

**YEREL YÖNETİMLERİN MESLEK  
EDİNDİRME KURSLARI VE HALK  
MERKEZLERİ ÇATISI ALTINDA SUNDUĞU  
REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILAN  
KADINLARIN AKIŞ DENEYİMİ VE ÖZNEL  
İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**  
Yüksek Lisans Tezi  
Özlem ÖZCAN  
Eskişehir 2019

**YEREL YÖNETİMLERİN MESLEK EDİNDİRME KURSLARI VE HALK  
MERKEZLERİ ÇATISI ALTINDA SUNDUĞU REKREASYON  
FAALİYETLERİNE KATILAN KADINLARIN AKIŞ DENEYİMİ VE ÖZNEL  
İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Özlem ÖZCAN**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Spor Yönetimi ve Rekreasyon**

**Danışman: Doç. Dr. Süleyman MUNUSTURLAR**

**Eskişehir Anadolu Üniversitesi**

**Sosyal Bilimler Enstitüsü**

**Temmuz 2019**

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

**Özlem ÖZCAN**'ın "Yerel Yönetimlerin Meslek Edindirme Kursları ve Halk Merkezleri Çatısı Altında Sunduğu Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Kadınların Akış Deneyimi ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tezi 22 Ağustos 2019 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca toplanan **Spor Yöneticiliği** Anabilim Dalı **Spor Yönetimi ve Rekreasyon** Bilim Dalında, **yüksek lisans tezi** olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Doç.Dr.Süleyman MUNUSTURLAR

Üye : Prof.Dr.Erdal ZORBA

Üye : Doç.Dr.Kerem Yıldırım ŞİMŞEK

Prof.Dr.Bülent GÜNŞOY  
Anadolu Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

## ÖZET

# YEREL YÖNETİMLERİN MESLEK EDİNDİRME KURSLARI VE HALK MERKEZLERİ ÇATISI ALTINDA SUNDUĞU REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILAN KADINLARIN AKIŞ DENEYİMİ VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Özlem ÖZCAN

Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Temmuz 2019

Danışman: Doç. Dr. Süleyman MUNUSTURLAR

Bu çalışmanın amacı yerel yönetimlerde yer alan rekreasyon faaliyetleri kapsamında oluşturulan kurslara katılan bireylerin akış deneyimlerinin ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın evrenini, Eskişehir Odunpazarı Belediyesi OMEK ve Halk Merkezleri tarafından; eğitime destek kursları, spor ve dans kursları, müzik kursları, meslek edindirme kursları, kişisel gelişim kursları, el sanatları kursları olarak rekreasyon faaliyetleri kapsamında düzenlenen aktivitelere katılan bireyler oluşturmaktadır. Örneklemin evreni temsil etme gücünü artırmak için kota örnekleme metoduna başvurulmuştur. Kota örnekleme metoduyla seçilen katılımcılara, doğrudan uygulanan anketle 850 kadın katılımcıya ulaşılmıştır.

Akış deneyiminin belirlenmesine yönelik Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen, Aşçı vd. (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan sürekli optimal performans duygu durum ölçeği (SOPDDÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek 36 ifadeden oluşmakta ancak madde 1 ve madde 11 in faktör yüklerinin türkçeye uyarlama sırasında 0.30 dan düşük olması sebebiyle bu maddeler çıkarılarak 34 madde olarak uygulanmıştır. Öznel iyi oluş düzeyinin belirlenmesi için ise Diener vd. (2009) tarafından geliştirilen, Telef (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 8 maddelik Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale) ölçeği kullanılmıştır

Veriler SPSS 23,0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanında katılımcıların demografik değişkenlerine göre farklılıkları tespit etmek için Kruskal-Wallis, Mann-Whitney U tesleri uygulanmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında yerel yönetimlerde yer alan rekreasyon faaliyetleri kapsamında oluşturulan kurslara katılan bireylerin akış deneyimlerinin ve öznel iyi oluş düzeylerinin değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı saptanmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Boş Zaman, Rekreasyon, Yerel Yönetimler, Akış Deneyimi, znel İyi Oluş

## **ABSTRACT**

### **INVESTIGATION OF THE FLOW EXPERIENCE AND INDIVIDUAL LEVEL OF INDIVIDUALS PARTICIPATING IN RECREATION ACTIVITIES ORGANIZED BY LOCAL GOVERNMENTS**

Ozlem OZCAN

Department of Sports Management and Recreation

Anadolu Universitesi, Institute of Social Sciences, July 2019 Supervisor: Ass.

Prof Suleyman MUNUSTURLAR

The aim of this study was to investigate the flow experiences and subjective well-being of individuals participating in the courses created within the scope of recreation activities in local governments.

The universe of the study consist the Eskişehir Odunpazarı Municipality Vocational, art courses and People's Centers; training courses, sports and dance courses, music courses, vocational courses, personal development courses, handicraft courses' participants. Quota sampling method was used to increase the power of the represent the sample universe. The participants were selected by quota sampling method and 850 female participants were reached by direct questionnaire.

Developed by Jackson and Eklund (2004) to determine the flow experience, Ascı vd. (2007) adapted the Turkish version of the continuous optimal performance mood state scale (SOPDo) was used. This scale consists of 36 expressions, but item 1 and item 11 were lower than 0.30 at the time of adaptation to Turkish and these items were removed and applied as 34 items. In order to determine level of subjective well-being, Diener vd. (2009), and the 8-items Psychological Well-Being Scale, which was adapted to Turkish by Telef (2013), was used.

Datas were analyzed by SPSS 23.0 package program. In addition to descriptive statistics, Kruskal-Wallis, Mann Whitney Tests were used to determine differences according to the demographic variables of the participants.

When the results of the study were examined, it was found that the flow experiences and subjective well-being levels of the individuals participating in the courses created within the scope of recreation activities in local administrations varied. In addition, there was a positive relationship between flow experience and subjective well-being levels.

**Keywords:** Leisure, Recreation, Local Governments, Flow Experience, Subjective Well-being

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimin ve tez çalışmam süresince öncelikle, aktarmış olduğu akademik bilgi, tecrübesi ve göstermiş olduğu özveri ile desteğini bir an bile esirgemeyen, sabrı, içtenliği ve örnek kişiliği ile yol gösteren tez danışmanım Doç. Dr. Süleyman MUNUSTURLAR 'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca Lisans eğitiminin başından bu yana bilgi, görüş ve destekleriyle bana ışık tutan, güç veren tüm değerli hocalarıma ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Teşekkürlerin en büyüğünü hak eden, bugünlere gelmem için emek sarfeden, maddi ve manevi desteğini hiç bir zaman esirgememiş olan, kıymetli annem Sebile KURNAZ ve babam Hasan Yaşar KURNAZ'a, tez süresince manevi desteğini yakından hissettiren değerli eşim Sinan ÖZCAN'a teşekkürü bir borç bilir, bu yüksek lisans tezini oğlum Doruk ÖZCAN'a ithaf ederim.

Temmuz 2019

Özlem ÖZCAN



.././2019

## ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı” yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Özlem ÖZCAN

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	iii
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR .....	vii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	viii
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Tanımlar .....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Problemi .....	3
1.4. Araştırmanın Önemi .....	3
1.5. Hipotezler .....	4
1.6. Sayıtlar.....	6
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
2. ALANYAZIN .....	7
2.1. Boş Zaman.....	7
2.1.1. Boş zaman tarihi.....	8
2.1.2. Boş zaman kavramını açıklamaya ışık tutan bakış açıları .....	10
2.1.2.1. Zamana dayalı yaklaşımlara göre boş zaman .....	11
2.1.2.2. Aktivite temelli yaklaşımlara göre boş zaman .....	11
2.1.2.3. Nitelik temelli yaklaşımlara göre boş zaman .....	11
2.2. Rekreasyon .....	12
2.2.1. Rekreasyon teorileri .....	13
2.2.1.1. İhtiyaç karşılama aracı olarak rekreasyon.....	14
2.2.1.2. Boş zaman aktivitesi olarak rekreasyon .....	14
2.2.1.3. Birey ve toplum için rekreasyon.....	14
2.2.2. Rekreasyonel aktivitelerin sınıflandırılması .....	15
2.2.2.1. Katılım şekline göre rekreasyon aktiviteleri .....	15
2.2.2.2. Mekana göre rekreasyon aktiviteleri .....	15

2.2.2.3. İçeriğine göre rekreasyon aktiviteleri .....	16
2.2.3.Rekreasyon hizmetlerinin bireylere sunulma şekilleri .....	18
2.2.3.1. Rekreasyon hizmeti ulaştırmada bir devlet sistemi uygulaması olarak yerel yönetimler.....	19
2.3. Akış Teorisi (Flow Theory) .....	20
2.4. Öznel İyi Oluş (Well-Being).....	25
2.5. Boş Zaman, Akış Teorisi ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiler .....	28
2.5.1. Boş zaman ve akış teorisi ilişkisi .....	28
2.5.2. Boş zaman ve öznel iyi oluş ilişkisi.....	29
2.5.3. Akış deneyimi ve öznel iyi oluş ilişkisi .....	30
3. YÖNTEM .....	31
3.1. Araştırma Modeli.....	31
3.2. Evren ve Örneklem.....	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	32
3.3.1. Sürekli optimal performans duygu durum ölçeği (SOPDDÖ).....	33
3.3.2. Psikolojik iyi oluş ölçeği .....	33
3.3.3. Kişisel bilgi formu.....	34
3.4. Veri toplama süreci.....	34
3.5. Verilerin Analizi.....	34
4.BULGULAR.....	35
4.1.Demografik Özellikler .....	35
4.2. Demografik Özelliklerin Akış Deneyimi Üzerine Etkileri .....	36
4.2.1. Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyiminin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	37
4.2.2.Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyiminin medeni durum değişkenine göre karşılaştırılması.....	38
4.2.3.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyiminin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	39
4.2.4.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyiminin Ortalama Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	42

<b>4.2.5.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyiminin Sahip Olunan Boş Zaman Değişkenine Göre Karşılaştırılması .</b>	<b>44</b>
<b>4.2.6.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyiminin Katılım Sıklığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....</b>	<b>45</b>
<b>2.7.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyiminin Aktivitenin Kiminle yapıldığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....</b>	<b>47</b>
<b>4.2.8. Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyim Düzeylerinin Aile Katılımı Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....</b>	<b>49</b>
<b>4.2.9. Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Birden Fazla Aktiviteye Katılım Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....</b>	<b>50</b>
<b>4.2.10.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyiminin Kurs Grupları Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....</b>	<b>51</b>
<b>4.3.1.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Öznel iyi oluşlarının yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....</b>	<b>55</b>
<b>4.3.2. Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....</b>	<b>55</b>
<b>4.3.3.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluşlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....</b>	<b>56</b>
<b>4.3.4.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluşlarının Ortalama Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....</b>	<b>56</b>
<b>4.3.5.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluşlarının Sahip Olunan Boş Zaman Değişkenine Göre Karşılaştırılması ...</b>	<b>57</b>
<b>4.3.6.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluşlarının Katılım sıklığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....</b>	<b>57</b>
<b>4.3.7.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluş Aktivitenin Kiminle yapıldığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....</b>	<b>58</b>
<b>4.3.8. Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Aile Katılımı Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....</b>	<b>58</b>

<b>4.3.9. Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Birden Fazla Aktiviteye Katılım Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....</b>	<b>59</b>
<b>4.3.10. Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluş Kurs Grupları Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....</b>	<b>59</b>
<b>4.4. Akış Deneyimi ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki .....</b>	<b>60</b>
<b>5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>61</b>
<b>5.1. Öneriler.....</b>	<b>.64</b>

## TABLolar/ÇİZELGELER DİZİNİ

<b>Tablo 4.1.1.</b> Araştırmaya katılan kursiyerlere ait demografik özellikler .....	35
<b>Tablo 4.2.1.</b> Yaş değişkenine göre rekreatif aktivitelere katılan bireylerin akış deneyimi ve alt boyutlarına ilişkin kruskal- wallis h testi sonuçları .....	37
<b>Tablo 4.2.2.</b> Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyimini düzeylerine ilişkin mann-whitney u testi sonuçları .....	38
<b>Tablo 4.2.3.</b> Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyimini düzeylerine ilişkin mann-whitney u testi sonuçları .....	39
<b>Tablo 4.2.4.</b> Gelir düzeyi değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyim düzeylerine ilişkin kruskal-wallis h testi sonuçları .....	42
<b>Tablo 4.2.5.</b> Sahip olunan boş zaman değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyim düzeylerine ilişkin kruskal-wallis h testi sonuçları.....	44
<b>Tablo 4.2.6.</b> Katılım sıklığı değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyim düzeylerine ilişkin kruskal-wallis h testi sonuçları .....	45
<b>Tablo 4.2.7.</b> Katılım gösterilen rekreatif aktivitelerin kiminle yapıldığı değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyim düzeylerine ilişkin kruskal-wallis h testi sonuçları .....	47
<b>Tablo 4.2.8.</b> Aile katılımı değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyim düzeylerine ilişkin mann-whitney u testi sonuçları.....	49
<b>Tablo 4.2.9.</b> Birden Fazla Aktiviteye Katılım Değişkenine Göre Belediyenin Rekreatif Aktivitelere Katılan Bireylerin Akış Deneyim Düzeylerine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	50
<b>Tablo 4.2.10.</b> Kurs grupları değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyim düzeylerine ilişkin kruskal-wallis h testi sonuçları .....	51
<b>Tablo 4.3.1.</b> Yaş değişkenine göre rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin kruskal- wallis h testi sonuçları.....	55

<b>Tablo 4.3.2.</b> Medeni durum değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin mann-whitney u testi sonuçları .....	55
<b>Tablo 4.3.3.</b> Eğitim durumu değişkenine göre rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin kruskal- wallis h testi sonuçları .....	56
<b>Tablo 4.3.4.</b> Gelir düzeyi değişkenine göre rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin kruskal- wallis h testi sonuçları .....	56
<b>Tablo 4.3.5.</b> Sahip olunan boş zaman değişkenine göre rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin kruskal- wallis h testi sonuçları.....	57
<b>Tablo 4.3.6.</b> Katılım sıklığı değişkenine göre rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin kruskal- wallis h testi sonuçları .....	57
<b>Tablo 4.3.7.</b> Katılım gösterilen rekreatif aktivitelerin kiminle yapıldığı değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin kruskal-wallis h testi sonuçları .....	58
<b>Tablo 4.3.8.</b> Aile katılımı değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin mann-whitney u testi sonuçları .....	58
<b>Tablo 4.3.9.</b> Birden fazla aktiviteye katılım değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin mann-whitney u testi sonuçları.....	59
<b>Tablo 4.3.10.</b> Kurs grupları değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin kruskal-wallis h testi sonuçları.....	59
<b>Tablo 4.4.</b> Bilinçli Farkındalık ile Öz Kontrol Arasındaki İlişkinin Tanımlanması – Spearman Kolerasyon Analizi .....	60

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

$\alpha$	: Alfa
Tdk	: Türk Dil Kurumu
Tl	: Türk Lirası
SW	: Shapiro-wilk
N	: Veri sayısı
r	: Kolerasyon kat sayısı
$\chi^2$	: Ki-kare değeri
SOPDDÖ	: Sürekli optimal performans duygu durum ölçeği
PIOÖ	: Psikolojik öznel iyi oluş ölçeği



## 1. GİRİŞ

Boş zaman teriminin geçmişten günümüze gelen tarihsel serüveninde bireyin boş zamanlarındaki hareketleri değişkenlik gösterip, yapı değiştirerek hep var olmuş ve bireyler, boş zamanlarını değerlendirmek için içinde bulunduğu tarihsel koşulları gözeterak çeşitli faaliyetlere başvurmuşlardır. Tercih edilen bu faaliyetlerin bireyler üzerinde ne kadar etkili olduğu, herkeste değişkenlik gösterebilmektedir. Bir bireyin boş zamanını değerlendirirken ne tür bir faaliyeti tercih edeceği, yaşı, eğitim düzeyi ve cinsiyeti gibi durumların etkisiyle şekillenmekle birlikte aslında boş zamanı doğrudan tanımlamak çokta doğru değildir. Bunun sebebi, boş zamanın tek bir yerden ele alınmamasıdır. Örnek verilecek olursa bazıları boş zamanı dinlenmek, eğlenmek gibi keyfi geçirebilirken, bazıları ise yapmış oldukları işleri desteklemek amacıyla boş zamanı değerlendirebilmektedir. Bu kısımda boş zamanın hangi amaç doğrultusunda kullanılacağı önemli bir nokta olmaktadır.

Bu sebeptendir ki boş zaman hareketini tanımlayan pek çok bilim insanının bu davranışın kaynağında duran sebepleri araştırma merakı kolay kolay sona erecek gibi görünmemekte ve boş zaman davranışını tanımlamaya ışık tutan bazı bilimsel yaklaşımlar bilim insanları tarafından okuyucuyla buluşmaya devam etmektedir (Çubuk, 2001). Bu yaklaşımlardan bir tanesi de psikolojik ve sosyo-psikolojik teoriler arasında yer alan Akış teorisidir. Akış teorisi bireylerin katılmış oldukları aktivite de kendilerini bile kaybetmiş hissedecek kadar dâhil oldukları ve kendilerini kaybettiklerini ifade edebildikleri deneyimler bütünüdür. Öznel iyi oluş kavramı ise bireylerin yaşamlarından sağlamış oldukları doyumunu ne denli yaşayabildiklerini olumlu veya olumsuz olarak değerlendirebilmeleri olarak anlatılabilir.

Bu araştırma kapsamında boş zaman davranışının ortaya çıkmasına ışık tutan davranışlardan psikolojik ve sosyo-psikolojik olan Akış teorisi, ve yine pozitif psikolojide mutluluk terimiyle eşleştiği savunulan (Pavot ve ark., 1997) öznel iyi oluş gibi iki ana değişkenin, yerel yönetimlerdeki halka sunulan rekreasyonel aktivitelere katılan bireyler üzerinden etki düzeylerinin incelenmesi ve bununla birlikte boş zamanla ve birbirleri arasındaki ilişkiler açıklanmaya çalışılmıştır.

## 1.1. Tanımlar

**Boş zaman:** Bireylerin fizyolojik ihtiyaçları (yeme-içme, uyku, ısınma), çalışmaya, aile fertlerine ve eğitimlerine ayırdıkları zaman, kişisel bakım gibi zorunlu bireysel faaliyetleri gerçekleştirdikten sonra kendi iradeleri ile dinlenme, eğlenme, kendini geliştirme gibi bireysel veya toplumsal uğraşlarla gerçekleştirdiği zaman dilimidir (Kraus, 1998).

**Rekreasyon:**“Bireyin çalışma ve diğer faaliyet süreçlerinin dışında kalan boş zamanlarından doyum elde etmek amacıyla, çeşitli sanatsal, fiziksel ya da kültürel alanlardaki faaliyetlerden birine katılması” olarak tanımlanmaktadır (Çetinbaş, 2010).

**Akış teorisi:** Akışa göre, bir işin gerçekleşebilmesi için, bireyin zihinsel ve duygusal olarak o işe odaklanabilmesi gerekmekte ve meydan okuma derecesi ile bir aktivite için gereken beceri arasındaki denge, Csikszentmihalyi'nin tanımladığı ‘akış’ (flow) olarak adlandırılmaktadır (Csikszentmihalyi, 1997; Chirico, 2015).

**Öznel iyi oluş:**Öznel iyi oluş bireylerde ortaya çıkan mutluluk algısının pozitif psikolojideki karşılığı ve hem psikolojik hemde sosyolojik boyutta zevk alma ve memnun olma duygularını ön planda tutarak ölçen ve bireylerin yaşamları hakkında değerlendirme yapabildikleri pozitif psikolojinin vazgeçilmezlerinden olan bir kavramdır (Diener ve ark., 1999; Diener, 1984 ; Wright ve Hobfoll, 2004).

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeyleri; yaş, eğitim durumu, aylık ortalama gelir düzeyi, medeni durumları gibi demografik soruların yanı sıra sahip olunan günlük (saat) olarak boş zaman süreleri, bir ay içinde boş zaman aktivitelerine ortalama katılım sıklıkları, katılım gösterilen rekreatif aktiviteleri kim ile yaptıkları, ailede başka belediyede rekreatif faaliyetlere katılan olup olmadığı, birden fazla aktiviteye katılım gösterilip gösterilmediği gibi değişkenlerin akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeylerine etkileri ve birbirleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

### **1.3. Araştırmanın Problemi**

Tanımlanan amaç çerçevesinde aşağıdaki sorunlara cevap aranmaktadır;

1. Yerel yönetimlerin düzenlemiş olduğu rekreasyon faaliyetleri kapsamında yapılan kurslara katılan bireylerin akış deneyimi tecrübeleri hangi bağımsız değişkenlerden etkilenmektedir?

1.1. Akış deneyimi demografik değişkenlere göre (yaş, eğitim durumu, aylık ortalama gelir düzeyi, medeni durum, sahip oldukları günlük(saat) boş zaman süresi, katılım gösterilen rekreatif aktiviteleri kim ile yapıldığı, ailede başka belediyede rekreatif faaliyetlere katılan olup olmadığı ve birden fazla aktiviteye katılım gösterilip gösterilmediği ) değişmek temidir?

2. Yerel yönetimlerin düzenlemiş olduğu rekreasyon faaliyetleri kapsamında yapılan kurslara katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri hangi bağımsız değişkenlerden etkilenmektedir?

2.1. Öznel iyi oluş düzeyi demografik değişkenlere göre (yaş, eğitim durumu, aylık ortalama gelir düzeyi, medeni durum, sahip oldukları günlük(saat) boş zaman süresi, katılım gösterilen rekreatif aktiviteleri kim ile yapıldığı, ailede başka belediyede rekreatif faaliyetlere katılan olup olmadığı ve birden fazla aktiviteye katılım gösterilip gösterilmediği değişmek temidir?

3. Yerel yönetimlerin düzenlemiş olduğu rekreasyon faaliyetleri kapsamında yapılan kurslara katılan bireylerin akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeyleri ve bunların alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Bu çalışmada, yerel yönetimlerin düzenlemiş olduğu rekreasyon faaliyetleri kapsamında yapılan kurslara katılan bireylerin akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiş ve bu kavramların birbirleriyle olan ilişkisi açıklanmıştır.

Geçmişten günümüze en genel tanımıyla boş zaman iş ve çalışma dışı zamandan arta kalan zaman olarak adlandırılmakta ve çeşitli yönleriyle değerlendirilmektedir. Boş zaman kavramı 1880'den sonra yavaş yavaş ortaya çıkan endüstri devrimiyle daha belirgin bir şekilde ortaya çıkmış ve çeşitli aktiviteler bu dönemle meydana gelmiştir. Asıl hedefi ekonomik olan dans, golf, spor, yürüyüş, yüzme ve müzik gibi çeşitli

aktiviteler, günümüzde bireylerin boş zamanlarını daha verimli geçirebilmeleri için şekillenmiştir (Karaküçük, 1995; Juniu, 2000). Çalışma dışı zaman olarak görülen bu boş zamana sahip bireyler, psikolojik olarak rahatlama sağlamak, akış deneyimi yaşayabilmek, öznel iyi oluş düzeylerini artırmak, kişisel gelişim sağlamak, meslek edinmek gibi çok çeşitli açıdan bu zamanlarını kullanmak istemektedirler. Halkın yerel ve ortak ihtiyaçlarının karşılanmasıyla görevli, yerel yönetimlerde bu ihtiyaçlar doğrultusunda rekreasyon hizmetlerini üstlenerek, çeşitli aktivitelerle halkın işten arta kalan zamanlarını verimli geçirmeleri için hizmet vermektedirler (Şentürk, 2006). Bu doğrultuda Türkiyede yerel yönetimlerdeki rekreasyon faaliyetleri kapsamında yapılan aktiviteleri ve bu aktivitelerde akış deneyimi, öznel iyi oluş düzeyleri gibi değişkenleri ölçmeye yönelik yapılan çalışmaların yok denecek kadar az olması sebebiyle bu çalışmanın literatüre katkı sağlaması açısından önemli olmaktadır. Ayrıca çalışma demografik özellikler açısından incelendiğinde de akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeylerinin kayda değer değişiklik göstereceği düşünülmektedir.

