

## **Halk Eğitim Kurslarına Katılan Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılımları ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Afyonkarahisar İli Örneği\***

Şeniz KARAGÖZ<sup>1</sup> Yunus TORTOP<sup>2</sup> Halime DİNÇ<sup>3</sup>

### **Öz**

Bu araştırmanın amacı; halk eğitim kurslarına katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılımları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar il merkezinde bulunan halk eğitim merkezine katılan kursiyerler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem grubunu ise; halk eğitim merkezinde çeşitli kurslara katılan 176'sı kadın, 28'i erkek, toplam 204 kursiyer oluşturmuştur. Bireylere boş zaman katılım ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü'nün yaşam kalitesi ölçeğinin kısa formu uygulanmıştır. Veriler SSPS paket programında analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde betimsel istatistik yöntemleri (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) pearson korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Boş zaman katılımı ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin kurslara katılım amaçlarıyla ölçekler arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, iş bulmak amaçlı kurslara katılan bireyler arasında ve boş zamanları değerlendirmek amacıyla kurslara katılanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak; farklı türlerdeki rekreatif etkinliklere katılım arttıkça yaşam kalitesinde pozitif yönde artış olduğu görüldü. Halk eğitim merkezlerindeki kurslara katılan bireylerin kurslara katılım amaçlarının daha çok iş bulmak ve boş zamanlarını değerlendirmek olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreatif Etkinlikler, Yaşam Kalitesi, Halk Eğitim Kursları.

## **Investigation Of The Relationship Between The Participation To Recreational Activities At Public Education Centers And The Quality Of Life Of People Attending These Courses: Afyonkarahisar Example**

### **Abstract**

The aim of this study is to investigate the relationship between the quality of life and the participation of individuals to recreational activities in public education courses. The universe of the research was composed of participants who attended the public education center in the city center of Afyonkarahisar. The sample group of the study consisted of individuals (176 female and 28 male) who attended various courses in the public education center on the basis of volunteering principle. Participation in recreational activities scale and the short form of quality of life scale by World Health Organization were applied to participants. The data were analyzed in SSPS package program. Descriptive statistical methods for analyzing the obtained data (frequency, percentage, mean, standard deviation) Pearson correlation coefficient and multiple linear regression analysis was used. A significant positive correlation was found between participation in recreational activities and quality of life. When we examine the relationship between the individuals' participation in the courses and the scales, a positive meaningful relationship was found between the individuals who participated in the courses

\* Bu Çalışma 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde (2019-Antalya) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar: Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Afyonkarahisar, Türkiye, senizkaragoz@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2899-1689>

<sup>2</sup>Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Afyonkarahisar, Türkiye, ytortop@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-3103-1200>

<sup>3</sup>Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Afyonkarahisar, Türkiye, halimedinc@yandex.com, <https://orcid.org/0000-0002-2391-550>

with an intention to find a job and the ones who participated in the courses in order to make use of their leisure time. As a result; it was observed that quality of life increased positively as participation in different types of recreational activities increased. It was found that the purpose of the individuals participating in public education courses was to find more jobs and to make use of their leisure time.

**Keywords:** Recreational Activities, Quality of Life, Public Training Cours.

## GİRİŞ

Günümüzde gelişen teknoloji ve değişen yaşam tarzları boş zamanın toplumsal yapıdaki yerini ve önemini arttırmıştır (Henderson, 2010). Boş zaman kelimesi en temel anlamıyla bireyin, iş, çalışma, uyku ve ev işlerinden sonra kalan süreyi özgürce kullanabileceği zaman dilimi olarak tanımlanır (Broadhurst, 2002; Karaküçük, 2005; Aytaç, 2002; Howe ve Carpenter, 1985; Demirel ve Harmandar, 2009). Bu zaman diliminin nasıl kullanılacağı kişinin kendi özgür iradesi ve sağduyusuna bağlıdır (Boud ve Lawson, 2002). İnsanlar sahip oldukları boş zamanlarını birçok farklı nedenlerle ve beklentilerle değerlendirmek istemektedir (Lapa, 2013). İnsanların boş zamanlarını değerlendirmek için yaptıkları rekreatif etkinlikler; günümüzde toplum yaşamının temel ihtiyaçları haline gelmiştir (Sevil, 2015). Bireylerin rekreatif etkinliklere katılımları sonucunda ortaya koydukları, elde ettikleri ve ulaştıkları pozitif duygular bireylere mutluluk vermektedir (Karlı ve ark., 2008). Bu bağlamda rekreasyonel aktivitelere katılarak boş zamanlarını aktif geçiren bireylerin özellikle bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyici etkinlikler ile uğraşması sonucunda, bireylerde sağlıklı bir yaşam durumu oluşmaktadır. Ayrıca fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması, geliştirilmesi, çeşitli kronik hastalıkların tedavilerinin desteklenmesi, sedanter yaşam stilinde düşüş ve sosyalleşme gibi olumlu davranışların artırılmasıyla yaşam kalitesinde de artış sağlanması beklenmektedir. Yaşam kalitesi kavramsal olarak, bir bireyin kendi amaçları, beklentileri, standartları ve endişeleri açısından sosyokültürel bağlamda yaşam algısı olarak tanımlanır. Kişisel refah ile ilgilidir ve sağlık, boş zaman, kişisel memnuniyet, alışkanlıklar ve yaşam tarzı gibi çeşitli yönleri içerir. Dolayısıyla yaşam kalitesi, bireylerin yaşadıkları kültür ve değer sistemleri bağlamında amaçları, beklentileri,

