

ÖĞRETMENLERİN REKREASYON AKTİVİTELERİNE KATILIM DÜZEYLERİ İLE YAŞAM MUTLULUĞU VE İŞ PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ*

H. Dilek SEVİN** - Kübra ŞEN***

Öz

Bu çalışmanın amacı, iş yaşamında stres, yorgunluk, monotonluk gibi olumsuz koşullardan etkilenen öğretmenlerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve katıldıkları aktivitelerin, yaşam mutluluğu ile çalışma performanslarına olan etkisini tespit etmektir. Bu amaçla, Balıkesir ilinde Karesi ve Altıeylül ilçelerinde görev yapan 1604 öğretmen çalışmanın evrenini oluşturmaktadır. Örneklem hesabına göre(0,05 hata payı) 310 öğretmenle anket yapılması yeterli bulunmuştur. Çalışmada 450 öğretmene anket uygulanmış, 400 anket değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmada verilerin toplanmasında, Rekreasyon aktiviteleri katılım formu, katılımcıların yaşam mutluluğunu ölçmek amacıyla Oxford Mutluluk Anketi ve performans için LIT (Lamar Institute of Tecnology, 2009) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, öğretmenlerin diğer aktiviteler kate-

* Bu çalışma “Öğretmenlerin Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Düzeyleri, Yaşam Mutluluğu ve İş Performansları Arasındaki İlişkinin Tespiti ve İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği” isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** Dr., Öğretim Üyesi H. Dilek SEVİN Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm-Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü
halise.sevin@hbv.edu.tr ORCID: 0000-0003-2424-1098

*** Kübra ŞEN, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Yüksek Lisans Öğrencisi.
kubra.sen@hbv.edu.tr ORCID: 0000-0002-2671-3119

Atıf/Cite as: Sevin, H , Şen, K . (2019). Öğretmenlerin Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Düzeyleri İle Yaşam Mutluluğu ve İş Performansları Arasındaki İlişki. Dini Araştırmalar, 22 (55): 213-232. DOI: 10.15745/da.564201

214 • ÖĞRETMENLERİN REKREASYON AKTİVİTELERİNE KATILIM DÜZEYLERİ İLE YAŞAM MUTLULUĞU VE İŞ PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

gorisinde yer alan video oyunları, satranç, televizyon seyretmek, internette gezinmek, masa ve kart oyunları, dergi ve gazete, kulüp toplantıları gibi aktivitelere daha çok katılım sağladığı; rekreatif aktiviteler ile yaşam mutluluğu arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu; yaşam mutluluğunun ise iş performansını etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Rekreasyon Aktiviteleri, Yaşam Mutluluğu, İş Performansı, Öğretmenlik Mesleği.

The Relationship between Teachers' Level of Participation in Recreation Activities and Life Happiness, Job Performances

Abstract

Leisure time is a time frame which is not included in work and study, does not require any social responsibilities and can be used by a person's own will and voluntarily. An individual manages this time through various recreational activities with his own preference and tendencies. The teaching profession is a special service area. The aim of this study is to determine how teachers, who are affected by negative conditions such as stress, fatigue and monotony in business life, make use of leisure time, and the effects of activities they participate on life happiness and job performance. For this purpose, 1604 teachers working in Karesi and Altieylül districts of Balıkesir province constitute the target population of the study. According to the sample calculation (0.05 error margin), it has been found sufficient to conduct surveys with 310 teachers. A questionnaire has been applied to 450 teachers and 400 questionnaires have been evaluated. In the study, Recreation Activities Participation Form has been used to collect data, the Oxford Happiness Questionnaire has been used to measure the happiness of the participants and the scale developed by LIT (Lamar Institute of Tecnology, 2009) has been used for performance. According to the findings of the study, it has been determined that the teachers are more interested in activities in the other activities' category such as playing video games, chess, watching television, surfing on the Internet, having board and card games, reading magazines and newspapers, attending club meetings and there is a weak positively relationship between recreation activities and happiness and happiness affects job performance.

Keywords: Recreation, Recreation Activities, Life Happiness, Job Performance, Teaching Profession.

Summary

Participation in recreational activities has a lot of positive effects on the individual's happiness, health, quality of life and performance, and studies were conducted and are still being conducted on this subject in the literature.

When the studies in this field were reviewed, it was seen in the studies carried out to determine the recreational activities participated by teachers in their leisure time that

- Recreational activities such as reading a book, watching TV, going to cinema and theatre, listening to music were preferred more often in general sense (Çolakoğlu, 2005; Binarbaşı, 2006; Tel, 2007; Öçalan, Öcal and Yörübulut, 2013; Tok and Balçık, 2016).
- In the study conducted by Argyle and Lu (1990), a scale with 37 social and non-social different activities was developed in order to show that social activities were effective on ensuring extroversion, to explain in detail that more participation was necessary and to show that happiness depended on entertaining activities. As a result of the research, a relationship was found between extroversion and happiness. Lu and Argyle (1994) presented some effects such as self-esteem and voluntary work on the participants who had chosen different types of activities.
- In the study conducted by Göral (2013), it was concluded that leisure time spent on the Internet by students affected their happiness and life satisfaction.
- In the study, Tezcan (2007) revealed that social and sports activities helped to keep individuals away from stress, made psychological contribution and enhanced work performance due to the individual's condition of feeling good.
- Doğan (2018) discovered a positive and significant relationship between students' participation in recreational activities and their scores obtained from the happiness scale.

