



## Journal of Recreation and Tourism Research

Journal home page: [www.jrtr.org](http://www.jrtr.org)

ISSN:2148-5321

### ÇALIŞANLARIN REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILIM DÜZEYLERİNİN, MUTLULUK VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE OLAN ETKİSİ

Yiğit GÜVEN<sup>a</sup> 

Ercan YAVUZ<sup>b</sup> 

<sup>a</sup>Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye(ygtguven@gmail.com)

<sup>b</sup>Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Dr., Öğr. Üy., Ankara, Türkiye (eyavuz@gazi.edu.tr)

#### ARTICLE HISTORY

##### **Received:**

11.05.2018

##### **Accepted:**

26.06.2018

##### **Anahtar Kelimeler:**

Rekreasyon  
Mutluluk  
Yaşam kalitesi

##### **Keywords:**

Recreation  
Happiness  
Quality of life

#### ÖZ

Bu araştırmanın amacı, Eskişehir ilindeki merkez ilçe belediyelerinde çalışan bireylerin rekreasyonel aktivitelere olan katılım düzeylerinin, bireylerin mutluluklarına ve yaşam kalitelerine olan etkisini incelemek ve bunun yanında aktivitelere katılım sıklığının demografik değişkenlere göre farklılığının incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda merkez ilçe belediyelerinde çalışan toplamda 412 kişiye araştırmanın ölçeği uygulanmış ve bulgular analiz edildiğinde araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerinin, rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerine pozitif yönde etki ettiği görülmüştür. Buna ek olarak, bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin de bireylerin mutluluk seviyeleriyle yine pozitif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiş, mutluluk seviyesi arttıkça bireyin yaşam kalitesinin de doğru oranda yükseldiği tespit edilmiştir.

#### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of the participation frequency of recreational activities on the happiness of individuals and their quality of life in the central district municipalities of Eskişehir province and to examine the difference of participation frequency to activities according to demographic variables. For this purpose, a scale of 412 researchers working in the central district municipalities was applied and when the findings were analyzed, it was seen that the demographic characteristics of the individuals participating in the research had a positive effect on participation levels in recreational activities. In addition, it has been determined that individuals' participation levels in recreational activities are also positive in relation to happiness levels of individuals, and that as the level of happiness increases, the quality of life of the individual also increases.

\*Sorumlu Yazar: Yiğit GÜVEN

E posta: [ygtguven@gmail.com](mailto:ygtguven@gmail.com)

## GİRİŞ

Boş zaman (Leisure Time) tarihine ilişkin literatür incelendiğinde eski medeniyetlerden bu yana boş zamanın önem verilen bir durum olduğu görülmektedir (Edington ve ark., 2004:71-79; Goodale ve Godbey, 1995:99; McLean ve ark., 2005:50-54). Ancak boş zamanın ve boş zamanı değerlendirmenin 19.yüzyıl sanayi devrimiyle beraber önemi daha da artmış ve insanların hayatında büyük bir yere sahip olduğu görülmüştür (Torkildsen, 2005:156; Karaküçük, 2008:25). Sanayi devrimiyle endüstriyelleşme ve fabrikaların artması insanların kasabalardan ve köylerden şehirlere göç etmelerine neden olmuştur. Bu sebepten kalabalıklaşan şehir nüfusu, yoğunlaşan hayat temposu ve ağır koşullarda yapılan iş hayatı, bunalım, stres ve birçok sorunu da beraberinde getirmiştir. İnsanlar bu sorunlardan uzaklaşmak, rahatlamak, dinlenmek, enerjilerini geri toplamak amacıyla boş zamanlarını çeşitli aktivitelerle değerlendirmişlerdir(Jones, 1999).

Boş zaman değerlendirme kavramı literatürde yer alan pek çok kaynakta rekreasyon kavramı ile aynı anlamda kullanılmaktadır (Kılbaş, 2010: 98; Stevens ve diğ., 2010:5; Hacıoğlu ve diğ. 2003: 29; Barcelona ve diğ., 2016:8).Rekreasyon kavramı, bireyin beğenisi bakımından doyurucu, ruhsal ve bedensel yenilenme amacı taşıyan, aynı zamanda bireyin sosyal, kültürel, ekonomik ve fizyolojik olanakları ile bağımlı boş zaman kullanımlarını içeren eylem ya da eylemler olarak tanımlanmaktadır. Bunun yanı sıra alan yazında rekreasyon ile alakalı çeşitli tanımlar da mevcuttur (Karaküçük, 2008; Yaylı ve ark., 2014; Zorba, 2007; Torkildsen, 2005; Leither ve Leither, 2004; Shivers ve deLisle, 1997:94). Rekreasyon, bireylerin çalışma ve hayatta kalması için gerekli olan zorunlu ihtiyaçlarını giderdiği zamanların dışında kalan boş zamanlarında gerçekleşen, bireyin kendi iradesiyle seçilmiş ve duygusal, sosyal, fiziksel, bilişsel ve ruhsal faydaları olan eğlenceli, zevkli, huzurlu, geliştirici ve öğretici faaliyetlere denmektedir(Stevens ve diğ., 2010). Bir başka tanımda, rekreasyon, bireylerin kendi iradeleriyle özgürce seçtikleri ve kendilerini memnun edecek, mutlu edecek ve haz verecek programları yaşayabilecekleri bir durumu ifade etmektedir (Kılbaş, 2010:3).Kısaca özetlenecek olduğunda rekreasyon boş zamanlarda yapılan, özgürlük ve seçimi ifade eden etkinliklerdir. Bireyler bu etkinlikleri kendilerini gerçekleştirebilme, rahatlama ve zevk alma gibi şahsi ihtiyaçlarını karşılamak için kullanmaktadır (Torkildsen, 2005).