standartları ve kaygıları ile ilgili olarak yaşamdaki konumlarının algı eğitimleri olarak tanımlanmıştır (World Health Organization (WHO), 1997). Bu bağlamda halk eğitimi, yaygın eğitim, sürekli eğitim gibi birbirini bütünleyen kavramlar ile ifade edilen yetişkin eğitimi kavramı, Dünyada ve Türkiye’de önemini ve gerekliliğini iyiden iyiye daha yoğun hissettiren bir disiplin alanı olarak karşımıza çıkmaktadır (Kaya, 2015). Kılıç’ a göre (1981); halk eğitimi, topluma ve bireylere gereksinme ve isteğe bağlı programlar halinde sunulan bir eğitimidir. Kişileri insancıl ve ulusal değerlerle donatan, onlara ekonomik, toplumsal ve kültürel ilerlemeleri için gerekli donanımları kazandıran amaçlı, sistemli, planlı, sürekli ve örgütlü okul dışı bir eğitim etkinliği olarak ifade edilmektedir. Tekin (1991) ise; halk eğitimini, zorunlu öğrenim çağının dışına çıkmış ve asıl uğraşısı artık okula gitmek olmayan kimselerin, hayatlarının herhangi bir aşamasında duyacakları öğrenme ihtiyaçlarını veya ilgiyi tatmin etmek üzere özellikle düzenlenen faaliyet ya da programları kapsayan eğitim alanı olarak tanımlamaktadır. Günümüzde halk eğitim merkezlerindeki açılan kurslara katılan bireylerin ne amaçla kurslara katıldıkları ve bireylerin yaşam kalitesine ne tür etkiler bıraktığı merak konusu olmuştur. Yaşam kalitesi dünya ülkelerinin hedefleri arasına koydukları sorunlarından biri haline gelmiştir. Günümüzde insanların, boş zamanlarını etkin bir şekilde kullanmaları ve yaşam kalitesi konuları uzun zamandır bilim çevrelerinde araştırma konusu olmuştur (Çakır, 2017; Altunay ve Balcı, 2015; Kurar ve Baltacı, 2014). İnsanların boş zamanlarını etkin bir şekilde kullanmaları üzerine yapılan çalışmalar neticesinde rekreatif etkinliklere katılım göstermelerinin, iş yükünü azaltmak, motivelerini arttırmak amaçlı olduğu görülmüştür (Aydın, 2019). Alan yazın

araştırmalarında halk eğitim merkezlerine katılan bireylerin boş zaman katılımlarını ve yaşam kalitelerini inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülmüş (Aydın ve ark., 2001; Altunay ve Balcı, 2015) ve yapılan araştırmalar sonucunda literatürde halk eğitim merkezlerindeki kurslara katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarının yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi konu edinen çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu nedenle araştırmadan elde edilen sonuçların, halk eğitim merkezlerinde çeşitli kurslara katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarının yaşam kaliteleri arasındaki ilişkisinin ortaya konulması noktasında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırma halk eğitim kurslarına katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılımları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca halk eğitim kurslarına katılan bireylerin kurslara katılım amaçlarıyla boş zaman katılımları ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

## **YÖNTEM**

### **Çalışma Grubu**

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma evreni, Afyon Halk Eğitim Merkezi'ne devam eden kadın ve erkek bireylerden oluşmuştur. Örneklem grubunu ise, Afyonkarahisar il merkezinde bulunan halk eğitim merkezi kurslarına katılan 176 kadın ve 28 erkek olmak üzere toplam 204 kişinin gönüllü katılımı oluşturmuştur. Araştırma Afyonkarahisar il merkezinde yaşayan ve il merkezinde bulunan halk eğitim merkezlerine gelen ve çeşitli kurslara katılan bireyler ile sınırlı tutulmuştur. Araştırma katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

Araştırma Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma Yayın Etiği Kurulu tarafından 2020/68 karar doğrultusunda yayın etiği izni alınmıştır. Araştırmada Helsinki Bildirgesi etik kurallarına uyulmuştur.

### **Veri Toplama Araçları**

Çalışmada katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan demografik değişkenlerden oluşan soru formu uygulanmıştır.

