



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

HUKUK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL
AKTİVİTELERDEN ELDE ETTİKLERİ FAYDALARIN
VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

MUHAMMET NUH DOĞAN

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ PROGRAMI

AĞUSTOS 2018



**HUKUK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL
AKTİVİTELERDEN ELDE ETTİKLERİ FAYDALARIN VE MUTLULUK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Muhammet Nuh DOĞAN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ PROGRAMI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

AĞUSTOS 2018

Muhammet Nuh DOĞAN tarafından hazırlanan "Hukuk Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelerden Elde Ettikleri Faydaların Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / ~~OY ÇOKLUĞU~~ ile Gazi Üniversitesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Beyza Merve AKGÜL
Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylanmıştır~~



Başkan : Prof. Dr. Metin YAMAN
Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylanmıştır~~



Üye : Doç. Dr. Ezgi ERTÜZÜN
Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya Selçuk Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylanmıştır~~



Tez Savunma Tarihi: 08/08/2018

Jüri üyeleri tarafından YÜKSEK LİSANS tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa ASLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.


Muhammet Nuh DOĞAN

08/08/2018

HUKUK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL AKTİVİTELERDEN
ELDE ETTİKLERİ FAYDALARIN VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Muhammet Nuh DOĞAN

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ağustos 2018

ÖZET

Araştırmanın amacı: Hukuk Fakültesi öğrencilerinin boş zamanlarında ne tür rekreasyonel aktivitelere katıldıklarını, rekreasyonel aktivitelerden ne tür faydalar elde ettiklerini, mutluluk düzeylerini ve bunlar arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırmanın örneklem grubunu Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 412 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Ho (2008) tarafından geliştirilen ve Akgül ve arkadaşları (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan “Rekreasyon Fayda Ölçeği:RFÖ”, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan “Oxford Mutluluk Ölçeği:OMÖ” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel bilgi formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, Betimsel İstatistik Teknikleri, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmış, rekreasyonel aktivitelere katılım, RFÖ ve OMÖ'den alınan puanlar arasındaki ilişkileri saptamak içinde Spearman Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri ile RFÖ'nin fiziksel ve sosyal alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu, rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri ile OMÖ'den aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ve öğrencilerin RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar ile OMÖ'den aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Bilim Kodu : 1301

Anahtar Kelimeler : Fayda, Boş Zaman, Rekreasyon, Mutluluk, Hukuk Fakültesi

Sayfa Adedi : 95

Danışman : Doç. Dr. Beyza Merve AKGÜL

ANALYZE OF LAW STUDENTS BENEFİTS GAINED FROM REKREATIONAL
ACTİVİTİES AND HAPPİNESS LEVEL

(M. Sc. Thesis)

Muhammet Nuh DOĞAN

GAZI UNIVERSITY
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

August 2018

ABSTRACT

The aim of this research is to identify what kind of activities students studying at Faculty of Law attend in their leisure time, what benefits they have obtained from leisure activities, happiness levels and the relationship between them. The sample group of the research consists of 412 students studying at Ankara Hacı Bayram Veli University Faculty of Law. As a means of data collection in the study, "Recreation Benefit Scale: RBS" developed by Ho (2008) and adapted to Turkish by Akgül et al. (2018), "Oxford Pleasure Scale: OPS" developed by Hills and Argyle (2002) and adapted to Turkish by Doğan and Çötök (2011) and "Personal Information Form" prepared by the researcher have been used. In the analysis of the data, Descriptive Statistical Techniques, Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests were used and Spearman Correlation Analysis was used in determining the relationship between participation in recreational activities, scores from RBS and OPS. According to the findings obtained as a result of the research; it has been detected that there was positive and significant relationship between the levels of participation in leisure activities and the scores of physical and social sub-dimensions of the RBS, between the levels of participation in leisure activities and the scores from the OPS and between the scores from the sub-dimensions of the RBS and the scores from the OPS.

Science Code : 1301

Key Words : Benefit, Leisure, Recreation, Happiness, Law Faculty

Page Number : 95

Advisor : Assoc. Prof. Dr. Beyza Merve AKGÜL

TEŞEKKÜR

Çalışmam boyunca bana her konuda yol gösteren, desteğini her zaman hissettiğim değerli hocam ve danışmanım sayın Doç. Dr. Beyza Merve Akgül'e, gerek tez hazırlama sürecinde gerekse diğer çalışmalarım boyunca bana her daim destek olan ve tecrübelerini aktaran değerli hocam sayın Prof. Dr. Suat Karaküçük'e, bu süreçte maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen değerli eşim sayın Büşra DOĞAN, kardeşlerim sayın Talha DOĞAN ve sayın Safa DOĞAN'a ve varlıkları ile onur duyduğum annem sayın Sibel DOĞAN ve babam sayın İsmail DOĞAN'a sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. Boş Zaman ve Rekreasyon.....	7
2.2.1. Boş zaman kavramı	7
2.1.2. Boş zamanın temel fonksiyonları	9
2.1.3. Rekreasyon kavramı	10
2.1.4. Rekreasyonun özellikleri	13
2.1.5. Rekreasyonun faydaları	14
2.1.6. Rekreasyonel faaliyetlerin sınıflandırılması	17
2.2. Mutluluk	21
2.2.1. Mutluluk ve rekreasyon ilişkisi	24
3. GEREÇ VE YÖNTEM	27
3.1. Araştırmanın Modeli	27
3.2. Evren ve Örneklem	27
3.2.1. Evren	27
3.2.1. Örneklem	27
3.3. Veri Toplama Araçları	27

	Sayfa
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	29
4. BULGULAR	31
5. TARTIŞMA	67
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	77
KAYNAKLAR.....	81
EKLER	89
EK-1 Anket Formu	90
EK-2 Anket İzni Yazısı.....	93
EK-3 Etik Komisyonu Raporu.....	94
ÖZGEÇMİŞ	95

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.1. Cinsiyet, Sınıf, Algılanan Gelir Durumu, En Uzun Süre İkamet Edilen Yerleşim Yeri, Annenin Öğrenim Durumu, Babanın Öğrenim Durumu, Masraf Kaynağı, Kalınan Yer, Not Ortalaması, Günlük Boş Zaman Miktarı, Boş Zaman Yeterlilik Durumu Ve Rekreatif Aktivitelere Beraber Katılınan Kişiler Değişkenlerine Ait Frekans Ve Yüzdelik Değerleri	32
Çizelge 4.2. Katılımcı Öğrencilerin Katıldıkları Rekreatif Aktivite Türleri, Katılım Sıklıkları Ve Ortalama Puanlarına Ait Frekans, Ortalama Ve Yüzdelik Değerler	33
Çizelge 4.3. Katılımcı Öğrencilerin RFÖ ve OMÖ'den Aldıkları Puanların Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri	34
Çizelge 4.4. Katılımcı Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması	35
Çizelge 4.5. Katılımcı Öğrencilerin Sınıflarına Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması	36
Çizelge 4.6. Katılımcı Öğrencilerin Algıladıkları Gelir Durumlarına Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması	37
Çizelge 4.7. Katılımcı Öğrencilerin En Uzun Süre Yaşadıkları Yerleşim Yeri Büyüklüğüne Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması	39
Çizelge 4.8. Katılımcı Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumlarına Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması	40
Çizelge 4.9. Katılımcı Öğrencilerin Babalarının Öğrenim Durumlarına Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması	41
Çizelge 4.10. Katılımcı Öğrencilerin Masraflarını Karşıladıkları Kaynağa Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması	43
Çizelge 4.11. Katılımcı Öğrencilerin Kaldıkları Yere Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması	45
Çizelge 4.12. Katılımcı Öğrencilerin Not Ortalamalarına Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması	46
Çizelge 4.13. Katılımcı Öğrencilerin Günlük Boş Zaman Miktarına Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması	48

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.14. Katılımcı Öğrencilerin Boş Zaman Yeterlilik Durumuna Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması	50
Çizelge 4.15. Katılımcı Öğrencilerin Rekreatif Aktivitelere Beraber Katıldıkları Kişilere Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması	52
Çizelge 4.16. Katılımcı Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması	53
Çizelge 4.17. Katılımcı Öğrencilerin Sınıflarına Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması	54
Çizelge 4.18. Katılımcı Öğrencilerin Algıladıkları Gelir Durumlarına Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması	55
Çizelge 4.19. Katılımcı Öğrencilerin En Uzun Süre Yaşadıkları Yerleşim Yeri Büyüklüğüne Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması	55
Çizelge 4.20. Katılımcı Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumlarına Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması	56
Çizelge 4.21. Katılımcı Öğrencilerin Babalarının Öğrenim Durumlarına Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması	57
Çizelge 4.22. Katılımcı Öğrencilerin Masraflarını Karşıladıkları Kaynağa Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması	57
Çizelge 4.23. Katılımcı Öğrencilerin Kaldıkları Yere Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması	58
Çizelge 4.24. Katılımcı Öğrencilerin Not Ortalamalarına Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması	59
Çizelge 4.25. Katılımcı Öğrencilerin Günlük Boş Zaman Miktarına Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması	60
Çizelge 4.26. Katılımcı Öğrencilerin Boş Zaman Yeterlilik Durumuna Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması	61
Çizelge 4.27. Katılımcı Öğrencilerin Rekreatif Aktivitelere Beraber Katıldıkları Kişilere Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması	62
Çizelge 4.28. Katılımcı Öğrencilerin Rekreatif Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre RFÖ Fiziksel Alt Boyutundan Aldıkları Puanların Karşılaştırması	63

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.29. Katılımcı Öğrencilerin Rekreatyonel Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre RFÖ Psikolojik Alt Boyutundan Aldıkları Puanların Karşılaştırması	63
Çizelge 4.30. Katılımcı Öğrencilerin Rekreatyonel Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre RFÖ Sosyal Alt Boyutundan Aldıkları Puanların Karşılaştırması .	64
Çizelge 4.31. Katılımcı Öğrencilerin Rekreatyonel Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması	64
Çizelge 4.32. Katılımcı Öğrencilerin Rekreatyonel Aktivitelere Katılım Sıklıkları ile RFÖ Alt Boyutlarından ve OMÖ'den Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	65
Çizelge 4.33. Katılımcı Öğrencilerin RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar ile OMÖ'den Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	66

SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar

Açıklamalar

RFÖ

Rekreasyon Fayda Ölçeği

OMÖ

Oxford Mutluluk Ölçeği

1. GİRİŞ

Hukuk, bireyin meşru savunma hakkının kolektif organizasyonu, bireysel ve toplumsal yaşamın en sağlam güvencesidir. Kuruluş amacı bireysel ve toplumsal yaşamı en yararlı şekilde işletmek olan devletin bu amacı gerçekleştirmede önde gelen gücü ve olanağı hukuktur [1]. Bu işlevi üstlenen aktörlerde de avukatlar, savcılar ve hakimler gibi hukukçulardır. Adalet mekanizmasının çarkları durumunda olan bu hukukçuların meslekleri gereği önüne gelen olayları hakkaniyet ilkesine ve mevzuata uygun olarak çözüme kavuşturma, hukuk kurallarını en iyi şekilde yorumlayıp olaylara uygulayabilme, iyi bir hukuk bilgisine sahip olma, muhakeme yeteneği fevkalade gelişmiş, sorgulayan, araştıran ve yeniliklere açık bir kişiliğe sahip olma, kendini ve görevini olumsuz yönde etkileyecek hiç bir baskı ve görüşün tesiri altında kalmama gibi bir takım sorumluluklara sahip olmaları gerekmektedir. Tüm bu ağır sorumluluklar ve mesleğin getirdiği diğer zorluklar çeşitli psikolojik ve fiziksel olumsuzluklar doğurabilmektedir.

Yaşanılabilir bir toplum için olmazsa olmaz özelliklerin başında “adalet” gelir. Bireylerin vicdanlarında adalet duygusu ne kadar gelişmiş olursa olsun ve toplumun adalet sistemi ne kadar mükemmel olursa olsun onun uygulayacak bilgi ve niteliğe sahip hukukçular olmazsa adaletin gerçekleşmesi mümkün olmayacaktır. Dolayısıyla toplumlar adalet uygulayıcılarını en iyi şekilde yetiştirmek zorundadırlar [2]. Hukuk eğitimi ülkenin hukuk sisteminin işleyişi ile yakından ilgili olması bakımından özel bir öneme haizdir. İyi eğitilmiş hukukçuların bulunduğu bir hukuk sisteminde adaletin tesis edilmesi ve hukukun gelişmesi daha kolay olacaktır. Meslek hayatlarında psikolojik ve fizyolojik açıdan bir çok olumsuzlukla karşılaşma durumunda kalacak olan avukat, savcı ve hakim adaylarının daha eğitim hayatında bu tür olumsuzluklarla başa çıkabilme konusunda eğitilmeleri, bu süreçte de mutlu ve huzurlu olabilecekleri ortamları oluşturacak ve kendilerine ayıracakları zamanlarda, psikolojik ve fiziksel açıdan rahatlamalarını sağlayacak faaliyetlere katılmaları teşvik edilmelidir.

İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana mutluluk hep arzulanan bir şey olmuştur. Kişiler bireysel olarak mutluluğu elde etme çabasında oldukları gibi her çeşit topluluk ve toplumlar da bu amaca yönelik arayışlar içerisine girmişlerdir. Mutluluk insan yaşamının bütün alanlarını etkileyen önemli bir kavram olarak uzun zamandır araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Mutlu insanların daha az mutlu insanlardan yaşam olaylarını yorumlamaları, değerlendirmeleri ve onlara tepkide bulunma biçimleri açısından farklılık gösterdikleri

belirtilmiştir. Evrimsel bakış açısından mutluluk halinin bireyi keşfetmeye güdülemede ve stresli yaşam olayları ile baş etmede sağladığı destekle uyum sağlamaya yönelik bir işlevinin olduğu vurgulanmaktadır. Araştırmalarda mutluluğun çeşitli olumlu sonuçları olduğu ve psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Örneğin mutluluğun sağlıklı olma, yüksek yaşam doyumu, olumlu kişilerarası ve duygusal ilişkiler ve iş yaşamında başarılı olma gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bulunmuştur [3].

Rekreasyon, rahatlanan ve zevk alınan geniş bir aktiviteler bütünü olduğundan, rekreasyonel aktiviteler bireyde, arkadaşlık kurma, macera ve yeni deneyimler, başarı duygusu, yaratma zevki, fiziksel dayanıklılık, hizmet duygusu, güzellikten hoşlanma, zihinsel güçleri kullanma, duygusal deneyim ve dinlenme gibi birçok doyum oluşturmaktadır [4]. Rekreasyonun alt boyutlarından Spor; beynimizde ve sinir sistemimizde olumlu yönde değişikliklere neden olmaktadır. Vücut kasları gevşerken zihinsel boyutta da gevşeme oluşmaktadır bu da duygusal bir rahatlamayı beraberinde getirmektedir. Spor yaparken, vücuttaki, stres hormonlarının yapımı yavaşlamaktadır. Bu şekilde; depresyon ve anksiyete semptomları azalmaktadır. Kişi kendini mutedil, serinkanlı, huzurlu ve sevinçli hissetmektedir. Egzersiz yaparken beyin ek olarak seratonin hormonu salgılamaktadır. Seratonin salgılanması kişide sevince neden olduğu gibi, uyku düzeninde de olumlu etkilere neden olmaktadır. Uyku kalitesi artmakta, kesintisiz ve dinlendirici hale gelmektedir [5]. Aktif sporun endorfin denilen mutluluk hormonu salgılanmasına neden olduğu ve dopamin denilen zevk hormonunu arttırdığı bilimsel olarak gösterilmiştir [6].

Rekreasyonel faaliyetlere katılmanın fizyolojik (kalp rahatsızlıklarını önleme, mental ve fiziksel yenilenme vb) psikolojik (öz güven sağlama, kişilik gelişimi, mutluluk vb.) ve sosyolojik (aile bağlarını güçlendirme, toplumsal uyum, kültürel aidiyet vb.) faydaları vardır. Sportif, rekreasyonel ve boş zaman aktivitelerinin bu faydaları, bireylerin sağlıklı bir vücuda ve hayata karşı olumlu bakış açısına sahip olmaları ile pozitif sosyal ilişkiler kurabilmeleri açısından oldukça önemlidir [7].

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı: Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin boş zamanlarında ne tür rekreasyonel aktiviteler katıldıklarını,

rekreasyonel aktivitelerden ne tür faydalar elde ettiklerini, mutluluk düzeylerini ve bunlar arasındaki ilişkiyi tespit etmektir.

Bu amaca ulaşmak için şu sorulara cevap aranacaktır:

1. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler ne tür rekreasyonel aktivitelere katılmaktadır?

2. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler rekreasyonel aktivitelerden ne tür faydalar elde etmektedirler?

3. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydaların demografik değişkenlere göre farklılıkları ne ölçüdedir?

4. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılımları ile rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydalar arasındaki ilişki ne ölçüdedir?

5. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ne ölçüdedir?

6. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılıkları ne ölçüdedir?

7. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılımları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki ne ölçüdedir?

8. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydalar ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki ne ölçüdedir?

Araştırmanın Önemi

Rekreasyonel aktivitelere katılmanın 1) kişisel gelişim, 2) sosyal ilişkilerin gelişimi, 3) mental ve fiziksel açıdan sağlıklı olma, 4) başarı hissi, 5) depresyon vb. duygusal

yüklenmelerin azalması gibi birçok faydası bulunmaktadır [7]. Mesleği gereği fiziksel ve psikolojik birçok olumsuzlukla karşı karşıya olan hukukçuların, bu olumsuzluklarla baş edebilmeleri ve daha sağlıklı bir hayat sürebilmeleri için boş zamanlarını aktif ve etkin bir şekilde değerlendirmeleri oldukça önemlidir. Bunun da sağlanabilmesi için daha eğitim hayatlarında bu konuda bilgilendirilmeleri ve teşvik edilmeleri gerekmektedir. İleride adalet mekanizmasının değerli birer üyesi olacak hukuk fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere katılım konusunda bilgilendirilmesi ve teşvik edilebilmesi için rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıkları, rekreasyonel aktivitelerin faydaları konusundaki bilinçleri ve mutluluk düzeylerinin tespit edilmesi ve geliştirilmesi gerekmektedir. Bu çalışmanın Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin katıldıkları rekreasyonel aktiviteleri, rekreasyonel aktivitelerin faydaları konusundaki bilinçlerini, mutluluk düzeylerini ve bunlar arasındaki ilişkileri tespit edeceği dolayısıyla hukuk fakültesi öğrencilerinin fiziksel ve psikolojik olumsuzluklarla daha kolay başa çıkabilecekleri aktif bir rekreasyonel hayata sahip olmalarının sağlanması konusunda hukuk alanında faaliyet gösteren yöneticilere, eğitimcilere ve bu alanda daha önce yapılmış yeterli çalışma olmadığı için bundan sonra yapılacak çalışmalara faydalı bir kaynak olacağı değerlendirilmektedir.

Varsayımlar

- 1- Katılımcılar, “Oxford Mutluluk Ölçeği”, “Rekreasyon Fayda Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu”nu içtenlikle cevaplamışlardır.
- 2- Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, ölçmek üzere hazırlanan özellikleri ölçebilme gücüne sahiptir.

Sınırlılıklar

- 1- Bu araştırma 2017-2018 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile sınırlıdır.
- 2- Bu araştırmada incelenen değişkenler, “Oxford Mutluluk Ölçeği”, “Rekreasyon Fayda Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu”nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Mutluluk: insanın kendisine en yüksek erek olarak koyduğu değerlerdir [8].

Boş Zaman: bireyin hem kendisi hem de başkaları için tüm zorunluluklardan veya bağlantılarından kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği faaliyete ulaşacağı zamandır [9].

Rekreasyon: bireyin yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek, aynı zamanda zevk veya haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan, bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak fert veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklerdir [10].

Rekreasyon Faydaları: bireylerin rekreasyonel aktiviteler sırasında elde ettikleri, toplumun genel refah düzeyinde önemli rol oynayan fiziksel, psikolojik, ekonomik ve zihinsel faydalardır [7].

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Boş Zaman ve Rekreasyon

2.1.1. Boş zaman kavramı

Toplumsal yaşamda önemli bir yer tutan boş zaman kavramı, günümüz toplumunda varlığına en çok ihtiyaç duyulan alanlardan birini oluşturmaktadır. Endüstrileşmiş ya da endüstrileşmekte olan tüm toplumlarda iş saatleri kısaltmakta, böylece sahip olunan boş zaman giderek artmaktadır. Özellikle çalışan kesim için boş zaman, yoğun çalışma koşullarının olumsuz etkilerinden kurtularak toplumla bütünleşmeyi sağlayan ve önemi gittikçe artan bir yaşam hakkı olarak kabul edilmektedir [11].

Boş zaman genellikle, bireyin çalışma gibi rutin etkinlikleri bırakıp, onun yerine oldukça hoş giden, zevkli etkinliklerle ilgilenmesini içerir. Bir başka deyişle boş zaman, is, uyku, yemek yemek ve diğer temel gereksinimlerini (ev işleri, ailesel sorumluluklar, alış-veriş vb.) karşıladıktan sonra bireye kalan ve özgür kullanılabilen zamandır [12].

Günümüzde boş zaman konusuyla ilgili kavram ve olguların öneminin giderek artmasında, haftalık çalışma saatlerinin azalması, daha uzun tatil süreleri, erken emeklilik, yeni teknolojilerin hayatı kolaylaştırması, işsizlik oranındaki artış ve insanların sahip olduğu boş zaman süresi diliminin fazlalaşmasının etkili olduğu söylenebilir. Ekonomik gelişmişlik sürecini tamamlamış ülkelerde boş zaman ortamı da kendiliğinden doğmaktadır. Boş zamanın anlamının farklı kültürlerle göre değişebilir olması bu kavramın anlamı ve uygulamaları üzerinde henüz tam bir fikir birliği olmamasında temel nedenlerden sayılabilir [11].

Boş zaman teriminin İngilizce karşılığı olan “leisure” kelimesi, Fransızcada boş zaman anlamına gelen “loisir” kelimesi, yine İngilizcede “izin vermek” anlamına gelen “license” ve “özgürlük” anlamına gelen “liberty” kelimeleri ile, Latincedeki “licere” kelimesinden gelmektedir. Tüm bu kelimeler, mecburiyetin olmamasını, serbest seçim özgürlüğünü, işten arta kalan zamanı ya da zorunlu görev ve sorumlulukların dışında kalan zamanı ifade etmektedir [13].