Bu kapsamda akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeylerinin yerel yönetimlerin düzenlemiş olduğu rekreasyon faaliyetleri kapsamında yapılan kurslara katılan bireylerin ilişkisini incelemenin, ilgili alanyazının gelişmesine katkı sunabileceği düşünülmektedir.

### **1.5. Hipotezler**

H1: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi tecrübeleri ve öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi puanlarında yaş değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H3: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi puanlarında medeni durum değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H4: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi puanlarında eğitim düzeyi değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H5: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi puanlarında gelir düzeyi değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H6: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi puanlarında sahip olunan boş zaman süresi değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H7: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi puanlarında aktivite katılım sıklığı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H8: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi puanlarında aktivitenin kiminle yapıldığı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H9: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi puanlarında aile katılımı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H10: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi puanlarında birden fazla aktivite katılımı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H11: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi puanlarında kurs türü değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H12: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların öznel iyi oluş puanlarında yaş değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H13: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların öznel iyi oluş puanlarında medeni durum değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H14: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların öznel iyi oluş puanlarında eğitim düzeyi değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H15: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların öznel iyi oluş puanlarında gelir düzeyi değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H16: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların öznel iyi oluş puanlarında sahip olunan boş zaman süresi değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H17: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların öznel iyi oluş puanlarında aktivite katılım sıklığı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H18: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların öznel iyi oluş puanlarında aktivitenin kiminle yapıldığı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H19: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların öznel iyi oluş puanlarında aile katılımı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H20: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların öznel iyi oluş puanlarında birden fazla aktivite katılımı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

H21: Yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların öznel iyi oluş puanlarında kurs türü değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark vardır.

## **1.6. Sayıtlar**

Bu araştırmanın sayıtları şöyledir;

- Çalışma tarihi sınırları içerisinde seçilmiş örneklemin evreni en iyi şekilde temsil ettiği,

- Uygulanan anketteki soruların katılımcılar tarafından doğru bir şekilde algılanıp Cevaplandığı düşünülerek,

- Verilerin doğru biçimde analiz edildiğidir.

## 1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verilmiştir;

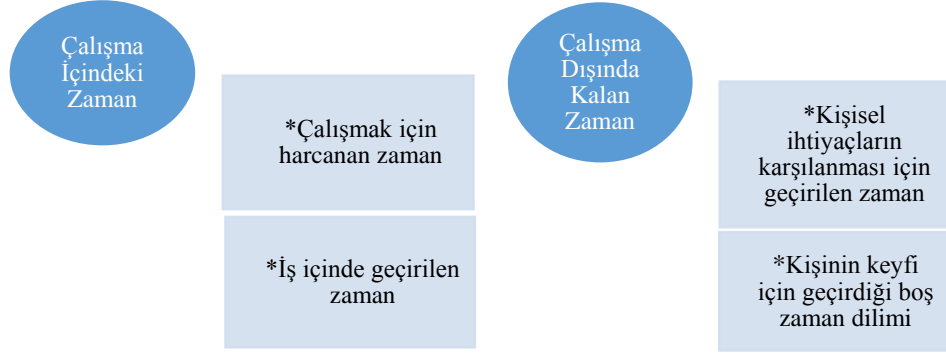
- Araştırmanın verileri Şubat 2019 – Nisan 2019 tarihleri arasında toplanmıştır.
- Araştırma tarihi, yüksek lisans tez çalışması kapsamında sınırlıdır.
- Araştırmayla ilgili zaman sınırlaması olduğu için kurslara/aktivitelere katılım gösteren bireylerin kurs/aktivite tercihi ve katılım süreçleri değişim gösterebilmektedir.
- Araştırmada evrenin tamamına ulaşmanın zorluğu ve bir örnekleme yöntemine başvurulmuştur.
- Ölçüm araçları elden olacak şekilde kişilere ulaştırılma yöntemiyle sınırlı olup örneklem sadece kadınlara uygulanmıştır.

## 2. ALANYAZIN

### 2.1. Boş Zaman

Boş zaman teriminin İngilizce anlamı olan “leisure” kelimesi latince özgür kalmak anlamıyla birlikte izin verme anlamıyla “liberty ile “licere” kelimelerinden meydana gelirken yine Fransızca boş zaman anlamına gelen “Loisir” Yunanca’ da ise boş zaman ve bu zaman süresince konuşma sonucu kazanılmış bilgi ve bu konuşmaların geçtiği mekan anlamına gelen “scholē” kelimelerinden türetilmiştir (Hacıoğlu ve ark., 2003; Vogel, 2011; Juniu, 2000;).

Bireylerin, yaşamlarında önemli bir kısmı boş zaman kavramı oluşturmaktadır. Çalışma dışı zamanda yer alan boş zaman kavramının net anlamı, seneler içerisinde değişim göstermekte ve bireyler, boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla çeşitli faaliyetlere katılmakta, boş zamanlarını diledikleri şekilde değerlendirebilmektedirler (Karaküçük, 1995). Boş zamanı Ajzen (1985) planlanan faaliyet kuramına göre bireyin davranışsal, tabulaştırılmış ve kontrol inançları ile geçmişten tahmin edilebilen bir terim olarak tanımlarken, Snepenger ve Crompton (1985) aşamalılık kaydeden süreli bir zaman olarak dile getirmiş, Losier, Bourque ve Vallerand (1993) ise boş zaman olarak ve kısıtlarının biçimlendirdiği güdüleyicilere bağlı oluşan bir faaliyet olarak tanımlamıştır.



Karaküçük ve Akgül, Ekorekreasyon Rekreasyon ve Çevre (2016, s. 12).

Hayatın belirli zorunlulukları bulunmakta, bunların başında iş gelmektedir. İş ve çalışma dışından arta kalan zaman, boş zaman olarak adlandırılmakta ve çeşitli şekillerde değerlendirilebilmektedir (Juniu, 2000). Bireyler ne kadar çok çalışırlarsa, geriye kalacak boş zamanları o kadar azalacaktır. Aynı doğrultuda ne kadar az çalışırlarsa, kazanmış oldukları boş zaman o kadar artış gösterecektir (Hall ve Page, 1999). Yani boş zaman tüm zorunlulukların dışında, bireylerin hoşnut olmasını sağlayan, istek duyulan, insan yaşamında en değerli olarak görülebilecek hatta boş zamanı değerlendirmek için zorunlu olarak bir ücret ödenmesi gerekmeyen (Khan, 1997; Kelly ve Kelly, 1994; Karaküçük, 1995), Samdahl (1991) tarafından özgürlük, Leitner ve Leitner (2012) tarafından da mutluluk kaynağı olarak tarif edilmiş bir kavramdır. Boş zaman ve çalışma arasında bu bağlamda ciddi bir ilişki vardır.

### 2.1.1. Boş zaman tarihi

İnsanların var olmaya başladığı zamandan günümüze kadar gelen boş zaman terimine MÖ 4500-MÖ 4000'ler Mezopotamya'sında ilk olarak bir sosyal sınıfa aitlik, MÖ 500'lerde Eski Yunanlı'lardaysa "Altın Çağ" olarak adlandırılmış zorunlu yaşam çabaları ve üretim faaliyetlerinin dışarısında kalan sosyal ve bireysel gelişim olanağı anlamlarının aşılandığı kabul gören davranışlar içerisinde (Shivers ve DeLisle, 1997; McLean ve Hurd, 2012). Çalışma ve çalışma dışındaki kalan boş zamanın tam olarak ayrıldığı dönem, Antik Yunan dönemidir. Bu dönemde bu farkın ortaya çıkmasını sağlayan en önemli etkeni, kölelik oluşturmaktaydı (Malay, 2010). Antik Yunan döneminde, boş zamanların değerlendirilebilmesi için çeşitli aktiviteler ön plana çıkmıştır. Bu aktiviteler: Güreş, at yarışı, olimpiyat oyunları, müzik, drama, sanat, dans ve çeşitli lüks eğlencelerdir. O dönemde kumar ve içki içme de aktivite arasında sayılmaktaydı. Bu aktivitelere sadece önemli kişiler değil, halkında katılması



amaçlanıyordu. Katılımın artması amacıyla, doğru boş zaman aktiviteleri üretiliyordu (Torkildsen, 1992). Üst sınıfın daha çok tercih ettiği boş zaman aktivitelerine, alt kesim çok fazla katılım gösteremiyordu. Neredeyse sanat, drama, dans ve müzik gibi aktivitelere alt kesimin katılım yok denecek kadar azdı (Karaküçük, 1997).

MÖ 27 ile MS 395' de hüküm süren Antik Roma'da da Antik Yunan'da olduğu gibi boş zaman önemli görülen bir kavramdır ve yine Antik Yunan'da olduğu gibi yapılan boş zaman aktivitelerinde sınıfsal farklılıklar göze çarpmaktadır. MS 400 ile MS 1000 yılları arasında ise diğer bir bilinmişlikle "Karanlık Çağ" olan Orta Çağ'da önceki yılların aksine boş zaman ve rekreasyon kavramlarının geri plana atıldığı görülmektedir (Torkildsen, 1992).

Rönesans döneminin etkilerinin sürekliliği, sanayi devriminin etkileri ve bulunduğumuz teknoloji çağında yaşayan insanların tüketme ve zevk odaklı anlayışı ile boş zaman terimi üzerine değişik dönemlerde farklı değerler yüklenerek bireyin önemle sahip olmaya çalıştığı bir hak olarak günümüzdeki yerini almıştır (Bull, Hoose ve Weed, 2003; Torkildsen, 1992; Aytaç, 2006).

1880'den sonra başlayan ve yavaş yavaş ortaya çıkan Endüstri Devrimi, tekrar boş zaman kavramını ortaya çıkarmış, çeşitli aktiviteler bu dönemde meydana gelmekle asıl hedefi ekonomik olan dans, golf, spor, yürüyüş, yüzme ve müzik gibi çeşitli aktiviteler, günümüzde bireylerin boş zamanlarını daha verimli geçirebilmeleri için, daha çok çalışmaya zemin hazırlamış ve bu da çalışma saatinin haftada 70 saatin üzerine çıkmasıyla sonuçlanmıştır (Karaküçük, 1995). Endüstriyalizmle birlikte gelişen toplumsal ve sosyal yaşamın ise, kendi içerisinde bağımsız yaşam alanları ortaya çıkardığı yapılan işin, zorunlu, eşgüdümlü, kuralcı, örgütlü ve ritüel bir kurguya kavuşmasıyla, çalışma dışı alanın da endüstriyal egemen ilkeler doğrultusunda dönüşmesini mümkün kılmakta olduğu görülmektedir (Webster-Robins, 1989).

Günlük çalışma saatinin 8 saate inmesi, insanlarına boş zamanını nasıl geçireceğini merak etmelerine sebep olmaktadır. 1930'lu yıllardan sonra artık boş zaman, çalışanların çeşitli eksikliklerini giderdiği bir gereklilik haline gelmiştir (Karaküçük, 1995).

Sanayi devrimi, çalışma saatlerinde gözle görülebilecek bir artış getirdi. Ana hedef üretimi fazlaştırmak olduğundan, iş görenlerin sömürülmesi, güç ve elverişsiz şartlara maruz kalmaları bu dönemde yaygınlık kazandı (Juniu, 2000).

Bu dönemde uygulanan maddi ödüller sosyal ödüllerle desteklenmeye çalışılarak ekonomik ödül, işçiye boş zamanı satın almaya ve sonuçta hazzı satın alma gücü vermiştir (Kelly, 1996; Juniu, 2000). Fakat işin azaltılmasından ortaya çıkmış olan bu yeni boş zaman, endüstrileşme tarafından tahrip edilmiş sosyal dayanışma duygusunu restore edememiştir. Boş zaman, materyalist yaşam tarzıyla ilişkilendirildi ve bir sosyal kontrol aracı olarak görülmüştür. Boş zamanın tüketimi işe yansdı; boş zaman daha bireyselci hale geldi ve alışveriş ilişkilerini içerir olmuştur (Hemingway, 1996; Juniu, 2000: 71). Tüm bu gelişmeler, çalışmanın yeniden üretimi için boş zamana gereksinim duyan sınıflar ortaya çıkardı ve üretim süreçlerine bağlı olarak sınıfsal ayrımlar belirginleşti. Farklı sınıfsal süreçleri yaşayan çalışanların, boş zamanlarda gösterdikleri yaşam deneyimleri çeşitlenerek boş zamanın anlamı ve kullanım değeri başkalaştı ve bu durum boş zamanın sosyolojik bağlamına ilişkin farklı kuramsal yaklaşımların geliştirilmesine zemin hazırladı (Juniu, 2000).

1900'lü yıllara gelindiğinde boş zaman artık mal ve hizmetlerin satılabileceği algısıyla önemli bir zaman dilimi olarak görülmeye başlanmış ve çalışma sektörüne de olan katkılarıyla ticari olarak hoş giden bir boyut kazanmıştır (Dattilo, 2008; Hunnicutt, 1984).

Günümüz boş zaman anlayışına baktığımızda ise artık aktiviteler sistemli bir şekilde ticari bir boyut kazanmış ve rekreasyon kavramını yaygınlaştırmıştır. Kapital sistemin ve tüketim fazlalığının meydana getirdiği bu süreç bireylerin boş zamanlarını daha verimli geçirmelerinde seçenek sunmuştur (Kraus, 1990; Bryce, 2001).

### **2.1.2. Boş zaman kavramını açıklamaya ışık tutan bakış açıları**

Boş zaman kavramı yıllar içerisinde çok farklı anlamlara gelecek şekilde ifade edilmiştir. Fakat hangi anlamıyla dile gelmiş olursa olsun içerisinde özgür olma, gönüllü olarak hareket etme, çalışma dışında kalma gibi özellikleri olduğundan, insanlık tarihinin en eskiye dayanan ve en büyük hayalleri arasında olduğunu söylemek mümkündür (Godbey, 1990). Boş zaman kavramını değişik bakış açılarıyla anlatan birçok yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımları genel hatlarıyla üç başlık altında topladığımızda; zamana dayalı yaklaşımlar, aktivite temelli yaklaşımlar ve nitelik temelli yaklaşımlardır.

### **2.1.2.1. Zamana dayalı yaklaşımlara göre boş zaman**

Zamana dayalı yaklaşımlar temelde çalışma kavramı ve boş zaman kavramını karşılaştırarak bireylerin çalışma dışında kalan zamanlarından yola çıkarak boş zaman kavramını açıklamayı hedeflemişlerdir (Bull ve ark., 2003). Bu yaklaşıma göre boş zaman kavramı çalışma ya da eğitim, seminer, seyahat gibi çalışmayı destekleyici faktörlere ayrılan zamandan geriye kalan zaman dilimi olarak tanımlandığından yani en genel anlamıyla üretim için ayrılan zamanın dışında görmesinden dolayı yetersiz görülebilmektedir. Kaynaklar tarandığında ise en genel tanımıyla çalışmanın yanı sıra bireylerin fizyolojik ihtiyaçları için ayırdıkları zamandan geriye kalan zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Mclean ve Hurd, 2012; Bull ve ark, 2003; Dumazadier, 1974).

### **2.1.2.2. Aktivite temelli yaklaşımlara göre boş zaman**

Aktivite temelli yaklaşıma göre boş zaman bireylerin fizyolojik ihtiyaçları, yerine getirmek zorunda olduğu görev ve sorumlulukları, çalışma için ayrılan zamanları dışında kendi hür iradeleriyle seçmiş ve katılmış olduğu aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Aktivite temelli yaklaşım ortada bir aktivite yoksa tüm gereklilikler için ayrılan zamanın dışında kalan zamanın boş zaman olarak nitelendirilemediğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda rekreasyon kavramıyla benzerlik göstermekte hatta aynı anlama geldiği savunulmaktadır. Bireylerin iş veya evde yerine getirmiş oldukları her uğraş aslında birer aktivitedir fakat aktivite temelli yaklaşım aktiviteyi zamana dayalı yaklaşımdan ayrı tutarak bireylerin kendi iradeleriyle gerçekleştirdikleri aktiviteleri ihtiyaçları kapsamayan olarak tanımlanmaktadır (Page ve Connell, 2010; Bull ve ark, 2003; Mclean ve Hurd, 2012).

### **2.1.2.3. Nitelik temelli yaklaşımlara göre boş zaman**

Nitelik temelli yaklaşım boş zamanı tanımlamanın onu sadece bir zaman dilimi ya da bir aktivite olarak nitelendirmenin yanı sıra bireylerin katılımları sonucunda duygusal olarak ne hissettikleri ve nasıl fayda sağladığı konusunda da önem taşıdığını anlatmaya çalışmaktadır. Bu bakış açısına göre, boş zamanı sadece zaman veya aktivite olarak görmek yetersizdir. Bir katılımın varlığından bahsedebilmek için fiziksel katılım kadar zevk alma, yaratıcılık, rahatlama gibi kavramların meydana gelmesi gerekmektedir. Literatürde incelendiğinde de önemli birçok kaynakta bu yaklaşım “ruh hali olarak boş zaman” açıklamasıyla karşımıza çıkmaktadır (Godbey, 1990; Bull ve ark, 2003; Page ve Connell, 2010).

Boş zaman kavramını ruh hali ile bağdaştıran Neulinger (1981) bireylerin algıladıkları özgürlük hissinden bahsetmiş, boş zaman ve işi zıt iki kavram olarak ele almıştır.

## **2.2. Rekreasyon**

Rekreasyon kavramı 1980’li yıllardan itibaren, toplumun çeşitli alanlarında kullanılmaya başlanmıştır. Genel olarak, “bireyin çalışma ve diğer faaliyet süreçlerinin dışında kalan boş zamanlarından doyum elde etmek amacıyla, çeşitli sanatsal, fiziksel ya da kültürel alanlardaki faaliyetlerden birine katılması” olarak tanımlanmaktadır (Çetinbaş, 2010). Bu kavram sıklıkla boş zaman ile karıştırılırken revize edilmek, tazelenmek anlamında kullanılan Latince “recreatio” kelimesinden üretilmiştir (McLean ve Hurt, 2012; Torkildsen, 1992).

Rekreasyon faaliyetleri, kişinin özgürce, zorlanma hissetmeden, rahatlama sağlayan, her yaş ve cinsiyetten katılımcılara açık, her alan ve her türlü şartta uygulanabilen, birden fazla aktivite bulundurması sebebi ile tek eylem olarak değerlendirilemeyen faaliyetler bütünüdür (Torkildsen, 1999). Diğer bir tanımla; boş zaman içinde oluşan boş zaman alanında, yine kişinin özgürce seçip uyguladığı aktiviteler rekreasyonu oluşturmaktadır (Karaküçük, 2008). Rekreasyon, aktiviteleri katılım şekillerine göre etken(aktif) yani tiyatro, dans, yüzme gibi bireysel veya Grupsal aktivitelere aktif bir şekilde rol aldıkları ve edilgen(pasif) yani maç izleme, müsabaka izleme gibi izleyici rolünde oldukları pasif aktiviteler olmak üzere iki Grup olarak değişkenlik gösterebilmektedir (Hazar, 2009). Yapılan araştırma sonuçlarına göre, aktif rekreasyon aktivitelerinin, mutluluk, yaşam tatmini gibi olumlu sonuçlar doğururken toplumlarda yaygın olan sık televizyon izlemek, bilgisayarla fazla vakit geçirmek gibi pasif rekreasyonun özellikle çocuklarda, gece kabusları, mutsuzluk, kişilik bozukluğu gibi olumsuz etkileri olduğu gözlenmiştir (Holder ve Ark., 2014; Barnette ve ark., 1997; Shaw ve Gant, 2002).

Rekreasyonun ihtiyaç olup olmadığı çok tartışılan konular arasında yer alırken bunu belirlemek için ilk olarak, ihtiyacın ne olduğunu ifade etmek gerekir ki; gereksinim duyulan şey, olarak tanımlanan ihtiyaç, hem fiziksel hem de psikolojik olmakta ve ihtiyaç tanımı kişiden kişiye göre farklılık gösterdiği gibi, bu sorunun cevabı da kişiden kişiye değişkenlik gösterebilmektedir (Gürbüz, 2007)

İnsanlar, toplumsal, ruhsal ve fiziksel yararları için, rekreasyon faaliyetlerine katılmaktadır. Bu faaliyetlere yoğun bir şekilde katılan bireylerle katılmayan bireyler arasında çeşitli alanlarda farklılık (Sağlık, tutum vb.) görülebilmektedir (Sevil, 2012). İnsanın ömrünün değişmesi, beraberinde hayatlarında bir takım değişikliklerin oluşmasına neden olmuştur. Yaşam koşullarının kötüye gitmesi, bireyler üzerinde stres baskısının daha fazla oluşmasına sebep olmuştur. Bu da kişilerin, rekreasyon faaliyetlerine katılımını azaltmıştır. Rekreasyon faaliyetlerinin kişi üzerine 3 temel yararı bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla: Sosyolojik, psikolojik ve fizikseldir (Ağaoğlu, 2002).

Fiziksel sağlık olduğu kadar ruhsal sağlık da insan sağlığı için önemlidir ve günlük yaşantıda, toplum içerisinde arta gelmiş sorunlar, bireylerin sinir sistemini olumsuz yönde etkilemektedir ve tam bu boyutta rekreasyonun psikoloji üzerinde belirtilen; yaratıcı gücü geliştiren, iş verimi ve çalışma hırslarını artıran, suça yönelimi azaltan, kişinin hissetmekte olduğu gerginliği ortadan kaldıran, kişinin kendi kimliğini bulmasına yardımcı olan, moral bulmasını sağlayan ve özgüvenini geliştiren yararları olduğu ifade edilmektedir (Kocaekşi, 2012). Rekreasyon yalnızca bir bireyin ihtiyaçlarının tatmin edilmesi için değil, toplum içinde oldukça önemlidir. Çünkü her birey toplumunun bir parçası olarak görülür ve rekreasyon aktiviteleri toplum ile ilişkilidir (Zorba, 2007).

Bireyin, boş zaman içerisinde gerçekleştirdiği faaliyetler, onun karşılaşacağı olumsuz durumların üzerinden gelmesine yardımcı olur ve boş zaman aktivitesine katılmak, bireyin psikolojik ve sosyal gelişimine büyük ölçüde katkı sağlamaktadır. Bu şekilde, birey faaliyette bulunmaya devam ederse, mutluluk düzeyleri artmaya devam eder (Tekin, 2009).

### **2.2.1. Rekreasyon teorileri**

Kavram olarak rekreasyonu tanımlamak tıpkı boş zaman kavramını tanımlamak üzerine net tanımlar yapmak kadar zordur. Literatür de bu kavramı farklı bakış açılarıyla açıklamaya çalışılan oldukça fazla teori olduğu söylenebilir (Torkildsen, 1992). İhtiyaç karşılama aracı olarak rekreasyon, boş zaman aktivitesi olarak rekreasyon, birey ve toplum için rekreasyon olarak sınıflamak mümkündür.

### **2.2.1.1. İhtiyaç karşılama aracı olarak rekreasyon**

Bu yaklaşıma göre rekreatif aktiviteler, boş zamanlardabireylerin ruhsal, zihinsel ve fiziksel beklenti ve ihtiyaçlarını karşıladığını açıklamakta ve bireylerin rekreasyonel aktivite seçimlerinde belirli içsel ihtiyaçlarını karşılamayı hedefledikleri üzerinde durmaktadır. Dolayısıyla rekreasyon, bu yaklaşıma göre bireylerin ihtiyaç ve beklentilerini karşılayarak tatmin olması yoluyla içseldürtü ve güdülerini etkileyen bir olgu olarak kabul edilmektedir (Torkildsen, 1992).