Bireylerin hayatlarında yer alan ve rekreasyon ihtiyacının ortaya çıkmasında önemli bir faktör olan iş ve iş yaşamı,bireyler için gerekli fizyolojik ve sosyal yaşantılarını devam ettirebilmeleri için oldukça önemli bir yere sahiptir (Yaylı ve ark. 2014; McLean ve diğ. 2005:44; Karaküçük, 2008:235). İş yaşamı zorunlu olduğundan dolayı çalışanlar için her zaman keyifli ve eğlenceli olmayabilir. İş hayatında aktif olmayan yaşam şekilleri, ergonomik olmayan çalışma koşulları ve stresin yarattığı aşırı yüklenmeler kişilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarının bozulmasına neden olmakta, bu da kişilerin yaşam kalitelerine etki etmektedir (Özer ve Baltacı, 2008). Yaşam kalitesi konusu 20. yüzyılda ortaya çıkan insanlar ve toplumlar için önemli ve güncel bir kavramdır. Kavram ilk olarak 1930'lu yıllarda ortaya çıkmış ve toplumsal konular hakkında mevcut hali değerlendirmek, toplumların eğilimlerini ortaya koymak gayesiyle bir indeks olarak kullanılmıştır (Kangal, 2009). Yaşam kalitesi kavramı son yıllarda birçok araştırmacı tarafından çalışılan oldukça sık araştırılan bir konu haline gelmiştir. Ancak, hala yaşam kalitesi kavramının tanımıyla alakalı çeşitli uyuşmazlıklar bulunmaktadır (Andereck, ve diğ., 2007).

Yaşam kalitesini tanımlamak zordur çünkü, bireylerin algı ve duygularına bağlı öznel bir deneyimdir. Son yıllarda, insanların yaşamlarının ve çevrelerinin birçok yönünü içerisine alan çok boyutlu ve etkileşimli bir yapı olduğu konusunda ortak bir noktada buluşulmasına rağmen, yaşam kalitesinin 100'den fazla tanımı ve modeli literatürde yer almaktadır (Andereck ve Nyaupane, 2010).Yaşam kalitesi bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal aktivite, maddi ve yapısal alanda tatmin olma ihtiyacının derecesi olarak tanımlanmaktadır (Schaclok ve College, 1997; Rapley, 2003). Bireyler yaşamdaki kalitelerini, kültür ve değer sistemi bağlamında amaçlarına, beklentilerine, standartlarına ve kaygılarına göre algılamaktadırlar. Yaşam kalitesi kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik hali, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkileri ve çevrelerinin göze çarpan özellikleriyle olan ilişkileri ile karmaşık bir şekilde etkilenen geniş kapsamlı bir kavramdır (Spiers ve Walker, 2008).

Yaşam kalitesi kavramını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri de rekreasyon aktiviteleri ve bireylerin boş zamanlarını değerlendirme süreleridir (Salihoğlu, 2016). Bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak standartlarını arttırmalarına yardımcı olan rekreasyon, yaşam kalitesi kavramına da büyük ölçüde etki etmektedir. Bu açıdan yola çıkarak rekreasyon ve yaşam kalitesi kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen pek

çok araştırma literatürde bulunmaktadır (Gönülateş, 2016; Ngai, 2005; McCabe, Joldersma ve Li, 2010). Bu çalışmalara bakıldığında Ngai (2005)' de Çin Halk Cumhuriyeti Özel İdari Bölgesi (SAR) Macao'da rekreasyon aktiviteleri ve yaşam kalitesi ilişkisini araştırmıştır. Boş zamanların Macao sakinlerine olan önemini inceleyen araştırma, boş zamana erişimin toplumun yaşam kalitesine etkisi olan hayati unsurlardan biri olduğunu savunmaktadır. Bir başka araştırmada ise rekreasyon memnuniyetinin, bireylerin mutluluğunu, huzuru ve yaşam kalitesini nasıl etkilediği incelenmiştir. Toplamda 518 kişiye yapılan çalışmada rekreasyonel memnuniyetin bireylerin mutluluklarına ve yaşam kalitelerine pozitif yönde etki ettiği tespit edilmiştir (Spiers ve Walker, 2008).

Rekreasyon aktivitelerinin yaşam kalitesine olan etkisi gibi pek çok alana da pozitif yönde etki etmektedir. Rekreasyonun çeşitli faydaları incelenecek olursa literatürde üç ana başlık altında toplandığı görülecektir. Bu üç başlık fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik faydalarıdır. Rekreasyon kavramı içerisinde yer alan aktivitelerle bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarına fayda sağlayabilmektedir(Leitner ve Leitner, 2004:36; Bedir, 2016; Önal, 2017).

Pozitif psikolojinin bir dalı olan mutluluk kavramı da rekreasyon kavramının pozitif yönde etki ettiği kavramlardan bir tanesi olarak literatürde yapılan araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir (Sevindik, 2015). Mutluluk kavramının ne olduğu, ilk medeniyetlerden bu yana tartışılan bir kavramdır(Gül, 2017). Bu kavramla alakalı çeşitli felsefeciler tanımlamalarda bulunmuşlardır. Bunlardan biri olan Aristo mutluluğu, ruhun belli bir nitelikte olması, akla uygun davranışta bulunması, ya da ruhun akıldan yoksun olmayan etkinliği, yetkin ve olgun bir yaşam süren ruhun erdemli eylemi, erdemine kendisine yöneldiği eylem biçimi, erdemle birleşmiş refah ya da yaşam bağımsızlığı, hazdan güvenli bir şekilde yararlanma şeklinde tanımlamıştır (Tuncer, 2006).Fârâbi'ye göre mutluluk ise kendisi için istenen, hiçbir zaman bir başka şeyin elde edilmesi için istenmeyen, kendine yeter olan en yüksek iyiliktir (Tuncer, 2006). İbn Sînâ ise mutluluğu; Dini-metafizik yetkinliğe ulaşmış insanın duyduğu en yüksek derecede haz ve memnuniyet” olarak ifade etmiştir (Tuncer, 2006).

