

Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Akademisyenlerin Yaşam Doyumuna Etkisinin İncelenmesi¹

Cengiz KAYA,² Süleyman M. YILDIZ,³ Sümmani EKİCİ⁴

Öz

Araştırma Makalesi

Rekreasyonel aktiviteler insanların serbest zamanlarını doldurma biçimidir. Serbest zaman dilimi içerisinde bireyler bu tür aktivitelere aktif veya pasif katılım ile fiziksel, sosyal ve duygusal durumlarını iyileştirerek yaşam kalitelerini artırabilirler. Bu çalışmanın amacı rekreasyonel aktivitelere katılımın akademisyenlerin yaşam doyumuna etkisinin incelenmesidir. Bu çerçevede iki araştırma sorusuna cevap aranmıştır: (1) Rekreasyonel aktivitelere aktif katılımın akademisyenlerin yaşam doyumuna etkisi var mıdır? (2) Rekreasyonel aktivitelere pasif katılımın akademisyenlerin yaşam doyumuna etkisi var mıdır?. Kolayda örnekleme yöntemi ile gerçekleşen bu çalışmaya Türkiye'nin batısında bulunan bir üniversitenin dört fakültesinde görev yapan 102 akademisyen gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan yaşam doyum ölçeği kullanılmıştır. Verilere, tanımlayıcı istatistik, geçerlik ve güvenilirlik analizi, korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizine göre, rekreasyonel aktivitelere pasif katılımın yaşam doyumuna anlamlı bir etkisi yok iken, aktif katılım yaşam doyumunu anlamlı ve pozitif olarak etkilemiştir ($\beta=0,254$; $p<0,01$). Çalışmanın sonuca göre, rekreasyonel aktivitelere aktif katılım göstermenin akademisyenlerin yaşam doyumunu yükselteceği söylenebilir. Bu sonuca göre, özelde akademisyenlerin genelde ise bireylerin yaşam doyumlarını artırmaları için rekreasyonel aktivitelere aktif katılım sağlamaları önerisi verilebilir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, aktivite, aktif katılım, pasif katılım, akademisyen

Investigation of the Effect of Participation in Recreational Activities on Life Satisfaction of Academic Staff

Abstract

Research Paper

Recreation activities are one of the ways people fill their free time apart from compulsory work. Individuals can increase their quality of life by improving their physical, social, and emotional states through active or passive participation in recreational activities in their free time. Therefore,

¹ Bu çalışma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Etik Kurulu tarafından 17.08.2022 tarihli 103 sayılı kararla etik olarak uygun görülmüştür. Ayrıca, 6. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresinde (7-9 Ekim 2022, Aydın, Türkiye) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

² Doktora Öğrencisi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla, Türkiye, cnqiz.ky@gmail.com ORCID: 0000-0003-2444-2615

³ Öğretim Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla, Türkiye ORCID: 0000-0001-7622-9870

⁴ Öğretim Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla, Türkiye ORCID: 0000-0002-9173-8021

the purpose of this study is to examine the effect of participation in recreational activities on the life satisfaction of academicians. In this context, two research questions were sought in this study: (1) Does active participation in recreational activities have an effect on the life satisfaction of academic staff? (2) Does passive participation in recreational activities have an effect on the life satisfaction of academic staff? In this study, convenience sampling method was preferred. 102 academic staff from four faculties of a university located in the west of Turkey voluntarily participated in the study. The life satisfaction scale, which was developed by Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985) and adapted into Turkish by Dağlı and Baysal (2016), was used as a data collection tool in the study. Descriptive statistics, validity and reliability analysis, correlation and hierarchical regression analysis were applied to the collected data. Hierarchical regression analysis showed that passive participation in recreational activities did not have a significant effect on life satisfaction, while active participation significantly and positively affected life satisfaction ($\beta=0.254$; $p<0.01$). The result of this study revealed that active participation in recreational activities would increase the life satisfaction of academicians. According to this result, it can be suggested that academicians in particular and individuals, in general, should participate in recreational activities in order to increase their life satisfaction, and also prefer active participation from these activities.

