

Received 12.12.2019
Accepted 25.12.2019

Rekreasyonel Etkinliklere Katılan ve Katılmayan Bireylerin Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesi

Rümeysa Bağcı¹, Samet Uslu², Hakan Sarıcam³

Özet

Bu çalışmanın amacı rekreasyonel etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin mutluluk yönelimlerinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu tesadüfi örneklemeyle seçilmiş Kütahya'da üniversite eğitimine devam eden 423 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada demografik bilgi formu ve mutluluk yönelimleri ölçeği kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren verilere bağımsız örneklemler T testi uygulanmıştır. Önem düzeyi olarak $p < .05$ alınmıştır. Araştırma bulgularına göre yaşamın anlamı ve yaşam zevki cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Fakat hayat bağlılığı cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Bir diğer bulguya göre mutluluk yönelimleri fakülteye ve rekreasyonel faaliyeti yapıp yapmamaya göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Sonuç olarak Rekreasyonel etkinliklere katılmak yaşamın anlamını, yaşamın zevkini ve hayat bağlılığını artırmaktadır.

Anahtar Kelimeler:

Rekreasyonel Etkinlik, Mutluluk, Yaşam Anlamı, Yaşam Doyumu

Investigation of Happiness Orientation of Individuals Participating and Not Participating in Recreational Activities

Abstract

The aim of this study was to investigate the happiness orientations of individuals who participated in or not to recreational activities. The study group of the research consists of 423 undergraduate students attending university education in Kütahya selected by random sampling. Demographic information form and Orientations to Happiness Scale were used in the study. Independent samples T test was applied to the data showing normal distribution. The significance level was taken as $p < .05$. According to the findings of the research, meaning in life and pleasure in life does not differ statistically according to gender. But life of engagement differs according to gender. According to another finding, happiness orientations differ significantly in terms of faculty and recreational activities. As a result, participating in recreational activities increases the meaning in life, the pleasure in life and the commitment to life.

Key Words:

Recreation Activity, Happiness, Meaning In Life, Life Satisfaction,

Alıntı: Bağcı, R., Uslu, S., & Sarıcam, H. (2019). Rekreasyonel etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin mutluluk yönelimlerinin incelenmesi. *International Sport Science Student Studies*, 1(1), 27-34.

¹ Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (Yüksek Lisans öğrencisi), Kütahya, Türkiye, E-mail: rumeysabagcii@gmail.com.

² Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (Yüksek Lisans öğrencisi), Kütahya, Türkiye, E-mail: samet10.ul@gmail.com.

³ Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Kütahya, Türkiye, E-mail: hakansarıcam@gmail.com

1. Giriş

Günümüzde sanayi ve teknoloji alanındaki gelişmeler ile birlikte insan gücüne duyulan ihtiyaç azalmış ve insanların hayatlarını idame ettirmek için maddi kazanç sağlamak üzere çalışması gereken süre kısalmıştır. Böylece bireyler çalışma dışı serbest zamanlarını değerlendirmek amacıyla çeşitli arayışlar içine girmiştir. Özellikle rutin iş hayatı, sıradan yaşam tarzı bu arayışları kuvvetlendirerek bireyleri daha hafta başındayken hafta sonu tatilini düşünür hale getirmiştir. Bu yüzden toplumdaki bireyler zorunlu ihtiyaçlarının dışında kalan serbest zamanlarını dinlenmek, eğlenmek, sosyalleşmek, stres vb. etkenlerden uzak kalabilmek, yaşam kalitelerini artırmak ve sağlıklı kalabilmek gibi birçok amaçla değerlendirmektedir.

Bireysel veya toplumsal grupların boş zamanlarında kişilerin gönüllü olarak uyguladıkları dinlendirici ve eğlendirici faaliyetler rekreasyonun anlamını ifade etmektedir (Karaküçük, 2005). Rekreasyonel aktivitelere katılmak bireylere fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik anlamda doyum sağlarken aynı zamanda toplumsal refah düzeyini de arttırmaktadır. Rekreasyonel aktiviteler bireyin psikolojik olarak deşarj olmasını sağlar. Böylelikle o bireyin ailesi, arkadaşları ve çevresindeki diğer bireyler ile olumlu ilişkiler kurması beklenir.

Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinden yola çıkıldığında her ihtiyaç bireyde haz duygusunu karşılamak için oluşturmaktadır. Hiyerarşideki her haz ve buna bağlı ihtiyaç belli bir düzeyde karşılandığında bir üst basamaktaki ihtiyaç ortaya çıkmaktadır. En üst basamakta yer alan kendini gerçekleştirme ihtiyacının rekreasyonel faaliyetler ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğu düşünülmektedir. Bireylerin serbest zamanlarında yaptığı çeşitli faaliyetler onların kendilerini gerçekleştirmesine imkân tanımakla birlikte ihtiyaçların yerine getirilmesi sonucu mutluluk hissinin güçlü bir şekilde etkileneceği beklenir. Dolayısıyla rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin mutluluk düzeylerini arttıracığı söylenebilir.

Mutluluk, pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olması açısından sıklıkla incelenmektedir. Mutluluk için yapılmış birçok tanım olmasının sebebi herkesin mutluluk algısının farklı konulara dayandırabileceği gerçeğidir. Bireyin ve toplumun yaşam kalitesini gösteren bir unsur olan mutluluk, gelişmiş toplumların oluşturduğu kaliteli bir yaşam için önemli bir olgudur (Diener ve ark., 2003). Mutluluğa yüklenen önem hem bireysel hem de toplumsal boyutları içerdiğinden dolayı (Kangal, 2013) mutluluk kavramı üzerinde yoğunlaşmak gerekmektedir. Genel anlamda mutluluk bireyin arzu ve hedeflerine ulaşmasıyla ortaya çıkan kendini gerçekleştirme durumudur (Demir ve Murat, 2017). Bu tanım bireylerin mutluluğa, hayattan beklentilerinin gerçekleşmesi olarak baktıklarının göstergesidir. Mutluluk (happiness), yaşamın bilişsel ve duyuşsal yönlerden değerlendirilmesi sonucunda bireyin olumlu duyguları olumsuz duygulara oranla daha fazla yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Bu duyguların yaşanma sıklığı ise bireylerin mutluluk düzeyini oluşturmaktadır (Argyle ve ark., 1989). Bu durumda mutluluğun serbest zaman ile bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir ve rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin mutluluklarının artacağı beklenmektedir. Peterson, Park ve Seligman (2005), mutluluğa farklı bir bakış açısı kazandırarak mutluluk yönelimleri kavramını ortaya atmışlardır. Hayat bağlılığı, yaşam anlamı ve yaşama zevki alt boyutlarıyla bu kavramı açıklamaya çalışmışlardır.

Hayat bağlılığı: Bireyleri davranımda bulunmaya en temelde, yaşam amaçları motive etmektedir (Adler, 2019; Başkaya, 2013). Bireylerin yaşamları boyunca anlamlı ve nitelikli tecrübeler edinebilmeleri kişisel amaçlarına ve yaşam doyumlarına hizmet edecek fiziksel, psikolojik ve sosyolojik olarak yapılan her aktivite ya da eylem bireylerin hayat bağlılığına katkıda bulunmaktadır. Her gün sabahları yürümek zorunda olduğumuz bir mesafeyi, daha sağlıklı olabilme amacıyla yürüdüğümüzde, bu yürüme davranışı bir amacımıza hizmet ettiği için amaçsız bir yürüyüşten daha değerli olarak algı oluşmasına yol açacaktır. Dolayısıyla bireyin değer yüklediği soyut ve somut her bir amacının yaşam bağlılığını bilişsel, duyuşsal ya da davranışsal açıdan olumlu olarak etkilediği ifade edilebilir.

Yaşamın anlamı: Yaşam anlamı; “güç, yoğunluk ve insanların anlam, önem ve hayatlarının amaçlarını şekillendirme ya da onları güçlendirme çabaları ya da arzuları” olarak tanımlanmaktadır. İnsanoğlu hayatının ne anlam ifade ettiğini ararken bu arayışı hayatının doğal bir parçası olarak

yapmalı ve bu arayış, yeni fırsatların kapısını aralamaya teşvik etmelidir (Steger ve ark., 2008; akt. Demir ve Murat, 2017). Bu tanımdan yola çıkılarak, yaşamın anlamı bireyde sosyolojik ve psikolojik faktörlere bağlı olarak gelişmektedir. Gelişen bu değerlerin kişiden kişiye farklılık göstererek rekreasyonel faktörlerle de birlikte yaşam anlamı ve yaşam doyumunda bireye pozitif yönde katkı sağladığı gözlemlenmektedir