Sözlük anlamı olarak boş zaman; bireyin kendi adına özgürce kullanma hakkının olduğu, çalışma ve yaşama ilgili zorunlu sorumlulukların ya da görevlerin gerçekleştirilmesinden sonra kalan zaman olarak tanımlanmaktadır [14].

Harris'e göre "boş zaman bir özgürlük alanıdır, bireyin seçme hakkını ve kendini ifade etmesini ya da zevk alma veya memnuniyet durumunu ifade etmektedir" . Parr ve Lashua boş zamanı "temelde bireyin özgür olduğu, özgürce seçebildiği zaman" olarak ifade etmişlerdir [11]. Benzer şekilde Müftügil boş zamanı, "bireyin işe, işle ilgili sorumluluklarına, kendisinin ve ailesinin bakımına ayırdığı zamanın dışında kalan, dolayısıyla zorunlulukların olmadığı özgür bir zaman dilimi" olarak tanımlamıştır [15].

Bilhan boş zamanı; "kişinin yapmak zorunda bulunduğu kişisel, mesleki, ailevi ve toplumsal yükümlülüklerini yerine getirdikten sonra geriye kalan zaman" olarak tanımlamaktadır [16].

Yetim'e göre boş zaman, "tamamıyla isteğe bağlı bir uğraşı bütünlüğünü dile getirir. Bu uğraşı dinlenme, rahatlama, bilgi ve deneyimlerini arttırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde doyumunu gerçekleştirme, toplumsal hizmet katkısında bulunarak ahlâki inancın gereğini yerine getirme, yaratıcı yeteneklerini geliştirme biçiminde ve tüm bu faaliyetlerde herhangi bir çıkar amacı gütmemek üzere gerçekleştirilen uğraşlardır" [17].

Karaküçük, boş zaman kavramını geniş ve kapsamlı olarak şu şekilde tanımlamıştır: "boş zaman insanın zorunluluklar dışında, eğilimleri ve istekleri doğrultusunda istediği gibi oyalanabilmesi, dinlenebilmesi, eğlenebilmesi veya kendini geliştirebilmesi için hak ettiği zaman dilimidir" [10].

Son zamanlarda, bireyin çalışma yükü kadar, kendisi için de boş zaman oluşturulması ve bu zamanın iyi şekilde değerlendirilmesinin ne kadar önemli olduğu düşüncesine ulaşılmıştır. Boş zamanı etkin bir şekilde değerlendirmenin; iş verimini arttırması ve iş düzeninin sağlanmasındaki faydalarının dışında; günümüz insanının, rutin iş hayatından kurtularak istediği şekilde yaşaması ve kendini bulması böylelikle toplumu kültürel anlamda geliştirici enerjinin ortaya çıkmasını sağladığı için de önemli olduğu bilinmektedir [18].

Bireyin kendini gerçekleştirme süreci içinde, olumlu bir benlik tasarımı geliştirmesinde, katıldığı boş zaman etkinliklerinin türü, bu etkinliklere katılma biçimi ve ayırdığı süre önemli bir etkidir. Çeşitli etkinliklere katılım suretiyle birey kendini ifade edebilme, gizli güçlerini ortaya çıkarma ve geliştirme, yaratıcılığını artırma ve daha sağlıklı bir hayata kavuşma imkanını bulur. Bireyin zamanını iyi kullanabilmesi, ona beden ve ruh sağlığı açısından katkıda bulunacağı gibi daha üretken ve başarılı olmasını da sağlar [17].

2.1.2. Boş zamanın temel fonksiyonları

Boş zaman kavramının gelişim süreci incelendiğinde, sanayi devrimi ile çalışma, tasarruf, sermaye birikimi gibi kavramların yeni toplumsal değerler olarak ortaya çıktığı ve boş zamanların savurganlık ve tembellik olarak değerlendirildiği görülmektedir. Çalışmaya büyük önem verilen sanayi devrimi sonrası dönemde boş zaman, yorulan bireylerin fiziksel gücünü onaran ve dengesini yeniden bulmasına yardımcı olan 'dinlenme fonksiyonunu' yerine getirmektedir [19].

Günümüz sanayileşmiş toplumlarında çalışma ve çalışma dışı süreler düzene konulmuş, insan gücüne, ihtiyaçlara, endüstriyel üretimin uyumuna çok az dayanan bu yeni toplumun hızlı değişimi boş zamanın rolünü arttırmıştır [10]. Dolayısıyla bu önemde boş zamanın eğlenme ve gelişim fonksiyonlarının da ortaya çıktığı söylenebilir.

Dinlenme fonksiyonu

Karaküçük; dinlenme fonksiyonunun, boş zamanı en fazla karakterize eden ve farklı algılamalarla, çalışma hayatı boyunca değerlendirilen temel bir fonksiyon olduğunu ifade etmektedir. Dinlenme, yeniden elde etme veya iş sonrası stres ve yorgunluk atma ile bedensel aşınmaları ve sinir gerilimlerini ortadan kaldıran bir fonksiyon üstlenmiştir. Çalışma saatlerinin 12–15 saat olduğu sanayi devriminin ilk dönemlerinde, işçiler boş zamanlarında dinlenme fonksiyonunu sadece fiziksel gücü yeniden elde etmek anlamında kullanmışlardır. Çalışan için boş zaman, sadece bir sonraki çalışma gününe fiziksel olarak hazırlanmayı ifade etmektedir [10].

Boş zamanın bir formu olarak dinlenme, yorgunlukla birlikte eforun geçici olarak durdurulmasıdır. Dinlenme, bazı yönleri ile boş zamanın ayrılmaz bir parçasıdır. Her birey

kendi dinlenme yolunu belirlemektedir. Bazı insanlar, bir kitap, gazete ya da dergi okuyarak bunları gerçekleştirirken, bazıları ise alışveriş merkezlerinde gösterileri ve oyunları izlemektedir [20].

Eğlence fonksiyonu

Eğer bireyler katılım için gerekli bilgi ve beceriye sahipse, boş zaman her zaman için eğlenceli hale getirilebilmektedir. Boş zaman deneyimleri, eğlenceyi yaratmak için gereken ortamları oluşturmaktadır. Keyifli, eğlenceli deneyimler, astronomiden zoolojiye; biri ile randevulaşmaktan, sahne sanatlarına; dağa tırmanmaktan mağaracılığa; okuma, yazma, oyun oynama ya da tura katılma gibi faaliyetlerden pek çok hobilere kadar çeşitli aktivitelerle yaratılabilmektedir [20].

Eğlenme Fonksiyonu can sıkıntısını yok eden veya sıkıntı sonrası eğlenme ve rahatlamayı ifade eden, yarışmanın oyun zevkine ağır basmadığı, tüm spor uğraşları ile diğer etkinlikleri ister gayretli, ister pasif olsun günlük ihtiyaçların gerektirmediği bazı aktivite tiplerine katılımı ifade etmektedir [10].

Gelişim fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, insan düşüncesini, günlük eylemlerin otomatizminden kurtaran, daha geniş sosyal katılıma zemin hazırlayan, insanın kişiliğini geliştirmesine ve göstermesine eğilimli, aynı zamanda çıkarıcı olmayan faaliyetleri içermektedir. Gelişme fonksiyonu, boş zamanda: bilgi almak ya da vermek, bir kültürü geliştirmek ihtiyacının ağır bastığı uğraşlar, aniden ortaya çıkan ya da örgütlenmiş gönüllü sosyal faaliyetlere katılma ihtiyacının ağır bastığı etkinlikler olarak ortaya çıkabilmektedir [10].

2.1.3. Rekreasyon kavramı

Tarih boyunca çalışma zamanı insanoğlunu yıpratırken, çalışma dışı zaman ise, insanın kendisi için bir şeyler yapması, yenilenmesine, onun güç tazelemesine ve hayata yeniden başlamasına imkân vermiştir. Bu nedenle insanlar çalışma zamanına verdikleri önemin yanında, çalışma dışı zamanın kullanımına da ayrı bir önem vermişlerdir. Çalışma dışı zamanın yani boş zamanın kullanımı rekreasyon kavramını ortaya koymuş ve insanlar bu kavramı her geçen gün daha da geliştirerek zenginleştirmişlerdir [21].

Rekreasyon, yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince “recreatio” kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı yaygın bir şekilde serbest zamanları veya boş zamanları değerlendirme olarak kullanılmaktadır. Bu ise kişilerin ya da toplumsal kümelerin boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler anlamını taşımaktadır [10].

Boş zaman kavramının teorik temellerinin belirlenmesine ve tanımlanmasına yönelik çok fazla araştırma veya tartışma olmasından dolayı, literatürde rekreasyon kavramının üzerinde fikir birliğine varılmış tek bir tanımı bulmak oldukça zordur [19].

Yukic rekresyonu; "bireyin boş zamanında öncelikle kendi tatmini için seçtiği kişisel istek ve arzularını karşılayan davranış ya da tecrübeler" olarak tanımlamıştır [22].

Stebbins'e göre rekreasyon, "bireyin boş zamanlarında, zorunluluk olmaksızın, kendi isteği ile katıldığı, kişisel tatmin sağlayan, kendi yetenek ve becerilerini kullanabildiği çeşitli aktiviteler" şeklinde tanımlanabilir [19].

Kraus rekreasyonu; "bireyin boş zamanlarında gönüllü olarak katıldığı, kişisel tatmin, zevk ve doyum hissettiren ya da kişisel ve sosyal açıdan değerli olduğu algısını oluşturan aktivite ve tecrübeler" olarak tanımlamıştır [22].

Bir başka tanımlamada ise, rekreasyon bireyin mesleki, ailevi, toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra, bağımsız iradesiyle seçebileceği bir seri dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini artırma ve kendini yenileme uğraşlarına katılması olarak açıklanmaktadır [23].

Sağcan rekreasyonu, bireyin boş zamanlarına, eğlence ve tatmin dürtüleri ile, gönüllü olarak katıldıkları faaliyetler biçimi olarak tanımlayarak; bu tür faaliyetlerin, bireylerin bedensel ve ruhsal yorgunluklarını giderdiğini ve fiziksel, ruhsal ve yaratıcı bir güç kazandırdığını ifade etmiştir [24].

Karaküçük'e göre ise rekreasyon, “bireyin yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek, aynı zamanda zevk veya haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan, bağımsız ve

bağılantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak fert veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklerdir” [10].

Rekreasyon, bir deneyim biçimi, zengin bir yaşantı elde etme yolu, özel bir etkinlik türü, çalışma dışı hayat, bir sosyal sistem, bir eğitim safhası, duyguların boşalmasını sağlayan bir yoldur. Rekreasyon insanlar için bir ihtiyaçtır. Bu yolla birey; kendini ifade etme kişiliğini geliştirme sırasında, boş zamanları değerlendirme biçiminde ortaya çıkan bir çıkış yolu bulur [17].

Rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin, katılmayanlara oranla daha sağlıklı oldukları geniş ölçüde kabul edilmiştir. Bireylerin boş zamanlarında sportif etkinliklere katılımı, fiziksel açıdan dayanıklılık sağlamaktadır. Boş zamanları değerlendirmenin sağlık alanına temel katkısı, hastalığın önlenmesi ile sağlıklı, sağlam ve mutlu insanlar yaratılmasına yardımcı olmaktır [19].

Rekreasyon, rahatlanan ve zevk alınan geniş bir aktiviteler bütünü olduğundan, rekreasyonel aktiviteler bireyde, arkadaşlık kurma, macera ve yeni deneyimler, başarı duygusu, yaratma zevki, fiziksel dayanıklılık, hizmet duygusu, güzellikten hoşlanma, zihinsel güçleri kullanma, duygusal deneyim ve dinlenme gibi doyumlar oluşturmaktadır [4].

Boş zamanların değerlendirilmesi konusu günümüz gelişmiş ve gelişmekte olan toplumların ortak sorunudur. Çünkü bu tür toplumlarda çalışma saatleri giderek azalmakta ve insanların boş zamanları artmaktadır. Üstelik gelişmekte olan ülkelerde işsizlik oranının yüksek olması ve birçok insanın zamanlarını çalışmadan geçirdikleri düşünülürse, bu sorun daha anlaşılır hale gelmektedir. İnsanların boş zamanları artmakta ancak bu zamanları değerlendirme imkanları ve bu konudaki bilinçleri çoğu zaman yeterli olmamaktadır. Boş zamanları değerlendirme konusu çocuk, genç, yetişkin ve yaşlı tüm kesimleri ilgilendirmektedir. Aile kurumu, devlet, eğitim sistemi, ekonomik yapı ve kültürel anlayış boş zamanların değerlendirilmesinde önemli rol oynamaktadır. Toplumun bireylerinin sağlıklı, bilinçli bir biçimde yaşayabilmeleri, çalışabilmeleri, dinlenebilmeleri ve eğlenabilmeleri onların her yönüyle yeterlilik düzeyine ulaşmaları ile mümkün olabilir. Boş zamanlarını iyi değerlendiremeyen, dinlenemeyen, eğlenemeyen insan verimli bir biçimde çalışamaz, yeterince üretken, sağlıklı, huzurlu, mutlu ve başarılı olamaz [17].

2.1.4. Rekreasyonun özellikleri

Rekreasyon kavramının daha iyi anlaşılması için rekreasyonu diğer faaliyetlerden ve kavramlardan ayıran temel ve belirgin özelliklerin daha ayrıntılı bir şekilde açıklanması gerekmektedir.

Örneğin, Karaküçük rekreasyonun temel özelliklerini şu şekilde ifade etmiştir [10] :

- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
- Özgürlük hissi verir.
- Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
- Rekreasyon, boş zamanda yapılır.
- Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılımlarına imkân verir.
- Rekreasyon faaliyetlerinde, seçme hakkı kişiye bırakılmalıdır.
- Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir.
- Rekreasyon çok çeşitli faaliyetleri içerir.
- Rekreasyon haz neşe sağlayan bir faaliyettir.
- Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.
- Rekreasyon kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkân sağlayıcı faaliyetler içermelidir.
- Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.
- Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.
- Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine, ahlâki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.
- Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkânı verir.
- Rekreasyon etkinlikleri, rekreasyonistler tarafından üstlenilir.
- Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle, organize olmuş ya da olmamış mekanlarda yapılabilir.
- Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir.

Torkildsen ise rekreasyonun özellikleri şu şekilde sıralamaktadır [25]:

- Rekreasyon kişiseldir, bu nedenle aktivitelerde bireysel tatmin olmalıdır.
- Rekreatif etkinliklere katılımda gönüllülük esastır. Bu nedenle bireye tatmin olabileceği ve özgürce seçebileceği çeşitlilikte aktiviteler sunulmalıdır.
- Rekreasyon canlandırıcıdır ve neşe vericidir. Bu nedenle aktivitelerin bir değeri, orijinalliği ve özendiriciliği olmalıdır.
- Rekreasyon her türlü fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal aktivitenin içinde yer alabilir. Bu nedenle programlar bireyin bütünü ile ilgili olmalıdır.
- Rekreasyon genellikle bir oyun ile ortaya çıkar. Bu nedenle oyunun ruhunda temelinde bireye seçme şansı verilmesi ve bireyin teşvik edilme felsefesi olmalıdır.
- Tüm rekreatif deneyimler birbirinden farklıdır ve kendine has özellikleri vardır. Bu nedenle aktivitelerin temelinde bireyin en üst seviyede tatmin edilmesi hedefi olmalıdır.

Burada belirtilen rekreasyon özellikleri, faaliyetlerin değerlendirilmesinde göz önüne alınmalıdır. Bunlar rekreasyonu diğer kavramlardan veya faaliyetlerden ayıran temel özellikleri oluşturmaktadır. Bazen değişik bir anlayışla yapılan faaliyetlerin rekreasyonel karakter taşıdığı görülebilir. Ancak rekreasyonun temel özelliklerinin bütünü incelendiğinde, bu tür faaliyetlerin zannedildiği gibi rekreasyonel faaliyet olmadığı görülür [10].

2.1.5. Rekreasyonun faydaları

İnsanların monoton, stresli, yorucu günlük rutinlerden ve iş hayatından uzaklaşmak adına çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında, fiziki ve mental açıdan ödüllendirici sonuçları olan bir takım rekreasyonel aktivitelere katılmaları günümüzde sıkça rastlanılan durumlardan birdir. Bu aktiviteler sırasında elde ettikleri pozitif sonuçlar rekreasyonun faydaları olarak nitelendirilebilir. Rekreasyon faydaları, insanların rekreasyonel aktivitelere katılarak neyi amaçladıklarını, bu aktivitelerden ne gibi sonuçlar elde ettiklerini belirlemeye yardımcı olmakta ve rekreasyon konusu üzerine yapılan çalışmalar içerisinde önemli bir yer tutmaktadır.

Lin insanların, rekreasyon faydalarını katıldıkları rekreasyonel aktiviteler sırasında elde edeceklerini, rekreasyonun kişinin psikolojik olarak rahatlamasına, sosyal, mental ve fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesine yardımcı olacağını belirtmektedir [7].

Chen rekreasyonun faydalarının, bireylerin rekreasyonel aktiviteler esnasında ve sonrasında ulaşmak istediği fiziksel ve mental gelişimin bireysel olarak değerlendirmesi olduğunu belirtmektedir [26].

Hsieh rekreasyonun faydalarının, bireylerin şahsi gereksinimlerini karşılamak ve kişisel gelişimi için boş zamanlarında katıldığı değişik aktivitelerden sonra bu aktivitelerin sonuçlarına yönelik kişisel algısı olduğunu belirtmektedir [27].

Kao rekreasyon faydalarını, bireylerin fiziksel ve mental gelişimini veya kişisel ihtiyaçlarını karşılamayı sağlayan rekreasyonel aktivitelere katılım sonucu elde edilen bireysel tecrübeler olarak değerlendirmektedir [28].

Ajzen rekreasyonun faydalarının, rekreasyonel aktivitelerin hedefleri olduğunu ve insanların rekreasyonel aktivitelere katılarak bu hedeflere ulaşabileceğini belirtmektedir. İnsanlar bu aktiviteleri yaparken ve yaptıktan sonra belirtilen hedeflere yüksek oranda ulaşırsa, söz konusu aktivitelere katılım motivasyonları artacaktır [7].

Rekreasyonel etkinliklere katılarak fiziki gelişimi sağlamak, kendini ifade etmek, deneyimleri diğer kişilerle paylaşmak, kendini başarılı görmek, başkalarıyla arkadaşlık kurmak ve onları tanımak ve kişilik gelişimini tamamlamak gibi olumlu sonuçlara ulaşabilir [29].

Hung rekreasyonun faydalarını, fizyolojik faydalar, psikolojik faydalar ve sosyal faydalar olarak sınıflandırmaktadır [26]:

(1) Fizyolojik faydalar; fiziksel yenilenme, enerji arttırma, beceri geliştirme, dinlenme, rahatlama, potansiyel gelişim, ekstra enerjiden kurtulma vb.

(2) Psikolojik faydalar; yaşam baskısından kurtulma, duygusal rahatlama, yaratıcı düşünme, zihinsel rahatlama, başarıma duygusu, hayattan keyif alma, mutluluk, manevi duyguları dengeleme, bağımsızlık hissi, zihinsel gelişim vb.

(3) Sosyal faydalar; çevresel ilişkileri anlama, uyumlu ilişkiler kurma, arkadaş edinme, başkalarını düşünme, arkadaşların düşüncelerinin farkına varma, arkadaşlar ile fikir paylaşma, arkadaşlar ile iyi geçinme, arkadaşlardan destek alma, diğer insanların güvenini elde etme vb.

Cordes & Ibrahim rekreasyonun faydalarının, fiziksel faydalar, duygusal faydalar, psikososyal faydalar ve sosyal faydalar olmak üzere dört boyutu olduğunu ileri sürmektedir [30]:

(1) Fiziksel faydalar; fiziki durumu korumak ya da geliştirmek vb.

(2) Duygusal faydalar; kişisel tatmini arttırmak, boş zaman tutumu oluşturmak ve geliştirmek vb.

(3) Psikososyal faydalar; kişisel tatmini sağlamak, zihni dinlendirmek, öğrenme isteğini arttırmak, ruh sağlığını düzenlemek, kişisel değeri ifade etmek, liderlik yeteneklerini geliştirmek, yaratıcılığı arttırmak, aile birleşmesi, stresten uzaklaşmak, hayattan keyif almak vb.

(4) Sosyal faydalar; sağlıklı bir sosyal yaşama sahip olma, birliktelik ve uyumu geliştirme, dostluk ve aile bağlarını güçlendirme, sosyal statüyü geliştirme, yaşam kalitesini artırma vb.

Bammel & Burus-Bammel rekreasyonun faydalarının, fizyolojik faydalar, sosyal faydalar, rahatlama faydaları, eğitsel faydalar, psikolojik faydalar ve estetik faydalar olmak üzere altı boyutu olduğunu belirtmektedir [31]:

(1) Fizyolojik faydalar; kolesterolü azaltmak, kan dolaşımını hızlandırmak, hipertansiyondan korunma ve kontrol altında tutmak, bel ağrısını azaltmak, kemik yapısını güçlendirmek, kas kütlesini arttırmak, daha güçlü bağ dokusu oluşturmak, akciğer kapasitesini arttırmak, genel olarak hastalıkları azaltmak, genel iyilik halini sağlamak vb.

(2) Sosyal faydalar; toplumun ekonomik açıdan gelişimi, sosyal ilişkilerin gelişimi, aile bağlarının gelişimi, topluma soyutlanmayı azaltmak, anti-sosyal davranışları azaltmak, sosyal kontrolü arttırmak, etik değerleri geliştirmek vb.

(3) Rahatlama faydaları; tansiyon ve sıkıntıyı azaltmak, mental ve fiziksel rahatlamaı sağlamak, stres hormonlarını azaltmak, ruh halinde pozitif değişiklikler, enerji yenilenmesi ve iş verimliliğini arttırmak vb.

(4) Eğitsel faydalar; yeni bilgiler öğrenmek, potansiyel yetenekleri keşfetmek, sosyal yetenekleri geliştirmek, özsaygıyı geliştirmek, özgüveni geliştirmek, liderlik özelliklerini geliştirmek, yaratıcılığı geliştirmek vb.

(5) Psikolojik faydalar; mental sağlık, depresyon, kaygı ve öfkeyi azaltmak, benlik kavramını geliştirmek, kişisel gelişim, değerinin farkına varmak, zeka gelişimi, problem çözme becerisi kazanmak, kendini gerçekleştirmek, ruh hali ve duygusal durumda iyileşme, özgürlük hissi ve güven duygusu gelişimi, manevi yönden gelişmek vb.