The aim of this study is to determine how and with which recreational activities the teachers working in educational institutions spend their leisure time and whether there is a relationship and interaction between the activities participated by teachers, their life happiness and work performances. For this purpose, 1604 teachers working in Karesi and Altıeylül districts of Balıkesir have constituted the population of the study. According to the sampling calculation (0.05 error margin), conducting the surveys with 310 teachers

has been found adequate. In the study, the surveys have been applied to 450 teachers, 50 surveys have been considered invalid due to deficient filling and the analysis has been performed over 400 surveys. As for the collection of the study data, the recreational activity question form prepared using the “Alberta Recreation Survey” has been used for determining the recreational activities; the Oxford Happiness Survey has been utilized for measuring the life happiness of the participants, and the scale developed by LIT (Lamar Institute of Technology, 2009) has been applied for the performance. In the research, the data have been analyzed with SPSS 22 (Statistical Package for Social Sciences) software and the confidence level has taken as 95%. In the study, the Exploratory Factor Analysis has been used for the construct validity. The relationship between the Level of Participation in Recreational Activities, Life Happiness and Job Performance has been analyzed with the Pearson correlation test. The effect of the Level of Participation in Recreational Activities on Life Happiness and Work Performance and the effect of Life Happiness on Work Performance have also been analyzed with the regression test.

In this study, which were prepared to identify and investigate the relationship between teachers' levels of participation in recreational activities, life happiness and job performances, the findings may be summarized as follows:

- ✓ When the relationship between the level of participation in recreational activities and life happiness has been reviewed, a positive weak relationship was found between the happiness and participation in physical, outdoor and cultural activities and hobbies, which are among recreational activities.
- ✓ When the effect of levels of participation in recreational activities on life happiness has been investigated, participation in physical activities has been found to affect life happiness positively.
- ✓ No relationships have been discovered between participation in recreational activities and work performance according to the types of the recreational activities.
- ✓ It is revealed that participation in recreational activities did not affect work performance.
- ✓ A positive weak relationship has been found between life happiness and work performance.

- √ Life happiness has been discovered to affect work performance positively, 22% of the change in work performance has been explained by life happiness.
- √ Participation in physical activities among recreational activities has been found to affect life happiness positively.

Consequently, findings obtained from the sampling group in the study cannot be generalized; however, our research will contribute to the literature in terms of investigating the sampling groups with different qualities.

Giriş

Araştırmanın temel kavramlarından biri olan Rekreasyon kavram olarak, yenilenme ve canlandırma anlamlarına gelen Latince “recreation” kelimesinden türetilmiş olup (Torkildsen 1993: 64) yabancı terminolojide, hastalıktan sonra eski haline geri dönmek, tazelenmek, yorgunluğu gidermek ve eski başarısını tekrardan kazanmak gibi anlamlarda kullanılmaktadır (Tütüncü 2008: 93). Rekreasyon ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır Araştırmalar rekreasyonu (Butler 1940:8; Slavson 1948; Fitzgerald 1951:3; Stone ve Stone 1952: 9; Anderson 1955: 5; Kaplan 1960:19; Miller ve Robinson 1963: 8; Bucher 1983: 13; Cushman ve Laidler 1990: 2; Karaküçük 2005: 59; Hacıoğlu vd. 2009: 30; Tütüncü 2012:248) genel olarak aktivitelere katılma, tatmin olma, yenilenme, rahatlama, dinlenme, eğlenme, zevk alma, gönüllü olma, bir gruba dahil olma, sosyal arzuları karşılama, kendini ifade etme, yenilenme vb. noktalara vurgu yaparak tanımlamışlardır.

Özetle bu kavram literatürde bilinçli olarak katıldığımız, özgürlük ve mutluluk hissini içeren duygularımızı rahatça ifade etmemizi sağlayan, çalışma hayatı ve zorunlu ihtiyaçlar dışında yapılan eğlendirici ve dinlendirici etkinliklerin tamamını ifade etmek için kullanılmaktadır (Aşkın 2016:163).

Rekreasyon çeşitli programlar yoluyla çeşitli etkinliklerde bulunmaktır. Bu etkinlikler sanat ve el sanatları, müzik, dans, açık alan aktiviteleri, spor faaliyetleri, oyunlar, ilmi ve kültürel faaliyetler ve hobiler gibi çeşitlenebilir (Carlson, Deppe ve MacLean 1963: 392; Bucher 1983:524; Karaküçük 2005: 86-87; Gulam 2016:158).

Toplumlarda değişim ve gelişim rekreasyon anlayışını da etkilemiş zaman içerisinde rekreasyon ve rekreasyon aktivitelerinin faydalarından daha çok söz edilir olmuştur. Kişilerin rekreasyon etkinliklerine katılmalarının beceri ve yeteneklerinin farkına varabilmeleri, kendilerini keşfederek yaşa-

mın daha çekici olduğunu düşünmeleri, mutluluk ve başarıyı elde etmek için sağlam dünya görüşüne sahip olmaları gibi kişisel faydaları yanında, ülkenin ekonomik açıdan gelişmesi, ülkenin kalkınması, gelişmiş ülkelerin rekreasyon aktivitelerini geliştirerek bütün kesimlere ulaştırabilmesi gibi toplumsal faydalarının da olduğunu farkına varılmıştır (Sezgin 1987).

Araştırmanın bir diğer temel kavramını oluşturan mutluluk Türk Dil Kurumuna göre “bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu” olarak tanımlanmaktadır(www.tdk.gov.tr). Mutluluk genel olarak olumlu ruh hali içerisinde olma durumu (Arvas, 2017:1109) ve olumlu duyguların, olumsuz duygulara göre sık yaşanması, yaşamdan yüksek doyum alma olarak açıklanmaktadır (Sapmaz ve Doğan 2012:63).

Mutluluk ile ilgili alanyazıdaki çalışmalar incelendiğinde (Diener 1984; Diener 2000; Çelik 2008; Eryılmaz ve Öğülmüş 2010; Çetin, Turgut ve Sözen 2015) genel olarak, psikoloji alanında “öznel iyi oluş” kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı zamanda “öznel iyi oluş”, “iyilik hali”, “duygusal iyi oluş”, “yaşam doyumu”, “yaşam kalitesi gibi kavramlar farklı olmakla birlikte, birbirleriyle ilişkilidir. Bunun nedeni ise bireylerin mutlu olmasını sağlayan koşulların farklı olması ve “mutluluk” anlamının dar ya da geniş olması ile açıklanmaktadır (Tuzgöl-Dost 2004:105).