Yaşam Zevki (Doyumu): Psikolojik yaklaşım olarak yaşam doyumunu kavramı 1980’li yıllarda bilim insanları tarafından mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma hali olarak tanımlanmıştır (Diener ve ark., 1985). Kişinin yaşam doyumunu, günlük yaşamından doyum, yaşamı değiştirme arzusu, geçmişten gelen doyum gelecekteki doyumlara ulaşma güdüsü, yakınındakilerin bireyin yaşamı hakkındaki düşünceleri kapsamakta ve bireyin günlük rutin yaşamında ki serbest zaman kapsamında yaptığı aktiviteler ile ilişkilendirilmektedir.

1.1. Araştırmanın önemi

Rekreasyonel faaliyetlere katılımın olumlu katkıları olmasına rağmen bireylerin farklı sebepler nedeniyle kendileri için oldukça önem arz eden bu tür faaliyetlere katılmadıkları yahut çeşitli engeller sebebiyle katılmadıkları aktarılmaktadır (Karaküçük, 2005). Eime ve ark. (2013) çocuklardan ergenlere sportif faaliyetlere katılanlarda sosyal ve psikolojik gelişmeler olduğu aktarılmıştır. Özellikle son yıllarda rekreatif aktivite yapan bireylerin yaşam doyumları üzerinde (Yaşartürk ve ark., 2017) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Fakat rekreasyonel faaliyetlerin mutluluk yönelimlerine ilişkin bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Üstelik mutluluk yönelimlerinin serbest zaman ile bir ilişkisi olduğu düşünülmekte ve rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin mutluluklarının artacağı beklenmektedir.

Bu çalışmada rekreasyonel etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin mutluluk yönelimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Literatür taramada rekreasyonun mutluluk yönelimlerine ilişkin olarak belirlenen değişken ile ilgili herhangi bir çalışma bulunmadığından yapılacak diğer çalışmalara örnek teşkil etmek amacıyla katkı sağlamak istenmiştir. Günlük hayatta bireylerin çalışma yükü, zorunlu ihtiyaçları dışında kalan serbest zamanlarında gerçekleştirdiği rekreasyonel etkinlikler yaşam doyumunu, yaşam anlamı ve hayat bağlılığı kavramları ile birlikte mutluluk düzeyini pozitif anlamda etkileyeceği düşünülmektedir.

2. Yöntem

Tarama araştırmaları geniş örneklem ve büyük evrenin görüşlerini, düşüncelerini, duygularını betimlemeye yarayan araştırmalardır. Tarama araştırmalarında genellikle ne, nasıl ve hangi düzeyde gibi sorulara cevap aramak için yapılır (Wellington, 2001).

2.1. Çalışma Grubu: Bu çalışmanın evrenini Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi ve öğrenci Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, örneklemi grubu ise Eğitim Bilimleri Fakültesi’nden 194 öğrenci Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’ndan ise 229 öğrenci olmak üzere toplam 423 öğrenci oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları: Kişisel Bilgi Formu: Çalışmada katılımcıların cinsiyet, yaş, bölüm gibi demografik bilgileri içeren soruların yanı sıra rekreasyonel etkinliklere katılımları ile ilgili düşüncelerine yönelik “Rekreasyonel aktivitelere katılıyor musunuz?”, “Ne sıklıkla katılıyorsunuz?”, “Hangi rekreasyonel etkinliği yapıyorsunuz?”, sorular içeren form araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Mutluluk Yönelimleri Ölçeği: Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan açıklayıcı faktör analizi sonucu maddeler, orijinal formla uygun olarak 3 boyutta (yaşam anlamı, yaşam memnuniyeti, hayat bağlılığı) toplanmıştır. Daha sonra yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu 18 maddenin 3 boyutlu uyum indeksi değerleri ($\chi^2/sd=1,94$, RMSEA= .059, CFI= .96, GFI= .95, IFI= .95, NFI= .96, RFI= .95 ve SRMR= .044) olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri .36 ile .59 arasında sıralanmaktadır. Ölçüt geçerliği çalışmasında Mutluluk Yönelimleri Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği arasında $p<.01$ önem düzeyinde pozitif güçlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .88; test-tekrar test korelasyon katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Ayrıca düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .39 ile .61 arasında sıralanmaktadır. Bu sonuçlara göre ölçeğin pozitif psikoloji,

eğitim psikolojisi ve diğer alanlarda kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

