ANKARA
HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SANAL REKREASYON FAALİYETLERİNİN YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ, SINIF ÖĞRETMENLERİ ÜZERİNE BİR UYGULAMA, MAMAK İLÇESİ ÖRNEĞİ

Doktora Tezi

Özgür ÇUKURLUÖZ

Rekreasyon Yönetimi Programı
Anabilim Dalı
Ankara, 2025

ANKARA
HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SANAL REKREASYON FAALİYETLERİNİN YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ, SINIF ÖĞRETMENLERİ ÜZERİNE BİR UYGULAMA, MAMAK İLÇESİ ÖRNEĞİ

Özgür ÇUKURLUÖZ

Tez Danışmanı
Pof.Dr. Akyay UYGUR

DOKTORA TEZİ

REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM ANABİLİM DALI

REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI

Ankara - 2025

ankara
HBM

SANAL REKREASYON FAALİYETLERİNİN YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ, SINIF ÖĞRETMENLERİ ÜZERİNE BİR UYGULAMA, MAMAK İLÇESİ ÖRNEĞİ

Özgür ÇUKURLUÖZ

Tez Danışmanı Pof.Dr.
Akyay UYGUR

Tez Jürisi
Prof. Dr. Akyay UYGUR
Prof. Dr. Selami ERYILMAZ
Doç. Dr. Halise Dilek SEVİN
Doç. Dr. Ercan YAVUZ
Doç. Dr. Nihat Demirtaş

DOKTORA TEZİ

REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM ANABİLİM DALI

REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI

Ankara - 2025

ETİK BEYAN

Bu tezi/projeyi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Tez ve Proje Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı; tezin/projenin tamamında akademik kurallara ve etik ilkelere uyduğumu ifade ederim. Yararlandığım eserlerin tamamını metin içinde referanslandırdığımı ve kaynakçada kılavuzda tanımlanan şekilde yer verdiğimi, haricindeki ifadelerin bana ait olduğunu, herhangi bir kaynaktan kopyalama yapmadığımı ya da yapay zeka aracılığı ile üretilmiş ifadelere metinde yer vermediğimi beyan ederim. Herhangi bir zamanda bu beyanıma uygun olmayan bir durumun tespit edilmesi halinde, aleyhime doğacak bütün hak kayıpları dahil tüm hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Özgür ÇUKURLUÖZ

22/05/2025

ONAY

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Rekreasyon Yönetimi Programı Doktora öğrencisi Özgür ÇUKURLUÖZ tarafından hazırlanan Sanal Rekreasyon Faaliyetlerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Sınıf Öğretmenleri Üzerine Bir Uygulama, Mamak İlçesi Örneği başlıklı tez çalışması 22/05/2025 tarih ve 14:30 saatinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile DOKTORA TEZİ olarak KABUL edilmiştir

	Kabul	Ret
Başkan: Prof. Dr. Selami ERYILMAZ **Gazi Üniversitesi** **Eğitim Fakültesi**	☒	☐
Üye: Prof. Dr. Akyay UYGUR **AHBV Turizm Fakültesi**	☒	☐
Üye: Doç. Dr. Nihat Demirtaş **İSTE Turizm Fakültesi**	☒	☐
Üye: Doç. Dr. Halise Dilek SEVİN **AHBV Turizm Fakültesi**	☒	☐
Üye: Doç. Dr. Ercan YAVUZ **AHBV Turizm Fakültesi**	☒	☐

SANAL REKREASYON FAALİYETLERİNİN YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ, SINIF ÖĞRETMENLERİ ÜZERİNE BİR UYGULAMA, MAMAK İLÇESİ ÖRNEĞİ

Özgür ÇUKURLUÖZ

(Doktora Tezi)
Danışman: Prof. Dr. Akyay UYGUR
ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
Nisan 2025