Mutluluk (happiness) ile ilgili olarak erek kuramı, etkinlik kuramı, aşağıdan yukarı- yukarıdan aşağı kuramları, uyum kuramı, psikolojik iş kuramı, sosyal üretim fonksiyonu olarak teoriler üretilmiştir. Mutluluk kuramları içerisinde yer alan etkinlik ve akış kuramı, rekreasyon aktivitelerinin tercih ve katılım ile mutluluk arasındaki bağlantıyı açıklayabilir. Diener (1984) “erek” kuramında mutluluğun bir amaca ve sonuca bağlı olduğunu belirtirken “etkinlik” kuramı, mutluluğun bireyin becerileri ile uyumlu amaçların seçimi, sonucunda ortaya çıkan tatmin olarak açıklamaktadır. Akış kuramında ise kişinin katıldığı aktivitenin oluşturduğu güçlü içsel duygulardır ve aktiviteden alınan zevk, aktivitenin zorluğu, güçlüğü, tehlikesinin göz ardı edilmesine neden olur. Mutluluk ile boş zaman ve rekreasyon aktiviteleri arasındaki ilişkiyi açıklayan alanyazıda birçok çalışma bulunmaktadır(Argyle ve Lu 1990; Lu ve Argyle 1994; Hills ve Argyle 1998; Lu ve Hu 2005; Şahin, Akten ve Erol 2009; Nawijn ve Veenhoven 2011; Pala 2012; Göral 2013; Newman, Tay ve Diener 2014; Demirbulat ve Avcıkurt 2015; Emir, 2015; Wei, Huang, Stodolska ve Yu 2015; Aydın 2016; Karaman, Ayyıldız, Okan ve Yaman 2016; Ateka- Amestoy, Gerstenblüth, Mussio ve Rossi 2016; Doğan 2018; Akyüz vd. 2018; Serdar vd. 2018).

Araştırmanın temel kavramlarından biri olan performans ise örgütsel ve bireysel açıdan çeşitli şekillerde tanımlanmakta olup çeşitli araştırmacılar tarafından “bir işin yerine getirilme düzeyi” (Helvacı 2002; Bayram 2006; Özmutaf 2007; Tunçer 2013) veya “görev ve sorumlulukların yerine getirilmesi”(Murphy ve Kroeker 1999; Onay 2011; Robbins ve Judge, 2013:555) şeklinde ifade edilirken bazı çalışmalarda, “insanların iş ortamında eylemleri ve belirli davranışları” (Campbell 1990; Sonnentag ve Frese 2001:3; Sonnentag, Volmer ve Sychala, 2008) olarak açıklanmaktadır. Alanyazıda performans, iş performansı konusunda yapılan çalışmalar daha çok işletmelerle ilişkilendirilmiş olup, boş zaman ve iş performansı arasında ilişkiyi inceleyen araştırmalara çok fazla rastlanmamaktadır.

Bu çalışma eğitim ve öğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını nasıl ve hangi rekreasyon aktiviteleri ile değerlendirdikleri, katıldıkları aktiviteler ile yaşam mutlulukları ve iş performansları arasında bir ilişkinin ve etkinin olup olmadığının tesbit etmek amacıyla yapılmıştır.

Bu doğrultuda araştırmanın temel problemini;

- Öğretmenlerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeyleri ile mutluluk ve performans düzeyleri arasında ilişki varmıdır?

Alt problemleri ise;

- Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri yaşam mutluluğu ve iş performansını etkilemekte midir?

- Öğretmenlerin yaşam mutluluğu, iş performansını etkilemekte midir? soruları oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansları arasındaki ilişkinin tespiti ve incelenmesidir. Araştırmanın alt amaçları da, öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri, yaşam mutluluğu ile iş performansı arasında bir ilişki olup olmadığını ve öğretmenlerin yaşam mutluluğunun iş performansını etkileyip etkilemediğinin tespit ve değerlendirilmesidir.

Araştırmanın Hipotezleri:

Araştırmanın temel hipotezi şu şekilde oluşturulmuştur

H1: Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansı arasında ilişki vardır.

220 • ÖĞRETMENLERİN REKREASYON AKTİVİTELERİNE KATILIM DÜZEYLERİ İLE YAŞAM MUTLULUĞU VE İŞ PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Araştırmanın alt hipotezleri de şunlardır:

H2: Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri yaşam mutluluğu ve iş performansını etkilemektedir.

H3: Öğretmenlerin yaşam mutluluğu ile iş performansı arasında ilişki vardır.

H4: Öğretmenlerin yaşam mutluluğu iş performansını etkilemektedir.