(6) Estetik faydalar; manevi ihtiyaçları karşılamak, doğal ve insan yapımı güzellikleri keşfetmek, insan yaşamını zenginleştirmek vb.

2.1.6. Rekreasyonel faaliyetlerin sınıflandırılması

Rekreasyon kavramının anlamı ve içeriği kültürden kültüre veya bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bu farklılığın oluşmasında toplumsal, kültürel, ekonomik, çevresel şartlar vb. birçok unsur etkili olmaktadır. Kavramın bu kadar geniş içerikli olması ve farklı anlamlar içermesi, alanda çalışan pek çok araştırmacıyı, kavramın değişik yöntemler izleyerek sınıflandırılmasına yönlendirmiştir [19].

Rekreasyonel faaliyetlerin sınıflandırılması, rekreasyonun fonksiyonlarına veya çeşitli kriterlerine bağlı olarak şekillenmektedir. Kişi, hangi amaç ve istek doğrultusunda bir rekreatif faaliyete katılmaya karar vermiş ise, buna uygun bir rekreasyon çeşidi ortaya çıkmaktadır. İnsanların her biri için ayrı ayrı amaçlar ve isteklerin bulunabileceği, buna paralel olarak da çeşitli rekreatif etkinliklerin olduğu düşünülürse kesin bir grupta veya çeşitlendirme yapmanın zorluğu da ortaya çıkacaktır [10].

Rekreatif etkinlikler için, etkinliklerin yukarıda da belirtilen birçok farklı yönü ele alınarak çok farklı sınıflandırma sistemleri oluşturulabilir. Mekâna, zamana, eylem çeşidine, yapılaş şekline göre; bireysel, bedensel, zihinsel, tedavi edici, amaçlarına göre sınıflandırma yapılabilir. Her rekreatif etkinliğin gurubu bireyin bu etkinlikten beklentisine ve katılım biçimine göre değişir. Bu etkinlikler amaçlarına ve işlevlerine bağlı olarak da sınıflandırılarak dinlenme, kültürel ve toplumsal ilişkiler kurma, spor yapma, turizm ve sanatsal amaçlı yapıyor olabilirler [32].

Karaküçük, rekreasyonel faaliyetleri, amaçlarına, çeşitli kriterlere ve özel işlevlerine göre üç boyutta ele alarak bir sınıflandırma yapmış ve bu sınıflandırmaları şu şekilde açıklamıştır [10]:

Amaçlarına göre;

- Dinlenme amaçlı (fiziksel ve ruhsal dinlenmek),
- Kültürel amaçlı (tarihi eser ve müze ziyaretleri vb.),
- Toplumsal amaçlı (toplumsal ilişkiler kurmak veya geliştirmek),
- Sportif amaçlı (aktif spor yapmak veya seyirci olarak katılmak),
- Turizm amaçlı (başka mekanlara seyahat etmek),
- Sanatsal amaçlı (sanatın birkaç veya tek bir dalıyla ilgilenmek).

Çeşitli kriterlere göre;

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

Özel işlevlerine göre;

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

Hacıoğlu, vd., rekreasyonel faaliyetleri şu şekilde sınıflandırmıştır [9]:

a) Mekansal açıdan rekreasyon çeşitleri;

- Açık alan rekreasyonu
- Kapalı alan rekreasyonu

b) Katılımcıların milliyetlerine göre rekreasyon çeşitleri;

- Ulusal rekreasyon
- Uluslararası rekreasyon

c) Bireyin etkinliklere katılma şekline göre rekreasyon çeşitleri;

- Etken (aktif) rekreasyon
- Edilgen (pasif) rekreasyon

d) Katılımcıların sayısına göre rekreasyon çeşitleri;

- Ferdi (bireysel) rekreasyon
- Grup rekreasyonu

e) Fonksiyonel açıdan rekreasyon çeşitleri;

- Ticari rekreasyon
- Estetik rekreasyon
- Sosyal rekreasyon
- Sağlık rekreasyonu
- Fiziksel rekreasyon
- Sanatsal rekreasyon
- Kültürel rekreasyon
- Turistik rekreasyon

Leitner ve Leitner, rekreasyonel aktiviteleri rekreasyonun etkinlik alanlarına göre sınıflandırmıştır [33]:

- *Basit Eğlence*: Bu kategori, spor, sinema, televizyon izleyiciliği ve katılımında zihinsel, fiziksel ve sosyal bir talep koymadan haz veren aktiviteleri içermektedir.

- *Zihinsel Aktivite ve Öz-farkındalık*: Bu kategoride rekreatif aktivitenin mükemmel bir örneği meditasyondur. Bu başlık altında diğer genel aktiviteler, okuma ve yazmadır (zevk için).
- *Spor ve Egzersiz*: Bu kategori, basketbol, aerobik, rüzgâr sörfü ve ağırlık kaldırma gibi faaliyetleri içermektedir.
- *Müzik*: Bu kategori, müzik dinleme ve katılım faaliyetleri ile beste de dâhil olmak üzere geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır.
- *Sanat*: Yağlı boya, heykel, vitray gibi faaliyetlerin yanı sıra sanatsal faaliyetlere katılımı da kapsamaktadır.
- *Dans*: İzleyici ve katılım faaliyetlerini içermektedir. Müzik, sanat ve dans kategorileri ile birlikte kültürel/estetik faaliyetleri de kapsamaktadır.
- *Hobiler*: Hobiler kategorisi oldukça geniştir. Pul toplama, model inşa etme, ahşap boyama gibi benzeri el sanatlarını içermektedir.
- *Oyunlar*: Çeşitli çocuk oyunlarının yanı sıra rekabetçi olmayan ve içten gelen oyun aktivitelerini kapsamaktadır.
- *Gevşeme*: Jakuzi ve masaj, gevşeme kategorisindeki aktivitelerin en güzel örneklerindendir.
- *Sosyal Aktivite*: Aile toplantıları, partiler, kulüplere katılım rekreatif aktivitenin sosyal üç türüdür.
- *İnsani Hizmetler*: Gönüllü çalışma ve insani hizmetler sağlayan kuruluşların katılımlarını içermektedir.
- *Doğa/Açık Alan Rekreasyonu*: Bu kategori ise doğa yürüyüşü ve balıkçılık gibi açık havada yapılan açık alan faaliyetlerini kapsamaktadır.
- *Seyahat ve Turizm*: Bu kategori, belki de boş zaman hizmet endüstrisinin en geniş bölümü olarak ifade edilebilmektedir. Bir anlamda, bu kategori yalnızca bir turu ya da diğer on iki kategoriye de katılımı kapsayabilmektedir.

Leung, vd., rekreasyonel etkinlik alanlarına göre yaptığı sınıflandırmada dört boyuttan bahsetmiştir [34]:

- *Entelektüel Aktiviteler*: Kitap, dergi, gazete okuma, bilgisayar kullanma, müzik enstrümanı çalma, kart oyunları oynama, resim yapma, seminerlere katılma vb. aktiviteler

- *Sosyal Aktiviteler:* Arkadaşlar ile gezme, aile ile zaman geçirme, opera, konser, sinema, tiyatroya katılma, dinsel törenlere katılma vb. aktiviteler.
- *Rekreasyonel Aktiviteler:* Televizyon izleme, radyo, müzik dinleme, alış-veriş yapma, balık tutma hayvan besleme vb. aktiviteler.
- *Fiziksel Aktiviteler:* Basketbol, futbol, voleybol oynama, yürüyüş, hafif koşu, sprint koşu yapma, bisiklete binme, dağcılık vb. aktiviteler.

Ho rekreasyonel aktiviteleri rekreasyonun etkinlik alanlarına göre şu şekilde sınıflandırmıştır [7]:

- *Sportif Aktiviteler:* Futbol, voleybol, hentbol, bilardo, yüzme, aerobik, vücut geliştirme, boks, kung-fu vb. aktiviteler.
- *Hobiler ve Kişisel Gelişim Aktiviteleri:* Resim yapma, müzik aleti çalma, koleksiyonculuk, kursa gitme, sinemaya gitme, dergi, gazete okuma vb. aktiviteler.
- *Açık Alan Aktiviteleri:* Tırmanıcılık, kamp yapma, gezi turları, kano ve bot kullanma vb.
- *Sosyal Aktiviteler:* Akraba ve arkadaş ziyareti, partilere katılma, okul kulüplerine katılma, aile ile zaman geçirme, vakıf/dernek faaliyetlerine katılma vb. aktiviteler.
- *Eğlence Aktiviteleri:* Televizyon izleme, şarkı söyleme, bilgisayar oyunu oynama, alışveriş yapma, internette gezinme vb. aktiviteler.
- *Rekreasyonel Aktiviteler:* Bahçe işleri ile uğraşma, hayvan besleme, gezinme, uyuma vb. aktiviteler.

2.2. Mutluluk

Mutluluk geçmişten günümüze kadar felsefi, psikolojik, mitolojik, dinsel vb. birçok açıdan araştırma konusu edilmiş, mutluluğun ne olduğu ve nasıl ulaşılabileceği konusu üzerinde çalışan araştırmacılar mutluluğu tanımlarken, onun anlık yaşanan ve belli bir zaman sonra etkisi geçen olumlu duygulardan biri mi olduğu yoksa tüm olumlu duyguları da içerisinde barındıran geniş ve sürekli bir kavram mı olduğu konusunda farklı görüşler ortaya koymuşlardır [35].

İnsan yaşamıyla birlikte ortaya çıkan ve evrensel bir konu olan mutluluğun tarihi hayatın kusursuz devam etmesi anlamına gelen “Endaimonia” kavramıyla başlar. Platon

mutluluğun üç farklı alanın birleşmesinden meydana geldiğini öne sürer. Bunlar; fiziksel arzular, ruhsal ihtiyaçlar ve akıldır. Platon'un öğrencisi olan Aristoteles'e göre ise mutluluk, erdeme ve mükemmel bir karaktere ulaşmayla gerçekleşen ve anlık duygulardan çok hayat boyu ulaşılmaya çalışılan bir erdemdir. Epikür ise mutluluğu, hazlarla baş ederek huzura kavuşmak olarak nitelemiştir [36]. Aristo'ya göre mutluluk, ruhun erdem ifade edilen bir eylemi, erdemle birleşmiş refah, yaşam bağımsızlığı, hazdan güvenli yararlanma, insanın malını, mülkünü ve bedenini koruma ve onları kullanma gücüyle birlikte varlığın ve bedenin iyi bir durumda olmasıdır [37]. Tarih boyunca insanlar kendilerini ne derecede iyi hissettiklerini anlatmak için çeşitli kelimeler kullanmaya çalıştıkları görülmektedir. Genellikle kullanılan kelimeler iyi oluş, hayat kalitesi ve mutluluktur. Bunların hepsinin farklı ama kısmen çakışan anlamları vardır [38].

Descartes'a göre, mutluluk tam bir ruh memnunluğu ve iç hoşnutluğundan ibarettir. Mutluluk talih sonucu elde edilecek bir şey değil, aksine talihten yardım göremeyen bilgilerde bulunur. Böylece ona göre, mutluluk ruhu memnun ve hoşnut yaşatmaktan başka bir şey değildir [39].

İslam filozofları da mutluluk kavramını açıklamaya çalışmışlardır. Farabi, mutluluğun her insanın arzuladığı bir amaç olduğunu; ona kendi çabasıyla yönelen herkesin ancak bir 'yetkinlik' (kemal) olmasından dolayı yöneldiğini ifade etmektedir [40]. Ona göre mutluluk öyle bir şeydir ki, o en son beşeri yetkinlik olmalıdır. Ona ulaşıldıktan sonra, artık başka bir şeye ihtiyaç kalmamalıdır [41]. İbn Sina, mutluluğu tasavvuf, iyi eylem ve iyilik bilgisi ile ilişkilendirmiş ve ahlakın, insanın nefsini saflaştırarak, temizlediğini ve mutluluğa kavuşturduğunu belirtmiştir. Gazali, diğer düşünürlerden farklı olarak doğru bilginin sadece akıl ve duyularla değil aynı zamanda kalp gözüyle yani sezgiyle elde edilebileceğini savunur. Ayrıca insanlarda bulunan ahlakın iyi ve kötü yanları olduğunu, ilmi sevmenin, kötülükten, çirkinlikten, cehaletten ve bilgisizlikten kaçınmanın ahlakın güzel yanlarını oluşturduğunu ve insanların bunlar sayesinde mutluluğu yakaladığını belirtir [42].

Mutluluk, pozitif psikoloji bağlamında sıklıkla ele alınan kavramlardan birisidir [43]. İnsanın mutluluğunu sağlayan faktörlerin anlaşılmasına yönelik çabalar psikolojinin gelişimi ile birlikte daha fazla hız kazanmıştır. Bu bağlamda, amaç belirleme ve sürdürmenin bireyin mutluluğunu artırma yollarından biri olduğu bireyin önemli bulduğu

ve çaba gösterdiği amaçlara ulaşınca mutluluk duyacağı belirtilmektedir [44]. Ünlü Psikolog Sigmund Freud’a göre, insanlar yaşam süresince mutlu olmak için çabalarlar. Mutlu olmak ve öyle kalmak isterler. Bu çabanın iki cephesi vardır; olumlu ve olumsuz bir amaç. Bu çaba, bir yandan acı ve memnuniyetsizliğin yokluğunu, öte yandan güçlü haz duyguları yaşamayı amaçlamaktadırlar [45].

Aluş ve Selçukkaya’ya göre mutluluk, göreceli bir kavram olup, bütün bireylerin yaşamları boyunca içinde olmak istedikleri ve ulaşmak için çaba gösterdikleri, maddi ve manevi açıdan kendilerinde meydana gelen doyuma bağlı olarak hoşnutluk yaratan, insan ilişkilerini belirleyen biyolojik ve psikolojik bir durumdur [42]. Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde mutluluk “bütün özlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” olarak tanımlanmaktadır [46]. Masaroğulları ve Koçakgöl’e göre mutluluk, genellikle gülümseme ya da gülmeye ifade edilen duygudur ve kısa süreli bir haz, eğlence, önemli bir buluşma vb. gibi durumlardan kaynaklanabilir [47]. Güçlü, mutluluğu “genel çerçevesi, biçimsel anlamı içinde insan eylemlerinin ve çabalarının nihai ve en yüksek amacı olan hal, yaşamdaki en yüksek değer ya da hedefe ulaşma durumu” olarak tanımlamıştır. (48) Tsaur ve diğerleri mutluluğu, “yaşantısında hedeflerini ileriye taşıyan ve eşsiz kişisel imkânlarını geliştirmesi bakımından kendini gerçekleştirmeye yönelik eylemde bulunan bireylerin bu süreçte duyduğu hisler” olarak tanımlamıştır [49].

Mutluluk, insanların içsel doygunluğa ulaşması ve bu doygunluğun devam etmesidir. Günlük yaşamlarında birçok sorunla karşılaşan insanların ruhsal, bilişsel ve duygusal anlamda sıkılmaları; tereddütlere, karmaşaya ve gerginliklere neden olur. Problemlerine çözüm bulan insanlarda psikolojik ve fizyolojik rahatlama ile birlikte dengeli bir yaşam söz konusu olur [50]. Bütün insanlar mutluluğa ulaşmak isterler ancak neyin mutluluk getireceği konusunda fikirler farklılaşır. Bazıları mutluluğu sadece arzuların tatminiyle ilişkilendirilmiş niteliksel bir değerlendirme olarak düşünür ve bireysel olarak ele alırken bazıları da bir bütün olarak insanın, kendini gerçekleştirmesine bağlı olarak ortaya çıkan mutluluk olarak değerlendirir. Bir kısmı da genel olarak yetkinleşmeye paralel bir mutluluğun varlığına işaret eder [51]. Mutluluk, insanoğlu için var olduğundan bu yana temel ihtiyaçlarından biridir. Bu ihtiyacın giderilmesi için değişik arayışlara girmiş olan insan, her zaman bu arayışına devam edecektir. Birçok insan için yaşamdaki en önemli

amaç mutluluk arayışıdır. Mutluluk farklı kültür, zaman ve çevrenin etkileriyle tanımlarında farklılık arz etse de, mutlu olmak kişilerin hayattaki en önemli hedefidir [52].

2.2.1. Mutluluk ve rekreasyon ilişkisi

Mutluluğun belirleyici araçları arasında; serbest zamandan alınan tatmin, fiziksel etkinlik sıklığı, bireyin eğitim ve gelir seviyesi, evlilik ve fiziksel sağlık durumu sayılabilir. Bunun yanında sosyal etkileşim araçları; arkadaş sayısı, sosyal etkinliklerin sıklığı gibi etmenler mutluluk seviyesi üzerinde önemli etkilere sahiptir [53].

Lyubomirsky ve arkadaşları mutsuz insanların mutlu olanlardan daha az sağlıklı olduklarını ve mutlu insanların daha az mutlu olanlardan daha iyi performans gösterdiğini aynı zamanda mutlu insanların mutsuz olanlardan daha üretken olduğunu, sosyal ilişkilerde daha fazla yer aldıklarını ve daha fazla para kazandıklarını belirtmişlerdir [54]. Rekreasyonel aktivitelerin yaşam kalitesi üzerinde çok önemli etkileri vardır çünkü bu aktiviteler insanların hayata dair ihtiyaç ve beklentilerini karşılama konusunda onlara yardımcı olmaktadır. İnsanlar rekreasyonel aktivitelere katılarak sosyal ilişkiler kurarlar, olumlu duygular hissederler, ek beceri ve bilgiler kazanırlar ve bu nedenle yaşam kaliteleri de gelişir. Mutluluk ve Rekreasyon arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışmada insanların rekreasyonel aktivitelere katılımlarının mutluluk durumlarına olumlu katkıda bulunduğu tespit edilmiştir [55].

Argyle, rekreasyonel aktivitelere yoğun ve aktif katılım yoluyla mutluluğun artabileceğini belirtmektedir. Ona göre bireyler rekreasyonel aktivitelere katılarak başarı ve değer hissi ihtiyaçlarını karşılayabilirler ve böylece iyi olma hissi kazanabilirler. Godbey, bireyin iyi olma duygusuna fark edilebilir faydalar sağlamasından dolayı rekreasyonel aktivitelerin, modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası olduğuna inanmaktadır [56]. Rodriguez ve arkadaşları, rekreasyonel aktivitelere yüksek katılım sıklığı ile öznel iyi olma durumunun yüksekliği arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Onlar rekreasyonel aktivitelere katılan ve ihtiyaçlarının karşılanmış olduğunu algılayan insanların öznel iyi olma durumlarının yüksek olduğunu tespit etmişlerdir [57]. Robinson ve Martin, mutlu insanların aynı zamanda çoğu sosyal aktiviteye yüksek bir katılım sergilediklerini tespit etmiştir [58]. Spiers ve Walker'a göre, rekreasyonel aktiviteler mutluluğun en iyi belirleyicisi olabilir [59]. Hills ve Argyle, kilise aktivitelerinin genellikle büyük haz hislerinin eşlik ettiği

duygusal artışlar ürettiğini ve bu aktivitelerin özellikle yaşlılar için iyi olma durumunun önemli bir belirleyicisi olduğunu tespit etmiştir [60]. Lu ve Hu, rekreasyonel aktivitelerin olumlu duygu durum, fiziksel kuvvet, zamanı iyi kullanma gibi kısa vadeli faydalarının yanı sıra mutluluk üzerinde uzun vadeli etkisinin olduğunu belirtmiştir [61]. Lu ve Hu kişilik, rekreasyonel aktivitelere katılım, boş zaman tatmini ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceledikleri diğer bir çalışmalarında 1) rekreasyonel aktiviteler ile nörotizm arasında korelasyon olmadığını, 2) boş zaman tatmini ve dışadönüklük arasında pozitif bir korelasyon olduğunu ve 3) boş zaman tatminin mutluluk üzerinde artan bir etkisi olduğunu tespit etmiştir [62]. Loesch and Wheeler, boş zamanın potansiyel faydalarının mutluluk, yaratıcılık, kendini gerçekleştirme, kendini tanıma, sosyal tanınma, bağımsızlık, ihtiyaçları karşılama ve tecrübe kazanma olduğunu belirtmektedir. Sportif aktivitelerin mutluluk üzerindeki ana tesirinin endorfin ve diğer nörotransmitterlerin salınması ve ardından gevşeme gibi fizyolojik etkilerin yanı sıra monotonluktan kurtulma ve başarılı faaliyetlerden sonra özgüven kazanma gibi psikolojik etkilerden kaynaklandığı söylenebilir. Bir spor katılımcısı, inanılmaz bir güce ve kontrol yeteneğine sahip olduğunu düşünürken çevredeki diğer faktörlerin farkında değildir. Bunlar kendi bedeninin yüksek performansının yanı sıra aynı zamanda mutluluğa sebep olmaktadır [63]. Csikszentmihalyi, yeni şeyler yaratmanın ve keşfetmenin mutluluğu sağladığını ileri sürmüştür [64]. Unutulmamalıdır ki, bu nitelikler, yaratıcı çalışmalardan türediği düşünüldüğünde, eğlence ve rekreasyondan da kaynaklanabilir [65].

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama aracı, veri toplama süreci ve veri çözümleme tekniği açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ne tür rekreasyonel aktivitelere katıldıklarını, rekreasyonel aktivitelerinden ne tür faydalar elde ettiklerini ve mutluluk düzeylerini inceleyen bu çalışmada betimsel ve taramaya yönelik bir yöntem uygulanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

3.2.1. Evren

Bu araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 2530 öğrenci oluşturacaktır.

3.2.2. Örneklem

Örneklem grubu 2017-2018 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler arasından basit tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Örneklem büyüklüğü %95 güven aralığında, %5 yanılma payı ile 333 olarak hesaplanmıştır [67]. Örneklemen temsil oranını arttırabilmek için ve %10 yanıtlanmama oranı da dikkate alınarak toplam 430 öğrenciye anket ve ölçekler uygulanmıştır. Eksik verisi olan ve anketleri yanıtlamayan öğrenciler çıkarıldıktan sonra toplam 412 öğrencinin verileri analize alınmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada kullanılan veri toplama aracı 4 bölümden oluşmaktadır. Veri toplama aracının birinci bölümünde araştırma grubunda yer alan katılımcıların demografik bilgilerini belirlemeye yönelik ifadeler yer verilmiştir.