Keywords: Recreation, activity, active participation, passive participation, academician

Makale Bilgileri / Article Info

Alındığı Tarih / Received 19.10.2022

Kabul tarihi / Accepted 06.11.2022

Giriş

Rekreasyon, bir bireyin boş zamanlarında veya çalışma saatleri dışında gerçekleştirdiği faaliyetlerle ilgili bir olgudur. Bu nedenle, genellikle boş zaman etkinliği olarak adlandırılmaktadır (Gulam, 2016). Genel olarak rekreasyon, kişinin bireysel ya da grup olarak, özgür zamanlarında bazı fiziki, toplumsal ve duygusal davranışları kazanmak için gönüllü katıldığı herhangi bir etkinlik olarak gelişen deneyimlerdir. Rekreasyon, bireyde doyuma ve iyi olmaya yönelik gelişen bir duygudur (Kılbaş, 2010).

Yaşam doyumu hem yaşamın belirli alanlarından hem de genel olarak tüm yaşamdan alınan doyum olarak değerlendirilebilir. Başka bir deyişle, bireyin kendi hayatını ne kadar sevdiğidir ve bu kavram hayata dair olumlu duyguları ifade eder (Er, Koç, Demirel ve Çuhadar, 2019). Yaşam doyumu, genel olarak bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde yaşamını olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

Modern toplumlarda boş zamanı değerlendirme, kişinin yaşam kalitesini geliştiren en önemli faktörlerden birisi olmakla birlikte, kişinin kendisini keşfine,

yenilemesine ve ortaya koyabilmesine katkı sağladığı bilinmektedir (Önal, 2018). Boş zamanını kaliteli bir şekilde değerlendiren kişilerin, bedensel ve ruhsal sağlıklarına yarar sağlayarak, rutin yaşamlarına mutlu, enerjik ve zinde bir şekilde olumlu etkiler sağlamaktadır. Bu durum, kişilerin iş verimini ve akademik veriminin gelişimine neden olmaktadır (Karaküçük, 2016).

Günümüzde insanlar yoğun iş temposuna ayak uydurmakta güçlük çeken çalışanlar monoton ve sosyal yaşamdan uzak bir hayat sürmektedirler. Yapılan çalışmalar, bu şekilde yaşayan insanlarda psikolojik, fizyolojik ve sosyal problemlerin ortaya çıktığını göstermektedir (Gültekin, Kaya ve Müderrisoğlu, 2013). Bu durum, insanların ruh sağlığını iyileştirme, dinlenme ve kaliteli bir yaşam için giderek önemi artan boş zaman etkinliklerine katılmaktadırlar (Tükel ve Temel, 2020).

Literatür akademik personelin ihtiyaçlarının karşılanmasının ve motivasyonlarının artırılmasının önemine vurgu yapmaktadır (Yildiz, 2016). Bu bağlamda bu çalışma akademik personeli etkileyen rekreatif aktivitelere odaklanmıştır. Çalışmanın amacı akademik personelin ne tür rekreatif aktivitelere katıldıklarının belirlenmesi ve bu aktivitelerin yaşam doyumuna nasıl bir etki yaptığının ortaya çıkarılmasıdır. Bu çerçevede bu çalışma aşağıdaki sorulara cevap aramıştır:

(1) Rekreasyonel aktivitelere aktif katılımın akademik personelin yaşam doyumuna etkisi var mıdır?

(2) Rekreasyonel aktivitelere pasif katılımın akademik personelin yaşam doyumuna etkisi var mıdır?

Bu sorulara yanıt bulma sonrasında, bu çalışmanın sonunda daha çok masa başı çalışan akademik personelin yaşam doyumunu arttırmaya yönelik birtakım önerilerin geliştirilmesi hedeflenmektedir.