2.3. Analiz

Araştırmanın amacına uygun olarak Mutluluk Yönelimleri Ölçeği (MYÖ) ve Kişisel Bilgi Formu bir araya getirilerek bir uygulama formu oluşturulmuş; araştırmanın kısa içeriğiyle beraber fakülteler, spor kulüpleri, KPSS kursları, fitness merkezlerine araştırmacılar tarafından bizzat gidilerek uygulamalar yapılmıştır. Elde edilen bilgiler bilgisayar ortamına aktarılmış geçerli olan 411 katılımcıya ait yanıtlar ile istatistiksel analiz çalışmalarına geçilmiştir.

Bu çalışma pozitif paradigma bağlamında şekillendiğinden betimsel istatistik tekniklerinden yararlanılmıştır. Verilerin parametrik testlere uygunluğu sınamak için öncelikle verilerin normalliğine bakılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda basıklık ve çarpıklık değerlerinin alanyazındaki ölçütleri sağlamamasından ötürü; çalışmanın değişkenler arası karşılaştırma kısmında parametrik testlerden bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Çalışmada önem düzeyi $p < .05$ alınmıştır.

3. Bulgular

3.1. Cinsiyete ilişkin karşılaştırma

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ilişkin mutluluk yönelimlerini karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

Mutluluk yönelimlerinin cinsiyete göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	P
Hayat bağlılığı	Erkek	207	20.81	3.38	4.42**	.00
	Kadın	204	19.40	3.08		
Yaşamın anlamı	Erkek	207	21.71	4.67	1.86	.06
	Kadın	204	20.89	4.19		
Yaşam zevki	Erkek	207	22.63	3.97	.035	.97
	Kadın	204	22.65	4.22		

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 1’de görüldüğü üzere erkeklerin hayat bağlılığı puan ortalaması ($\bar{X} = 20.81$), kadınların hayat bağlılığı puan ortalamasından ($\bar{X} = 19.40$) daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 4.42$; $p < .01$). Bir diğer ifadeyle erkekler yaşama daha bağlıdır denilebilir. Erkeklerin yaşamın anlamı puan ortalaması ($\bar{X} = 21.71$), kadınların yaşamın anlamı puan ortalamasından ($\bar{X} = 20.89$) daha yüksektir. Fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 1.86$; $p > .05$). Bir diğer ifadeyle erkekler ve kadınlar birbirine yakın yaşamda anlam sürmektedir denilebilir. Erkeklerin yaşam zevki puan ortalaması ($\bar{X} = 22.63$), kadınların yaşam zevki puan ortalamasından ($\bar{X} = 22.65$) daha düşüktür. Fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > .05$). Bir diğer ifadeyle erkekler ve kadınların yaşamdan zevk alma düzeyleri birbirine yakındır denilebilir.

3.2. Fakülteye ilişkin karşılaştırma

Üniversite öğrencilerinin fakültelerine göre mutluluk yönelimlerini karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Mutluluk yönelimlerinin fakülteye göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Değişken	Fakülte	N	\bar{X}	SS	t	P
Hayat bağlılığı	Spor Bilimleri	216	21.06	3.37	6.50**	.00
	Eğitim Bilimleri	195	19.06	2.89		
Yaşamın anlamı	Spor Bilimleri	216	21.86	4.56	2.71*	.01
	Eğitim Bilimleri	195	20.68	4.25		
Yaşam zevki	Spor Bilimleri	216	23.36	3.85	3.81**	.00
	Eğitim Bilimleri	195	21.84	4.20		

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 2’de görüldüğü üzere spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin hayat bağıllığı puan ortalaması ($\bar{X}=21.06$), eğitim fakültesindekilerin hayat bağıllığı puan ortalamasından ($\bar{X}=19.06$) daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=6.50$; $p<.01$). Bir diğer ifadeyle spor bilimlerindeki öğrenciler yaşama daha bağıllıdır denilebilir. Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin yaşamın anlamı puan ortalaması ($\bar{X}=21.86$), eğitim fakültesindekilerin yaşamın anlamı puan ortalamasından ($\bar{X}=20.68$) daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=2.71$; $p<.05$). Bir diğer ifadeyle spor bilimlerindeki öğrenciler daha anlamlı yaşam sürmektedir denilebilir. Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin yaşam zevki puan ortalaması ($\bar{X}=23.36$), eğitim fakültesindeki öğrencilerin yaşam zevki puan ortalamasından ($\bar{X}=21.84$) daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=3.81$; $p<.01$). Bir diğer ifadeyle spor bilimlerindeki öğrenciler yaşamdan daha fazla zevk almaktadır denilebilir.