İkinci bölümde Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıklarını belirlenmeye yönelik ifadeler yer verilmiştir. Boş zaman aktiviteleri 1) Sportif Aktiviteler (Futbol, basketbol vb.), 2) Hobiler ve Kişisel Gelişim Aktiviteleri (Resim yapma, kitap, dergi, gazete, okuma vb.), 3) Açık Alan Aktiviteleri (Yürüyüş, piknik, kamp vb.), 4) Sosyal Aktiviteler (Sohbet etme, arkadaşlarla gezi vb.), 5) Eğlence Aktiviteleri (Tv izleme, bilgisayar oyunu oynama vb.), 6) Diğer Aktiviteler (Hayvan besleme, gezinme, uyuma vb.) olmak üzere 6 gruba ayrılmış, yanıtları ölçmek için 5'li Likert tipi ölçek kullanılmıştır (1- Hiç, 2- Nadiren, 3- Kısmen, 4- Sık sık, 5- Her zaman) [7].

Üçüncü bölümde Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydaları belirlemeye yönelik ifadelerin yer aldığı, Ho tarafından geliştirilen “Leisure Benefit Scale:LBS” [7] “Rekreasyon Fayda Ölçeği:RFÖ” kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Akgül ve arkadaşları tarafından yapılmış, iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) Fiziksel .81, Psikolojik .80, Sosyal .86 ve toplamda .83 olarak bulunmuştur [66]. Rekreasyon Fayda Ölçeği 1) fiziksel (1 ve 7. sorular arası), 2) psikolojik (8 ve 15. sorular arası) ve 3) sosyal (16 ve 24. sorular arası) olmak üzere 3 alt boyuttan ve toplam 24 maddeden oluşmaktadır. 5’li Likert tipi olan ölçekte ifadeler; Kesinlikle Katılmıyorum-Katılmıyorum-Kararsızım-Katılıyorum-Kesinlikle Katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten en az 24 puan, en fazla ise 120 puan alınabilmektedir.

Çalışmada kullanılan RFÖ ölçeğinin alt boyutlarının güvenirlik düzeylerini test etmek için iç tutarlılığı sınamada kullanılan Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır. “Rekreasyon Fayda Ölçeği”nin 3 alt boyutu için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları Fiziksel .63, Psikolojik .62, Sosyal .77 ve ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler oldukça güvenilir düzeydedir [67]. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısının yüksek olması (.84) ölçekte bulunan maddelerin birbirleriyle tutarlı ve aynı özelliği değerlendirmeyi hedefleyen maddelerden oluştuğunu göstermektedir.

Dördüncü bölümde Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin mutluluk düzeyleri Hills ve Argyle [68] tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök [69] tarafından yapılan 29 maddelik, 6’lı likert tipi soru ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan “Oxford Mutluluk Ölçeği:(OMÖ)” likert

ölçeği puanlaması Hiç Katılmıyorum-Çoğunlukla Katılmıyorum-Biraz Katılıyorum-Katılıyorum-Çoğunlukla Katılıyorum-Tamamen Katılıyorum şeklindedir. OMÖ'nün iç tutarlılık kat sayısının (Cronbach Alpha) 0.91 olduğu belirtilmiştir [68]. Ölçeğin orijinal hali ile Türkçe'ye uyarlanmış hali arasındaki korelasyon kat sayısı 0.80 ($p<0.001$) olarak bulunmuştur [69]. Ölçekten en az 29 puan, en fazla ise 174 puan alınabilmektedir. 6. 10. 13. 14. 19. 23. 24. 27. 28. 29. maddeler tersten kodlanmaktadır. Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Çalışmada kullanılan OMÖ ölçeğinin güvenilirlik düzeyini test etmek için iç tutarlılığı sınamada kullanılan Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır. “Oxford Mutluluk Ölçeği”nin güvenilirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değer yüksek derecede güvenilir düzeydedir [67]. Ölçeğin güvenilirlik katsayısının yüksek olması (.94) ölçekte bulunan maddelerin birbirleriyle tutarlı ve aynı özelliği değerlendirmeyi hedefleyen maddelerden oluştuğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama aracı 2017-2018 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan toplam 412 gönüllü öğrenci tarafından doldurulmuştur. Veriler SPSS paket programında değerlendirilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Katılımcılar ile ilgili demografik bilgiler, katıldıkları rekreasyonel aktiviteler, rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydalar ve mutluluk düzeyleri ile ilgili verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemleri uygulanmıştır.

Anketin birinci, ikinci ve üçüncü bölümünde bulunan değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermedikleri Kolmogorov-Smirnov Testi ve Shapiro-Wilk Testi ile test edilmiştir. Bu test sonuçlarına göre bütün değişkenlerde sonuçlar anlamlı çıkmıştır. Yani bütün değişkenlerin normal dağılım göstermedikleri görülmüştür. Bu nedenle sonuçlar parametrik olmayan testlerle sınanmıştır. İkili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi için $\alpha=0,05$ seçilmiştir. Çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Varyans Analizinde sonuçların anlamlı farkın çıktığı durumlarda ise bu farkın hangi gruplar

arasında kaynaklandığını belirlemek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıkları ile RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki, rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıkları ile OMÖ'den aldıkları puanlar arasındaki ve RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar ile OMÖ'den aldıkları puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman Korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

4. BULGULAR

Katılımcıların cinsiyet, sınıf, algılanan gelir durumu, en uzun süre ikamet edilen yerleşim yeri, annenin öğrenim durumu, babanın öğrenim durumu, masraf kaynağı, kalınan yer, not ortalaması, günlük boş zaman miktarı, boş zaman yeterlilik durumu ve rekreasyonel aktivitelere beraber katılan kişiler değişkenlerine ait frekans ve yüzdelik değerler Çizelge 4.1'de verilmiştir.

Çizelge 4.1. Cinsiyet, Sınıf, Algılanan Gelir Durumu, En Uzun Süre İkamet Edilen Yerleşim Yeri, Annenin Öğrenim Durumu, Babanın Öğrenim Durumu, Masraf Kaynağı, Kalınan Yer, Not Ortalaması, Günlük Boş Zaman Miktarı, Boş Zaman Yeterlilik Durumu Ve Rekreatif Aktivitelere Beraber Katılınan Kişiler Değişkenlerine Ait Frekans Ve Yüzdelik Değerleri

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	erkek	198	48,1
	kadın	214	51,9
Sınıf	1.sınıf	114	27,7
	2.sınıf	102	24,8
	3.sınıf	93	22,6
	4.sınıf	103	25,0
Algılanan Gelir Durumu	çok kötü	0	,0
	kötü	40	9,7
	orta	307	74,5
	iyi	63	15,3
	çok iyi	2	,5
En Uzun Süre İkamet Edilen Yerleşim Yeri	köy/kasaba	9	2,2
	şehir	103	25,0
	büyükşehir	300	72,8
Annenin Öğrenim Durumu	ilkokul	126	30,6
	lise	213	51,7
	lisans	73	17,7
Babanın Öğrenim Durumu	ilkokul	33	8,0
	lise	110	26,7
	lisans	269	65,3
Masrafların Karşılandığı Kaynak	tümüyle ailemden	28	6,8
	ailemden ve burs veya krediden	368	89,3
	ailemden ve kendi kazancımdan	16	3,9
İkamet Edilen Yer	ailemle	87	21,1
	devlet yurdunda	102	24,8
	özel yurttan	127	30,8
	bekar evinde	96	23,3
Not Ortalaması	2 altı	7	1,7
	2-2,50	166	40,3
	2,51-3,00	198	48,1
	3,01-3,50	41	10,0
Günlük Boş Zaman Miktarı	1-3 saat	21	5,1
	4-5 saat	279	67,7
	6-7 saat	107	26,0
	8 saat ve üzeri	5	1,2
Boş Zaman Yeterlilik	çok yetersiz	3	,7
	yetersiz	27	6,6
	orta	225	54,6
	yeterli	154	37,4
	çok yeterli	3	,7
Rekreatif Aktivitelere Katılım	yalnız	26	6,3
	ailemle	10	2,4
	arkadaş grubuyla	365	88,6
	diğer	11	2,7

Çizelge 4.1 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin %51,9'unun kadın olduğu, %27,7'sinin 1. Sınıf olduğu, %74,5'inin gelir durumunu orta olarak algıladığı, %72,8'inin en uzun süre büyükşehirde ikamet ettiği, %51,7'sinin annesinin lise mezunu olduğu, %65,3'ünün babasının lisans mezunu olduğu, %89,3'ünün masraflarını ailesinden ve burs veya krediden karşıladığı, %30,8'inin özel yurttan ikamet ettiği, %48,1'inin 2,51-3,00 arası not ortalaması olduğu, %67,7'sinin 4-5 saat günlük boş zamanı olduğu, %54,6'sının boş zamanlarının yeterliliğini orta olarak değerlendirdiği, %88,6'sının boş zaman faaliyetlerine arkadaş grubuyla katıldığı görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin katıldıkları rekreasyonel aktivite türleri, katılım sıklıkları ve ortalama puanları Çizelge 4.2'de verilmiştir.

Çizelge 4.2. Katılımcı Öğrencilerin Katıldıkları Rekreasyonel Aktivite Türleri, Katılım Sıklıkları Ve Ortalama Puanlarına Ait Frekans, Ortalama Ve Yüzdelik Değerler

Boş Zaman Aktiviteleri		N	%	$\bar{X}$
Sportif Aktiviteler	hiç	108	26,2	2,3
	nadiren(haftada 1-2 defa)	127	30,8	
	Kısmen(haftada 3 defa)	123	29,9	
	sık sık (haftada 4-5 defa)	43	10,4	
	her zaman (haftada 5 ve daha fazla)	11	2,7	
Hobiler ve Kişisel Gelişim Aktiviteleri	hiç	39	9,5	2,8
	nadiren(haftada 1-2 defa)	137	33,3	
	kısmen(haftada 3 defa)	131	31,8	
	sık sık (haftada 4-5 defa)	97	23,5	
	her zaman (haftada 5 ve daha fazla)	8	1,9	
Açıkalan Aktiviteleri	hiç	54	13,1	2,5
	nadiren(haftada 1-2 defa)	192	46,6	
	kısmen(haftada 3 defa)	89	21,6	
	sık sık (haftada 4-5 defa)	74	18,0	
	her zaman (haftada 5 ve daha fazla)	3	,7	
Sosyal Aktiviteler	hiç	12	2,9	3,7
	nadiren(haftada 1-2 defa)	32	7,8	
	kısmen(haftada 3 defa)	94	22,8	
	sık sık (haftada 4-5 defa)	191	46,4	
	her zaman (haftada 5 ve daha fazla)	83	20,1	
Eğlence Aktiviteleri	hiç	8	1,9	3,6
	nadiren(haftada 1-2 defa)	68	16,5	
	kısmen(haftada 3 defa)	94	22,8	
	sık sık (haftada 4-5 defa)	170	41,3	
	her zaman (haftada 5 ve daha fazla)	72	17,5	
Diğer Aktiviteler	hiç	50	12,1	2,6
	nadiren(haftada 1-2 defa)	166	40,3	
	kısmen(haftada 3 defa)	129	31,3	
	sık sık (haftada 4-5 defa)	45	10,9	
	her zaman (haftada 5 ve daha fazla)	22	5,3	

Çizelge 4.2 incelendiğinde sportif aktivitelere; öğrencilerin %26,2'sinin hiç, %30,8'inin nadiren, %29,9'unun kısmen, %10,4'ünün sık sık, %2,7'sinin her zaman katıldıkları, hobiler ve kişisel gelişim aktivitelere; öğrencilerin %9,5'inin hiç, %33,3'ünün nadiren, %31,8'inin kısmen, %23,5'inin sık sık, %1,9'unun her zaman katıldıkları, açıkalan aktivitelere; öğrencilerin %13,1'inin hiç, %46,6'sının nadiren, %21,6'sının kısmen, %18,0'ının sık sık, %0,7'sinin her zaman katıldıkları, sosyal aktivitelere; öğrencilerin %2,9'unun hiç, %7,8'inin nadiren, %22,8'inin kısmen, %46,4'ünün sık sık, %20,1'inin her zaman katıldıkları, eğlence aktivitelere; öğrencilerin %1,9'unun hiç, %16,5'inin nadiren, %22,8'sinin kısmen, %41,3'ünün sık sık, %17,5'inin her zaman katıldıkları, diğer aktivitelere öğrencilerin %12,1'inin hiç, %40,3'ünün nadiren, %31,3'ünün kısmen, %10,9'unun sık sık, %5,3'ünün her zaman katıldıkları görülmektedir.

Boş zaman aktivite gruplarından alınan ortalama puanlara bakıldığında öğrencilerin sportif aktivitelere nadiren ($\bar{X}=2,3$), hobiler ve kişisel gelişim aktivitelere kısmen ($\bar{X}=2,8$), açıkalan aktivitelere nadiren ($\bar{X}=2,5$), sosyal aktivitelere sık sık ($\bar{X}=3,7$), eğlence aktivitelere sık sık ($\bar{X}=3,6$), diğer aktivitelere kısmen ($\bar{X}=2,6$) katıldıkları görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin RFÖ ve OMÖ'den aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri Çizelge 4.3'te verilmiştir.

Çizelge 4.3. Katılımcı Öğrencilerin RFÖ ve OMÖ'den Aldıkları Puanların Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

RFÖ Altboyutları	N	$\bar{X}$	Std. Deviation	OMÖ	N	$\bar{X}$	Std. Deviation
Fiziksel Alt Boyutu	412	4,47	0,30	Mutluluk	412	3,87	,60
Psikolojik Alt Boyutu	412	4,49	0,28				
Sosyal Alt Boyutu	412	4,49	0,34				
RFÖ	412	4,49	0,26				

Çizelge 4.3 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin fiziksel öge alt boyutu ortalamalarının 4,47, psikolojik öge alt boyutu ortalamalarının 4,49, sosyal öge alt boyutu ortalamalarının 4,49 ve Rekreasyon Fayda Ölçeği ortalamalarının 4,49 olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcı öğrencilerin Oxford Mutluluk Ölçeği ortalamalarının 3,87 olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin cinsiyetlerine göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.4’de verilmiştir.

Çizelge 4.4. Katılımcı Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Cinsiyet		Öğrenci Sayıları		RFÖ Puanları		Mann-Whitney U Testi		
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	U	p
Fiziksel Alt Boyutu	Erkek	198	48,1	4,46	0,32	204,53	20795,5	0,743
	Kız	214	51,9	4,48	0,28	208,32		
Psikolojik Alt Boyutu	Erkek	198	48,1	4,48	0,30	204,26	20742,5	0,71
	Kız	214	51,9	4,50	0,27	208,57		
Sosyal Alt Boyutu	Erkek	198	48,1	4,49	0,34	208,86	20719,5	0,697
	Kız	214	51,9	4,48	0,35	204,32		

Çizelge 4.4 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Erkek öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,46$, kız öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Erkek öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$, kız öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,50$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Erkek öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,49$, kız öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin sınıflarına göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.5’de verilmiştir.

Çizelge 4.5. Katılımcı Öğrencilerin Sınıflarına Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Sınıf		Öğrenci Sayıları		RFÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi			Mann-Whitney U Testi (Anlamlı Fark Olan Gruplar)	
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p	Anlamlı Fark Olan Gruplar	p
Fiziksel Alt Boyutu	1.Sınıf	114	27,7	4,52	0,29	223,60	13,74	0,004**	1.Sınıf-2.Sınıf	0,001**
	2.Sınıf	102	24,8	4,37	0,33	170,17			2.Sınıf-3.Sınıf	0,007**
	3.Sınıf	93	22,6	4,50	0,28	213,79			2.Sınıf-4.Sınıf	0,005**
	4.Sınıf	103	25,0	4,50	0,28	216,97				
Psikolojik Alt Boyutu	1.Sınıf	114	27,7	4,54	0,32	230,11	8,07	0,045**	1.Sınıf-2.Sınıf	0,008**
	2.Sınıf	102	24,8	4,45	0,28	186,83			1.Sınıf-4.Sınıf	0,038**
	3.Sınıf	93	22,6	4,50	0,26	208,78				
	4.Sınıf	103	25,0	4,48	0,26	197,79				
Sosyal Alt Boyutu	1.Sınıf	114	27,7	4,52	0,38	226,03	11,91	0,008**	1.Sınıf-4.Sınıf	0,004**
	2.Sınıf	102	24,8	4,47	0,32	195,85			3.Sınıf-4.Sınıf	0,007**
	3.Sınıf	93	22,6	4,53	0,34	224,93				
	4.Sınıf	103	25,0	4,43	0,33	178,79				

**p<0,05

Çizelge 4.5 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin sınıflarına göre fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. 1.sınıf öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,52$, 2.sınıf öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,37$, 3.sınıf öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,50$ ve 4.sınıf öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,50$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın 2.sınıf öğrenciler ile 1., 3. ve 4.sınıf öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre 2.sınıf öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden 1., 3. ve 4.sınıf öğrencilerden daha az fiziksel fayda sağladıkları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin sınıflarına göre psikolojik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. 1.sınıf öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,54$, 2.sınıf öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,45$, 3.sınıf öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,50$ ve 4.sınıf öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın 1.sınıf öğrenciler ile 2. ve 4.sınıf öğrenciler arasında olduğu

görülmektedir. Buna göre 1.sınıf öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden 2. ve 4.sınıf öğrencilerden daha fazla psikolojik fayda sağladıkları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin sınıflarına göre sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. 1.sınıf öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,52$, 2.sınıf öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,47$, 3.sınıf öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,53$ ve 4.sınıf öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,43$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın 4.sınıf öğrenciler ile 1. ve 3.sınıf öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre 4.sınıf öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden 1. ve 3.sınıf öğrencilerden daha az sosyal fayda sağladıkları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin algıladıkları gelir durumlarına göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.6'de verilmiştir.

Çizelge 4.6. Katılımcı Öğrencilerin Algıladıkları Gelir Durumlarına Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Algılanan Gelir		Öğrenci Sayıları		RFÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi		Mann-Whitney U Testi (Anlamlı Fark Olan Gruplar)		
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p	Anlamlı Fark Olan Gruplar	p
Fiziksel Alt Boyutu	Kötü	40	9,71	4,52	0,34	223,24	8,20	0,042**	Orta-İyi	0,047**
	Orta	307	74,51	4,48	0,28	210,95				
	İyi	63	15,29	4,41	0,34	179,16				
	Çok İyi	2	0,49	3,92	0,50	50,50				
Psikolojik Alt Boyutu	Kötü	40	9,71	4,48	0,39	199,95	3,30	0,348		
	Orta	307	74,51	4,49	0,27	202,30				
	İyi	63	15,29	4,55	0,27	231,18				
	Çok İyi	2	0,49	4,37	0,88	204,00				
Sosyal Alt Boyutu	Kötü	40	9,71	4,44	0,46	202,16	4,47	0,215		
	Orta	307	74,51	4,48	0,33	204,50				
	İyi	63	15,29	4,55	0,31	223,60				
	Çok İyi	2	0,49	4,05	0,39	62,00				

** $p<0,05$

Çizelge 4.6 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin algıladıkları gelir durumlarına göre fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Gelirini kötü olarak algılayan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,52$, gelirini orta olarak algılayan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$, gelirini iyi olarak algılayan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,41$ ve gelirini çok iyi olarak algılayan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,92$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın gelirini orta olarak algılayan öğrenciler ile gelirini iyi olarak algılayan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre gelirini iyi olarak algılayan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden gelirini orta olarak algılayan öğrencilerden daha az fiziksel fayda sağladıkları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin algıladıkları gelir durumlarına göre psikolojik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Gelirini kötü olarak algılayan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$, gelirini orta olarak algılayan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,49$, gelirini iyi olarak algılayan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,55$ ve gelirini çok iyi olarak algılayan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,37$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin algıladıkları gelir durumlarına göre sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Gelirini kötü olarak algılayan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,44$, gelirini orta olarak algılayan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$, gelirini iyi olarak algılayan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,55$ ve gelirini çok iyi olarak algılayan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,05$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri büyüklüğüne göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.7'da verilmiştir.

Çizelge 4.7. Katılımcı Öğrencilerin En Uzun Süre Yaşadıkları Yerleşim Yeri Büyüklüğüne Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Yerleşim Yeri		Öğrenci Sayıları		RFÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi		
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p
Fiziksel Alt Boyutu	Köy/Kasaba	9	2,2	4,52	0,18	225,61	0,522	0,759
	Şehir	103	25,0	4,47	0,32	200,53		
	Büyükşehir	300	72,8	4,47	0,30	207,98		
Psikolojik Alt Boyutu	Köy/Kasaba	9	2,2	4,37	0,40	177,50	0,571	0,752
	Şehir	103	25,0	4,49	0,32	206,17		
	Büyükşehir	300	72,8	4,50	0,27	207,48		
Sosyal Alt Boyutu	Köy/Kasaba	9	2,2	4,38	0,19	137,61	5,3	0,71
	Şehir	103	25,0	4,53	0,37	222,79		
	Büyükşehir	300	72,8	4,48	0,34	202,98		

Çizelge 4.7 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri büyüklüğüne göre fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. En uzun süre köy/kasabada yaşayan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,52$, en uzun süre şehirde yaşayan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,47$ ve en uzun süre büyükşehirde yaşayan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,47$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri büyüklüğüne göre psikolojik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. En uzun süre köy/kasabada yaşayan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,37$, en uzun süre şehirde yaşayan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,49$ ve en uzun süre büyükşehirde yaşayan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,50$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri büyüklüğüne göre sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. En uzun süre köy/kasabada yaşayan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları

puanların ortalamasının $\bar{X}=4,38$, en uzun süre şehirde yaşayan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,53$ ve en uzun süre büyükşehirde yaşayan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin annelerinin öğrenim durumlarına göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.8’de verilmiştir.