### **2.2.1.2. Boş zaman aktivitesi olarak rekreasyon**

Rekreasyon hizmeti sunan, rekreasyon alanında çalışanların en sık kullandığı belki de en çok kabul gören rekreasyon tanımı "insanların boş zamanlarında yaptıkları aktiviteler" şeklinde yapılmakta ve hatta insanların boş zamanlarında zevk alarak yaptıkları aktiviteler olarak tanımlanmıştır (Kraus, 1990; Page ve Connell, 2010; Torkildsen, 1992). Postmodern anlayışta boş zaman kavramının hangi zaman dilimi olduğu sorusu boş zaman aktivitesi olarak rekreasyon yaklaşımındaki boş zaman vurgusunun meydana getirmiş olduğu tartışmaların başında gelmektedir. Diğer bir tartışma konusu ise boş zamanlarda yapılan her aktivitenin rekreasyon olup olamayacağıdır. Ancak postmodern boş zaman anlayışında her ne kadar zaman dilimlerinin iç içe geçmiş olması dikkati çekse de rekreasyonun "insanların boş zamanlarında yaptıkları aktiviteler" olarak tanımlanması geçerliliğini güçlü bir şekilde sürdürmektedir (Torkildsen, 1992).

### **2.2.1.3. Birey ve toplum için rekreasyon**

Bu yaklaşıma göre rekreasyon bireylerin boş zamanlarında, yaşamakta oldukları toplumun sosyal ve ahlaki standartları ile örtüşen, bireyin toplum ve kendisi için iyi olarak nitelendirilen şeyler yapmasıdır. Miller ve Robinson (1963), bu yaklaşımı destekler nitelikte rekreasyonu "boş zamanlarda özenlibir bakış açısıyla aktivite seçimi yapma süreci" olarak ifade etmiştir. Rekreasyon, tatmin, mutluluk, karakter, zihinsel kapasite, dengelenmiş mücadele becerisi, yaratıcılık, öz saygı, sosyalleşme ve fiziksel dayanıklılık kapasitesi gibi birçok gelişimsel kavramı hedefleyen, insan gelişiminde önemli rol oynayan, kişilik oluşumuna katkı sağlayan, boş zamanda doğru aktivite seçimi ile önce bireylerin çok yönlü sağlıklı gelişimine olanak tanıyan, beraberinde ise sağlıklı ve güçlü toplumların oluşmasına yardımcı olan önemli bir unsurdur (Torkildsen, 1992).

### **2.2.2. Rekreatyonel aktivitelelerin sınıflandırılması**

Literatüre genel olarak bakıldığında rekreatyon aktivitelelerinin değişik yaklaşım ve bakış açılarıyla sınıflandırıldığını söylemek mümkündür. Rekreatyona katılma şekli, rekreatyon aktivitelelerinin içeriği, aktivitelelerin yapıldığı yer, katılımcı sayıları, milleyeri ya da yaşı gibi ele alınarak farklı bakış açıları sınıflandırılmıştır. Rekreatyon aktiviteleleri genel olarak; rekreatyon katılımcısının katılım şekline göre, rekreatyon aktivitesinin yapıldığı mekâna göre rekreatyon aktivitesinin içeriğine göre olmak üzere üç farklı başlık altında ele alınabilmektedir.

#### **2.2.2.1. Katılım şekline göre rekreatyon aktiviteleleri**

Rekreatyon aktivitelelerikatılım şekline göre aktif rekreatyon aktiviteleleri ve pasif rekreatyon aktiviteleleri olarak ikiye ayrılmaktadır.

**Aktif rekreatyon aktiviteleleri:** Bireylelerin etkin rol alarak katılım sağladıkları boş zaman aktiviteleleri aktif rekreatyon olarak değerlendirilmektedir(Hazar, 2014). Bir enstrüman aleti çalmak, yüzmek gibi örneklerle açıklamak gerekirse zihin ve beden gücüyle baskın olunan aktiviteleler denilebilmektedir.

**Pasif rekreatyon aktiviteleleri:** Katılımcıların daha çok izleyici rolünde oldukları ya da daha az etkin oldukları aktiviteleleri kapsamaktadır. Bu tarz aktiviteleler; bilgisayar oyunu oynamak, film izlemek, maç izlemek gibi daha çok bilişsel ve duyuşsal alan davranışlarını içermektedirler. Fakat yapılan çalışmalara göre bireylelerin daha çok yaşam doyumu, sosyal yaşam tatmini, mutluluk ve sağlıklı yaşam sağlamaları için aktif rekreatyon aktiviteleleri tercih etmelerinin daha olumlu etki sağlayacağı söylenmektedir (Holder ve ark.,2014). Hatta yapılan araştırmalar doğrultusunda uzun süreli pasif aktivitelelerin(tv izlemek gibi) özellikle çocuklarda bilişsel ve duyuşsal gelişimlerine olumsuz etki gösterdiği ortaya çıkmıştır (Barnette ve ark., 1997).

#### **2.2.2.2. Mekana göre rekreatyon aktiviteleleri**

Mekâna göre rekreatyon aktivitelelerini açık ve kapalı alan rekreatyon aktiviteleleri olarak sınıflandırmak mümkündür.

**Kapalı alan (indoor) rekreatyon aktiviteleleri:** Kapalı alan rekreatyon aktiviteleleri toplumun kullanımı için düzenlenmiş yerlerde veya evlerde yapılan rekreatyonel aktiviteleleri kapsamaktadır. Kapalı rekreatyon aktiviteleleri çoğunlukla tesis özelliği taşımaktadır (Hazar,2014; Edginton ve ark., 2004).

***Açık alan (outdoor) rekreasyon aktiviteleri:*** Açık alan rekreasyon aktiviteleri doğal ve yapay olarak sınıflandırılabilir. Doğal alanlarda yapılan aktiviteler deniz, dağ, orman, göl, akarsu gibi doğanın içerdiği veya doğanın oluşturduğu yapıları kullanarak yapılan dağcılık, sörf, kayak, rafting gibi aktiviteleri içermektedir. Yapay alanlarda yapılan açık alan rekreasyon aktiviteleri ise yüzmek, piknik yapmak, voleybol oynamak gibi spor alanları, parklar, havuzlar, oyun alanları gibi sonradan inşa edilmiş alanları kullanarak yapılan açık alan aktiviteleridir (Jensen ve ark., 2006; Virden, 2006).

### ***2.2.2.3. İçeriğine göre rekreasyon aktiviteleri***

Rekreasyon aktivitelerinin diğer sınıflamalarla kıyaslandığında içeriğine göre rekreasyon aktivitelerinin biraz daha detaylı ve belirgin olduğunu söylemek mümkündür. Rekreasyon aktiviteleri içeriklerine göre açık-kapalı alanlarda ve aktif-pasif katılım şeklinde gerçekleşebilir. Bu durum da bize, rekreasyon aktivitelerinin sahip oldukları içeriklere göre birbirinden ayrılması normunu gösterir. Bu ayrım; rekreasyonel spor aktiviteleri, sanatsal ve kültürel rekreasyon aktiviteleri, rekreasyonel sağlık ve zindelik aktiviteleri, sosyal rekreasyon aktiviteleri, eğitsel rekreasyon aktiviteleri, gönüllülük aktivitelerini içerir (Edginton ve ark., 2004).

***Sanatsal rekreasyon aktiviteleri:*** Sanatsal rekreasyon aktiviteleri, geniş yelpaze de incelediğimiz rekreasyon aktiviteleri içinde önemli bir bölümü oluşturmaktadır. Bunlar içinde, sanatsal bilgi ve becerileri geliştirmeye ve arttırmaya yönelik uygulamalar yer almaktadır (Hazar, 2014).Görsel ve modern sanatlar, müzik, drama ve dansı içine alan sahne sanatları ana başlıkları altında sanatsal rekreasyon aktivitelerini üçe ayırmak mümkündür.

***Rekreasyonel spor aktiviteleri:*** En geniş katılım ve seçeneğe sahip kategori de boş zaman aktiviteleri içerisinde rekreasyonel sporlar öncelikli olanlar olarak sayılabilir. Spor kavramı oldukça geniş bir çerçevede değerlendirilir. Rekreasyonel sporlara; seyirci olarak pasif katılımcı, uygulayıcı olarak aktif katılımcı sıfatında dâhil olunabilir.

***Sosyal rekreasyon aktiviteleri:*** Sosyal rekreasyon aktiviteleri, diğer kategorilere göre içinde en çok sosyalleşme ve kişiler arası etkilişimi barındıran aktivitelerdir. Oldukça kapsamlı bir uygulama alanına sahip olan bu kategori sosyal bir varlık olan insanın; sosyalleşme, iletişim kurma ve bir gruba ait olma güdüsünü doyuracak niteliktedir. Sosyal rekreasyon aktivitelerini incelediğimiz de bu üç özellik ön plana çıkmaktadır. En belirgin özelliği olarak aktivitenin kendinden çok, aktiviteye katılım



nedenine odaklanması söylenebilir. İçeriğe göre yapılan sınıflandırmada diğer rekreasyon kategorileri de içine alabilmektedir. Bununda beraber bazı farklıları söylememiz gerekirse birçok rekreasyon aktivitesinin doğasında mücadele olmasına rağmen, sosyal rekreasyon aktivitesi bize sosyalleşme ve sosyal etkileşimi ön plana alma imkânı vermektedir. Buna örnek yaygın olarak kullanılan; piknikler, aile buluşmaları, doğum günü partileri, mezuniyet törenleri, tanışma partileri, çalışma grupları, kulüpler ve konferanslar sayılabilir (Edginton ve ark., 2004)

**Eğitsel rekreasyon aktiviteleri:** Eğitsel rekreasyon aktiviteleri; spor, sanat, kişisel gelişim ya da boş zaman aktivitelerine katılım yoluyla öğrenme eyleminin gerçekleşmesini amaçlar. Bu kategori de önemli olan, bireyin boş zamanlarını kendine değer katacak kişinin kendi ilgi alanına göre; spor okulları, yüzme kursları, yabancı dil veya bilgisayar kursları, seramik kursları, kongre, konferans, seminer, söyleşi vb. gibi öğrenmenin gerçekleşebileceği aktivitelerde değerlendirmek istemesidir (Edginton ve ark., 2004).

**Rekreasyonel gönüllülük aktiviteleri:** Bu kategori içerisinde sosyal sorumluluk içermektedir. Rekreasyonel gönüllülük aktivitelerinin ana düşüncesi bireyin boş zamanlarını diğer insanlara yardım ederek değerlendirmek istemesidir. Bu yardıma ihtiyaç duyabilecek dezavantajlı gruplar olarak engelliler, mülteciler, hastalar, sokak çocukları, yaşlılar gibi bir ve ya birden fazla kişiler sayılabilir. Bahsi geçen dezavantajlı grupların boş zamanlarını daha verimli ve doğru geçirmeleri sağlanarak yardımda bulunulabilir ya da onların yaşamla ilgili ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla gerçekleştirilebilir (Bullve ark., 2003). Bu kategorideki örnekler olarak; boş zamanlarında arkadaşları ile savaş mağduru mülteciler için yardımtoplayan üniversite öğrencileri, İş çıkışı yaşlı bakım evine giderek okuma yetileri zayıflamış olan yaşlı bireylere kitap okuyan bir memur, ayda bir hastanedeki çocuk hastaları ziyaret ederek onlara hediye götürülen aile bireyleri, hafta sonları sokak çocuklarına ücretsiz gitar kursu veren bir müzisyen sayılabilir.

**Sağlık ve zindelik amaçlı rekreasyon aktiviteleri:** Bu kategoride yer alan aktiviteler; fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal olarak sağlıklı ve zinde olmak amacıyla yapılan aktivitelerdir (Spangler ve O'Sullivan, 2006). Rekreasyonel sporlar kategorisinde yer almayan sporlar; fitness salonlarında yapılan kuvvet ve dayanıklılık egzersizleri, doğa yürüyüşü, tempolu yürüyüş, park, doğa ve şehir koşuları, pilates ve yoga gibi kurallara

göre uygulanmayan ve rekabet ortamı içermeyen sporlar bu kategori için önem taşımaktadır (Edginton ve ark... 2004). Sağlık ve zindelik amacıyla yapılan aktivitelere ise masaj, terapi havuzları, buhar banyoları, saunaları sayabiliriz (Edginton ve ark., 2004).

### **2.2.3. Rekreasyon hizmetlerinin bireylere sunulma şekilleri**

Boş zaman programlarının insanlarla buluşma şekli, hizmet sistemleri başlığı altında değerlendirilebilir. Hizmetlerin hangi kaynaktan nasıl ve ne şekilde insanlara sunulmak istenildiğine göre; devlet sistemi, gönüllülük sistemi ve ticari sistem olarak programcılarının kullandığı yaklaşım olarak ele alınabilir.

**Devlet Sistemi:** Toplumdan elde edilen kaynakların devlete bağlı merkezler tarafından onların ihtiyaçlarına yönelik kullanılmasını ifade etmektedir. Asıl hedef olarak tamamen ücretsiz ya da makul ücretler karşılığında bireylere boş zaman programları ulaştırmak olduğu söylenebilir. Bu kategori altında devlete bağlı kurumların ürettiği boş zaman aktiviteleri yer alır. Bahsedilen hizmet sistemi; bakanlıklar, yerel yönetimler, devlet okulları, devlet kurumları, devlet sağlık kurumları gibi kaynağı toplumdan sağlanan ve karşılığında toplanan kaynağın o toplumda yaşayan bireylere yönelik harcamayı esas alan sistemdir (Anadolu Üniversitesi Yayını, 2016).

**Gönüllülük Sistemi:** Gönüllülük sistemi içinde kar amacı gütmeyen ve devlet sistemi dışında kalan kurum ve kuruluşlarca toplumsal hayatı iyileştirmeye yönelik boş zaman aktivitesi üretmeyi esas almaktadır. Bu sistem uzun yıllardır toplumu daha mutlu bir hale getirmek için değer sisteminin bir sonucu olarak binlerce kuruluş, acente, vakıf, dernek, enstitü vb. oluşumlarca boş zaman hizmetleri ve rekreasyon programları sunmayı amaçlamaktadır. Bu sistemin kaynakları; üyeler, bağışçılar, yardımseverler tarafından sağlanır ve topluma rekreatif hizmet olarak aktarılır. Bazı organizasyonlar toplumun her kesimine hizmet sunmayı amaçlarken bazıları ise engelliler, çocuklar, bir bölge ya da şehrin insanları, bir inanca mensup olanlar gibi daha özel ve çok özel gruplara hizmet verebilmektedirler (Anadolu Üniversitesi Yayını, 2016).

**Ticari Sistem:** Ticari sistemde bireylerin boş zaman katılım kararlarına yönelik olarak boş zaman hizmet ve mallarını tüketmeleri söz konusudur. Programın içeriği, kapsamı, hangi bireylere hitap ettiği ve fiyatı programı sağlayan kurumca belirlenir, tüketiciler de kendi ihtiyaçlarına, beklentilerine ve alım gücüne hitap eden boş zaman programını seçer. Ticari sistem, bireylerin kendi bütçelerinden harcayarak boş zaman

hizmetini satın almaları prensibiyle insanları boş zaman programları ile buluşturmaktadır

### **2.2.3.1. *Rekreasyon hizmeti ulaştırmada bir devlet sistemi uygulaması olarak yerel yönetimler***

Yerel yönetim kavramını kısaca açıklamak gerekirse; halkın yerel ve ortak ihtiyaçlarının karşılanmasıyla görevli, özel gelir ve personeli bulunan, kararlarını üst makam onayına tabi olmadan alabilen, görev ve yetkileri yasalar ile belirlenen, kararların seçimle alındığı, toplumsal yönetsel ve siyasal bir kurumdur (Şentürk, 2006). Boş zaman kavramının bireysel ve toplumsal yararlar sağlaması ancak rekreasyon eğitiminden geçmektedir ki artık günümüzde ülkeler, yerel yönetimlerde boş zamanın değerlendirilebilmesi için çok çeşitli çalışmalar yapmakta ve bu şekilde bireylerin rekreasyon eğitimi sayesinde boş zamanlarını yapıcı bir şekilde değerlendirmesini amaçlayarak rekreasyon aktiviteleri toplum yapısıyla uyumlu olacak şekilde düzenlemektedirler (Henderson, 1994; Bucher, 1972).

Rekreasyon aktiviteleri boş zamanın ne boyutta olduğu, katılım gösterecek bireylerin, yaş, eğitim düzeyi, geliri gibi koşullarla şekillenebilirken ülkenin hatta yerel yönetimin bulunduğu şehrin sosyo-ekonomik düzeyi, çevre koşulları, gelişmişlik düzeyi gibi özellikleriyle de şekillenmektedir ve yerel yönetimler tüm bunları gözeterik oluşturacakları programları planlamalıdır (Harper, 1999; Karaküçük, 2001). Rekreasyonun tutarlı ve verim sağlayacak şekilde planlaması için, katılım gösterecek bireylerin ihtiyaçlarının ön planda tutulması gerekmektedir ve bu planlama yapılırken bireylerin değerleri, merakları ve yetenekleri dikkate alınmalıdır. Gelişmiş ülkelerde yerel yönetimlerin rekreasyonu planlaması, çalışma eylemleri içerisinde gerçekleştirilmektedir (Çubuk, 2001).

Bucher (1972) yerel yönetimlerin aktiviteleri, müzik uğraşları, dans faaliyetleri, sanat ve küçük el becerileri, spor ve oyun, sahne çalışmaları, açık hava aktiviteleri ve diğer aktiviteler olmak üzere tüm değişkenler gözeterilerek sınıflandırılabilceğini söylemektedir.

Yerel yönetimlerin buldukları şehirlerde halkın temel ihtiyaçları dışında, boş zamanlarını verimli hale getirmeleri ve rahatlama sağlayacak ya da durağan ve pasif geçen zamanlarını en verimli şekilde değerlendirebilmeleri için mekân ve tesis imkânı oluşturmak kamu ve yerel yönetimlerin en önde yer alan görevleri arasındadır. Bu

sebebe dayanarak günümüz koşulları ve gelecekte kamu ve yerel yönetimlerde yer alacak yöneticilerin, sağlık, sportif, sosyo-kültürel ve sanatsal boş zaman aktivitelerine mevcut olan toplumsal ilgiyi korumak adına yoğunlaşarak çalışmalıdırlar (Şimşek ve Mercanoğlu, 2014).

### **2.3. Akış Teorisi (Flow Theory)**

Boş zaman davranışını ifade ederken davranışın ortaya çıkmasına, devam etmesine ve sonlanmasına sebep olan faktörleri bireylerin yaşadığı bilişsel ve duyuşsal süreçleri de içine alarak açıklamaya çalışan, yön gösterici olduğu düşünülen kuramsal bazı yaklaşımlar vardır. Akış teorisinde boş zaman davranışını açıklamaya ışık tutan kuramsal yaklaşımlardan biridir (Munusturlar ve ark., 2017). Boş zaman davranışını açıklayan psikolojik ve sosyo-psikolojik teoriler arasında yer alan akış teorisi Mihaly Csikszentmihalyi tarafından 1975'te ortaya konulmuş ve bireylerin yaşamlarında gerçekleştirmiş oldukları aktivitelerden elde ettikleri deneyimi ve bu deneyimleri bireylerin kendisinin nasıl anlamlandırıldığını anlamak için nitel görüşmelerden oluşan araştırmalar yapmıştır (Csikszentmihalyi, 1975). Araştırmaların sonucunda yaşanan bu deneyimlerin bireyler arası değişkenlik gösterdiği, katılmış oldukları aktivitede zorluk derecesiyle beceri düzeyinin eşit olmasıyla optimal bir durum yaşadıklarını söylediklerine şahit olmuş ve sonrasında Csikszentmihalyi, yaşanan bu deneyimi akış olarak tanımlamıştır (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi, 1992).

Akış teorisine göre birey yapmakta olduğu aktiviteyi gerçekleştirirken, neye ulaşmak istediğini bilmeli ve bunun için hangi adımları atması gerektiğinin bilincinde olmalıdır (Csikszentmihalyi, 1990). Akışın diğer önemli unsurlardan bir tanesi, aktivite üzerinde yoğunlaşmasıdır. İyi performans gösteren birisi, bütün dikkatini dâhil olduğu aktiviteye yöneltmiştir. Akış, kişinin gündelik hayatında yaşadığı, aklından geçirdiği bütün korku ve kaygı dolu düşüncelerden arınmasına yardımcı olur (Csikszentmihalyi, 1996).

Akışın meydana gelmesine yardımcı olan bir diğer nokta, kişinin kontrol hissine sahip olması hissidir. Kişi, yapmış olduğu aktiviteyi gerçekleştirirken, kontrolün kendisinde olduğunu hissetmeli ve becerisine güvenen kişi, eylemi yapabileceğinin farkında olmalıdır (Csikszentmihalyi, 1999). Akış durumunun ortaya çıkabilmesi için son olarak kişinin bir geribildirim alması gerekmektedir. Geri bildirim, kişinin hedef yolundaki durumunu görmesine yardımcı olmaktadır. Almış olduğu geribildirim

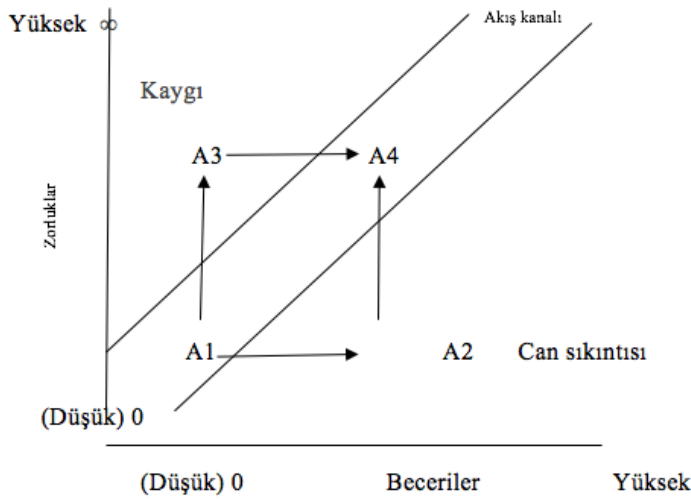
sayesinde kişi katılmış olduğu aktiviteyi etkili ve verimli bir şekilde yapabildiğinin farkına varmalıdır (Csikszentmihalyi, 1996).

Akış deneyimi sadece bireysel değil, aynı zamanda Grup şeklinde de geręekleřebilir ve iki geręekleřme şekli de birbirinden oldukęa farklıdır. Bu durum, aile içerisinde yapılan piknik, kabalık bir futbol maçı ile ilişkilendirilebilir (Walker, 2010). Akışa göre, bir işin geręekleřebilmesi için, bireyin zihinsel ve duygusal olarak o işe odaklanabilmesi gerekmekte ve meydan okuma derecesi ile bir aktivite için gereken beceri arasındaki denge, Csikszentmihalyi'nin tanımladığı 'akış' (flow) olarak adlandırılmaktadır (Csikszentmihalyi, 1997; Chirico, 2015). Yine akış bireylerin zorluklarla karşılaştığı aktivitelere katılım gősterdiklerinde sahip oldukları beceri dőzeylerine göre deneyim kazandıkları yőksek, dengeli ve yoğun hissedilen psikolojik bir durum olarak ifade edilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi, 1997; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Akış teorisinde zorluk derecesinin bireyin beceri dőzeyine göre fazla olması gibi durumlarda yaşanan deneyim özel deneyimdir ve bu tőr kaygılar zorlukların ęevresel kőkenli olması nedeniyle durumluk kaygıya karşılık gelmektedir (Tsovili, 2004).

Maslow'un 'doruk deneyimi' akış teorisıyla benzerlik gösteren kavramlardan biridir Maslow (1962) doruk deneyimini açıklarken bireyin yaşamındaki deneyimlemiş olduğu en mőkemmel deneyim, en mutlu hissettiği anlar, bireyi kendinden geğiren durum olarak tarif etmektedir (akt. Sanchez, 2009 12). Csikszentmihalyi, Maslow' un akış deneyim kavramını göz őnőne alarak ęıktıđı yolda akış deneyimini gődőleyici aktivitelerden içsel olarak elde ettikleri ődőller vasıtasıyla bireyin kendini geręekleřtime sőreci olarak dile getirmektedir (Jones, Hollenhorst ve Perna, 2003). Akış deneyimi yaşayan bireyler benliklerinde farklılıklar hisseder ve bunu őnceden olduğundan daha karmaşık bir hal olarak yorumlamakta ve bu durum őstesinden gelinen her zorluktan hemen sonra bireyin geriye dőnőp baktığında kendisini daha farklı, daha gőçlő, daha kendine őzgő olduğunu gőrmesi anlamına gelmektedir (Csikszentmihalyi, 2005). Akış deneyimi yaşayan birey yapmış olduğu aktiviteye o kadar ilgi duymaktadır ki beden ve zihin arasında bir ayırım yapamaz ve onun için o an aktiviteten daha önemli bir şey daha yoktur bu da akış teorisinin bireylerin kendilerini bile unutturana deneyim olmasından kaynaklanmaktadır (Novak, Hoffman ve Yung, 2000: 24). Akış deneyimi beceri ve meydan okumaların yőksek olduğu durumlarda geręekleřmekte ve akışın haz duyma

hissine kıyasla daha fazla çaba gerektirdiği doğrudur. Birey hangi işle meşgul olursa olsun akış varsa yapılan işte zevkte vardır fakat akış deneyimi yaşatacak iş sayısı oldukça azdır (Csikszentmihalyi, 2003).