Mutluluk kavramının günümüzde yapılan tanımlarına bakıldığında ise Yıldız (2015)'e göre insanların sürekli arzuladıkları, istedikleri ve hiçbir zaman vazgeçemedikleri bir eğilim olarak tanımlanabileceği gibi hayra nail olma, mesut ve bahtiyar olma, insanın haz duyacağı bir hal içinde olma olarak da değerlendirilebilmektedir. Mutluluk, bireyin bir bütün olarak kendi yaşam kalitesini değerlendirme derecesidir (Sevindik, 2015).Wilson; mutlu insanı genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, yüksek maaşlı, dışadönük, iyimser, kaygısız, dinine bağlı, öz değeri yüksek, alçak gönüllü ve akıllı olarak tanımlanmaktadır (Diener ve diğ., 1999).

Mutluluk kavramı ve rekreasyonel aktivitelere ilişkin yapılan pek çok araştırma literatürde yer almaktadır. Ancak, Lyumbomirsky ve ark. (2005) bu konuya ilişkin yaptıkları araştırmada mutluluğu etkileyen faktörleri üç ana gruba toplamıştır. Bunlardan ilki yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir gibi demografik özelliklerin olduğu yaşam şartları ki bu grup mutluluğu %10 oranında etkilemektedir. İkinci grup ise mutluluğu en çok etkileyen faktör olan genetik özelliklerdir. Bu grup mutluluğu %50 oranında etkileyerek mutluluğa diğer bütün faktörlere göre daha baskın olduğu ifade edilebilmektedir. Geriye kalan %40'lık dilimde ise bireylerin bilinçli olarak yaptığı amaçlı faaliyetler yer almaktadır. Bireylerin özgür iradeleriyle seçtikleri bu faaliyetler örneğin; dini inancını yerine getirme, ailesiyle birlikte vakit geçirme, tatile gitmek, gezme-görmek, sosyal ilişkileri kuvvetlendiren aktiviteler de bulunmak gibi faaliyetlere yönelmek bu grubun içerisinde yer almaktadır (Lyubomirsky ve ark.,2005).

Rekreasyonel aktivitelerin, bireylerin hem mutluluklarına hem de yaşam kalitelerine etkisi olduğu yukarıda da yer aldığı gibi pek çok araştırmayla tespit edilmiştir. Bu açıdan hem bu literatürde yer alan çalışmaları desteklemek amacıyla, hem de bu kavramlar arasındaki ilişkiyi çalışan bireyler üzerinde de inceleyerek konuya farklı bir bakış açısı kazandırmak amacıyla araştırmamız gerçekleştirilmiştir.

### **Metodoloji**

Araştırma nicel bir çalışmadır. Araştırma tasarımı olarak betimsel ve nedensel tasarım tercih edilmiştir. Betimsel araştırmalar, özaktarım ve gözlem olmak üzere iki farklı şekilde yapılabilmektedir. Öz aktarım çalışmaları bir alan araştırması olup, araştırmaya konu olan kişiler üzerinde anket toplanarak gerçekleştirilmektedir. Gözlem araştırmaları ise, genel olarak araştırma problemine bağlı olarak ilgili konunun periyodik olarak gözlenmesi sonucu tamamlanmaktadır (Karasar, 1999). Nedensellik araştırmalarında ise araştırma problemine yönelik söz

konusu iki konu hakkında neden sonuç ilişkisi arayan çalışmalardır. Bu araştırma bir alan araştırması şeklinde, anket tekniği kullanılarak ve aynı zamanda iki konu arasında neden sonuç ilişkisi arayan nedensel bir çalışmadır. Çalışma kapsamında; Çalışan bireylerin, rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin demografik faktörlerden etkilenip etkilenmediği araştırılmış, çalışan bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin mutluluklarına olan etkisi incelenmiş ve bireylerin mutluluklarının, yaşam kalitesi üzerine olan etkisi belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında geliştirilen araştırma hipotezleri ise aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur.

**H1:** Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

**H1a:** Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

**H1b:** Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.

**H1c:** Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

**H1d:** Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri öğrenim durumuna göre farklılık göstermektedir.

**H1e:** Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri kıdeme göre farklılık göstermektedir.

**H1f:** Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri yıllık hane halkı gelirine göre farklılık göstermektedir.

**H2:** Araştırmaya katılan çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri ile mutlulukları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

**H3:** Araştırmaya katılan çalışanların mutlulukları ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırma evrenini Eskişehir ilindeki merkez ilçe belediyelerinde çalışan personel oluşturmaktadır. Eskişehir ilindeki halk merkezleri, yürüyüş yolları, küçük veya büyük ölçekli parklar, spor imkanları sunan alanlar, yerel yönetimler ve özel kuruluşlar tarafından yıl boyu yapılan aktiviteler ve insanların günlük ihtiyaçlarını karşılayabilecek imkanların bulunması (Eskişehir il rehberi, 2006) ve bir diğer taraftan; 2013 ve 2014 yıllarında Eskişehir'in Türk Dünyası Kültür Başkenti olarak seçilmesiyle rekreasyon alanlarında artış nedeniyle çalışma evreni olarak seçilmiştir. Eskişehir ilindeki merkez belediyelerde (Eskişehir Büyükşehir Belediyesi, Odunpazarı Belediyesi ve Tepebaşı Belediyesi) çalışan toplam personel sayısı evren olarak belirlenmiş ve evren üzerinden kolayda örneklem alma yoluna gidilmiştir. Eskişehir ilinin merkez belediyelerinin insan kaynakları ve eğitim daire başkanlıklarından alınan verilere göre, üç belediyede toplam 6888 sayıda personelin çalışıldığı belirlenmiş ve uygulanan örneklem formülü ile (Yamane, 2001:116) 470 kişiye anket dağıtılmış, ancak bunlardan 448 tane anket geri toplanabilmiştir. Bu 448 anket içerisinde 412 anket araştırma için kullanılabilir veri olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmayı gerçekleştirmek amacıyla üç bölümden oluşan bir anket formu hazırlanmıştır. Anketin ilk bölümünde ankete katılan bireylerin demografik özellikleri tespit edilmiştir. Anketin ikinci bölümü oluşturulurken ulusal ve uluslararası literatür incelenmiş rekreasyonel aktiviteler gruplandırılarak belirlenmiştir. Anketin üçüncü bölümünde ise 28. soruya kadar olan bölümde, çalışan bireylerin mutluluklarını ölçmek amacıyla geliştirilen ve pozitif psikolojide de mutluluğu ölçmek için sıklıkla kullanılan Oxford Mutluluk Envanteri (Kısa Formu) kullanılmıştır (Doğan ve Çötök, 2011). 29. sorudan 34. soruya kadar olan bölümde ise uluslararası literatür incelenerek Kim, Woo ve Uysal 2015'de geliştirdiği 6 soruluk yaşam kalitesi ölçeği kullanılmıştır (Kim, Woo ve Uysal, 2015).