Çizelge 4.8. Katılımcı Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumlarına Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Anneöğrenim		Öğrenci Sayıları		RFÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi			Mann-Whitney U Testi (Anlamlı Fark Olan Gruplar)	
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p	Anlamlı Fark Olan Gruplar	p
Fiziksel Alt Boyutu	İlkokul	126	30,6	4,47	0,35	206,27	2,50	0,286		
	Lise	213	51,7	4,49	0,28	213,03				
	Lisans	73	17,7	4,42	0,28	187,86				
Psikolojik Alt Boyutu	İlkokul	126	30,6	4,47	0,34	195,79	1,91	0,383		
	Lise	213	51,7	4,51	0,25	213,82				
	Lisans	73	17,7	4,48	0,27	203,63				
Sosyal Alt Boyutu	İlkokul	126	30,6	4,42	0,43	188,83	13,10	0,001**	İlkokul-Lise	0,008**
	Lise	213	51,7	4,55	0,29	226,55			Lise-Lisans	0,001**
	Lisans	73	17,7	4,43	0,29	178,49				

**p<0,05

Çizelge 4.8 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin annelerinin öğrenim durumlarına göre fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Anneleri ilkokul mezunu olan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,47$, anneleri lise mezunu olan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,49$ ve anneleri lisans mezunu olan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,42$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin annelerinin öğrenim durumlarına göre psikolojik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Anneleri ilkokul mezunu olan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,47$, anneleri lise mezunu olan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan

aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,51$ ve anneleri lisans mezunu olan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin annelerinin öğrenim durumlarına göre sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Anneleri ilkokul mezunu olan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,42$, anneleri lise mezunu olan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,55$ ve anneleri lisans mezunu olan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,43$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın anneleri lise mezunu olan öğrenciler ile anneleri ilkokul ve lisans mezunu olan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre anneleri lise mezunu olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden anneleri ilkokul ve lisans mezunu olan öğrencilerden daha fazla sosyal fayda sağladıkları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin babalarının öğrenim durumlarına göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.9'de verilmiştir.

Çizelge 4. 9. Katılımcı Öğrencilerin Babalarının Öğrenim Durumlarına Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Babaöğrenim		Öğrenci Sayıları		RFÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi			Mann-Whitney U Testi (Anlamlı Fark Olan Gruplar)	
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p	Anlamlı Fark Olan Gruplar	p
Fiziksel Alt Boyutu	İlkokul	33	8,0	4,42	0,40	190,94	2,97	0,226		
	Lise	110	26,7	4,53	0,31	222,28				
	Lisans	269	65,3	4,46	0,28	201,96				
Psikolojik Alt Boyutu	İlkokul	33	8,0	4,37	0,42	177,56	3,26	0,196		
	Lise	110	26,7	4,48	0,34	199,20				
	Lisans	269	65,3	4,52	0,23	213,04				
Sosyal Alt Boyutu	İlkokul	33	8,0	4,20	0,48	134,39	13,69	0,001**	İlkokul-Lise	0,008**
	Lise	110	26,7	4,46	0,45	207,75			İlkokul-Lisans	0,000**
	Lisans	269	65,3	4,53	0,24	214,83				

** $p<0,05$

Çizelge 4.9 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin babalarının öğrenim durumlarına göre fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı

düzeyde fark yoktur. Babaları ilkokul mezunu olan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,42$, babaları lise mezunu olan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,53$ ve babaları lisans mezunu olan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,46$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin babalarının öğrenim durumlarına göre psikolojik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Babaları ilkokul mezunu olan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,37$, babaları lise mezunu olan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$ ve babaları lisans mezunu olan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,52$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin babalarının öğrenim durumlarına göre sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Babaları ilkokul mezunu olan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,20$, babaları lise mezunu olan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,46$ ve babaları lisans mezunu olan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,53$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın babaları ilkokul mezunu olan öğrenciler ile babaları lise ve lisans mezunu olan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre babaları ilkokul mezunu olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden babaları lise ve lisans mezunu olan öğrencilerden daha az sosyal fayda sağladıkları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin masraflarını karşıladıkları kaynağa göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.10'da verilmiştir.

Çizelge 4.10. Katılımcı Öğrencilerin Masraflarını Karşıladıkları Kaynağa Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Masrafların Karşılandığı Kaynak		Öğrenci Sayıları		RFÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi			Mann-Whitney U Testi (Anlamlı Fark Olan Gruplar)	
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p	Anlamlı Fark Olan Gruplar	p
Fiziksel Alt Boyutu	Tümüyle Ailemden	28	6,8	4,34	0,40	161,39	4,55	0,102		
	Ailemden ve Burs veya Krediden	368	89,3	4,48	0,28	209,35				
	Ailemden ve Kendi Kazancımdan	16	3,9	4,50	0,50	219,81				
Psikolojik Alt Boyutu	Tümüyle Ailemden	28	6,8	4,42	0,36	188,09	2,09	0,35		
	Ailemden ve Burs veya Krediden	368	89,3	4,50	0,27	209,30				
	Ailemden ve Kendi Kazancımdan	16	3,9	4,39	0,39	174,34				
Sosyal Alt Boyutu	Tümüyle Ailemden	28	6,8	4,28	0,46	146,23	8,86	0,012**		
	Ailemden ve Burs veya Krediden	368	89,3	4,51	0,32	212,16			Tümüyle Ailemden-Ailemden ve Burs veya Krediden	0,004**
	Ailemden ve Kendi Kazancımdan	16	3,9	4,34	0,52	181,72				

**p<0,05

Çizelge 4.10 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin masraflarını karşıladıkları kaynağa göre fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Masraflarını tümüyle ailesinden karşılayan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,34$, masraflarını ailesinden ve burs veya krediden karşılayan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$ ve masraflarını ailesinden ve kendi kazancından karşılayan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,50$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin masraflarını karşıladıkları kaynağa göre psikolojik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Masraflarını tümüyle ailesinden karşılayan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,42$, masraflarını ailesinden ve burs veya krediden karşılayan

öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,50$ ve masraflarını ailesinden ve kendi kazancından karşılayan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,39$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin masraflarını karşıladıkları kaynağa göre sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Masraflarını tümüyle ailesinden karşılayan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,42$, masraflarını ailesinden ve burs veya krediden karşılayan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,50$ ve masraflarını ailesinden ve kendi kazancından karşılayan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,39$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın masraflarını tümüyle ailesinden karşılayan öğrenciler ile masraflarını ailesinden ve burs veya krediden karşılayan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre masraflarını tümüyle ailesinden karşılayan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden masraflarını ailesinden ve burs veya krediden karşılayan öğrencilerden daha az sosyal fayda sağladıkları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin kaldıkları yere göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.11'de verilmiştir.

Çizelge 4.11. Katılımcı Öğrencilerin Kaldıkları Yere Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Kalınan Yer		Öğrenci Sayıları		RFÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi			Mann-Whitney U Testi (Anlamlı Fark Olan Gruplar)	
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p	Anlamlı Fark Olan Gruplar	p
Fiziksel Alt Boyutu	Ailemle	87	21,1	4,40	0,37	177,87	6,56	0,087		
	Devlet Yurdunda	102	24,8	4,50	0,32	214,06				
	Özel Yurtta	127	30,8	4,50	0,23	214,65				
	Bekar Evinde	96	23,3	4,48	0,28	213,63				
Psikolojik Alt Boyutu	Ailemle	87	21,1	4,43	0,34	185,03	6,18	0,103		
	Devlet Yurdunda	102	24,8	4,53	0,33	225,34				
	Özel Yurtta	127	30,8	4,52	0,21	211,79				
	Bekar Evinde	96	23,3	4,42	0,26	198,94				
Sosyal Alt Boyutu	Ailemle	87	21,1	4,35	0,45	167,67	12,81	0,005**		
	Devlet Yurdunda	102	24,8	4,51	0,40	218,51			Ailemle-Devlet Yurdunda	0,012**
	Özel Yurtta	127	30,8	4,54	0,26	222,43			Ailemle-Özel Yurtta	0,001**
	Bekar Evinde	96	23,3	4,52	0,22	207,86			Ailemle-Bekar Evinde	0,008**

**p<0,05

Çizelge 4.11 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin kaldıkları yere göre fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Ailesiyle kalan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,40$, devlet yurdunda kalan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,50$, özel yurtta kalan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,50$ ve bekar evinde kalan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin kaldıkları yere göre psikolojik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Ailesiyle kalan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,43$, devlet yurdunda kalan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının

$\bar{X}=4,53$, özel yurttta kalan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,52$ ve bekar evinde kalan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,42$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin kaldıkları yere göre sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Ailesiyle kalan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,35$, devlet yurdunda kalan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,51$, özel yurttta kalan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,54$ ve bekar evinde kalan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,52$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın ailesiyle kalan öğrenciler ile devlet yurdunda, özel yurttta ve bekar evinde kalan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre ailesiyle kalan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden devlet yurdunda, özel yurttta ve bekar evinde kalan öğrencilerden daha az sosyal fayda sağladıkları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin not ortalamalarına göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.12'de verilmiştir.

Çizelge 4.12. Katılımcı Öğrencilerin Not Ortalamalarına Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Not Ortalaması		Öğrenci Sayıları		RFÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi		
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p
Fiziksel Alt Boyutu	2,00 Altı	7	1,7	4,46	0,36	228,36	1,49	0,683
	2,00-2,50	166	40,3	4,45	0,29	198,98		
	2,51-3,00	198	48,1	4,48	0,30	209,50		
	3,01-3,50	41	10,0	4,51	0,35	218,73		
Psikolojik Alt Boyutu	2,00 Altı	7	1,7	4,55	0,15	228,36	1,20	0,751
	2,00-2,50	166	40,3	4,50	0,28	206,31		
	2,51-3,00	198	48,1	4,50	0,27	209,38		
	3,01-3,50	41	10,0	4,45	0,37	189,65		
Sosyal Alt Boyutu	2,00 Altı	7	1,7	4,52	0,15	197,93	4,90	0,179
	2,00-2,50	166	40,3	4,53	0,27	213,51		
	2,51-3,00	198	48,1	4,49	0,35	208,74		
	3,01-3,50	41	10,0	4,29	0,51	168,73		

Çizelge 4.12 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin not ortalamalarına göre fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Not ortalaması 2 altı olan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,46$, not ortalaması 2,00-2,50 arası olan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,45$, not ortalaması 2,51-3,00 arası olan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$ ve not ortalaması 3,01-3,50 arası olan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,51$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin not ortalamalarına göre psikolojik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Not ortalaması 2 altı olan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,55$, not ortalaması 2,00-2,50 arası olan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,50$, not ortalaması 2,51-3,00 arası olan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,50$ ve not ortalaması 3,01-3,50 arası olan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,45$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin not ortalamalarına göre sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Not ortalaması 2 altı olan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,52$, not ortalaması 2,00-2,50 arası olan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,53$, not ortalaması 2,51-3,00 arası olan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,49$ ve not ortalaması 3,01-3,50 arası olan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,29$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin günlük boş zaman miktarına göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.13’de verilmiştir.

Çizelge 4.13. Katılımcı Öğrencilerin Günlük Boş Zaman Miktarına Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Günlük Boş Zaman		Öğrenci Sayıları		RFÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi			Mann-Whitney U Testi (Anlamlı Fark Olan Gruplar)	
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p	Anlamlı Fark Olan Gruplar	p
Fiziksel Alt Boyutu	1-3 Saat	21	5,1	4,53	0,42	234,02	13,48	0,004**	1/3 Saat-8 ve üzeri	0,003**
	4-5 Saat	279	67,7	4,48	0,28	208,69			4/5 Saat-8 ve üzeri	0,000**
	6-7 Saat	107	26,0	4,47	0,28	203,94			6/7 Saat-8 ve üzeri	0,001**
	8 Saat ve Üzeri	5	1,2	3,74	0,30	23,30				
Psikolojik Alt Boyutu	1-3 Saat	21	5,1	4,45	0,32	195,26	28,05	0,000**	1/3 Saat-8 ve üzeri	0,003**
	4-5 Saat	279	67,7	4,54	0,25	224,02			4/5 Saat-8 ve üzeri	0,000**
	6-7 Saat	107	26,0	4,41	0,31	171,60			6/7 Saat-8 ve üzeri	0,002**
	8 Saat ve Üzeri	5	1,2	3,38	0,21	23,10				
Sosyal Alt Boyutu	1-3 Saat	21	5,1	4,32	0,53	184,83	16,27	0,001**	4/5 Saat-8 ve üzeri	0,001**
	4-5 Saat	279	67,7	4,54	0,28	219,23			6/7 Saat-8 ve üzeri	0,021**
	6-7 Saat	107	26,0	4,41	0,42	184,85				
	8 Saat ve Üzeri	5	1,2	4,00	0,20	50,80				

**p<0,05

Çizelge 4.13 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin günlük boş zaman miktarına göre fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Günlük 1-3 saat boş zamanı olan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,53$, günlük 4-5 saat boş zamanı olan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$, günlük 6-7 saat boş zamanı olan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,47$ ve günlük 8 saat ve üzeri boş zamanı olan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,74$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın günlük 8 saat ve üzeri boş zamanı olan öğrenciler ile günlük 1-3 saat, 4-5 saat ve 6-7 saat boş zamanı olan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre günlük 8 saat ve üzeri boş zamanı olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden günlük 1-3 saat, 4-5 saat ve 6-7 saat boş zamanı olan öğrencilerden daha az fiziksel fayda sağladıkları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin günlük boş zaman miktarına göre psikolojik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Günlük 1-3 saat

boş zamanı olan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,45$, günlük 4-5 saat boş zamanı olan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,54$, günlük 6-7 saat boş zamanı olan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,41$ ve günlük 8 saat ve üzeri boş zamanı olan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,38$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın günlük 8 saat ve üzeri boş zamanı olan öğrenciler ile günlük 1-3 saat, 4-5 saat ve 6-7 saat boş zamanı olan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre günlük 8 saat ve üzeri boş zamanı olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden günlük 1-3 saat, 4-5 saat ve 6-7 saat boş zamanı olan öğrencilerden daha az psikolojik fayda sağladıkları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin günlük boş zaman miktarına göre sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Günlük 1-3 saat boş zamanı olan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,32$, günlük 4-5 saat boş zamanı olan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,54$, günlük 6-7 saat boş zamanı olan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,41$ ve günlük 8 saat ve üzeri boş zamanı olan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,00$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın günlük 8 saat ve üzeri boş zamanı olan öğrenciler ile günlük 4-5 saat ve 6-7 saat boş zamanı olan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre günlük 8 saat ve üzeri boş zamanı olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden günlük 4-5 saat ve 6-7 saat boş zamanı olan öğrencilerden daha az sosyal fayda sağladıkları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin boş zaman yeterlilik durumuna göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.14'de verilmiştir.

Çizelge 4.14. Katılımcı Öğrencilerin Boş Zaman Yeterlilik Durumuna Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Boş Zaman Yeterlilik		Öğrenci Sayıları		RFÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi			Mann-Whitney U Testi (Anlamlı Fark Olan Gruplar)	
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p	Anlamlı Fark Olan Gruplar	p
Fiziksel Alt Boyutu	Çok Yetersiz	3	0,7	4,61	0,65	267,17	5,15	0,272		
	Yetersiz	27	6,6	4,40	0,46	197,78				
	Orta	225	54,6	4,47	0,27	202,20				
	Yeterli	154	37,4	4,49	0,20	215,42				
	Çok Yeterli	3	0,7	4,14	0,37	89,00				
Psikolojik Alt Boyutu	Çok Yetersiz	3	0,7	4,58	0,61	264,83	11,93	0,018**	Orta-Yeterli	0,009**
	Yetersiz	27	6,6	4,41	0,37	180,37			Orta-Çok Yeterli	0,044**
	Orta	225	54,6	4,53	0,25	221,64				
	Yeterli	154	37,4	4,47	0,30	190,16				
	Çok Yeterli	3	0,7	4,16	0,38	86,50				
Sosyal Alt Boyutu	Çok Yetersiz	3	0,7	4,11	0,77	142,83	5,73	0,22		
	Yetersiz	27	6,6	4,56	0,36	230,06				
	Orta	225	54,6	4,50	0,31	209,62				
	Yeterli	154	37,4	4,47	0,37	201,47				
	Çok Yeterli	3	0,7	4,00	0,50	82,00				

**p<0,05

Çizelge 4.14 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin boş zaman yeterlilik durumlarına göre fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Boş zamanlarını çok yetersiz gören öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,61$, boş zamanlarını yetersiz gören öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,40$, boş zamanlarını orta gören öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,47$, boş zamanlarını yeterli gören öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,49$ ve boş zamanlarını çok yeterli gören öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,14$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin boş zaman yeterlilik durumlarına göre psikolojik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Boş

zamanlarını çok yetersiz gören öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,58$, boş zamanlarını yetersiz gören öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,41$, boş zamanlarını orta gören öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,53$, boş zamanlarını yeterli gören öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,47$ ve boş zamanlarını çok yeterli gören öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,16$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın boş zamanlarını orta gören öğrenciler ile boş zamanlarını yeterli ve çok yeterli gören öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre boş zamanlarını orta gören öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden boş zamanlarını yeterli ve çok yeterli gören öğrencilerden daha fazla psikolojik fayda sağladıkları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin boş zaman yeterlilik durumlarına göre sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Boş zamanlarını çok yetersiz gören öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,11$, boş zamanlarını yetersiz gören öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,56$, boş zamanlarını orta gören öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,50$, boş zamanlarını yeterli gören öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,47$ ve boş zamanlarını çok yeterli gören öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,00$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere beraber katıldıkları kişilere göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.15'de verilmiştir.

Çizelge 4.15. Katılımcı Öğrencilerin Rekreasyonel Aktivitelere Beraber Katıldıkları Kişilere Göre RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Rekreasyonel Katılım		Öğrenci Sayıları		RFÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi			Mann-Whitney U Testi (Anlamlı Fark Olan Gruplar)	
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p	Anlamlı Fark Olan Gruplar	p
Fiziksel Alt Boyutu	Yalnız	26	6,3	4,41	0,34	186,37	2,81	0,421		
	Ailemle	10	2,4	4,42	0,37	201,10				
	Arkadaş Grubuyla	365	88,6	4,48	0,29	209,51				
	Diğer	11	2,7	4,36	0,39	159,18				
Psikolojik Alt Boyutu	Yalnız	26	6,3	4,33	0,30	136,81	11,19	0,011**	Yalnız-Arkadaş Grubuyla	0,001**
	Ailemle	10	2,4	4,43	0,34	203,30				
	Arkadaş Grubuyla	365	88,6	4,51	0,27	212,64				
	Diğer	11	2,7	4,32	0,45	170,50				
Sosyal Alt Boyutu	Yalnız	26	6,3	4,25	0,43	138,92	15,52	0,001**	Yalnız-Arkadaş Grubuyla	0,001**
	Ailemle	10	2,4	4,23	0,59	158,75			Arkadaş Grubuyla-Diğer	0,039**
	Arkadaş Grubuyla	365	88,6	4,52	0,31	214,66				
	Diğer	11	2,7	4,20	0,54	138,95				

**p<0,05

Çizelge 4.15 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere beraber katıldıkları kişilere göre fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Rekreasyonel aktivitelere yalnız katılan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,41$, rekreasyonel aktivitelere ailesiyle katılan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,42$ olduğu, rekreasyonel aktivitelere arkadaş grubuyla katılan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$ olduğu ve rekreasyonel aktivitelere diğer kişilerle katılan öğrencilerin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,36$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere beraber katıldıkları kişilere göre psikolojik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Rekreasyonel aktivitelere yalnız katılan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,33$, rekreasyonel aktivitelere ailesiyle katılan

öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,43$ olduğu, rekreasyonel aktivitelere arkadaş grubuyla katılan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,51$ olduğu ve rekreasyonel aktivitelere diğer kişilerle katılan öğrencilerin psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,32$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın rekreasyonel aktivitelere arkadaş grubuyla katılan öğrenciler ile rekreasyonel aktivitelere yalnız katılan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre rekreasyonel aktivitelere arkadaş grubuyla katılan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden rekreasyonel aktivitelere yalnız katılan öğrencilerden daha fazla psikolojik fayda sağladıkları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere beraber katıldıkları kişilere göre sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Rekreasyonel aktivitelere yalnız katılan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,25$, rekreasyonel aktivitelere ailesiyle katılan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,23$ olduğu, rekreasyonel aktivitelere arkadaş grubuyla katılan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,52$ olduğu ve rekreasyonel aktivitelere diğer kişilerle katılan öğrencilerin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,20$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın rekreasyonel aktivitelere arkadaş grubuyla katılan öğrenciler ile rekreasyonel aktivitelere yalnız ve diğer kişilerle katılan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre rekreasyonel aktivitelere arkadaş grubuyla katılan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden rekreasyonel aktivitelere yalnız ve diğer kişilerle katılan öğrencilerden daha fazla sosyal fayda sağladıkları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin cinsiyetlerine göre OMÖ'den aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.16'de verilmiştir.

Çizelge 4.16. Katılımcı Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Cinsiyet		Öğrenci Sayıları		OMÖ Puanları		Mann-Whitney U Testi		
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	U	p
Mutluluk	Erkek	198	48,1	3,98	0,55	228,78	16775	0,000**
	Kız	214	51,9	3,76	0,63	185,89		

Çizelge 16 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin cinsiyetlerine göre OMÖ'den aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Erkek öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,98$, kız öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,76$ olması dolayısı ile erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha mutlu oldukları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin sınıflarına göre OMÖ'den aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.17'de verilmiştir.

Çizelge 4.17. Katılımcı Öğrencilerin Sınıflarına Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Sınıf		Öğrenci Sayıları		OMÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi			Mann-Whitney U Testi (Anlamlı Fark Olan Gruplar)	
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p	Anlamlı Fark Olan Gruplar	p
Mutluluk	1.Sınıf	114	27,7	4,04	0,62	243,04	17,89	0,000**	1.Sınıf-2.Sınıf	0,011**
	2.Sınıf	102	24,8	3,89	0,50	208,85			1.Sınıf-3.Sınıf	0,002**
	3.Sınıf	93	22,6	3,77	0,63	187,31			1.Sınıf-4.Sınıf	0,000**
	4.Sınıf	103	25,0	3,73	0,60	181,06			2.Sınıf-4.Sınıf	0,042**

** $p<0,05$

Çizelge 4.17 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin sınıflarına göre OMÖ'den aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. 1.sınıf öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,04$, 2.sınıf öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,89$, 3.sınıf öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,77$ ve 4.sınıf öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,73$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın 1.sınıf öğrenciler ile 2., 3. ve 4. Sınıf öğrenciler arasında ve 2.sınıf öğrenciler ile 4.sınıf öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre 1.sınıf öğrencilerin 2., 3. ve 4. Sınıf öğrencilerden, 2.sınıf öğrencilerin 4.sınıf öğrencilerden daha mutlu oldukları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin algıladıkları gelir durumlarına göre OMÖ'den aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.18'de verilmiştir.

Çizelge 4.18. Katılımcı Öğrencilerin Algıladıkları Gelir Durumlarına Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Algılanan Gelir		Öğrenci Sayıları		OMÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi		
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p
Mutluluk	Kötü	40	9,71	3,93	0,55	211,71	0,46	0,928
	Orta	307	74,51	3,87	0,60	207,53		
	İyi	63	15,29	3,79	0,65	197,79		
	Çok İyi	2	0,49	3,96	0,24	218,50		

Çizelge 4.18 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin algıladıkları gelir durumlarına göre OMÖ'den aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Gelirini kötü olarak algılayan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,93$, gelirini orta olarak algılayan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,87$, gelirini iyi olarak algılayan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,79$ ve gelirini çok iyi olarak algılayan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,96$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri büyüklüğüne göre OMÖ'den aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.19'de verilmiştir.