*Yaşam kalitesi ölçeği (Whoqol Bref 27 Yaşam Kalitesi Ölçeği) WBYKÖ:* Ölçek, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından geliştirilmiş, Eser ve ark., (1999) tarafından türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır (Eser ve ark., 1999). WHOQOL 100 ölçeğinin içinden seçilen 27 soru ve dört boyuttan (fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal alan ve çevresel sağlık) oluşmaktadır. Araştırmamızda ölçeğin iç tutarlılığı için hesaplanan "Cronbach's alpha" değerleri fiziksel sağlık alanında 0.56, psikolojik sağlık alanında 0.58, sosyal ilişkiler alanında 0.70, çevresel sağlık alanında 0.74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı bulunmamakta, alt boyutlar kendi içerisinde değerlendirilmektedir. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipidir. Ölçek yaşlı olmayan yetişkinlere uygulanabilmektedir (Aydemir ve Köroğlu, 2007). Ölçekteki sorular, 1-5 arasında puanlanmaktadır ve her alan birbirinden bağımsız olarak ele alınmaktadır. Ölçekteki ters puanlanan sorulara ait puanlar dönüştürüldükten sonra alanlardan elde edilen puan ortalamaları 4 ile çarpılmakta ve böylece her bir alandan 4-20 arasında puan alınabilmektedir (World Health Organization, 1996). Ölçekten elde edilen puan arttıkça yaşam kalitesi de artmaktadır. Soruların son 15 gün dikkate alınarak yanıtlanması istenmiştir. Alanlara göre soruların içeriği; Fiziksel Sağlık: Gündelik işleri yürütebilme, ilaçlara ve tedaviye bağımlılık, canlılık ve bitkinlik, hareketlilik, ağrı ve rahatsızlık, uyku-dinlenme ve çalışabilme gücü. Psikolojik Sağlık: Beden imgesi ve dış görünüş, olumsuz duygular, benlik saygısı, olumlu duygular, maneviyat, din, kişisel inançlar, düşünme, öğrenme, bellek ve dikkatini toplama. Sosyal Sağlık: Diğer kişilerle ilişkiler, sosyal destek, cinsel yaşam. Çevresel Sağlık: Maddi kaynaklar, fiziksel güvenlik-eminlik, sağlık hizmetleri ve sosyal yardım, ulaşılabilirlik ve nitelik, ev ortamı, yeni bilgi-beceri edinme fırsatı, dinlenme ve boş zaman değerlendirme fırsatları ile bunlara

katılabilme, fiziksel çevre (kirlilik, gürültü, trafik, iklim), ulaşım.

*Boş zaman katılım ölçeği:* Procidano ve Heller 'in (1983) geliştirdiği, Sevil (2015) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiş olan Boş Zaman Katılım Ölçeği “Leisure Participation Questionnaire (LPQ)” 5’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek 27 madde ve toplam 4 alt boyuttur. Ölçeğe ait alt boyutlar sırasıyla; Rekreatyonel Aktivite (3 madde), Bilişsel Aktivite (9 madde), Sosyal Aktivite (9 madde), Üretici Aktivite’ den (6 madde) oluşmaktadır. Bu çalışmada Boş Zaman Katılım ölçeğinin toplam iç tutarlılık katsayısı 0,84 iken ölçeğe ait alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise rekreatyonel ve bilişsel aktivite için 0.72, üretici aktivite için 0.74 ve sosyal aktivite için 0.79 olarak tespit edilmiştir.

### Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesi aşamasında veriler Microsoft Excel 2003 programında düzenlenmiş, SPSS paket program kullanılarak çözümlenmiştir. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarını belirlemek için yüzde, frekans analiz yöntemleri kullanılmıştır. Her iki ölçeğin alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermediği test etmek amacı ile Kolmogorov- Smirnov testi yapılmış ve bunun sonunda yaşam kalitesi ve boş zaman katılım ölçeklerinin tüm alt boyutlarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçekler ve değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Buna göre  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Tablo 1. Örneklem Grubunun Boş Zaman Katılım Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri

Demografik özellikler	n	%	Boş Zaman Katılım Ölçeği				
			Rekreatyonel aktiviteler	Bilişsel aktiviteler	Sosyal aktiviteler	Üretici aktiviteler	
			$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$	
Cinsiyet	Kadın	176	86,3	8,57±2,46	28,54±5,74	33,72±6,43	18,55±4,64
	Erkek	28	13,7	8,89±2,78	28,64±5,53	31,64±6,66	18,50±6,38
Kurslara katılım amaçları	Meslek edinmek (iş bulmak)	98	48,0	8,72±2,66	28,40±5,66	33,31±6,90	18,22±5,44
	Boş zamanı değerlendirmek	74	36,3	8,54±2,47	29,01±5,60	33,82±5,91	18,39±4,18
	Arkadaş edinmek sosyalleşmek	10	4,9	8,80±1,03	30,50±6,25	34,20±8,29	19,40±4,99
	Diğer	22	10,8	8,31±2,39	27,18±5,94	32,31±5,74	16,31±5,44

Yapılan analiz sonucunda kadın ve erkek katılımcılar arasında boş zaman katılım ölçeği tüm alt boyutları ve yaşam kalitesi ölçeği tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak

anlamli farklılık olmadığı görüldü ( $p>0,05$ ). Bu nedenle kadın ve erkek katılımcıların veri analizleri birlikte değerlendirildi.

Tablo 2. Örneklem Grubunun Yaşam Kalitesi Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri

Demografik özellikler	n	%	Yaşam Kalitesi Ölçeği				
			Fiziksel sağlık	Psikolojik sağlık	Sosyal sağlık	Çevresel sağlık	
			$\bar{X} \pm ss$	$\bar{X} \pm ss$	$\bar{X} \pm ss$	$\bar{X} \pm ss$	
Cinsiyet	Kadın	176	86,3	12,98±1,99	14,17±1,93	14,58±2,72	13,82±2,11
	Erkek	28	13,7	13,69±2,34	14,09±2,49	14,90±2,59	14,07±3,06
Kurslara katılım amaçları	Meslek edinmek (iş bulmak)	98	48,0	13,23±1,97	14,02±2,06	14,70±2,64	13,79±2,30
	Boş zamanı değerlendirmek	74	36,3	13,08±2,26	14,48±2,12	14,75±2,92	13,95±2,20
	Arkadaş edinmek sosyalleşmek	10	4,9	12,74±2,03	14,06±1,45	14,13±2,60	14,05±1,92
	Diğer	22	10,8	12,51±1,66	13,74±1,56	14,06±2,28	13,75±2,51