Yöntem

Model

Araştırmamızda iki veya daha çok değişken arasından birlikte değişim varlığını ve/veya bu değişimin derecesini belirleyen ilişki (korelasyonel) tarama modeli tekniği kullanılmıştır. Araştırmamızda katılımcılara anket uygulandığından nicel desen üzerine kurgulanmıştır.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, Balıkesir ilinin Altıeylül ve Karesi ilçelerinde bulunan ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerden oluşmaktadır. Bu ilçelerin seçilmesinin nedeni merkez ilçeler olması, okul sayısı, öğretmen sayısının fazla olması ve ulaşım kolaylığı olarak açıklanabilir. Milli Eğitim Bakanlığında elde edilen veriler neticesinde araştırma evrenini, 1604 öğretmenden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olup örneklem hesabına göre 310 öğretmen ile anketin uygulanması yeterli bulunmuştur. Çalışma kapsamında ulaşılabilen 450 öğretmene anket uygulanmış ancak 50 anket eksik doldurulması nedeniyle değerlendirmeye alınmamış analizler 400 anket üzerinden yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan anket formu dört kısımdan oluşmaktadır. İlk bölümde, öğretmenlerin demografik bilgilerinin (yaş, gelir, cinsiyet, eğitim durumu, gelir seviyesi vb.) tespit edilmesi amacıyla çeşitli soruların yer aldığı kişisel bilgi formu, ikinci bölümde boş zamanda rekreasyon aktivitelerine katılım tercihleri ve katılım düzeylerinin sorgulandığı Rekreasyon Katılım formu, üçüncü bölümde yaşam mutluluk düzeyini ölçmek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği, dördüncü bölümde ise, katılımcıların bireysel performansını ölçmek amacıyla LIT (Lamar Institute of Tecnology, 2009) tarafından geliştirilen Performans Değerlendirme Ölçeği yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada, verilerin analizi SPSS 22 (Statistical Package for Social Sciences) programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Öncelikle ölçeklerden elde edilen verilerin normallik dağılımına uygun olup olmadığını tespit etmek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Maddeler içi ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden 1984; Moors 1986; Hopkins ve Weeks 1990; De Carlo 1997). Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Düzeyi, Yaşam Mutluluğu ve İş Performansı puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -3 ile +3 arasında olduğundan normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklerin yapı geçerliliklerini tespit için Açıklayıcı Faktör Analizi kullanılmış, (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy ve Bartlett's Test of Sphericity), ölçeklerin güvenilirlik düzeylerini tespit için de Cronbach's alfa kat sayısı hesaplanmıştır. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Düzeyi, Yaşam Mutluluğu ve İş Performansı arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla da Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Düzeyinin Yaşam Mutluluğu ve İş Performansı etkisi ile Yaşam Mutluluğunun, İş Performansına etkisi regresyon testi ile analiz edilmiştir.

Geçerlilik ve Güvenirlilik Analizi

Araştırmada kullanılan iş performansı ölçeğinin KMO değeri 0,885 olarak hesaplanmakta olup Bartlett testi kapsamında X^2 değeri 1570,889 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). KMO ve Bartlett testi sonucuna göre verilerin faktör analizi için uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucuna göre İş Performansı ölçeğinin faktör yükleri ,599 ile ,773 arasında değişen 18 ifade ve tek boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %47,451; güvenilirlik katsayısı 0,875 olarak belirlenmiştir.

Rekreasyon katılım ölçeği kapsamında, fiziksel aktiviteler katılım için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,757 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygundur ($KMO > 0,500$). Bartlett testi kapsamında X^2 değeri 528,335 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %44,208; güvenilirlik katsayısı 0,709 olarak belirlenmiştir.

Açık alan aktiviteleri için yapılan analizde KMO değeri 0,777 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygundur

222 • ÖĞRETMENLERİN REKREASYON AKTİVİTELERİNE KATILIM DÜZEYLERİ İLE YAŞAM MUTLULUĞU VE İŞ PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

(KMO>0,500). Bartlett testi kapsamında X^2 değeri 339,913 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %39,660; güvenilirlik katsayısı 0,661'dir.

Grup aktiviteleri için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,668 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygundur (KMO>0,500). Bartlett testi kapsamında X^2 değeri 481,287 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %57,218; güvenilirlik katsayısı 0,770'tir.

Kültürel aktiviteler için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,803 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygundur (KMO>0,500). Bartlett testi kapsamında X^2 değeri 623,066 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %55,957; güvenilirlik katsayısı 0,798'dir.

Hobiler için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,745 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygundur (KMO>0,500). Bartlett testi kapsamında X^2 değeri 705,113 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %43,145; güvenilirlik katsayısı 0,741'dir.

Diğer aktiviteler için yapılan faktör analizinde KMO değeri 0,692 olarak hesaplanmıştır. Buna göre örneklem sayısı faktör analizi için uygundur (KMO>0,500). Bartlett testi kapsamında X^2 değeri 374,851 ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$). Ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %57,118; güvenilirlik katsayısı 0,643'tür.

Alanyazında Oxford Mutluluk Ölçeğinin kullanıldığı (Göl 2008; Kara 2010; Tekirgöl 2011; Demirbulat ve Avcıkurt 2015) birçok çalışma bulunmaktadır. Tekirgöl (2011) tarafından "Çalışanlarda Mesleki Benlik Saygısının İş Tatmini ve Yaşam Mutluluğu ile İlişkisi" adlı yüksek lisans tezinde Oxford Mutluluk Ölçeğinin güvenilirliği test edilmiş ve Cronbach alfa değeri %86,3 bulunmuştur. Bu durumda ölçek yüksek derecede güvenilir kabul edildiğinden bu araştırmada kullanılmış ve tekrar faktör analizi yapılmamıştır.

Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik özellikleri, rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ortalaması, rekreasyonun mutluluk ile ilişkisi ve mutluluğun performans üzerindeki etkisine yönelik bulgular yer almaktadır.

Tablo 1. Öğretmenlerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	221	55,3%
	Erkek	179	44,8%
Yaş	20-30	24	6,0%
	31-40	116	29,0%
	41-50	182	45,5%
	51 ve üzeri	78	19,5%
Öğrenim	Ön Lisans	4	1,0%
	Lisans	345	86,3%
	Yüksek Lisans	46	11,5%
	Doktora	5	1,3%
Branş	Meslek dersi	119	29,8%
	Kültür dersi	281	70,3%
	İHL Meslek dersi	0	0,0%
Medeni Durum	Bekâr	47	11,8%
	Evli	353	88,3%
Çocuk sayısı	Yok	54	13,5%
	Bir	113	28,3%
	İki	201	50,3%
	Üç	32	8,0%
	Dört	0	0,0%
	Beş ve daha fazla	0	0,0%
Eşinizin mesleği	Memur	107	29,6%
	İşçi	16	4,4%
	Esnaf	10	2,8%
	Çiftçi	0	0,0%
	Sanayici	1	,3%
	Öğretmen	145	40,2%
	Ev hanımı	40	11,1%
	İşsiz	4	1,1%
	Akademisyen	11	3,0%
Diğer	27	7,5%	
Aylık geliriniz	1700-2000	0	0,0%
	2100-3000	68	17,0%
	3100-4000	234	58,5%
	4100-5000	40	10,0%
	5100 ve üzeri	58	14,5%

