyla ulaşım problemleri de rekreasyonel ve bireysel verimi engelleyen unsurlardan biri olarak ifade edilmektedir (Tsaur vd., 2012).

2.3.3. Yaş engelleri

Literatür, yaşlı yetişkinler ile genç yetişkinler arasındaki engel ilişkisini netleştirmeye odaklanmış olsa da kanıtlar bu engellerin genç bireyler için de geçerli olduğunu göstermektedir. Yaşlı yetişkinlerde yaşa bağlı birçok kronik sağlık problemi söz konusu olurken, genç yetişkinler için teknoloji ve tembellik gibi çeşitli caydırıcı unsurlar olduğu ifade edilmektedir. Dolayısıyla düzensiz egzersiz ve rekreasyonel faaliyetler yaşlı bireylerde olduğu gibi genç erişkinlerde de negatif yönde olduğu söylenebilir (Caspersen vd., 1985).

2.3.4. Cinsiyet Engelleri

Bazı ilgili araştırmalar sonucu, rekreasyonel etkinliklere katılımlar da cinsiyetler arası ciddi farklılıklar olduğu ifade edilmiştir; Bu araştırmalardan birini gerçekleştiren Tang (1998)' a göre kadın katılımcıların, egzersiz yapmaya daha ilgili olduğu ve egzersiz yapmayı erkek katılımcılardan daha eğlenceli buldukları gözlenirken, erkek katılımcıların ise yalnızca oyun oynamayı kadın katılımcılardan daha eğlenceli buldukları ifade edilmiştir. Aynı şekilde söz konusu araştırmada cinsiyet ve eğlence etkinlikleri arasında da önemli bir ilişki olduğunu belirten Tang, kadın katılımcıların statik aktivitelere daha yatkın olduğunu, erkek katılımcıların ise dinamik aktiviteleri daha çok tercih ettiğini belirtmiştir (Tang, 1988).

2.3.5. Zaman ve idari engeller

Rekreasyonel programlar ve etkinlikler insanların uzun süre boyunca kendilerine ve çevrelerine vakit ayıramadıkları için iyileştirme süreçleri olarak geliştirilmektedir. Rekreasyon programlarına ve faaliyetlerine katılım, kişisel kapasitelerin, tutumların ve inançların geliştirilmesini kolaylaştıracak potansiyele sahip olabilir. Ancak bu faaliyetlere katılımı engelleyen zaman problemleri, yoğun iş temposu, uzun çalışma saatleri, ev işleri vb. gibi idari yoğunluğu içeren birçok faktör ile açıklanabilir (Johnson, 2000).

2.3.6. Psikolojik ve fizyolojik engeller

Bireyler yaşamları boyunca, hayatlarının her alanında farklı engeller ile karşılaşabilir. Bu engeller özellikle fizyolojik ve psikolojik açıdan insan yaşamı ile direkt etkileşimde bulunabilir. Bu duruma göre;

Psikoloji, bir kişinin içsel sağlık durumunu, stresli olaylarla veya yaşamlarındaki olumsuz durumlarla baş etmek için kendi yeteneklerini kullanabileceği bir refah durumunu belirtmektedir (Savaş, 2015). Fizyoloji ise bireylerin içsel ve dışsal strese, travmalara, hastalıklara karşı direncini ifade etmektedir (Wang, 2006).

Rekreasyonel faaliyetlere katılım gerçekleştiremeyen bireyler iş ve yoğun çalışma saatlerinden dolayı zaman sorunu yaşamaktadır. Psikolojik olarak, bu durum bireylerin, sosyal ve aile içi depresyon yaşamasına ve buna bağlı ruhsal problemler içinde olmasına neden olabilir. Boş zaman etkinliklerine katılımı engelleyen tüm faktörler kişilerin kendilerine boş zaman ayıramayıp fiziksel aktivitelerde bulunamaması sonucunda oluşmaktadır. Dolayısıyla bireylerin iyileştirici süreçlerini ifade eden rekreasyonel faaliyetlere katılamamak insanların sosyal tatmine ulaşamamasına neden olabilir (Scarmeas, 2001).

Tüm rekreasyonel engeller başta bireylerin kişisel psikolojik, fizyolojik, ekonomik, idari, zaman, yaş, cinsiyet ve ulaşım sorunlarından kaynaklanırken bu durumun toplumsal verimliliği, refah seviyesini ve bireylerin yaşam tatmin seviyelerini negatif yönde etkilediği de söylenilebilir (Warburton, Nicol ve Bredin, 2006).

2.3.7. Birey psikolojisi

- Rutin programları bozmak istememek
- Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi
- Kendini yorgun hissetmek
- Sakatlanmaktan korkmak

2.3.8. İlgisizlik

- İlgisiz olmak
- Geçmişte bu tür etkinliklerle ilgili olmamak

2.3.9. Bilgi eksikliği

- Bireylerin belirli etkinlikleri nasıl yapacaklarını bilmemeleri
- Etkinlikleri öğretecek kişilerin olmayışı ve kentte etkinlikler hakkında yeterli bilgilendirmenin yaygın olmaması

2.3.10. Tesis

- Etkinlikler için çevrede var olan tesislerin bakımsız, kalitesiz veya yetersiz olması
- Tesislerin ilgilenilen etkinliklere uygun olmayışı ve kalabalık oluşu

2.3.11. Arkadaş eksikliği

- Etkinliklere birlikte katılım gösterecek arkadaşların olmaması
- Etkinliklere birlikte katılım gösterecek arkadaşların isteksiz oluşu
- Etkinliklere birlikte katılım gösterecek arkadaşların zamanlarının olmayışı

2.3.12. Zaman

- İş ve çalışma zamanının yoğunluğu
- Etkinlik zamanlarının bireyler için uygun olmaması

2.4. Yaşam Tatmini

İnsanlık geçmişten günümüze kadar, bütünsel olarak ‘iyi bir hayat tarzı nasıl olabilir’ sorusunun cevaplanabilmesi için arayış içinde olmuştur. Birbirini çağrıştıran yaşam tatminini ve yaşam kalitesi kavramlarının belirlenmesi ile insanlar sorularına cevap bulmuştur (Diener, 2000).

Yaşam tatmini, bireylerin hedeflerine ulaşımı, ruhsal hazları, yapmaktan zevk aldıkları aktiviteler, sosyo ekonomik standartları, iyimserlik, mutluluk, maddi rahatlık, zaman fazlalığı, psikolojik ve sosyal rahatlık vb. gibi pozitif durumları tanımlayabilir. Bu duruma ek olarak yaşam tatmini bireylerin yalnızca pozitif durumlarını değil bireylerin ruh hali, depresyon, üzüntü, yalnızlık, huzursuzluk, karamsarlık, cinsiyet, yaş, maddiyat, zaman sorunu vb. yaşamsal olumsuzluklarını da ifade etmektedir (Neugarten, 1961).

İnsanlar yaşamları boyunca mutluluk arayışı içinde daha iyi yaşamlar arzu edebilir. Bu nedenle, araştırmacılar bireylerin yaşam tatminini neyin etkilediğine odaklanmaktadır.

Bireylerin istenen ve ulaşılan hedefleri arasındaki uyum yaşamsal tatminleri arasındaki göreceli farkı ve dolayısıyla yaşam memnuniyet seviyelerinden tatmin olma veya olamama durumlarını belirtmektedir (Oishi, 1999; Diener, 2009).

Bireylerin mutluluğunu, memnuniyetini yansıtan, öznel iyi oluşu ve yaşam kalitesini değerlendirme sürecinin bilişsel bir yanını ifade eden yaşam tatmini, bireyler arası ilişkileri temel değerlendirme kriteri olabilir ve bireylerin hayat kalitesini bir bütün olarak yansıtabilir (Diener, 1985).

Farklı bir tanımla mutluluğun yaşam tatmini için güçlü bir genetiğe dayandığını savunan Diener, bir kişinin dış koşullardan etkilenemeyeceğini iddia etmektedir. Eğer bir birey kendini mutlu bir insan olarak görürse, yaşamsal tatmininin yüksek olabileceğini, öznel refahının gelişeceğini ve hayatından memnun olabileceğini savunmaktadır (Diener, 1985).

Yaşam tatminini benzer bir tanımla kişilerin hedef odaklı etkinlik, öz yeterlik, sonuç beklentileri, demografik yapılar, kişilerarası çevresel destek gibi genetik ve sosyal-bilişsel faktörler olarak ifade etmektedir (Koohsar, 2011).

İnsanların kendilerini iyi hissetmek için boş zamanlarında rekreasyonel faaliyetlerle ilgilenmelerinin en etkili strateji olduğunu savunan Weisskirch, bireylerin uzun vadeli hedeflerde daha fazla tutku ve azim geliştirme eğiliminde olabileceğini ve bunun da, daha iyi yaşam standartları ve yaşam doyum sonuçları üretebileceğini ifade etmiştir (Weisskirch, 2007).

2.4.1. Yaşam tatmini ve rekreasyon arasındaki ilişki

Sokrates 21.yüzyılda, mutluluk ve yaşamsal tatmin boyutunda teorileri olan çok ünlü bir Antik Yunan filozofudur. Mutluluğun ancak insani pozitif güdülenmeler ve bireylerin kendilerini mutlu etmek için boş zamanların da farklı etkinliklerle uğraşıp mecburiyetlerini unutmaya çalışmaları ile gerçekleştirilebileceğini savunmuştur.

Sokrates her koşulda bireylerin yaşam tatminlerinin kendi çabaları ile olabileceğini iddia eden batı bölgesindeki ilk kişi olarak kabul edilmektedir.

Seligman'da, yaşam tatmini için boş zaman etkinliklerinin yapılması gerektiğine öncülük eden ve faaliyetler sonucunda pozitif tatmin oluşacağını savunan tanınmış bir psikolog olarak tanımlanabilir. Seligmna göre bir kişi yaşam tatmini oluşturabilmek için üç tür mutluluğun olduğunu belirtir (Keith vd., 1994);

- Memnuniyet ve zevk
- Erdem ve güçlü yönlerin özeti
- Amaç ve anlam

Birçok araştırma yaşam tatmini için mutluluğun kesin bir anlamı olmadığını; örneğin, yaşlı bireylerin etkinliklere bakış açılarının, gençlerden oldukça farklı olduğunu ve yaşlıların gençlere oranla farklı faaliyet programlarına katılım gösterme eğiliminde bulduklarını ifade etmiştir (Keith vd., 1994).

