



Journal of Recreation and Tourism Research

Journal home page: www.jrtr.org

ISSN:2148-5321

DOI: 10.31771/jrtr.2019.13

KOBİ ÇALIŞANLARININ REKREASYON ALIŞKANLIKLARI VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA DURUMLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Gülseren YURCU^a 

^a Akdeniz Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Antalya, Türkiye (gulserenyurcu@akdeniz.edu.tr)

ARTICLE HISTORY

Received:
07.01.2019

Accepted:
15.03.2019

Anahtar Kelimeler:

KOBİ
Rekreasyon alışkanlıkları
Psikolojik iyi oluş

Keywords:

SME
Recreation habits
Psychological Well-Being

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, KOBİ çalışanlarının rekreasyon alışkanlıklarını ve psikolojik iyilik hallerinin demografik değişkenlere göre farklılaşp-farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırma verileri Antalya merkezde çalışan 388 katılımcıdan anket tekniğiyle elde edilmiştir. Veri toplamak için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale) kullanılmıştır. Veri analizinde tanımlayıcı istatistiklerin (frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma) yanı sıra, parametrik testler (t test, ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre KOBİ çalışanlarının daha çok dinlendirici faaliyetlere katıldıkları, psikolojik iyilik hallerinin cinsiyet ve eğitim durumuna göre farklılaşmadığı, yaşa, medeni durum, gelir durumu ve katıldıkları rekreatif faaliyete göre farklılaştığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

ABSTRACT

The aim of this study is to show whether recreational habits and psychological well-being of SME workers differ according to demographic variables. The data were collected from 388 participants working in the center of Antalya by using questionnaire technique. Psychological Well-Being Scale was used for data collection. In the data analysis, descriptive statistics (frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation) as well as parametric tests (t test, ANOVA) were applied. According to the results of the research, it is found that SME employees participate in prefer more relaxing activities, the psychological well-being of SME workers does not differ according to their gender and educational status level, they differ according to their age, marital status, income situation level and participated recreational activities.

***Sorumlu Yazar:** Gülseren YURCU

E posta: gulserenyurcu@akdeniz.edu.tr

GİRİŞ

KOBİ'ler genel olarak "küçük ve orta ölçekli işletmeler" olarak tanımlanmaktadır. 2005 tarihli KOBİ yönetmeliğinde KOBİ'ler yıllık çalışan sayısı 250'den az olan ve yıllık net satışı veya mali bilançosundan herhangi biri 40 milyon Türk Lirasını aşmayan, mikro işletme, küçük işletme ve orta büyüklükteki işletme olarak sınıflandırılan ekonomik birimleri veya girişimleri ifade etmektedir (KOBİ İşletmelerin Tanımı, Nitelikleri ve Sınıflandırılması Hakkında Yönetmelik, 18/11/2005). 1950'li yıllar sonrasında endüstrinin gelişimi çok büyük ölçekle özdeşleştirilmiştir ve ağır sanayinin gelişmesi tüm dünyada moda haline gelmiş, günümüzde ise, ülkeler ekonomi politikalarında büyük ölçekli işletmelerin maliyetlerinin ve bürokratik engellerinin fazla olması, esnekliklerinin yeterli olmaması, daha geniş bir alanda daha küçük ve daha hızlı aktörlerin başarılı olacağı görüşü ile küçük ölçekli işletmelere ağırlık vermeye başlamışlardır (Türkoğlu, 2002).

KOBİ'lerin yenilikçi kapasitesi ve istihdam etme özelliklerinden dolayı teşvik edici bir ortamın meydana geliştirilmesinin büyük ölçekli işletmelere kıyasla daha çok istihdam sağladığı belirtilmektedir (Aksu, 2017: 7). Tablo 1'de AB ve bazı ülkelere ilişkin KOBİ bilgileri yer almaktadır.

Tablo 1. AB ve Bazı Ünelere İlişkin KOBİ Bilgileri

Ülke	Referans Yılı	KOBİ Sayısı	KOBİ'lerde İstihdam (Milyon Kişi)	KOBİ'ler Tarafından Oluşturulan Gayri Safi Katma Değer (Milyon Avro)
AB28	2013	21,571 Milyon	88,844	3.667
ABD	2011	18,2 Milyon	48,7	3.300
Japonya	2012	3,9 Milyon	33,5	-
İsrail	2011	370 Bin	1,2	45
İtalya	2013	3,7 Milyon	11,5	459
İspanya	2013	2,4 Milyon	7,6	281
Hollanda	2013	802 Bin	3,6	189
Norveç	2013	282 Bin	1	156,2
Brezilya	2011	4,2 Milyon	23,3	600
Rusya	2011	1,7 Milyon	11,4	700
Hindistan	2011	24,5 Milyon	73	-
G.Kore	2012	3,35 Milyon	13,06	-

Kaynak: KOBİ Stratejisi ve Eylem Planı,2015.

Türkiye de KOBİ'ler toplam işletmelerin %99,9'unu temsil etmektedir. Ayrıca, toplam mal ve hizmet satın alımları içerisindeki payın %65,5'ini, üretim değerindeki payın %56,2'sini, maddi mallara ilişkin brüt yatırımdaki payın %53,2'sini, çalışanlar sayısı içerisindeki payın %75,8'ini, toplam katma değer %55'ini, toplam satışların %65,5'ini, ithalatın %39,9'unu, toplam yatırımların %50'sini, ihracatın %59,2'sini oluşturmaktadır. KOBİ'lerin ana sektör gruplarına göre dağılımı ise; %9 tarım, %12,5 sanayi, %51,4 ticaret ve %35,2 diğerdir (KOBİ Stratejisi ve Eylem Planı, 2015).

KOBİ'lerin esnek üretim yapabilmeleri, güncel gelişmelere daha hızlı uyum sağlayabilmeleri, müşteriler ile yakın ilişki kurmaları gibi güçlü yönlerinin yanı sıra, kalifiye insan kaynağının yetersizliği, sermaye gelişmelerinin sınırlı olması, yönetim süreçlerinin gereği gibi yerine getirmesi konusunda bilgi eksikliklerinin bulunması gibi zayıf yönleri de bulunmaktadır (KOBİ Stratejisi ve Eylem Planı, 2015).