224 • ÖĞRETMENLERİN REKREASYON AKTİVİTELERİNE KATILIM DÜZEYLERİ İLE YAŞAM MUTLULUĞU VE İŞ PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ailenizin toplam aylık geliri	4000 TL ve altı	78	19,5%
	4001-5000 TL	62	15,5%
	5001-6000 TL	103	25,8%
	6001-7000 TL	80	20,0%
	7001 TL ve üstü	77	19,3%
Görev yaptığınız okul türü	Fen Lisesi	0	0,0%
	Anadolu Lisesi	157	39,3%
	İmam Hatip Lisesi	15	3,8%
	Mesleki ve Teknik Lise	209	52,3%
	Diğer	19	4,8%
Görev yılınız	1-5 yıl	33	8,3%
	6-11 yıl	36	9,0%
	12-17 yıl	80	20,0%
	18-23 yıl	128	32,0%
	24 yıl ve üzeri	123	30,8%
Ders saati	15 saatten az	47	11,8%
	16-20 saat	129	32,3%
	21-25 saat	131	32,8%
	26 saat ve üzeri	93	23,3%

Cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan öğretmenlerin %55,3'ünün kadın, %44,8'inin erkek, yaş grupları incelendiğinde, yüzdelik dağılımı göre %60'ı 20-30 yaş aralığında, %29'u 31-40 yaş aralığında, %45,5'i 41-50 yaş aralığında, %19,5'i ise 51 ve üzeri yaş aralığındadır. Öğretmenlerin, %29,8'i meslek, %70,3'ü kültür derslerini vermekte, medeni durumu incelendiğinde, %11,8'i bekâr, %88,3 'ü evlidir. Öğretmenlerin %28,3'ü 1 çocuğa, %50,3'ü 2 çocuğa, %8'si üç çocuğa sahip olduklarını, %13,5'i ise çocukları olmadığını belirtmişler. Öğretmenler eşlerinin sahip olduğu mesleği bakıldığında %40,2'sinin öğretmen, %29,6'sının memur, %4,4'ünün işçi, %2,8'inin esnaf, %11,1'inin ev hanımı, %3'nün akademisyen, %3'nün sanayici, %1,1'inin işsiz olduğu görülmüştür. Aylık gelir değişkenine göre, katılımcıların %17'si 2100-3000 TL, %58,5'i 3100-4000 TL, %10'nu 4100-5000 TL, %14,5'i 5100 TL ve üzeri aralığında gelire sahiptirler. Öğretmenlerin görev yaptıkları okul türüne göre, %39,3'ü Anadolu Lisesinde, %3,8'i İmam Hatip Lisesinde %52,3'ü Mesleki ve Teknik Lisesinde, %4,8'i diğer okul türlerinde görev yapmaktadır. Görev yılı değişkenine göre öğretmenlerin %8,3'ü 1-5 yıl aralığında, %9 6-11 yıl aralığında, %20'si 12-17 yıl aralığında, %32'si 18-23 yıl

aralığında %30,8'i 24 yıl ve üzeri aralığında görev yapmıştır. Öğretmenlerin, haftalık girdikleri ders saatleri ise %30,8'i 15 saatten az, %32'si 21-25 saat, %23,3'ü 26 saat ve üzeridir.

Tablo 2. Aktivitelere Katılım Düzeyi, Yaşam Mutluluğu ve İş Performansına Ait Betimsel İstatistikler

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Fiziksel Aktivitelere Katılım	400	1,00	4,11	1,96	0,54	,646	,300
Açık Alan Aktivitelere Katılım	400	1,00	4,67	2,08	0,60	1,208	2,328
Grup Aktivitelere Katılım	400	1,00	4,00	1,51	0,66	1,402	1,418
Kültürel Aktivitelere Katılım	400	1,00	4,40	2,11	0,67	,604	,248
Hobilere Katılım	400	1,00	4,80	1,79	0,60	1,276	2,532
Diğer Aktivitelere Katılım	400	1,25	4,75	2,49	0,57	,760	1,040
Yaşam Mutluluğu Ölçeği	400	2,41	5,72	4,11	0,60	-,119	,253
İş Performansı Ölçeği	400	2,10	5,00	4,13	0,52	-,716	,986

Katılımcıların aktivitelere katılım düzeylerine bakıldığında, fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri ortalaması $1,96 \pm 0,54$; açık alan aktivitelere katılım düzeyleri ortalaması $2,08 \pm 0,60$; grup aktivitelere katılım düzeyleri ortalaması $1,51 \pm 0,66$; kültürel aktivitelere katılım düzeyleri ortalaması $2,11 \pm 0,67$; hobilere katılım düzeyleri ortalaması $1,79 \pm 0,60$; diğer aktivitelere katılım düzeyleri ortalaması $2,49 \pm 0,57$ olarak bulunmuştur. Ayrıca, yaşam mutluluğu puanları ortalaması $4,11 \pm 0,60$ iken iş performansı puanları ortalaması $4,13 \pm 0,52$ 'dir

226 • ÖĞRETMENLERİN REKREASYON AKTİVİTELERİNE KATILIM DÜZEYLERİ İLE YAŞAM MUTLULUĞU VE İŞ PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tablo 3. Aktivitelere Katılım Düzeyi, Yaşam Mutluluğu ve İş Performansı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

		Yaşam Mutluluğu Ölçeği	İş Performansı Ölçeği
Fiziksel Aktivitelere Katılım	R	,162**	-,031
	P	,001	,541
Açık Alan Aktivitelere Katılım	R	,121*	,068
	P	,016	,175
Grup Aktivitelere Katılım	R	,004	-,036
	P	,937	,472
Kültürel Aktivitelere Katılım	R	,171**	,047
	P	,001	,349
Hobilere Katılım	R	,175**	,074
	P	,000	,139
Diğer Aktivitelere Katılım	R	,096	,003
	P	,055	,947
Yaşam Mutluluğu Ölçeği	R	1	,467**
	P		,000

p* < 0,05

Fiziksel aktivitelere katılım ile yaşam mutluluğu arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=,162$) bulunmaktadır. Açık alan aktivitelere katılım ile yaşam mutluluğu arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=,121$) bulunmaktadır. Kültürel aktivitelere katılım ile yaşam mutluluğu arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=,171$) bulunmaktadır. Hobilere katılım ile yaşam mutluluğu arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=,175$) bulunmaktadır (Tablo 3).