Yapılan tüm tanımlar ışığında; rekreasyonel faaliyetler, her yaşta yetişkin için özel programlar, imkânlar ve yaşamsal mutluluk kalitesi sunmaktadır. Bu kapsamda; yaşamdan zevk almak, hayatı anlamlı bulmak, hedefe ve memnuniyete ulaşmak, pozitif yönde bireysel kimlik kazanmak, fiziksel uygunluk, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkilerin tümü rekreasyonel etkinliklerle gerçekleştirilebilir. Çünkü rekreasyonel programların içeriği her yaştaki bireyler için önemli yaşam tatmini göstergeleridir (Lent, 2009).

Yaşam tatmini için en etkili stratejilerden birinin, bireylerin boş zamanlarında rekreasyonel aktivitelere katılımı olduğunu savunan araştırmacılardan biri olan Lloyd'e göre; bireyler, rekreasyonel faaliyetlere katılarak psikolojik, fiziksel, ruhsal sağlık kazanımlarına ulaşılabilir (Lloyd vd., 2002). Öyleyse kişisel ve toplumsal yaşam kalitesi olumlu yönde etkilenecek bireylere daha fazla yarar ve haz içerikli yaşam standartları sunulabilir diyebiliriz.

Farklı bir tanımla rekreasyonel etkinlikler; kişilerin sağlık, finans, iş, benlik saygısı kişiler arası ilişkileri ve kaliteli yaşam standartları gibi yaşamsal alanlarının genel ve öz değerlendirmesini ifade eden çok yönlü bir yapı olmaktadır. Başka bir deyişle, öz değerlendirme, yaşam kalitesini bir bütün olarak tanımlayabilir (Lucas vd., 2012).

Rekreasyonel faaliyetler bireylere kişisel saygı, empati yeteneği ve özgüven yetisi kazandırmaktadır. Öz değerlendirme ve benlik saygısı bir kişinin kendisine karşı olan tutumu ve yaşamsal ilişkilerin öznel değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir (Keith vd., 1994). Benzer bir tanım ile bireylerin kendilerine olan öz saygısı, kişisel potansiyeli ve yaşamsal motivasyonu arttırılabilir (Mellor, 2008).

Başarısızlıklarla karşı karşıya kalan güçlü özgüven sahibi insanlar olumsuzluklardan daha çabuk kurtulabilir ve yaşamsal tatminlerini daha yüksek seviyede tutabilir. Dolayısıyla benlik saygısı gelecekteki dışsallaşma ve tatminsizlik sorunlarını önceden önleyebilir (Trzesniewski vd., 2003).

Yaşam tatmini için en önemli kavramlardan biri olan özgüven; Zhang ve Leung (2002), demografik özelliklere, sosyal ilişkilere, kişiliğe ve başa çıkma mekanizmalarına ek olarak, özgüvenin, yaşam tatmininin en güçlü tahmincilerinden biri olduğunu savunmaktadır (Huebner, 1991).

Etkin yaşam kalitesini amaçlayan rekreasyonel faaliyetler bireylerin yaşamlarında belirleyici faktör olmaktadır. Bu faktörler aşağıdaki gibi özetlenebilir; (Iwasaki, 2007).

- Pozitif sağlık
- Pozitif iyi oluş
- Pozitif duygusallık
- Pozitif ilişkiler
- Pozitif bakış açısı
- Pozitif yaşam ve özgüven

İnsanlar boş zamanlarını doğru faaliyetler planlayarak gerçekleştirmeye devam ettikçe uzun vadeli hedefleri, öz saygıları, mutluluk algıları, yüksek öz güvenleri ve kalıcı

algıları ile kişiliklerinden gurur duyabilir. Dolayısıyla kendilerine ve çevrelerine karşı tutumları, yaşamsal tatmin seviyeleri, psikolojik duyguları, fizyolojik sağlıkları, maddi rahatlıkları olumlu yönde etkilenebilir. Sonuç olarak bu durum bireylerin yaşam tatminlerine etki eden faktörleri azaltarak memnuniyetlerini arttırabilir (Li, 2018).

2.5. Askeri Personelde Yaşam Tatmini

Askerlik hizmeti ilk bakışta esneklikten ziyade bir sertlik modeli gibi görünse de hizmet üyelerinin ve ailelerinin iş-aile kaygılarını ve yaşam tatmin standartlarını ele almak için güçlü teşvikler içerebilir. Askeri birimler kadro oluşumları ve yönetim biçimleri nedeniyle katı disipline sahip olmaktadır. Mesleki açıdan yapılan bazı boş zaman etkinliklerine katılım durumları, personelin isteği haricinde gerçekleşebilir. Bu durum askeri personel açısından tatmin edici bir etkinlik olarak değerlendirilmez ise rekreasyonel bir engel olarak karşımıza çıkabilir. Çünkü rekreasyon isteksiz yapılabilecek eylemleri kapsamamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz 2007). Öyleyse boş zaman faaliyetlerinin belirli yer ve zaman dilimi ile sınırlandırılması da askeri personeller için rekreasyonel engelleri ifade edebilir.

Askeri kurumlarda var olan geleneksel ve yapısal özellikler boş zaman faaliyetlerinin kısıtlanmasına hatta engellenmesine neden olabilir. Bu durumu oluşturan nedenler bazı durumlarda güvenlik tedbiri olarak adlandırılabilir. Ancak disiplin ve kurumsal engeller personellerin iş tatminini olumsuz olarak etkileyebilir.

Askerlik hizmeti, aile yaşamıyla ilgili önemli yapısal kaygıları içerebilir. Askeri personelin uzun çalışma saatleri, kendilerine ve çevrelerine vakit bulamamaları nedeni ile aile-iş problemlerine maruz kalınabilir. Dolayısıyla bu durum hem meslekleri açısından görev başındayken stresli ağır iş yüküne ve daha yüksek psikolojik duygu değişikliği oranlarına sebep olabilir (Matsch, 2009).

Fiziksel ve psikolojik açıdan stresli deneyimlere adapte olmak ve uyum sağlamak, askeri personeldeki psikolojik sıkıntıların önlenmesini geciktirebilir ve yaşam tatminlerini olumsuz yönde etkileyebilir (Karin, 2009). Öyleyse askeri personelin yoğun

çalışma saatleri, iş yükü ve dolayısıyla vakitsizlik problemleri yaşam tatmini konusunda bireylerin hayatından üst düzey haz almadığı durumunu özetleyebilir.

Tüm meslek gruplarında olduğu gibi pozitif başa çıkma etkinlikleri ve stratejileri ile stresli olayların olumsuz etkilerinden korunabilmek mümkün olabilir. Dolayısıyla mevcut boş zaman faaliyet programları arttırılmış pozitif esneklik ve strese karşı savunma gücü olarak önemli bir hedef olabilir. Bu durum askeri personelin yaşam tatmini üzerinde iyileştirici bir etkiye sahip olabilir (Chaturvedula, 2007).

Konu ile ilgili yapılan tanımlar sonucu iyi programlanan rekreasyonel faaliyetler, hem iş-aile odaklı başa çıkma durumu ile pozitif bir ilişki içinde bulunabilir, hem de sağlık ve idari performans açısından bireylerin yaşam tatminini olumlu yönde etkileyebilir.

2.6. Literatürdeki İlgili Araştırmalar

Farklı zaman dilimlerin de, geçmişten günümüze bireylerin boş zamanlarında yaptığı rekreasyonel etkinlikler ve kişisel yaşam tatminleri üzerine pek çok araştırma yapılmıştır. Mevcut araştırmaların belirlenen sonuçları, bireylerin yaşam tatminleri üzerindeki engellerin; yaşam şartları, içinde bulunulan dönem koşulları ve ekonomik standartların değiştirdiği sonuçlarına göre farklı sonuçlar içerdiği belirlenmiştir.

Baker ve Palmer (2006)'in yaşam tatmini çalışması için, birden fazla disiplin çeşiti ile çok sayıda perspektiften araştırmanın tamamlanmasını sağlamıştır. Birçok disiplin ile yaşam kalitesi üzerine tamamlanan önceki araştırmalar üzerine inşa edilen bu çalışmada, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki belirlenen bir toplulukta yaşam kalitesini modellemek için öznel göstergeler kullanılmıştır. Yapılan 352 anketi analiz ederek, yaşam tatmininin en güçlü iki tahmincisinin topluluk unsurları olduğu tespit etmiştir.

Lapa (2013), katılımcıların boş zamanlarında yaşam tatminleri ile algılanan özgürlükleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için boş zaman tatmini ile algılanan özgürlüğü belirli değişkenlere göre karşılaştırmaktadır. Çalışmanın örneklemesini rekreasyon etkinliklerine katılan toplam 397 kişi oluşturmuştur. Sonuç olarak, yaşam tatmini, boş

zaman faaliyetleri ile algılanan özgürlük arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada hem cinsiyete göre algılanan özgürlük arasında hem de boş zaman memnuniyeti ile algılanan özgürlük arasında yaş ve gelire göre anlamlı bir fark bulunmuştur.

Fraga vd. (2011) çalışmasında, boş zamanlarda yapılan fiziksel aktivite programlarının (rekreasyon ve yürüme) aerobik direnç, fonksiyonel özerklik ve yaşlı kadınların yaşam kalitesi üzerindeki etkisini analiz etmeyi amaçlamıştır. Bulunan sonuçlar, aerobik dirençte, fonksiyonel otonominin anlamlı bir iyileşme süreci olduğunu ve fiziksel egzersizin, yaşlı kadınlar üzerinde özerklik, aerobik direnç ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Silverstein ve Parker (2002) tarafından İsveç'te 324 katılımcıya uygulanan çalışmada, bireylerin '1981 ve 1992' yılları arasında boş zamanlarında katılım gösterdikleri faaliyetlere karşı sıklık dereceleri değerlendirilmiş ve yaşam tatmini üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre boş zaman aktivitelerinin bireyler üzerinde yaşam tatminine karşı olumlu bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

McGuire ve McDonnell, (2008), çalışmasında zihinsel engelli ergenler ve genç yetişkinleri değerlendirerek, rekreasyon ve kendini belirleme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Lise ve lise özel eğitim programlarından gelen öğrencilerin 2 haftalık bir süre boyunca rekreasyon etkinliklerine katılımları takip edilmiştir. Elde edilen bulgular, rekreasyonun kendini belirleme becerilerini geliştirmek için her iki örneklem grubuna yararlı bir strateji olabileceğini ve bilinmeyen özelliklerinin belirlenmesini öğretmekle kalmayıp, öz becerilerin de deneyimlerle arttırılabileceğini desteklemektedir.