Katılımcıların söz konusu araştırmada rekreasyonel aktivitelerine katılım düzeylerine ilişkin bölümde, beşli likert tipi dereceleme ölçeği kullanılmıştır. Bu derecelendirme, 1=hiçbir zaman, 5=her zaman şeklinde değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan mutluluk ve yaşam kalitesi ölçeğinde ise yine beşli likert tipi

derecelendirme kullanılmıştır ve 1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum şeklinde değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 19TR paket programına aktarılarak analiz edilmiş, değişken yapısına dayalı olarak frekans tablolarından faydalanılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılıklar t testi ve ANOVA testi ile ölçülmüş ve araştırma konusuna yönelik olarak ölçekler arasında ilişkilerin testi için basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (n:412)**

	Demografik Değişkenler	n	%
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	201	48,8
	Kadın	211	51,2
<b>Yaş</b>	18-25 yaş	36	8,7
	26-35 yaş	253	61,4
	36-45 yaş	66	16,0
	46-55 yaş	43	10,4
	56 yaş ve üzeri	14	3,4
<b>Medeni Durum</b>	Evli	255	61,9
	Evli, çocuklu	139	33,7
	Bekar	18	4,4
<b>Öğrenim Durumu</b>	İlköğretim	3	0,7
	Ortaöğretim	23	5,6
	Lise	165	40,0
	Önlisans	127	30,8
	Lisans	83	20,1
	Lisans üstü	11	2,7
<b>Kıdem</b>	1-5 yıl	232	56,3
	6-11 yıl	70	17,0
	12-16 yıl	49	11,9
	17 yıl ve üstü	61	14,8
<b>Yıllık Hane Halkı Geliri</b>	17.000 TL ve daha az	24	5,8
	17.001-25.000 TL	137	33,3
	25.001-35.000 TL	116	28,2
	35.001-45.000 TL	72	17,5
	45.001 TL ve daha fazla	63	15,3

Araştırmaya katılan çalışanların %51,2'sini kadınlar ve %48,8'ini erkekler oluşturmaktadır. Yaş ortalamaları incelendiğinde %8,7'si 18-25 yaş, %61,4'ü 26-35 yaş, %16'sı 36-45 yaş, %10,4'ü 46-55 yaş ve %3,4'ü 56 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamında incelenen çalışanların %61,9'u evli, %33,7'si evli ve çocuk sahibi ve %4,4'ü ise bekarıdır. Öğrenim durumları açısından değerlendirildiğinde de %0,7'si ilköğretim, %5,6'si ortaöğretim, %40'ı lise, %30,8'i önlisans, %20,1'i lisans ve %2,7'si lisans üstü eğitime sahip olduğu görülmektedir. Araştırmada çalışanların kıdem yıllarına bakıldığında %56,3'ü 1-5 yıl, %17'si 6-11 yıl, %11,9'u 12-16 yıl ve %14,8'i ise 17 yıl ve üstü olduğu görülmektedir. Yıllık hane gelirleri incelendiğinde araştırmaya katılan çalışanların %5,8'i 17.000 TL ve daha az, %33,3'ü 17.001 TL - 25.000 TL, %28,2'si 25.001 TL – 35.000 TL, %17,5'i 35.001 TL – 45.000 TL ve %15,3'ü ise 45.001 TL ve üzeri olduğu görülmektedir.

**Tablo 2. Çalışanların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Yönelik Bulgular (n:412)**

İfadeler		İfade Ort.	S. S.
Doğada Gerçekleştirilen Aktiviteler	Doğada fotoğraf çekmek, bisiklete binmek, kamp yapmak, trekking, doğa aktiviteleri, dağ tırmanışı, kaya tırmanışı vb.	2,78	0,90
Gönüllü Yapılan Aktiviteler	Yaşlı ve bakıma muhtaç insanlara yardım, çevre temizliği, fidan dikmek, okul boyama vb.	2,84	0,86
Yakın Çevre İle Yapılan Aktiviteler	Arkadaşların ve ailenle birlikte zaman geçirmek, pikniğe gitmek, TV izlemek, gazete okumak, vb.	3,33	0,90
Seyahat Aktiviteleri	Yürüyüş ve gezinmek, motorla gezinmek ve seyahat etmek, yurtiçi ve yurt dışı turistik geziler, tatiller, vb.	3,14	0,85
Entelektüel Aktiviteler	Kitap okumak, müzik dinlemek, film izlemek, dergi ve güncel haber okumak, vb.	3,26	0,89
Sanatsal ve Kültürel Aktiviteler	Sergi, müze vs. gezmek, sinemaya gitmek, konsere gitmek, tiyatroya gitmek, festivallere katılmak, diğer sanatsal etkinlikler, vb.	3,00	0,79
Diğer Bireysel Yapılan Aktiviteler	Çeşitli etkinlikler planlamak, hayvanlarla ilgilenmek, alışveriş yapmak, hobi faaliyetleri (El işi, örgü, maket vb.), çeşitli spor aktiviteleri, vb.	3,09	0,87

Araştırmaya katılan çalışanların rekreatif etkinliklere katılım düzeylerini ölçmek için geliştirilen ölçeğe verilen yanıtlar incelenmiş ve sonuçlar çizelge 2’de gösterilmiştir. çizelge 2 incelendiğinde araştırmaya katılan çalışanların rekreatif aktivitelere genel olarak ortalama bir seviyede katıldıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan çalışanların rekreatif aktiviteleri kullanım sıklığı tablosu değerlendirildiğinde; doğada gerçekleştirilen aktivitelere katılım sıklığının (İfade ort: 2,78), gönüllü yapılan aktivitelere katılım sıklığının (İfade ort:2,84), yakın çevre ile yapılan aktivitelere katılım sıklığının (İfade ort: 3,33), seyahat aktivitelerine katılım sıklığının (İfade ort:3,14), entelektüel aktivitelerin katılım sıklığının (İfade ort:3,26), sanatsal ve kültürel aktivitelerin katılım sıklığının (İfade ort: 3,00) olduğu ve diğer bireysel yapılan aktivitelerin katılım sıklığının (İfade ort:3,09) olduğu görülmektedir.