ÖZET

Sanal ve artırılmış gerçeklik donanımları gelişen teknoloji ile birlikte varlığını her sektörde göstermektedir. Elbette bu disiplinler arasında arasında turizm ve rekreasyon gibi disiplinler de nasibini almıştır. Bu çalışmada sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik donanımları ile gerçekleştirilen, sanal rekreasyon olarak ifade edilen serbest zaman etkinliklerinin yaşam kalitesine etkisi çeşitli değişkenler bağlamında araştırılmıştır. Araştırmanın evrenini Mamak ilçesinde görev yapan sınıf öğretmenleri, örneklemini ise sanal rekreasyon deneyimi yaşayan 641 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, sanal rekreasyon faaliyetlerinin sınıf öğretmenlerinin yaşam kalitesini pozitif yönlü olarak etkilediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu çalışmada sınıf öğretmenlerinin cinsiyetlerine, kıdem yılına, eğitim durumuna, yaşına, medeni durumuna ve gelir düzeylerine göre sanal rekreasyon deneyimleri arasındaki farklılıkları araştırılmıştır. Sınıf öğretmenlerinin cinsiyeti, kıdem yılı, eğitim durumu ve gelir düzeyleri açısından anlamlı bir fark oluştuğu ancak yaş ve medeni duruma göre anlamlı bir farkın oluşmadığı ortaya çıkmıştır.

Bilim Kodu : 116910

Anahtar Kelimeler : Sanal Rekreasyon, Yaşam Kalitesi, Sanal ve Artırılmış Gerçeklik

Sayfa Adedi : 197

Tez Danışmanı : Prof.Dr. Akyay UYGUR

THE EFFECT OF VIRTUAL RECREATION ACTIVITIES ON QUALITY OF LIFE, AN APPLICATION ON CLASSROOM TEACHERS, THE CASE OF MAMAK DISTRICT

Özgür ÇUKURLUÖZ

Supervisor: Prof. Dr. Akyay UYGUR
(Ph. D. Thesis)
ANKARA HACI BAYRAM VELİ UNIVERSITY THE INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES
April 2025

ABSTRACT

Virtual and Augmented Reality equipment shows its presence in every sector with the developing technology.Of course, among these disciplines, tourism and recreation have also had their share.In this study, the effect of free time activities, which are called virtual recreation, carried out with virtual reality and augmented reality equipment, on the quality of life was investigated in the context of various variables. The universe of the study consists of classroom teachers working in Mamak district, and the sample consists of 641 classroom teachers who experienced virtual recreation. As a result of the study, it was revealed that virtual recreation activities positively affect the quality of life of classroom teachers. In addition, in this study, the differences between virtual recreation experiences of classroom teachers according to their gender, seniority years, education status, age, marital status and income levels were investigated. It was revealed that there was a significant difference in terms of gender, seniority years, education status and income levels of classroom teachers, but no significant difference was observed in terms of age and marital status.

Science Code : 116910

Key Words : Virtual Recreation, Quality of Life, Virtual and Augmented Reality

Page Number : 197

Supervisor : Prof.Dr. Akyay UYGUR

İTHAF

Bu doktora tezini Canım Oğlum Atlas'ıma ithaf ediyorum. Oğluma nasihatım şudur ki;
Derdini, sıkıntını aklında tutma unut,
ATATÜRK' ü unutma…

TEŞEKKÜR

Doktora sürecinde desteğini esirgemeyen, saygı değer, kıymetli hocam Prof.Dr. Akyay UYGUR' a teşekkürlerimi sunuyorum.

Her zaman desteğini hissettiğim değerli hocam, Özlem GÜNCAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Doktora dönem arkadaşım Orhun TOPAÇOĞLU'na desteği için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Canım aileme bu günlere gelmemde emeği olan anneme ve babama destekleri için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Canım kardeşime ve küçük kuzumuz Çağan 'a sonsuz teşekkür ederim.