Benzer bir çalışma Weissman (2006) tarafından ergenlik çağlarındaki sedanter kızların boş zaman faaliyetlerine ilişkin katılımlarını engelleyen faktörleri açıklamaya yönelik yapılmıştır. Mevcut çalışmaya 2379 kişi katılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda yeterli zaman, ilgi ve arkadaş eksikliği, başta olmak üzere faaliyetlerin verdiği yorgunluk hissi ve tesislerin yetersizliği araştırma katılımcılarının karşılaştığı engeller olarak belirlenmiştir.

Tasiemski vd. (2005), spinal kord veya tesis yaralanmaları (SCI) olan insanların, boş zamanlarında spor faaliyetlerine katılımlarına yönelik yapılan bu araştırmada yaşam tatmini ölçeğinden yararlanılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin sonuçlarına bakıldığında bireysel sporlara katılan kişilerin yaralanma sayılarında görölen azalmaya kıyasla, takım sporlarına katılan kişilerin sayılarında daha yüksek bir artış olduğu belirtilmiştir.

Turman ve Hendel (2004) Bu çalışma, kentsel araştırma amaçlı geniş bir kamu kurumunda, boş zamanlarında rekreasyonel faaliyetlere katılan öğrencilerin elde ettikleri kazanımları ve tesislerin ne amaçla yapıldığına dair farklılıkları incelemektedir. Bulgu sonuçlarına göre rekreasyonel spor tesisleri, kolej ve üniversite kampüslerinde ki manzaraların bir parçası olarak artmaktadır. Öğrencilerin teknolojik eylemlere daha fazla yönlendiği görülürken fiziki eylemlere daha az katıldıkları ortaya çıkarılmıştır.

Allison, Dwyer ve Makin (1999)' tarafından boş zaman aktivitelerine katılımı engelleyen faktörleri belirlemek için üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında mevcut araştırmaya 1041 birey katılım göstermiştir. Çalışma sonucuna göre katılımcıların başta dersleri aile içi faaliyetleri ve diğer kişisel tüm ilgi alanları ile daha fazla yoğunlaşırken boş zaman faaliyetlerine daha az zaman ayırdıkları tespit edilmiştir.

BÖLÜM 3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma nicel tarama yöntemlerinden genel tarama deseni ile evren içinden seçilen örneklem grubu üzerinde belirli kriterleri öne sürerek hazırlanmıştır (Karasar, 1984). Genel tarama yöntemi ile bu çalışmada askeri personelde rekreasyonel engeller ve yaşam tatmini arasındaki ilişki belirlenecektir.

3.2. Araştırmanın Örneklem Grubu

Bu araştırmanın evreni Türkiye'nin Siirt ilinde, görev yapan 166 (erkek) askeri personelden oluşmuştur. Çalışmanın örneklem grubunu ise, gönüllülük esasına dayalı olarak, araştırma evrenini oluşturan subay, astsubay ve uzman personel arasından seçilen katılımcıların verdiği cevaplar oluşturmuştur. Araştırma çerçevesinde askeri personelin belirli bir kısmına ulaşmak hedeflenmiş olup, yapılan yüz yüze anket yöntemi ile uygulanan 250 anketten 200' ü geri gelmiştir. Geri gelen anketlerin içerisinde hatalı ve eksik olan 34 anket çıkarıldığında toplam 166 personele ulaşılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı olarak demografik değişkenlere ek olarak "Boş Zaman Engelleri Ölçeği" ve "Yaşam Tatmini Ölçeği" kullanılmıştır. Demografik değişken olarak, yaş, gelir, rütbe, en uzun yaşanan yer, boş zaman değerlendirme gücü, boş zamanlarda yapılan aktivite, algılanan refah düzeyi ve haftalık boş zaman gibi sorular sorulmuştur.

3.3.1. Boş zaman engelleri ölçeği

Askeri personelin rekreatif etkinliklere katılımların da engel teşkil eden faktörleri tespit etmek amacıyla Alexandris ve Carrol (1997) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlanması Gürbüz, Öncü ve Emir (2012) tarafından yapılan, toplam 18 madde ve 6 alt boyuttan oluşan “Boş Zaman Engelleri Ölçeği” kullanılmıştır. Bu alt boyutlar; (1) 3 maddeden oluşan birey psikolojisi, (2) 3 maddeden oluşan bilgi eksikliği, (3) 3 maddeden oluşan tesis, (4) 3 maddeden oluşan arkadaş eksikliği, (5) 3 maddeden oluşan zaman, (6) 3 maddeden oluşan ilgi eksikliği şeklindedir. Kullanılan ölçeğin maddeleri 1’den 4’e doğru sıralı bir şekilde “Kesinlikle Önemsiz” den “Kesinlikle Önemli” ye doğru sıralanmaktadır. Ölçek alt faktörleri için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları 0.65 ile 0.86 arasında değişirken ölçeğin tümü için 0.85 olarak hesaplanmıştır. (Gürbüz ve Diğerleri, 2012). Bu çalışmanın alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha değerleri ise 0.56 ile 0.77 aralığında değişmektedir.

3.3.2. Yaşam tatmini ölçeği

Katılımcıların yaşam tatminlerini ölçmek amacıyla Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen yaşam tatmini ölçeği – The Satisfaction with Life Scale kullanılmıştır. Ölçek (1) Kesinlikle katılmıyorum – (7) Kesinlikle katılıyorum şeklinde 7 dereceli likert ve 5 maddeden oluşmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Ölçeğin Türkiye’de ki geçerlilik güvenirlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Diener ve arkadaşları özgün çalışmada ölçeğin güvenirliğini Alpha= .87 olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak bulmuşlardır. Köker (1991) tarafından Türkiye’ de ki popülasyona uyarlanan çalışmada Cronbach Alpha değerleri 0.85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha değerleri 0.76 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları Türkiye’nin Siirt ilinde görev yapan subay, astsubay ve uzman personele uygulanmıştır. Başta gönüllülük esas alınarak araştırma kapsamına alınan

askeri personelin rekreatif etkinliklere katılımlarında oluşacak engellerin yaşam tatmini üzerine etkisini belirlemek amacıyla veriler yüz yüze anket tekniğinden yararlanılarak elde edilmiştir.

3.5. Etik Yaklaşım

Araştırma öncesi etik izinlerin alınması için araştırmanın amacı ve önemini rapor eden dilekçe ilgili makama sunulmuş ve 26.Kasım.2018 tarih ve 51089871-1000-336 sayı ile Siirt/Tillo İlçe Jandarma Komutanlığı'ndan etik izin alınmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin özelliklerini belirlemek amacıyla betimleyici istatistikler (yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerleri ile test edilmiştir. Normal dağılım gösteren değişkenlerin analizinde parametrik test tekniklerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası farklılıkların belirlenmesinde iki grup için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gruplar için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. İki grup arasındaki farkın kaynağını belirlemek için Bonferroni Post-Hoc testi tercih edilmiştir. Değişkenler arası ilişkileri belirlemede korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada güven aralığı %95 olarak belirlenmiş ve $p < 0,05$ 'in altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir.

BÖLÜM 4. BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Yaş	F	%
23 yaş ve altı	28	16,9
24-25	53	31,9
26-27	35	21,1
28-29	26	15,7
30 yaş ve üstü	24	14,5
Gelir	Ortalama	SS.
6.000,00-11.500,00 TL Arası	8,425.00	829,22
Rütbe	F	%
Subay	18	10,8
Astsubay	31	18,7
Uzman	117	70,5
En Uzun Süre Yaşanılan Yer	F	%
Köy	50	30,1
İlçe	46	27,7
İl	40	24,1
Büyükşehir	30	18,1
Boş Zaman Değerlendirme Güçlüğü	F	%
Her zaman	53	31,9
Bazen	96	57,8
Hiçbir Zaman	17	10,2
Boş Zamanda Yapılan Aktivite	F	%
Dinlenerek	110	66,3
Aktif	56	33,7
Algılanan Refah Düzeyi	F	%
Düşük	25	15,1
Orta	85	51,2
Yüksek	56	33,7
Haftalık Boş Zaman	F	%
24 saat altı	71	42,8
24 saat ve üstü	95	57,2
SS: Standart Sapma		N=166

Katılımcıların yaş gruplarına göre tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, katılımcıların %16,9'unun 23 yaş ve altı, %31,9'unun 24-25 yaş, %21,1'inin 26-27 yaş, %15,7'sinin 28-29 yaş ve %14,5'inin 30 yaş ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Aylık gelir durumları incelendiğinde, 6.000,00 ile 11.500,00 TL arasında değiştiği ve katılımcıların aylık gelir ortalamalarının 8.425,00 TL olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan askerlerin rütbe düzeyleri incelendiğinde, %10,8'inin Subay, 18,7'sinin Astsubay ve 70,5'inin Uzman kadrosunda çalıştığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların en uzun yaşadıkları yerler incelendiğinde, %30,1'inin Köy'de, %27,7'sinin İlçe'de, %24,1'inin İl'de ve %18,1'inin Büyükşehir'de yaşadıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların “Boş zamanlarınızı değerlendirmede güçlük çekiyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde, %31,9'unun her zaman, %57,8'inin bazen ve %10,2'sinin hiçbir zaman cevabı verdikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların “Boş zamanlarınızı nasıl değerlendirirsiniz?” sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde, %66,3'ünün dinlenerek ve %33,7'sinin aktif (Turistik, Sanatsal, Sportif ve/veya Kültürel aktiviteler) olarak değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan askerlerin algılanan refah düzeyleri incelendiğinde, %15,1'inin düşük, %51,2'sinin orta ve %33,7'sinin yüksek düzeyde refah düzeyine sahip olduklarını algıladıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların haftalık boş zaman süreleri incelendiğinde, %42,8'inin 24 saat altında ve %57,2'sinin ise 24 saat ve üzerinde haftalık boş zamana sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Değişkenler	Ortalama	SS.	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α
Boş zaman Engelleri	Birey Psikolojisi	2,87	,78	-,412	-,531	,773
	Bilgi Eksikliği	2,86	,71	-,694	,013	,769
	Tesis	3,27	,59	-,667	,210	,557
	Arkadaş Eksikliği	2,70	,68	-,337	-,251	,681
	Zaman	3,23	,60	-1,117	1,968	,611
	İlgi Eksikliği	2,59	,70	-,085	-,084	,661
	Yaşam Tatmini	4,37	1,25	-,228	-,097	,764