2. Materyal ve Yöntem

2.1. Araştırma Modeli ve Örneklem

Kolayda örnekleme yöntemi ile gerçekleşen bu çalışmaya Türkiye'nin batısında bulunan bir üniversitenin dört fakültesinde görev yapan 102 akademisyen gönüllü olarak katılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek tek boyutlu olup 5 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 5’li Likert aralıkları (1=Hiç katılmıyorum, 2=Çok az katılıyorum, 3=Orta düzeyde katılıyorum, 4=Büyük oranda katılıyorum, 5=Tamamen katılıyorum) ile ölçülmüştür.

2.3. İstatistiksel Analiz

Verilere, tanımlayıcı istatistik, geçerlik ve güvenilirlik analizi, korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

3. Bulgular

3.1. Demografik Özellikler

Katılımcıların çoğunluğunu erkekler (%64,7), evliler (%65,7), 31-40 yaş aralığı (%41,2), doktora derecesine sahip olanlar (%59,8) oluşturmaktadır. Yine katılımcıların çoğunluğu 10001-12000 TL (%47,1) gelire sahiptir ve %82,2’sinin idari görevi bulunmamaktadır (Tablo 1).

Tablo 1 – Demografik özellikler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	36	35,3
	Erkek	66	64,7
Medeni durum	Evli	67	65,7
	Bekar	35	34,3

Yaş	30 ve altı	20	19,6
	31-40	42	41,2
	41-50	23	22,5
	51-60	17	16,7
Eğitim	Lisans	14	13,7
	Yüksek lisans	27	26,5
	Doktora	61	59,8
Gelir (TL)	10000 ve altı	16	15,7
	10001-12000	48	47,1
	12001-14000	20	19,6
	14001-16000	9	8,8
	16001 ve üzeri	9	8,8
İdari görev	Yok	83	81,4
	Var	19	18,2

Tablo 2 katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım durumlarını göstermektedir. Aktif olarak katılım en fazla yürüyüş aktivitesi (%51,9), sonrasında koşu aktivitesidir. En az katılım ise doğa sporlarına yöneliktir (%1,9). Aktivite sıklığı olarak ise en fazla haftada 2 defa aktivite değişkenidir (%29,4). Pasif olarak katılım en fazla “TV’de spor programı seyretme” değişkenidir (%29,4). Sonrasında “gazete, dergi, kitap okuma” değişkeni gelmektedir (%23,5). Aktivite sıklığı olarak ise en fazla haftada 1 defa aktivite değişkenidir (%31,4).

Tablo 2 – Rekreasyonel aktivitelere katılım

Değişkenler	f	%	
Aktivite türü (aktif katılım)	Yürüyüş	53	51,9
	Koşu	12	11,7
	Bisiklet	6	5,9
	Trekking	3	3,0
	Takım sporları	6	5,9
	Bireysel sporlar	11	10,8
	Doğa sporları	2	1,9
	Diğer	9	8,8
Aktivite sıklığı (aktif katılım)	Haftada 1	8	7,8
	Haftada 2	30	29,4

	Haftada 3	26	25,5
	Haftada 4	22	21,6
	Haftada 5	9	8,8
	Haftada 6	3	3,0
	Haftada 7	4	3,9
Aktivite türü (pasif katılım)	TV’de spor programı seyretme	30	29,4
	Satranç, dama vb. oynama	2	2,0
	Sinema, tiyatro izleme	14	13,7
	Geziler	21	20,6
	Dijital spor oyunları oynama	5	4,9
	Gazete, dergi, kitap okuma	24	23,5
	Balık tutma	4	3,9
	Müzik dinleme	1	1,0
	Diğer	1	1,0
	Aktivite sıklığı (pasif katılım)	Haftada 1	32
Haftada 2		22	21,5

Haftada 3	18	17,6
Haftada 4	11	10,8
Haftada 5	5	4,9
Haftada 6	7	6,9
Haftada 7	7	6,9

3.2. Geçerlik ve Güvenirlik Analizi

Açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçek tek boyutludur ve faktör yükleri 0,810 ile 0,904 arasında değişmektedir. Faktör yükleri oldukça yüksek olan ölçeğin Cronbach Alpha (iç tutarlılık) katsayısı ise 0,923'dir (Tablo 3). Tüm bu değerler ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu ve aynı zamanda orijinal ölçeğin değerleriyle de tutarlı olduğunu göstermektedir.