KOBİ'lerin ülke ekonomilerine olan katkılarının geçmişten günümüze tartışılmasının yanı sıra, çalışma koşullarının zorluğu dikkat çekmektedir. Tüketicilerin değişen taleplerine hızlı cevap verebilme gibi olumlu özelliklere sahip oldukları gibi yönetim, teknoloji, insan kaynakları vb. konularda yeterli olmadıkları görülmektedir. KOBİ çalışanlarının özellikle uzun çalışma saatleri göz önüne alındığında boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının ve iyilik hallerinin belirlenmesi işletmeler ve toplumsal iyilik için oldukça önem arz etmektedir. Bireysel olarak iyilik hali yüksek çalışanlar işletmelerin amaçlarına ulaşmasında önemli katkılar sağlayacak, aynı zamanda ailesel ve sosyal çevre ilişkilerinde büyük ölçüde başarılı olacaklardır (Boehm ve Lyubomirsky, 2008: 110). Duran ve Tezer (2007) çalışmalarında, "sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş iyilik hali grupla psikolojik danışma programı" ile üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin bilişsel-duygusal ve yaşam

hedefleri boyutları üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Leversen vd. (2012) gençlerin boş zaman faaliyet alanında özellikle yetkinlik, ilişki ihtiyacı ve deneyimlerine dikkat edilmesinin psikolojik iyilik halleri için faydalı olacağı görüşünü belirtmektedirler. Passmore'un (2003) çalışması zihinsel sağlık ve boş zaman uğraşları arasındaki ilişkiyi desteklemiş ve sadece seçilmiş boş zaman faaliyetlerinin gençlerin zihinsel sağlık gelişimlerine olumlu katkılar yapacağını vurgulamıştır.

Bireyler rekreasyonel faaliyetlere katılım sonucu faaliyetlerin fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olumlu etkilerinin bilincini edindikleri süreçte faaliyetleri yaşam tarzına dönüştürebilme başarısına ulaşabilenler uzun süreli bir mutluluk elde etmektedirler. Günümüz koşullarında bireylerin stres ve yoğun iş temposundan kurtulma arzuları, doğal hayata dönme istekleri, doğal ürün tüketim bilinçlerinin gelişmesi ve mutlu olma istemleri rekreasyonel faaliyetlerin popülaritesinin artmasına neden olmuştur.

Çalışmanın amacı KOBİ çalışanlarının rekreasyon alışkanlıkları ve psikolojik iyilik hallerinin demografik değişkenlere göre farklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçların, KOBİ çalışanlarının iyilik halinin korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesinde, ayrıca, KOBİ çalışan mutluluğunun artırılmasına yönelik politikaların oluşturulmasında katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Psikolojik iyi olma kavramı öznel iyi olma kavramının bireyin mutluluk duygulanımını yeterince karşılamadığı düşüncesinden hareketle ortaya çıkmıştır. Bireysel duygulanımı ifade eden öznel iyi olma hazzı ön plana almakta (Deci ve Ryan,2008:2), bireyin yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini içermekte (Diener,1984; Diener,2000) ve kısa süreli mutluluk sağlamaktadır. Eudaimonia'yı bireyin insanî potansiyellerini gerçekleştirme ve iyi yaşamıyla ilişkilendiren bu kavramlaştırmaya göre iyi olma sadece bir sonuç veya son durum değil, bireyin gerçek doğasını yerine getirme sürecidir. Aynı zamanda bu, bireyin doğal bir şekilde amaca uygun yaşaması ve potansiyel erdemlerini yerine getirmesi demektir. Hümanistik psikoloji (Diener vd.,2009) dâhil yirminci yüzyılın çeşitli entelektüel gelenekleriyle uyumlu bir yapıya sahip olan bu yaklaşıma göre eğer birey eudaimonik yaşamı tecrübe ederse, mutlaka hedonik keyfi de tecrübe edecektir. Zira tüm hedonik keyifler eudaimonik yaşamdan elde edilmektedir (Deci ve Ryan,2008; Doğan,2017:139).

Psikolojik iyi olma kavramı, olumlu yönde işlevde bulunmak için çabalarla bireyin karşılaşabileceği farklı mücadelelerini, yani varoluşsal zorluklarıyla baş etme algısını ifade etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff 2002). Ryff (1989), Ryff ve Keyes (1995) çalışmalarında bireylerin uzun süreli iyi olma hallerine yönelik bir model geliştirmişlerdir. Bu model sadece bireyin potansiyellerini gerçekleştirme ve en yüksek iyi olan insanî değerleri içeren Aristo'nun görüşlerinden türememiş aynı zamanda Jung (1933), Maslow (1968), Allport (1961), Rogers (1961), Erikson's (1959) gibi psikodinamik ve hümanizm odaklı psikologların çalışmalarından yararlanılarak oluşturulmuştur (Ryff, 1989; Deci ve Ryan 2008). Ryff modeli, bireyin kendine ve geçmiş yaşamına ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), diğerleriyle nitelikli ilişkilere sahip olmayı (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin yaşamını ve etrafındaki dünyayı etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı) ve öz-belirleme (self-determination) duygusunu (özerklik) içermektedir (Ryff,2014).

Ryff'a (2014) göre, bireyler temelde altı alanda gösterdikleri davranışlarla psikolojik iyi oluşlarını geliştirmektedir. Bu boyutlar, *Kendini kabul*: bireyin olumlu ve olumsuz özellikleriyle birlikte kendini kabul etmesini, *olumlu ilişkiler kurma*: bireyin kendisi dışındaki insanlarla olumlu ilişkiler (sevgi, güven, empati kurma, sevecenlik, yakınlık kurma) kurmasını, *özerklik*: bireylerin hem kararlarında hem davranışlarında hem de yargılamalarında bağımsız hareket etmesini, *çevrede ustalaşma*: bireyin gereksinimlerini karşılayacak çevreyi oluşturması, araması ve kullanmasını, *yaşamın amacı*: bireyin amaçlarıyla, niyetleriyle ve yönelim duygusuyla yaşamın anlamını yakalamaya çalışmasını, *kişisel büyüme*: bireyin kendi potansiyellerini geliştirdiğine ve bir birey olduğuna ilişkin inançlarını, ifade etmektedir.

Ryff'ın (1989) psikolojik iyi olma modelinin tamamlayıcısı ve kısa ifadelerden oluşmuş ölçek formu Diener vd. (2009,2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireyin destekleyici ve ödüllendirici ilişkilere sahip olma, başkalarının mutluluğuna katkıda bulunma, başkaları tarafından saygı görme gibi sosyal ilişkilere dayalı, ayrıca, amaçlı ve anlamlı bir hayata sahip olma, kişinin günlük aktivitelere ilgi duyma ve bir işle meşgul olma algısını

belirlemeye yönelik oluşturulmuştur. Maddeler kendine saygı duyma ve iyimserlik ile ilişkilidir. Son olarak ölçekte kişi için önemli olan aktivitelerde yetenekli ve yeterli hissetmeye dayalı maddeler bulunmaktadır. Ölçek, bireyin sosyo-psikolojik fonksiyonlarının önemli öğelerini kendi bakış açısından değerlendirmektedir (Diener vd.,2010:144).