Katılımcılardan elde edilen verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, boş zaman engelleri ölçeği tüm alt boyutları ve yaşam tatmini için kabul edilebilir değerler arasında olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen değerler ışığında, araştırma verilerinin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir (George ve Mallery, 2001: 86-87). Araştırma değişkenlerine ait ortalama puanlar incelendiğinde ise, boş zaman engelleri ölçeği alt boyutlarından tesis ($\bar{X}=3,27$) ve zaman ($\bar{X}=3,23$) alt boyutlarının en yüksek ortalamaya sahip oldukları ve bu değerleri sırasıyla; birey psikolojisi ($\bar{X}=2,87$), bilgi eksikliği ($\bar{X}=2,86$), arkadaş ($\bar{X}=2,70$) ve ilgi eksikliği ($\bar{X}=2,59$) alt boyutlarının takip ettiği görülmektedir. Ek olarak, katılımcıların yaşam tatmini ortalama puanlarının ($\bar{X}=4,37$) olumluya yakın olduğu belirlenmiştir. Son olarak, çok ifadeli ölçeklerde güvenilirliğin tespitinde en sık kullanılan yöntemlerden biri olarak kabul edilen Cronbach's Alpha değeri incelendiğinde, genel itibari ile değişkenlerin

kabul edilebilir ($\alpha \leq 60$) güvenilirlik seviyesinde olduğu görülmektedir (Özdamar, 2004; Tavşancıl, 2006).

Tablo 4.3. Katılımcıların yaş gruplarına göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş Grupları	N	Ortalama	Standart Sapma	F	P
Birey Psikolojisi	23 yaş altı	28	3,13 ^a	,74	2,891	,024*
	24-25	53	2,99 ^b	,76		
	26-27	35	2,87 ^b	,79		
	28-29	26	2,71 ^b	,82		
	30 ve üstü	24	2,50 ^b	,67		
Bilgi Eksikliği	23 yaş altı	28	3,00	,68	,961	,430
	24-25	53	2,91	,66		
	26-27	35	2,72	,72		
	28-29	26	2,73	,85		
	30 ve üstü	24	2,94	,69		
Tesis	23 yaş altı	28	3,29	,59	,673	,611
	24-25	53	3,25	,62		
	26-27	35	3,17	,52		
	28-29	26	3,41	,66		
	30 ve üstü	24	3,32	,56		
Arkadaş Eksikliği	23 yaş altı	28	2,93	,61	1,857	,121
	24-25	53	2,77	,64		
	26-27	35	2,66	,66		
	28-29	26	2,49	,84		
	30 ve üstü	24	2,57	,62		
Zaman	23 yaş altı	28	3,31	,57	,777	,542
	24-25	53	3,25	,45		
	26-27	35	3,24	,72		
	28-29	26	3,28	,59		
	30 ve üstü	24	3,04	,72		
İlgi Eksikliği	23 yaş altı	28	2,76	,67	,797	,529
	24-25	53	2,62	,66		
	26-27	35	2,58	,69		
	28-29	26	2,44	,91		
	30 ve üstü	24	2,53	,58		
Yaşam Tatmini	23 yaş altı	28	4,12	1,00	1,076	,370
	24-25	53	4,37	1,14		
	26-27	35	4,44	1,41		
	28-29	26	4,15	1,58		
	30 ve üstü	24	4,76	1,08		

* $p < 0,05$; ab: Farklı harfler gruplar arasındaki farkı temsil eder.

Katılımcıların yaş gruplarına göre boş zaman engelleri ile yaşam tatmin düzeyleri arasındaki fark incelendiğinde, boş zaman engelleri alt boyutlarından bilgi eksikliği, tesis, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği ile yaşam tatmin düzeylerinin yaş gruplarına göre fark göstermediği ($p > 0,05$), buna karşın boş zaman engelleri birey psikolojisi alt boyutunda fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Buna göre, 23 yaş ve

altı bireylerin birey psikolojisi alt boyut ortalamalarının diğer yaş gruplarından istatistiksel olarak farklı olduğu ve diğer yaş grupları arasında fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Katılımcıların algılanan refah düzeylerine göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Algılanan Refah Düzeyi	N	Ortalama	Standart Sapma	F	P
Birey Psikolojisi	Düşük	25	2,85	,83	,646	,526
	Orta	85	2,94	,71		
	Yüksek	56	2,79	,86		
Bilgi Eksikliği	Düşük	25	2,99	,73	,628	,535
	Orta	85	2,81	,71		
	Yüksek	56	2,89	,71		
Tesis	Düşük	25	3,00 ^b	,75	5,286	,006**
	Orta	85	3,24 ^{ab}	,58		
	Yüksek	56	3,44 ^a	,48		
Arkadaş Eksikliği	Düşük	25	2,60	,83	,557	,574
	Orta	85	2,75	,60		
	Yüksek	56	2,67	,73		
Zaman	Düşük	25	3,17	,71	,467	,628
	Orta	85	3,21	,59		
	Yüksek	56	3,29	,57		
İlgi Eksikliği	Düşük	25	2,75	,87	,828	,439
	Orta	85	2,59	,70		
	Yüksek	56	2,53	,62		
Yaşam Tatmini	Düşük	25	4,03 ^b	1,67	3,975	,021*
	Orta	85	4,22 ^{ab}	1,04		
	Yüksek	56	4,73 ^a	1,27		

*p<0,05; **p<0,01 ab: Farklı harfler gruplar arasındaki farkı temsil eder.

Araştırmaya katılan bireylerin algıladıkları refah düzeylerine göre boş zaman engelleri ile yaşam tatmin düzeyleri arasındaki fark incelendiğinde, boş zaman engelleri alt boyutlarından tesis alt boyutunda fark olduğu tespit edilmiştir (p<0,01). Buna göre, algılanan refah düzeyi düşük olan bireylerin tesis alt boyutu puan ortalamalarının diğer gruplardan daha düşük olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan katılımcıların algıladıkları refah seviyesine göre yaşam tatmini ortalamalarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05). Buna göre, katılımcıların algılanan refah düzeyi yükseldikçe yaşam tatmini ortalamalarının arttığı belirlenmiştir.

Tablo 4.5. Katılımcıların rütbelerine göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Rütbe	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p	
Boş zaman Engelleri	Birey Psikolojisi	Subay	18	2,35 ^b	,65	7,423	,001**
		Astsubay	31	2,67 ^{ab}	,70		
		Uzman	117	3,01 ^a	,77		
	Bilgi Eksikliği	Subay	18	2,39 ^b	,78	5,169	,007**
		Astsubay	31	2,82 ^{ab}	,77		
		Uzman	117	2,95 ^a	,66		
	Tesis	Subay	18	3,19	,67	,702	,497
		Astsubay	31	3,38	,57		
		Uzman	117	3,26	,59		
	Arkadaş Eksikliği	Subay	18	2,41	,64	2,268	,107
		Astsubay	31	2,83	,61		
		Uzman	117	2,71	,69		
	Zaman	Subay	18	3,41	,52	1,467	,234
		Astsubay	31	3,31	,51		
		Uzman	117	3,18	,63		
	İlgi Eksikliği	Subay	18	1,94 ^b	,65	9,565	,001**
		Astsubay	31	2,63 ^a	,61		
		Uzman	117	2,68 ^a	,68		
	Yaşam Tatmini	Subay	18	4,78	1,17	1,671	,191
		Astsubay	31	4,53	1,10		
		Uzman	117	4,26	1,29		

*p<0,05; **p<0,01 ab: Farklı harfler gruplar arasındaki farkı temsil eder.

Katılımcıların mevcut rütbelerine göre boş zaman engelleri ile yaşam tatmin düzeyleri arasındaki fark incelendiğinde, boş zaman engelleri alt boyutlarından birey psikolojisi, bilgi eksikliği ve ilgi eksikliği alt boyutlarında fark olduğu tespit edilmiştir (p<0,01). Buna göre, göre rütbesi düşük olan bireylerin birey psikolojisi, bilgi eksikliği ve ilgi eksikliği alt boyut puan ortalamalarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan katılımcıların mevcut rütbelerine göre yaşam tatmini ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 4.6. Katılımcıların en uzun süre yaşadıkları yer gruplarına göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	En Uzun Süre Yaşanılan Yer	N	Ortalama	Standart Sapma	F	P	
Boş zaman Engelleri	Birey Psikolojisi	Köy	50	2,87	,78	1,085	,357
		İlçe	46	2,93	,85		
		İl	40	2,98	,70		
		Büyükşehir	30	2,66	,77		
	Bilgi Eksikliği	Köy	50	2,92	,74	,201	,896
		İlçe	46	2,81	,75		
		İl	40	2,84	,71		
		Büyükşehir	30	2,88	,64		
	Tesis	Köy	50	3,12	,64	2,307	,079
		İlçe	46	3,42	,53		
		İl	40	3,24	,65		
		Büyükşehir	30	3,34	,45		
	Arkadaş Eksikliği	Köy	50	2,78	,62	,530	,662
		İlçe	46	2,71	,77		
		İl	40	2,67	,65		
		Büyükşehir	30	2,59	,66		
Zaman	Köy	50	3,17	,63	,962	,412	
	İlçe	46	3,19	,55			
	İl	40	3,37	,50			
	Büyükşehir	30	3,22	,72			
İlgi Eksikliği	Köy	50	2,69 ^a	,64	2,938	,035*	
	İlçe	46	2,70 ^a	,74			
	İl	40	2,59 ^{ab}	,66			
	Büyükşehir	30	2,27 ^b	,72			
Yaşam Tatmini	Köy	50	4,38	1,27	1,509	,214	
	İlçe	46	4,18	1,33			
	İl	40	4,26	1,07			
	Büyükşehir	30	4,77	1,30			

*p<0,05; ab: Farklı harfler gruplar arasındaki farkı temsil eder.