Akış deneyimi yaşayan bireylerin demografik özellikleri ne olursa olsun çoğu aynı ruh halini yaşadıklarını dile getirmekte, yapmış oldukları aktiviteler birbirlerinden bir hayli farklı olduğu halde hissedilen deneyim aynıdır ve buna akış adı verilmektedir (Csikszentmihalyi, 2003). Bu deneyim hissini benzerliğine dayanarak akışın evrensel bir boyut kazanmış olduğu ve tek bir alanla kısıtlanamayacağını söylemek mümkündür. Yapılan aktiviteler, kültürler ve demografik tüm özellikler farklı olsa hatta ister rekabet ister şans isterse yaşantının bambaşka bir boyutunu içeriyor olsa da akışta olmak aynı hissi yaratmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).



Akış kuramı (Csikszentmihalyi, 1990)

Yukarıda yer alan grafik bir bireyin katılmakta olduğu aktivite sürecinde dört farklı boyutta olabileceğini göstermektedir. A1 noktası yeni başlamış bir aktivitenin habercisidir. Bireydeki beceri ve aktivitenin zorluk deceresi bir hayli düşük olacağından birey akışı yakalamıştır. Fakat birey aktiviteye devam ettiği süreçte aktivitenin zorluk derecesi artırılmaz ise bireyin beceri seviyesi zamanla artacağından dolayı birey A1 noktasında uzun süre akışta kalamaz ve ilgisizlik yaşamaya başlar ki buda A2 noktasını tarif etmektedir. Artık birey beceri seviyesini üste çekmiştir fakat aktivitenin zorluğu artırılmadığında birey can sıkıntısı yaşamaktadır. A3 noktasına gelindiğinde aktivitenin zorluk seviyesi artırılmış fakat bireyin becerisi aktivitenin zorluğu kadar üst düzeyde değildir buda bireyde yapamayacağım düşüncesini ve beraberinde kaygıyı meydana

getirir ve yine kişi akışta kalmaz. Bu durumda akışta kalabilmenin tek bir yolu vardır ki aktivitenin zorluğuyla birlikte bireyin beceri seviyesinin artmasıdır. Birey bunu aktivite sürecinde başarabilirse akış kalacak ve zamanın nasıl geçtiğini hissetmeyecektir. Birey becerisini yükseltmez ve aktiviteyi bırakabilir bu durumda A grafikten tamamen kaybolur. A1 ve A4 akışın gerçekleşmiş olduğu noktalar olsa da birbirlerinden oldukça farklıdır çünkü A4 beceri ve zorluğun yüksek seviyede olmasından kaynaklı daha karmaşık bir durumu içermektedir (Csikszentmihalyi, 1990).

Yani birey zihnini derinden meşgul ettiği halde o aktivite süresince sanki zaman durmuş gibi hissediyorsa akış gerçekleşiyor demektir (Jackson, 1999; Csikszentmihalyi, 1999). Akış deneyimi araştırılırken öncelik sportif aktiviteler ve oyunlara verilmiştir bunun sebebi bu tür aktivitelerde içsel ödülün kendini belirgin şekilde göstermesinden kaynaklanmaktadır. Bu alanlara örnek verilecek olursa atletizmciler, tiyatrocular, müzik ve beden eğitimi öğretmenleri örnek verilebilir (Jackson, 2004; Bakker, 2005; Aşçı ve ark., 2007). Csikszentmihalyi (1997) 'ye göre akış deneyiminin görev zorluğu- beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü, amaca ulaşma deneyimi olmak üzere dokuz alt boyutu bulunmaktadır. Kısaca açıklamak gerekirse;

Görev zorluğu ve beceri dengesi, bireyin katılım gösterdiği aktivitedeki zorluk seviyesi ile bireyin kendi becerilerinde dengede olması akış deneyimini ortaya çıkardığı söylenilmektedir. Bir diğer değişle uyum gösterildiği takdirde akış deneyimini beraberinde getirmektedir. Bu sebeple akış deneyimi yaşamak kolay elde edilen bir durumda ya da çok zorlanılan bir durumda zorlaşmaktadır. Yani görev zorluğu ve beceri dengesi oldukça kırılabilir bir yapıdadır (Csikszentmihalyi, 1990; Novak ve ark., 2000; Eccles ve Wigfield, 2002; Aşçı ve ark., 2007; Teng ve Huang, 2012; Csikszentmihalyi ve ark., 2005; Moneta, 2004).

Eylem ve farkındalık birleşimi, katılım sağlanan aktivite ile aktiviteyi gerçekleştiren birey arasında oluşan uyumu temsil etmesi olarak tarif edilebilmektedir (Sanchez, 2009). Bireyin katılım gösterdiği aktiviteye tam olarak dâhil olmasıyla akış deneyimi gerçekleşmekte ve bireye aktivite sanki kendi kendine gerçekleşiyormuş hissi verdiği görülmektedir (Kawabata, Mallett ve Jackson, 2008; Csikszentmihalyi, 2005). Birey böylece kendisini yaptığı aktiviteden ayrı bir şekilde fark edemez hale

gelmektedir (Csikszentmihalyi, 2005: 65). Bir diğerk deyişle birey katılım gösterdiği aktiviteyi yaparken yapacağı eylemi hiç bir şekilde düşünüp kaygı duymadan kendini aktiviteye vermiş ve bir eylem bir sonraki eylemi takip ederek aktivite gerçekleşmektedir (Jones vd., 2003; Csikszentmihalyi, 2005).

Açık hedefler, aktivitenin gerçekleşmesi için gerekli olan hedef ve hareketleri bununla birlikte aktivitenin bir sonraki basamağında neler yapması gerektiğini aktiviteyi yapan bireylerin açıkça bildiğini düşünmesi anlamına gelmektedir. Açık hedefler aktiviteye katılan bireylerin aktivite hedefine ulaşmaları için dikkatlerini ve yoğunlaşmalarını artırarak akış deneyimi yaşamalarını kolaylaştırmaktadır (Kawabata, Mallett ve Jackson, 2008; Çetinkalp, 2011; Aşçı ve ark., 2007). Örneğin dans eden bir dansçının bir sonraki figure ya da bir yüzücünün attığı kulaçla ne kadar sürede hedefe varacağını bilmesi o bireyin açık hedeflerinin bir gösterim şeklidir. Başka bir deyişle açık hedefler bireyin aktiviteye tam olarak neler yapacağını bilmesidir (Csikszentmihalyi, 2005).

Belirli geribildirim, en kısa ifadesiyle hedef ve performansın karşılanması halidir. Bireylerin katılım sağladığı aktiviteye dair açık hedeflerine dair olumlu bir dönüt alıp almadıklarını değerlendirmektedir (Aşçı vd., 2007). Aynı zamanda belirli geri bildirim aktivitelere katılım gösteren bireylerin kendilerini değerlendirirken ne kadar iyi yapabildiklerini veya yapamadıklarını göstermeye yardımcı olur ve olumsuz geri bildirimleri düzeltme eğilimi içerisinde olmasını sağlar (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh ve Nakamura, 2005).

Göreve odaklanma; bu alt boyutta bireyler katılım gösterdikleri aktivitelere an an ve yoğun bir biçimde odaklanmaktadır (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh ve Nakamura, 2005; Jones vd., 2003). Birey eş, aile, ekonomik koşullara, ulaşım engelleri gibi sorunlarla birlikte çevresel olarak sorun olan tüm faktörlere zihnini kapatarak sadece aktiviteye odaklanmaktadır (Çetinkalp, 2011).

Kontrol duygusu, bireylerde katılım sağladıkları aktivitelere kendi eylemine karşılık aldığına ve kendini başarılı göreceği kontrol hissi ile bir algı oluşturmakta ve akış deneyimi kapsamında doyumunu artırmaktadır (Aşçı vd., 2007: 188). Bu anlamda önemli olan ise bireyin kendini güvende hissederek kontrolün kendi tekelinde olduğunu düşünmesidir.



Kendilik farkındalığın azalması, aktivitelere katılım gösteren bireylerin başka bireylerin aktiviteye dair değerlendirmelerine önem vermemesi anlamına gelmektedir (Jones vd., 2003: 18; Aşçı vd., 2007: 188). Gündelik yaşantımıza baktığımızda zihin birşey ile dolu olmadıkça çoğunlukla birey kendisi ile ilgili olumsuz düşünme ve olumsuz duygular ile ruh halini kötüye çekme eğilimindedir. Bununla birlikte beyinde kurgu başlamakta ve başkalarının kendisi hakkında ne gibi düşünceler içinde olduğunu sorgulamaktadır. Akış deneyimi ile ortaya çıkmış bu ego refleksleri akış deneyimi yaşandığı süreçte ortadan kaybolmakta ve birey sadece aktiviteye odaklanarak diğer bireylerin kendisi ile ilgili ne düşündükleriyle ilgilenmemektedir.

Zamanın dönüşümü, bireyin katılım gösterdiği aktiviteye aktivite süresi boyunca zamanın nasıl geçtiğini anlamamasını ifade etmektedir. Akış deneyimi yaşanırken bireyin zaman algısı tamamen değişmekte ve birey aktivite ile birlikte meydana gelen ritme kapılmaktadır. Ve bu tamamen bireye, aktiviteye ve birey ile aktivite arasındaki ikiye göre değişiklik göstermektedir. Kimileri için zaman hızla geçerken kimileri için oldukça yavaştır (Aşçı vd., 2007; Jones vd., 2003: 18).

Amaca ulaşma deneyimi; ise aktiviteye katılım gösteren birey için aktivitenin tam olarak amaç olması halidir. Bu alt boyuta göre, birey aktiviteyi seçerken farklı sebeplerden etkilenmiş olsa dahi akış deneyimiyle meydana gelmiş olan keyif duygusu, aktivite sayesinde meydana gelen içsel güdüye dönüşmektedir (Özşahin, 2003: 23). Örneğin bir müzik aleti çalan müzisyenin yaşamış olduğu keyif duygusu, müzisyen için güdüleyici bir faktör olmaktadır (Çetinkalp, 2011: 4).

#### **2.4. Öznel İyi Oluş (Well-Being)**

Günlük yaşantımıza baktığımızda “mutluluk” olarak kullanılan kavram, psikoloji alanında “öznel iyi oluş” kavramına denk düşmektedir (Diener, 2000). Başka bir deyişle, Öznel iyi oluş bireylerde ortaya çıkan mutluluk algısının pozitif psikolojideki karşılığı ve hem psikolojik hemde sosyolojik boyutta zevk alma ve memnun olma duygularını ön planda tutarak ölçen ve bireylerin yaşamları hakkında değerlendirme yapabildikleri pozitif psikolojinin vazgeçilmezlerinden olan bir kavramdır (Diener ve ark., 1999; Diener, 1984; Wright ve Hobfoll, 2004). Öznel iyi oluş, bireylerin bilişsel ve duygusal durumunun yaşamdan almış olduğu doyumunu içermesi olarak ifade edilmektedir. Yine öznel iyi oluş, bireylerin evrensel olarak yaşam doyumlarını, duygusal tepkilerini ve memnuniyet düzeylerini kapsayan bir kavram olarak karşımıza

çıkmaktadır (Dost, 2004; Diener, 2000). Öznel iyi oluş bireylerin zayıf noktalarının olumsuz hareketlerine veya kusurlarına yönelmek yerine artıda olan noktalarına yöneldiğinden pozitif psikolojide önemli bir role sahiptir (Peterson, 2009). Özetle öznel iyi oluş bireylerin kendi yaşamlarını değerlendirirken yaşam doyumu, özsaygı, neşe, başarımlık duygusu gibi kavramların tamamını ele alarak varmış oldukları noktadır (Diener, 2006). Yine öznel iyi oluş bireylerin kendi yaşamları hakkında yargıda bulunmaları olarak da tarif edilebilir (Siegrist, 2003).

Pozitif psikoloji ile beraber çalışan, öznel iyi oluş, bu noktada bireylerin öznel açıdan iyi olmaları ile ilgilenmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2002). Bu alanda yapılan ilk çalışmalar, 1977 yılında Fordyce tarafından gerçekleştirilmiş ve 3 aşamalı deneysel çalışmasının sonunda, bireylerin öznel iyi oluşlarının artırılması için, birçok etkili strateji olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Buss, 2000). Pek çok bilimin ortak noktasını, mutluluk oluşturmada, psikoloji alanı için de mutluluk son derece önemlidir. Mutluluk, psikoloji içerisinde öznel iyi oluş olarak ele alınmaktadır (Myer ve Deiner, 1995). Öznel iyi oluş, yüksek düzeydeki yaşam doyumuyla karakterize edilmekte bununla birlikte olumlu duygulanım, hoş giden faaliyetlerde bulunma ve düşük düzeydeki olumsuz duygulanımı da içermektedir (Munusturlar, 2014). Öznel iyi oluş ekonomik durum, dini inanç, benlik saygısı, iyimserlik, öz saygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mizah tarzları gibi noktalardan oluşabilmektedir (Deci – Ryan, 2000).

Öznel iyi oluş sosyal ilişkiler ile doğru orantılı olduğundan liderliği, çevresindeki arkadaş sayısı fazla olan kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri de diğer bireylere oranla yüksektir (Diener ve Ryan 2009). Öznel iyi oluşun yüksek olması, bir noktada iş ve gelir düzeylerini de direkt olarak etkilemektedir. Bu durumda olan bireyler ne olursa olsun, daha fazla para kazanmak istemekte ve yaptıkları işle birlikte kazançlarından daha yüksek oranda zevk almaktadırlar (Diener ve ark 2009).

Öznel iyi oluş ile ilgili olan pek çok nokta bulunmaktadır. Bu noktalar şu şekilde belirtilebilir:

- Ekonomik durum
- Dini inanç
- Benlik algısı
- İyimserlik

- Özsaygı
- Temel psikolojik ihtiyaçlar
- Mizah tarzları (Deci ve Ryan, 2000).

Yapılan araştırmalar sonucunda, öznel iyi oluşu yüksek olan bireyler, sosyal alanda daha yaratıcıdır. Buna bağı olarak bağıışıklık sistemleri daha iyi olduğu için uzun süreli yaşamaktadırlar. Aynı zamanda çalışıp daha çok para kazanırlar, daha üretkenlerdir, stresle başa çıkabilirler ve evlilik doyumları yüksektir (Diener ve Seligman, 2002). Öznel iyi oluş kavramı, temel olarak, bireylerin yaşamlarını neden pozitif yollardan elde ettikleri ile ilgilenmektedir. Hem olumlu hem de olumsuz kısımları kapsamaktadır (Yetim, 2001). Öznel iyi oluş, duysal ve bilişsel olmak üzere iki etmene sahiptir. Duygusal, olumlu ve olumsuz duyguları ele alırken, bilişsel, bireyin yaşam doyumunu ele almaktadır (Larsen ve Diener, 1993). Gelişim dönemlerinde olan bireyler için de, öznel iyi oluş seviyesinin yüksek tutulması gerekmektedir. Özellikle üniversite öğrencilerinin bu noktada seviyelerinin belirlenmesi açısından pek çok çalışma yapılmıştır (Tümkaya, 2011). Öznel iyi oluş, duysal ve bilişsel olmak üzere iki etmene sahiptir. Duygusal, olumlu ve olumsuz duyguları ele alırken, bilişsel, bireyin yaşam doyumunu ele almaktadır (Diener, 1993).

Aslında, öznel oluş, kişinin psikolojik ve zihin sağığından çok fazla ayırt edilememektedir. Bunun sebebi, her mutlu olanın rahat olmadığı ihtimalidir. Yani insanlar mutlu olduğunda bile rahat olmayabilirler. Bu sebeple gittikleri psikologlar, zihin sağığını değerlendirmelerini ön planda bulundurur (Diener ve ark 1999).

Psikoloji alanı içerisinde mutluluğun zaman ayrımı şu şekilde yapılabilir.

- 1- Geçmiş Zaman İçin Olumlu Olan Duygular: Gurur, Huzur, Doyum
- 2- Gelecek Zaman İçin Olumlu Olan Duygular: Güven, İnanç, Umut ve İyimserlik
- 3- Şimdiki Zaman İçin Olumlu Olan Duygular: Bedensel Zevkler, Rahatlık, Sevinç vb (Seligman, 2002).

Aslında, öznel oluş, kişinin psikolojik ve zihin sağığından çok fazla ayırt edilememektedir. Bunun sebebi, her mutlu olanın rahat olmadığı ihtimalidir. Yani insanlar mutlu olduğunda bile rahat olmayabilirler. Bu sebeple gittikleri psikologlar, zihin sağığını değerlendirmelerini ön planda bulundurur. (Suh, Oishi, Diener, 1997)

## **2.5. Boş Zaman, Akış Teorisi ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiler**

Bu bölümde boş zaman, akış deneyimi ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmekte ve yapılan çalışmalara yer verilmektedir.

### **2.5.1. Boş zaman ve akış teorisi ilişkisi**

Akış deneyimi hem grup ile hemde bireysel olarak gerçekleşebilir. Grup akışı bireysel akışa göre biraz farklıdır bunun sebebi grup akışının karşılıklı olmasıdır. Katılım sağlanan aktivitedeki hedefe ulaşmak adına gruplar birlikte hareket ettiklerinden ve başarmak için birlikte çaba sarf ettiklerinden genel adıyla grup bağlılığı olarak tanımlanabilecek toplumsal akış deneyimi söz konusu olacaktır (Walker, 2010). Tatilde aile bireyleri ile yapılan yüzme yarışı, okulda arkadaşlarla yapılan langırt maçı,

Tiyatroda izlenen bir oyun gibi grup olarak yapılan ve herkesin ortak amacının olduğu nice boş zaman aktivitesi ile bu duruma örnek vermek ve ilişkilendirmek mümkündür. Akış deneyimi öğrenme, yaşam tatmini, iyi performans ve olumlu duyguları harekete geçirmeye katkı sağlayan sonuçları ile bilinmektedir. Fakat bu noktada bir sorun vardır ki bireyler tam olarak akış deneyimi yaşamak için nasıl bir yol izleyeceklerini bilmemektedirler. Akış deneyimi yaratacak ve olumsuz duyguları ortadan kaldıracak kavram olarak boş zaman eğitimi olduğunu söylemek doğru olacaktır. Yani bireylerin boş zaman ve yaşam stillerini değiştirip geliştirmesi, akış deneyimi yaşamayı öğrenmesi boş zaman eğitimi yoluyla mümkündür (Dattilo, 2008). Akış deneyimine dair yapılan bazı araştırmalarda optimum performans ile spor yaparken oluşan akış deneyimi arasında pozitif ve kuvvetli bir ilişki ortaya çıkmıştır (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999; Beal ve ark 2005; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Sahranç (2008) tarafından yapılan ve ülkemizdeki üniversite öğrencilerini kapsayan çalışmaya göre, durumluk kaygı, stres kontrolü ve öz yeterlilik ile akış deneyimi arasında düşük, yaşam tatmini ile akış deneyimi arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkininvarlığından söz edilmiştir. Metin, Akoğlu Kozak ve Kaya (2015) tarafından yapılmış olan araştırmada, haftalık egzersiz sayısının, tesis koşullarının, tecrübenin, aktiviteye katılma düzeyinin katılım sağlayan bireylerde, akış deneyiminin bazı boyutlarında anlamlı fark olduğu ortaya çıkmıştır. Arslan Ayazlar (2015) ise, yamaç paraşütü aktivitenin kendisiyle birlikte getirdiği akış deneyimi alt boyutu olan zorluk-beceri dengesi oranının akış deneyimi yaşanma oranını arttırdığı yönde bulguya ulaştığını paylaşmıştır.

### 2.5.2. Boş zaman ve öznel iyi oluş ilişkisi

Öznel iyi oluş, yapısal eşitlik modeliyle bir araştırmada incelendiğinde (Arthaud-Day ve ark., 2005) öznel iyi oluşu oluşturan üç alanın geçerliliği deneysel olarak da desteklenmiştir: bunlar (a) kişinin yaşam memnuniyeti (yaşamın bilişsel değerlendirmesi), (b) olumlu duygular ve (c) olumsuz duygulardır. Olumlu duygular; sevinç ve sevgi gibi pozitif duyguları belirtir. Olumlu ya da hoş duygulanım; insanların olaylara gösterdiği tepkilerin yansımaları olduğu için öznel iyi-oluşun bir parçasıdır. Bu tepkiler; kişinin yaşamını geliştirmesine yarayan yollardır. Olumlu duygulanım 3 bölümde incelenir; zayıf düzey (memnuniyet gibi), orta düzey (hoşlanma gibi) ve yüksek düzey (coşku) (Diener, 2006).

Aslında, öznel iyi oluş, kişinin psikolojik ve zihin sağlığından çok fazla ayırt edilememektedir. Bunun sebebi, her mutlu olanın rahat olmadığı ihtimalidir. Yani insanlar mutlu olduğunda bile rahat olmayabilirler. Bu sebeple gittikleri psikologlar, zihin sağlığını değerlendirmelerini ön planda bulundurur. (Suh, Oishi, Diener, 1997)

Psikoloji içerisinde mutluluğun zaman ayrımı şu şekilde yapılabilir.

1- Geçmiş Zaman İçin Olumlu Olan Duygular: Gurur, Huzur, Doyum

2- Gelecek Zaman İçin Olumlu Olan Duygular: Güven, İnanç, Umut ve İyimserlik

3- Şimdiki Zaman İçin Olumlu Olan Duygular: Bedensel Zevkler, Rahatlık, Sevinç vb. (Seligman, 2002).

Boş zaman, verimli bir aktiviteye dayanan ve bununla beraber iyi bir motivasyonun sonucu olarak ele alınabilir (Chen, 2013). Kişilerin, öznel iyi olmalarını etkileyen birden fazla faktör bulunmaktadır. Ancak bu faktörlerin en başında ihtiyaçlar gelir. Ryan ve Deci'ye göre ihtiyaçlar, 3 temel konu olarak ele alınmaktadır. Bunlar şu şekildedir:

- Özerklik: Kişinin, kendi başında hür iradesi ile karar alması
- İlişki Kurma: Çevredeki insanlarla bağlantılı olarak ilişki kurma,
- Yeterlilik: Kişinin, kendini yerli hissetmesi (Deci ve Ryan, 2000).

Yukarıda da bahsedildiği üzere insanlar boş zamanlarında çeşitli aktivitelere katılırlar, insanlara yardım ederler, dinlenirler ya da spor yaparlar. Eğer aktivitelerin bir amacı varsa, bu insanların öznel iyi oluşlarını olumlu olarak etkilemektedir (Eryılmaz –

Doğan, 2012). Tercih edilen fiziksel aktiviteler, bireyin üzerinde mutluluk etkisi bırakacaktır (Diener, 1984).

İnsanlar, genel olarak boş zamanlarında spor faaliyeti ile uğraşmaktadır. Ancak spor sadece onların fiziksel açıdan değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da güç kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Bir insanın düşünebilmesi, fiziksel ve psikolojik açıdan güçlü olabilmesi için spor yapması gerekmektedir (Sezer, 2011).

Yapılan araştırmalar, boş zaman ve öznel iyi oluş arasında etki olduğunu ortaya koymaktadır. Buna bağlı olarak hem tek, hem de sosyal etkinliklerde öznel iyi oluşun etkileri mevcuttur. Aile ve arkadaşlar arasındaki ilişkilerden alınan hoşnutluk ve mutluluk, öznel iyi olmanın temel etmenleri arasında bulunmaktadır (Diener, 1984). Bunlarla beraber yapılan pek çok çalışma öznel iyi oluş ile insanların boş zamanlarının birbiri ile çok yakın ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır (Cheng, Furnham, 2003). Yapılan araştırmalar sonucunda boş zamanın, öznel iyi oluş üzerinde etkisi olduğu ortaya koymuştur (Duran – Tezer, 2007).