Değerli hayat arkadaşıma sabrı ve desteği için sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET iv
ABSTRACT v
İTHAF vi
TEŞEKKÜR vii
İÇİNDEKİLER viii
TABLOLARIN LİSTESİ x
ŞEKİLLERİN LİSTESİ xii
RESİMLERİN LİSTESİ xiii
KISALTMALAR xiv
1. GİRİŞ 1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE 5
2.1. Rekreasyon 5
2.1.1. Rekreasyon Kavramı 5
2.1.2. Rekreasyonun Özellikleri 7
2.1.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması 7
2.2. Sanal Gerçeklik 16
2.2.1. Sanal Gerçeklik (Virtual Reality- VR) Kavramı 16
2.2.2. Sanal Gerçeklik Teknolojisinin Tarihsel Gelişimi 20
2.2.3. Sanal Gerçeklik Teknolojisinin Temel Bileşenleri ve Türleri 22
2.2.4. Sanal Gerçeklik Teorileri 29
2.2.5. Artırılmış Gerçeklik 34
2.3. Sanal Rekreasyon 37
2.3.1. Elektronik Boş Zaman 37
2.3.2. Rekreasyon ve Sanal Gerçeklik Teknolojisi 40
2.3.3. Sanal Rekreasyon Kavramı 41
2.3.4. Sanal Rekreasyonun Özellikleri 46
2.3.5. Sanal Rekreasyonun Sınıflandırılması 49
2.3.6. Sanal Deneyime İlişkin Teoriler 51
2.4. Yaşam Kalitesi 66
2.4.1. Yaşam Kalitesi Kavramı 66
2.4.2. Yaşam Kalitesi Boyutları 68

2.4.3. Yaşam Kalitesinin Göstergeleri 75
2.4.4. Yaşam Kalitesi Araştırmaları 81
3. YÖNTEM 91
3.1. Araştırmanın Modeli 91
3.2. Evren ve Örneklem 91
3.3. Hipotezler 92
3.4. Veri Toplama Araçları 94
3.4.1. Sanal Rekreasyon Ölçeği 94
3.4.2. Yaşam Kalitesi Ölçeği 95
3.5. Verilerin Toplanması 97
3.6. Verilerin Analizi 97
3.6.1. Sanal Rekreasyon Ölçeği'nin Araştırma Kapsamında Geliştirilmesi ve Geçerlik Güvenirlik Analizlerinin Süreçleri 98
4. BULGULAR, ANALİZLER VE YORUMLAR 119
4.1. Betimsel Analize İlişkin Bulgular 119
4.1.1. Sanal Rekreasyon Ölçeği'ne İlişkin Bulgular 119
4.1.2. Yaşam Kalitesi Ölçeği'ne İlişkin Bulgular 127
4.2. Hipotezlerin Test Edilmesine İlişkin Bulgular 131
4.2.1. Birinci Hipotezin Test Edilmesine İlişkin Bulgular 131
4.2.2. İkinci Hipotezin Test Edilmesine İlişkin Bulgular 131
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER 139
EXTENDED ABSTRACT 149
KAYNAKÇA 151
EKLER 171
ÖZGEÇMİŞ 178

TABLOLARIN LİSTESİ

Tablo **Sayfa**

Tablo 3.1. Demografik Değişkenlere Göre Frekans ve Yüzdelik Dağılım 108

Tablo 3.2. Ölçek Geliştirme Örneği. 116

Tablo 3.3. KMO ve Bartlett Değerleri. 119

Tablo 3.4. Faktör Analizi Sonuçları. 120

Tablo 3.5. Ölçeğe ilişkin Özdeğerleri ve açıklanan varyans yüzdeleri. 122

Tablo 3.6. Uyum İyiliği İndeksleri Normallik Değerleri. 125

Tablo 3.7. Sanal Rekreasyon Ölçeği Uyum İndeksleri Analizi. 126

Tablo 3.8. Yaşam Kalitesi Ölçeği KMO – Barlett's Analizi. 129

Tablo 3.9. Yaşam Kalitesi Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi. 130

Tablo 3.10. Yaşam Kalitesi Ölçeği Uyum İndeksleri Analizi. 131

Tablo 4.1. Sanal Rekreasyon Ölçeği Maddelerine İlişkin Betimsel Analiz Değerleri. 136

Tablo 4.2. Yaşam Kalitesi Ölçeği Maddelerine İlişkin Betimsel Analiz Değerleri. 143

Tablo 4.3. Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları. 147

Tablo 4.4. Cinsiyet Açısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin İstatistiksel İncelenmesi. 148

Tablo 4.5. Kıdem Yılı Açısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin İstatistiksel İncelenmesi. 149

Tablo 4.6. Eğitim DurumlarıAçısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin İstatistiksel İncelenmesi. 150

Tablo 4.7. Yaşları Açısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin İstatistiksel İncelenmesi. 151

Tablo 4.8. Medeni Durum Açısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin

İstatistiksel İncelenmesi. 152

Tablo 4.9. Gelir Düzeyleri Açısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin ANOVA Sonuçları. 153