Araştırmaya katılan personelin en uzun süre yaşadıkları yere göre boş zaman engelleri ile yaşam tatmin düzeyleri arasındaki fark incelendiğinde, boş zaman engelleri alt boyutlarından ilgi eksikliği alt boyutunda fark olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4.7. Katılımcıların boş zaman değerlendirme güçlük düzeylerine göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Boş zaman değerlendirme Güçlüğü	N	Ortalama	Standart Sapma	F	P	
Boş zaman Engelleri	Birey Psikolojisi	Her Zaman	53	3,18 ^a	,74	6,249	,002**
		Bazen	96	2,73 ^b	,79		
		Hiçbir Zaman	17	2,73 ^b	,57		
	Bilgi Eksikliği	Her Zaman	53	2,92	,68	1,036	,357
		Bazen	96	2,80	,72		
		Hiçbir Zaman	17	3,04	,73		
	Tesis	Her Zaman	53	3,23	,69	,189	,828
		Bazen	96	3,30	,56		
		Hiçbir Zaman	17	3,27	,43		
	Arkadaş Eksikliği	Her Zaman	53	2,93 ^a	,67	5,671	,004**
		Bazen	96	2,56 ^b	,68		
		Hiçbir Zaman	17	2,78 ^{ab}	,50		
	Zaman	Her Zaman	53	3,40 ^a	,60	3,175	,044*
		Bazen	96	3,14 ^b	,61		
		Hiçbir Zaman	17	3,22 ^{ab}	,42		
	İlgi Eksikliği	Her Zaman	53	2,79 ^a	,70	3,255	,041*
		Bazen	96	2,50 ^b	,70		
		Hiçbir Zaman	17	2,49 ^b	,64		
Yaşam Tatmini	Her Zaman	53	4,08	1,31	2,876	,059	
	Bazen	96	4,44	1,21			
	Hiçbir Zaman	17	4,85	1,15			

*p<0,05; **p<0,01 ab: Farklı harfler gruplar arasındaki farkı temsil eder.

Katılımcıların boş zaman değerlendirme güçlüğüne göre boş zaman engelleri ile yaşam tatmin düzeyleri arasındaki fark incelendiğinde, boş zaman engelleri alt boyutlarından birey psikolojisi, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutlarında fark olduğu tespit edilmiştir (p<0,01; p<0,05). Diğer yandan katılımcıların boş zaman değerlendirme güçlüğüne göre yaşam tatmini ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 4.8. Katılımcıların haftalık boş zamanlarına göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Haftalık Boş Zaman	N	Ortalama	Standart Sapma	t	P	
Boş zaman Engelleri	Birey Psikolojisi	24 saat altı	71	2,85	,79	-,405	,686
		24 saat ve üstü	95	2,89	,78		
	Bilgi Eksikliği	24 saat altı	71	2,85	,70	-,141	,888
		24 saat ve üstü	95	2,87	,72		
	Tesis	24 saat altı	71	3,38	,60	1,948	,053
		24 saat ve üstü	95	3,20	,57		
	Arkadaş Eksikliği	24 saat altı	71	2,64	,71	-,989	,324
		24 saat ve üstü	95	2,74	,65		
	Zaman	24 saat altı	71	3,22	,68	-,278	,781
		24 saat ve üstü	95	3,24	,53		
İlgi Eksikliği	24 saat altı	71	2,62	,74	,508	,612	
	24 saat ve üstü	95	2,57	,68			
Yaşam Tatmini	24 saat altı	71	4,30	1,42	-,601	,549	
	24 saat ve üstü	95	4,42	1,11			

Katılımcıların haftalık ortalama boş zaman süresine göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmini ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.9. Katılımcıların boş zamanda yapılan aktivitelere göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeylerinin karşılaştırılması

Değişkenler	Boş Zamanda Yapılan Aktivite	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p	
Boş zaman Engelleri	Birey Psikolojisi	Dinlenerek	110	3,02	,75	3,542	,001**
		Aktif	56	2,58	,76		
	Bilgi Eksikliği	Dinlenerek	110	2,87	,70	,158	,875
		Aktif	56	2,85	,74		
	Tesis	Dinlenerek	110	3,20	,62	-2,165	,032*
		Aktif	56	3,41	,51		
	Arkadaş Eksikliği	Dinlenerek	110	2,75	,67	1,406	,162
		Aktif	56	2,60	,70		
	Zaman	Dinlenerek	110	3,23	,61	,073	,942
		Aktif	56	3,23	,57		
İlgi Eksikliği	Dinlenerek	110	2,75	,63	4,128	,001**	
	Aktif	56	2,29	,74			
Yaşam Tatmini	Dinlenerek	110	4,12	1,21	-3,686	,001**	
	Aktif	56	4,85	1,19			

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Katılımcıların boş zamanda gerçekleştirdikleri aktivitelere göre boş zaman engelleri ile yaşam tatmin düzeyleri arasındaki fark incelendiğinde, boş zaman engelleri alt boyutlarından birey psikolojisi, tesis ve ilgi eksikliği alt boyutlarında fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$; $p<0,05$). Benzer şekilde katılımcıların boş zamanda

gerçekleştirdikleri aktivitelere göre yaşam tatmini ortalamalarında da anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,01$).

Tablo 4.10. Katılımcıların boş zaman engelleri alt boyutları ve yaşam tatmin düzeyleri arasındaki ilişki

Değişkenler		Birey Psikolojisi	Bilgi Eksikliği	Tesis	Arkadaş Eksikliği	Zaman	İlgi Eksikliği	
Boş zaman Engelleri	Birey Psikolojisi	r	1					
		p						
	Bilgi Eksikliği	r	,365**	1				
		p	,000					
	Tesis	r	,165*	,131	1			
		p	,034	,092				
	Arkadaş Eksikliği	r	,332**	,124	,141	1		
		p	,000	,113	,070			
	Zaman	r	,357**	,118	,368**	,337**	1	
		p	,000	,131	,000	,000		
	İlgi Eksikliği	r	,386**	,248**	-,024	,238**	,089	1
		p	,000	,001	,760	,002	,252	
	Yaşam Tatmini	r	-,156*	,037	-,044	,026	-,114	-,105
		p	,045	,640	,576	,735	,142	,176

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, katılımcıların algıladıkları boş zaman engelleri düzeylerinden sadece birey psikoloji ile yaşam tatmini arasında düşük düzeyde, negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada; Türkiye'nin Siirt ilinde görev yapan askeri personelin rekreatif etkinliklere katılımlarında oluşacak engellerin yaşam tatmini seviyeleri üzerine etkisini araştırmak ve farklı değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaç ışığında Türkiye'nin Siirt ilinde ikamet eden askeri personelin boş zaman engelleri alt boyutları ve yaşam tatminine göre yaş, gelir, rütbe, en uzun yaşanan yer, boş zaman değerlendirme güçlüğü, boş zamanlarda yapılan aktivite, algılanan refah düzeyi ve haftalık boş zaman açısından farklılık olup olmadığı gözlemlenmiştir. Son olarak bu değişikliğin hangi yapısal sebeplerden dolayı oluştuğunun kaynağı araştırılmıştır.

Yapılan bu araştırmada askeri personelin, genel olarak boş zaman değerlendirme faaliyetlerine katılımlarında güçlük çektiği ve boş zamanlarını çoğunlukla dinlenerek, geçirdiği görülmektedir. Askeri personelin boş zamanlarında katılmakta güçlük çektiği etkinliklerin başında belirsiz, yoğun çalışma saatleri (günün farklı zaman dilimlerinde) ve bu durumdan kaynaklanan zaman problemleri olduğu düşünülmektedir. Bu durum kapsamında askeri personelin boş zamanlarından arta kalan sürelerini büyük bir oranla dinlenerek gerçekleştirdiğini düşündürmektedir. Bu sonuca bağlı olarak, daha az sosyal aktivitelere katılım gösterdikleri sonucunun çıktığı gözlemlenmiştir.

Bu araştırmanın değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, boş zaman engelleri ölçeğine göre katılımcıların en fazla tesis sorunu ile karşılaştıkları görülmüştür. Bu durum, askeri personelin daha fazla fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyduğu ve yaşam tatmin düzeylerinin tesis gereksinimlerine bağlı olarak artabileceği yönünde düşünülmektedir. Kaya (2011) tarafından yapılan araştırmanın, bulgu sonuçlarına göre

söz konusu araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin, kendi üniversitelerinde sahip oldukları tesislerin yetersizliği ve/veya olanaklarına karşı memnuniyetsizliği % 91,9 gibi yüksek bir oranı oluşturmuştur. Bu duruma ek olarak tesis yeterliliğinden memnun olan öğrenci sayısı yalnızca % 8,1 oranında memnun olduğu görülmüştür. Araştırma sonucu bu çalışmanın lehine çıkmıştır. Benzer bir konuda araştırma yapan Alexandris ve Carroll (1997) bireylerin çeşitli sebeplerden dolayı boş zaman aktivitelerinde bulunamamalarının en temel nedeninin birey psikolojisi ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Demirel ve Harmandar'ın, (2009) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinin, boş zaman aktivitelerinde en fazla engel teşkil eden durumun bilgi eksikliği alt boyutunda olduğu saptanmıştır. Yapılan benzer çalışmalar, bu çalışmanın sonucu ile örtüşmemektedir.