Tablo 4. Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Yaşam Mutluluğuna Etkisi

Bağımlı Değ	Bağımsız Değ	F	P(model)	B	t	p	R2
Yaşam Mutluluğu Ölçeği	Fiziksel Aktivitelere Katılım	4,123	,000*	,173	2,273	,024*	,059
	Açık Alan Aktivitelere Katılım			,019	,302	,763	
	Grup Aktivitelere Katılım			-,138	-2,450	,015*	
	Kültürel Aktivitelere Katılım			,064	1,125	,261	
	Hobilere Katılım			,100	1,565	,118	
	Diğer Aktivitelere Katılım			,029	,471	,638	

p* < 0,05

Aktivitelere katılım düzeylerinin yaşam mutluluğuna etkisini incelemek amacıyla kurulan regresyon modeli anlamlıdır ($p=,000 < 0,05$). Buna göre fiziksel aktivitelere katılım yaşam mutluluğunu pozitif etkilemekte ($b=,173$) iken grup aktivitelere katılım negatif etkilemektedir ($b=-,138$). Yaşam mutluluğundaki değişimin %6'sı fiziksel aktivitelere katılım ve grup aktivitelere katılım tarafından açıklanmaktadır (Tablo 4).

Tablo 5. Aktivitelere Katılım Düzeylerinin İş Performansına Etkisi

Bağımlı Değ	Bağımsız Değ	F	P(model)	B	t	p	R2
İş Performansı Ölçeği	Fiziksel Aktivitelere Katılım	1,178	,317	-,092	-1,357	,176	,018
	Açık Alan Aktivitelere Katılım			,090	1,630	,104	
	Grup Aktivitelere Katılım			-,039	-,787	,432	
	Kültürel Aktivitelere Katılım			,029	,576	,565	
	Hobilere Katılım			,049	,865	,387	
	Diğer Aktivitelere Katılım			-,004	-,079	,937	

p* > 0,05

Aktivitelere katılım düzeylerinin iş performansına etkisini incelemek amacıyla kurulan regresyon modeli anlamlı değildir ($p=,317 > 0,05$). Bu ne-

228 • ÖĞRETMENLERİN REKREASYON AKTİVİTELERİNE KATILIM DÜZEYLERİ İLE YAŞAM MUTLULUĞU VE İŞ PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

denle aktivitelere katılım düzeylerinin iş performansına etkisinden söz edilememektedir (Tablo 5).

Tablo: 6. Yaşam Mutluluğunun İş Performansına Etkisi

Bağımlı Değ	Bağımsız Değ	F	P	B	t	p	R2
İş Performansı Ölçeği	Yaşam Mutluluğu Ölçeği	111,145	,000	,407	10,543	,000*	,218

p* < 0,05

Yaşam Mutluluğunun İş Performansına etkisini incelemek amacıyla kurulan regresyon modeli anlamlıdır ($p=,000 < 0,05$). Buna göre Yaşam Mutluluğu, İş Performansını pozitif etkilemektedir ($B=,407$). İş Performansındaki değişimin %22'si Yaşam Mutluluğu tarafından açıklanmaktadır (Tablo 6).

Sonuç

Boş zaman bireyin özgür olarak çeşitli aktivitelerle değerlendirdiği, çalışma ve zorunlu zaman dışında kalan zamanın bir bölümüdür. Boş zamanın değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen rekreatif aktivitelerin, kişinin fiziksel, sosyal, psikolojik sağlığı ve mutluluğu ile kişinin yaşamı ve iş yaşamı üzerinde olumlu etkisinden söz edilebilir.

Boş zaman, boş zamanın değerlendirilmesi konusunda literatürde birçok çalışma yapılmış, mutluluk, performansı ve boş zaman ilişkisini inceleyen çalışmaların bazıları şöyledir;

Lu ve Argyle (1994) "Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity" adlı çalışmada boş zaman aktiviteleri, boş zaman tatmini ve mutluluk incelenmiş ve boş zaman memnuniyeti ile mutluluk arasında ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Şahin, Akten ve Erol (2009) tarafından öğrencilerin serbest zaman rekreasyon faaliyetlerine katılım nedenlerinin belirlenmesine yönelik yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %76,3 sıkıttan kurtulmak, %69,8'i mutlu olmak, %66,2'si arkadaşlarıyla beraber olmak, %13,8'i ise yalnız kalmak için serbest zaman etkinliklerine katıldığını tespit etmişlerdir.

Göral ve Karaküçük (2013) "üniversite öğrencilerinin internet ortamında geçirdikleri boş zaman ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" ne yönelik yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin internette geçirdikleri boş zaman ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve internet ortamında geçirilen boş zamanın mutluluk düzeyini doğrudan etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan ve arkadaşları (2018) tarafından “rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi” ni belirlemek üzere yapılan çalışmada, serbest zaman motivasyonunun mutluluk ile ilişkisi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuş.

Doğan (2018) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan yüksek bir rekreasyon fayda düzeyi elde ettiklerini tespit edilmiştir.