Tablo 4.10. Hipotezlerin Test Sonuçlarına Göre Kabul/Red Durumu 153

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil **Sayfa**

Şekil 2.1. Milgram'ın Gerçeklik-Sanallık Sürekliliği..... 21

Şekil 2.2. Teknoloji Kabul Modelinin Gösterimi..... 54

Şekil 3.2. Araştırmanın Modeli..... 94

Şekil 3.2. Churchill, (1979:66) Ölçek Geliştirme Örneği..... 100

RESİMLERİN LİSTESİ

Resim **Sayfa**

Resim 2.1. Google Cardboard..... 18

Resim 2.2. Artırılmış Gerçeklik Uygulamasından Bir Örnek. 19

Resim 2.3. Karma Gerçeklik Uygulamasından Bir Örnek. 20

Resim 2.4. İlk Sanal Gerçeklik Simülatörü "Sensorama". 22

Resim 2.5. The Sword Of Damocles: İlk HMD Sistemi. 23

Resim 2.6. Sürükleyici Olmayan VR Sistemlerine Örnek. 26

Resim 2.7. Yarı Sürükleyici VR Sistemlerine Örnek. 26

Resim 2.8. Tam Sürükleyici VR Sistemlerine Örnek. 27

KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklamalar
AR	Artırılmış Gerçeklik
CAVE	Bilgisayar Destekli Sanal Ortam
CRT	Katot Işınlı Tüp
DARPA	Savunma İleri Araştırma Projeleri Ajansı
MR	Karma Gerçeklik
VR	Sanal Gerçeklik
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

Teknolojinin özellikle son yüzyılda baş döndürücü bir şekilde gelişmesi insanlığın bilgi birikimini geometrik olarak artırmıştır. Amerikalı felsefeci Buckminster Fuller'in bilgi katlanma eğrisi, 20. yüzyılın başına kadar insanlığın enformasyon ve bilgi birikiminin her yüzyılda ikiye katlandığını ortaya koymaktadır. Söz konusu eğri 1945'te II. Dünya Savaşı'nın bitişi itibariyle anılan birikimin her 25 yılda iki katına çıktığını ileri sürmektedir. Hâlihazırda ise insanlığın ortalama bilgi birikiminin katlanması yaklaşık bir yıla kadar düşmüştür. Dünyanın öndegelen bilişim teknolojisi üreticilerinden IBM'e göre "şeylerin interneti" (internet of things) kavramının hayata adapte olmasıyla beraber bu sürenin 12 saat gibi hayal edilemeyecek bir zaman dilimine inmesi beklenmektedir (Schilling,2013:19). Bu bağlamda, anılan verilerden de çıkarılabileceği gibi son 15 yılda insanlığın ürettiği enformasyon ve bilgi 2000 yıllık bilgi birikimden daha fazladır.

Günümüz dünyasındaki rekabeti en önemli unsurunun bilgi olduğunu söylemek abartılı olmayacaktır. Dünya ticaretine de yön vermeye başlayan bilgi ve enformasyon gerek reel sektördeki gerekse hizmet sektöründeki işletmeler için stratejik bir değer ifade etmeye başlamıştır. Bilginin temini, sistematik biçimde tasnif edilmesi, korunması ve ihtiyaç halinde iletilmesi şeklinde tanımlanabilecek olan bilgi yönetimine verilen önemin her geçen gün gelişmesi, bilgi ve enformasyonu stratejik bir kaynağa dönüştürmektedir. Bu strateji de gerek şirketlerin hem sürdürülebilir rekabeti sağlamalarını gerek bireylerin hayatlarını kolaylaştırmada en temel bileşen haline gelmiştir.