Katılımcıların yaş gruplarına göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeyleri incelendiğinde; katılımcıların yaş değişkenlerine göre 23 yaş ve altı bireylerin tüm yaş grupları içinde en yüksek boş zaman engel ortalama puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Boş zaman engelleri alt boyutlarından birey psikolojisi boyutunda en yüksek değer ($x=3,13^a$) anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun 23 yaş altı bireylerin mesleğe yeni başlaması sonucunda hazır olmayışından ve yaşları itibariyle daha fazla olumsuzluktan mental olarak etkilenme sürecinden kaynaklandığı düşünülmektedir. En az engel ile karşılaşan yaş gruplarının ise 30 yaş ve üstü katılımcıların olduğu görülmüştür. Bu durum 30 yaş ve üstü bireylerin yaş aralıklarının diğer katılımcılara göre yüksek olmasından kaynaklandığı ve olumsuz faktörlere daha pozitif baktığı düşünülmektedir. Sonuç olarak bu çalışma kapsamında yaş ortalamaları düştükçe rekreasyonel engellerin arttığı ve 23 yaş altı bireylerin birey psikolojisi engelinden 30 yaş ve üstü bireylere göre daha fazla etkilenebileceği görülmektedir. Bu çalışmadan, farklı bir konuda Kızıltan (1984) tarafından yapılan bir araştırmada çalışmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin, boş zamanlarında uyum düzeylerine ilişkin çıkan sonuçlar, bu çalışma ile benzer özellikleri taşıdığı ve 20 yaş ve altı bireyler arasında fark olduğu saptanmıştır. Bu durumun genel olarak ergenler arasında daha fazla olanak ve imkân beklentisinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Aydiner (2011) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin genel yaş ortalamalarına ilişkin 20 yaş altı ve üstü bireyler arasında istekleri konusunda fark olmadığı görülürken, Pala ve Dinç (2013) tarafından yürütölen araştırmada ise zaman, birey psikolojisi, tesis ve bilgi eksikliği alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görölmüştür. Alexandris ve Carroll (1997) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan rekreasyonel aktivitelere katılımları engelleyen faktörlerin belirlenmesine ilişkin çalışmada yaş faktörü açısından “birey psikolojisi” ve “bilgi eksikliği” alt boyutlarında anlamlı fark olduğu görölmüştür. Binarbaşı (2006) tarafından boş zaman etkinliklerine katılan grupların yaş değişkenlerine göre farklılık göstermediği ve anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu tespit edilmiştir. Mevcut çalışmalar bu çalışma sonucunu destekler nitelikte değildir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre yaşam tatmini düzeyleri incelendiğinde ise; yaş değişkenine göre katılımcıların yaşam tatmini düzeylerinde anlamlı farklılık gözlenmemesine karşın ortalama puanlar açısından 30 yaş üstü katılımcıların diğer yaş gruplarına göre yaşam tatmin seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum ise 30 yaş üstü bireylerin hayatlarından memnun oldukları ve yaş aralığına bağlı olarak olumsuz sayılabilecek her etmeni göz ardı ettikleri yönünde düşünölmektedir.

Katılımcıların algılanan refah düzeylerine göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeyleri incelendiğinde, boş zaman engelleri ölçeği alt boyutlarından tesis alt boyutunda anlamlı fark olduğu gözlenmiştir. Buna göre algılanan refah düzeyi yüksek olan bireyler ile düşük olan bireyler arasında fark olduğu görölmektedir. Bu durumun tesis yetersizliği nedeniyle bireylerin yeterince refah düzeylerinin artmadığı ve dolayısıyla daha fazla tesis imkânına sahip olmak isteyebilecekleri yönünde düşünölmektedir. Benzer şekilde katılımcıların algılanan refah düzeyi değişkenine göre yaşam tatmini düzeyi incelendiğinde, yaşam tatmini düzeyi yüksek olan bireyler ile düşük olan bireyler arasında fark olduğu görölmektedir.

Boş zaman engelleri ölçeğinin diğer alt boyutları olan birey psikolojisi, zaman, bilgi, ilgi ve arkadaş eksikliği, alt boyutlarında algılanan refah düzeyine göre farklılık bulunmamıştır. Farklı bir çalışma ile bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarında

engel oluşturabilecek olumsuz problemleri belirten, Demirel ve Harmandar (2009) en büyük engel olarak bilgi eksikliği, birey psikolojisi ve tesis boyutları olduğunu belirtmiştir. Söz konusu çalışma, bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Çakır ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir araştırmada katılımcıların boş zaman engelleri ve refah düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Turizm fakültesi öğrencilerine yönelik Şahin Kocabulut (2014) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin refah düzeyinin rekreatif aktivitelere katılımlarına karşı engel olmadığı sonucunu tespit etmiştir. Araştırmaların sonuçları, bu çalışma sonuçlarını destekler nitelikte değildir.

Katılımcıların rütbelerine göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeyleri incelendiğinde; boş zaman engelleri alt boyutlarından birey psikolojisi, bilgi ve ilgi eksikliği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu gözlenmiştir. Yaşam tatmini düzeyleri incelendiğinde ise anlamlı fark görülmemektedir. Buna göre boş zaman engelleri alt boyutlarından birey psikolojisi ve bilgi eksikliği alt boyutlarında uzmanlar ile subaylar arasında fark olduğu görülürken, ilgi eksikliği alt boyutunda uzmanlar ile astsubaylar ve subaylar arasında istatistiksel olarak fark olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların yaşam tatmini düzeyleri incelendiğinde ise; anlamlı farklılık görülmemesine karşın ortalama puanlar açısından subay rütbesinde olan katılımcıların yaşam tatmini düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların mevcut rütbelerine göre yaşam tatmini ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Buna karşın subay rütbesinde olan katılımcıların rütbe değişkenine göre yaşam tatmini düzeylerinin astsubaylara göre, astsubayların ise uzmanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu durumun ise askeri personelin rütbelerine orantılı olarak, daha fazla pozitif psikoloji ile olanakları değerlendirme ve meslek dışı daha fazla aktivite ile ilgilenebildiği düşünülmektedir. Sonuç olarak rütbesi düşük olan bireylerin birey psikolojisi, bilgi eksikliği ve ilgi eksikliği alt boyut puan ortalamalarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşın katılımcıların mevcut rütbelerine göre yaşam tatmini ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların en uzun süre yaşadıkları yer gruplarına göre; boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeyleri incelendiğinde; boş zaman engelleri alt boyutlarından ilgi eksikliği alt boyutunda, istatistiksel olarak fark olduğu görülmüştür. Buna göre bilgi eksikliği alt boyutunda en uzun süre yaşanan yer değişkenine göre ilçe ile köy ve büyükşehir arasında fark olduğu gözlenmiştir. Bu durum büyükşehir ve il merkezlerinde yaşayan bireylerin rekreatif faaliyetlere karşı daha fazla ilgili olduğu ilçe ve köylerde yaşayan bireylerin ulaşım veya yetersiz aktivite programları gibi olumsuz etmenlerden ötürü daha az ilgili olduğu sonucunu düşündürmektedir. Çankırı ilinde üniversite öğrencileri üzerinde Arslan (2014) tarafından yapılan bir araştırmada şehir merkezinde yaşayan bireylerin rekreasyonel faaliyetlerden ve rekreatif alanlardan, diğer bölgelerde ikamet eden kişilere oranla daha fazla yararlandıkları sonucuna ulaşmıştır. Söz konusu araştırma bu çalışma sonuçlarını desteklemektedir.

Katılımcıların boş zaman değerlendirme güçlük düzeylerine göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeyleri incelendiğinde; boş zaman engelleri alt boyutlarından birey psikolojisi, zaman, arkadaş ve ilgi eksikliği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu gözlenmiştir. Buna göre birey psikolojisi ve ilgi eksikliği alt boyutlarında, boş zaman değerlendirme güçlük değişkenine göre her zaman güçlük çeken bireyler ile bazen ve hiçbir zaman arasında fark olduğu görülürken, arkadaş eksikliği ve zaman alt boyutlarında her zaman güçlük çeken bireyler ile bazen güçlük çeken bireyler arasında fark olduğu gözlenmiştir. Buna karşın katılımcıların yaşam tatmini düzeylerinde ise anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu durum bireylerin ilgi eksikliğinden dolayı nerede nasıl bir imkân olduğu konusunda bilinçli olmadıkları, mesleki açıdan, yoğun tempoları hem psikolojilerinin etkilendiği hem de vakit sorunları yüzünden yeteri kadar arkadaş edinemeyip birlikte vakit geçiremediklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Özel yetenek ile ilgili eğitim alan bölümlere ilişkin Tolukan (2010) tarafından yapılan bir araştırmada bireylerin boş zaman değerlendirme süreçlerinde yaşanan güçlük derecelerine göre boş zaman alt boyutlarından arkadaş ve ilgi eksikliği ile birey psikolojisi arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Mevcut çalışma bulgu sonuçları, bu çalışma ile büyük ölçüde benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların haftalık boş zamanlarına göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeyleri incelendiğinde; boş zaman engelleri ve yaşam tatmininde farklılık olmadığı görülmüştür. Katılımcıların boş zamanda yapılan aktivitelere göre boş zaman engelleri ve yaşam tatmin düzeyleri incelendiğinde; boş zaman engelleri alt boyutlarından birey psikolojisi, tesis ve ilgi eksikliği alt boyutlarında fark olduğu görülmüştür. Benzer şekilde katılımcıların boş zamanda gerçekleştirdikleri aktivitelere göre yaşam tatmini ortalamalarında da anlamlı fark olduğu gözlenmiştir. Buna göre katılımcıların boş zaman engelleri alt boyutlarından birey psikolojisi ve ilgi eksikliği alt boyutlarında ortalama puanlara göre boş zamanlarını dinlenerek geçirdikleri görülürken, tesis alt boyutunda aktif olduğu görülmüştür. Katılımcıların boş zamanda yapılan aktivite değişkenine göre yaşam tatmini düzeyleri incelendiğinde ise ortalama puanlara göre aktif olduğu görülmüştür. Bu durum askeri personelin yoğun çalışma saatlerinden ötürü, genel olarak boş zamanlarını dinlenerek geçirdikleri ve ancak belirli imkânlarla ulaşabilmeleri durumunda aktif olarak geçirdikleri düşünülmektedir.

Alexandris ve Carrroll (1997) tarafından yapılan bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımlarına yoğunlaştığı bir çalışmada: katılımcıların en fazla rekreatif faaliyetlere arkadaş eksikliği ve bilgi eksikliği faktörleri nedeni ile katılım göstermediği sonucunu tespit etmiştir. Cerin ve ark (2010), Üstün ve Gündüz (2014); tarafından yapılan araştırmalar incelendiğinde, rekreatif faaliyetlere bireylerin katılımlarını genel olarak engelleyen faktörlerin tesis ve zaman yetersizliği ile ilgili olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ise boş zaman engelleri alt boyutlarından birey psikolojisi, tesis ve ilgi eksikliği alt boyutlarında fark olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma ile ilgili araştırmalar örtüşmemektedir.