Tablo 3. Boş Zaman Katılım ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

	Boş Zaman Katılım Ölçeği Alt Boyutları	Boş Zaman Katılım Ölçeği Alt Boyutları				Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları		
		Rekreasyonel aktiviteler	Bilişsel aktiviteler	Sosyal aktiviteler	Üretici aktiviteler	Fiziksel sağlık	Psikolojik sağlık	Sosyal sağlık
Boş Zaman Katılım Ölçeği Alt Boyutları	Bilişsel aktiviteler	0,290**						
	Sosyal aktiviteler	0,353**	0,564**					
	Üretici aktiviteler	0,248**	0,132**	0,378**				
Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları	Fiziksel sağlık	0,152*	0,133	0,328**	0,599**			
	Psikolojik sağlık	0,106	0,263**	0,366**	0,593**	0,572**		
	Sosyal sağlık	0,248**	0,132	0,378**	0,178*	0,599**	0,593**	
	Çevresel sağlık	0,126	0,172*	0,291**	0,509**	0,553**	0,627**	0,132**

\* $p < 0,05$  \*\*  $p < 0,01$ ;  $n = 204$

Tablo 3 incelendiğinde halk eğitim kurslarına katılan bireylerin boş zaman katılım ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları arasındaki korelasyon katsayılarında çoğunluğunun istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. İki ölçek arasındaki istatistiksel olarak anlamlı en yüksek ilişki incelendiğinde, boş zaman katılım ölçeğinin alt boyutlarından üretici

aktivite ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından fiziksel sağlık, psikolojik sağlık ve çevresel sağlık alt boyutlarında görülmektedir. Bireylerin boş zaman katılımlarında Üretici aktiviteye katılımları arttıkça yaşam kalitesinde genel anlamda pozitif yönde artış oluşturduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ ).

Tablo 4. Bireylerin Kurslara Katılım Amaçlarından Meslek Edinmek Değişkenine Göre Boş Zaman Katılım ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

n=98		Boş Zaman Katılım Ölçeği Alt Boyutları				Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları		
Meslek Edinmek (İş Bulmak)		Rekreasyonel aktiviteler	Bilişsel aktiviteler	Sosyal aktiviteler	Üretici aktiviteler	Fiziksel sağlık	Psikolojik sağlık	Sosyal sağlık
Boş Zaman Katılım Ölçeği Alt Boyutları	Bilişsel aktiviteler	0,337**						
	Sosyal aktiviteler	0,381**	0,524**					
	Üretici aktiviteler	0,246*	0,415**	0,626**				
Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları	Fiziksel sağlık	0,120	0,205*	0,443**	0,279**			
	Psikolojik sağlık	0,115	0,215*	0,363**	0,325**	0,658**		
	Sosyal sağlık	0,257*	0,150	0,423**	0,258*	0,558**	0,617**	
	Çevresel sağlık	0,115	0,195	0,442**	0,352**	0,621**	0,675**	0,541**

\*\* $p<0,01$ \* $p<0,05$

Tablo 4 incelendiğinde kurslara katılım amaçları doğrultusunda meslek edinmek için halk eğitim kurslarına katılan bireylerin boş zaman katılım ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkinin çoğunluğunun istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. İki ölçek arasındaki istatistiksel olarak anlamlı en yüksek ilişki incelendiğinde boş zaman katılım ölçeğinin alt boyutlarından sosyal

aktiviteler ve üretici aktiviteler yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alt boyutlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde etkilediği saptanmıştır ( $p<0,01$ ,  $p<0,05$ ). Bu durumda kurslara katılım amaçlarından biri olan meslek edinmek (iş bulmak) değişkenine göre kurslara katılan bireylerin sosyal aktiviteler ve üretici aktivitelere katılımları doğrultusunda yaşam kalitelerinde de artış olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Bireylerin Kurslara Katılım Amaçlarından Boş Zamanı Değerlendirme Değişkenine Göre Boş Zaman Katılımı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

n=74		Boş Zaman Katılım Ölçeği Alt Boyutları				Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları		
Boş zamanı değerlendirmek		Rekreasyonel aktiviteler	Bilişsel aktiviteler	Sosyal aktiviteler	Üretici aktiviteler	Fiziksel sağlık	Psikolojik sağlık	Sosyal sağlık
Boş Zaman Katılım Ölçeği Alt Boyutları	Bilişsel aktiviteler	0,298**						
	Sosyal aktiviteler	0,347**	0,532**					
	Üretici aktiviteler	0,204	0,463**	0,466**				
Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları	Fiziksel sağlık	0,227	0,068	0,208	0,040			
	Psikolojik sağlık	0,176	0,320**	0,395**	0,125	0,526**		
	Sosyal sağlık	0,349**	0,135	0,352**	0,140	0,637**	0,608**	
	Çevresel sağlık	0,208	0,184	0,046	-0,002	0,525**	0,656**	0,470**

\*\* $p<0,01$ \* $p<0,05$

Tablo 5 incelendiğinde kurslara katılım amaçları doğrultusunda boş zamanı değerlendirmek için halk eğitim kurslarına katılan bireylerin boş zaman katılım ölçeğinin rekreasyonel, bilişsel ve sosyal

aktiviteler alt boyutları ile yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkinin sosyal sağlık ve psikolojik sağlık alt boyutlarında olduğu tespit edildi ( $p<0,01$ ,  $p<0,05$ ).