2010 yılında, Trainor ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışma neticesinde, öznel iyi oluş noktasını etkileyen en temel faktörlerin aslında kişilik olduğunu ancak bunun dışında bireylerin boş zaman kullanımlarının da etkili olduğunu ortaya koymuştur. Boş zamanın doğru ve verimli bir şekilde kullanılması, öznel iyi oluşu yakından etkilemektedir. Kişiyeye bir şeylerin katılabilmesi için, boş zamanın verimli geçirilmesi gerekmektedir. Bu durum, yaşam kalitesini de otomatik olarak arttıracaktır.

### **2.5.3. Akış deneyimi ve öznel iyi oluş ilişkisi**

Çalışanlar bireylerin psikolojik durumuna olumlu etki eden unsurlar özellikle son zamanlarda örgütsel alanda yapılan ve yapılmakta olan çalışmada ilgi konusu olmaktadır. Zira iş hayatında olan, çalışan bireylerin psikolojik iyi oluşları kendilerine olumlu etki sağladığı kadar çalışmakta olduğu birim içinde önemli faydalar sağladığı düşünülmektedir (Diener, 2000). Bireylerin genel olarak yorumladıklarında yaşamlarından tatmin duymaları, hayatlarıyla ilgili negatif duygularının en aza indirgenmesi, sıklıkla hayatlarıyla ilgili pozitif duygularının fazla olması gibi boyutları olan öznel iyi oluş kavramı Diener (2009) tarafından geliştirilmiştir. Akış deneyimi bireylerin katılım sağlamış oldukları aktivitelere veya bireylerin uğraşmakta oldukları işe yönelik olumlu yönde gelişen duygularının fazla olması, katılım gösterdikleri aktivite veya uğraşmakta oldukları işi başarma yönünde olumlu inanç içerisinde

olmaları ve içsel tatmin hissetmeleri gibi öznel iyi oluş ile benzer özellikler göstermektedir (Moneta ve Csikszentmihalyi, 1996).

Moneta (2004) öznel iyi oluş ve akış deneyimi arasındaki ilişkiyi açıklarken, akış deneyiminin direk ve dolaylı olarak öznel iyi oluşa etkilerinden bahsetmektedir. Başka bir deyişle akış deneyimi bireylerin katılım sağladığı etkilerde baz alınarak iyi oluş üzerine olumlu katkıları olduğunu söylemek mümkündür. Süreç ve sonuç dikkate alındığında akış deneyimi mutluluk hissine doğrudan etki eden ve eylem hem gerçekleşirken hemde bittiğinde olumlu yönde artıran, aynı zamanda motivasyon arttıran ve bireylere göre zor kabul edilen işleri kolaylaştırdığına yönelik inançların olduğu olumlu bir yapıya sahiptir. Bireyler içinde buldukları eylemleri gerçekleştirirken hissettikleri bu olumlu yansıyan duygular sayesinde dolaylı yollardan öznel iyi oluş düzeyinde de olumlu katkı sağlamaktadır. Bloch (2001)'un yapmış olduğu çalışmada akış deneyiminin bireylerde, mutluluk, neşe, sevinç, onur duyma gibi olumlu duygulara sebep olduğunu gözlemlemiştir. Fullagar ve ark (2010)'nın çalışması da Bloch (2001)'u destekler niteliktedir. Bununla birlikte akış deneyiminin bireylerin öznelviyi oluş düzeylerine olumlu yönde etki ettiği saptanmıştır. LaFevre (1988) 'nin yapmış olduğu çalışmada da bireylerin akış deneyimi yaşayarak geçirdikleri süreç ile kişilerin gündelik yaşamlarında da olumlu duyguların artış gösterdiği gözlemlemiştir.

Genel olarak alanyazın incelendiğinde, sıklıkla yapılan çalışmaların akış deneyiminin öznel iyi oluş üzerine etkileri yönündedir. Bu durumda öznel iyi oluş ve akış deneyimi arasındaki ilişkinin çift yönlü olup olmadığı dikkat çekmektedir. Her ne kadar alanyazında te yönlü bir ilişki olarak gözlemlensede, Fredrickson tarafından geliştirilen genişlet ve inşa et teorisi, akış deneyimi ve öznel iyi oluş ilişkinin ters yönde oluşabileceğinin sinyallerini vermektedir (Burke, 2010).

### **3. YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırmanın verilerinin toplanması ve veri analiz teknikleri tanımlanmıştır.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Araştırma amaçlarına uygun olarak, bu araştırmada katılımcıların akış deneyimleri ve öznel iyi oluş düzeylerini saptamak ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla betimsel; akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeylerinin birbiri üzerindeki

etkisini tanımlamak ve hangi bağımsız değişkenlerden etkilendiklerini belirlemek amacıyla ise ilişkiisel araştırma modelinden yararlanılmıştır.

### **3.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini 2019 yılında Odunpazarı Belediyesinin düzenlemiş olduğu rekreatif aktiviteler kapsamında yer alan, OMEK ve Halk Merkezlerinde halka sunulan çeşitli kurslara katılan 3104 kişi oluşturmaktadır. Veri toplamada araştırmanın evren büyüklüğünden doğan sınırlılığın aşılması için seçilen örneklem grubunu ise, olasılıklı örnekleme yöntemlerinden biri olan kota örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 850 kadın katılımcı oluşturmuştur. Bu araştırma için tayin edilen örneklem toplam katılımcı sayısının %27,3'ünü oluşturmaktadır. Kotalar oluşturulduktan sonra belirlenen kotalardaki katılımcı sayısına göre alt evrenlerden örnekleme girecek birimlerin seçimi kolayda örnekleme yöntemiyle araştırmacı tarafından yapılmıştır. Bu örneklem grubu altı ana başlık altında sınıflanmış olup eşit dağılım yapılmıştır. Odunpazarı belediyesine ait olan bu sınıflama;

Eğitime Destek Kursları: Okuma yazma (30), türkçe (30), resim (30), İngilizce(30) olmak üzere toplam 120.

Spor ve Dans Kursları: Pilates (40), Aerobic (40), halk oyunları (40) olmak üzere toplam 120.

Müzik Kursları: Türk Halk Müziği (60), ritim (60) olmak üzere 120.

Meslek Edindirme Kursları: Aşçılık (40), pastacılık (40), giyim (40) olmak üzere 120.

Kişisel Gelişim Kursları: İşaret Dili (60), tiyatro (60) olmak üzere 120.

El Sanatları Kursları: Ev mefruşatı (20), iğne oyası (20), örgü-amigurumi(20), takı(20), keçe ve sulu keçe(20), doll art(20), ahşap boyama(22), taş boyama(22) rölyef(22), wayu çanta(22), çini boyama(20), dekoratif pul boncuk(22) olmak üzere toplam 250 katılımcıdan oluşmuştur. El sanatları kursunun 250 kişiden oluşmasının sebebi kurs yoğunluğundan kaynaklanmakta ve her birinin % 10 luk dilimin üzerinde olması sebebiyle kota örneklemeğe uygunluğu göz önünde bulundurularak yapılmıştır (Büyüköztürk, 2019).

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada verilerin toplanmasında üç adet veri toplama aracından yararlanılmıştır. Araştırmanın değişkenlerinden olan akış deneyimi ile ilgili veriler



“Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği” (Ek-1) ile toplanmıştır. Araştırmanın diğer bir değişkeni olan öznel iyi oluş ile ilgili verileri “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” (Ek-2) ile toplanmıştır. Son olarak katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla düzenlenen “Kişisel Bilgi Formu” (Ek-3) kullanılmıştır.

### **3.3.1. Sürekli optimal performans duygu durum ölçeği (SOPDDÖ)**

Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen, Türkçe’ye Aşçı vd. (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Bu ölçek toplam 36 ifadeden oluşmakta ancak yer alan madde 1 ve madde 11’in faktör yüklerinin 0.30’dan düşük olması, bu maddelerin çıkarılarak tekrar modelin 34 madde üzerinden uygunluğunun test edilmesini gerektirmiştir. Faktör yükü. 30’un altındaki madde 1 ve madde 11 modelden çıkarıldığında, 34 maddelik modele ait faktör yüklerinde artış olduğu tespit edilmiştir. 34 maddelik SOPDDÖ için elde edilen faktör yükleri. 35 ile. 87 arasında değişmektedir. Ölçekte yer alan her madde Hiç Bir Zaman (1) ile Her Zaman (5) arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde cevaplandırılmakta ve aktivite sırasında bireyin optimal performans duygulanımını genel olarak yaşama eğilimini değerlendirmektedir. Kuramsal temel olarak Csikszentmihalyi (1990)’ye dayanan bu ölçek 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu 9 alt boyut, Görev Zorluğu-Beceri Dengesi (Challenge-Skill Balance), Eylem-Farkındalık Birleşimi (Action- Awareness Merging), Açık (net) Hedefler (Clear Goals), Belirli Geri Bildirim (Unambiguous Feedback), Göreve Odaklanma (Total concentration on the task at hand), Kontrol Duygusu (Sense of Control), Kendilik Farkındalığının Azalması (Loss of Self-consciousness), Zamanın Dönüşümü (Transformation of Time) ve Amaca Ulaşma Deneyimi (Autotelic Experience)’dir.

### **3.3.2. Psikolojik iyi oluş ölçeği**

Diener vd. (2009) tarafından geliştirilen, Telef (2013) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale) ölçeği kullanılmıştır. Diener vd. (2009) ölçeğin ismini iyi oluşun içeriğini daha doğru bir şekilde yansıtacağı düşünülen “Flourishing Scale” şeklinde değiştirmişlerdir. Bu araştırmada “Flourishing” kelimesinin tam olarak Türkçe karşılığı bulunamadığından dolayı ölçeğin ismi “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” olarak kullanılmıştır. Bu ölçek toplam 8 ifade ve tek boyuttan oluşan 7’li Likert tipi Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin maddeleri (Kesinlikle Katılmıyorum:1 ile Kesinlikle Katılıyorum:7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm

maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı. 87 olarak bulunmuştur.

### **3.3.3. Kişisel bilgi formu**

Bu araştırmada katılımcıların; yaş, eğitim durumu, aylık ortalama gelir düzeyi, medeni durumları gibi demografik soruların yanı sıra sahip olunan günlük (saat) olarak boş zaman süreleri, bir ay içinde boş zaman aktivitelerine ortalama katılım sıklıkları, katılım gösterilen rekreatif aktiviteleri kim ile yaptıkları, ailede başka belediyede rekreatif faaliyetlere katılan olup olmadığı ve son olarak birden fazla aktiviteye katılım gösterilip gösterilmediği gibi sorular bulunmaktadır.

### **3.4. Veri toplama süreci**

Yerel yönetimlerin düzenlemiş olduğu rekreasyon faaliyetleri kapsamında yapılan kurslara katılım sağlayan kursiyerler; Sürekli Optimal Duygu Durum Ölçeği (SOPDDÖ) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini (PİOÖ) doldurmuşlardır. Katılımcılara araştırmanın detayları ve amacı anlatılmış, istendiği takdirde sonuçlarının paylaşılacağı belirtilmiştir. Demografik sorular kısmında eğitim, yaş, medeni durum ve gelir düzeyi bilgilerinin yanı sıra sahip oldukları boş zaman, boş zaman aktivitelerine katılım sıklıkları, katıldıkları rekreatif aktiviteleri kimlerle yaptıkları, başka bir aktiviteye katılıp katılmadıkları ve son olarak ailede başka belediyelerdeki aktivitelere katılan birey olup olmadığı gibi sorular yönlendirilmiştir. Katılımcılar Odunpazarı Belediyesi OMEK ve Halk Merkezlerinde 2019 yılında yer alan kurslardan yararlanan kadın katılımcılar ile sınırlıdır. Ölçekler kurslara gelen katılımcılara doğrudan uygulanmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırma amaçlarını incelemeye ilişkin analizler 1035 kadın katılımcıdan toplanan veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin analize uygun hale getirilmesi için öncelikle kayıp ve hatalı veriler tespit edilmiş ve 185 veri, veri setinde hatalı veya kayıp veri olması nedeniyle çıkartılmıştır. Kabul edilen 850 veri üzerinden İstatistiksel hesaplamalar SPSS (sürüm 23,0) istatistik programında yapılmıştır. Frekans, yüzde ve katılımcıların ölçeklerden aldığı puanların ortalamasını belirlemek için betimsel istatistik metodundan yararlanılmıştır.

Fark istatistikleri öncesi parametrik ve parametrik olmayan test kullanımı kararı vermeye yönelik yapılan Levene test sonuçlarına göre varyansların homojen olup olmadığı ( $p>0.05$ ); Shapiro-Wilk test sonuçlarına göre normal dağılım gösterip göstermediği ( $p>0.05$ ) incelenmiştir. Buna göre normal dağılım göstermeyen değişkenler arasında ise Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testlerinden yararlanılmıştır.

#### 4.BULGULAR

Bu başlık altında araştırma hipotezlerinin test edilmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

##### 4.1.Demografik Özellikler

**Tablo 4.1.1.** Araştırmaya katılan kursiyerlere ait demografik özellikler

Özellikler	Gruplar	f	%
Yaş	21 ve altı	102	12.0
	22-27	215	25.3
	28-33	240	28.2
	34-39	193	22.7
	40 ve üzeri	100	11.8
Medeni Durum	Evli	525	61.8
	Bekar	325	38.2
Eğitim Durumu	Lise ve öncesi	174	20.5
	Ön lisans	165	19.4
	Lisans	389	45.8
	Lisans Üstü	122	14.4
Gelir Düzeyi	2000 tl ve Altı	61	7.2
	2001-3000	217	25.5
	3001-4000	314	36.9
	4001-5000	193	22.7
	5001 tl ve üzeri	65	7.6
Günlük Sahip Olunan Boş Zaman	1-5 saat	570	67.1
	6-10 saat	280	32.9
Bir Ay İçerisinde Boş Zaman Aktivitelerine Ortalama Katılım Sıklığı	1 kez	68	8.0
	2 kez	195	22.9
	3 kez	241	28.4
	4 kez	247	29.1
	5 kez ve üzeri	99	11.6
Katılım Sağlanan Aktivitelerin Kimlerle	Tek Başıma	229	26.9
	Arkadaşlarımla	269	31.6
	Ailemle	51	6.0

Yapıldığı	Organize Olmuş Grupla	22	2.6
	Birden Fazla	279	32.8
Ailede başka bir belediyedeki aktivitelere katılan birey var mı?	Evet	389	45.8
	Hayır	461	54.2
Birden Fazla Aktiviteye Katılıyorsunuzuz	Evet	425	50.0
	Hayır	425	50.0

Yukarıda Tablo 4.1.1. 'E bakıldığında, araştırmadaki katılımcıların sayısı 850'dir ve %100'ü kadındır. Yaş değişkeni bakımından en çok katılımcı 28-33 (%28.2) yaş aralığındadır. Medeni durumlarına bakıldığında ise en çok katılımcıların evli (%61.8) olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi değişkenine bakıldığında en çok katılımcı 3001-4000 TL (%36.9) kazanan katılımcılar arasında olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde en çok lisans (%45.8) mezunu oldukları görülmektedir. Günlük sahip olunan boş zaman değişkenine göre incelendiğinde ise araştırmaya katılanların en çok 1-5 saat (% 67.1) aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların bir ay içerisinde boş zaman aktivitelerine ortalama katılım sıklığına bakıldığında en çok 4 kez (%29.1) olduğu görülmektedir. Katılım sağlanan aktivitelerin kimlerle yapıldığına bakıldığında en çok birden fazla (%32.8) seçeneğinin işaretlendiği görülmektedir. Katılımcılara ailede başka bir belediyedeki aktivitelere katılan var mı diye sorulduğunda en çok hayır (% 54.2) cevabı alınmıştır. Katılımcılara birden fazla aktiviteye katılıp katılmadığı sorulduğunda evet (%50) ve hayır (%50) cevabı eşitlik göstermiştir.

#### 4.2. Demografik Özelliklerin Akış Deneyimi Üzerine Etkileri

Bu bölümde Odunpazarı Belediyesi rekreatif aktiviteler kapsamında yer Alan kurslara katılan bireylerin demografik özelliklerinin akış deneyimi üzerine olan etkisine ait bulgular yer almaktadır.

Akış deneyimi bağımlı değişkeni tüm gruplar arasında Shapiro-Wilk test sonuçlarına göre normal dağılım göstermediği (sw= p<0.05) saptanmıştır. Bu nedenle ikili gruplara sahip bağımsız değişkenleri kıyaslanırken Mann-Whitney U testi, ikiden fazla grup sayısına sahip bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması için ise parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis testinden yararlanılmıştır.

#### 4.2.1. Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyiminin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyiminin yaş grubuna göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.1.'ye bakıldığında test sonuçlarına göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyiminin yaş değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $X^2=1.87$ ,  $df=4$ ,  $p=.759$ ) tespit edilmiştir.

**Tablo 4.2.1.** Yaş değişkenine göre rekreatif aktivitelere katılan bireylerin akış deneyimi düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal- Wallis H testi sonuçları

Boyutlar	Grup	Yaş	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p
Akış Deneyimi	1	$\leq 21$	102	154.00	115.00	162.00	1.87	4	.759
	2	22-27	215	154.00	100.00	161.00			
	3	28-33	240	154.00	100.00	162.00			
	4	34-39	193	154.00	95.00	165.00			
	5	$40 \leq$	100	154.00	97.00	164.00			
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	1	$\leq 21$	102	13.50	10.00	15.00	1.89	4	.755
	2	22-27	215	13.00	10.00	15.00			
	3	28-33	240	13.00	8.00	15.00			
	4	34-39	193	13.00	8.00	15.00			
	5	$40 \leq$	100	13.00	9.00	15.00			
Eylem Farkındalık Birleşimi	1	$\leq 21$	102	14.00	11.00	15.00	2.37	4	.668
	2	22-27	215	14.00	9.00	15.00			
	3	28-33	240	14.00	10.00	15.00			
	4	34-39	193	14.00	8.00	15.00			
	5	$40 \leq$	100	14.00	8.00	15.00			
Açık Hedefler	1	$\leq 21$	102	18.00	9.00	20.00	3.47	4	.482
	2	22-27	215	18.00	13.00	20.00			
	3	28-33	240	18.00	11.00	20.00			
	4	34-39	193	18.00	12.00	20.00			
	5	$40 \leq$	100	18.00	12.00	20.00			
Belirli Geri Bildirim	1	$\leq 21$	102	18.00	13.00	20.00	1.51	4	.824
	2	22-27	215	18.00	10.00	20.00			
	3	28-33	240	18.00	11.00	20.00			
	4	34-39	193	18.00	9.00	20.00			
	5	$40 \leq$	100	18.00	11.00	20.00			

Göreve Odaklanma	1	≤21	102	18.00	16.00	20.00	4.46	4	.346
	2	22-27	215	18.00	13.00	20.00			
	3	28-33	240	18.50	14.00	20.00			
	4	34-39	193	18.00	13.00	20.00			
	5	40≤	100	18.00	12.00	20.00			
Kontrol Duygusu	1	≤21	102	18.00	14.00	20.00	5.12	4	.275
	2	22-27	215	18.00	10.00	20.00			
	3	28-33	240	18.00	12.00	20.00			
	4	34-39	193	18.00	10.00	20.00			
	5	40≤	100	18.00	11.00	20.00			
Kendilik Farkındalığının Azalması	1	≤21	102	18.00	11.00	20.00	1.88	4	.757
	2	22-27	215	18.00	9.00	20.00			
	3	28-33	240	18.00	6.00	20.00			
	4	34-39	193	18.00	8.00	20.00			
	5	40≤	100	18.00	8.00	20.00			
Zamanın Dönüşümü	1	≤21	102	18.00	14.00	20.00	3.69	4	.448
	2	22-27	215	18.00	10.00	20.00			
	3	28-33	240	18.00	12.00	20.00			
	4	34-39	193	18.00	10.00	20.00			
	5	40≤	100	18.00	9.00	20.00			
Amaca Ulaşma Deneyimi	1	≤21	102	18.00	14.00	20.00	4.26	4	.372
	2	22-27	215	18.00	12.00	20.00			
	3	28-33	240	18.00	11.00	20.00			
	4	34-39	193	18.00	11.00	20.00			
	5	40≤	100	18.00	12.00	20.00			

#### 4.2.2Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyiminin medeni durum değişkenine görekarşılaştırılması

**Tablo 4.2.2.**Medeni durum değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyimi düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Boyutlar	Medeni Durum	N	Med	Min	Max	Z	P
Akış Deneyimi	Evli	525	154.00	95.00	165.00	-.47	.632
	Bekar	325	154.00	102.00	162.00		
Görev Zorluğu	Evli	525	13.00	8.00	15.00	-.08	.933
	Bekar	325	13.00	10.00	15.00		

Beceri Dengesi									
Eylem Farkındalık Birleşimi	Evli	525	14.00	8.00	15.00	-.63	.523		
	Bekar	325	14.00	9.00	15.00				
Açık Hedefler	Evli	525	18.00	11.00	20.00	-.89	.372		
	Bekar	325	18.00	10.00	20.00				
elirliGeri Bildirim	Evli	525	18.00	9.00	20.00	-1.14	.253		
	Bekar	325	18.00	10.00	20.00				
Göreve Odaklanma	Evli	525	18.00	12.00	20.00	-1.50	.133		
	Bekar	325	18.00	13.00	20.00				
Kontrol Duygusu	Evli	525	18.00	10.00	20.00	-.64	.519		
	Bekar	325	18.00	10.00	20.00				
Kendilik Farkındalığının Azalması	Evli	525	18.00	6.00	20.00	-.41	.680		
	Bekar	325	18.00	9.00	20.00				
Zamanın Dönüşümü	Evli	525	18.00	9.00	20.00	-.45	.652		
	Bekar	325	18.00	13.00	20.00				
Amaca Ulaşma Deneyimi	Evli	525	18.00	11.00	20.00	-.53	.591		
	Bekar	325	18.00	12.00	20.00				

Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyimi düzeylerinin medeni durum değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.2.2.'de belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyimi düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $Z=-.047$ ,  $p=.632$ ) tespit edilmiştir.