Katılımcıların boş zaman engelleri alt boyutları ve yaşam tatmini düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; korelasyon analizi sonuçlarına göre, katılımcıların algıladıkları boş zaman engelleri düzeylerinden sadece birey psikoloji ile yaşam tatmini arasında düşük düzeyde, negatif bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Boş zaman engelleri alt boyutlarından tesis, zaman, bilgi, ilgi ve arkadaş eksikliği alt boyutlarında ise katılımcıların yaşam tatmin düzeylerine göre ilişki görülmemiştir. Dolayısıyla katılımcıların boş zaman

engelleri ölçeği alt boyutlarından birey psikolojisi boyutuna ilişkin engel puanları yükseldikçe katılımcıların yaşam tatmini düzeylerinin azaldığı sonucu ifade edilebilir.

Mansuroğlu (2002) tarafından Akdeniz Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada bireylerin psikolojisi, faaliyetlere katılım sıklığının artması sonucunda olumlu yönde etkilenebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Huang ve Carleton (2003) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada ise boş zaman etkinliklerine katılım ve yaşam tatmini arasında pozitif ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun faaliyetlere daha fazla katılım gösteren bireylerin psikolojik olarak daha fazla rahatlayabileceği ve yorgunluk hissi, sakatlanmak gibi sebeplerden dolayı psikolojik olarak faaliyetlere katılmaması engelinin ortadan kalkabileceği yönünde düşünölmektedir. Genel olarak bakıldığında ise rekreatif etkinliklere katılımı kısıtlayan faktörlerin azalması bireylerin yaşam tatmini üzerinde olumlu bir ilişki kurabileceği sonucunu düşöndürmektedir.

5.2. Öneriler

Yapılan tüm tespitler ve tanımlar çerçevesinde öncelikle ilgili literatürde daha önce askeri kurumlar için rütbesel farklılık açısından tanımlanan bir değişkene ulaşılamamıştır. Bu kapsamda daha fazla araştırma yapılabilir.

Bu araştırma konusuna benzer yapılacak olan tüm çalışmaların daha geniş askeri kurumlara ulaşılarak yapılması ve daha fazla sonuç alınması gerekebilir. Çünkü literatürde askeri personele özđü benzer çalışmalar yer almamaktadır.

Askeri personelin daha çok kırsal kesimlerde görev yaptığı göz önüne alınabilir ve boş zaman programları daha fazla geliştirilebilir. Benzer şekilde ilçe ve köylerde genel olarak görevini icra eden askeri personele, bilgi eksikliği nedeniyle boş zamanlarını nerede ve nasıl değerlendirebileceklerine dair bilinçlendirme yapılabilir.

İdari açıdan sürekli hareket halinde olan meslek grupları için özel olarak terapi niteliğinde rekreasyonel programlar hazırlanabilir.

Tesis yetersizliği nedeni ile yaşam tatmini düzeyleri düşük olan askeri personele özgü köy ve ilçelerde en az şehir merkezlerinde olduğu kadar tesis alanları inşa edilebilir ve boş zamanlarını bu alanlarda değerlendirmeleri sağlanabilir. Dolayısıyla bu kapsamda rekreasyonel alanların inşa edilmesi ve mevcut yerleşim biriminde ikamet eden askeri personelin rahatlıkla bu tesislerden faydalanmaları sağlanabilir.



KAYNAKLAR

- Alexandris, K. ve Carroll, B. (1997). *Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece*. Leisure Studies, 16(2), 107-125.
- Ardahan, F. (Ed.) (2016). *Her yönüyle rekreasyon*. Ankara: Detay.
- Tel M. ve B. Köksalan,(2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (Doğu Anadolu Örneği) *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 18, 1 262.
- Arslan, S. (2013). *Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi*. (1.Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi, (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya, 51-58.
- Balcı, V. (2003), "Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması",*Milli Eğitim Dergisi*, 158.
- Binarbaşı, S. (2006). *Kütahya İlinde İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti ve İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bittman, M. ve Judy, W. (2000). "The rush hour: The character of leisure time and gender equity." *Social forces* 79.1 165-189.
- Booth, M. L., Bauman, A. ve Owen, N. (2002). Perceived barriers to physical activity among older Australians. *Journal of aging and physical activity*, 10(3), 271-280.
- Caldwell, Linda L. ve Edward, A. S. (2006). "Leisure as a context for youth development and delinquency prevention." *Australian & New Zealand Journal of Criminology* 39.3, 398-418.
- Caspersen, Carl J., Kenneth E. P. ve Gregory M. C. (1985). "Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research." *Public health reports* 100.2, 126.

- Chaturvedula, S. ve Catherine J. (2007). "Dimensions of psychological well-being and personality in military aircrew: A preliminary study." *Indian Journal of Aerospace Medicine* 51.2, 17-27.
- Crespo, C. J., (2000). "Race/ethnicity, social class and their relation to physical inactivity during leisure time: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988–1994." *American journal of preventive medicine* 18.1, s46-53.
- Çömük, N. ve Zafer Erden. (2010). "Artistik buz pateninde üçlü sıçrayış performansının çeviklik ve reaksiyon zamanı ile ilişkisi." *Fizyoterapi Rehabilitasyon* s21.2, s75-80.
- Çetinbaş, N. (2010). *Sivas İl Milli Eğitim Bakanlığı'na Bağlı Okullarda Görev Yapan Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti Ve İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sivas.
- Da Costa, D. et al. (2004). "Mental health status and leisure-time physical activity contribute to fatigue intensity in patients with spondylarthropathy." *Arthritis Care & Research* 51.6, s1004-1008.
- Diener E. (2000). Subjective well-being: *The science of happiness and a proposal for a national index*. *American psychologist*, 55(1), s34.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), s542-575.
- Diener, E. D. (1985). "The satisfaction with life scale." *Journal of personality assessment* 49.1, s71-75.
- Diener, Ed, and Marissa Diener. (2009). "Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem." *Culture and well-being*. Springer, Dordrecht, s71-91.
- Diener, E; Emmons, R; Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, s49, 71–75.
- Erdemli, A. (2002). *Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi*. İstanbul: E Yayınları. s.31.
- Erkan, N. (1975). *Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara. Ders Notları İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ferrarin, A. (2001). *Hegel and Aristotle*. Cambridge University Press.
- Francken, D. A., ve W. Fred Van Raaij. (1981). "Satisfaction with leisure time activities." *Journal of Leisure Research* 13.4, 337-352.
- George, D. ve P. Mallery. (2001). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 10.0 Update*. 3. Baskı. Boston: Allyn and Bacon.
- Georgellis, Y., Thomas L. ve Vurain, T. (2012). "The impact of life events on job satisfaction." *Journal of Vocational Behavior* 80.2, 464-473.

- Göral, K., Saygın, Ö. ve Babayiğit, İrez, G. (2012). "Profesyonel futbolcuların oynadıkları mevkilere göre görsel ve işitsel reaksiyon sürelerinin incelenmesi." *Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science* 14.1, 5-11.
- Graves, L. M., Patricia, J. O. ve Marian, N. R. (2007). "Commitment to family roles: Effects on managers' attitudes and performance." *Journal of applied psychology* 92.1, 44.
- Guerlac, S. (2006). *Thinking in time: An introduction to Henri Bergson*. Cornell University Press.
- Gürbüz, B., Öncü, E., Emir, E. (2012). *Leisure constraints questionnaire: testing the construct validity*. In 12th International Sports Sciences Congress, 339-343.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2009). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Heidegger, M. (1992). *History of the concept of time: Prolegomena* (Vol. 717). Indiana University Press.
- Heller, D., Timothy, A. J. ve David, W. (2002). "The confounding role of personality and trait affectivity in the relationship between job and life satisfaction." *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior* 23.7, 815-835.
- Hibbins, R. (1996). "Global Leisure". *Social Alternatives*. Jan, Vol 15, issue 1: 22-25.
- Huang, C.Y. and Carleton, B. (2003). "The Relationships among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction of College Students in Taiwan", *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.
- Huebner, E. S. (1991). "Further validation of the Students' Life Satisfaction Scale: The independence of satisfaction and affect ratings." *Journal of Psychoeducational Assessment* 9.4, 363-368.
- Iwasaki, Y., Nishino, H., Onda, T. ve Bowling, C. (2007). *Leisure research in a global world: Time to reverse the western domination in leisure research?* *Leisure Sciences*, s29, 113-117.
- Jensen, C. ve Naylor, J. (1999). *Opportunities in recreation and leisure careers*. USA: Comtemporary Publishing Company.
- Jensen, C.R. (1995). *Outdoor Recreation in America*. 5th Edition. USA: Human Kinetics.
- Johnson, J., Bourke, M., Morrison, D. et al. (2000). *Advanced Leisure and Recreation*. 1st edition. Cambridge: Oxford University Press.
- Johnson, M. R. (2000). *Perceptions of barriers to healthy physical activity among Asian communities*. *Sport, Education and Society*, 5(1), 51-70.

- Juniu, S. (2000). Downshifting: Regaining The Essence of Leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: öz kontrolün aracılık rolü*. Anadolu Üniversitesi, (Yüksek Lisans Tezi), Eskişehir, 14-47.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Bağırman Yayınevi 3. Basım. Sayı:6.85–128.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar,N. (1984). *Bilimsel Araştırma Metodu*. Ankara: Hacetepe Taş Kitapçılık.
- Karin, M. L.(2009). "Time Off for Military Families: An Emerging Case Study in a Time of War... And the Tipping Point for Future Laws Supporting Work-Life Balance?."
- Keith, K. D. ve Robert L. S. (1994). "The measurement of quality of life in adolescence: The quality of student life questionnaire." *The American Journal of Family Therapy* 22.1, 83-87.
- Kelly, J. (2012). *Leisure* (4. baskı). IL: Sagamore Publishing.
- Koohsar, A. A. H, ve Bagher, G. B.(2011). "Relation between quality of attachment and life satisfaction in high school administrators." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 30, 954-958.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Leitner, M. J. ve Sara F. L. (2004). *Leisure enhancement*. Haworth Press.
- Lent, R. W. et al. (2009). "Social cognitive predictors of academic adjustment and life satisfaction in Portuguese college students: A longitudinal analysis." *Journal of Vocational Behavior* 74.2, 190-198.
- Li, J. (2018). "The Influence of Grit on Life Satisfaction: Self-Esteem as a Mediator." *Psychologica Belgica* 58.1.
- Lucas-Carrasco, R. ve L Salvador-Carulla. (2012). "Life satisfaction in persons with intellectual disabilities." *Research in developmental disabilities* 33.4. 1103-1109.
- Lupinacci, N.S. (1993). "Age and physical activity effects on reaction time and digit symbol substitution performance in cognitively active adults." *Research Quarterly for Exercise and Sport* 64.2 144-150.