Tablo 6. Bireylerin Kurslara Katılım Amaçlarından Sosyalleşmek Değişkenine Göre Boş Zaman Katılımı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

	n=10 Sosyalleşmek	Boş Zaman Katılım Ölçeği Alt Boyutları				Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları		
		Rekreasyonel aktiviteler	Bilişsel aktiviteler	Sosyal aktiviteler	Üretici aktiviteler	Fiziksel sağlık	Psikolojik sağlık	Sosyal sağlık
Boş Zaman Katılım Ölçeği Alt Boyutları	Rekreasyonel aktiviteler	1						
	Bilişsel aktiviteler	0,533						
	Sosyal aktiviteler	0,692*	0,835**					
	Üretici aktiviteler	0,103	0,729*	0,658*				
Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları	Fiziksel sağlık	0,048	0,352	0,374	0,505			
	Psikolojik sağlık	0,059	0,028	0,021	-0,157	0,539		
	Sosyal sağlık	-0,209	-0,109	0,156	0,326	0,642*	0,557	
	Çevresel sağlık	-0,078	-0,367	-0,325	-0,193	0,534	0,449	0,405

\*\* $p<0,01$ \* $p<0,05$

Tablo 6 incelendiğinde kurslara katılım amaçları doğrultusunda arkadaş edinmek (sosyalleşmek) için halk eğitim kurslarına

katılan bireylerin boş zaman katılım ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 7. Bireylerin Kurslara Katılım Amaçlarından Diğer Amaçlar Değişkenine Göre Boş Zaman Katılımları ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

	n=22 Diğer Amaçlar	Boş Zaman Katılım Ölçeği Alt Boyutları				Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları		
		Rekreasyonel aktiviteler	Bilişsel aktiviteler	Sosyal aktiviteler	Üretici aktiviteler	Fiziksel sağlık	Psikolojik sağlık	Sosyal sağlık
Boş Zaman Katılım Ölçeği Alt Boyutları	Rekreasyonel aktiviteler	1						
	Bilişsel aktiviteler	0,019						
	Sosyal aktiviteler	0,179	0,703**					
	Üretici aktiviteler	0,010	0,251	0,348				
Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları	Fiziksel sağlık	-0,009	-0,079	0,159	0,089			
	Psikolojik sağlık	-0,264	0,338	0,401	0,470*	0,350		
	Sosyal sağlık	-0,149	0,140	0,389	-0,198	0,575**	0,375	
	Çevresel sağlık	-0,045	0,214	0,280	-0,156	0,427*	0,360	0,599**

\*\* $p<0,01$ , \* $p<0,05$

Tablo 7 incelendiğinde kurslara katılım amaçları doğrultusunda diğer amaçlar için halk eğitim kurslarına katılan bireylerin boş zaman katılım ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları arasında sadece üretici aktivite ve psikolojik sağlık alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edildi ( $p>0,05$ ).

Yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarıyla boş zaman katılım ölçeğinin alt boyutları

arasında kurulan regresyon denklemleri istatistiksel açıdan anlamlı olarak bulunmuş (tüm durumlar için  $p<0,05$ ) ilgili denklemler eşitlik 1-4'te verilmiştir.

Yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarından olan fiziksel sağlık boyutu üzerinde boş zaman katılım aktivitelerinin etkisini görmek amacıyla hesaplanan regresyon denklemi eşitlik 1'de verilmektedir.

$$\hat{Y}_1 = 9.765 + 0.042X_1 - 0.032X_2 + 0.109X_3 + 0.012X_4$$

(Eşitlik 1)

Eşitlik 1’de verilen regresyon denklemi incelendiğinde, bireylerin boş zaman katılımlarının alt boyutları olan, Rekreatif Aktivitelerde meydana gelecek 1 birimlik artış, fiziksel sağlıklarında 0,042 birimlik bir artışa, bilişsel aktivitelerinde meydana gelecek 1 birimlik artış, fiziksel sağlıklarında 0,032 birimlik bir azalışa, sosyal aktivitelerinde meydana gelecek 1 birimlik artış, fiziksel sağlıklarında 0,109 birimlik bir artışa ve üretici aktivitelerinde meydana gelecek 1 birimlik artış, fiziksel sağlıklarında 0,012 birimlik bir artışa sebep olmaktadır.

Yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarından olan psikolojik sağlık boyutu üzerinde boş zaman katılım aktivitelerinin etkisini görmek amacıyla hesaplanan regresyon denklemi eşitlik 2’de verilmektedir.

$$\hat{Y}_2 = 10.035 - 0.029X_1 + 0.027X_2 + 0.093X_3 + 0.027X_4$$

(Eşitlik 2)

Eşitlik 2’de verilen regresyon denklemi incelendiğinde, bireylerin boş zaman katılımlarının alt boyutu olan, rekreatif aktivitelerde meydana gelecek 1 birimlik artış, bireylerin psikolojik sağlıklarında 0,029 birimlik bir azalışa, bilişsel aktivitelerinde meydana gelecek 1 birimlik artış, psikolojik sağlıklarında 0,027 birimlik bir artışa, sosyal aktivitelerinde meydana gelecek 1 birimlik artış, psikolojik sağlıklarında 0,093 birimlik bir artışa ve Üretici aktivitelerinde meydana gelecek 1 birimlik artış, psikolojik sağlıklarında 0,027 birimlik bir artışa sebep olmaktadır.

Yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarından olan sosyal sağlık boyutu üzerinde boş zaman katılım aktivitelerinin etkisini görmek amacıyla hesaplanan regresyon denklemi eşitlik 3’de verilmektedir.

$$\hat{Y}_3 = 9.546 + 0.0157X_1 - 0.064X_2 + 0.173X_3 - 0.013X_4$$

(Eşitlik 3)

Eşitlik 3’de verilen regresyon denklemi incelendiğinde, bireylerin boş zaman katılımlarının alt boyutu olan, rekreatif aktivitelerde meydana gelecek 1 birimlik artış, bireylerin sosyal sağlıklarında 0,0157 birimlik bir artışa, bilişsel aktivitelerinde meydana

gelecek 1 birimlik artış, sosyal sağlıklarında 0,064 birimlik bir azalışa, Sosyal aktivitelerinde meydana gelecek 1 birimlik artış, sosyal sağlıklarında 0,173 birimlik bir artışa ve Üretici aktivitelerinde meydana gelecek 1 birimlik artış, sosyal sağlıklarında 0,013 birimlik bir azalışa sebep olmaktadır.

Yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarından olan çevresel sağlık boyutu üzerinde boş zaman katılım aktivitelerinin etkisini görmek amacıyla hesaplanan regresyon denklemi eşitlik 4’de verilmektedir.

$$\hat{Y}_4 = 10.338 + 0.023X_1 + 0.004X_2 + 0.098X_3 - 0.002X_4$$

(Eşitlik 4)

Eşitlik 4’de verilen regresyon denklemi incelendiğinde, bireylerin boş zaman katılımlarının alt boyutu olan, rekreatif aktivitelerde meydana gelecek 1 birimlik artış, bireylerin çevresel sağlıklarında 0,023 birimlik bir artışa, bilişsel aktivitelerinde meydana gelecek 1 birimlik artış, çevresel sağlıklarında 0,004 birimlik bir artışa, Sosyal aktivitelerinde meydana gelecek 1 birimlik artış, çevresel sağlıklarında 0,098 birimlik bir artışa ve üretici aktivitelerinde meydana gelecek 1 birimlik artış, çevresel sağlıklarında 0,002 birimlik bir azalışa sebep olmaktadır.

X1:Rekreatif  
aktiviteler  
X2:Bilişsel aktiviteler  
X3:Sosyal aktiviteler  
X4: Üretici aktiviteler

Y1: Fiziksel Sağlık  
Y2:Psikolojik sağlık  
Y3: Sosyal sağlık  
Y4: Çevresel sağlık

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Halk eğitim kurslarına katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılımları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu araştırma sonuçlarına göre; halk eğitim kurslarına katılan bireylerin boş zaman katılım ölçeğinin tüm alt boyutları ve yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde iki ölçek arasında pozitif yönde istatistiksel olarak genel anlamda orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir ( $p < 0,01$ ). İki ölçek arasındaki istatistiksel olarak anlamlı en yüksek ilişki incelendiğinde boş zaman



katılım ölçeğinin alt boyutlarından üretici aktivite ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından fiziksel sağlık, psikolojik sağlık ve çevresel sağlık alt boyutlarında görülmektedir. Bireylerin boş zaman katılımlarında üretici aktiviteye katılımları arttıkça yaşam kalitesinde genel anlamda pozitif yönde artış oluşturduğu tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ). Bu durumu kişilerin halk eğitim kurslarına katılımlarının boş zamanlarını faydalı uğraşlarla geçirmek istemelerine ve bu etkinliklerinde yaşam kalitelerini artırdığı düşünülmektedir. Literatür incelemesi sonucunda rekreatif etkinliklere yönelme arttıkça yaşam kalitesinde de artış olduğunu gösteren çalışmalara rastlanılmıştır (Gülmez, 2013; Dinç, 2005; Baştuğ ve ark., 2017; Gümüş ve Işık, 2018). Aynı zamanda boş zaman katılım ölçeğinin yaşam kalitesi ölçeğini ne kadarını açıkladığını tahmin etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutlarıyla boş zaman katılım ölçeğinin alt boyutları arasında kurulan regresyon denklemleri istatistiksel açıdan (tüm durumlar için  $p<0,05$ ) anlamlı bulunmuştur. Boş zaman katılımı fiziksel sağlığı %14,1 açıklamaktadır. Fiziksel sağlığın yordanmasında sosyal aktivitenin etkili olduğu rekreasyonel aktivitenin, bilişsel aktivitenin ve üretici aktivitenin etkili olmadığı görülmüştür (bkz.Eşitlik 1).

Boş zaman katılımı psikolojik sağlığı %14,3 açıklamaktadır. Psikolojik sağlığın yordanmasında sosyal aktivitenin etkili olduğu rekreasyonel aktivitenin, bilişsel aktivitenin ve üretici aktivitenin etkili olmadığı görülmüştür (bkz.Eşitlik 2).

Boş zaman katılımı sosyal sağlığı %17,1 açıklamaktadır. Sosyal sağlığın yordanmasında rekreasyonel aktivitenin ve sosyal aktivitenin etkili olduğu, bilişsel aktivitenin ve üretici aktivitenin etkili olmadığı görülmüştür (bkz.Eşitlik 3).

Boş zaman katılımı çevresel sağlığı %8,6 açıklamaktadır. Çevresel sağlığın yordanmasında sosyal aktivitenin etkili olduğu rekreasyonel aktivitenin, bilişsel aktivitenin ve üretici aktivitenin etkili olmadığı görülmüştür (bkz.Eşitlik 4).