#### 4.2.3.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyiminin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.2.3.** Eğitim düzeyi değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyimini düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Boyutlar	Grup	Eğitim Düzeyi	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Akış Deneyimi	1	Lise ve öncesi	174	153.00	97.00	162.00	7.2	3	.049*	1-2 1-4
	2	Ön lisans	165	155.00	99.00	165.00				
	3	Lisans	389	154.00	95.00	162.00				

	4	Lisans Üstü	122	155.00	104.00	162.00				
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	1	Lise ve öncesi	174	13.00	8.00	15.00	9.83	3	.020*	1-3 1-2 1-4
	2	Ön lisans	165	13.00	10.00	15.00				
	3	Lisans	389	13.00	9.00	15.00				
	4	Lisans Üstü	122	13.00	10.00	15.00				
Eylem Farkındalık Birleşimi	1	Lise ve öncesi	174	14.00	8.00	15.00	7.50	3	.058	-
	2	Ön lisans	165	14.00	9.00	15.00				
	3	Lisans	389	14.00	8.00	15.00				
	4	Lisans Üstü	122	14.00	10.00	15.00				
Açık Hedefler	1	Lise ve öncesi	174	18.00	11.00	20.00	2.44	3	.486	-
	2	Ön lisans	165	18.00	13.00	20.00				
	3	Lisans	389	18.00	9.00	20.00				
	4	Lisans Üstü	122	18.00	13.00	20.00				
Belirli Geri Bildirim	1	Lise ve öncesi	174	18.00	10.00	20.00	3.99	3	.262	-
	2	Ön lisans	165	18.00	9.00	20.00				
	3	Lisans	389	18.00	10.00	20.00				
	4	Lisans Üstü	122	18.00	11.00	20.00				
Göreve Odaklanma	1	Lise ve öncesi	174	18.00	12.00	20.00	.97	3	.808	-
	2	Ön lisans	165	18.00	13.00	20.00				
	3	Lisans	389	18.00	13.00	20.00				



	4	Lisans Üstü	122	18.00	15.00	20.00				
Kontrol Duygusu	1	Lise ve öncesi	174	18.00	11.00	20.00	4.66	3	.198	-
	2	Ön lisans	165	18.00	10.00	20.00				
	3	Lisans	389	18.00	10.00	20.00				
	4	Lisans Üstü	122	18.00	12.00	20.00				
Kendilik Farkın. Azalması	1	Lise ve öncesi	174	18.00	8.00	20.00	7.53	3	.057	-
	2	Ön lisans	165	18.00	8.00	20.00				
	3	Lisans	389	18.00	8.00	20.00				
	4	Lisans Üstü	122	18.00	6.00	20.00				
Zamanın Dönüşümü	1	Lise ve öncesi	174	18.00	9.00	20.00	9.71	3	.021*	1-3 1-2 1-4
	2	Ön lisans	165	18.00	12.00	20.00				
	3	Lisans	389	18.00	11.00	20.00				
	4	Lisans Üstü	122	18.00	13.00	20.00				
Amaca Ulaşma Deneyimi	1	Lise ve öncesi	174	18.00	11.00	20.00	.99	3	.802	-
	2	Ön lisans	165	18.00	12.00	20.00				
	3	Lisans	389	18.00	11.00	20.00				
	4	Lisans Üstü	122	18.00	14.00	20.00				

\* p < 0.05

Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyiminin eğitim durumu değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.3.'e bakıldığında test sonuçlarına göre belediyenin

rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyiminin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=7.82$ ,  $df= 3$ ,  $p=.050$ ) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki

farkların incelendiğinde 1. grupta 2. grup arasındaki farkın 2. gruba lehine ( $\chi^2=7.82$ ,  $p=.015$ ), 1. grup ile 4. grup arasındaki farkın 4. grup lehine ( $\chi^2=7.82$ ,  $p=.031$ ) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise görev zorluğu-beceri dengesi ( $\chi^2=9.83$ ,  $df= 3$ ,  $p=.020$ ) ve zamanın dönüşümü ( $\chi^2=9.71$ ,  $df=3$ ,  $p=.021$ ) boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Görev zorluğu-beceri dengesi alt boyutuna göre gruplar incelendiğinde 1. grup ve 3. grup arasındaki farkın 3. grup lehine ( $\chi^2=9.83$ ,  $p=.005$ ), 1. grup ve 2. grup arasındaki farkın 2. grup lehine ( $\chi^2=9.83$ ,  $p=.018$ ), 1. grup ve 4. grup arasındaki farkın 4. grup lehine ( $\chi^2=9.83$ ,  $p=.012$ ) boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Zamanın dönüşümü alt boyutuna göre gruplar incelendiğinde 1. grup ve 3. grup arasındaki farkın 3. grup lehine ( $\chi^2=9.71$ ,  $p=.008$ ), 1. grup ve 2. grup arasındaki farkın 2. grup lehine ( $\chi^2=9.71$ ,  $p=.008$ ), 1. grup ve 4. grup arasındaki farkın 4. grup lehine ( $\chi^2=9.71$ ,  $p=.016$ ) boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir.

#### 4.2.4. Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyiminin Ortalama Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.2.4.** Gelir düzeyi değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyim düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Boyutlar	Grup	Gelir Düzeyi	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p
Akış Deneyimi	1	$\leq 2000$	61	153.00	124.00	162.00	8.79	4	.066
	2	2001-3000	217	154.00	95.00	165.00			
	3	3001-4000	314	154.00	100.00	163.00			
	4	4001-5000	193	154.00	99.00	163.00			
	5	$5001 \leq$	65	155.00	140.00	162.00			
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	1	$\leq 2000$	61	13.00	11.00	15.00	6.71	4	.152
	2	2001-3000	217	13.00	8.00	15.00			
	3	3001-4000	314	13.00	8.00	15.00			
	4	4001-5000	193	13.00	10.00	15.00			
	5	$5001 \leq$	65	14.00	11.00	15.00			
Eylem Farkındalık Birleşimi	1	$\leq 2000$	61	14.00	11.00	15.00	4.87	4	.300
	2	2001-3000	217	14.00	8.00	15.00			
	3	3001-4000	314	14.00	8.00	15.00			
	4	4001-5000	193	14.00	9.00	15.00			

	5	5001≤	65	14.00	12.00	15.00			
Açık Hedefler	1	≤2000	61	18.00	15.00	20.00	7.17	44	.127
	2	2001-3000	217	18.00	12.00	20.00			
	3	3001-4000	314	18.00	9.00	20.00			
	4	4001-5000	193	18.00	12.00	20.00			
	5	5001≤	65	18.00	15.00	20.00			
Belirli Geri Bildirim	1	≤2000	61	18.00	15.00	20.00	6.25	4	.181
	2	2001-3000	217	18.00	9.00	20.00			
	3	3001-4000	314	18.00	10.00	20.00			
	4	4001-5000	193	18.00	11.00	20.00			
	5	5001≤	65	18.00	15.00	20.00			
Göreve Odaklanma	1	≤2000	61	18.00	14.00	20.00	2.13	4	.711
	2	2001-3000	217	18.00	12.00	20.00			
	3	3001-4000	314	18.00	13.00	20.00			
	4	4001-5000	193	18.00	13.00	20.00			
	5	5001≤	65	18.00	16.00	20.00			
Kontrol Duygusu	1	≤2000	61	18.00	14.00	20.00	1.98	4	.738
	2	2001-3000	217	18.00	10.00	20.00			
	3	3001-4000	314	18.00	10.00	20.00			
	4	4001-5000	193	18.00	11.00	20.00			
	5	5001≤	65	18.00	16.00	20.00			
Kendilik Farkındalığının Azalması	1	≤2000	61	18.00	8.00	20.00	3.11	4	.539
	2	2001-3000	217	18.00	8.00	20.00			
	3	3001-4000	314	18.00	9.00	20.00			
	4	4001-5000	193	18.00	6.00	20.00			
	5	5001≤	65	18.00	12.00	20.00			
Zamanın Dönüşümü	1	≤2000	61	18.00	9.00	20.00	5.43	4	.246
	2	2001-3000	217	18.00	9.00	20.00			
	3	3001-4000	314	18.00	10.00	20.00			
	4	4001-5000	193	18.00	12.00	20.00			
	5	5001≤	65	18.00	15.00	20.00			
Amaca Ulaşma Deneyimi	1	≤2000	61	18.00	16.00	20.00	3.27	4	.513
	2	2001-3000	217	18.00	11.00	20.00			
	3	3001-4000	314	18.00	11.00	20.00			
	4	4001-5000	193	18.00	12.00	20.00			
	5	5001≤	65	18.00	16.00	20.00			

Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyiminin ortalama gelir düzeyi değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.4'e bakıldığında test sonuçlarına göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyiminin ortalama gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $\chi^2=8.79$  df= 4, p=.066) tespit edilmiştir.

#### 4.2.5.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyiminin Sahip Olunan Boş Zaman Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.2.5.** Sahip olunan boş zaman değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyim düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Boyutlar	Grup	Boş Zaman	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p
Akış Deneyimi	1	1-5 saat	570	154.00	95.00	165.00	.03	1	.966
	2	6-10 saat	280	154.00	99.00	164.00			
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	1	1-5 saat	570	13.00	8.00	15.00	6.48	1	.11
	2	6-10 saat	280	13.00	8.00	15.00			
Eylem Farkındalık Birleşimi	1	1-5 saat	570	14.00	8.00	15.00	.11	1	.731
	2	6-10 saat	280	14.00	9.00	15.00			
Açık Hedefler	1	1-5 saat	570	18.00	11.00	20.00	1.28	1	.257
	2	6-10 saat	280	18.00	9.00	20.00			
Belirli Geri Bildirim	1	1-5 saat	570	18.00	10.00	20.00	.64	1	.421
	2	6-10 saat	280	18.00	9.00	20.00			
Göreve Odaklanma	1	1-5 saat	570	18.00	12.00	20.00	1.38	1	.239
	2	6-10 saat	280	18.00	13.00	20.00			
Kontrol Duygusu	1	1-5 saat	570	18.00	10.00	20.00	.06	1	.799
	2	6-10 saat	280	18.00	10.00	20.00			
Kendilik Farkındalığının Azalması	1	1-5 saat	570	18.00	6.00	20.00	.43	1	.508
	2	6-10 saat	280	18.00	8.00	20.00			
Zamanın Dönüşümü	1	1-5 saat	570	18.00	9.00	20.00	.13	1	.718
	2	6-10 saat	280	18.00	9.00	20.00			
Amaca Ulaşma Deneyimi	1	1-5 saat	570	18.00	11.00	20.00	.41	1	.521
	2	6-10 saat	280	18.00	12.00	20.00			

Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyiminin sahip olunan boş zaman değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.5'e bakıldığında test sonuçlarına göre

belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyiminin sahip olunan boş zaman değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $\chi^2=.00$ ,  $df= 1$ ,  $p=.966$ ) tespit edilmiştir.

#### 4.2.6.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyiminin Katılım Sıklığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.2.6.** Katılım sıklığı değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyim düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Boyutlar	Grup	Katılım Sıklığı	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p
Akış Deneyimi	1	1 kez	68	154.00	99.00	161.00	.34	4	.987
	2	2 kez	195	154.00	99.00	163.00			
	3	3 kez	241	154.00	100.00	162.00			
	4	4 kez	247	154.00	95.00	162.00			
	5	5 kez ve üzeri	99	154.00	97.00	165.00			
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	1	1 kez	68	14.00	11.00	15.00	3.75	4	.441
	2	2 kez	195	13.00	9.00	15.00			
	3	3 kez	241	13.00	8.00	15.00			
	4	4 kez	247	13.00	8.00	15.00			
	5	5 kez ve üzeri	99	13.00	10.00	15.00			
Eylem Farkındalık Birleşimi	1	1 kez	68	14.00	9.00	15.00	4.59	4	.331
	2	2 kez	195	14.00	8.00	15.00			
	3	3 kez	241	14.00	10.00	15.00			
	4	4 kez	247	14.00	8.00	15.00			
	5	5 kez ve üzeri	99	14.00	8.00	15.00			
Açık Hedefler	1	1 kez	68	18.00	12.00	20.00	.13	4	.998
	2	2 kez	195	18.00	12.00	20.00			
	3	3 kez	241	18.00	9.00	20.00			
	4	4 kez	247	18.00	12.00	20.00			
	5	5 kez ve üzeri	99	18.00	12.00	20.00			

Belirli Geri Bildirim	1	1 kez	68	18.50	11.00	20.00	3.60	4	.463
	2	2 kez	195	18.00	9.00	20.00			
	3	3 kez	241	18.00	11.00	20.00			
	4	4 kez	247	18.00	10.00	20.00			
	5	5 kez ve üzeri	99	18.00	11.00	20.00			
Göreve Odaklanma	1	1 kez	68	19.00	13.00	20.00	.22	4	.994
	2	2 kez	195	18.00	14.00	20.00			
	3	3 kez	241	18.00	13.00	20.00			
	4	4 kez	247	18.00	13.00	20.00			
	5	5 kez ve üzeri	99	18.00	12.00	20.00			
Kontrol Duygusu	1	1 kez	68	18.00	11.00	20.00	1.17	4	.882
	2	2 kez	195	18.00	10.00	20.00			
	3	3 kez	241	18.00	11.00	20.00			
	4	4 kez	247	18.00	10.00	20.00			
	5	5 kez ve üzeri	99	18.00	11.00	20.00			
Kendilik Farkındalığının Azalması	1	1 kez	68	18.00	8.00	20.00	3.65	4	.455
	2	2 kez	195	18.00	8.00	20.00			
	3	3 kez	241	18.00	9.00	20.00			
	4	4 kez	247	18.00	6.00	20.00			
	5	5 kez ve üzeri	99	18.00	8.00	20.00			
Zamanın Dönüşümü	1	1 kez	68	17.50	12.00	20.00	2.23	4	.693
	2	2 kez	195	18.00	12.00	20.00			
	3	3 kez	241	18.00	10.00	20.00			
	4	4 kez	247	18.00	9.00	20.00			
	5	5 kez ve üzeri	99	18.00	12.00	20.00			
Amaca Ulaşma Deneyimi	1	1 kez	68	18.00	12.00	20.00	2.18	4	.702
	2	2 kez	195	18.00	12.00	20.00			
	3	3 kez	241	18.00	11.00	20.00			
	4	4 kez	247	18.00	11.00	20.00			
	5	5 kez ve üzeri	99	18.00	12.00	20.00			

Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyiminin katılım sıklığı değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.6'e bakıldığında test sonuçlarına göre belediyenin

rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyiminin katılım sıklığı değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $\chi^2=.34$ ,  $df= 4$ ,  $p=.987$ ) tespit edilmiştir.

## 2.7.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyiminin Aktivitenin Kiminle yapıldığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.2.7.** Katılım gösterilen rekreatif aktivitelerin kiminle yapıldığı değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyim düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Boyutlar	Grup	Kiminle Yapıldığı	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p
Akış Deneyimi	1	Tek Başıma	229	154.00	95.00	164.00	2.61	4	.625
	2	Arkadaşarımla	269	154.00	99.00	165.00			
	3	Ailemle	51	153.00	138.00	161.00			
	4	Organize Olmuş Grupla	22	154.00	140.00	161.00			
	5	Birden Fazla	279	154.00	112.00	163.00			
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	1	Tek Başıma	229	13.00	8.00	15.00	1.22	4	.874
	2	Arkadaşarımla	269	13.00	10.00	15.00			
	3	Ailemle	51	13.00	11.00	15.00			
	4	Organize Olmuş Grupla	22	13.00	11.00	15.00			
	5	Birden Fazla	279	13.00	8.00	15.00			
Eylem Farkındalık Birleşimi	1	Tek Başıma	229	14.00	8.00	15.00	8.24	4	.083
	2	Arkadaşarımla	269	14.00	9.00	15.00			
	3	Ailemle	51	13.00	11.00	15.00			
	4	Organize Olmuş Grupla	22	13.00	11.00	15.00			
	5	Birden Fazla	279	14.00	10.00	15.00			
Açık Hedefler	1	Tek Başıma	229	18.00	11.00	20.00	2.35	4	.670
	2	Arkadaşarımla	269	18.00	12.00	20.00			
	3	Ailemle	51	18.00	15.00	20.00			
	4	Organize Olmuş Grupla	22	18.00	15.00	20.00			
	5	Birden Fazla	279	18.00	9.00	20.00			
Belirli Geri Bildirim	1	Tek Başıma	229	18.00	10.00	20.00	4.81	4	.307
	2	Arkadaşarımla	269	18.00	9.00	20.00			
	3	Ailemle	51	18.00	14.00	20.00			
	4	Organize Olmuş Grupla	22	19.00	16.00	20.00			
	5	Birden Fazla	279	18.00	13.00	20.00			

Göreve Odaklanma	1	Tek Başıma	229	18.00	12.00	20.00	1.80	4	.771
	2	Arkadaşarımla	269	18.00	13.00	20.00			
	3	Ailemle	51	18.00	15.00	20.00			
	4	Organize Olmuş Grupla	22	18.00	16.00	20.00			
	5	Birden Fazla	279	18.00	14.00	20.00			
Kontrol Duygusu	1	Tek Başıma	229	18.00	10.00	20.00	.49	4	.974
	2	Arkadaşarımla	269	18.00	10.00	20.00			
	3	Ailemle	51	18.00	15.00	20.00			
	4	Organize Olmuş Grupla	22	18.00	15.00	20.00			
	5	Birden Fazla	279	18.00	11.00	20.00			
Kendilik Farkındalığının Azalması	1	Tek Başıma	229	18.00	8.00	20.00	3.75	4	.441
	2	Arkadaşarımla	269	18.00	6.00	20.00			
	3	Ailemle	51	18.00	13.00	20.00			
	4	Organize Olmuş Grupla	22	18.00	12.00	20.00			
	5	Birden Fazla	279	18.00	9.00	20.00			
Zamanın Dönüşümü	1	Tek Başıma	229	18.00	9.00	20.00	2.63	4	.622
	2	Arkadaşarımla	269	18.00	10.00	20.00			
	3	Ailemle	51	17.00	16.00	20.00			
	4	Organize Olmuş Grupla	22	17.50	16.00	20.00			
	5	Birden Fazla	279	18.00	10.00	20.00			
Amaca Ulaşma Deneyimi	1	Tek Başıma	229	18.00	11.00	20.00	.60	4	.963
	2	Arkadaşarımla	269	18.00	12.00	20.00			
	3	Ailemle	51	18.00	16.00	20.00			
	4	Organize Olmuş Grupla	22	18.00	16.00	20.00			
	5	Birden Fazla	279	18.00	14.00	20.00			

Belediyenin rekreatif aktivitelere katılan bireylerin akış deneyiminin Katılım gösterilen rekreatif aktivitelerin kiminle yapıldığı değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.7'e bakıldığında test sonuçlarına göre belediyenin rekreatif aktivitelere katılan bireylerin akış deneyiminin Katılım gösterilen rekreatif aktivitelerin kiminle yapıldığı değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $\chi^2=2.61$ ,  $df= 4$ ,  $p=.625$ ) tespit edilmiştir.



#### 4.2.8. Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyim Düzeylerinin Aile Katılımı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.2.8.** Aile katılımı değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyim düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Boyutlar	Aile Katılımı	N	Med	Min	Max	Z	p
Akış Deneyimi	Evet	389	153.00	97.00	64.00	-1.88	.059
	Hayır	461	154.00	95.00	165.00		
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	Evet	389	13.00	8.00	15.00	-1.89	.058
	Hayır	461	13.00	8.00	15.00		
Eylem Farkındalık Birleşimi	Evet	389	14.00	8.00	15.00	-1.43	.153
	Hayır	461	14.00	8.00	15.00		
Açık Hedefler	Evet	389	18.00	11.00	20.00	-.66	.505
	Hayır	461	18.00	9.00	20.00		
Belirli Geri Bildirim	Evet	389	18.00	9.00	20.00	-.01	.988
	Hayır	461	18.00	10.00	20.00		
Göreve Odaklanma	Evet	389	18.00	12.00	20.00	-.55	.579
	Hayır	461	18.00	13.00	20.00		
Kontrol Duygusu	Evet	389	18.00	10.00	20.00	-.09	.921
	Hayır	461	18.00	10.00	20.00		
Kendilik	Evet	389	18.00	6.00	20.00	-.56	.575
	Hayır	461	18.00	8.00	20.00		
Zamanın Dönüşümü	Evet	389	18.00	9.00	20.00	-1.34	.178
	Hayır	461	18.00	9.00	20.00		
Amaca Ulaşma Deneyimi	Evet	389	18.00	11.00	20.00	-1.083	.276
	Hayır	461	18.00	11.00	20.00		

Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin aile katılımı değişkenine göre parametrik varsayımlarını sağlamadığından Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.2.8.'de belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin aile katılımı değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $Z=-1.88$ ,  $p=.059$ ) tespit edilmiştir.

#### 4.2.9. Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Birden Fazla Aktiviteye Katılım Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.2.9.** Birden fazla aktiviteye katılım değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyim düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Boyutlar	Birden Fazla Aktiviteye Katılıyorsunuz	N	Med	Min	Max	Z	p
Akış Deneyimi	Evet	425	154.00	97.00	164.00	-.97	.332
	Hayır	425	154.00	95.00	165.00		
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	Evet	425	13.00	8.00	15.00	-1.03	.301
	Hayır	425	13.00	8.00	15.00		
Eylem Farkındalık Birleşimi	Evet	425	14.00	8.00	15.00	-1.05	.290
	Hayır	425	14.00	8.00	15.00		
Açık Hedefler	Evet	425	18.00	9.00	20.00	-1.33	.182
	Hayır	425	18.00	12.00	20.00		
Belirli Geri Bildirim	Evet	425	18.00	9.00	20.00	-1.57	.114
	Hayır	425	18.00	10.00	20.00		
Göreve Odaklanma	Evet	425	18.00	12.00	20.00	-.61	.537
	Hayır	425	18.00	13.00	20.00		
Kontrol Duygusu	Evet	425	18.00	10.00	20.00	-.85	.394
	Hayır	425	18.00	10.00	20.00		
Kendilik Farkındalığının Azalması	Evet	425	18.00	8.00	20.00	-1.00	.313
	Hayır	425	18.00	6.00	20.00		
Zamanın Dönüşümü	Evet	425	18.00	9.00	20.00	-.28	.775
	Hayır	425	18.00	10.00	20.00		
Amaca Ulaşma Deneyimi	Evet	425	18.00	11.00	20.00	-.42	.670
	Hayır	425	18.00	11.00	20.00		

Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyim düzeylerinin birden fazla aktiviteye katılım değişkenine göre parametrik varsayımlarını sağlamadığından Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.2.9.'de belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyim düzeylerinin birden fazla aktiviteye katılım değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $Z=-.97$ ,  $p=.332$ ) tespit edilmiştir.