Çizelge 4.19. Katılımcı Öğrencilerin En Uzun Süre Yaşadıkları Yerleşim Yeri Büyüklüğüne Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Yerleşim Yeri		Öğrenci Sayıları		OMÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi		
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p
Mutluluk	Köy/Kasaba	9	2,2	4,16	0,51	257,50	2,53	0,282
	Şehir	103	25,0	3,90	0,62	214,65		
	Büyükşehir	300	72,8	3,84	0,64	202,17		

Çizelge 4.19 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri büyüklüğüne göre OMÖ'den aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı

düzeyde fark yoktur. En uzun süre köy/kasabada yaşayan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,16$, en uzun süre şehirde yaşayan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,90$ ve en uzun süre büyükşehirde yaşayan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,84$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin annelerinin öğrenim durumlarına göre OMÖ'den aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.20'de verilmiştir.

Çizelge 4.20. Katılımcı Öğrencilerin Annelerinin Öğrenim Durumlarına Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Anneöğrenim		Öğrenci Sayıları		OMÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi		
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p
Mutluluk	İlkokul	126	30,6	3,93	0,66	217,50	2,86	0,239
	Lise	213	51,7	3,87	0,56	206,38		
	Lisans	73	17,7	3,75	0,62	187,87		

Çizelge 4.20 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin annelerinin öğrenim durumlarına göre OMÖ'den aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Anneleri ilkokul mezunu olan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,93$, anneleri lise mezunu olan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,87$ ve anneleri lisans mezunu olan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,75$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin babalarının öğrenim durumlarına göre OMÖ'den aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.21'de verilmiştir.

Çizelge 4.21. Katılımcı Öğrencilerin Babalarının Öğrenim Durumlarına Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Babaöğrenim		Öğrenci Sayıları		OMÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi			Mann-Whitney U Testi (Anlamlı Fark Olan Gruplar)	
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p	Anlamlı Fark Olan Gruplar	p
Mutluluk	İlkokul	33	8,0	4,03	0,69	233,62	6,17	0,046**	Lise-Lisans	0,036**
	Lise	110	26,7	3,97	0,61	223,99				
	Lisans	269	65,3	3,80	0,58	196,02				

**p<0,05

Çizelge 4.21 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin babalarının öğrenim durumlarına göre OMÖ'den aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Babaları ilkokul mezunu olan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,03$, babaları lise mezunu olan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,97$ ve babaları lisans mezunu olan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,80$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın babaları lise mezunu olan öğrenciler ile babaları lisans mezunu olan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre babaları lise mezunu olan öğrencilerin babaları lisans mezunu olan öğrencilerden daha mutlu oldukları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin masraflarını karşıladıkları kaynağa göre OMÖ'den aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.22'de verilmiştir.

Çizelge 4.22. Katılımcı Öğrencilerin Masraflarını Karşıladıkları Kaynağa Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Masrafların Karşılandığı Kaynak		Öğrenci Sayıları		OMÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi		
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p
Mutluluk	Tümüyle Ailemden	28	6,8	3,83	0,76	199,84	2,91	0,233
	Ailemden ve Burs veya Krediden	368	89,3	3,86	0,59	204,86		
	Ailemden ve Kendi Kazancımdan	16	3,9	4,11	0,54	255,94		

Çizelge 4.22 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin masraflarını karşıladıkları kaynağa göre OMÖ'den aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Masraflarını tümüyle ailesinden karşılayan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,83$, masraflarını ailesinden ve burs veya krediden karşılayan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,86$ ve masraflarını ailesinden ve kendi kazancından karşılayan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,11$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin kaldıkları yere göre OMÖ'den aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.23'de verilmiştir.

Çizelge 4.23. Katılımcı Öğrencilerin Kaldıkları Yere Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Kalınan Yer		Öğrenci Sayıları		OMÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi		Mann-Whitney U Testi (Anlamlı Fark Olan Gruplar)	
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p	Anlamlı Fark Olan Gruplar
Mutluluk	Ailemle	87	21,1	3,99	0,63	227,91	13,69	0,003**	Ailemle-Özel Yurtta
	Devlet Yurdunda	102	24,8	3,97	0,64	225,74			Devlet Yurdunda-Özel Yurtta
	Özel Yurtta	127	30,8	3,71	0,55	176,22			
	Bekar Evinde	96	23,3	3,85	0,56	206,72			

** $p<0,05$

Çizelge 4.23 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin kaldıkları yere göre OMÖ'den aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Ailesiyle kalan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,99$, devlet yurdunda kalan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,97$, özel yurtta kalan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,71$ ve bakar evinde kalan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,85$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın özel yurtta kalan öğrenciler ile ailesiyle ve devlet yurdunda kalan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre ailesiyle ve devlet yurdunda kalan öğrencilerin özel yurtta kalan öğrencilerden daha mutlu oldukları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin not ortalamalarına göre OMÖ'den aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.24'de verilmiştir.

Çizelge 4.24. Katılımcı Öğrencilerin Not Ortalamalarına Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Not Ortalaması		Öğrenci Sayıları		OMÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi			Mann-Whitney U Testi (Anlamlı Fark Olan Gruplar)	
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p	Anlamlı Fark Olan Gruplar	p
Mutluluk	2,00 Altı	7	1,7	3,61	0,51	151,14	9,76	0,021**	2,00-2,50-2,51-3,00	0,004**
	2,00-2,50	166	40,3	3,78	0,61	188,28				
	2,51-3,00	198	48,1	3,95	0,59	224,15				
	3,01-3,50	41	10,0	3,86	0,60	204,49				

**p<0,05

Çizelge 4.24 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin not ortalamalarına göre OMÖ'den aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Not ortalaması 2 altı olan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,61$, not ortalaması 2,00-2,50 arası olan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,78$, not ortalaması 2,51-3,00 arası olan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,95$ ve not ortalaması 3,01-3,50 arası olan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,86$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın not ortalaması 2,00-2,50 arası olan öğrenciler ile not ortalaması 2,51-3,00 arası olan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre not ortalaması 2,51-3,00 arası olan öğrencilerin not ortalaması 2,00-2,50 arası olan öğrencilerden daha mutlu oldukları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin günlük boş zaman miktarına göre OMÖ'den aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.25'de verilmiştir.

Çizelge 4.25. Katılımcı Öğrencilerin Günlük Boş Zaman Miktarına Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Günlük Boş Zaman		Öğrenci Sayıları		OMÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi			Mann-Whitney U Testi (Anlamlı Fark Olan Gruplar)	
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p	Anlamlı Fark Olan Gruplar	p
Mutluluk	1-3 Saat	21	5,1	3,58	0,49	145,74	9,71	0,021**	1-3 Saat-4-5 Saat	0,032**
	4-5 Saat	279	67,7	3,85	0,60	202,34			1-3 Saat-6-7 Saat	0,006**
	6-7 Saat	107	26,0	3,97	0,62	229,25			4-5 Saat-6-7 Saat	0,045**
	8 Saat ve Üzeri	5	1,2	3,90	0,27	206,90				

**p<0,05

Çizelge 4.25 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin günlük boş zaman miktarına göre OMÖ'den aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Günlük 1-3 saat boş zamanı olan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,58$, günlük 4-5 saat boş zamanı olan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,85$, günlük 6-7 saat boş zamanı olan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,97$ ve günlük 8 saat ve üzeri boş zamanı olan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,90$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın günlük 6-7 saat boş zamanı olan öğrenciler ile günlük 1-3 saat ve 4-5 saat boş zamanı olan öğrenciler arasında ve günlük 1-3 saat boş zamanı olan öğrenciler ile günlük 4-5 saat boş zamanı olan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre günlük 6-7 saat boş zamanı olan öğrencilerin günlük 1-3 saat ve 4-5 saat boş zamanı olan öğrencilerden ve günlük 4-5 saat boş zamanı olan öğrencilerin günlük 1-3 saat boş zamanı olan öğrencilerden daha mutlu oldukları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin boş zaman yeterlilik durumuna göre OMÖ'den aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.26'de verilmiştir.

Çizelge 4.26. Katılımcı Öğrencilerin Boş Zaman Yeterlilik Durumuna Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Boş Zaman Yeterlilik		Öğrenci Sayıları		OMÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi		
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p
Mutluluk	Çok Yetersiz	3	,7	3,97	0,38	226,50	2,46	0,65
	Yetersiz	27	6,6	3,90	0,65	202,17		
	Orta	225	54,6	3,84	0,58	201,27		
	Yeterli	154	37,4	3,90	0,63	215,82		
	Çok Yeterli	3	,7	3,49	0,72	138,83		

Çizelge 4.26 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin boş zaman yeterlilik durumuna göre OMÖ'den aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Boş zamanlarını çok yetersiz gören öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,97$, boş zamanlarını yetersiz gören öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,90$, boş zamanlarını orta gören öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,84$, boş zamanlarını yeterli gören öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,90$ ve boş zamanlarını çok yeterli gören öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,49$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin boş zaman aktivitelerine beraber katıldıkları kişilere göre OMÖ'den aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.27'de verilmiştir.

Çizelge 4.27. Katılımcı Öğrencilerin Rekreasyonel Aktivitelere Beraber Katıldıkları Kişilere Göre OMÖ'den Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Boş Zaman Katılım		Öğrenci Sayıları		OMÖ Puanları		Kruskal-Walis Testi			Mann-Whitney U Testi (Anlamlı Fark Olan Gruplar)	
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	KW	p	Anlamlı Fark Olan Gruplar	p
Mutluluk	Yalnız	26	6,3	3,46	0,56	125,83	36,10	0,000**	Yalnız-Arkadaş Grubuyla	0,000**
	Ailemle	10	2,4	3,25	0,50	88,40			Yalnız-Diğer	0,000**
	Arkadaş Grubuyla	365	88,6	3,89	0,58	211,48			Ailemle-Arkadaş Grubuyla	0,001**
	Diğer	11	2,7	4,58	0,65	339,27			Ailemle-Diğer	0,001**
									Arkadaş Grubuyla-Diğer	0,000**

**p<0,05

Çizelge 4.27 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere beraber katıldıkları kişilere göre OMÖ'den aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Rekreasyonel aktivitelere yalnız katılan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,46$, rekreasyonel aktivitelere ailesiyle katılan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,25$, rekreasyonel aktivitelere arkadaş grubuyla katılan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,89$ ve rekreasyonel aktivitelere diğer kişilerle katılan öğrencilerin OMÖ'den aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$ olduğu, Mann-Whitney U Testi'ne göre anlamlı farkın rekreasyonel aktivitelere diğer kişilerle katılan öğrenciler ile rekreasyonel aktivitelere yalnız, ailesiyle ve arkadaş grubuyla katılan öğrenciler arasında ve rekreasyonel aktivitelere arkadaş grubuyla katılan öğrenciler ile rekreasyonel aktivitelere yalnız ve ailesiyle katılan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Buna göre rekreasyonel aktivitelere diğer kişilerle katılan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere yalnız, ailesiyle ve arkadaş grubuyla katılan öğrencilerden ve rekreasyonel aktivitelere arkadaş grubuyla katılan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere yalnız ve ailesiyle katılan öğrencilerden daha mutlu oldukları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıklarına göre RFÖ fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.28'de verilmiştir.

Çizelge 4.28. Katılımcı Öğrencilerin Rekreatif Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre RFÖ Fiziksel Alt Boyutundan Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Rekreatif Aktivitelere Katılım		Öğrenci Sayıları		RFÖ Fiziksel Alt Boyutu Puanları		Mann-Whitney U Testi		
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	U	p
Rekreatif Katılım	2,99 ve Altı	199	48,3	4,46	0,29	201,39	20176,5	0,393
	3 ve Üstü	203	51,7	4,48	0,31	211,27		

Çizelge 4.28 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin rekreatif aktivitelere katılım sıklıklarına göre RFÖ fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Rekreatif aktivitelere katılım ortalaması 2,99 ve altı olan öğrencilerin RFÖ fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,46$ ve rekreatif aktivitelere katılım ortalaması 3 ve üstü olan öğrencilerin RFÖ fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin rekreatif aktivitelere katılım sıklıklarına göre RFÖ psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.29’de verilmiştir.

Çizelge 4.29. Katılımcı Öğrencilerin Rekreatif Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre RFÖ Psikolojik Alt Boyutundan Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Rekreatif Aktivitelere Katılım		Öğrenci Sayıları		RFÖ Psikolojik Alt Boyutu Puanları		Mann-Whitney U Testi		
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	U	p
Rekreatif Katılım	2,99 ve Altı	199	48,3	4,50	0,23	202,39	20376,5	0,493
	3 ve Üstü	203	51,7	4,49	0,33	210,34		

Çizelge 4.29 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin rekreatif aktivitelere katılım sıklıklarına göre RFÖ psikolojik alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Rekreatif aktivitelere katılım ortalaması 2,99 ve altı olan öğrencilerin RFÖ psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,50$ ve rekreatif aktivitelere katılım ortalaması 3 ve üstü olan öğrencilerin RFÖ psikolojik alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,49$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıklarına göre RFÖ sosyal alt boyutundan aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.30’de verilmiştir.

Çizelge 4.30. Katılımcı Öğrencilerin Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre RFÖ Sosyal Alt Boyutundan Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Rekreasyonel Aktivitelere Katılım		Öğrenci Sayıları		RFÖ Sosyal Alt Boyutu Puanları		Mann-Whitney U Testi		
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	U	p
Rekreasyonel Katılım	2,99 ve Altı	199	48,3	4,49	0,31	204,70	20836	0,765
	3 ve Üstü	203	51,7	4,48	0,38	208,18		

Çizelge 4.30 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıklarına göre RFÖ sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark yoktur. Rekreasyonel aktivitelere katılım ortalaması 2,99 ve altı olan öğrencilerin RFÖ sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,49$ ve rekreasyonel aktivitelere katılım ortalaması 3 ve üstü olan öğrencilerin RFÖ sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,48$ olduğu görülmektedir.

Katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıklarına göre OMÖ’den aldıkları puanların karşılaştırması Çizelge 4.31’de verilmiştir.

Çizelge 4.31. Katılımcı Öğrencilerin Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre OMÖ’den Aldıkları Puanların Karşılaştırması

Rekreasyonel Aktivitelere Katılım		Öğrenci Sayıları		OMÖ Puanları		Mann-Whitney U Testi		
		N	%	$\bar{X}$	Ss.	Sıra Ortalamaları	U	p
Rekreasyonel Katılım	2,99 ve Altı	199	48,3	3,51	0,53	138,15	7591	0,000**
	3 ve Üstü	203	51,7	4,19	0,47	270,36		

** $p<0,05$

Çizelge 4.31 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıklarına göre OMÖ’den aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak ($p<0,05$) anlamlı düzeyde fark vardır. Rekreasyonel aktivitelere katılım ortalaması 2,99 ve altı olan öğrencilerin RFÖ sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=3,51$ ve

rekreasyonel aktivitelere katılım ortalaması 3 ve üstü olan öğrencilerin RFÖ sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ortalamasının $\bar{X}=4,19$ olduğu dolayısı ile rekreasyonel aktivitelere katılım ortalaması 3 ve üstü olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım ortalaması 2,99 ve altı olan öğrencilerden daha mutlu oldukları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıkları ile RFÖ Alt Boyutlarından ve OMÖ'den aldıkları puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik Korelasyon Analizi sonuçları Çizelge 4.32'de verilmiştir.

Çizelge 4.32. Katılımcı Öğrencilerin Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Sıklıkları ile RFÖ Alt Boyutlarından ve OMÖ'den Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	RFÖ			OMÖ
	Fiziksel Alt Boyutu	Psikolojik Alt Boyutu	Sosyal Alt Boyutu	
Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım	r=0,109** p=0,027	r=0,082 p=0,098	r=0,121** p=0,014	r=0,647** p=0,000

**p<0,05

Çizelge 4.32 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıkları ile RFÖ'nin fiziksel ve sosyal alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik alt boyutunu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ve rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıkları ile OMÖ'den aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıklarını arttırmaları ile bu aktivitelerden elde edecekleri fiziksel ve sosyal faydalarında artacağı ve rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıklarını arttırmaları ile mutluluk düzeylerinin de artacağı söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar ile OMÖ'den aldıkları puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik Korelasyon Analizi sonuçları Çizelge 4.33'de verilmiştir.

Çizelge 4.33. Katılımcı Öğrencilerin RFÖ Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar ile OMÖ'den Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	RFÖ		
	Fiziksel Alt Boyutu	Psikolojik Alt Boyutu	Sosyal Alt Boyutu
OMÖ	r=0,143** p=0,004	r=0,133** p=0,007	r=0,195** p=0,000

**p<0,05

Çizelge 4.33 incelendiğinde katılımcı öğrencilerin RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar ile OMÖ'den aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Dolayısı ile öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydaların artması ile mutluluk düzeylerinin de artacağı söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma sorularına yönelik olarak Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden elde edilen verilere ilişkin bulgularla ilgili yorumlara/tartışmaya yer verilmiştir.

Katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivite gruplarından aldıkları puanların ortalamalarına bakıldığında en çok sosyal aktivitelere katıldıkları ($\bar{X}=3,7$), en az sportif aktivitelere katıldıkları ($\bar{X}=2,3$) görülmektedir. (Çizelge 4.2) Ayrıca rekreasyonel aktivite gruplarının tümünden aldıkları puanların ortalamalarına bakıldığında rekreasyonel aktivitelere kısmen ($\bar{X}=2,9$) katıldıkları görülmektedir. Dağlı, Çukurova Üniversitesi Kozan Meslek Yüksekokulunda öğrenim görmekte olan öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme eğilimlerini belirlemeye yönelik çalışmasında öğrencilerin sosyal aktivitelere sıkı sık, sportif aktivitelere ise ara sıra katıldıklarını tespit etmiştir [70]. Önal, Atatürk Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin boş zaman aktivitelerine karşı tutumları ile boş zamanlarda yapılan aktivitelere engel olan faktörler arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğrencilerin %52,4'ünün sosyal aktivitelere, %22,5'inin sportif aktivitelere katıldığını ayrıca öğrencilerin %34,7'sinin boş zaman aktivitelerine katılım sıklığının ayda 1-2 kez olduğunu tespit etmiştir [71]. Kiper [72], Önder [73] ve Kır'ın [74] yaptıkları farklı çalışmalarda bu bulgulara benzer olarak öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme konusunda yüksek bir duyarlılık sergilemedikleri ve yetersiz oldukları, genellikle pasif katılımın tercih edildiği tespit edilmiştir.

Katılımcı öğrencilerin Rekreasyon Fayda Ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında ölçeğin tümünden aldıkları puanların ortalamasının 4,49 olduğu ($4,49>3$), Fiziksel Alt Boyutu puanlarının ortalamasının 4,47 olduğu ($4,47>3$), Psikolojik Alt Boyutu puanlarının ortalamasının 4,49 olduğu ($4,49>3$) ve Sosyal Alt Boyutu puanlarının ortalamasının 4,49 olduğu ($4,49>3$) görülmektedir. (Çizelge 4.3) Dolayısı ile katılımcı öğrencilerin çoğunun rekreasyonel aktivitelerden fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan yüksek bir rekreasyon fayda düzeyi elde ettikleri söylenebilir. Durhan ve Karaküçük çocukları baby gym aktivitelerine katılan ebeveynlerin rekreasyon fayda düzeylerinin incelendiği çalışmalarında araştırmamıza benzer olarak ebeveynlerin çocukları ile yaptıkları egzersizler dolayısı ile fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan bir çok fayda elde ettikleri tespit edilmiştir [75]. Chen ve arkadaşları Tainan'daki ilköğretim öğretmenlerinin boş

zaman aktivitelerine katılımları, boş zaman aktivitelerinden elde ettikleri faydalar ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında bu bulguya paralel olarak öğretmenlerin boş zaman aktivitelerinden fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan bir çok fayda elde ettiklerini bulmuştur [76].

Katılımcı öğrencilerin cinsiyetlerine göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (Çizelge 4.4) Bu durumun sebebi olarak öğrencilerin cinsiyetten bağımsız olarak insan olmaları dolayısı ile rekreasyonel aktivitelerden elde edecekleri faydaların benzer olacağı söylenebilir. Durhan ve Karaküçük'ün çocukları baby gym aktivitelerine katılan ebeveynlerin rekreasyon fayda düzeylerinin incelendiği çalışmalarında araştırmamıza benzer olarak ebeveynlerin cinsiyeti ile ebeveynlerin rekreasyon fayda düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır [75]. Gürel düşünme stilleri ve cinsiyetin psikolojik iyi olma haline etkisini incelediği çalışmada araştırmamızın aksine kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi olma durumu bildirdiklerini gözlemlemiştir [77]. Aynı şekilde Chen ve arkadaşları Tainan'daki ilköğretim öğretmenlerinin boş zaman aktivitelerine katılımları, boş zaman aktivitelerinden elde ettikleri faydalar ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında öğretmenlerin cinsiyetlerine göre boş zaman aktivitelerinden elde ettikleri psikolojik faydalar arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur [76].

Katılımcı öğrencilerin sınıflarına göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermektedir. (Çizelge 4.5) Buna göre 2.sınıf öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden 1., 3. ve 4.sınıf öğrencilerden daha az fiziksel fayda sağladıkları, 1.sınıf öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden 2. ve 4.sınıf öğrencilerden daha fazla psikolojik fayda sağladıkları ve 4.sınıf öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden 1. ve 3.sınıf öğrencilerden daha az sosyal fayda sağladıkları söylenebilir. Bu durumun sebebi olarak üst sınıflara çıkıldıkça derslerin yoğunluğunun ve sayısının artması nedeniyle boş zamanın ve rekreasyonel aktivitelere katılımın azalması sonucu elde edilen faydalarında azalması olduğu söylenebilir. Ho, Tayland'ta öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin boş zaman tutumları ve boş zamandan elde ettikleri faydaları belirlemeye yönelik çalışmada araştırmamızın tersine öğrencilerin sınıflarına göre RFÖ Alt Boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir [7].