Mevcut yerleşik ekonomiyi dönüştüren bu yeni ekonominin esasını teşkil eden stratejik birikim 21. yüzyılda şirketlerin faaliyetlerini sürdürebilmeleri ve rakipleriyle mücadelede bilginin temini, çalışılması ve yönetilmesi büyük önem arzetmektedir. Bilgiyi üretenin ve kullananın insan olduğu tartışılmaz da olsa, enformasyonun teminine ve yönetilmesine olanak sağlayan araç yine iletişim teknolojileri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilgi ve iletişim teknolojilerinin birlikte kullanımı sonucu ortaya çıkan teknoloji olarak nitelenebilen bilişim teknolojisi, bilgi teknolojileriyle benzer olmasına rağmen onları da aşan kablosuz ağ, internet, akıllı telefonlar, intranet, extranet, e-posta, vb. araçlarla sembolize edilmektedir. Sanayi devriminden günümüze "Sanayi 1.0 ve Sanayi 2.0" şeklinde literatürde yer bulan bilgi ve iletişim teknolojilerinin endüstriyle entegrasyonu, bilgi teknolojilerinin sanayide kullanılmasıyla Sanayi 3.0'a ulaşmıştır. Sanayi 3.0 süreci, elektronik ve bilişim teknolojilerinin

entegre kullanılmasıyla programlanabilir mantık devreleri ortaya çıkmıştır (Akben ve Avşar, 2018: 27-28). Bu süreç yazılımın kontrolündeki elektronik olarak da tanımlanabilmektedir. Günümüzde ise dünya dijital teknolojilerle, endüstriyel ürünleri ve lojistiği bağlamak suretiyle, birbirleriyle haberleşebilen, sensörlerle ortamı algılayabilen ve veri analizi yaparak gereksinimleri fark edebilen robotların üretimi devraldığı, daha kaliteli, daha ucuz, daha hızlı ve daha az israf yapan bir üretim modelini hayata geçirmektedir (Akben ve Avşar, 2018: 28).Gelişen teknoloji ve dijitalleşme, özellikle Sanayi 4.0 ile birlikte robotların üretim ve hizmet sektörlerindeki ihtiyacı tespit ederek tamamen otonom bir şekilde üretim süreçlerini yönetmelerine olanak sağlamaktadır.

Diğer yandan, sanal gerçeklik de bu alandaki önemli gelişmelerden biri olarak öne çıkmaktadır. Anılan kavram, kullanıcının yönü ve konumu hakkında bilgi alarak bir veya daha fazla duyunun sentetik olarak uyarılmasını sağlayan bilgisayar uyarımı olarak tanımlanabilmektedir. Sanal gerçeklikte daha çok görsel ve işitsel uyaranlar kullanılırken, nadiren dokunma, denge, tat ve koku alma duyularını içermektedir. Sanal gerçeklik mimari, doğal deneyimler, tıp, sosyal bilimler, psikoloji, dijital pazarlama, öğrenme, uçuş, uzay ve sanat gibi birçok alanda kullanılmaktadır. Ancak özellikle 1990'lı yılların başından itibaren fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında hızla kullanılmaya başlanmıştır.

Sağlık, eğitim ve teknoloji alanlarındaki gelişmelere bağlı olarak yaşam boyu uzadıkça, aynı zamanda kaliteli yaşam bilinci de artmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre yaşam kalitesi, bireylerin içinde yaşadıkları kültür ve değerler sistemi içinde amaç, beklenti ve standartlar çerçevesinde hayatlarını nasıl algıladıkları ve kendilerini fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak nasıl hissettikleriyle yakından ilgilidir. Farklı bir bakış açısıyla yaşam kalitesi, yaşam kalitesinin içinde bulunduğu, tatmin ve mutluluk kapasitesine sahip ortak bir boyutu içermektedir. Hayatın alt alanlarına ilişkin iyilik ifadeler ise yaşam kalitesini belirlemektedir (Tunç, 2011:34). Yaşam kalitesi, kişisel fiziksel durumun ötesinde kişisel refahı kapsayan daha geniş bir kavramdır. Yaşam kalitesi ölçümü, kişinin rolü, ruh hali, hastalık ve benzeri durumlarla ilgili deneyimleri, genel psikolojik durumu, mutluluğu ve yaşam doyumu gibi kavramları ele almaktadır (Doğduay, 2013:42).

Yaşam kalitesi kendini geliştirme, kişisel yaşamı zenginleştirme ve hedeflere ulaşmayla ilgilidir (Zorba, 2004:58). Yaşamdan memnuniyet ve mutluluk olarak nitelendirilebilecek yaşam kalitesi, kişilerin fiziksel işlevlerini, psikolojik durumlarını, aile içi ve dışı sosyal

ilişkilerini, çevreyle olan etkileşimlerini ve inançlarını kapsar (Arslantaş vd., 2006:81).