Tablo 3 – Yaşam doyumu ölçeğinin faktör analizi sonuçları

Maddeler	M	SD	Yaşam Doyumu
1. İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	3,16	1,08	,897
2. Yaşam koşullarım mükemmeldir.	2,96	1,01	,887
3. Yaşamımdan memnunum.	3,33	1,05	,904

4. Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	3,44	1,02	,878
<hr/>			
5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	2,85	1,12	,810
<hr/>			
Açıklanan Varyansın Yüzdesi			76,763
<hr/>			
İç Tutarlılık Katsayısı			,923
<hr/>			

3.3. Korelasyon Analizi

Korelasyon analizine göre, yaşam doyumunun eğitim düzeyi ($r=0,347$; $p<0,01$), gelir düzeyi ($r=0,396$; $p<0,01$), idari görev ($r=0,270$; $p<0,01$) ve aktif katılım ($r=0,294$; $p<0,01$) değişkenleri ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkisi bulunmaktadır (Tablo 4). Buna göre, katılımcıların eğitim düzeyi ve gelir düzeyi arttıkça, idari görevi oldukça, rekreasyonel aktivitelere aktif katılım sergiledikçe yaşam doyum algılarının yükseldiği söylenebilir.

Tablo 4 – Değişkenlerin korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Yaş	1					
2. Eğitim düzeyi	,042	1				
3. Gelir düzeyi	,556**	,355**	1			
4. İdari görev	,059	,162	,130	1		
5. Rekreatif aktivitelere aktif katılım	-,035	,113	,096	-,066	1	
6. Rekreatif aktivitelere pasif katılım	-,100	,120	,033	-,198*	,419**	1
7. Yaşam doyumu	,099	,347**	,396**	,270**	,294**	-,004

*p<0,05, **p<0,01

3.4. Hiyerarşik Regresyon Analizi

Hiyerarşik regresyon analizine göre, rekreatif aktivitelere aktif katılım yaşam doyumunu anlamlı ve pozitif olarak etkilemektedir ($\beta=0,254$; $p<0,01$). Bu sonuca göre, rekreatif aktivitelere aktif katılım göstermenin yaşam doyumunu yükselteceği söylenebilir. Demografik değişkenlerden, korelasyon analizinde anlamlı olan eğitim düzeyi değişkeninin anlamlılığı hiyerarşik regresyon analizinde ortadan kalkmıştır. Diğer taraftan, gelir düzeyi ve idari görev değişkenlerinin hiyerarşik regresyon analizinin 1. adımındaki anlamlılığı 2. adımda da devam etmiştir. Yani, rekreatif aktivitelere aktif katılım olmasa bile, gelir düzeyi yüksek olanlar ile

idari görevi bulunanların yaşam doyumu algılarının yüksek olduğu söylenebilir (Tablo 5).

Diğer taraftan, hiyerarşik regresyon analizine göre, rekreasyonel aktivitelere pasif katılımın yaşam doyumuna anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($\beta=-0,013$; $p>0,05$).

Tablo 5 – Rekreasyonel aktivitelere aktif katılımın yaşam doyumuna etkisini belirlemeye yönelik hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Adım 1			Adım 2		
	Beta	t	P	Beta	t	p
1. Yaş	-,129	-1,192	,236	-,101	-,966	,337
2. Eğitim düzeyi	,187	1,932	,056	,166	1,778	,079
3. Gelir düzeyi	,375**	3,237	,002	,340**	3,028	,003
4. İdari görev	,199*	2,222	,029	,222*	2,566	,012
5. Rekreasyonel aktivitelere aktif katılım	-	-	-	,254**	2,947	,004
F	8,193			8,816		
R ²	,254			,317		
Düzeltilmiş R ²	,223			,281		