REKREASYON VE İYİLİK HALİ

Rekreasyon, bireylerin kendileri için ayırdıkları tüm zaman dilimlerinde (iş yaşamında veya iş dışı zamanlarda) iyilik hallerini arttırmak için yaptıkları her türlü faaliyet olarak tanımlanabilir. Rekreasyonel faaliyetlere katılım öncelikle bireyin hedonik (Tütüncü,2012) duygulanımını aktif hale getirmektedir. Bireylerin rekreasyonel faaliyetleri kendi istekleri ve özgür seçimleriyle gerçekleştirmeleri ve yaşam tarzlarına dönüştürmeleri uzun süreli mutluluklarına önemli katkılarda bulunmaktadır. Rekreasyonel faaliyetlere duyulan ihtiyaç Karaküçük (2001) tarafından, kişisel yönden; fiziki sağlık gelişiminin yaratılması, ruh sağlığı kazandırılması, insanı sosyalleştirmesi, yaratıcılık, kişisel beceri ve yeteneğini geliştirmesi, çalışma başarısı ve iş verimine etkisi, ekonomik hareketlilik, insanı mutlu etmesi, toplumsal yönden ise; toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlaması ve demokratik toplum yaratılması şeklinde belirtmiştir. Koçyiğit ve Yıldız (2014:216) rekreasyonel faaliyetlerin birey ve topluma sağladığı faydaları; bireye kendini ifade etme imkânı vermesi, yaratıcılığı artırması, kişilere yeni tecrübeler sağlaması, arkadaşlık ilişkisi kurulmasını sağlaması ve toplumsal çevreyi genişletmesi, mutlu ve sağlıklı bireyler oluşturması, üretkenliği artırması, bireylerin ruh sağlığının gelişmesini ve düzenlenmesine katkıda bulunması, hayat seviyesinin yükselmesine katkıda bulunması, şeklinde belirtmektedir. Rekreasyonel faaliyetler her yaş gurubundaki veya meslekteki bireyler için farklı özellik ve öneme sahip olabilir. Bireysel hazır-bulunmuşluk düzeyi, hayata bakış açısı, olayları algılama farklılığı rekreasyonel faaliyetlerin bireylerarası önem derecesinde değişikliklere sebep olmaktadır.

Bireylerin rekreasyonel faaliyetlere sadece katılım sağlamaları yerine belirli öğrenmeleri edinmeleri ve yaşamlarında olumlu değişimler sağlamaları beklenmektedir. Tekin vd. (2009) boş zamanlarında fiziksel egzersize (step, halk oyunları) katılımın öğrencilerin depresyon ve atılganlık düzeylerinde etkili olduğu, Yiğit vd. (2013) rekreatif amaçlı aerobik ve fitness egzersizi yapan bayanlarda vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, vücut yağ miktarında, günlük enerji ihtiyaçlarında, vücut yaşı, parametresinde düşüş olduğu tespit edilmiştir. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) 25-74 yaş aralığındaki 3032 Amerikalının katıldığı çalışmalarında, yaş, eğitim, dışadönüklük ve vicdanlılık arttıkça iyilik halinin (yüksek öznel ve psikolojik iyi olma hali) arttığı, nevrotizmin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bireylerin boş zamanlarını değerlendirme öğrenimleri formal ve informal düzeyde gerçekleşse de (Tütüncü,2012; Kızanlıklılı, 2014) genelde informal bir öğrenmedir. Bireylerin rekreasyon öğrenmeleri dönüşümsel öğrenme teorileri ile açıklanabilir. Dönüşümsel öğrenme, kişisel gelişim ve olgunlaşma için bireyin kendi varsayımlarını, inançlarını, duygularını ve bakış açılarını amaçlı olarak sorgulamayı öğrenmesidir. Dönüşümsel öğrenme, bireyin tutum, inanç ve varsayımlarını eleştirel yansıtma yoluyla değiştirerek dünyayı tanımada yeni yollar bulup uygulamasıdır (Akpınar, 2010:186). Bireylerin informal boş zaman öğrenmeleri aynı zamanda bir kültürün sonucudur. Yeniçeri vd.nin (2002), Muğla il merkezindeki memurların serbest zaman değerlendirme eğilimlerinin belirlenmesine yönelik çalışmalarında, memurların boş zamanlarını genelde kahvehane vb. yerler, spor alanları ile gezme amaçlı açık alanlarda değerlendirdikleri yönündedir. Türker vd. (2016) Safranbolu halkının serbest zamanlarını genel olarak aile ile TV seyrederek, dinlenerek, gezmeye giderek, müzik dinleyerek, pasif aktivitelerle geçirdikleri ve katılımcıların genellikle vakitlerini arkadaşlarıyla birlikte geçirmeyi tercih ettiklerini saptamışlardır.

MATERYAL VE YÖNTEM

KOBİ çalışanlarının rekreasyon alışkanlıkları ve psikolojik iyilik hallerinin demografik değişkenlere göre belirlenmesine yönelik yapılan bu çalışmada nicel yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın uygulama alanı olarak Antalya merkezdeki KOBİ çalışanları seçilmiştir. Araştırma alanı olarak KOBİ çalışanlarının seçilme sebebi çalışma koşullarının zorluğu ve uzun çalışma saatlerinin var olmasıdır. Araştırmada Antalya merkezdeki KOBİ çalışan sayısına ulaşılammıştır. Cohen, Manion ve Morrison (2007:104) çalışmalarında 1000000 ve üzeri evren büyüklüğünde 384 örneklemin yeterli olduğu belirtilmektedir. Araştırmanın örneklem seçiminde tesadüfi örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi belirlenmiştir. Araştırma için 388 katılımcıya ulaşılmıştır. Veriler 2017 yılında (Nisan, Mayıs, Haziran, Temmuz) anket tekniği ile toplanmıştır. Araştırma

verilerini toplamak amacıyla oluşturulan anket iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, rekreatif faaliyet), ikinci bölümde ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (*Psychological Well-Being Scale*) kullanılmıştır.

Araştırma hipotezleri şu şekilde oluşturulmuştur;

H₁: Katılımcıların psikolojik iyi oluşları cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H₂: Katılımcıların psikolojik iyi oluşları yaşa göre farklılık göstermektedir.

H₃: Katılımcıların psikolojik iyi oluşları medeni durumlarına göre farklılık göstermektedir.