#### 4.2.10.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Akış Deneyiminin Kurs Grupları Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.2.10.** Kurs grupları değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyim düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Boyutlar	Grup	Kurs Grupları	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Akış Deneyimi	1	Eğitime Destek Kursları	120	155.00	95.00	165.00	20.27	5	.001*	1-5 2-5 1-6 2-6 1-4 2-4 2-3
	2	Spor ve dans Kursları	120	155.00	104.00	162.00				
	3	Müzik Kursları	120	153.00	132.00	162.00				
	4	Meslek Edindirme Kursları	120	154.00	133.00	162.00				
	5	Kişisel gelişim Kursları	120	153.00	131.00	162.00				
	6	El Sanatları Kursları	250	154.00	102.00	162.00				
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	1	Eğitime Destek Kursları	120	13.00	8.00	15.00	5.61	5	.345	-
	2	Spor ve dans Kursları	120	14.00	9.00	15.00				
	3	Müzik Kursları	120	13.00	10.00	15.00				
	4	Meslek Edindirme Kursları	120	13.00	11.00	15.00				
	5	Kişisel gelişim Kursları	120	13.00	11.00	15.00				
	6	El Sanatları Kursları	250	13.00	10.00	15.00				
Eylem Farkındalık Birleşimi	1	Eğitime Destek Kursları	120	14.00	8.00	15.00	13.82	5	.017*	2-5 1-5 1-6
	2	Spor ve dans Kursları	120	14.00	8.00	15.00				
	3	Müzik Kursları	120	14.00	11.00	15.00				
	4	Meslek Edindirme Kursları	120	14.00	11.00	15.00				
	5	Kişisel gelişim Kursları	120	13.00	11.00	15.00				

	6	El Sanatları Kursları	250	14.00	9.00	15.00				
Açık Hedefler	1	Eğitime Destek Kursları	120	18.00	11.00	20.00	5.52	5	.355	-
	2	Spor ve dans Kursları	120	18.00	12.00	20.00				
	3	Müzik Kursları	120	18.00	15.00	20.00				
	4	Meslek Edindirme Kursları	120	18.00	15.00	20.00				
	5	Kişisel gelişim Kursları	120	18.00	15.00	20.00				
	6	El Sanatları Kursları	250	18.00	9.00	20.00				
Belirli Geri Bildirim	1	Eğitime Destek Kursları	120	18.00	9.00	20.00	10.00	5	.075	-
	2	Spor ve dans Kursları	120	19.00	11.00	20.00				
	3	Müzik Kursları	120	18.00	15.00	20.00				
	4	Meslek Edindirme Kursları	120	18.00	15.00	20.00				
	5	Kişisel gelişim Kursları	120	18.00	14.00	20.00				
	6	El Sanatları Kursları	250	18.00	10.00	20.00				
Göreve Odaklanma	1	Eğitime Destek Kursları	120	18.00	12.00	20.00	.95	5	.966	-
	2	Spor ve dans Kursları	120	18.00	15.00	20.00				
	3	Müzik Kursları	120	18.00	16.00	20.00				
	4	Meslek Edindirme Kursları	120	18.00	15.00	20.00				
	5	Kişisel gelişim Kursları	120	18.00	16.00	20.00				
	6	El Sanatları Kursları	250	18.00	13.00	20.00				
Kontrol Duygusu	1	Eğitime Destek Kursları	120	18.00	10.00	20.00	4.15	5	.528	-
	2	Spor ve dans Kursları	120	18.00	12.00	20.00				

	3	Müzik Kursları	120	18.00	14.00	20.00				
	4	Meslek Edindirme Kursları	120	18.00	13.00	20.00				
	5	Kişisel gelişim Kursları	120	18.00	15.00	20.00				
	6	El Sanatları Kursları	250	18.00	10.00	20.00				
Kendilik Farkındalığının Azalması	1	Eğitime Destek Kursları	120	18.00	8.00	20.00	2.51	5	.774	-
	2	Spor ve dans Kursları	120	18.00	6.00	20.00				
	3	Müzik Kursları	120	18.00	11.00	20.00				
	4	Meslek Edindirme Kursları	120	18.00	10.00	20.00				
	5	Kişisel gelişim Kursları	120	18.00	14.00	20.00				
	6	El Sanatları Kursları	250	18.00	9.00	20.00				
Zamanın Dönüşümü	1	Eğitime Destek Kursları	120	18.00	9.00	20.00	4.23	5	.516	-
	2	Spor ve dans Kursları	120	18.00	13.00	20.00				
	3	Müzik Kursları	120	18.00	14.00	20.00				
	4	Meslek Edindirme Kursları	120	18.00	15.00	20.00				
	5	Kişisel gelişim Kursları	120	18.00	14.00	20.00				
	6	El Sanatları Kursları	250	18.00	13.00	20.00				

Amaca Ulaşma Deneyimi	1	Eğitime Destek Kursları	120	18.00	11.00	20.00	7.53	5	.184
	2	Spor ve dans Kursları	120	18.00	13.00	20.00			
	3	Müzik Kursları	120	18.00	14.00	20.00			
	4	Meslek Edindirme Kursları	120	18.00	16.00	20.00			
	5	Kişisel gelişim Kursları	120	18.00	15.00	20.00			
	6	El Sanatları Kursları	250	18.00	12.00	20.00			

\* p < 0.05

Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyiminin kurs grupları değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.2.10.'a bakıldığında test sonuçlarına göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin akış deneyiminin kurs grupları değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=20.27$ ,  $df= 5$ ,  $p=.001$ ) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 1. grup ile 5. grup arasındaki farkın 1. grup lehine ( $X^2=20.27$ ,  $p=.000$ ), 2. grup ile 5. grup arasındaki farkın 2. grup lehine ( $X^2=20.27$ ,  $p=.032$ ), 1. grup ile 6. Grup arasındaki farkın 1. grup lehine ( $X^2=20.27$ ,  $p=.007$ ), 2. grup ile 6. grup arasındaki farkın 2. grup lehine ( $X^2=20.27$ ,  $p=.002$ ), 1. grup ile 4. grup arasındaki farkın 1. grup lehine ( $X^2=20.27$ ,  $p=.036$ ), 2. Grup ile 4. Grup arasındaki farkın 2. Grup lehine ( $X^2=20.27$ ,  $p=.014$ ), 2. Grup ile 3. Grup arasındaki farkın 2. Grup lehine ( $X^2=20.27$ ,  $p=.044$ ) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise eylem ve farkındalık birleşimi ( $\chi^2=13.82$ ,  $df= 5$ ,  $p=.017$ ) boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 2. grup ile 5. grup arasındaki farkın 2. grup lehine ( $\chi^2=13.82$ ,  $p=.032$ ), 1. grup ile 5. grup arasındaki farkın 1. grup lehine ( $\chi^2=13.82$ ,  $p=.000$ ), 1. grup ile 6. grup arasındaki farkın 1. grup lehine ( $\chi^2=13.82$ ,  $p=.007$ ) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

#### 4.3. Demografik Özelliklerin Öznel İyi Oluş Üzerine Etkileri

Bu bölümde Odunpazarı Belediyesi rekreatif aktiviteler kapsamında yer alan kurslara katılan bireylerin demografik özellikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye ait bulgular yer almaktadır. Öznel iyi oluş bağımlı değişkeni tüm gruplar arasında Shapiro-Wilk test sonuçlarına göre normal dağılım göstermediği ( $sw= p<0.05$ ) saptanmıştır. Bu nedenle ikili gruplar kıyaslanırken Mann-Whitney U testi, İki'den fazla

grupları karşılaştırılması için ise parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis testinden yararlanılmıştır.

#### 4.3.1. Belediyenin Rekreatif Aktivitelere Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluşlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.1.** Yaş değişkenine göre rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal- Wallis H testi sonuçları

Boyutlar	Grup	Yaş	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p
Öznel İyi Oluş	1	≤21	102	49.50	42.00	54.00	5.03	4	.283
	2	22-27	215	49.00	42.00	54.00			
	3	28-33	240	49.50	39.00	54.00			
	4	34-39	193	50.00	42.00	54.00			
	5	40≤	100	50.00	43.00	54.00			

Belediyenin rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yaş grubuna göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.3.1.'ye bakıldığında test sonuçlarına göre belediyenin rekreatif aktivitelere katılan bireylerin akış deneyiminin yaş değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $X^2=5.03$ ,  $df=4$ ,  $p=.283$ ) tespit edilmiştir.

#### 4.3.2. Belediyenin Rekreatif Aktivitelere Katılan Bireylerin Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.2.** Medeni durum değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Boyutlar	Medeni Durumu	N	Med	Min	Max	Z	p
Öznel İyi Oluş	Evli	525	50.00	39.00	54.00	-2.50	.012
	Bekar	325	49.00	42.00	54.00		

Belediyenin rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin medeni durum değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.3.2.'de belediyenin rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin medeni durum değişkenine göre evlilerin lehine anlamlı fark gösterdiği ( $Z=-2.50$ ,  $p=.012$ ) tespit edilmiştir.

#### 4.3.3.Belediyenin Rekreatif Aktivitelere Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluşlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.3.** Eğitim durumu değişkenine göre rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal- Wallis H testi sonuçları

Boyutlar	Grup	Eğitim Durumu	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p
Öznel İyi Oluş	1	Lise ve öncesi	174	49.00	42.00	54.00	5.91	3	.116
	2	Ön lisans	165	50.00	42.00	54.00			
	3	Lisans	389	50.00	39.00	54.00			
	4	Lisans Üstü	122	49.00	43.00	54.00			

Belediyenin rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.3.3.'e bakıldığında test sonuçlarına göre belediyenin rekreatif aktivitelere katılan bireylerin akış deneyiminin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $\chi^2=5.91$ ,  $df=3$ ,  $p=.116$ ) tespit edilmiştir.

#### 4.3.4.Belediyenin Rekreatif Aktivitelere Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluşlarının Ortalama Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.4.** Gelir düzeyi değişkenine göre rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal- Wallis H testi sonuçları

Boyutlar	Grup	Ortalama Gelir	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p
Öznel İyi Oluş	1	$\leq 2000$	61	50.00	45.00	53.00	1.20	4	.877
	2	2001-3000	217	50.00	42.00	54.00			
	3	3001-4000	314	49.00	42.00	54.00			
	4	4001-5000	193	49.00	39.00	54.00			
	5	$5001 \leq$	65	50.00	43.00	54.00			

Belediyenin rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin ortalama gelir düzeyi değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.3.4'e bakıldığında test sonuçlarına göre belediyenin rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeyinin ortalama gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $\chi^2=1.20$ ,  $df=4$ ,  $p=.877$ ) tespit edilmiştir.



#### 4.3.5.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluşlarının Sahip Olunan Boş Zaman Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.5.** Sahip olunan boş zaman değişkenine göre rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal- Wallis H testi sonuçları

Boyutlar	Grup	Boş Zaman	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p
Öznel İyi Oluş	1	1-5 saat	570	49.00	39.00	54.00	1.39	1	.238
	2	6-10 saat	280	50.00	42.00	54.00			

Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeyinin sahip olunan boş zaman değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.3.5'e bakıldığında test sonuçlarına göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeyinin sahip olunan boş zaman değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $\chi^2=1.39$ ,  $df= 1$ ,  $p=.238$ ) tespit edilmiştir.

#### 4.3.6.Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluşlarının Katılım Sıklığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.6.** Katılım sıklığı değişkenine göre rekreatif aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal- Wallis H testi sonuçları

Boyutlar	Grup	Katılım Sıklığı	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anlamlı Fark (Gruplar)
Öznel İyi Oluş	1	1 kez	68	49.00	43.00	53.00	13.08	4	0.11*	1-5 3-5 2-5 4-5
	2	2 kez	195	50.00	43.00	54.00				
	3	3 kez	241	49.00	39.00	54.00				
	4	4 kez	247	49.00	40.00	54.00				
	5	5 kez ve üzeri	99	50.00	44.00	54.00				

\*  $p < 0.05$

Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin katılım sıklığı değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.3.6.'a bakıldığında test sonuçlarına göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin katılım sıklığı değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=13.08$ ,  $df= 4$ ,  $p=.011$ ) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 1. grup ile 5. grup arasındaki farkın 5. grup lehine ( $X^2=13.08$ ,  $p=.011$ ), 3. grup ile 5. grup arasındaki farkın 5. grup lehine

( $X^2=13.08, p=.011$ ), 2. Grup ile 5. Grup arasındaki farkın 5. Grup lehine ( $X^2=13.08, p=.011$ ), 4. grup ile 5. Grup arasındaki farkın 5. grup lehine ( $X^2=13.08, p=.011$ ) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

#### 4.3.7. Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluş Aktivitenin Kiminle yapıldığı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.7.** Katılım gösterilen rekreatif aktivitelerin kiminle yapıldığı değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Boyutlar	Grup	Kiminle Yapıldığı	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p
Öznel İyi Oluş	1	Tek Başıma	229	50.00	42.00	54.00	4.53	4	.338
	2	Arkadaşlarımla	269	49.00	40.00	54.00			
	3	Ailemle	51	50.00	43.00	54.00			
	4	Organize Olmuş Grupla	22	49.00	46.00	53.00			
	5	Birden Fazla	279	49.00	39.00	54.00			

Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin Katılım gösterilen rekreatif aktivitelerin kiminle yapıldığı değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.3.7.'e bakıldığında test sonuçlarına göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin Katılım gösterilen rekreatif aktivitelerin kiminle yapıldığı değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $\chi^2=4.53, df= 4, p=.338$ ) tespit edilmiştir.

#### 4.3.8. Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluş Düzeylerin Aile Katılımı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.8.** Aile katılımı değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Boyutlar	Aileden başka katılım	N	Med	Min	Max	Z	P
Öznel İyi Oluş	Evet	389	49.00	39.00	54.00	-.87	.381
	Hayır	461	49.00	40.00	54.00		

Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin aile katılımı değişkenine göre parametrik varsayımlarını sağlamadığından Mann-

Whitney U testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.3.8.'de belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin aile katılımı değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $Z=-.87$ ,  $p=.381$ ) tespit edilmiştir

#### 4.3.9. Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Birden Fazla Aktiviteye Katılım Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.9.** Birden fazla aktiviteye katılım değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

Boyutlar	Birden fazla aktivite	N	Med	Min	Max	Z	P
Öznel İyi Oluş	Evet	425	49.00	39.00	54.00	-1.06	.288
	Hayır	425	49.00	42.00	54.00		

Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin birden fazla aktiviteye katılım değişkenine göre parametrik varsayımlarını sağlamadığından Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yukarıdaki Tablo 4.3.9.'de belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin birden fazla aktiviteye katılım değişkenine göre anlamlı fark göstermediği ( $Z=-1.06$ ,  $p=.288$ ) tespit edilmiştir.

#### 4.3.10. Belediyenin Rekreatif Aktivitelerine Katılan Bireylerin Öznel İyi Oluş Kurs Grupları Değişkenine Göre Karşılaştırılması

**Tablo 4.3.10.** Kurs grupları değişkenine göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonuçları

Boyutlar	Grup	Kurs Grupları	N	Med	Min	Max	$\chi^2$	df	p	Anamlı Fark (Gruplar)
Öznel İyi Oluş	1	Eğitime Destek Kursları	120	50.00	42.00	54.00	38.43	5	.000*	2-5 1-5 2-4 1-4 2-6 1-6 1-3
	2	Spor ve dans Kursları	120	50.00	43.00	54.00				
	3	Müzik Kursları	120	50.00	43.00	54.00				
	4	Meslek Edindirme Kursları	120	49.00	40.00	54.00				
	5	Kişisel gelişim Kursları	120	49.00	39.00	53.00				
	6	El Sanatları Kursları	250	49.00	42.00	54.00				

\*  $p < 0.05$

Belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin kurs grupları değişkenine göre parametrik test varsayımlarını sağlamadığından Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.3.10.'a bakıldığında test sonuçlarına göre belediyenin rekreatif aktivitelerine katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin kurs grupları değişkenine göre anlamlı fark gösterdiği ( $\chi^2=38.43$ ,  $df= 5$ ,  $p=.000$ ) tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar incelendiğinde 2. grup ile 5. grup arasındaki farkın 2. grup lehine ( $X^2=38.43$ , $p=.003$ ), 1. grup ile 5. grup arasındaki farkın 1. grup lehine ( $X^2=38.43$ ,  $p=.000$ ), 2. grup ile 4. Grup arasındaki farkın 2. grup lehine ( $X^2=38.43$ ,  $p=.006$ ), 1. grup ile 4. grup arasındaki farkın 1. grup lehine( $X^2=38.43$ ,  $p=.000$ ),2. Grup ile 6. Grup arasındaki farkın 2. Grup lehine ( $X^2=38.43$ , $p=.004$ ), 1. Grup ile 6. Grup arasındaki farkın 1. Grup lehine ( $X^2=38.43$ , $p=.000$ ), 1. Grup ile 3. Grup arasındaki farkın 1. Grup lehine ( $X^2=38.43$ , $p=.003$ ) anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

#### 4.4. Akış Deneyimi ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki

**Tablo 4.4.** Akış Deneyimi ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Tanımlanması – Spearman Kolerasyon Analizi

	Akış Deneyimi	Görev Zorluğu Beceri Dengesi	Eylem Fark. Birl.	Açık Hed.	Belirli Geri Bild.	Göreve Odak.	Kontrol Duygusu	Kendilik	Zamanın Dönüş.	Amaca Ulaşma	Öznel İyi Oluş
<b>Akış Deneyimi</b>	r=1.00	r=.354	r=.335	r=.486	r=.553	r=.433	r=.546	r=.599	r=.570	r=.559	r=.075*
<b>Görev Zor. Beceri Deng.</b>	r=.354	r=1.00	r=.075	r=.077	r=.171	r=.171	r=.147	r=.184	r=.123	r=.086	r=-.024
<b>Eylem Farkındalık Birleşimi</b>	r=.335	r=0.75	r=1.00	r=.146	r=.070	r=.156	r=.046	r=.211	r=.165	r=.162	r=.021
<b>Açık Hedefler</b>	r=.486	r=.077	r=.146	r=1.00	r=.197	r=.116	r=.270	r=.298	r=.152	r=.252	r=.051
<b>Belirli Geri Bildirim</b>	r=.553	r=.171	r=.070	r=.197	r=1.00	r=.172	r=.196	r=.289	r=.297	r=.315	r=.042
<b>Göreve Odaklanma</b>	r=.433	r=.171	r=.156	r=.116	r=.172	r=1.00	r=.169	r=.121	r=.258	r=.198	r=-.016
<b>Kontrol Duygusu</b>	r=.546	r=.147	r=.046	r=.270	r=.196	r=.169	r=1.00	r=.280	r=.321	r=.241	r=.048

<b>Kendilik Fark Azalması</b>	r=.599	r=.184	r=.211	r=.298	r=.289	r=.121	r=.280	r=1.00	r=.164	r=.271	r=.016
<b>Zamanın Dönüşümü</b>	r=.570	r=.123	r=.165	r=.152	r=.297	r=.258	r=.321	r=.164	r=1.00	r=.316	r=.013
<b>Amaca Ulaşma Deneyimi</b>	r=.559	r=.086	r=.162	r=.252	r=.315	r=.198	r=.241	r=.271	r=.316	r=1.00	r=.096*
<b>Öznel İyi Oluş</b>	r=.075	r=-.024	r=.021	r=.051	r=.042	r=-.016	r=.048	r=.016	r=.013	r=0.96	r=1.00

Tablo 4,4 incelendiğinde akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeyi ( $r=.075$ ,  $p=.028$ ) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki söz konusudur. Alt boyutlara bakıldığında Amaca ulaşma deneyimi alt boyutuyla öznel iyi oluş düzeyi ( $r=.096$ ,  $p=.005$ ) arasında da yine düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

## 5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, yerel yönetimlerin meslek edindirme kursları ve halk merkezleri çatısı altında sunduğu rekreasyon faaliyetlerine katılan kadınların akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeyleri; yaş, eğitim durumu, aylık ortalama gelir düzeyi, medeni durumları gibi demografik soruların yanı sıra sahip olunan günlük (saat) olarak boş zaman süreleri, bir ay içinde boş zaman aktivitelerine ortalama katılım sıklıkları, katılım gösterilen rekreatif aktiviteleri kim ile yaptıkları, ailede başka belediyede rekreatif faaliyetlere katılan olup olmadığı, birden fazla aktiviteye katılım gösterilip gösterilmediği gibi değişkenlerin akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeylerine etkileri ve birbirleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, akış deneyimi düzeylerinin yaş, medeni durum, gelir düzeyi, sahip olunan boş zaman, aktivitenin kiminle yapıldığı, aile katılımı, katılım sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği gözlemlenmiştir. Bu sonuca göre aktiviteye katılan bireyler hemen her yaşta, çeşitli medeni halde, farklı gelir düzeylerinde, aktivite katılım sıklıkları değişsede, aktiviteyi farklı birey ya da gruplarla yapsalarda akış deneyimi yaşayabilmektedirler. Kaya, Metin ve Kozak (2015)' ın kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi üzerine yapmış oldukları çalışmada da yaş, cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark olmadığı bulgusuna ulaşılması yönüyle çalışmayı destekler niteliktedir. Yine aynı çalışma kapsamında aktiviteye katılma değişkenine göre akış deneyimi ve göreve odaklanma, belirli geri bildirim, açık

hedefler, amaca ulaşma ve kontrol duygusu ve eylem farkındalığı alt boyutlarına göre düşük seviyede anlamlı fark gözlemlenmiştir.

Akış deneyimi ve göreve odaklanma, belirli geri bildirim, açık hedefler, amaca ulaşma, kontrol duygusu ve eylem farkındalığı alt boyutlarında bu çalışmada yer almayan tesis değişkenine göre de bakılmış ve ve akış deneyimine etkisi yüksek olarak bulunmuştur. Akış deneyiminin genel olarak tüm bireyleri içinde barındırdığı bireysel özelliklerinden geniş kapsamlı ve bağımsız bir yapısı olduğu bu sonuçta da görülmektedir. Bu sonuçtan yola çıkarak, belediyelerde tüm yaş gruplarına uygun çeşitli aktiviteler halka sunularak, aktivitelere katılım artışı sağlanabilir. Bu anlamda farklı yaş gruplarının ihtiyaçları göz önünde bulundurularak o yaşa uygun nitelikli programların oluşturulması ve ekipmanların ilgili aktivite için donanımlı olmasının önemli olabileceği söylenebilir.

Yerel yönetimlerin rekreasyon faaliyetleri kapsamında aktivitelere katılan bireylerde eğitim durumu değişkenine göre akış deneyimi ve görev zorluğu, zamanın dönüşümü alt boyutlarında anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Eğitim durumu değişkenine göre lise ve öncesi, ön lisans, lisans eğitim düzeyleri ile lisans üstü eğitim düzeyi gruplarında lisans üstü lehine anlamlı fark olduğu gözlemlenmiştir. Bu anlamda Coles ve ark. (2012) tarafından yapılan çalışmada açık alan aktiviteleri, sportif branşlar, okuryazarlık gibi eğitim odaklı aktiviteler gibi gerçekleştirilen çeşitli boş zaman aktivitelerinin yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş düzeyini arttırdığını ortaya koyması çalışmayı desteklemektedir. Yerel yönetimlerin rekreasyon faaliyetleri kapsamında aktivitelere katılan bireylerde kurs grupları değişkenine göre akış deneyimi ve eylem farkındalık birleşimi alt boyutuna göre anlamlı fark; eğitime destek kursları ile kişisel gelişim kursları, meslek edindirme kursları, el sanatları kursları arasında anlamlı farkın eğitime destek kursları lehine olduğu, Spor ve dans kursları ile müzik kursları, meslek edindirme kursları, kişisel gelişim kursları arasındaki farkın spor ve dans kursları lehine olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulguların tamamı değerlendirildiğinde akış deneyiminin yaşanabilmesi için bireylerin ilgili aktivitelere gerekli çabayı harcayarak akışta kaldıkları yorumu yapılabilir. LeFevre (1988) çalışmasında bireylerin akış deneyimi içinde geçirdikleri zaman ve sıklıkla doğru orantılı olarak kişilerin olumlu duygularında da bir artış gözlemlenmiştir. Buna ek olarak Bloch (2001) tarafından gerçekleştirilen çalışmada akış deneyiminin kişilerde sevinç, neşe, mutluluk ve onur duyma gibi bir takım olumlu psikolojik durumlara sebep olduğu ortaya çıkmıştır. Fullagar ve Kelloway

(2009)'in çalışmasında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Arslan Ayazlar (2015) in yapmış olduğu çalışmada akış deneyiminin yaşam doyumuna doğrudan etkisine de bakılmıştır. Analizler iki kavram arasındaki ilişkinin varlığını desteklemektedir. Önceki araştırmalardan farklı olarak yamaç paraşütünde akış deneyimi yaşayan bireylerin kısa vadeli doyumlarından ziyade genel anlamda yaşam doyumlarına olumlu yönde katkı yaptığını söylemek mümkündür.

Yerel yönetimlerin rekreasyon faaliyetleri kapsamında düzenlenen aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri; yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, sahip olunan boş zaman, aktivitenin kiminle yapıldığı, aile katılımı, birden fazla aktivite katılımı gibi değişkenlere göre anlamlı fark olmadığı bulgusuna rastlanmıştır. Yerel yönetimlerin rekreasyon faaliyetleri kapsamında düzenlenen aktivitelere katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri medeni durumdeğişkenine göre evlilerin lehine, katılım sıklığı değişkenine göre haftada 1 kez, haftada 2 kez, haftada 3 kez, haftada 4 kez ile haftada 5 kez ve üzeri arasında haftada 5 kez ve üzeri lehine, kurs grupları değişkenine göre spor ve dans kursları ile kişisel gelişim kursları, meslek edindirme kursları, el sanatları kursları arasındaki farkın spor ve dans kursları lehine, eğitime destek kursları ile kişisel gelişim kursları, müzik kursları, meslek edindirme kursları, el sanatları kursları arasındaki farkın eğitime destek kursları lehine anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Tranior ve ark. (2010) yapmış oldukları çalışmada kişiliğin öznel iyi oluşu etkileyen en önemli etken olduğunu fakat doğru kullanıldığında boş zamanında öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Yine Anderson ve Clark (2011) tarafından yapılan çalışmada boş zaman ile ilgili eğitim alan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde belirli bir artış olduğunu söylemişlerdir. Rekreasyonel faaliyet kapsamında yapılan aktivitelere sağlanan katılımın öznel iyi oluş düzeyinin haz bileşeni üzerinde değişkenlere göre daha çok etkisinin olduğu Russel (1990) in yapmış olduğu çalışmada ortaya konmuştur. Yerel yönetimlerin rekreasyonel faaliyetler kapsamında sunmuş oldukları aktivitelere katılan bireylerin akış deneyimi ve amaca ulaşma alt boyutunda ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yani akış deneyiminin kişinin psikolojik iyi oluşuna olumlu yönde etki ettiği saptanmıştır. Burada ilgi çeken bir diğer konu, akış deneyimi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin iki yönlü olup olmadığıdır. Genel anlamda yazın incelendiğinde, çoğunlukla yapılan çalışmalarda akış deneyiminin psikolojik iyi oluşa olan etkilerinin incelendiği görülmektedir. Ancak Fredrickson'ın

genişlet ve inşa et teorisi bu ilişkinin ters yönde de oluşabileceğinin sinyallerini vermektedir (Burke, 2010: 43). Akış deneyimi ve öznel iyi oluş üzerine yapılmış diğer çalışmalara göz atıldığında her ne kadar alanyazında bu konuyla ilgili çalışma yetersizliği dikkat çekse de çalışmayı destekler nitelikte olduğu kadar farklı sonuçlarada rastlanmaktadır. Bu alanda yapılan ilk çalışmalar, 1977 yılında Fordyce tarafından gerçekleştirilmiş ve 3 aşamalı deneysel çalışmasının sonunda, bireylerin öznel iyi oluşlarının artırılması için, birçok etkili strateji olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Buss, 2000). Bireylerin akış deneyimlerinin artmasına paralel olarak özsaygı düzeylerinin arttığı, akademik açıdan daha başarılı oldukları ve fiziksel açıdan daha sağlıklı oldukları bulunmuştur. İş yaşamında ise daha üretken oldukları sonucuna varılmıştır (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi ve Rathunde, 1993; Shernoff ve Anderson, 2013). Farklı kültürlerde yapılmış üç çalışmayı karşılaştıran ve akış yaşama sıklığını ele alan, Moneta (2004), farklı ülke ve kültürlerle sahip insanların akış deneyimini farklı algıladığı ve farklı ifade ettiği sonucuna ulaşmıştır. Çeşmeci ve Koçak (2018) ın yapmış olduğu araştırma bulgularına bakıldığında yürüyüş aktivitesinde akış deneyiminin meydana gelmesinde kapılma ve kendilik boyutları belirleyici role sahip olduğu görülmektedir. Akış kavramının anlaşılmasında kendilik (autotelic) özelliğinin kilit role sahip olduğu (Faiola ve ark., 2013), araştırma bulgularıyla da desteklenmiş olmaktadır. Huang ve arkadaşlarının (2013) turizm pazarlamasında 3 boyutlu sanal sistemlerin kullanımı üzerinde yaptıkları araştırmalarında özellikle sanal gezinmenin eğlendirici motivasyonunun akış deneyimini arttırdığı vurgulanmıştır. Buna göre, çalışanların hissettikleri psikoloji iyi oluş durumu artıkça bu iyi oluşun geri dönüşümü daha fazla iyi oluş olacaktır. Dolayısıyla çalışan işlerinden dolayı hissedecekleri psikolojik iyi oluş aynı zamanda onların akış deneyimini tecrübe etmelerine de sebep olabilecektir.