Not: Standardize edilmiş beta değerleri kullanılmıştır, * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Tablo 6 – Rekreatyonel aktivitelere pasif katılımın yaşam doyumuna etkisini belirlemeye yönelik hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Adım 1			Adım 2		
	Beta	t	p	Beta	t	p
1. Yaş	-,129	-1,192	,236	-,131	-1,195	,235
2. Eğitim düzeyi	,187	1,932	,056	,189	1,926	,057
3. Gelir düzeyi	,375	3,237	,002	,376	3,222	,002
4. İdari görev	,199	2,222	,029	,196	2,123	,036
5. Rekreatyonel aktivitelere pasif katılım	-	-	-	-,013	-,145	,885
<i>F</i>		8,193			6,492	
<i>R</i> ²		,254			,255	
Düzeltilmiş <i>R</i> ²		,223			,215	

Not: Standardize edilmiş beta değerleri kullanılmıştır, **p* <0,05 ***p* <0,01

3. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı akademik personelin ne tür rekreatif aktivitelere katıldıklarının belirlenmesi ve bu aktivitelerin yaşam doyumuna nasıl bir etki yaptığının belirlenmesidir. Çalışmanın bulgularına göre, akademik personelin aktif olarak katılım sağladığı aktivite en fazla yürüyüş aktivitesi, sonrasında koşu aktivitesi iken en az katılım ise doğa aktivitelerine yöneliktir. Pasif olarak katılım en fazla TV’de spor programı seyretme, sonrasında “gazete, dergi, kitap okuma” olarak tespit edilmiştir. Diğer taraftan, rekreasyonel aktivitelere aktif katılımın yaşam doyumuna anlamlı ve pozitif etkisi olduğu görülmüş, pasif katılımın ise yaşam doyumuna herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, çalışmamızın amacına benzer araştırmaların olduğu görülmektedir. Öğretmenler üzerine yapılan araştırmada, boş zamanlarında fiziksel aktivite, açık alan faaliyetleri, hobi faaliyetleri, grup faaliyetleri, kültürel ve sosyal aktivitelere katılımın yaşam doyumunu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Sevin, Koyuncu ve Baldıran, 2020). Sağlık çalışanları üzerine yapılan bir araştırmada katılımcıların boş zaman düzeyleri arttıkça yaşam kaliteleri ve yaşam doyumlarının arttığı görülmüştür (Tokay Argan ve Mersin, 2020). Elçi, Doğan ve Gürbüz (2019) yaptıkları araştırmalarında, çeşitli rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin algılarına göre, sağlık çıktıları ile yaşam doyumunu arasında pozitif ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Diğer bir araştırmada ise sportif rekreasyonel aktivitelere katılımın sağlıklı ve yaşam kalitesi yüksek bireyler yetişmesinde önemli rolü olduğu vurgulanmıştır (Gürsel, Güzel ve Yıldız, 2019). Bu sonuçlardan hareketle rekreatif etkinliklerin bireylerin yaşam doyumları üzerinde etkisi olduğu söylenebilir.

Rekreasyonel aktiviteler yapısı gereği aktif ve pasif katılım gerektiren aktiviteleri içermektedir (Çevik, 2018). Teknolojik gelişmeler ile insanların gün içerisinde daha az hareket etmeleri aktif katılım gerektiren rekreasyonel aktivitelerin önemini artırmıştır. Bu doğrultuda, An ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların yüksek fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumları ve mutluluk düzeyleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Gürsel, Özbey ve Güzel (2016), öğretim elemanları üzerine yaptıkları araştırmalarında sağlıklı yaşam biçimi bağlamında fiziksel aktivite davranışının yaşam kalitesi ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Rekreatif amaçlı yol koşusuna katılan bireylere yönelik Şallı (2020) tarafından yapılan araştırmada, yol koşusuna katılım motivasyonları öz saygı,