H₄: Katılımcıların psikolojik iyi oluşları eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir.

H₅: Katılımcıların psikolojik iyi oluşları gelir durumlarına göre farklılık göstermektedir.

H₆: Katılımcıların psikolojik iyi oluşları katıldıkları rekreatif faaliyetlere göre farklılık göstermektedir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale)

Araştırmada katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerini tespit etmek amacıyla Diener ve diğerlerinin (2009, 2010) geliştirdiği ve Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Telef (2013) tarafından yapılan, bireylerin olumlu ilişkilerinden yeterlik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmalarına kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlayan, 8 maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş ölçeği 7'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir (Diener vd., 2010; Telef,2013:376).

Çok değişkenli analizlerde verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve yapılan bu test sonucu verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. K-S testi sonuçları, psikolojik iyi oluş puanları için 0,100 ($p>0.05$) olarak bulunmuştur. Elde edilen veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testler (t test, ANOVA) ve tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma) tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeğin güvenilirliğini ölçmek için Cronbach Alpha güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğin genel güvenilirlik analizinde Cronbach Alpha katsayısı 0,86'dır. Bu değer ölçeğin araştırma için yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Veri analizinde istatistiksel analiz paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Ölçek İfadelerine İlişkin Bulgular

Ölçek ifadelerine ilişkin aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (SS) değerleri Tablo 2'de gösterilmektedir. Katılımcıların ortalama değerler itibarıyla; “insanlar bana saygı duyar” ($\bar{x}=6,081$) ifadesinde diğer ifadelerle göre ortalama daha yüksek iken, “amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum” ($\bar{x}=5,461$), “sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir” ($\bar{x}=5,487$), “günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim” ($\bar{x}=5,030$), “başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum” ($\bar{x}=5,724$), “benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim” ($\bar{x}=5,492$), “ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum” ($\bar{x}=5,644$), “geleceğim hakkında iyimserim” ($\bar{x}=5,324$) ifadelerinde ortalamanın üzerinde bir ortalamaya sahiptirler.

Tablo 2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İfadelerinin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

İfadeler	\bar{x}	Standart Sapma
1.Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	5,461	1,6142
2.Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir	5,487	1,6066
3.Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim	5,030	1,7310
4.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	5,724	1,4119
5.Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	5,492	1,4096
6.Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	5,644	1,4332
7.Geleceğim hakkında iyimserim	5,324	1,7231
8.İnsanlar bana saygı duyar	6,081	1,3086
Toplam	5,530	1,5297

Kişisel Bilgilere İlişkin Bulgular

Araştırma katılımcılarının %64,9'u 29-50 yaş aralığında, %30,9'u kadın, %69,1'i erkek, %61,6'sı evli ve %41,8'i lise eğitim düzeyine sahiptirler. Çalışanların büyük bir çoğunluğu (%74,2) 4000 TL altında gelir elde etmektedir. KOBİ çalışanları boş zamanlarında sportif faaliyetlere (%20,9), eğlence faaliyetlerine (%9,5), dinlendirici faaliyetlere (%25,5), sanatsal faaliyetlere (%6,2), zararlı faaliyetlere (%3,6), ailesel-sosyal faaliyetlere (19,1), eğitici-geliştirici faaliyetlere (%1,8) katılmaktadır. Ancak, çalışanların %13,4'ü herhangi bir faaliyete katılmamaktadır.

Tablo 3. Kişisel Bilgiler

Değişkenler		f	%	Değişkenler		f	%
Yaş	18-28	81	20,9	Medeni durum	Evli	239	61,6
	29-39	134	34,5		Bekar	119	30,7
	40-50	118	30,4		Boşanmış	30	7,7
	51 ve üzeri	52	13,4	Eğitim durumu	İlköğretim	69	17,8
	Kayıp değer	3	,8		Lise	162	41,8
Cinsiyet	Kadın	120	30,9		Önlisans	48	12,4
	Erkek	268	69,1		Lisans	102	26,3
Rekreatif Faaliyet	Sportif Faaliyetler	81	20,9	Yüksek Lisans	6	1,5	
	Eğlendirici Faaliyetler	37	9,5	Gelir durumu	2000 TL ve altı	116	29,9
	Dinlendirici Faaliyetler	99	25,5		2001-4000	172	44,3
	Sanatsal Faaliyetler	24	6,2		4001-6000	54	13,9
	Zararlı Faaliyetler	14	3,6		6001-8000	9	2,3
	Ailesel-Sosyal Faaliyetler	74	19,1		8000 den fazla	21	5,4
	Eğitici-Geliştirici Faaliyetler	7	1,8		Kayıp değer	16	4,1
	Faaliyet Yok	52	13,4		Toplam	388	100
Toplam	388	100					

Araştırma Hipotezlerine İlişkin Bulgular

Araştırma hipotezlerine ilişkin bulgular aşağıda yer almaktadır.

Tablo 4. Psikolojik İyi Oluş Algısının Cinsiyete Göre Farklılığı

	N	\bar{x}	Standart Sapma	t	p
Kadın	120	5,396	1,2019	-1,561	,119
Erkek	268	5,585	1,0599		

Tablo 4'e göre araştırmaya katılan erkeklerin psikolojik iyi oluş puanları (\bar{x} =5,585), kadınların puanlarından (\bar{x} =5,396) daha yüksek bulunmuştur. Çalışanların cinsiyetleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki anlamlılık için yapılan t testine göre, çalışanların psikolojik iyi oluşları ile cinsiyetleri arasındaki fark ($t=-1,561$, $p>0,05$) anlamlı bulunmamıştır. Bu durumda; H_1 "Katılımcıların psikolojik iyi oluşları cinsiyete göre farklılık göstermektedir" hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 5. Psikolojik İyi Oluş Algısının Yaşa Göre Farklılığı

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	P
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar arası	23,217	3	7,739	6,580	,000
	Gruplar içi	448,130	381	1,176		
	Toplam	471,348	384			

Tabloya göre KOBİ çalışanlarının psikolojik iyi oluş sonuçlarında yaşa göre farklılık gösterdiği ($F_{(3;381)}=6,580, p<0,05$) ortaya çıkmaktadır. Bu durumda; H_2 "Katılımcıların psikolojik iyi oluşları yaşa göre farklılık göstermektedir" hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 6. Psikolojik İyi Oluş Algısı Puanlarının Yaşa Göre Dağılımı