3.3.Rekreatyonel faaliyetlere katılma ilişkin karşılaştırma

Üniversite öğrencilerinin rekreatyonel faaliyetlere katılımına göre mutluluk yönelimlerini karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3.

Mutluluk yönelimlerinin rekreatyonel faaliyetlere katılma göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Değişken	Rekreatyonel Etkinlik	N	\bar{X}	SS	t	P
Hayat bağıllığı	Düzenli	199	20.90	3.32	4.73**	.00
	Düzensiz/Yok	212	19.39	3.13		
Yaşamın anlamı	Düzenli	199	22.03	4.48	3.11*	.01
	Düzensiz/Yok	212	20.67	4.34		
Yaşam zevki	Düzenli	199	23.24	3.83	2.82**	.00
	Düzensiz/Yok	212	22.11	4.26		

* $p<.05$, ** $p<.01$

Tablo 3’te görüldüğü üzere düzenli rekreatyonel faaliyetler yapanların hayat bağıllığı puan ortalaması ($\bar{X}=20.90$), rekreatyonel faaliyette bulunmayanların ya da düzensiz yapanların hayat bağıllığı puan ortalamasından ($\bar{X}=19.39$) daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=4.73$; $p<.01$). Bir diğer ifadeyle düzenli rekreatyonel faaliyetler yapanlar yaşama daha bağıllıdır denilebilir. Düzenli rekreatyonel faaliyetler yapanların yaşamın anlamı puan ortalaması ($\bar{X}=22.03$), rekreatyonel faaliyette bulunmayanların ya da düzensiz yapanların yaşamın anlamı puan ortalamasından ($\bar{X}=20.67$) daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=3.11$; $p<.01$). Bir diğer ifadeyle düzenli rekreatyonel faaliyetler yapanlar daha anlamlı yaşam sürmektedir denilebilir. Düzenli rekreatyonel faaliyetler yapanların yaşam zevki puan ortalaması ($\bar{X}=23.24$), rekreatyonel faaliyette bulunmayanların ya da düzensiz yapanların yaşam zevki puan ortalamasından ($\bar{X}=22.11$) daha yüksektir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t=2.82$; $p<.01$). Bir diğer ifadeyle düzenli rekreatyonel faaliyetler yapanlar yaşamdan daha fazla zevk almaktadır denilebilir.

4. Tartışma ve Sonuç

Araştırmada rekreatyonel faaliyetlere katılımın mutluluk yönelimlerini etkileyip etkilemediği incelenmek istenmiştir. Bu temel amacın yanı sıra mutluluk yönelimlerinin cinsiyet ve fakülteye göre karşılaştırılması da yapılmıştır. Araştırmada ilk olarak mutluluk yönelimlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmış, hayat bağıllığında erkekler lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Doğan ve ark. (2018), yaptıkları çalışmada erkeklerde mutluluğun daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bunun sebebi geleneksel kültürün hâkim olduğu Kütahya’da erkeklerin yaşama bağıllığı artırıcı ortak yaşam alanlarının çok olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Bu ifade ve bulgu, araştırma bulgusunu desteklemektedir. Öte taraftan Yıldız (2015), 425 (208 erkek, 217 kadın) kişiyle yaptığı çalışmada spor yapan kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklere oranla pozitif yönde farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Bunun sebebi ise kadınların yapmış oldukları sporsal faaliyetler

sonucunda, fiziksel görünümün erkeklere oranla psikolojik olarak daha ön planda olmasından kaynaklanabilir.