tanınırlık ve kişisel başarı kazanımlarını yaşam doyumlarını etkilediği görülmüştür. Barut, Demir, Ballıkaya ve Çiftçi (2019) tarafından yapılan benzer bir araştırmada, rekreatif amaçlı doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü ile ilgilenen bireylerin öz yeterlilikleri ile yaşam doyumları arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak tüm bu araştırmalar incelendiğinde, çalışmamız ile paralellik olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma, akademik personelin rekreasyonel aktivitelere aktif katılımın yaşam doyumunu yükselteceğini ortaya koymuştur. Akademik yoğunluk içerisinde, fiziksel, zihinsel, sosyal açıdan yenilenmeye ihtiyaçlarının olduğu düşünüldüğünde, akademik personelin rekreasyonel aktivitelere aktif katılım sağlamaları gerektiği önerisi verilebilir. Bu bağlamda üniversitelerin ilgili birimleri, akademik personelin daha iyi performans sergilemesine destek için, kampüs içi rekreasyonel etkinlik alanları oluşturarak aktivite programları düzenleyebilir.

Kaynaklar

- An, H.Y., Chen, W., Wang, C.W., Yang, H.F., Huang, W.T. & Fan, S.Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4817. DOI: 10.3390/ijerph17134817
- Barut, A.İ., Demir, A., Ballıkaya, E. & Çiftçi, F. (2019). Doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporu yapan bireylerin yaşam doyumları ve öz yeterliliklerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 137-145.
- Çevik, H. (2018). Boş zaman spor etkinlikleri deneyimi: Aktif katılım temelli bir araştırma. Doktora Tezi, Danışman: Kerem Yıldırım Şimşek, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumları ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13

- Elçi, G., Doğan, M. & Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(3), 93-106. DOI: 10.18826/useeabd.536833
- Er, Y., Koç, M.C., Demirel, M. & Çuhadar, A. (2019). The meaning of leisure and life satisfaction: The sample of university students. *International Journal of Culture and History*, 6(2), 1-16.
- Gulam, A. (2016). Recreation–need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2), 157-160. DOI: 10.22271/journalofsport
- Gültekin, P.G., Kaya, S. & Müderrisoğlu, H. (2013). Düzce Üniversitesi akademik personelinin rekreatif tercihlerinin belirlenmesi. II. Rekreasyon Araştırma Kongresi. Aydın Kuşadası: 474-488.
- Gürsel, N., Özbey, S. & Güzel, P. (2016). Öğretim elemanlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi. *International Journal of Social Science Research*, 5(2), 10-25.
- Gürsel, N., Güzel, P. & Yıldız, K. (2019). Kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımında motivasyon ve engelleri ile ilgili durum tespiti; Manisa ili örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 164-174. DOI: 10.17155/omuspd.471821
- Karaküçük, S. (2016). Rekreasyon bilimi. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kılbaş, Ş. (2010). Rekreasyon boş zamanı değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi
- Önal, G.F. (2018). Kırıkkale Üniversitesinde çalışan kadın personelin boş zaman değerlendirme etkinliklerinin incelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 481-496.
- Sevin, H.D., Koyuncu, M.B. & Baldiran, Ş. (2020). Level of participation of teachers in recreation activities, leisure satisfaction, life satisfaction, performance relationship. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 1724-1751. DOI: 10.21325/jotags.2020.631
- Şallı, A.O. (2020). Rekreatif koşucuların motivasyon boyutları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 9-17.

- Tokay Argan, M. & Mersin, S. (2021). Life satisfaction, life quality, and leisure satisfaction in health professionals. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 660-666.
- Tükel, Y. & Temel, A.S. (2020). Examining the levels of freedom, life satisfaction and happiness perceived by college students in leisure time. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 6(4), 668-678.
- Yildiz, S.M. (2016). The effect of internal marketing on organizational citizenship behavior of academic staff in higher educational institutions. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 1122-1128.