Sevin ve Küçük (2016) tarafından yapılan çalışmasında işgörenlerin iş dışı zamanlarda gerçekleştirdikleri rekreasyon aktiviteleri ile iş performansları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansları arasında ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyi ile yaşam mutluluğu arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ve yaşam mutluluğu ile iş performansı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Rekreasyon aktivitelerine katılım ile iş performansı arasında rekreasyon aktivite türlerine göre ilişki bulunamamış ve rekreasyon aktivitelerine katılımın iş performansını etkilemediği tespit edilmiştir. Ayrıca yaşam mutluluğunun iş performansını pozitif olarak etkilediği tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak, çalışmamızın bulgularını aydınlatmak amacıyla farklı örneklem gruplarında benzer çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar/References

- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M. ve Zorba, E. (2018). “Rekreasyon Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Serbest Zaman Motivasyonlarının Mutluluk Düzeyi Üzerine Etkisi”. *Journal of Human Sciences*. 15(2):1086-1096.
- Alparslan, A. M. (2016). “Emek İşçilerinde Fazladan Rol Davranışının Öncülü: İş Tatmini Mi? İşyerinde Mutluluk Mu?”. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 30(1): 203-2015.
- Anderson, J. M. (1955). *Industrial Recreation: A Guide to Its Organization and Administration*. New York: McGraw-Hill.
- Argyle, M and Lu, L. (1990). “The Happiness Of Extraverts”. *Personality and Individual Differences*. 11(10): 1011-1017.
- Aşkın C. (2016). “Öğretmenlerin Serbest Zaman Eğitimi ve Rekreasyon (Serbest Zamanda Yapılan Aktiviteler) Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyo, Ekonomik, Kültürel Etkenler- Düzce Örneği”. *Milli Eğitim Dergisi*. 45(209): 160-189.
- Ateka- Amestoy, V., Gerstenblüth, M., Mussio, I. and Rossi, M. (2016). “How Do Cultural Activities Influence Happiness? Investigating The Relationship Between Self-Reported Well-Being And Leisure”. *Estudios Economicos*. 31(2): 217-234.

230 • ÖĞRETMENLERİN REKREASYON AKTİVİTELERİNE KATILIM DÜZEYLERİ İLE YAŞAM MUTLULUĞU VE İŞ PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

- Arvas, F.B. (2017). "Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma". İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 6(4): 109-128.
- Aydın, İ. (2016). Fitness Katılımcılarının Rekreatif Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Bayram, L. (2006). "Geleneksel Performans Değerlendirme Yöntemlerine Yeni Bir Alternatif:360 Derece Performans Değerlendirme". Sayıştay Dergisi. 62: 47-65.
- Binarbaşı, S. (2006). Kütahya İlinde İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Tespiti Ve İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kütahya.
- Bucher, C.A. (1983). Foundations Of Physical Education And Sport. St. Louis: C.V. Mosby.
- Butler, G.D. (1940). Introduction to Community Recreation. New York: Mcgraw-Hillbook Company.
- Campbell, C. H., Ford, P., Rumsey, M. G., Pulakos, E. D., Borman, W. C., Felker, D. B. and Riegelhaupt, B. J. (1990). "Development of Multiple Job Performance Measures in a Representative Sample of Jobs". Personnel Psychology. 43(2): 277-300.
- Carlson, R.E., Deppe, T.R. and Maclean, J.R. (1963). Recreation in American Life. Belmont, Calif., Wadsworth Pub. Company. First Edition.
- Cushman, G. and Laidler, A. (1990). Recreation, Leisure and Social Policy. Occasional Paper Canterbury. New Zealand: Department of Recreation And Tourism,
- Çelik, Ş. (2008). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Çolakoğlu, T. (2005). "Üniversite Öğretim Elemanlarının Boş Zaman Alışkanlıklarının Değerlendirmeleri Üzerine Bir Araştırma". Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 25(1): 247-258.
- Çetin, F., Turgut, H. ve Sözen, H.C. (2015). "Öznel İyi Oluşun Yordanmasında Sabit Kişilik Örüntüsü: Psikolojik Sermayenin Aracılık Rolü". Türk Psikoloji Dergisi. 30(76): 68-75.
- Demirbulat, Ö.G. ve Avcıkurt, C. (2015). "Turizm ve Mutluluk Arasındaki İlişki Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme". Balıkesir University The Journal of Social Sciences Institute. 18(34):79-97.
- Diener, E. (1984). "Subjective Well-Being". Psychological Bulletin.95(3):542-575.
- Diener, E. (2000). "Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National Index". American Psychologist. 55(1): 34-43.
- Doğan, M.N. (2018). Hukuk Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerden Elde Ettikleri Faydaların Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Emir, E. (2015, 14-16 Mayıs). Kadınlarda Rekreatif Etkinliklere Katılım: Algılanan Özgürlük ve Mutluluk İlişkisi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi. Mersin.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). "Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli". Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 11(3): 189-203.
- Fitzgerald, G.B. (1951). Leadership in Recreation. New York: A.S. Barnes And Company. First Edition.
- Göral, Ş. (2013). İnternet Ortamında Geçirilen Boş Zamanın Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Yaşam Doyum Değerlerine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Göral Ş. ve Karaküçük S. (2015). "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Ortamında Geçirdikleri Boş Zaman İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi. ISSN 2148-8215 ONLINE ISSN:2149-2506