Bu başlık altında çalışmanın bir diğer bulgusu yaşamda anlam bakımından cinsiyete yönelik anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Elçi ve ark. (2019)'nın, 327 (229 erkek, 98 kadın) bireyi kapsayan çalışmasında, yaşamın anlamında cinsiyete göre anlamlı fark tespit edilmemiştir. Bunun nedeni üniversite öğrencilerinin Kütahya ili sınırları içerisinde yapabilecekleri rekreatyonel etkinliklerin sınırlı olması ya da çok benzerlik göstermesi olabilir. Bu bulgu ve ifade araştırma bulgusuyla paralellik göstermektedir. Buna karşın Baş ve Hamarta (2015) üniversiteli kadınların mevcut yaşam anlamı puanlarını daha yüksek bulmuş, çünkü kadınların spiritüel değerleri daha yüksektir. Genç, Şener, Karabacak ve Üçok (2011)'un çalışmasında gönüllülük prensibine göre toplam 710 (387 kadın, 323 erkek) birey üzerine yapılan çalışmada anlamlı fark bulunmuştur. Araştırmacılar bunun sebebini erkeklerin yapmış oldukları fiziksel aktivite içeren rekreatyonel etkinliklere kadınlara oranla daha kapsamlı ve fazla zaman ayırmasına dayandırmışlardır.

Araştırma sonuçlarına göre kadın ve erkek üniversite öğrencilerin yaşam zevki puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Adam Karduz ve Sarıçam (2018)'in üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada mutluluk, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Tümkaya (2011), Türk üniversite öğrencilerinde cinsiyetin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde etkilemediğini tespit etmiştir. Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya (2013)'nin çalışmalarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunamamışken, gerçekleştirilen çalışmada iki parametre cinsiyet açısından anlamlı fark ortaya koymuştur. Yani kaynakla çalışma paralel veriler sunmamaktadır.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin hayat bağlılığı, yaşamda anlam ve yaşam zevki puanları anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Bunun nedenleri arasında öznel zindelik gelebilir. Özkara ve ark. (2017)'nin farklı bölümlerdeki öğrencilerin öznel zindeliğini karşılaştırdığı çalışmada beden eğitimi öğretmen adaylarının öznel zindelik puanları, matematik, İngilizce ve Türkçe öğretmen adaylarından daha yüksek çıkmıştır. Demirci ve ark. (2018) spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin depresif algılarını karşılaştırmış; spor bilimlerindeki öğrencilerin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna paralel olarak, öğrencilerin spor bilimleri fakültesinde aldığı dersler dolayısıyla fiziksel aktivitelerinin fazla olması ve aktif sporcu sayısının daha çok olmasından kaynaklanabilir. Dolayısıyla fakülteler arası karşılaştırma yapıldığında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin eğitim bilimleri fakültesi öğrencilerine oranla rekreatyonel aktiviteleri daha sık yapıyor olması yaşam anlamının, yaşam bağlılığının ve yaşam zevkinin daha ön planda olmasını sağlayabilir.

Çalışmanın son bulgusuna göre düzenli rekreatyonel aktiviteler yaşamda anlamı, yaşam bağlılığını ve yaşam zevkini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artırdığı görülmüştü. Zhang ve Chen, (2019) konuyla ilgili yaptıkları sistematik tarama çalışmasında fiziksel aktivitelerin mutluluğu arttırdığına yönelik birçok çalışmanın olduğunu vurgulamıştır. Wike (2015) gençlerde fiziksel aktivitelere katılanların psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Özkatar ve ark. (2018) yapmış oldukları çalışmada fiziksel aktivitenin yaşam kalitesiyle birlikte bireylerin yaşam tatminine de olumlu yönde etkisi olduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde Güllü ve Çiftçi (2016) çalışmalarında fiziksel aktivite yapan yetişkinlerin yaşam kalitelerinin yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Frankl (1997)'a göre, birey yaşamda anlamı üç farklı yoldan bulabilir. Bunlardan ilki bir eser yapmak ya da bir iş yapmaktır. Rekreatyonel aktiviteler bir uğraş olduğu için bireyin yaşamını doldurmada dolayısıyla yaşamda anlamı artırmaktadır. Bu bağlamdan hareketle sadece eğitim fakültelerinde değil diğer tüm fakültelerde öğrencileri düzenli rekreatyonel çalışmalara, faaliyetlere teşvik edici uygulamalar, ortamlar, projeler hazırlanmalıdır (seçmeli/zorunlu ders vb.).

Kaynakça

- Adam Karduz, F. F., & Sarıçam, H. (2018). The relationships between positivity, forgiveness, happiness, and revenge. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 10(4), 1-22. doi: 10.18662/rrem/68
- Adler, A. (2019). *Yaşamın anlam ve amacı* (Çev. Kamuran Şipal). İstanbul Say Yayınları.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P. Forgas, J.M. Innes (Eds.). *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189- 203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.