		N	\bar{x}	Standart Sapma	Standart Hata	Min.	Mak.
Psikolojik İyi Oluş	18 -28	81	5,093	1,49280	,16587	1,00	7,00
	29-39	134	5,542	,93532	,08080	2,12	7,00
	40-50	118	5,654	,98949	,09109	2,12	7,00
	51 ve üzeri	52	5,867	,87392	,12119	2,12	7,00
	Toplam	385	5,526	1,10791	,05646	1,00	7,00

Tablo 6'ya göre KOBİ çalışanlarının yaş gurubuna göre psikolojik iyi oluş sonuçlarında farklılaşma olmakla birlikte, 18-28 yaş arası (\bar{x} =5,093), 29-39 yaş arası (\bar{x} =5,542), 40-50 yaş arası (\bar{x} =5,654), 51 yaş ve üzerinde (\bar{x} =5,867) ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre; 29-39 yaş (ortalama farkı=0,448), 40-50 yaş (ortalama farkı=0,561), 51 ve üzeri yaş (ortalama farkı=0,774) aralığındakiler 18-28 yaş aralığındakilere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir ($p<0,05$). Yaş arttıkça psikolojik iyi olma düzeyi de artmaktadır denilebilir.

Tablo 7. Psikolojik İyi Oluş Algısının Medeni Duruma Göre Farklılığı

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar arası	8,145	2	4,072	3,359	,036
	Gruplar içi	466,701	385	1,212		
	Toplam	474,845	387			

Tabloya göre KOBİ çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarında medeni durumlarına göre farklılık gösterdiği ($F_{(2;385)}= 3,359, p<0,05$) ortaya çıkmaktadır. Bu durumda; H_3 “Katılımcıların psikolojik iyi oluşları medeni durumlarına göre farklılık göstermektedir” hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 8. Psikolojik İyi Oluş Algısı Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Dağılımı

		N	\bar{x}	Standart Sapma	Standart Hata	Min.	Mak.
Psikolojik İyi Oluş	Evli	239	5,637	1,00919	,06528	1,75	7,00
	Bekar	119	5,319	1,27161	,11657	1,00	7,00
	Boşanmış	30	5,466	1,07476	,19622	2,12	7,00
	Toplam	388	5,527	1,10770	,05623	1,00	7,00

Tablo 8'e göre KOBİ çalışanlarının medeni durumlarına göre psikolojik iyi oluşlarında farklılaşma olmakla birlikte, evlilerin ($\bar{x}=5,637$), bekarların ($\bar{x}=5,319$), boşanmışların ($\bar{x}=5,466$) ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre; evli olanların (ortalama farkı=0,448) bekarlara göre psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir ($p<0,05$). Evli olanlar ile boşanmışlar (ortalama farkı=0,171) arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 9. Psikolojik İyi Oluş Algısının Eğitim Durumuna Göre Farklılığı

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar arası	6,415	4	1,604	1,308	,266
	Gruplar içi	468,429	382	1,226		
	Toplam	474,845	386			

Tabloya göre KOBİ çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarında eğitim durumlarına göre farklılık göstermediği ($F_{(4;382)}= 1,308, p>0,05$) ortaya çıkmaktadır. Bu durumda; H_4 “Katılımcıların psikolojik iyi oluşları eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir” hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 10. Psikolojik İyi Oluş Algısı Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

		N	\bar{x}	Standart Sapma	Standart Hata	Min.	Mak.
Psikolojik İyi Oluş	İlköğretim	69	5,525	,97217	,11704	2,50	7,00
	Lise	162	5,395	1,20643	,09479	1,00	7,00
	Önlisans	48	5,569	1,15547	,16678	2,25	7,00
	Lisans	102	5,699	,99795	,09881	2,12	7,00
	Yüksek Lisans	6	5,812	1,13949	,46519	4,00	7,00
	Toplam	387	5,527	1,10913	,05638	1,00	7,00

Tablo 10'a göre KOBİ çalışanlarının eğitim durumlarına göre psikolojik iyi oluşlarında farklılaşma olmamakla birlikte, ilköğretim mezunları ($\bar{x}=5,525$), lise mezunları ($\bar{x}=5,395$), önlisans mezunları ($\bar{x}=5,569$), lisans mezunları ($\bar{x}=5,699$), yüksek lisans mezunları ($\bar{x}=5,812$) ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Ancak, Tukey analizi sonuçlarına göre, KOBİ çalışanlarının psikolojik iyi olma düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 11. Psikolojik İyi Oluş Algısının Gelir Durumuna Göre Farklılığı

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar arası	18,071	4	4,518	3,669	,006
	Gruplar içi	451,948	367	1,231		
	Toplam	470,019	371			

Tabloya göre KOBİ çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarında gelir durumlarına göre farklılık gösterdiği ($F_{(4;367)}=3,669$, $p<0,05$) ortaya çıkmaktadır. Bu durumda; H_5 "Katılımcıların psikolojik iyi oluşları gelir durumlarına göre farklılık göstermektedir" hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 12. Psikolojik İyi Oluş Algısı Puanlarının Gelir Durumlarına Göre Dağılımı

		N	\bar{x}	Standart Sapma	Standart Hata	Min.	Mak.
Psikolojik İyi Oluş	2000 TL altı	116	5,295	1,18257	,10980	1,75	7,00
	2001-4000	172	5,533	1,11734	,08520	1,00	7,00
	4001-6000	54	5,706	1,00064	,13617	2,12	7,00
	6001-8000	9	5,513	1,41621	,47207	2,38	7,00
	8000 den fazla	21	6,220	,65300	,14250	4,50	7,00
	Toplam	372	5,522	1,12557	,05836	1,00	7,00

Tablo 12'ye göre KOBİ çalışanlarının gelir durumlarına göre psikolojik iyi oluşlarında farklılaşma olmakla birlikte, 2000 TL altı gelire sahip olanlar ($\bar{x} = 5,295$), 2001-4000 TL gelire sahip olanlar ($\bar{x} = 5,533$), 4001-6000 TL gelire sahip olanlar ($\bar{x} = 5,706$), 6001-8000 TL gelire sahip olanlar ($\bar{x} = 5,513$), 8000 den fazla TL gelire sahip olanlar ($\bar{x} = 6,220$) ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre; 8000 TL'den fazla (ortalama farkı=0,925) olanların az olanlara göre psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir ($p < 0,05$). Çalışanların gelir düzeyleri arttıkça psikolojik iyi olma düzeyi de artmaktadır sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 13. Psikolojik İyi Oluş Algısının Katıldıkları Rekreasyonel Faaliyetlere Göre Farklılığı

		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Psikolojik İyi Oluş	Gruplar arası	26,107	7	3,730	3,158	,003
	Gruplar içi	448,739	380	1,181		
	Toplam	474,845	387			