Sosyal aktivitelerin yaşam kalitesinin her bir boyutunu yordamasını sosyal olarak aktif olan kişilerin daha çok sanatsal ve kültürel gezileri, sportif etkinlikleri, sinema, tiyatro vb. etkinlikleri tercih ettikleri ve bu doğrultuda boş zamanlarında katıldıkları etkinliklerin normal yaşam biçimine olumlu katkıları olduğunu gösteren çalışmalara rastlanılmıştır (Vural, ve ark., 2010; Tüzün, ve Eker., 2003). Genel anlamda bireylerin boş zamanlarını kendilerine faydalı etkinlikler seçmelerinin sebebi sağlıkla ilgili en önemli objektif yaşam kalitesi göstergeleri olan bireyin hangi durumda olursa olsun yürüme, koşma, merdiven çıkma, eğilme, doğrulma gibi fiziksel dayanıklılık isteyen aktiviteler ile günlük yaşam aktivitelerini, ayrıca öz bakımını yerine getirebilmesi ve bunların yeterli düzeyde olmasıdır (Theofilou, 2013; Diener ve Suh, 1997).

Araştırmanın diğer önemli bir konusu olan kurslara katılım amaçlarından meslek edinmek değişkenine göre halk eğitim kurslarına katılan bireylerin boş zaman katılım ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkinin çoğunluğunun istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. İki ölçek arasındaki istatistiksel olarak anlamlı en yüksek ilişki incelendiğinde boş zaman katılım ölçeğinin alt boyutlarından sosyal aktiviteler ve üretici aktiviteler yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alt boyutlarını istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde etkilediği saptanmıştır ( $p<0,01$ ,  $p<0,05$ ). Bu durumda kurslara katılım amaçlarından biri olan meslek edinmek (iş bulmak) değişkenine göre kurslara katılan bireylerin sosyal aktiviteler ve üretici aktiviteler katılımları doğrultusunda yaşam kalitelerinde de artış olacağı düşünülmektedir. Yine kurslara katılım amaçlarından boş zamanı değerlendirme değişkenine göre halk eğitim kurslarına katılan bireylerin boş zaman katılım ölçeğinin rekreasyonel, bilişsel ve sosyal aktiviteler alt boyutları ile yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkinin sosyal sağlık ve psikolojik sağlık alt boyutlarında olduğu tespit edildi ( $p<0,01$ ,  $p<0,05$ ).

Kurslara katılım amaçları doğrultusunda arkadaş edinmek (sosyalleşmek) için halk

eğitim kurslarına katılan bireylerin boş zaman katılım ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ). Kurslara katılım amaçları doğrultusunda diğer amaçlar için halk eğitim kurslarına katılan bireylerin boş zaman katılım ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları arasında sadece üretici aktivite ve psikolojik sağlık alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edildi ( $p>0,05$ ). Bu değişkenlerdeki durumları halk eğitim merkezlerindeki kursların daha çok meslek eğitime önem verdiğini (Kaya, 2015; Türkoğlu ve Sanem, 2011) rekreatif amaçlı kursların yıllar içinde sayıca artmasına karşın tüm kurslar içinde ancak %44'lük bir paya sahip olduğu, rekreasyonel aktivitelerin yetişkin eğitimi açısından yeterince işlevsel olarak kullanılmadığı düşünülmektedir. Oysa ki rekreasyon sağladığı fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal yararlarıyla, yetişkin eğitime ve gelişimine birçok hedefinin gerçekleşmesine katkı sağlayan önemli bir araçtır (Miser ve Arslan, 2015; Solakumur ve ark., 2019). Bu nedenle rekreasyonel aktivitelerin yetişkin eğitime ve gelişimine katkıları daha fazla önemsenerek, boş zaman kullanımına yönelik eğitim aracı olarak daha etkin kullanılması yönünde gerekli önlemler alınmalıdır.

Sonuç olarak rekreatif etkinlikler; bireylerin ve grupların boş zamanlarında özgür iradeleriyle katılarak haz aldıkları, fizyolojik ve psikolojik doyum sağladıkları, toplumsal ve duygusal davranışlar kazanmak amacı ile yapılan dinlendirici, eğlendirici ve rahatlatıcı etkinliklerdir (Karaküçük, 2005; Lapa Yerlisu ve Ağyar, 2012; Gümüş ve ark., 2016). Türkiye'de belediyeler ve yerel yönetimler ile işbirliği içerisinde olan Halk Eğitim Merkezleri, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri, Gençlik Merkezleri Kurumları vasıtasıyla yetişkinlere, yaşlılara, ev hanımlarına ve engellilere yönelik sportif, sanatsal ve kültürel amaçlı kurslar düzenlemenin yanı sıra birçok fiziksel rekreatif etkinlik içeren turnuvalar, şampiyonalar düzenlemektedir (Zorba, 2008; Miser ve Arslan, 2015; Baştuğ ve ark., 2017).