Yaşam kalitesini artırmaya yönelik yapılan faaliyetler ise genel olarak rekreasyonun içeriğini oluşturmaktadır (Tütüncü vd., 2011:118). Yaşlılar için yaşam kalitesini artırmaya, sağlıklı ve mutlu olmaya yönelik rekreatif faaliyetler daha önemlidir. Hücre ölümüyle başlayan yaşlanma süreci yaşamın sonuna kadar devam etmekte olup, fiziksel ve psikolojik engeller ile hastalıklar yoluyla da kendini göstermektedir. Bu sürece izolasyon da dahil olduğunda sağlıklı yaşlanma kavramı ile yaşam kalitesi ön plana çıkmaktadır. Yaşlıların hayata iki eliyle tutunmasını sağlayan ve yaşlılığın olumsuzluklarını en aza indiren etkinliklerden biri de rekreasyonel etkinliklerdir.

Rekreasyon etkinliklerine katılım, boş zaman değerlendirmesinin yanı sıra, duygusal iyilik ve yaşam doyumunu garanti etmektedir. Terapötik rekreasyonel etkinlikler ise bireylerin yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olmanın yanı sıra fiziksel ve psikolojik sağlık, sosyalleşme, bireysel işlevlerde gelişme, özgüven, bağımsız bir yaşam sürdürebilme gibi pek çok faydaları da beraberinde getirmektedir.

Son yıllarda internetin ve teknolojinin hızla gelişmesi ile ortaya çıkan sanal ve artırılmış gerçeklik kavramları, birçok alanda olduğu gibi turizm ve rekreasyon sektöründe de kullanılmaya başlayarak dönüşüme yol açmıştır. Özellikle boş zaman değerlendirme biçimi de sanal sistemlerdeki gelişmelerden etkilenmiş ve rekreasyon faaliyetlerinin çeşitlenmesine neden olmaktadır. Örneğin, bu çeşitlilikle beraber kişiler boş zamanlarını değerlendirme sürecinde evlerinden çıkmadan da sanal sistemlerde var olan uygulamalarla hoşça vakit geçirebilmekte, istedikleri müzeleri oturdukları yerden gezebilmektedir. Böylelikle bireyler günlük yaşamın sıkıcılığından uzaklaşarak daha kaliteli bir yaşam düzeyi elde edebilmektedirler. Bu kapsamda, bu çalışmanın amacı sanal rekreasyon faaliyetlerinin yaşam kalitesine olan etkisini araştırmaktır.

"Sanal Rekreasyon Faaliyetlerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Sınıf Öğretmenleri Üzerine Bir Uygulama, Mamak İlçesi Örneği" başlıklı bu tez çalışmasının ilk bölümünde bazı kavramların teorik çerçevesi üzerinde durulmaktadır. Bölümde, rekreasyon kavramı, rekreasyonun özellikleri ve rekreasyonun sınıflandırılması ile immersiyon teknolojileri, sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik, sanal rekreasyon ve yaşam kalitesi kavramları detaylandırılmaya çalışılmaktadır.

Çalışmanın yöntem bölümünde, nicel araştırma türlerinden tarama modeli kullanılarak

yapılmaktadır. Tarama araştırması, *"bir konu ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek, tutum gibi özelliklerinin belirlendiği"* çalışmalardır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009:56). Bu araştırma kapsamında da sınıf öğretmenlerinin sanal rekreasyon faaliyetleriyle yaşadığı deneyimlerin yaşam kalitelerine olan etkisini elde edilen verilere göre betimlenmektedir. Tez çalışmasının kalanında ise, bulgular analiz edilmeye çalışılmakta, araştırmanın sonuçlarına ilişkin tartışma, sonuç ve öneriler sunulmaya çaba sarf edilmektedir.