Tabloya göre KOBİ çalışanlarının rekreasyonel faaliyet katılımı sonucu psikolojik iyi oluşlarının katıldıkları rekreasyonel faaliyetlere göre farklılık gösterdiği ($F_{(7;380)} = 3,158$, $p < 0,05$) ortaya çıkmaktadır. Bu durumda; H_6 "Katılımcıların psikolojik iyi oluşları katıldıkları rekreasyonel faaliyetlere göre farklılık göstermektedir" hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 14. Psikolojik İyi Oluş Algısı Puanlarının Katıldıkları Rekreasyonel Faaliyetlere Göre Dağılımı

		N	\bar{x}	Standart Sapma	Standart Hata	Min.	Mak.
Psikolojik İyi Oluş	Sportif Faaliyetler	81	5,662	1,02249	,11361	2,12	7,00
	Eğlendirici Faaliyetler	37	5,527	,94457	,15529	2,38	6,75
	Dinlendirici Faaliyetler	99	5,585	1,11652	,11221	1,00	7,00
	Sanatsal Faaliyetler	24	5,802	,82580	,16857	3,38	7,00
	Zararlı Faaliyetler	14	4,739	1,41218	,37742	2,12	6,62
	Ailesel-Sosyal Faaliyetler	74	5,693	,86069	,10005	1,75	7,00
	Eğitici-Geliştirici Faaliyetler	7	4,673	1,65766	,62654	1,71	6,50
	Faaliyet Yok	52	5,169	1,39071	,19286	2,12	7,00
	Toplam	388	5,527	1,10770	,05623	1,00	7,00

Tablo 14'e göre KOBİ çalışanlarının katıldıkları rekreasyonel faaliyetlere göre psikolojik iyi oluş sonuçlarında farklılaşma olmakla birlikte, herhangi bir faaliyete katılmayanların ($\bar{x} = 5,169$), sportif faaliyetlere katılanların ($\bar{x} = 5,662$), eğlence faaliyetlerine katılanların ($\bar{x} = 5,527$), dinlendirici faaliyetlere katılanların ($\bar{x} = 5,585$), sanatsal faaliyetlere katılanların ($\bar{x} = 5,802$), ailesel-sosyal faaliyetlere katılanların ($\bar{x} = 5,693$), zararlı

faaliyetlerde bulunanların ($\bar{x} = 4,739$), eğitici-geliştirici faaliyetlere katılanların ($\bar{x} = 4,673$) ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Ortalamalar itibariyle çalışanların katıldıkları rekreasyonel faaliyetlere göre psikolojik iyi olma düzeyleri farklılaşma gösterse de Tukey analizi sonuçlarına göre, KOBİ çalışanlarının psikolojik iyi olma düzeyleri ile katıldıkları rekreasyonel faaliyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

SONUÇ ve TARTIŞMA

Bu çalışma sonucunda KOBİ çalışanlarının rekreasyon alışkanlıkları ve psikolojik iyi oluşlarına yönelik bilgiler edinilmiştir. Bu bilgilere göre katılımcılar boş zamanlarında en çok dinlendirici faaliyetleri (%25,5) en az ise eğitici-geliştirici faaliyetleri (%1,8) gerçekleştirmektedirler. Elde edilen bu sonuç KOBİ'lere yönelik, çalışma koşullarının zorluğu ve çalışanların kendilerini geliştirme yetersizliği özelliklerini destekler niteliktedir. Ayrıca, katılımcıların demografik değişkenlerine yönelik verilerde, 29-50 yaş aralığı (%50,9), erkek (%69,1), lise mezunu (%41,8), 2000-4000 TL (%74,2) gelire sahip olmaları yine KOBİ'lerin özelliklerini ortaya koymaktadır.

Araştırma katılımcılarının psikolojik iyilik hallerine ilişkin ifade ortalamaları ortalama düzeyin üzerindedir. "İnsanlar bana saygı duyar" ($\bar{x} = 6,081$) ifadesinde diğer ifadelerle göre ortalama daha yüksektir. Katılımcıların psikolojik iyilik hallerinin demografik değişkenlere göre farklılaşp\ farklılaşmadığına yönelik oluşturulan hipotez analizleri sonucunda, çalışanların cinsiyet ($t = -1,561$, $p > 0,05$) ve eğitim durumlarına ($F_{(4;382)} = 1,308$, $p > 0,05$) göre psikolojik iyilik hallerinde anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Wermaat (2005:142) çalışmasında; yerli Hollandalı ve Surinamese/Antillean erkek ve kadınların aşağı yukarı aynı derecede mutlu olduklarını, ancak Fas ve Türk erkek ve kadınlarda farklı olduğunu, Fas da kadınların erkeklerden daha mutlu olduklarını, Türklere ise erkeklerin kadınlardan daha mutlu olduklarını ifade etmiştir. TUİK'un 2003-2009 yılları arasında kapsayan eğitim ve mutluluk ilişkisini gösteren çalışmada; 2003 yılında okuryazar olmayanların 2009 yılında üniversite mezunlarına göre daha az mutlu oldukları ifade edilirken, 2009 yılında okur-yazar olmayanların mutluluk oranı artış gösterirken, üniversite mezunlarının mutluluk seviyelerinde düşüş olduğu saptanmıştır (TUİK, Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2012). Karaca ve Lapa (2016) çalışmalarında, kadınların psikolojik iyi olma durumlarının erkeklere göre daha yüksek iken serbest zaman egzersiz katılımlarının erkeklere göre daha düşük olduğunu saptamışlardır. İlgili literatürde bireylerin cinsiyet ve eğitim durumunun iyilik haline olan etkilerine yönelik ifadeler ışığında bu çalışmada, KOBİ çalışanlarının iyilik hallerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların psikolojik iyilik hallerinde yaşa ($F_{(3;381)} = 6,580$, $p < 0,05$), medeni duruma ($F_{(2;385)} = 3,359$, $p < 0,05$), gelire ($F_{(4;367)} = 3,669$, $p < 0,05$) ve katıldıkları rekreasyonel faaliyete ($F_{(7;380)} = 3,158$, $p < 0,05$) göre anlamlı bir farklılık oluşmuştur. 51 ve üzeri yaşta olan katılımcıların psikolojik iyilik hali ortalaması ($\bar{x} = 5,867$) diğer yaş gruplarına göre daha yüksek, 18-28 yaş arası ($\bar{x} = 5,093$) katılımcıların ise daha düşüktür. Garatachea vd. (2009), 60-98 yaş aralığındaki 151 İspanyol yaşlı ile yaptıkları çalışmalarında, yaşlı bireylerde fiziksel fonksiyon ve fiziksel aktivitelerin iyilik halleriyle ilgili olduğunu belirtmektedirler. Yani genel kanının aksine yaşlı bireylerin daha hareketsiz bir yaşam biçimi yerine yaşamlarına hareket katmaları iyilik hallerini pozitif yönde etkileyeceği söylenebilir. Evli ($\bar{x} = 5,637$) olan katılımcıların psikolojik iyi olma algıları daha yüksek iken bekarların ($\bar{x} = 5,319$) algılamaları daha düşüktür. Genellikle evli olan kişilerin bekarlara oranla daha mutlu oldukları ifade edilmektedir. Evli kişilerin hiçbir zaman evlenmeyen, boşanmış, ayrı yaşayan ya da eşi ölmüş kişilere göre yaşamlarından daha çok doyum elde ettikleri (Eroğlu, 2013:88; Diener, 2009) belirtilmektedir. Groot ve Maassen van den Brink'e (2002) göre; erkeğin eşinden yaş olarak daha büyük ve daha fazla eğitilmiş olduğu evliliklerde hem kadının hem erkeğin daha mutlu olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca çocuk sahibi olmanın etkisinin küçük olduğunu, çocuklarının yaşlarına bağlı olan mutluluk seviyelerinin, genç çocuklara sahip olan ailelerin mutluluklarının negatif olarak etkilendiği belirtilmektedir (Wermaat, 2005:136).