Katılımcı öğrencilerin algıladıkları gelir durumlarına göre RFÖ fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermekte fakat psikolojik ve sosyal alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (Çizelge 4.6) Buna göre gelirini iyi olarak algılayan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden gelirini orta olarak algılayan öğrencilerden daha az fiziksel fayda sağladıkları söylenebilir. Durhan ve Karaküçük'ün çocukları baby gym aktivitelerine katılan ebeveynlerin rekreasyon fayda düzeylerinin incelendiği çalışmalarında araştırmamızın tersine algılanan gelir durumu ile ebeveynlerin rekreasyon fayda düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır [75]. Aynı şekilde Dergance ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada gelir düzeyinin rekreasyonel anlamda fiziksel aktivite yapan bireylerin elde ettikleri fayda düzeyine bir etkisi olmadığı ifade edilmiştir [78].

Katılımcı öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim yerine göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (Çizelge 4.7) Bu durumun sebebi olarak günümüzde rekreasyonel faaliyet çeşitlerine ulaşım ve katılım imkanları açısından büyükşehir, şehir ve köy/kasaba arasında eskiye nazaran daha az fark olması neticesinde boş zaman aktivitelerine katılım ve bu aktivitelerden elde edilen faydalar arasında da farklılığın az olması söylenebilir. Bunun aksine Arslan, Çankırı Karatekin Üniversitesinde eğitim görmekte olan öğrencilerin boş zaman katılım tercihlerini belirlemeye yönelik çalışmasında kent kökenli öğrencilerin sinema ve tiyatroya gitmek, spor yapma aktivitelerine katılmak ve cafe-çay bahçesinde vakit geçirmek gibi kent ortamında var olan mekanlardan yararlandıklarını tespit etmiş ve bu durumun, öğrencilerin geldikleri yerde de aşına oldukları imkanlara daha kolay adapte olabilmelerinden kaynaklandığını belirtmiştir [79].

Katılımcı öğrencilerin annelerinin ve babalarının eğitim durumlarına göre RFÖ sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermekte fakat fiziksel ve psikolojik alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (Çizelge 4.8-9) Buna göre anneleri lise mezunu olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden anneleri ilkokul ve lisans mezunu olan öğrencilerden daha fazla sosyal fayda sağladıkları ve babaları ilkokul mezunu olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden babaları lise ve lisans mezunu olan öğrencilerden daha az sosyal fayda sağladıkları söylenebilir. Bunun nedeni olarak anne ve babalarının öğrenim durumları yüksek olan öğrencilerin düşük olan

öğrencilere göre rekreasyonel aktiviteler ve faydaları konusunda bilinçlerinin ve edimlerinin daha fazla olması söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin masraflarını karşıladıkları kaynağa göre RFÖ sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermekte fakat fiziksel ve psikolojik alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (Çizelge 4.10) Buna göre masraflarını tümüyle ailesinden karşılayan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden masraflarını ailesinden ve burs veya krediden karşılayan öğrencilerden daha az sosyal fayda sağladıkları söylenebilir. Bunun nedeni olarak masraflarını hem ailesinden hem de burs veya krediden karşılayan öğrencilerin masraflarını sadece ailesinden karşılayan öğrencilere göre ekonomik anlamda daha rahat olmaları ve rekreasyonel aktivitelere katılım konusunda maddi imkanlarının daha geniş olması dolayısı ile rekreasyonel aktivitelerden daha fazla sosyal fayda sağladıkları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin kaldıkları yere göre RFÖ sosyal alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermekte fakat fiziksel ve psikolojik alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (Çizelge 4.11) Buna göre ailesiyle kalan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden devlet yurdunda, özel yurttan ve bekar evinde kalan öğrencilerden daha az sosyal fayda sağladıkları söylenebilir. Bunun nedeni olarak devlet yurdunda, özel yurttan ve bekar evinde kalan öğrencilerin ailesiyle kalan öğrencilere göre daha kalabalık bir ortamda kalmaları ve rekreasyonel aktivitelere daha kalabalık katılmaları dolayısı ile rekreasyonel aktivitelerden daha fazla sosyal fayda elde ettikleri söylenebilir. Ho, Tayland'ta öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin boş zaman tutumları ve boş zamandan elde ettikleri faydaları belirlemeye yönelik çalışmada evde kalan öğrenciler ile yurttan kalan öğrencilerin RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir [7].

Katılımcı öğrencilerin not ortalamalarına göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (Çizelge 4.12)

Katılımcı öğrencilerin günlük boş zaman miktarına göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (Çizelge 4.13) Buna göre günlük 8 saat ve üzeri boş zamanı olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden günlük 1-3 saat, 4-5 saat ve 6-7 saat boş zamanı olan öğrencilerden daha az fiziksel ve psikolojik fayda sağladıkları ve

8 saat ve üzeri boş zamanı olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden günlük 4-5 saat ve 6-7 saat boş zamanı olan öğrencilerden daha az sosyal fayda sağladıkları söylenebilir. Bu durumun sebebi olarak günlük 8 saat ve üzeri boş zamana sahip öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım konusunda kararsız kalmaları ve boş zamanlarını verimli değerlendirememeleri neticesinde rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydaların azalması söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin boş zaman yeterlilik durumlarına göre RFÖ psikolojik alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermekte fakat fiziksel ve sosyal alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (Çizelge 4.14) Buna göre boş zamanlarını orta gören öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden boş zamanlarını yeterli ve çok yeterli gören öğrencilerden daha fazla psikolojik fayda sağladıkları söylenebilir. Bunun nedeni olarak boş zamanlarını orta gören öğrencilerin yeterli ve çok yeterli gören öğrencilere göre boş zamanlarını etkili değerlendirme ve daha çok fayda elde etme konusundaki farkındalıklarının daha fazla olabileceği söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere beraber katıldıkları kişilere göre RFÖ psikolojik ve sosyal alt boyutlarından aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermekte fakat fiziksel alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (Çizelge 4.15) Buna göre rekreasyonel aktivitelere arkadaş grubuyla katılan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden rekreasyonel aktivitelere yalnız katılan öğrencilerden daha fazla psikolojik fayda sağladıkları ve rekreasyonel aktivitelere arkadaş grubuyla katılan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden rekreasyonel aktivitelere yalnız ve diğer kişilerle katılan öğrencilerden daha fazla sosyal fayda sağladıkları söylenebilir. Bu durumun sebebi olarak rekreasyonel aktivitelere arkadaşlarıyla birlikte katılan öğrencilerin bu aktivitelere daha severek ve isteyerek katılmaları ve bu aktivitelerden daha fazla zevk almaları dolayısı ile boş zaman aktivitelerinden yalnız ve diğer kişilerle katılan öğrencilerden daha fazla psikolojik ve sosyal fayda elde etmeleri söylenebilir. Araştırmamızın aksine Ho, Tayland'ta öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin boş zaman tutumları ve boş zamandan elde ettikleri faydaları belirlemeye yönelik çalışmasında öğrencilerin boş zaman aktivitelerine beraber katıldıkları kişilere göre RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir [7].

Katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılımları ile RFÖ'nin fiziksel ve sosyal alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. (Çizelge 4.32) Buna göre öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıklarının arttırmaları ile bu aktivitelerden elde edecekleri fiziksel ve sosyal faydalarında artacağı söylenebilir. Ho Tayland'ta öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin boş zaman tutumları ve boş zamandan elde ettikleri faydaları belirlemeye yönelik araştırmasında bu bulguya benzer olarak öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılımları ile boş zaman aktivitelerinden elde ettikleri faydalar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur [7]. Huang ve arkadaşları üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılımları ve boş zaman aktivitelerine katılım motivasyonlarının boş zamandan elde ettikleri faydalar üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında araştırmamıza benzer olarak boş zaman aktivitelerine katılım oranları yüksek olan üniversite öğrencilerinin boş zaman aktivitelerinden elde ettikleri faydalarında yüksek olduğunu tespit etmiştir [30]. Mensink ve arkadaşları yaptıkları çalışmada boş zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin fizyolojik anlamda kardiyovasküler risk parametrelerini aşağı çektiğini ifade etmiştir [80]. Aynı şekilde Nimrod yaptığı çalışmada emeklilerin boş zaman aktivitelerine katılımlarını arttırmaları halinde yaşam memnuniyetlerini artırabileceklerini belirtmiştir [81].

Katılımcı öğrencilerin Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının 3,87 olduğu ($3,87 > 3$) görülmektedir. (Çizelge 4.3) Dolayısı ile katılımcı öğrencilerin ortalamanın üzerinde bir mutluluk düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Aksoy ve arkadaşları üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelendiği çalışmalarında öğrencilerinin Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasını 3,96 bulmuşlardır [82]. Akyüz ve arkadaşları üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında öğrencilerinin Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasını 3,52 bulmuşlardır [83]. Öztürk ve arkadaşları Kırıkkale Üniversitesi öğrencilerinin mutluluk ve dindarlık ilişkisini incelediği çalışmalarında öğrencilerin %4,8'inin mutsuz, %48,5'inin nötr, %46,4'ünün mutlu olduğunu belirtmiştir [84].

Katılımcı öğrencilerin cinsiyetlerine göre Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermektedir. (Çizelge 4.16) Buna göre erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha mutlu oldukları söylenebilir. Araştırmamıza benzer olarak Tümkiye,

erkek üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin kızlarınkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamıştır [85]. Akın ve Şentürk, çalışmalarında erkeklerin kadınlara oranla daha mutlu olduklarını bulmuşlardır [86]. Eryılmaz ve Ercan, çalışmalarında 26-45 yaş grubunda yer alan erkek yetişkinlerin mutluluk ortalama puanlarının, kadın yetişkinlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır [87].

Katılımcı öğrencilerin sınıflarına göre Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermektedir. (Çizelge 4.17) Buna göre 1.sınıf öğrencilerin 2., 3. ve 4. Sınıf öğrencilerden, 2.sınıf öğrencilerin 4.sınıf öğrencilerden daha mutlu oldukları söylenebilir. Bu durumun sebebi olarak yoğun bir sınav stresini atlatarak üniversite ortamına yeni giriş yapan 1.sınıf öğrencilerin bu durumun getirdiği rahatlığa sahip olması ve üst sınıflara çıkıldıkça ders yoğunluğunun ve zorluğunun artması söylenebilir. Yıldız, spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında araştırmamızın tersine öğrencilerin sınıflarına göre mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir [88].

Katılımcı öğrencilerin algıladıkları gelir durumlarına göre Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (Çizelge 4.18) Yıldız, spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında öğrencilerin gelir durumlarına göre mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir [88]. Gülcan, çalışmasında sosyoekonomik düzey ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir değişim saptanmamıştır [89]. Bahadır'ın çalışmasında psikolojik sağlamlık ile sosyo-ekonomik durum arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır [90]. Gizir tarafından yapılan çalışmada ailenin sosyo-ekonomik düzeyi psikolojik sağlamlık için koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir [91]. Diener ve Diener yaptıkları çalışmada sosyo-ekonomik statünün yaş ve cinsiyet ekseninde mutlulukla ilişkili olduğunu belirtmiştir [92].

Katılımcı öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri büyüklüğüne göre Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (Çizelge 4.19) Bu durumun sebebi olarak günümüzde iletişim ve teknolojik imkanların oldukça gelişmiş olmasından dolayı ikamet edilen yerin insanların isteklerini yerine getirmeleri konusunda engel ya da kısıtlama teşkil etmemesi nedeniyle insanların mutluluklarını

artıracak aktivite ya da objelere ulaşım konusunda sıkıntı yaşamamaları söylenebilir. Yıldız, spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri büyüklüğüne göre mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir [88]. Açıkgözün çalışmasında öğrencilerin son 10 yılda yaşadıkları yere göre mutluluk düzeylerinin anlamlı fark göstermediği saptanmıştır [93].

Katılımcı öğrencilerin annelerinin öğrenim durumlarına göre Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermemekte fakat babalarının öğrenim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. (Çizelge 4.20-21) Buna göre babaları lise mezunu olan öğrencilerin babaları lisans mezunu olan öğrencilerden daha mutlu oldukları söylenebilir. Açıkgöz, çalışmasında öğrencilerin anne ve babalarının öğrenim durumlarına göre mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir [93]. Tingaz, çalışmasında anne eğitim durumuna göre mutluluk düzeyi açısından öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirlemiştir [94]. Yıldız, spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında anneleri ilköğretim, ortaokul, lise ve üniversite mezunu olan öğrencilerin, annesi okuma yazma bilmeyen öğrencilerden daha mutlu olduğunu tespit etmiştir [88].

Katılımcı öğrencilerin masraflarını karşıladıkları kaynağa ve boş zaman yeterlilik durumuna göre Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermemektedir. (Çizelge 4.22-26)

Katılımcı öğrencilerin kaldıkları yere göre Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermektedir. (Çizelge 4.23) Buna göre ailesiyle ve devlet yurdunda kalan öğrencilerin özel yurttaki öğrencilerden daha mutlu oldukları söylenebilir. Bu durumun sebebi olarak özel yurttaki öğrencilerin ailesiyle ve devlet yurdunda kalan öğrencilere göre mutluluk düzeylerini artıracak, yaşam tatminlerinin sağlayacak imkan ve ihtiyaçlara ulaşım konusunda sıkıntı yaşamaları söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin not ortalamalarına göre Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermektedir. (Çizelge 4.24) Buna göre not ortalaması 2,51-3,00 arası olan öğrencilerin not ortalaması 2,00-2,50 arası olan öğrencilerden daha mutlu oldukları söylenebilir. Bu durumun sebebi olarak öğrencilerin akademik başarılarını

artırmaları neticesinde öğrenci olmaları sebebiyle öncelikli hedefleri arasında bulunan akademik başarı kriterini gerçekleştirmiş olmaları söylenebilir. Açıkgöz, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlılık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışmasında araştırmamıza benzer olarak akademik başarısı yüksek öğrencilerde psikolojik sağlamlık, mutluluk düzeyi, mizah tarzlarından katılımcı ve kendini geliştirici mizah düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulmuştur [93]. Gizir, akademik başarının psikolojik sağlamlık için koruyucu bir faktör olduğunu belirtmiştir [91].

Katılımcı öğrencilerin günlük boş zaman miktarına göre Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermektedir. (Çizelge 4.25) Buna göre günlük 6-7 saat boş zamanı olan öğrencilerin günlük 1-3 saat ve 4-5 saat boş zamanı olan öğrencilerden ve günlük 4-5 saat boş zamanı olan öğrencilerin günlük 1-3 saat boş zamanı olan öğrencilerden daha mutlu oldukları söylenebilir. Bu durumun sebebi olarak öğrencilerin günlük boş zamanları arttıkça kendilerine ayırabilecekleri, mutluluklarını artırıcı faaliyet ve imkanlara ulaşım konusunda daha rahat olmaları söylenebilir. Spiers ve Walker etnik köken ve boş zaman tatmininin mutluluk, huzur ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmalarında boş zaman tatmininin mutluluk üzerinde önemli ölçüde etkili olduğunu tespit etmiştir [59].

Katılımcı öğrencilerin boş zaman aktivitelerine beraber katıldıkları kişilere göre Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir farklılık göstermektedir. (Çizelge 4.25) Buna göre boş zaman aktivitelerine diğer kişilerle katılan öğrencilerin boş zaman aktivitelerine yalnız, ailesiyle ve arkadaş grubuyla katılan öğrencilerden ve boş zaman aktivitelerine arkadaş grubuyla katılan öğrencilerin boş zaman aktivitelerine yalnız ve ailesiyle katılan öğrencilerden daha mutlu oldukları söylenebilir. Bu durumun sebebi olarak boş zaman aktivitelerine arkadaş grubu ve diğer kişilerle katılan öğrencilerin bu aktivitelerden yalnız ve ailesiyle katılan kişilere oranla daha fazla tatmin düzeyi elde etmeleri söylenebilir. Araştırmamızın aksine Yıldız, spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında öğrencilerin antrenörle, arkadaşlarla, bireysel ve diğer kişilerle spor yapma durumlarına göre mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir [88].

Katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılımları ile Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. (Çizelge 4.32) Buna göre öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıklarını arttırmaları ile mutluluk düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Bu durumun sebebi olarak hem bizim araştırmamızdan hem de diğer araştırmalardan görüleceği üzere öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılım sıklıklarını arttırmaları ile bu aktivitelerden elde edecekleri faydalar da artacak ve bunun sonucu olarak fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan birçok fayda elde edecek öğrencilerin yaşam tatmininin de bu doğrultuda artacağı söylenebilir. Wei ve arkadaşları, Çin'deki insanların boş zaman aktiviteleri ve mutluluk düzeylerini inceledikleri çalışmalarında araştırmamıza benzer olarak boş zaman aktivitelerine katılım ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir [95]. Bailey ve Fernando yaptıkları çalışmada boş zaman aktivitelerine katılım ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir [53]. Tsai ve diğerleri'ne göre, serbest zamanda ilgilenim türüne bakılmasızın herhangi bir etkinliğe katılan birey katılmayanlara göre daha mutlu olacaktır. Özellikle sportif etkinlikler söz konusu olduğunda bu tür etkinliklerin bireyler için çekici bir olayı temsil ettiği söylenebilir [96].

Katılımcı öğrencilerin RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar ile OMÖ'den aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. (Çizelge 4.33) Dolayısı ile öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydaların artması ile mutluluk düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Bu durumun sebebi olarak rekreasyonel aktivitelerden fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan elde edilecek faydaların artması neticesinde öğrencilerin yaşam tatminine yönelik yaşam doyumu, yaşam kalitesi, huzur seviyesi gibi faktörlerin de artacağı ve dolayısı ile bunun mutluluk düzeyine de etki edeceği söylenebilir. Kaya üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ve boş zaman tatmini arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında araştırmamıza benzer olarak katılımcıların boş zaman tatmin seviyeleri arttıkça kişisel mutluluk düzeyinin artacağını belirtmiştir [65]. Yand ve Wu çalışmalarında sportif aktivitelere katılan bireylerin bu aktivitelerden elde ettikleri faydaların iyi olma duyguları üzerinde anlamlı etkileri olduğunu tespit etmişlerdir [56]. Chen ve arkadaşları Tainan'daki ilköğretim öğretmenlerinin boş zaman aktivitelerine katılımları, boş zaman aktivitelerinden elde ettikleri faydalar ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmalarında bu bulguya paralel olarak boş zaman aktivitelerine katılım ile elde edilecek faydaların yüksek bir mutluluk ile sonuçlanacağını belirtmişlerdir [76].

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin boş zamanlarında ne tür rekreasyonel aktivitelere katıldıklarının, rekreasyonel aktivitelerden ne tür faydalar elde ettiklerinin, mutluluk düzeylerinin ve bunlar arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere yeterince katılmadıkları tespit edilmiştir.

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan yüksek bir rekreasyon fayda düzeyi elde ettikleri tespit edilmiştir. Katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydalarda cinsiyet, sınıf, algılanan gelir durumu, en uzun süre ikamet edilen yerleşim yeri, annenin öğrenim durumu, babanın öğrenim durumu, masraf kaynağı, kalınan yer, not ortalaması, günlük boş zaman miktarı, boş zaman yeterlilik durumu ve rekreasyonel aktivitelere beraber katılan kişiler değişkenlerine göre çeşitli farklılıklar olduğu bulunmuştur. Ancak araştırma bulgularına göre sınıf, algılanan gelir durumu, annenin öğrenim durumu, babanın öğrenim durumu, masraf kaynağı, kalınan yer, günlük boş zaman miktarı, boş zaman yeterlilik durumu ve rekreasyonel aktivitelere beraber katılan kişiler değişkenlerinin öğrenciler açısından diğer değişkenlere göre daha anlamlı farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Buna göre rekreasyonel aktivitelerden elde edilen faydalar öğrencilerin sınıf, algılanan gelir durumu ve günlük boş zaman miktarlarına göre fiziksel alt boyutu bakımından anlamlı bir fark göstermekte, sınıf, günlük boş zaman miktarı, boş zaman yeterlilik durumu ve rekreasyonel aktivitelere beraber katılan kişilere göre psikolojik alt boyutu bakımından anlamlı bir fark göstermekte, sınıf, annenin öğrenim durumu, babanın öğrenim durumu, masraf kaynağı, kalınan yer, günlük boş zaman miktarı ve rekreasyonel aktivitelere beraber katılan kişilere göre sosyal alt boyutu bakımından anlamlı bir fark göstermektedir. Ayrıca öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılımları ile RFÖ'nin fiziksel ve sosyal alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin ortalamanın üzerinde bir mutluluk düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Katılımcı öğrencilerin mutluluk düzeylerinde cinsiyet, sınıf, algılanan gelir durumu, en uzun süre

ikamet edilen yerleşim yeri, annenin öğrenim durumu, babanın öğrenim durumu, masraf kaynağı, kalınan yer, not ortalaması, günlük boş zaman miktarı, boş zaman yeterlilik durumu ve rekreasyonel aktivitelere beraber katılan kişiler değişkenlerine göre çeşitli farklılıklar olduğu bulunmuştur. Ancak araştırma bulgularına göre cinsiyet, sınıf, babanın öğrenim durumu, kalınan yer, not ortalaması, günlük boş zaman miktarı ve rekreasyonel aktivitelere beraber katılan kişiler değişkenlerinin öğrenciler açısından diğer değişkenlere göre daha anlamlı farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılımları ile OMÖ'den aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Aynı zamanda Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar ile OMÖ'den aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Bu bulgular ışığında; katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan bir çok fayda elde ettiği, rekreasyonel aktivitelere katılımlarının artması ile elde edilecek faydalar ve mutluluk düzeylerinin de artacağı anlaşılmakta olup, meslek hayatlarında psikolojik ve fizyolojik açıdan bir çok olumsuzlukla karşılaşma durumunda kalacak olan avukat, savcı ve hakim adaylarının daha eğitim hayatında rekreasyonel aktivitelere katılarak bu problemleri aşma konusunda mesafe kat edeceği konusunda bilgilendirilmeleri ve eğitilmeleri, bu süreçte de mutlu ve huzurlu olabilecekleri ortamları oluşturma ve kendilerine ayıracakları zamanlarda, psikolojik ve fiziksel açıdan rahatlamalarını sağlayacak faaliyetlere katılma konusunda desteklenmeleri ve rekreasyonel aktivitelere katılımları konusunda teşvik edici tedbirlerin alınması gerekmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcı öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım konusunda yetersiz oldukları görülmüş olup, katılımcıların rekreasyonel aktiviteleri daha aktif, daha etkin ve çok çeşitli aktiviteler ile değerlendirebilmeleri için sunulan olanaklar üniversite yönetimlerince gözden geçirilmeli ve arttırılmalıdır. Üniversitelerde kampüs rekreasyonu üzerine çeşitli birimler kurulmalı veya daha önce kurulan birimlerin daha etkin çalışması sağlanmalıdır.