Diğer yandan, sosyal ve fen bilimlerinde araştırma, bir problemin veya sorular silsilesinin sistematik ve rasyonel bir şekilde yanıtlanıp anlamlandırılması çabasıdır. Bu çerçevede, üzerinde kafa yorulan konunun tanımlanması ve bir kısım neticelere ulaşma faaliyeti de bu sürecin bir parçasıdır. Araştırmacı, mevcut soru ya da sorulara yanıtları oluşturacak bilgi toplamakta, bu bilgileri yorumlamakta, analiz ve sentezlerle neticeye ulaşmaktadır. Araştırmanın sistematize edilmesi, malumat edinme, analiz ve neticeye ulaşma sürecinde birbirlerinin tek bir resim olarak görülebilmesi bakımından oldukça önemlidir (Yıldırım, 1999: 8-9)

Bu itibarla, bilimsel araştırmalarda verilerin sistematik bir şekilde toplanması ve analiz edilmesi büyük önem arz etmektedir. Çalışmada, nicel veri analiz yöntemi kullanılmakta olup, ikincil kaynaklar ele alınmaktadır. Bu kapsamda, arşiv taraması yapılmak suretiyle Türkçe ve İngilizce kaynaklardan istifade edilecektir. Ayrıca, yüksek lisans ve doktora tezleri, basılı materyaller, süreli yayınlar, raporlar, kuramsal kitaplar, makaleler, internet yayınları, çeşitli kuruluşlarının yayın ve raporları üzerinde yoğunlaşılmaktadır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Rekreasyon

2.1.1. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kavramı, Latince'de yaratmak, iyileştirmek, yenilenmek anlamlarına gelen "recratio" sözcüğünden türetilmiştir. En genel şekliyle serbest zamanda yapılan yararlı etkinlikleri ifade etmektedir (Erdemli, 2008: 14). Rekreasyon bir deneyim olarak grup şeklinde ya da bireysel olarak serbest zamanlarda belirli duygusal, sosyal ve fiziksel davranışları kazanmak için gönüllü şekilde katılımın olduğu etkinliklerdir (Kılbaş, 2010: 180).

Türk Dil Kurumu (TDK) rekreasyon, "insanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler" ve "bir bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme" şeklinde tanımlamaktadır (TDK, 2022). Literatürde bu kavramla ilgili çeşitli tanım çalışmaları da yapılmıştır. Rekreasyonu bazı toplumsal değerleri gerçekleştirmek için genellikle eğlenceli ve zevkli, boş zamanlarda yapılan etkinlikler olarak da ifade edilmektedir (Ardahan vd., 2016: 10).

Sağcan (1986:5) rekreasyonu insanların boş zamanlarında, eğlence ve tatmin dürtüleriyle gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler olarak ele almıştır. Karaküçük'e (2005: 61) göre rekreasyon, insanın yoğun iş yükü, rutin yaşam tarzını tehlikeye atan veya olumsuz çevresel etkilerden mustarip vücut ve ruh sağlığını yeniden kazanmak, korumak veya sürdürmek için değil, aynı zamanda zevk ve keyif için ayrılan zaman dışındaki boş zamanlarda kişisel tatmin sağlayacak etkinliklerdir. Ayrıca, rekreasyon tamamen iş ve kompulsif ihtiyaçlar çerçevesinde gönüllü ve bireysel olarak veya grup içinden seçim yaparak icra ettiği "faaliyetler" olarak tanımlanmıştır. Ancak, en son tanımda rekreasyon, bireyin önceden planlı veya kendiliğinden kendini yenilemesi, sosyalleşmesi, mutlu ve sağlıklı kaliteli bir yaşam sürmesi için boş zamanlarını özgürce seçeceği etkinliklerle geçirmesi olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2019: 100). Rekreasyon katılımcının bu aktivite için boş zamanı ve bu aktiviteyi özgürce ve gönüllü olarak gerçekleştirmesi olarak da nitelenebilmektedir (Güncan, 2021: 16).

Rekreasyon kavramı, kişisel olarak bireylerin kendilerini yeniden yapılandırmasına olanak sağlayan sosyal ve eğlenceli etkinlikleri ifade etmektedir. Rekreasyonla eğlence, haz ve doyum amacıyla gönüllü olarak seçilen ve genelde serbest zamanda yapılan deneyim ve

aktiviteler kastedilmektedir (Serdar, 2020:150).