**Tablo 3. Çalışanların Mutluluklarına İlişkin Bulgular (n:412)**

İfadeler	İfade Ort.	S. S.
1. Kendimden hoşnut değilim.	2,33	0,93
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	3,41	0,81
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	3,36	0,91
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	3,32	0,82
5. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	2,99	0,86
6. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	3,27	0,82
7. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	3,51	0,88
8. Hayat güzeldir.	3,59	0,86
9. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	2,92	1,00
10. Çok gülen birisiyim.	3,25	0,90
11. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	3,25	0,83
12. Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.	3,03	0,84
13. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	3,27	0,89
14. Çok mutluyum.	3,37	0,90
15. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	3,41	0,86
16. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	3,31	0,87
17. Y yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	3,08	0,89
18. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	3,08	0,92
19. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	3,42	0,86
20. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	3,37	0,84
21. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	3,45	0,88
22. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	3,07	0,90
23. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	2,77	1,07
24. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	3,34	0,84
25. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	3,32	0,79
26. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.	2,86	0,95
27. Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.	2,99	0,85
28. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	2,83	0,93

Araştırmaya katılan çalışanların mutluluklarına ilişkin bulgular incelenmiş ve sonuçlar çizelge 3'de gösterilmiştir. Çizelge 3 incelendiğinde ise bireylerin genel olarak ortalama bir mutluluk seviyesinde oldukları görülmektedir. Çalışanların mutluluklarına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde; çalışanların kendilerinden hoşnut olmadıklarına ilişkin ifadeye (İfade ort: 2,33) ortalamanın altında bir değerle katılmadıkları, hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum şeklinde verilen ifadeye (İfade ort: 3,36) ortalama bir tutum sergiledikleri görülmektedir. Çalışan bireylerin mutluluklarının tespiti için yapılan ölçekte, hayatın güzel olduğuna ilişkin ifadeye çalışanlar (İfade ort:3,59) ortalamanın biraz üstünde bir değerle katıldıkları ve bu ifadeyi destekleyecek şekilde ölçekte yer alan dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum ifadesine (İfade ort:2,92) ortalamanın altında bir değerle katılmadıklarını ifade etmişlerdir. Bu bilgilere ek olarak çalışanlar zihinsel olarak kendimi tamamen dinç hissediyorum ifadesine (İfade ort:3,37) ortalama bir değer vermiş ve kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum ifadesine de (İfade ort:2,99) yine ortalama bir değer vererek tutarlı bir tutum sergilediği görülmüştür.

**Tablo 4. Çalışanların Yaşam Kalitelerine İlişkin Bulgular (n:412)**

İfadeler	İfade Ort.	S. S.
29. Genel olarak, bu etkinlik/aktiviteye katıldıktan sonra kendimi enerji dolu hissettim	3,19	0,82
30. Etkinlik/aktiviteye katıldıktan kısa bir süre sonra yaşam tatminimde artış oldu.	3,25	0,76
31. Şimdiye kadar hayatta istediğim önemli şeyleri aldım.	3,32	0,79
32. Her ne kadar hayatta sıkıntılarım olsa da, etkinlik/aktiviteden kısa bir süre sonra hayatım hakkında iyi hissettim.	3,29	0,80
33. Genel olarak bu etkinlik/aktivite deneyimim, yaşam kalitemi zenginleştirdi ve unutulmaz oldu.	3,21	0,80
34. Etkinlik/aktiviteden sonra anlamlı ve tatmin edici bir hayat sürdürdüğümü hissettim.	3,25	0,79

Araştırmaya katılan çalışanların yaşam kalitelerine ilişkin yapılan ölçümün bulguları tablo 4'de verilmiştir. Çalışanlar yaşam kalitesi ölçeğinde yer alan ifadeler büyük oranda ortalama değerler verdiği görülmektedir. Araştırmaya katılan çalışanlar genel olarak rekreasyonel aktivitelere katıldıktan sonra kendilerini kısmen enerji dolu hissettiklerini (İfade ort:3,19), aktivitelere katılmadan önce bireylerin hayatlarında sıkıntıları olmasına rağmen aktiviteden kısa süre sonra hayatları hakkındaki hislerinin olumlu olduğu şeklindeki ifadeye (İfade ort:3,29) yine ortalama bir değer verdikleri görülmektedir. Buna ek olarak rekreasyonel aktivite deneyimlerinin bireylerin yaşam kalitelerini zenginleştirdiğine yönelik ifadeye bireyler (İfade ort: 3,21) ortalama bir değer verdikleri belirlenmiştir.

**Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Rekreasyonel Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi**

	Grup İstatistiği			Test İstatistiği		
	n	Ortalama	Standart Sapma	t	Srb. Der.	P
<b>Erkek</b>	201	3,00	0,55	-2,199	410	0,028*
<b>Kadın</b>	211	3,12	0,53			

Ankete katılan çalışanların cinsiyetlerine göre rekreasyonel etkinliklere katılımlarının farklılık gösterip göstermediğini incelenmek üzere iki bağımsız t testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. Bu sonuca göre 0,028 önem düzeyi ile H1a hipotezi kabul edilmiştir. Bir diğer ifade ile çalışanların cinsiyetleri ile rekreasyonel etkinliklere katılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır ( $p < 0,05$ ). Ayrıca,

çizelge incelendiğinde kadınların erkeklere göre daha fazla rekreasyonel etkinliklere katıldığı görülmektedir (Kadın ifade ort:3,12; Erkek ifade ort:3,00).