Katılımcıların gelir durumlarına göre psikolojik iyi oluş algısı farklılıkların da en yüksek ortalamaya 8000 ve üzeri TL ($\bar{x} = 6,220$) gelire sahip olanların, en düşük ortalamaya ise 2000 TL altı ($\bar{x} = 5,295$) gelire sahip olanların olduğu saptanmıştır. İyilik hali ve mutluluk kavramlarına ilişkin literatür de gelir düzeyinin mutluluk getirip getirmediği tartışılmaktadır. Yüksek gelire sahip bireylerin istediklerine kavuşma olasılığı gelir düzeyi düşük olan bireylere göre daha fazla olduğu için belirli bir zamanda zengin bireylerin fakir bireylere göre daha mutlu olmaktadır (Layard, 2003; Dumludağ, 2011:39). Inglehart ve Klingemann'ın (1990) çalışmasında,

İzlanda, Danimarka, İrlanda, Hollanda gibi yüksek gelire sahip ülkelerin daha mutlu, Ukrayna, Moldova, Beyaz Rusya gibi düşük gelire sahip ülkelerin ise mutsuz oldukları belirtilmektedir (Layard, 2003:18). Ancak, Pozitif psikolojinin öncülerinden olan Seligman (1998), bireylerin geçmişe nazaran daha iyi ekonomik imkânlarla sahip olması, daha iyi eğitim alması ve daha iyi fiziki koşullara sahip olmasına rağmen; genel olarak ruh sağlığında kötüye doğru bir gidiş olduğunu belirtmektedir. Örneğin, ABD'de yapılan araştırma sonuçları, 40 yıl öncesine göre, bireylerin iki kat daha zengin olmalarına rağmen 10 kat daha fazla depresyon yaşadıklarını göstermektedir. Bunun yanında boşanma oranında iki kat artış olduğu, suç oranının dört katına çıktığını ve intihar etme riskinin de üç kat attığı saptanmıştır (Malkoç,2011:21). Bu araştırma sonuçlarına göre, KOBİ çalışanlarında gelir durumu iyilik halini pozitif yönde etkileyen bir faktör olarak bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarına göre, KOBİ çalışanları en çok dinlendirici faaliyetleri tercih etmelerine rağmen, psikolojik iyilik hallerinin sanatsal (\bar{x} =5,802), ailesel-sosyal (\bar{x} =5,693) ve sportif (\bar{x} =5,662) faaliyetlere katılanlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Zararlı ve (\bar{x} =4,739), eğitici-geliştirici (\bar{x} =4,673) faaliyetlere katılanların ise en düşük psikolojik iyilik hali ortalamasına sahip olduğu gözlenmektedir. Bireylerin gün içindeki farklı aktivitelerdeki mutluluk düzeylerinin iş sonrası sosyalleşme ve akşam yemeği diğer aktivitelere göre daha az yapılmasına rağmen daha mutluluk verici, günün önemli bir zaman dilimini kapsayan çalışma ise daha az mutluluk verici olarak belirtilmektedir (Layard, 2003). Passmore ve French (2000), zihinsel sağlık (mental health) ve boş zaman arasında öz yeterlilik (self-efficacy), yetkinlik (competence), öz değer (self-worth) değişkenlerini aracı olarak kullandıkları gençlere yönelik çalışmalarında, boş zaman faaliyetlerini aktif (amaç odaklı, örneğin spor), sosyal (örneğin arkadaşlar edinme) ve boş zamanı tüketen (örneğin yataкта uzanmak, TV izlemek) olmak üzere üç tip olarak belirtmişlerdir. Aktif ve sosyal rekreasyonel faaliyetlerinin öğrencilerin zihinsel sağlıklarında pozitif etkilerine rağmen boş zamanı tüketen TV izlemek, yataкта uzanmak gibi faaliyetlerin negatif etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Shin ve You (2013) çalışmalarında, aktif boş zaman faaliyetlerinin erkek öğrencilerin boş zaman tatminlerini pozitif etkilerken, kız öğrencilerde aktif boş zaman faaliyetlerinin boş zaman tatminleri üzerine pozitif etkilerinin yanı sıra pasif ve sosyal faaliyetlerin boş zaman doyumlarını olumsuz etkilediğini, ayrıca boş zaman tatmininin hem kız hem erkek öğrencilerde stresi azalttığı, yaşam doyumunu arttırdığı için psikolojik iyilik hali üzerinde uzun dönemli olumlu etkileri olduğunu saptamışlardır.