- Mafini, C. ve Nobukhosi, D. "The relationship between extrinsic motivation, job satisfaction and life satisfaction amongst employees in a public organisation." *SA Journal of Industrial Psychology* 40.1 (2014): 01-12.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri Ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Antalya: Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*. 15(2). 53-62.
- Marancı, Bülent, ve S, Müniroğlu.(2001). "Futbol Kalecileri İle Diğer Mevkilerde Bulunan Oyuncuların Motorik Özellikleri, Reaksiyon Zamanları Ve Vücut Yağ Yüzdelerinin Karşılaştırılması." *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* 6.3, 13-26.
- Marrati, P. (2005). *Time, life, concepts: The newness of Bergson*. MLN, 120(5), 1099-1111.
- Martinez-Gonzalez, M. A. (2001). "Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union."
- Matsch, M. A. et al (2009). "Perceptions of work-life balance among military law enforcement personnel and their spouses." *Journal of Police and Criminal Psychology* 24.2, 113-119.
- Mellor, D. et al. (2008). "Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction." *Personality and individual differences* 45.3, 213-218.
- Menec, V. H. ve Chipperfield, J. G. (1997). Remaining active in later life: The role of locus of control in seniors' leisure activity participation, health, and life satisfaction. *Journal of aging and health*, 9(1), 105-125.
- Neugarten, B. L., Robert J. H. ve Sheldon S. T. (1961). "The measurement of life satisfaction." *Journal of gerontology*.
- Oishi, S. et al. (1999). "Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values." *Personality and social psychology bulletin* 25.8, 980-990.
- Özdamar, K. (2004). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi*. 5. Baskı. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Palmer, B., Catherine D. ve Con S. (2002). "Emotional intelligence and life satisfaction." *Personality and individual differences* 33.7 1091-1100.
- Poulsen, A. A., Ziviani, J. M. ve Cuskelly, M. (2007). *Perceived freedom in leisure and physical co-ordination ability: impact on out-of-school activity participation and life satisfaction*. *Child: care, health and development*, 33(4), 432-440.
- Ragheb, M. G., ve Jacob G. B.(1982). "Measuring leisure attitude." *Journal of leisure Research* 14.2, 155-167.

- Recepoğlu, E. ve Ülker, Tümlü, G. (2015). "Üniversite Akademik Personelinin Mesleki Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." *Kastamonu Education Journal* 23.4.
- Rode, J. C. (2004). "Job satisfaction and life satisfaction revisited: A longitudinal test of an integrated model." *Human Relations* 57.9, 1205-1230.
- Rovio, S. et al. (2005). "Leisure-time physical activity at midlife and the risk of dementia and Alzheimer's disease." *The Lancet Neurology* 4.11, 705-711.
- Scarmeas, N. et al. (2001). "Influence of leisure activity on the incidence of Alzheimer's disease." *Neurology* 57.12, 2236-2242.
- Serarslan, M. Z. ve Müslüm, B. (1988), "Turizm pazarlamasında sporun yeri ve Türkiye açısından değerlemesi", pazarlama dünyası. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi* ,9, 28-30.
- Shank J. W., Kinney W. B., Coyle C. P., Malkin M. J. ve Howe C. Z. (1993). Efficacy studies in therapeutic recreation research: the need, the state of the art, and future implications, *Research in therapeutic recreation: concepts and methods*, 301-335.
- Tang, T. Li-Ping. (1998). "Effects of Type A personality and leisure ethic on Chinese college students' leisure activities and academic performance." *The Journal of social psychology* 128.2, 153-164.
- Tavşancıl, E. (2006). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. 3. Baskı. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım.
- Taylor, C., Barr, J. F. S. ve Richard, N. (1985). "The relation of physical activity and exercise to mental health." *Public health reports* 100, 2 195.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. (5th. Edition) USA: Taylor and Francis Group.
- Trzesniewski, K. H., Brent, Donnellan, M. ve Richard, W. R. (2003). "Stability of self-esteem across the life span." *Journal Of Personality And Social Psychology* 84.1 205.
- Tsaur, S.H, and Ya-Yun Tang. (2012). "Job stress and well-being of female employees in hospitality: The role of regulatory leisure coping styles." *International Journal of Hospitality Management* 31.4 1038-1044.
- Verrall, N. (2018). "Psychology, risk, health and deployed military operations." *Journal of the Royal Army Medical Corps jramc*.
- Von Leyden, W. (1964). *Time, Number, and Eternity in Plato and Aristotle*. *The Philosophical Quarterly* (1950-), 14(54), 35-52.
- Wang, J. Y. J. et al.(2006). "Leisure activity and risk of cognitive impairment: the Chongqing aging study." *Neurology* 66.6 911-913.

- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.
- Weissman, R. S. (2006). Self-perceived barriers to activity participation among sedentary adolescent girls. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(3): 534-540.
- Zhang, L.ve Jin-Pang L. (2002). "Moderating effects of gender and age on the relationship between self-esteem and life satisfaction in mainland Chinese." *International Journal of Psychology* 37.2 83-91.



EKLER

İzin belgesi, boş zaman engelleri ölçeği ve yaşam tatmini ölçeği ekte verilmiştir.

HİZMETE ÖZEL

T.C.
TILLO KAYMAKAMLIğI
İlçe Jandarma Komutanlığı

Sayı :51089871-1000- 336 /Per.
Konu : Dilekçeniz Hk.

26 Kasım 2018

Mustafa SAYANT
J.Teğmen
1'inci J.Asyş.Komd.Tim.K.

İLGİ : 26.11.2018 tarihli ve "Anket Çalışması" konulu dilekçeniz.

1. İlgı sayılı dilekçeniz ile çalışmakta olduğunuz " Askeri Personelde Rekreatyonel Engeller ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki" konulu tezinizde kullanmak üzere Ek'te sunmuş olduğunuz anketleri Tillo İlçe Jandarma Komutanlığı ve Jandarma Asayiş Komando Bölük komutanlığı emrinde görevli Rütbeli personele uygulamak istediğiniz komutanlığımıza bildirilmiştir.

2. İlgı sayılı dilekçeniz ile dilekçe ekinde göndermiş olduğunuz anketler tarafımda incelenmiş olup; Komutanlığımızda görevli Rütbeli Personele uygulanması uygun görülmüştür.

Bilgi ve gereğini rica ederim.


M.Gökhan ÇOBANSARI
J.Üsteğmen
İlçe Jandarma Komutanı V.

Ek:
1. İlgı Sayılı Dilekçe ve Ekleri (1 Adet)

HİZMETE ÖZEL

Adres :Fakirullah Mah. İsmail hakkı Calapkulu Bulvarı No.15 Tillo/Siirt
Telefon No :0484 461 20 04
Kurumsal E-posta :

Bilgi İçin : Ali DENİZ
Unvan : J.Asb.Kd.Çvş.
Dahili No :

Değerli Katılımcı,

Elinizde bulunan bu anket formundan elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

1	Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bu ifadelerin sizin boş zaman değerlendirme etkinliklerine katılmanızı engellemedeki önem derecesini liste üzerinde ayrılan alana işaretleyiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Kesinlikle Önemli	Önemli	Önemli	Çok Önemli
1	Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi	1	2	3	4
2	Kendini yorgun hissetmek	1	2	3	4
3	Sakatlanmaktan korkmak	1	2	3	4
4	Nerden öğreneceğini bilmemek	1	2	3	4
5	Nerede katılacağını bilmemek	1	2	3	4
6	Öğretecek kimsenin olmaması	1	2	3	4
7	Tesis donanımının yetersiz olması	1	2	3	4
8	Tesislerin yetersiz olması	1	2	3	4
9	Tesislerin kalabalık olması	1	2	3	4
10	Arkadaşlarının zamanının olmaması	1	2	3	4
11	Beraber katılacak kimsenin olmaması	1	2	3	4
12	Arkadaşlarının bu tür etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması	1	2	3	4
13	Aile için zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
14	Sosyal etkinlikler için zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
15	Program zamanlarının uygun olmaması	1	2	3	4
16	Geçmişte bu tür etkinlikleri sevmemek	1	2	3	4
17	İlgili olmamak	1	2	3	4
18	Rutin programı bozmak istememek	1	2	3	4

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
Hayat şartları mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
Eğer hayata yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim	1	2	3	4	5	6	7

Cinsiyetiniz	() Erkek () Kadın
Yaşınız
Rütbeniz	
Boş Zamanlarınızı Nasıl Değerlendirirsiniz	() Dinlenerek () Turistik Etkinliklere Katılarak () Kültürel Etkinliklere katılarak () Sportif Etkinliklere Katılarak () Sanatsal Etkinliklere Katılarak
En uzun süre yaşadığınız yerleşim birimi	Köy () İlçe () İl () Büyükşehir ()
Gelir Düzeyiniz
Haftalık Boş Zaman Süresi saat
Algılanan Refah Düzeyi	() Çok Kötü () Kötü () Normal () İyi () Çok İyi
Boş Zamanlarınızı Değerlendirmede Ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?	() Her Zaman () Bazen () Hiçbir Zaman

ÖZGEÇMİŞ

Mustafa SAYANT, ~~1988 yılında Sakarya'da doğmuştur.~~ İlk, orta ve lise öğrenimini Sakarya'da tamamladı. 2011 yılında başlamış olduğu Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndan 2015 yılında mezun oldu. 2015 yılında Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği anabilim dalında yüksek lisans eğitimine başladı.