**Tablo 6. Katılımcıların Yaşları ile Rekreasyonel Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi**

	Grup İstatistiği			Test İstatistiği		
	n	Ortalama	Standart Sapma	F	Srb. Der.	P değeri
18-25 yaş	36	3,04	0,52	0,197	4	0,940
26-35 yaş	253	3,05	0,51			
36-45 yaş	66	3,06	0,66			
46-55 yaş	43	3,11	0,56			
56 yaş ve üzeri	14	3,14	0,64			

Ankete katılan çalışanların yaşlarına göre rekreasyonel etkinliklere katılımlarının farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 6’da verilmiştir. Bu sonuca göre 0,940 önem düzeyi ile H1b hipotezi reddedilmiştir. Bir diğer ifade ile çalışanların yaşları ile rekreasyonel etkinliklere katılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 7. Katılımcıların Medeni Durumları ile Rekreasyonel Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi**

	Grup İstatistiği			Test İstatistiği		
	n	Ortalama	Standart Sapma	F	Srb. Der.	P değeri
Evli	255	3,08	0,50	3,403	2	0,034*
Evli çocuklu	139	2,99	0,61			
Bekar	18	3,33	0,45			

Ankete katılan çalışanların medeni durumlarına göre rekreasyonel etkinliklere katılımlarının farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 7’de verilmiştir. Bu sonuca göre 0,034 önem düzeyi ile H1c hipotezi kabul edilmiştir. Bir diğer ifade ile çalışanların medeni durumları ile rekreasyonel etkinliklere katılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır ( $p < 0,05$ ). Ayrıca, bekar çalışanların en fazla rekreasyonel etkinliklere katılan grup olduğu (ifade ort:3,33), öte yandan evli ve çocuklu bireylerin ise rekreasyonel etkinliklere en az katılan grup olduğu (ifade ort:2,99) tespit edilmiştir.



**Tablo 8. Katılımcıların Öğrenim Durumları ile Rekreatyonel Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi**

	Grup İstatistiği			Test İstatistiği		
	N	Ortalama	Standart Sapma	F	Srb. Der.	P değeri
İlköğretim	3	2,42	0,62	6,189	5	0,000*
Ortaöğretim	23	2,86	0,56			
Lise	165	2,95	0,51			
Önlisans	127	3,14	0,53			
Lisans	83	3,26	0,55			
Lisansüstü	11	3,27	0,44			

Ankete katılan çalışanların öğrenim durumlarına göre rekreatyonel etkinliklere katılımlarının farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 8’de verilmiştir. Bu sonuca göre 0,000 önem düzeyi ile H1d hipotezi kabul edilmiştir. Bir diğer ifade ile çalışanların öğrenim durumları ile rekreatyonel etkinliklere katılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır ( $p<0,05$ ). Ayrıca, çizelge incelendiğinde öğrenim durumunun artması rekreatyonel aktivitelere katılımı olumlu yönde etkilediği söylenebilir (ilköğretim ifade ort:2,42; lisansüstü ifade ort:3,27).

**Tablo 9. Katılımcıların Kıdemleri ile Rekreatyonel Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi**

	Grup İstatistiği			Test İstatistiği		
	n	Ortalama	Standart Sapma	F	Srb. Der.	P değeri
1-5 yıl	232	3,00	0,53	3,111	3	0,015*
6-11 yıl	70	3,10	0,48			
12-16 yıl	49	3,26	0,58			
17 yılveüzeri	61	3,10	0,59			

Ankete katılan çalışanların kıdemlerine göre rekreatyonel etkinliklere katılımlarının farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 9’da verilmiştir. Bu sonuca göre 0,015 önem düzeyi ile H1e hipotezi kabul edilmiştir. Bir diğer ifade ile çalışanların kıdemleri ile rekreatyonel etkinliklere katılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır ( $p<0,05$ ). Ayrıca, çizelge incelendiğinde 12-16 yıl arasında kıdemi olan çalışanların rekreatyonel etkinliklere daha fazla katıldıkları (ifade ort:3,26), öte yandan 1-5 yıl arası kıdeme sahip çalışanların ise rekreatyonel aktivitelere katılımları daha az olduğu tespit edilmiştir (ifade ort:3,00).

**Tablo 10. Katılımcıların Yıllık Hane Halkı Gelirleri ile Rekreatyonel Etkinliğe Katılımları Arasındaki Farklılığın İncelenmesi**

	Grup İstatistiği			Test İstatistiği		
	n	Ortalama	Standart Sapma	F	Srb. Der.	P değeri
17.000 TL vedahaaz	24	2,57	0,60			
17.001-25.000 TL	137	2,95	0,47			
25.001-35.000 TL	116	3,14	0,51			
35.001-45.000 TL	72	3,18	0,59	9,930	4	0,000*
45.001 TL ve üzeri	63	3,22	0,52			

Ankete katılan çalışanların yıllık hane halkı gelirlerine göre rekreatyonel etkinliklere katılımlarının farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 10'da verilmiştir. Bu sonuca göre 0,000 önem düzeyi ile H1f hipotezi kabul edilmiştir. Bir diğer ifade ile çalışanların yıllık hane halkı gelirleri ile rekreatyonel etkinliklere katılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır ( $p < 0,05$ ). Ayrıca, çizelge incelendiğinde yıllık hane halkı gelirlerinin artması rekreatyonel aktivitelerle katılımı olumlu yönde etkilediği söylenebilir (17.000 TL ve daha az ifade ort:2,57; 45.001 TL ve üzeri ifade ort:3,22).

**Tablo 11. Çalışanların Rekreatyon Aktivitelerine Katılımları ile Mutlulukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Bağımlı Değişken	Beta	t
Mutluluk	.116	2,365
R <sup>2</sup>	F	Significance Level of F Value
.116	5,595	.000*

Ankete katılan çalışanların rekreatyonel etkinliklere katılımları ile mutlulukları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmış ve sonuçları Tablo 11'de verilmiştir. Bu sonuca göre R2 0.116 değeri ve p değerinin 0,05'ten küçük olması sebebiyle çalışanların rekreatyonel etkinliklere katılımları ile mutlulukları arasında doğru yönlü, pozitif bir ilişki söz konusudur. Çalışanların katıldıkları rekreatyonel etkinlikler mutluluklarını pozitif yönde etkilemektedir. Bir diğer ifade ile, rekreatyonel etkinliklere katılım arttıkça çalışanların mutluluklarının arttığı söylenebilir. Bu sonuca göre H2 hipotezi kabul edilmiştir.