Türkiye'de rekreasyonel aktivitelerden elde edilen faydalar, mutluluk düzeyi ve bunlar arasındaki ilişkiler ve Hukuk Fakültesi öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme

düzeyleri konularında yeterli sayıda çalışma bulunmamasından dolayı bu alanlarda çalışmalar arttırılmalıdır. Ayrıca benzeri çalışmalar çeşitli meslek grupları, farklı fakülte öğrencileri ve toplumun tüm kesimlerini kapsayacak şekilde diğer ülkelerle karşılaştırmalı olarak yapılarak konu derinlemesine sorgulanmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Demirkol, İ. (2006). *Avukatlarda iş doyumu, tükenmişlik ve denetim odağının bazı demografik değişkenler bağlamında incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
2. Akıncı, Ş. (2001). Hukuk eğitimi üzerine düşünceler. *S.Ü. Hukuk Fakültesi Dergisi*, 9(1), 9.
3. Özdemir, Y ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yeni Yüzyıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-191.
4. Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi*. Ankara : Atilla Kitabevi, 10-14.
5. Yıldız, Y. (2015). *Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
6. Tarhan, N. (2005). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul : Timaş Yayınları, 32-35.
7. Ho, T. K. (2008). *A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at ping- tung city and country in taiwan*, A Dissertation For The Degree Of Doctor, Sports Management, Faculty of the United States Sports Academy, Daphne, Alabama.
8. Akarsu, B. (1997). *Mutluluk ahlakı*. İstanbul : İnkılap Yayınevi, 3.
9. Hacığlu, N, Gökdeniz, A ve Dinç, Y. (2009). *Boş zaman & rekreasyon yönetimi: örnek animasyon uygulamaları*. Ankara : Detay Yayıncılık, 2.
10. Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. Ankara : Gazi Kitabevi, 54-235
11. Mutlu, İ. (2008). *Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma-kayseri ili örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
12. Akgül, B, M. (2011). *Farklı kültürlerdeki bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi: ankara-londra örneği*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
13. Akyıldız, M. (2010). *Boş zaman pazarlamasında deneyimsel boyutlar: 2009 rock'n coke festivali katılımcılarına yönelik bir araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
14. Şahin, H. M. (2002). *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sportif-tıbbi-sosyal terimler sözlüğü*. Gaziantep : Gaziantepspor Kulübü Yayınları, 27.

15. Müftügil, S. (1993). *Dinlence ve turizm ilişkisi*. İstanbul : Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 63.
16. Bilhan, S. (1996). *Eğitim sosyolojisi* . Ankara : Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, 32.
17. Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve spor*. Ankara : Berikan Yayınevi, 186.
18. Altunay, B. R. (2015). *Ankara ili keçiören ilçesindeki ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonu*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
19. Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
20. Kaya, İ. (2013). *Çekim unsurları ile rekreatif alışveriş, tatmin ve yeniden satın alma niyeti arasındaki ilişki*, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
21. Soyer, F ve Can, Y. (2003). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman alışkanlıkları ve sportif eğilimlerinin mesleki yönelişlerine göre karşılaştırılması*, I.Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara.
22. Veal, A. J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44-48.
23. Kır, İ. (2007). Yüksek öğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri: ksü örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 311.
24. Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve turizm*. İzmir : Cumhuriyet Baskıevi, 122.
25. Torkildsen, G. (1999). *Leisure and recreation management.4th edition*. London : E& FN Spon Press, 80-92.
26. Yan, W. (2013). Correlations of consumers, leisure motivation and leisure value with leisure benefits —a case study on taiwan international orchid show. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 3(3), 268-280.
27. Akgül, B. M, Ertüzün, E ve Karaküçük, S. (2018). Rekreasyon fayda ölçeği: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 25-34.
28. Huang, C. M. (2012). Establishment of effect model of participation experience in enterprise sports games on leisure benefits and organizational commitment. *Pakistan Journal of Statistic*, 28(5), 143-152.
29. Kılbaş, Ş. (2004). *Rekreasyon*. (3. Baskı). Ankara : Nobel Yayınları, 22.

30. Huang, C. E., Tsai, C. Y. ve Lee, S. C. (2014). A study of the influence of college student's exercise and leisure motivations on the leisure benefits – using leisure involvement as a moderator. *World Academy of Science, Engineering and Technology International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic and Management Engineering*, 8(8), 2427-2430.
31. Bammel, G ve Burrus-Bammel, L. L. (1996). *Leisure and human behavior*. ABD : Maddison : Brown and Benchmark, 275-282.
32. Mull, R. F., Bayless, K. G. ve Jamieson, L. M. (2005). *Recreational sport management*. Champaign, IL : Human Kinetics, 141-185.
33. Leitner, M. J., Leitner, S. F. ve Associates. (2004). *Leisure enhancement*. New York : Haworth Pres, 103-141.
34. Leung, G. T. Y., Leung, F. K. ve Lam, L. C. W. (2011). Classification of late-life leisure activities among elderly chinese in hong kong. *East Asian Arch Psychiatry*, 21(123), 123-127.
35. Yalçın, Ü. R. (2016). *Üniversite öğrencilerinin saldırganlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
36. Marar, Z. (2004). *Mutluluk paradoksu*. İstanbul : Kitap Yayınevi, 23-31.
37. McMahon, D. M. (2013). *Mutluluk üzerine tarihsel bir çalışma, çev. Kıvanç Tanrıyar*. İstanbul : E Yayınları, 20.
38. Nawjin, J. ve Veenhoven, R. (2013). Happiness through leisure. *Positive Leisure Science*, 11, 193-209.
39. Türkben, Y. (2010). Descartes'ın ahlâk ve mutluluk anlayışı. *Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 3, 242.
40. Farabi (1993). *Mutluluk yoluna yöneltme, çev. Hanifi Özcan*. İzmir, 26.
41. Tokat, L. (2006). Farabi felsefesinde mutluluğun araştırılması. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 4, 137.
42. Aluş, Y. ve Selçukkaya, S. (2015). Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 1, 151-175.
43. Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, 189.
44. İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 109.

45. Gilbert, D. (2008). *Mutluluk Üzerine Çeşitlemeler*, çev. Filiz Şar-Asiye Hekimoğlu Gül. İstanbul : Optimist Yayınları, s. 50.
46. İnternet: Türk Dil Kurumu. Türk Dil Kurumu Sözlüğü. URL: http://www.webcitation.org/query?url=http%3A%2F%2Fwww.tdk.gov.tr%2Findex.php%3Foption%3Dcom_gts%26arama%3Dgts%26guid%3DTDK.GTS.5b6f7043818eb8.94203607&date=2018-08-11, Son Erişim Tarihi: 11.08.2018
47. Masaroğulları, G. ve Koçakgöl, M. (2011). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara : Nobel Akademik Yayıncılık, 17.
48. Güçlü, A. ve Uzun, E. (2008). *Felsefe sözlüğü*. Ankara : Bilim ve Sanat Yayınları, 28.
49. Tsaur, S. H, Yen, C. H. ve Hsiao, S. L. (2013). Transcendent experience, flow and happiness for mountain climbers. *International Journal Of Tourism Research*, 15, 360-374.
50. Döş, İ. (2013). Mutlu okul. *Eğitim ve Bilim*, 38, 266-280.
51. Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış Özel Sayı*, 11, 113-123.
52. Bulut, A. (2015). *Ortaöğretim öğretmenlerinin örgütsel mutluluk algılarının incelenmesi:bir norm çalışması*. Doktora Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
53. Bailey, A. W. ve Fernando, I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*. 44(2), 139-154.
54. Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect:does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803– 855.
55. Brajssa-Zganec, A., Merkas, M. ve Sverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: how do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81-91.
56. Huang, Y. A. (2013). Study on the relationships between leisure activity involvement, well-being, the benefits of serious leisure activity, and sports volunteer self-actualization in the changhua national games. *The Journal of Human Resource and Adult Learning*, 9(1), 12-22.
57. Rodriguez, A. Latkova, P. ve Sun, Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction:application of activity and need theory. *Soc Indic Res*, 86, 163–175.
58. Robinson, J. ve Martin, S. (2008). What do happy people do? *Social Indicators Research*, 89, 565–571.
59. Spiers, A. ve Walker, G. J. (2009). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences*. 31, 84-99.

60. Hills, P. ve Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523-535.
61. Lu, L. ve Hu, C. H. (2002). Experiencing leisure: The case of Chinese university students. *Fu Jen Studies: Science and Engineering*, 36, 1-21.
62. Lu, L. ve Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experience and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325-342.
63. Chang, H., Hung, J. ve Wang, H. (2010). The study of participation motivation, enduring involvement and happiness of mountain hikers. *Journal of Sport, Leisure and Hospitality Research*, 12, 35-49.
64. Csikszentmihalyi, M. (1997). Happiness and creativity: Going with the flow. *The Futurist*, 31, 8-13.
65. Kaya, S. (2016). The relationship between leisure satisfaction and happiness among college students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(3), 622-631.
66. Akgül, B. M., Ertuzun, E. ve Karaküçük, S. (2018). rekreasyon fayda ölçeği: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 23(1), 25-34.
67. Can, A. (2016). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara : Pegem Akademi Yayınları, 85.
68. Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, s.1073-1082.
69. Doğan, T. ve Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 36(4), 165-172.
70. Dağlı, B. (2013). *Çukurova üniversitesi kozan meslek yüksekokulu öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme eğilimlerinin saptanması*, Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
71. Önal, L. (2017). *Atatürk üniversitesi öğrencilerinin boş zaman tutumları ile boş zaman aktivitelerine katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
72. Kiper, T. (2009). Namık Kemal Üniversitesi ziraat fakültesi (Tekirdağ) öğrencilerinin rekreasyonel eğilim ve taleplerinin belirlenmesi. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 6(2), 191-200.
73. Önder, S. (2003). Selçuk Üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilim ve taleplerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 17(32), 31-38.

74. Kır, İ. (2007). Yüksek Öğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri:ksü örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307-328.
75. Durhan Ayyıldız, T. ve Karaküçük, S. (2017). Çocuklarıyla baby gym aktivitelerine katılan ebeveynlerin rekreasyon fayda düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 43-51.
76. Chen, C. C., Cheng, C. H. ve Lin, S. Y. (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in tainan county. *International Research in Education*, 1(1), 29-51.
77. Gürel, N. A. (2009). *Effects of thinking styles and gender on psychological well-being*, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
78. Dergance, J. M. et al. (2003). Barriers to and benefits of leisure time physical activity in the elderly: differences across cultures. *Journal Of The American Geriatrics Society*, 51, 863-868.
79. Arslan, H. (2014). Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme tercihleri: çankırı karatekin üniversitesi örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 40, 193-209.
80. Mensing, G. B. M., Ziese, T. ve Kok, F. J. (1999). Benefits of leisure-time physical activity on the cardiovascular risk profile at older age. *International Journal of Epidemiology*, 28, 659-666.
81. Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80.
82. Aksoy, A. B., Aytar, A. G. ve Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132.
83. Akyüz, H, et al. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3, 253-262.
84. Öztürk, L., Meral, İ. G. ve Yılmaz, S. S. (2017). Lisans öğrencilerinin mutluluk ve dindarlık ilişkisi:kırıkkale üniversitesi örneği. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 8(1), 23-39.
85. Tüm kaya, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36, 158-170.
86. Akın, B. H. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 183-193.

87. Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 139-151.
88. Yıldız, Y. (2015). *Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
89. Gülcan, A. ve Bal, P. N. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumluluğu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, s. 41-52.
90. Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
91. Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri, ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, s. 114-116.
92. Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-188.
93. Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
94. Tingaz, E. O. (2013). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Anlra.
95. Wei, X. et al. (2015). Leisure time, leisure activities, and happiness in china. *Journal of Leisure Research*, 47(5), 556–576.
96. Tsai, A. Q., Liu, X. X. ve Huang, S. Z. (2001). *The relationship of leisure participation and life satisfaction of retirement elderly people*. Unpublished Master's Thesis. Journal of National Kaohsiung University of Applied Science, 31, 183-221.

EKLER

Ek-1. Anket Formu

ANKET FORMU

Değerli Öğrenciler,

Bu çalışma siz değerli katılımcıların boş zamanlarında ne tür Rekreatif etkinliklerde yer aldıkları (aktif veya pasif) ile ilgili durum saptaması yapmak, bu aktivitelerin size kazandıracağını düşündüğünüz faydaların neler olduğunu ve genel mutluluk düzeyinizi tespit etmek amacıyla yapılmaktadır. Elde edilen veriler topluca değerlendirilecek ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Göstereceğiniz ilgi ve özene şimdiden teşekkür ederim.

Not: Çalışma ve uyku gibi zorunlu harcanan zaman dışında kalan ve bireyin aktif-pasif katıldığı etkinlikler, **serbest(bos) zaman** aktiviteleri veya **rekreasyon** olarak isimlendirilmektedir.

M.Nuh DOĞAN
Gazi Üniversitesi

1. Cinsiyetiniz? () Erkek () Kadın
2. Sınıfınız? () 1.Sınıf () 2.Sınıf () 3.Sınıf () 4.Sınıf
3. Toplumdaki bireylerin refah düzeyini düşündüğünüzde, siz kendinizi bu refah düzeyinin neresinde görüyorsunuz?
() Çok Kötü () Kötü () Orta () İyi () Çok iyi
4. En uzun süre yaşadığınız yerleşim yeri ne büyüklüktedir?
() Köy/kasaba () Şehir () Büyükşehir
5. Annenizin öğrenim durumu nedir?
() Okur-Yazar değil () İlkokul () Lise () Lisans () Lisansüstü
6. Babanızın öğrenim durumu nedir?
() Okur-Yazar değil () İlkokul () Lise () Lisans () Lisansüstü
7. Masraflarınızı hangi kaynaktan karşılıyorsunuz?
() Tümünüyle Ailemden () Ailemden ve Burs veya Krediden () Ailemden ve kendi kazancım
8. Öğrenim gördüğünüz ilde nerede kalıyorsunuz?
() Ailemle () Devlet Yurdunda () Özel Yurtta () Bekar Evinde () Diğer
9. Akademik not ortalamanız kaçtır?
() 2,00 Altı () 2,00-2,50 () 2,50-3,00 () 3,00-3,50 () 3,50-4,00
10. İş, uyku ve diğer zorunlu harcadığınız zaman dışında günlük ne kadar 'boş zaman'a sahipsiniz lütfen belirtiniz.
() 1-3saat () 4-5 saat () 6-7 saat () 8 saat ve üzeri
11. Haftalık sahip olduğunuz boş zaman süresinin size göre yeterliliğini nasıldır?
() Çok yetersiz () Yetersiz () Orta () Yeterli () Çok yeterli
12. Boş zaman faaliyetlerine en çok kimlerle katılıyorsunuz?
() Yalnız () Ailemle () Arkadaş Grubuyla () Diğer
13. Aşağıdaki boş zaman aktivitelerine katılım sıklığınızı belirtiniz.

	(Her zaman) Haftada 5 ve daha fazla	(Sık sık) Haftada 4-5 defa	(Kısmen) Haftada 3 defa	(Nadiren) Haftada 1-2 defa	Hiç
Sportif aktiviteler (Futbol, Basketbol vb.)	5	4	3	2	1
Hobiler ve kişisel gelişim aktiviteleri (Resim yapma, kitap okuma vb.)	5	4	3	2	1
Açık alan aktiviteleri (Yürüyüş, piknik, kamp vb.)	5	4	3	2	1
Sosyal aktiviteler (Sohbet etme, arkadaşlarla gezme vb.)	5	4	3	2	1
Eğlence aktiviteleri (film izleme, bilgisayar oynama vb.)	5	4	3	2	1
Diğer aktiviteler (Hayvan besleme, gezinme, uyuma vb.)	5	4	3	2	1

Ek-1. (Devam) Anket Formu

		Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	REKREASYON FAYDA ÖLÇEĞİ					
1	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin fiziksel sağlığını geliştirebilir.	5	4	3	2	1
2	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin hastalıklardan korunmalarını sağlayabilir.	5	4	3	2	1
3	Rekreasyonel aktiviteler vücut formunun iyi olarak (bozulmadan) sürdürülmesine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
4	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin vücut gelişimine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
5	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin enerjilerini açığa çıkarmalarına yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
6	Rekreasyonel aktiviteler kişinin uyku kalitesini iyileştirebilir/artırabilir.	5	4	3	2	1
7	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin gündelik işlerindeki uyuşukluktan kurtulmalarına ve enerjilerini yenilemelerine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
8	Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin zihinsel sıkıntılarından kurtularak rahatlamalarına yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
9	Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylere hoş bir ruh hali sağlayabilir.	5	4	3	2	1
10	Bireyler Rekreasyonel aktivitelere katılarak yeteneklerinin farkına varabilirler.	5	4	3	2	1
11	Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin potansiyel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
12	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin, yaşamlarından ve işlerinden daha fazla zevk almalarına yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
13	Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla bireyler, sorunlarıyla baş edebilmek için aktif kişilik geliştirebilirler.	5	4	3	2	1
14	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin bağımsız kişilik geliştirmelerine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
15	Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla, yeni deneyim ve bilgiler kazanılabilir.	5	4	3	2	1
16	Rekreasyonel aktiviteler bireyin arkadaşları ile olan ilişkilerini geliştirebilir.	5	4	3	2	1
17	Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.	5	4	3	2	1
18	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin işbirliği/ takım çalışması kurmalarına yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
19	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve yeni arkadaş edinmelerine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
20	Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların güvenini kazanabilir.	5	4	3	2	1
21	Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların desteğini kazanabilir.	5	4	3	2	1
22	Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların farklı duygularını anlayabilir.	5	4	3	2	1
23	Rekreasyonel aktivitelere katılımda birey, düşünce ve fikirlerini diğer katılımcılarla rahatça paylaşabilir.	5	4	3	2	1
24	Rekreasyonel aktiviteler bireyin ailesi ile olan ilişkilerin gelişimine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1

Ek-1. (Devam) Anket Formu

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ		Tamamen katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Katılıyorum	Biraz katılıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1	Kendimden hoşnut değilim.	6	5	4	3	2	1
2	Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	6	5	4	3	2	1
3	Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	6	5	4	3	2	1
4	Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	6	5	4	3	2	1
5	Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	6	5	4	3	2	1
6	Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	6	5	4	3	2	1
7	Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	6	5	4	3	2	1
8	Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	6	5	4	3	2	1
9	Hayat güzeldir.	6	5	4	3	2	1
10	Dünyanın iyi bir yer olduğunu <u>düşünmüyorum</u> .	6	5	4	3	2	1
11	Çok gülen birisiyim.	6	5	4	3	2	1
12	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	6	5	4	3	2	1
13	Çekici birisi olduğumu <u>düşünmüyorum</u> .	6	5	4	3	2	1
14	Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	6	5	4	3	2	1
15	Çok mutluyum.	6	5	4	3	2	1
16	Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	6	5	4	3	2	1
17	Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	6	5	4	3	2	1
18	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	6	5	4	3	2	1
19	Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	6	5	4	3	2	1
20	Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	6	5	4	3	2	1
21	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	6	5	4	3	2	1
22	Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	6	5	4	3	2	1
23	Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	6	5	4	3	2	1
24	Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	6	5	4	3	2	1
25	Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	6	5	4	3	2	1
26	Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	6	5	4	3	2	1
27	Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif <u>almıyorum</u> .	6	5	4	3	2	1
28	Kendimi çok sağlıklı <u>hissetmiyorum</u> .	6	5	4	3	2	1
29	Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	6	5	4	3	2	1

Ek-2. Anket İzin Yazısı

Evrak Tarih ve Sayısı: 05/07/2018-E.264



T.C.
ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Hukuk Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 15688346-199-
Konu : Muhammed Nuh DOĞAN-
Anket Çalışması İzin Talebi

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

İlgi : 21/05/2018 tarih ve 21992 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticili Anabilim Dalı, Spor Yönetim Bilimleri Programı Yüksek Lisans öğrencisi Muhammed Nuh DOĞAN'ın Doç. Dr. Beyza Merve AKGÜL danışmanlığında yürüteceği "Hukuk Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılımlarının, Rekreatif Aktivitelerden Elde Ettikleri Faydaların ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi" konulu tezi kapsamında Fakültemizde çalışma yapma talebi uygun görülmektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Kadir ARICI
Dekan

Evrakı Doğrulamak İçin: <https://belgedogrulama.gazi.edu.tr>
Gazi Üniversitesi Rektörlüğü 06500 Teknikokullar, ANKARA
Tel:0 (312) 216 20 00 Faks:0 (312) 215 01 69

Pin: 32032
Bilgi için :Erkan Topal
Bilgisayar İşletmeni
Telefon No: 5326970072

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır. (PIN:32032)

Ek-3. Etik Komisyonu Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 11/06/2018-E.88803



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu



Sayı : 77082166-302.08.01-
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) 27/04/2018 tarihli ve 14574941-302.99- 68572 sayılı yazı.
b) 18/05/2018 tarihli ve 14574941-199- 78637 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Muhammet Nuh DOĞAN'ın, Doç.Dr.Beyza Merve AKGÜL'ün danışmanlığında yürüttüğü "*Hukuk Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılımlarının, Rekreatif Aktivitelerden Elde Ettikleri Faydaların ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonunuzun 05.06.2018 tarih ve 05 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Alper CEYLAN
Komisyon Başkanı

Araştırma Kod No: 2018-267



Ankara
Tel:0 (312) 302 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 302 38 76
İnternet Adresi :<http://etikkomisyonu.gazi.edu.tr/>

Bilgi için :Başvuru EKİNAK
Genel Evrak Sorumlusu
Telefon No:03123022666

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : DOĞAN, Muhammet Nuh
Uyruğu : T.C.
Doğum tarihi ve yeri : 19/08/1991 Beypazarı
Medeni hali : Evli
Telefon : 05559763290
e-mail : doganmuhammetnuh@gmail.com



Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü	Devam ediyor
Lisans	Polis Akademisi	2013
Lise	Polis Koleji	2009

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

Karaküçük S., Akgül, B, M., Doğan, M, N. (2018). Hukuk Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılımlarının, Rekreatif Aktivitelerden Elde Ettikleri Faydaların ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi, *Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi, Alanya*.

Hobiler

Futbol, Basketbol, E Spor, Kitap Okuma.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..