Araştırma sonuçları KOBİ çalışanlarının informal olarak belki de kültürel bir öğreti olan rekreasyonel faaliyetlerinin dinlenmek olduğunu göstermektedir. Rekreasyon etkinliklerine katılımda istenen bireyin belirli amaçlar doğrultusunda, kendi özgür iradeleriyle seçtikleri aktif faaliyetlerdir. KOBİ çalışanlarının çalışma zaman dilimlerinin uzun ve çalışma koşullarının zorluğu onları boş zamanlarında sadece dinlenme odaklı yönlendirmektedir denilebilir. Dinlenme odaklı bir rekreatif faaliyet gerçekleştirilmesi aynı zamanda sosyal ve kültürel bir öğrenmenin sonucu şeklinde de yorumlanabilir. Kültürlerarası rekreasyon alışkanlıkları karşılaştırmalı araştırmaların yapılması ilgili literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Rekreasyon terapistlerinin kültürel değerlerden uzaklaşmadan aynı zamanda dönüşümsel öğrenmeyi destekleyici tarzda bireylerle yakından ilişkili olmaları ve süreci takip etmeleri önem arz etmektedir. Rekreasyon terapistleri özellikle terapi odaklı uygulamalarda faaliyet öncesi, sırası ve sonrası gelişim ve değişim sürecini yakından takip etmelidir. Bireylerin faaliyet uygulama sürecinde belirli bir akış içerisindeyken mutluluk düzeyleri, yetkinlikleri vb. duygulanımları belirlenmelidir. Bireylerin demografik özelliklerinin dikkate alınması holistik seçilecek terapiler de başarı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Aksu, N. (2017). İhracatta KOBİ'lerin yeri ve karşılaştıkları sorunlar, Dış Ticaret Enstitüsü Working Paper Series, Wps No/ /97/2017-05, <http://www.ticaret.edu.tr>, 2/12/2017'de erişildi.
- Akpınar, B. (2010). Transformatif öğrenme kuramı: dönüşerek ve değişerek öğrenme. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 10/ 2,185–198.
- Boehm, Julia K. and Lyubomirsky, S. (2008).Does happiness promote career success?..*Journal of Career Assessment*. 16,1, 101-116.
- Cohen, L., Manion, L.and Keith M. (2007). *Research Methods in Education*, Taylor & Francis Group, 6. baskı.

- Deci E. L. and Ryan R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal Of Happiness Studies*, 9,1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95 (3),542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55,34-43.
- Diener, E., Wirtz, D., B.-D.R. , Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-W. and Oishi, S. (2009). New measures of wellbeing. *Assessing Well-Being Social Indicators Research Series*. 39,247-266.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being,the science of well-being. *Social Indicators Research Series*. USA, Springer, 37,11-58.
- Diener, E., Wirtz D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S. and Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*. 97, 143–156.
- Doğan, M. (2017). Karakter gücü olarak sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal Of Happiness & Well-Being*. 5(1),134-153.
- Dumludağ, Ö. G. (2011). Mutluluk ve İktisadi Parametreler Üzerine Bir İnceleme. Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İktisat Anabilim Dalı.
- Duran, N.O. ve Tezer, E. (2007). Sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 63-77.
- Eroğlu, E. (2013). İş ve Yaşamda Motivasyon, Ed: Yavuz Tuna, Anadolu Üniversitesi Yayını No: 3022, Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1974.
- Eryılmaz, A. (2013). Ailede Mutluluk Faktörleri, Aile İçi Uyumlu Etkileşim, Ed. Bahaddin ACAT, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2688, Açıköğretim Fakültesi Yayını No: 1654.
- Garatachea, N., Molinero, O., Martí´nez-Garci´a, R., Jime´nez-Jime´nez, R., Gonza´lez-Gallego, J.-J. and Ma´rquez, S. (2009). Feelings of well being in elderly people: Relationship to physical activity and physical function. *Archives of Gerontology and Geriatrics*.48,306–312.
- Karaca, A. A.ve Yerlisu L.T. (2016). Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13 (2), 3293-3304.
- Karaküçük, S. (2001). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara:Gazi Kitabevi.
- Keyes, C.L. M., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 82, 1007-1022.
- Kızanlıklılı, M. M. (2014). Türkiye’deki yükseköğretim kurumlarında rekreasyon eğitiminin yapısı. *International Journal Of Science Culture And Sport*, July: Special Issue 1
- Koçyiğit, M. ve Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: konya örneği. *International Journal Of Science Culture And Sport*, 2.
- Layard, R. (2003) Happiness: Has Social Science A Clue?, Lionel Robbins memorial lecture series, London;School Of Economics.
- Leveresen, I., Danielsen, A.G., Birkeland M.S. and Samdal, O.(2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents’ life satisfaction. *Journal Youth Adolescence*, 41,1588–1599.
- Malkoç, A.(2011). Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi: İstanbul. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı.

- Özden, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Passmore, A. and French, D. (2000). A model of leisure and mental health in australian adolescents. *Behavior Change, (Special Issue: Adolescent Health)*17\3, 208– 220.
- Passmore, A. (2003). The occupation of leisure: three typologies and their influence on mental health in adolescence. *Occupation, Participation, and Health*, 23, 76.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D. and Keyes, C. L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality and Social Psychology*. 69/ 4, 719-727.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*. 83,10-28.
- Shin, K. and You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal Of Pacific Rim Psychology*, 7\ 2,53–62.
- Tekin, G., Amman, M. T. ve Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6:2.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Türker, N., Ölçer, H. ve Aydın, A. (2016). Yerel halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 6 (1), 49-62.
- Türkoğlu, M. (2002). Küçük ve orta büyüklükteki işletmelerin (KOBİ'ler) bölgesel kalkınmaya etkileri ve bölgesel kalkınmada kobi temelli stratejiler. *Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi*. 7/1, 277-300.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*. 23/2, 248 – 252.
- Vermaat, C. J. R. (2005). Household Production, Health And Happiness, Phd. Thesis, Wageningen University.
- Yeniçeri, M., Coşkun, B. ve Özkan, H. (2002). Muğla il merkezindeki memurların boş zaman değerlendirme eğilimlerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7.
- Yiğit, O., Kolukısa, Ş. ve Aydoğan, A. (2013). Rekreatif amaçlı spor yapan bayanların fizyolojik değişimlerinin araştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 4/1, 17-22.
- TUIK, Küçük Ve Orta Büyüklükteki Girişim İstatistikleri, Sayı: 21540, 25 Kasım 2016, <http://www.tuik.gov.tr>, 2/12/2017'de erişildi.
- TUIK, Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2012, 26 Şubat 2013'de erişildi.
- Küçük ve Orta Büyüklükteki İşletmelerin Tanımı, Nitelikleri Ve Sınıflandırılması Hakkında Yönetmelik (18/11/2005) , No: 25997, 2/12/2017'de erişildi.
- 2015 - 2018 KOBİ Stratejisi ve Eylem Planı - K S E P - Temmuz - 2015 Ankara, http://www.sp.gov.tr/upload/xSPTemelBelge/files/IcTlw+KSEP_Dokumani_2015-2018_10_08_15_YPK_ONAYLI.pdf, 3/12/2017'de erişildi.