**Tablo 12. Çalışanların Mutlulukları ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Bağımlı Değişken	Beta	t
Yaşam Kalitesi	.336	3,977
R <sup>2</sup>	F	Significance Level of F Value
.336	52,227	.000*

Ankete katılan çalışanların mutlulukları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmış ve sonuçları Tablo 12'de verilmiştir. Bu sonuca göre R2 0.336 değeri ve p değerinin 0,05'ten küçük olması sebebiyle çalışanların mutlulukları ile yaşam kaliteleri arasında doğru yönlü,

pozitif bir ilişki söz konusudur. Bir diğer ifade ile çalışanların mutlulukları arttıkça yaşam kaliteleri de artmakta, öte yandan mutlulukları azaldıkça yaşam kaliteleri de olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu sonuca göre H3 hipotezi kabul edilmiştir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma Eskişehir ili merkez ilçe belediyelerinde çalışan personelin rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin, mutluluklarına ve yaşam kalitesine etkisi olup olmadığını tespit etmek amacıyla, anket tekniği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları dikkate alındığında, yerel yönetimlerin çalışanların rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerini arttırmalarının ne kadar önemli olduğu konusunda bir takım önemli sonuçlar vermektedir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, çalışanların rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerini tespit etmeye yönelik ankette yer alan ifadelerle katılımcılar büyük oranda ortalama bir katılım gösterdikleri görülmektedir (Tablo 2). Bu ortalama verilen değerlerde küçük bir farkla da olsa diğerlerine göre daha sık tercih edilen aktivite türü ise yakın çevre ile yapılan aktiviteler (Arkadaşların ve ailenle birlikte zaman geçirmek, pikniğe gitmek, TV izlemek, gazete okumak, vb.) (ifade ort: 3,33) olduğu görülmektedir (Tablo 2). Bu kapsamda, gerek yerel yönetimlerin çalışanlar için düzenleyecekleri aktiviteleri, gerekse özel şirketler tarafından organize edilen bireylerin boş zaman değerlendirme faaliyetleri, bireylerin yakın çevreleri ile birlikte geçirebilecekleri aktiviteler olmasında fayda olacaktır.

Literatür incelendiğinde bireylerin demografik özelliklerinin rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerine olan etkilerine yönelik yapılmış birçok araştırma yer almaktadır (Müderrişoğlu, Kutay ve Eşen, 2005; Ardahan, 2013). Yaptığımız araştırma bulguları da incelendiğinde çalışanların rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin cinsiyete, medeni duruma, öğrenim durumuna, kıdeme, ve gelire göre farklılık gösterirken, yaşa göre farklılık göstermemektedir. Araştırma bulgularında yer verildiği şekilde, yerel yönetimde çalışan bireylerin çoğunluğunun evli, evli ve çocuk sahibi bireyler olmasına rağmen, bekar bireylerin aktivitelere katılım düzeylerinde demografik faktörlerin evli ve evli-çocuklu bireylere göre daha fazla etkilendiği görülecektir. Aktivite uygulayıcılarının evli ve evli-çocuklu çalışan bireylere yönelik aktiviteler ve organizasyonlar tasarımları, katılımcıların katılım düzeylerini arttıracaktır.

Demirbulat ve Avcıkurt, (2015) rekreasyon faaliyeti olarak turizm faaliyetlerinin, bireylerin mutluluklarına etkisini incelenmiş ve tatiller, iş ve stresten uzak, rahatlatıcı zamanlar olarak ifade edilmelerinin yanında; seyahat ile ilgili deneyimlerin turistlerin mutluluğunu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Demirbulat ve Avcıkurt, 2015). Doğaner, (2017) rekreasyonel aktivite olarak yapılan düzenli egzersiz programlarının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyumu düzeylerine etkisini incelenmiş ve düzenli egzersiz programlarına katılmanın bireylerin mutluluk algılarını artırdığı tespit edilmiştir (Doğaner, 2017). Bu çalışmada da söz konusu çalışmalarla da ilişkili olarak yerel yönetimlerde çalışan bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin bireylerin mutlulukları üzerine olan etkisi incelenmiş ve rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin yüksek olması mutluluklarını olumlu şekilde etkilendiği tespit edilmiştir (Tablo 11).

Yaşam kalitesi ve mutluluk kavramları literatürde çok sık ilişkilendirilmemiştir. Ancak yapılan çalışmalara bakıldığında Sidhu ve Foo (2015) bireylerin mutluluk düzeylerinin yaşam kalitesine olan etkileri incelenmiş ve mutluluk düzeylerinin bireylerin yaşam kalitelerine doğrudan etkisi olduğu belirtilmiştir. Çakıroğlu (2007) bu konu ile alakalı yaptığı bir çalışmada mutluluk ve yaşam kalitesi kavramları arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Çakıroğlu, yaptığı çalışmanın analizlerinin sonucunda yaşam kalitesinin mutluluk faktöründen etkilendiğini, bir başka deyişle mutluluk seviyeleri arttıkça bireylerin yaşam kalitelerinin de arttığını ifade etmiştir. Yaptığımız araştırmanın bulguları ilgili literatürde yer alan çalışmaları destekleyecek şekilde, çalışanların mutluluklarının yaşam kalitelerine olan etkisi incelenmiş ve mutluluğun yaşam kalitesi üzerinde pozitif bir etkisi olduğu belirlenmiştir (Tablo 12).