- Baş, V., & Hamarta, E. (2015). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391.
- Başkaya, D. B. (2013). Hayatın anlamı ve ölüm: Albert Camus'den yaşam dersleri. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 30(2), 19-28.
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Demirci, R., Acar, G., & Erdoğan, B. (2018). Öğrencilerin depresyon ve motivasyon bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 36-45.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayı, M., & Mayda, M. H. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 403-411. DOI:10.9775/kausbed.2018.027
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98). DOI: 10.1186/1479-5868-10-98.
- Elçi, G., Doğan, M., Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(3), 93-106. DOI: 10.18826/useabd.536833
- Erginsoy Osmanoğlu, D., & Kaya, H.İ. (2013). Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas üniversitesi örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 45-70.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Güllü, S., & Çiftçi, E. G. (2016). Spor merkezlerine üye olan bireylerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 1251-1265.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kara, F., Keleş, S., & Aşçı, F. (2014). Sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25 (2), 56-66.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. (5. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (25. basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., Alemdağ, S., Alemdağ, C., & Çavdar, S. (2017). The role of physical activity in pre-service teachers' subjective vitality. *Physical Education of Students*, 21(3), 134-9. Doi:10.15561/20755279.2017.0306
- Özkatar Kaya, E., Sarıtaş, N., Yıldız, K., & Kaya, M. (2018). Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41. Doi: 10.1007/s10902-004-1278-z
- Saricam, H., & Canatan, A. (2015). The adaptation, validation, reliability process of the Turkish version Orientations to Happiness Scale. *Üniversitepark Bülten*, 4(1-2), 7-15. doi: 10.12973/unibulletin.412.1
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Tümekaya, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyo-demografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 158-170.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 239-252.
- Wellington, J. J. (2001). *Educational research: Contemporary issues and practical approaches*. London: Bloomsbury Academic.
- Wike, H. K. (2015). *Examining the relationship between physical activity, psychological well-being, and stress in a college population*. Master thesis. The University of Tennessee, Chattanooga
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305-1322. Doi: 10.1007/s10902-018-9976-0

ENGLISH EXTENDED SUMMARY

Introduction; Today, with the developments in the field of industry and technology, the need for manpower has decreased and the time required for people to work to make a living in order to maintain their lives has been shortened. Thus, individuals have searched for various free time to evaluate their non-working leisure time. Especially routine business life, ordinary lifestyle has strengthened these searches and made individuals think of weekend breaks at the beginning of the week. For this reason, individuals at society can relax, have fun, socialize, stress and so on. Factors, improve their quality of life and stay healthy. Although participation in recreational activities has positive contributions, it is reported that individuals do not participate in such activities which are very important for them due to different reasons or they cannot participate due to various constraints (Karaküçük, 2005). In this study, it was aimed to examine the happiness tendencies of individuals who participated in and not participated in recreational activities. Since there was no study on the variable determined in terms of the happiness orientations of recreation in the literature review, it was aimed to contribute in order to serve as an example for other studies. It is thought that the recreational activities performed by individuals in their free time outside the working load and necessity of daily life will positively affect the level of happiness together with the concepts of life satisfaction, meaning of life and life commitment. **Methods;** Demographic information form and Orientations to Happiness Scale were used in the study. Parametric tests were used in the research. In addition to this basic purpose, happiness orientations were compared according to gender and department variable. **Results;** in the research, firstly, it was examined whether happiness orientations differ according to gender; There is a significant difference in life commitment in favor of male participants. At another finding of the study under this title was no significant difference in terms of meaning in terms of gender in life. In the study of Elçi, Doğan and Gürbüz (2019) covering 327 individuals (229 males, 98 females), no significant difference was found in the meaning of life according to gender. The last finding does not differ significantly in life pleasure scores of male and female university students. In another finding of the study, the scores of students of the school of Physical Education and Sports were significantly higher in terms of life commitment, meaning in life and life pleasure. The reasons for this may be subjective fitness. According to the last finding of the study, it was observed that regular recreational activities significantly increased meaning, loyalty and life pleasure in life. Zhang and Chen (2019) emphasized that there are many studies indicating that physical activities increase happiness in their systematic screening study. **Conclusion;** in this context, applications, environments, projects that encourage students to regular recreational activities and activities should be prepared not only in education faculties but also in all other faculties (elective / compulsory courses etc.)