### **5.1. Öneriler**

Araştırmanın bulguları çerçevesinde uygulamaya yönelik yapılabilecek çalışmalar için sunulabilecek öneriler:

Boş zaman aktivitelerinin olumlu sonuçları düşünüldüğünde boş zaman aktivitelerine olan katılımı artırmak için eğitim müfredatlarına boş zaman eğitiminin eklenmesi ve ya daha çok yer verilmesi tavsiye edilebilir.



Yerel yönetimlerin toplumun akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeylerini göz önünde bulundurarak devamını sağlamak ve artırmak amaçlı farklı yaş gruplarına, farklı eğitim düzeylerine göre aktivite çeşitliliğini arttırması tavsiye edilebilir.

Çalışmanın bulguları incelendiğinde eğitime destek kursları ve spor ve dans kurslarında daha yoğun akış deneyimi ve öznel iyi oluşun yaşanmış olduğu düşünüldüğünde yerel yönetimlerin aktivite planlamalarında göz önünde bulundurmaları tavsiye edilebilir.

Çalışmanın bulgularında yer alan akış deneyimi ile öznel iyi oluş arasındaki pozitif düşük düzey ilişki, alanyazın incelendiğinde yeni bir bulgu olarak göze çarpmaktadır. Daha sonraki çalışmalarda bu iki kavram arasındaki ilişki detaylı bir şekilde incelenebilir.

Alanyazın incelendiğinde akış deneyimi ve öznel iyi oluş düzeylerinin boş zaman ve birbirleri arasındaki ilişkilerine dair yapılmış çalışmaların çok sınırlı olduğundan alana dair alanyazının genişletilerek daha fazla çalışmaya yer verilmesi tavsiye edilebilir.

Ayrıca yerel yönetimler kapsamında bakıldığında çalışma sonuçlarından da yola çıkarak belediyelerdeki rekreasyon aktivitelerine daha fazla önem verilmesi ve bu tür aktiviteler için belediyenin maddi, manevi yararına olacağından rekreasyon uzmanlarından destek alarak rekreasyon birimi tarafından yönetilmesi ve derecelendirerek sunulması önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Ağaoğlu, 2002: Ağaoğlu, S. Y. (2002). *Türkiye'deki üniversitelerin rekreasyon programlarının geliştirilmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to action: A theory of planned behaviour. In Action-control: *From cognition to behaviour*, (Eds. J. Kuhl & J. Beckmann), 11-39, Heidelberg: Springer.
- Arslan Ayazlar, R. (2015). *Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Aydın.
- Arthaud-Day, M.L., Rode, J.C., Mooney, C.H. & Near, J.P. (2005). The subjective well-being construct: a test of its convergent, discriminant, and Factorial validity. *Social Indicators Research*, 74, 445–476.
- Aşçı, H. F., Çağlar, E., Eklund, R.C., Altıntaş, A. ve Jackson, S. (2007). Durumluk Ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin Uyarlama Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (4), 182-196.
- Aytaç, Ö. (2006). Tüketimcilik ve metalaşma kısıcında boş zaman. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 27- 53.
- Bakker, A.B. (2005). Flow Among Music Teachers and Their Students: The Crossover Peak Experiences. *Journal of Vocational Behavior*. 66: 26-44.
- Barnette, M.A., Vitaglione, G.D., Harper, K.K.G., Quackenbush, S.W., Steadman, L.A., Valdez, B.S. (1997). Late adolescents' experiences with and attitudes toward vide-ogames. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(15), 1316-1334.
- Beal, D.J., Weiss, H.M., Barros, E., & Macdermid, S.M. (2005). An episodic process model of affective influences on performance. *Journal of Applied Psychology*, 90.1054-1068.
- Bloch, C. (2001). Moods and the Quality of Life. *Journal of Happiness Studies*. 30: 67-93

- Bryce, J. (2001). The Technological Transformation of Leisure, *Social Science Computer Review*, 19(1), Spring 7-16.
- Bucher, C.A. (1972). *Foundations of Physical Education* the C.U, Mosby Company, Saint Louis.
- Bull, C., Hoose, J., Weed, M.(2003). *An Introduction to Leisure Studies*. Pearson Education Limited, Prentice Hall, United Kingdom.
- Burke, R.J. (2010). *Flow, Work Satisfaction and Psychological Well-Being at the Work Place*. *The IUP Journal of Soft Skills*. 4(1): 37-48.
- Buss, D. (2000). *The Evolution of Happiness*. *American Psychologist* Jan; 55(1):15
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Çetinbaş, R. N. (2010). *Sivas İli Milli Eğitim Bakanlığı'na Bağlı Okullarda Görev Yapan Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Bos Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti ve incelenmesi*, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Sivas
- Çetinkalp, C. O. (2011) *Optimal Performans Duygu Durumu ve Fiziksel Benlik Algısı: Dansçılar Üzerine Bir Çalışma*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı: İzmir.
- Chen, W. (2013). The implications of social capital for the digital divides in America. *The Information Society*, 29(1), 13-25.
- Cheng, H. y Furnham, A. (2003). *Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well-being*. *Counselling Psychology Quarterly*, 16, 121-130.
- Chirico, A., Serino, S., Cipresso, P., Gaggioli, A. ve Riva, G. (2015). When Music Flows: State And Trait In Musical Performance, Composition And Listening: A Systematic Review. *Frontiers In Psychology*, 6/906.
- Clark, B.S., Anderson, D.M. (2011). I'd Be Dead If I Didn't Have This Class: The Role of Leisure Education in College Student Development. *Recreational Sport Journal*, (35),45-54.

- Coles, R., Edginton, C.R. (2012). Jalloh, A., Africa and the World Leisure Organization, African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD) Volume 18, No. 4(1), (December), pp. 684-693.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play. San Francisco: Jossey Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). A response to the Kimiecik & Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 181-183.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: toward a theory of emergent motivation. Nebraska Symposium on Motivation, 40, 57-97.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1988), "The flow experience and its significance for human psychology", in Csikszentmihályi, M., Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness, Cambridge, UK: Cambridge University Press, pp. 15-35.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Good business*. Published by the Penguin Group. Penguin Putnam Inc., 375 Hudson Street, New York, New York 100014, U.S.A.
- Csikszentmihalyi, M. (2005) *Akış Mutluluk Bilimi*, Çev. Semra Kunt Akbaş, HYB Yayıncılık: Ankara.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. ve Nakamura, J. (2005) Flow, Handbook of Competence and Motivation içinde, Elliot, A. J. ve Dweck, C. S. (Ed.), Chapter 32, Guilford Publications Inc. NewYork.
- Çeşmeci, N., Koçak, G.N. (2018) Yürüyüşteki Akış Durumunun Tespitine Yönelik Keşifsel Bir Araştırma ve Ölçek Önerisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi Cilt 3 Sayı 4*.

- Çubuk, M. (2001). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. 4.Baskı, Gazi Kitapevi Ankara.
- Dattilo, J. (2008). *Leisure Education Program Planning: A Systematic Approach*. Third Edition. State College, PA: Venture.
- Deci, E. L., Ryan R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Demerouti, E. ve Bakker, A.B. ve Sonentag, S. Ve Fullager, C.J. (2010). Work-Related Flow and Energy at Work and at Home: A Study on the Role of Daily Recovery. *Journal of Organizational Behavior*. 33: 275-295.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 95: 542-575.
- Diener E, Larsen RJ. (1993) The experience of emotional well-being. In: Lewis M, Haviland JM, editors. *Handbook of emotions*. Guilford; New York: 1993. pp. 405–415
- Diener, E., Suh, E., Oishi, S. (1997), “Recent findings on subjective wellbeing”, *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1): 25- 41.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. ve Smith, H.L. (1999). *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*. *Psychological Bulletin*. 125(2): 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Seligman, M. E. P. (2002), “Very happy people”, *Psychological Science*,13(1): 81- 84.
- Diener, Ed., (2006). “Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being” *Journal of Happiness Studies*, vol 7, no. 4 397-404.
- Diener, E., Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South Africa Journal of Psychology*. 39(4): 391-406.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C. ve Choi, D. (2009). New measures of well-being. *Social Indicators Research Series*, 39.
- Doğan T. ve Eryılmaz, A. (2012), “Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş”, *Ege Akademik Bakış*, Cilt: 12, Sayı: 3, ss. 383- 389.

- Dost, T.M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dumazadier, J. (1974). *Sociology of Leisure*, Elsevier Scientific Pub., USA.
- Duran N, Tezer E (2007) Sanat aktiviteleriyle zenginleştirilmiş grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28):63-77
- Eccles, J. S. ve Wigfield, A. (2002) “Motivational Beliefs, Values and Goals”, *Annual Review Psychology*, c. 53, ss. 109-132.
- Faiola, A., Newlon, C., Pfaff, M., ve Smyslova, O. (2013). Correlating the effects of flow and telepresence in virtual worlds: Enhancing our understanding of user behavior in game-based learning. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1113–1121.
- Godbey, G. (1990). *Leisure in Your Life: An Exploration*. State College, PA: Venture Pub.
- Gürbüz, 2007: Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Ankara: Gazi kitapevi, 25
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., ve Dinç, Y. (2003). *Boş zaman & Rekreasyon Yönetimi:(Örnek Animasyon Uygulamaları)*. Ankara: Detay.
- Hall, C.M., ve Page, S.J. (1999): *The Geography of Tourism and Recreation:Environment, Place and Space*, London, and New York: Routledge.
- Harper, S. (1999). Building on Intergenerational Activity Program for Older Adults, Implications for Physical Activity, *JOPERD Vol 70(No 2)*, 68-69.
- Hazar, A. (2009). *Rekreasyon ve Animasyon*, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Hazar, A. (2014).*Rekreasyon ve Animasyon*. Detay Yayıncılık, Ankara.
- Henderson K. A. (1994) Theory application and development in recreation, park and leisure research. *Journal of Park and Recreation Administration*.
- Holder, M.D., Coleman, B., Sehn, Z.L. (2014). The Contribution of Active and Passive Leisure to Children’s Well-being. *Journal of Health Psychology*. 14(3), 378-386.

- Huang Y.C., Backman S.J., Backman K.F. & Moore D.W. (2013) Exploring user acceptance of 3D virtual worlds in travel and tourism marketing, *Recreation and Tourism Management*, 12(5)
- Hunnicut, B. (1984). The End of Shorter Hours, *Labor Review*, 3, 373, 374.
- Jackson, E. L. (1999). Comment on Hawkins et al., "Leisure constraints: a replication and extension of construct development". *Leisure Science*, 21, 179-192.
- Jackson, S. A. Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow In Sports*.
- Jackson, S.A. ve Ecklund, R.C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Fitness and Information Technology.
- Jensen, C.R., Guthrie, S., Guthrie, S.P. (2006). *Outdoor Rec-reation in America*. Champaign, 111.: Human Kinetics.
- Jones, C. D., Hollenhorst, S. J. ve Perna, F. (2003) "An Empirical Comparison of the Four Channel Flow Model and Adventure Experience Paradigm", *Leisure Sciences*, c. 25, ss. 17-31.
- Juniu, S. (2000). "Downshifting: Regaining the Essence of Leisure" *Journal of Leisure Research*, Vol. 32, No. 1, pp. 69-73.
- Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme*, Ankara: Seren Matbaacılık.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme* (6. Baskı ). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., ve Akgül, B. M. (2016). *Ekorekreasyon Rekreasyon ve Çevre* (Birinci Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kaya, B., Metin, T., Akoğlan Kozak, M. (2015). Kapalı rekreasyon tesislerinde kullanıcıların akış deneyimi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 2 (2), 6-25.
- Kawabata, M., Mallett, C. J. ve Jackson, S. A. (2008) "The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2: Examination of Factorial Validity and Reliability for Japanese Adults", *Psychology of Sport and Exercise*, c. 9, ss. 465-485.
- Kelly, J. R., ve Kelly, J. R. (1994): "Multiple Dimensions of Meaning in the Domains of Work, Family, and Leisure." *Journal of Leisure Research*, 26(3), pp.250-274.

- Şimşek, K. Y., Mercanoğlu, A.O. (2014). *Spor Tüketicisi Tatmin Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Rekreatif Spor Tüketicisi Örneği*. Spor Bilimleri Dergisi, 25(4), 159-171.
- Khan, A.D. (1997): "Leisure and Recreation Among Woman of Selected Hill-Farming Families in Bangladesh." *Journal of Leisure Research*, 29(1), pp.5-20.
- Kim-Prieto, K. ve Diener, E. ve Tamir, M. ve Scollon, C. ve Diener, M. (2005). Integrating the Diverse Definitions of Happiness: A Time-sequential Frame Work of Subjective Well Being. *Journal of Happiness Studies*. 6: 261-300.
- Kocaekşi, S. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*, Eskişehir, açık öğretim yayınları, 14
- Kraus, R. (1990). *Recreation and Leisure in Modern Society*. 4th. Edition, New York, Harper Collins.
- Kraus, R. (1998). *Recreation and Leisure in Modern Society*, Boston/London: Jones and Bartlett Publishers
- La Fevre, J. (1988). Flow and the Quality of Experience During Work and Leisure. Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness. Csikszentmihalyi, M. Ve Csikszentmihalyi, I. (Der.). NewYork: Cambridge University Press: 307-318.
- Leitner, M.J. and Leitner, S.F. (2004). *Leisure Enhancement*. (Third Edition). London: The Haworth Press, Oxford, 4.
- Leitner, M.J., Leitner, S.F. (2012). *Leisure Enhancemet*, Forth Edition, Sagomere Publishing, Urbana, USA.
- Losier, G. F., Bourque, P. E., ve Vallerand, R. J. (1993). A motivational model of leisure participation in the elderly. *Journal of Psychology*, 127, 153-170.
- Malay, M.C., Paulay, G. (2010). Peripatric speciation drives diversification and distributional pattern of reef hermit crabs (Decapoda: Diogenidae: calcinus). *Evolution* 64, 634.
- McLean, D., Hurd, A.D. (2012). Kraus' *Recreation and Leisure in Mdern Society*, 9th Edition, Jones&Bartlett Learning, LLc USA.



- Miller, N.P., Robinson, D.M. (1963). *Leisure Age: Its Challenge to Recreation*, Wadsworth, Belmont, Calif.
- Moneta, G.B. ve Csikszentmihalyi, M. (1996). The Effect of Perceived Challenges and Skills on the Quality of Subjective Experiences. *Journal of Personality*. 64(2): 275- 310.
- Moneta, G. B. (2004) "The Flow Experience Across Cultures", *Journal of Happiness Studies*, c.5, ss. 181-217.
- Munusturlar, S. (2014). Boş Zaman Eğitiminin Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir, Türkiye
- Munusturlar, S., Kurnaz, B., Yavuz, G., Özcan, Ö. ve Karaş, B. (2017). Boş Zaman Davranışını Açıklamaya Işık Tutan Kuramsal Yaklaşımlar. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi* 1(1), 1-19.
- Myer ve Deiner, 1995 Myers D, Deiner E., Who is happy. *Psychological Science*, 6.1-19, (1995).
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2009). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89–105). New York, NY: Oxford University Press.
- Novak, T. P., Hoffman, D. L. ve Yung, Y-F (2000) "Measuring the Customer experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach", *Marketing Science*, c.19, s.1, ss.22-42.
- Özşahin, N. (2003) *Lise Öğrencilerinin Günlük Yaşamdaki Akış Deneyiminin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri ABD: Ankara.
- Page, S.J, Connell, J. (2010). *Leisure, An Introduction*. Pearson Education Limited, England.
- Pavot, W., Fujita, F., Diener, E. *The relation between self-aspect congruence, personality and subjective well-being*, *Personality and Individual Differences*, 22,2, 183-191 (1997).
- Peterson, C. (2009). *Positive Psychology*. *Reclaiming Children and Youth*. 18(2): 3-7.

- Russell, R., (1990). Recreation And Quality Of Life İn Old Age: A Causal Analysis, The Journal Of Applied Gerontology 9, pp. 77–90
- Sahranç, Ü. (2008). Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli. *The Journal of SAU Education Faculty*, 122-144.
- Samdahl, D.M. (1991): “Issues in the Measurement of Leisure: A Comparison of Theoretical and Connotative Meanings.” *Leisure Sciences*, 13, pp.33-49.
- Sanchez, A. M. R. (2009) *The Story Flows on: A Multi-study on the Flow Experience*, Departamento de Psicologia Evolutiva Educativa, Social y Metodologia, Universitat Jaume-I, ss. 1-209.
- Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M.(2000). *Positive Psychology*, An Introduction. *American Psychologist*. January 2000 vol.55 No.1 5-14
- Seligman, M. E. P. (2002), *Authentic Happiness*, (Çev. S. Kunt- Akbaş, 2007),(1. Basım), Ankara: HYB Basım Yayın.
- Sevil, T.(2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler*, Kocaekşi, S. Boş zaman ve rekreasyon yönetimi, Eskişehir, açık öğretim yayınları, 14
- Shaw, L.H., Gant, L.M. (2002). Users divided? Exploring the gender gap in Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 5(6), 517-527.
- Sherhoff, D. J., & Anderson, B. (2013). Flow and optimal learning environments. In J. Froh and A. Parks-Sheiner (Eds.), *Activities for Teaching Positive Psychology: A Guide for Instructors* (pp. 109-115). Washington D.C.: The American Psychological Association.
- Shivers, J.S., & deLisle, L.J. (1997). *The story of leisure: Context, concepts, and current controversy*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siegrist, J. (2003). Subjective Well-Being: New Conceptual And Methodological Developments, n Health-Related Social Sciences, ‘Income, *Interactions And Subjective Well-Being*’ Exploratory Workshop Paris, 25-26 September 2003

- Snepenger, D. J., Crompton, J. L. (1985). *A review of leisure participation models based on the level of discourse taxonomy*.
- Şimşek, K. Y., Mercanoğlu, A.O. (2014). Spor Tüketicisi Tatmin Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Rekreatif Spor Tüketicisi Örneği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 159-171.
- Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2); 148-159.
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Teng, C. I. ve Huang, H. C. (2012) “More Than Flow: Revisiting the Theory of Four Channels of Flow”, *International Journal of Computer Games Technology*, ss. 1-9.
- Torkildsen, G. (1992). *Leisure and Recreation Management*. 3rd. ed. London: E&FN Spon.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and recreation management*. London: E & FN Spon, 73.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., Winefield, A. , (2010). *Leisure Activities and Adolescent Psychological Well-Being*, *Journal of Adolescence*, V.33 N1 P173-186 Feb.
- Tsovili, T.D. (2004). *The Relationship Between Language Teachers' Attitudes and The State-Trait Anxiety of Adolescents with Dyslexia*. *Journal of Research in Reading*, 27(1), p. 69–86.
- Tümkiye, S. (2011). *Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students*. *Education and Science*, 36 (160), 158-170.
- Virden, R. (2006). *Outdoor and Adventure Recreation: Introduction to Recreation and Leisure* (Edt. HumanKinetics). Human Kinetics Inc., USA.

- Vogel, H. L.; (2011), *Entertainment Industry Economics* (Eighth Edition), New York: Cambridge University Press.
- Webster, F-Robins, K., (1989) “*Plan and Control: Towards a Cultural History of the Information Society*” *Theory and Society*, 18.
- Wright, T.A. ve Hobfoll, S.E.( 2004). Commitment, Psychological Well-Being and Job Performance: An Examination of Conservation of Resources (COR) Theory and Job Burnout. *Journal of Business and Mangement*. 9.4. 389-406.
- Yetim, Ü. (2001), *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, (1. Basım), İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Zorba, E. (2007). *Türkiye’de Rekreasyona bakış açısı ve gelişimi*, Gazi Haber Dergisi, s. 52.

EK-1. Sürekli optimal performans duygu durum ölçeği

	<b>Hiçbir Zaman</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sık Sık</b>	<b>Her Zaman</b>
<b>..... (aktivite adı)'e/a katıldığında</b>					
1. Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.	1	2	3	4	5
4. Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım.	1	2	3	4	5
7. Zamanın farklılaştığını hissedirim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).	1	2	3	4	5
11. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.	1	2	3	4	5
<b>..... (aktivite adı)'e/a katıldığında</b>	<b>Hiçbir Zaman</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sık Sık</b>	<b>Her Zaman</b>
16. Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.	1	2	3	4	5
20. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahibim.	1	2	3	4	5
23. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.	1	2	3	4	5
30. Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşıyorum.	1	2	3	4	5
34. Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlasıyla faydalıdır.	1	2	3	4	5

## EK-2. Psikolojik iyi oluş ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılmayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
5. Benim için önemli olan aktivitelerde yetenekli ve yeterliyim
8. İnsanlar bana saygı duyar

### Ek-3. Kişisel Bilgi Formu

1- Yaşınız?

2- Medeni durum?

a)Evli b)Bekâr

3- Eğitim Düzeyiniz?

a)Lise ve Öncesi b)Ön Lisans c)Lisans d)Lisan Üstü

4Sizin değerlendirmenizle ailenizin aylık ortalama gelir durumu nedir?

a)2000 tl ve altı b)2001-3000 c)3001-4000 d)4000-5000 e) 5000 tl ve üzeri

5- Sahip olduğunuz boş zaman süresi günlük(saat) olarak ne kadar?

a) 1-5 saat b) 6-10 saat c) 11-15 saat d) 16 saat ve üzeri

6- Bir ay içinde boş zaman aktivitelerine ortalama katılım sıklığınız?

a) 1 kez b) 2 kez c) 3 kez d) 4 kez e) 5 kez ve üzeri

7- Katıldığınız rekreatif aktiviteleri kimlerle yaparsınız?

a) Tek başıma b) Arkadaşlarımla c) Ailemle d) Organize olmuş bir grupla e) Bir kaç seçenek bir arada

8- Ailede başka belediye'deki rekreatif aktivitelere katılan var mı?

a) Evet b) Hayır

9- Birden fazla aktiviteye katılıyor musunuz?

a) Evet b) Hayır

Ek-4. Özgeçmiş