Bu çalışma Eskişehir ilindeki merkez belediyelerde yer alan çalışanlar ile sınırlı tutulmuş ve rekreasyon etkinliklerinin mutluluklarına ve yaşam kaliteleri üzerine etkisini incelemiştir. Farklı iş ve meslek alanlarında yapılacak benzer çalışmalar ile çalışma bulgularının mukayese edilmesi çalışmayı daha değerli kılacaktır. Ayrıca rekreasyonel etkinliklerin etki alanını daha iyi belirlemek adına farklı konularla yapılacak çalışmalar rekreasyon literatürüne de önemli katkılar sağlayacaktır.

**KAYNAKLAR**

- Andereck, K. L., and Nyaupane, G. P. (2010). "Exploring the Nature of Tourism and Quality of Life Perceptions among Residents", *Journal of Travel Research*, 50 (3), 248-260.
- Andereck, K. L., Valentine, K. M., Vogt, C. A. And Knopf, R. C. (2007). "A Cross-cultural Analysis of Tourism and Quality of Life Perceptions", *Journal of Sustainable Tourism*, 15(5), 483-502.
- Ardahan, F. (2013). Bireylerin Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin Remm Ölçeği Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya İli Ölçeği. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 1-15.
- Barcelona, R. J., Well, M. S. and Banning, S. A. (2016). *Recreational Sport: Program Design, Delivery, and Management*. (First Edition). USA: Human Kinetic, 18.
- Bedir, F. (2016). *Boş Zaman (Rekreasyon) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebilmeye Rolünün İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum
- Çakıroğlu, A. (2007). *Relationship Between Quality of Life and Happiness In Turkey*, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Demirbulat, Ö. G. ve Avcıkurt, C. (2015). "Turizm ve Mutluluk Arasındaki İlişki Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme" *Balıkesir University The Journal of Social Sciences Institute*, 18(34), 79-97.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress", *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Çötök, N. A. (2013). "Öz-Eleştiri ve Mutluluk", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyumu Düzeylerine Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Edington, R. C., DeGraff, G. D., Dieser, B. R. and Edington, S. R. (2004). *Leisure and Life Satisfaction*. (Fourth Edition). New York: The McGraw-Hill, 71-79.
- Goodale, T. And Godbey, G. (1995). *The Evolution of Leisure: Historical* (Second Edition). Venture Publishing, 99-102.
- Gönülateş, S. (2016). *Farklı Ülkelerde Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Gül, S. (2017). *Mutluluk Ekonomisi ve Göç Üzerine Bir İnceleme*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Hacıoğlu, N., Dinç, Y. ve Gökdeniz, A. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları*. 1. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık
- Jones, B. G. (1999). *Managing Leisure*. (First Edition). Reed Elsevier Plc Group, 32.
- Kangal, A. (2009). *Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Özelliklerinin İncelenmesi ve Türk Üniversite Öğrencilerine Uygulanması*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. (Altıncı Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 10-99.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (9. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. (Dördüncü Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 43, 99.
- Kim, H., Woo, E. ve Uysal, M. (2015). "Tourism Experience and Quality of Life Among Elderly Tourists", *Tourism Management*, 46, 465-476
- Leither, M. J. and Leither, S. F. (2004). *Leisure and Recreation Management*. (Third Edition). London: Routledge Taylor and Francis Group, 3.

- Lyumbomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change", *Review of General Psychology*, 9(2), 11-131.
- McCabe, S., Joldersma, T. and Li, C. (2010). "Understanding the Benefits of Social Tourism: Linking Participation to Subjective Well-being and Quality of Life", *International Journal of Tourism Research*, 12, 761-773.
- McLean, D. D., Hurd, A. R. And Rogers, N. B. (2005). *Kraus' Recreation and Leisure In Modern Society. (Seventh Edition)*. London: Jones and Bartlett Publishing, 50-54.
- Müderrişoğlu, H., Kutay, E. L. ve Eşen, S. Ö. (2005). "Kırsal Rekreatyoneel Faaliyetlerde Kısıtlayıcılar", *Tarım Bilimleri Dergisi*, 11 (1), 40-44.
- Ngai, V. T. (2005). "Leisure Satisfaction and Quality of Life in Macao, China", *Leisure Studies*, 24(2), 195-207.
- Önal, L. (2017). *Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ile Boş Zaman Aktivitelerine Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Erzurum
- Özer D. & Baltacı, G. (2008). *İş Yerinde Fiziksel Aktivite*. Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Rapley, M. (2003). *Quality of Life Research*. London: Sage Publication.
- Salihoğlu, T. (2016). *Kentsel Yaşam Kalitesinin Yükseltmesinde Boş Zaman Aktivitelerinin Rolü: İstanbul Örneği*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Sevindik, D. (2015). *Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık- Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli
- Shivers, J. S. and Lisle, L. J. (1997). *The Story of Leisure: Context, Concepts, and Current Controversy. (First Edition)*. USA: Human Kinetic, 94.
- Sidhu, K. J. and Foo, K. H. (2015). "Materialism: The Road to Happiness and Life Satisfaction Among Singaporeans", *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 77-92.
- Spiers, A. And Walker, G. J. (2008). "The Effects of Ethnicity and Leisure Satisfaction on Happiness, Peacefulness, and Quality of Life", *Leisure Sciences An Interdisciplinary Journal*, 31(1), 84-99.
- Stevens, C. A., Murphy, J. F., Allen, L. R. and Sheffield, E. A. (2010). *A Career with Meaning: Recreational, Parks, Sport Management, Hospitality, and Tourism*. USA: Sagamore Publishing L.L.C., 5.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management. (Fifth Edition)*. London: Routledge Taylor & Francis Group, 45,58.
- Tuncer, M. (2006). *Aristo ve Farabi'de Mutluluk Düşüncesi*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Yamane, T. (2001). *Temel Örneklem Yöntemleri. (İngilizceden çeviren: Alptekin Esin, M. Akif Bakır, Celal Aydın ve Esen Gürbüzsel)*. İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Yaylı, A., (Editör). (2014). *Rekreasyona Giriş. (Birinci Baskı)*. Ankara: Detay Yayıncılık
- Yıldız, Y. (2015). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla
- Zorba, E. (2008). *Türkiye'de Rekreasyona Bakış Açısı ve Gelişimi*. Gazi Haber Dergisi, 52-55.