Bu tür rekreatif etkinliklerin kişilere olan olumlu katkıları düşünülerek şehirlerde bulunan halk eğitim merkezlerinden daha

fazla yararlanılması için bu tür faaliyetlere yer verilmesi ve farklı şehirlerde farklı kitlelere ulaşılmasıyla bireylerin yaşam kalitelerinin iyileştirilmesi ve artırılması bu bağlamda birçok olumsuz durumdan korunacağı ayrıca literatüre de olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tarafsızlık Beyanı:

Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

## KAYNAKÇA

- Altunay, B. R., & Balcı, V. (2015). Ankara İli Keçiören İlçesindeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Motivasyonu. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 50-63. Ankara
- Aydın, İ., Çelik, Y., & Uğurluoğlu, Ö. (2011). Sağlık Personeli Çalışma Yaşam Kalitesi Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliliği Ve Güvenilirliği. *Toplum Ve Sosyal Hizmet*, 22(2), 79-100.
- Aydemir, Ö., & Köroğlu, E. (2007). Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler. 3'üncü baskı. *Ankara. Hekimler Yayın Birliği*, 346-53.
- Aydın, N. A. (2019). Sakarya Serdivan İlçesinde Bulunan Spor Yapan Ev Kadınlarının Yaşam Kalite Düzeylerinin İncelenmesi. *Turan-Sam*, 11(42), 221-227.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Cilt*, 12, 231-260.
- Baştuğ, G., Zorba, E., Duyan, M., & Çakır, Ö. (2017). Recreation In Different Cultures: Analysis Of Leisure Time Activities Farklı Kültürlerde Rekreasyon: Serbest Zaman Aktivitelerinin İncelenmesi. *Journal Of Human Sciences*, 14(4), 3895-3904.
- Boud Bm, Lawson F. (2002). *Tourism And Recreation: Handbook Of Planning And Design*. Architectural Press, P: 1
- Broadhurst, R. (2002). *Managing Environments For Leisure And Recreation*. Routledge.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Serbest Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Demirel, M., & Harmandar, D. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek

- Faktörlerin Belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(1), 838-846.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social indicators research*, 40(1-2), 189-216.
- Dinç, Y. (2005). Boş Zaman, Rekreasyon Yönetimi, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Elbi, H., & Göker, E. (1999). Whoqol-100 Ve Whoqol-Bref'in Psikometrik Özellikleri. *Psikiyatri Psikoloji Psikiyatri Dergisi*, 7(Suppl 2), 23-40.
- Gumus, H., & Isik, O. (2018). The Relationship of Physical Activity Level, Leisure Motivation and Quality of Life in Candidate Teachers. *International Journal of Progressive Education*, 14(5), 22-32.
- Gülmez, H. (2013). Çalışanların Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 7(4).
- Gümüş, H. Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., Yıldırım, İ. (2016).Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (Special Issue 1), 814-825. DOI: 10.14486/IJSCS152
- Henderson, K. (2010). Leisure Studies İn The 21st Century: The Sky İs Falling?. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 32(4): 391-400.
- Howe, C. Z., & Carpenter, G. M. (1985). Programming Leisure Experiences. A Cyclical Approach. Prentice-Hall Inc..
- Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., & Koçak, S. (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin (Sztö-Uzun Versiyon) Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 80-91.
- Kaya, H. E. (2015). Türkiye'de Halk Eğitimi Merkezleri. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 3(Special Issue 3), 268-277.
- Kılıç, E. (1981). Halk Eğitiminde Kuram Ve Uygulama. Türkiye Ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü.
- Kurar, İ., & Baltacı, F. (2014). Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2(Special Issue 2), 39-52.
- Lapa, T. Y. (2013). Life Satisfaction, Leisure Satisfaction And Perceived Freedom Of Park Recreation Participants. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993.
- Miser, R., & Arslan, S. (2015). Halk Eğitim Merkezlerinin Rekreatif Kullanımı. *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1, 38.
- Procidona Me, Heler K. (1983). Measures Of Perceived Social Support From Friends And From Family. Three Validation Studies, *American Journal Of Community Psychology*, 11(1):1-24.
- Sevil, T. (2015). Terapatik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini Ve Yaşam Kalitesine Etkisi.
- Solakumur, A , Özen, G , Yıldız, N , Ünlü, Y . (2019). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Engellerinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği). *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1) , 33-41 . DOI: 10.32706/tusbid.556262
- Tekin M (1991). Dünya'da Ve Türkiye'de Halk Eğitimi Alanının Temel Sorunları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 24 (1), 1-13.
- Theofilou, P. (2013). Quality of Life: Definition and Measurement. *Europe's journal of psychology*, 9(1).
- Türkoğlu, A., & Sanem, U. Ç. A. (2011). Türkiye'de Halk Eğitimi: Tarihsel Gelişimi, Sorunları Ve Çözüm Önerileri. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2(2), 48-62.
- Tüzün, E. H. ve Eker, L. (2003). "Sağlık Değerlendirme Ölçütleri ve Yaşam Kalitesi", *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 13(2), 3-8.
- Vural, Ö., Eler, S. ve Atalay Güzel, N. (2010). "Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi", *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- World Health Organization (Who), (1997). Whoqol, Measuring Quality Of Life, Programme On Mental Health, Who Publications, [Http://Www.Who.Int/Mental\\_Health/Media/68.Pdf](http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf), Web Erişim: 30.01.2012.
- World Health Organization. (1996). Whoqol-Bref: İntroduction, Administration, Scoring And Generic Version Of The Assessment: Field Trial Version, December 1996 (No. Whoqol-Bref). Geneva: World Health Organization.
- Yerlisu, L. T., Ağyar, E., & Bahadır, Z. (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği).

Spor metre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(2), 53-59.  
Zorba, E. (2008). Türkiye'de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi, Gazi Haber Dergisi, 52-55.