- Gulam, A. (2016). "Recreation Need And Importance in Modern Society" *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. 1(2): 157-160.
- Groeneveld, R.A. and Meeden, G.(1984). "Measuring Skewness and Kurtosis". *Journal of the Royal Statistical Society*. 33(4): 391-399.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., ve Dinç, Y. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. İstanbul: Detay Yayıncılık.
- Helvacı, M.A. (2002). "Performans Yönetim Sürecinde Performans Değerlendirmenin Önemi". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 35(1-2):155-169.
- Hills, P. and Argyle, M. (1998). "Positive Moods Derived From Leisure and Their Relationship to Happiness And Personality". *Personality And Individual Differences* 25: 523-535.
- Hopkins, K.D and Weeks, D.L. (1990). "Tests For Normality And Measures Of Skewness And Kurtosis: Their Place In Research Reporting". *Educational and Psychological Measurement*. 50(4):717-729.
- Kaplan, M. (1960). *Leisure in America: A Social Inquiry*. New York: John Wiley And Sons Inc.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaman, M., Ayyıldız, T., Okan, İ. ve Yaman, M. (2016). "Rekreatif Dans Aktivitelerine Katılan Bireylerin Mutluluk, Boş Zaman Tutumu ve Yaşam Tatmini Düzeylerinin Ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi". *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi*. 21: 75-93.
- Lu, L. and Argyle, M. (1994). "Leisure Satisfaction and Happiness as a Function of Leisure. The Kaohsiung". *Journal Of Medical Sciences*. 10(2): 89-96.
- Lu, L. and Hu, C. (2005). "Personality, Leisure Experiences and Happiness". *Journal of Happiness Studies*. 6(3): 325-342.
- Miller, N.P. and Robinson, D. M (1963). *The Leisure Age: Its Challenge to Recreation*. Belmont, California: Wadsworth Publishing Company.
- Moors, J.J.A. (1986). "The Meaning Of Kurtosis: Darlington Reexamined". *The American Statistician*. 40(4): 283-284.
- Murphy, K. R., and Kroecker, L. P. (1988). *Dimensions of Job Performance*. Navy Development and Research Centre: 1-32.
- Newman, D.B., Tay, L. and Diener, E. (2014). "Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors". *Journal of Happiness Studies*. 15(3): 555-578.
- Nawijn, J. and Veenhoven, R. (2011). "Positive Leisure Science: From Subjective Experience to Social Contexts". *Positive Leisure Science: From Subjective Experience to Social Contexts*. Ed.T. Freire. Springer Science+Business Media Dordrecht: 193-209.
- Onay, M. (2011). Çalışanın Sahip Olduğu Duygusal Zekâsının ve Duygusal Emeğinin, Görev Performansı ve Bağlamsal Performans Üzerindeki Etkisi. *Ege Akademik Bakış*. 11(4): 587-600.
- Öçalan, M., Öcal, Z. ve Yörübulut, S. (2013). "Kırıkkale İl Merkezindeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının İncelenmesi". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 5 (8):58-68.
- Özmutaf, N.M. (2007). "Örgütlerde Bireysel Performans Unsurları ve Çatışma". *C.Ü. İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*. 8(2): 41-60.
- Pala, A. (2012). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıklarının Mesleki Doyumlarının Tespiti Ve İncelenmesi (İstanbul - Pendik Örneği)*.

232 • ÖĞRETMENLERİN REKREASYON AKTİVİTELERİNE KATILIM DÜZEYLERİ İLE YAŞAM MUTLULUĞU VE İŞ PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.

- Robbins, S.P. and Judge, T.A. (2013). *Organizational Behavior*. Boston: Pearson.
- Sapmaz, F. ve Tayfun, D. (2012). “Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik”. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8(3): 63-69.
- Serdar, E., Demirel, M., Demirel, D.H. ve Donuk, B. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki”. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 5(28): 429-438.
- Sevin, H.D. ve Küçük, S. (2016). “İşgörenlerin Rekreatyone Etkinliklere Katılım Düzeyleri ile Çalışma Performansı Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma”. *Journal of Recreation and Tourism Research*. 3(1): 24-31.
- Sezgin, S. (1987). *Türk Toplumunun Rekreatyon Alışkanlıkları İstanbul Örneği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Slavson, S.R. (1948). *Recreation And The Total Personality*. New York: Association Press.
- Sonnentag, S. ve Freese, M. (2001). “Performance Concepts and Performance Theory”. *Psychological Management of Individual Performance*. Ed S. Sonnentag. John Wiley&Sons, Ltd.: 1-25.
- Sonnentag, S., Volmer, J. and Spychala, A. (2008). “Job Performance. Micro Approaches / Barling”. *Sage Handbook of Organizational Behavior*. Ed Julian et al.. Los Angeles, California.: 427-447.
- Stone, W.L and Stone, C.G. (1952). *Recreation and Leadership*. New York: William-Frederick Press.
- Şahin, C.K., Akten, S. ve Erol, U.E. (2009). “Eğirdir Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Rekreatyon Faaliyetlerine Katılımlarının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma”. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*. 10(1): 62-71.
- Tel, M. (2007). *Öğretim Üyelerinin Boş Zaman Etkinlikleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Doğu Anadolu Örneği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Elazığ.
- Tezcan, N. (2007). *Rekreatyon Etkinliklerinin Çalışanların Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: (Kocaeli Trakya Birlik)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Tok, T.N. ve Balçık, E. (2016.). “Öğretmenlerin Boş Zaman Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”. *Eğitim Araştırma Kongresi*. 31 Mayıs-3 Haziran. Muğla.
- Torkildsen, G. (1993). *Leisure and Recreation Management*. New York: Routledge.
- Tunçer, P. (2013). “Örgütlerde Performans Değerlendirme ve Motivasyon”. *Sayıştay Dergisi*. 88,87-108.
- Tuzgöl- Dost, M. (2004). “Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(23): 103-111.
- Türk Dil Kurumu, [Http://Www.Tdk.Gov.Tr/Index](http://www.tdk.gov.tr/index). Erişim:10.5.2019.
- Tütüncü, Ö. (2008). “Rekreatyon Yönetimine Yönelik Üniversite Düzeyinde Bir Müfredat Geliştirme Önerisi”. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*. 19 (12): 93-103.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N. ve Taş, İ.(2011). “Üniversite Öğrencilerinin Rekreatyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi”. *Spor Bilimleri Dergisi*. 22(2): 69-83.
- Tütüncü (2012). “Rekreatyon ve Rekreatyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü”. *Turizm Araştırmaları Dergisi*. 23(2): 248-252.
- Wei, X. Huang, S., Stodolska, M. and Yu, Y. (2015). “Leisure Time, Leisure Activities, and Happiness in China”. *Journal of Leisure Research*. 47(5):556-576.