Rekreasyon, genellikle bir mesleğin amaçlı, yapıcı ve onarıcı bir şekilde sürdürülmesiyle ilişkilendirilmektedir. Birey ve yaşam arasında mutlu bir bağ kuran rekreasyon, bireyin rahatlatıcı, eğlenceli ve/veya zevkli etkinliklere katılmasına olanak sağlayarak bireye canlılık ve gelişme sağlamaktadır. Bu çerçevede, rekreasyonun bireyin hayatındaki birçok problemden kurtulmasında, kendisini ve ilişkilerini geliştirmesinde, ayrıca sosyo-kültürel uyumunda oldukça etkili olduğu ifade edilmektedir (Tütüncü vd., 2011: 71).

Rekreasyon bu açıdan ele alındığında, birçok araştırmacı tarafından kabul edilen kendine has bazı özelliklerinin bulunduğu görülmektedir. Buna göre; rekreasyonun en önemli özelliği boş ve müsait zamanlarında yürütülmesidir. Burada bahsedilen boş zaman, bireyin çalışmadığı ve tembellik olarak nitelenmeyen zaman dilimine ilişkindir. Bu bağlamda, boş zaman kavramına da değinmenin yararlı olacağı değerlendirilmektedir. Boş zaman, kişilerin zorunlu ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra bunları özgürce kullanabilecekleri bir zaman dilimidir (Kılbaş, 2010:21). Başka bir ifadeyle, boş zaman insanların özgürce kullandığı zaman dilimi olarak ele alınmaktadır (Howe ve Carpenter, 1985:14).

Boş zaman unsuruna ek olarak, rekreasyon en az bir aktivite gerektirmektedir. Ancak, çok çeşitli aktiviteleri de içerebilmektedir. Bu nedenle, rekreasyon bireyin bu etkinliklere katılması sonucunda elde ettiği tecrübelerle de yakından ilintilidir. Rekreasyon aktivitelerinin ruhsal ve fiziksel yenilenmede oldukça önemli bir rolü bulunmaktadır. Rekreasyon psikolojik, ekonomik, çevresel, sosyal ve bireysel olmak üzere çok sayıda fayda içermektedir. Rekreasyonun başlıca faydaları şu şekilde özetlenebilmektedir (O'Sullivan, 2006:3):

- Yaşlı insanlar için sosyal destek sağlamakta, kendilerini geliştirme ve arkadaşlık ilişkilerini sürdürme fırsatı sunmaktadır.

- Toplumsal bütünleşme ve dayanışma için önemlidir. Yabancılaşmayı azaltmakta, bir topluluğa ya da gruba ait olma duygusunu ve sosyal bağların oluşumunu sağlamaktadır.

Öte yandan Trew ve Malle (2004: 23) çevrimiçi aktif ve pasif eğlence arasında bir ayrım yapmıştır ve onlara göre pasif eğlence, program ve kullanıcı arasında yalnızca minimum etkileşime izin vermektedir. Verdikleri pasif eğlence örnekleri arasında filmler, müzik ve çoğu web sayfası yer almaktadır. Trew ve Malle'ye göre, aktif eğlence oyuncunun sanal bir dünyadaki sanal nesneler ve karakterlerle etkileşime girmesini gerektirmektedir. Boş zamanlarda çevrimiçi

aktif ve pasif eğlence anlayışları ve insanları çevrimiçi ortamlarda yapılacak başka faaliyetleri araştırmaya yönlendirmiştir. Bunlardan birisi de sanal rekreasyondur.

2.1.2. Rekreasyonun Özellikleri

Boş zamanlarında rekreasyonel faaliyetlerde bulunmak bünyeye birçok fayda sağlamanın yanı sıra bireylerin kişisel gelişimine de katkı sunmaktadır. Birçok rekreasyonel aktivitede insanlar ortak paydada birlikte hareket ederler. Anılan birlikte hareket etme hali, bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri ve rekreasyon aktivitelerinden keyif almaları gibi rekreasyonun özelliklerini göstermektedir

Rekreasyonun birçok ortak paydası mevcut olup, bunlar şöyle sıralanmaktadır (Erken, 2008:17);

– Başta farklı iklim koşulları da olmak üzere birçok alanda rekreasyon yapılabilir.

– Rekreasyonel aktivitelere katılımda, kişilerin özgür iradesi önemli rol oynamaktadır. Kişiler, kendilerine has aktivitelerden hangilerinin kendilerine en uygun aktivite olduğunu değerlendirmek suretiyle karar verirler.

– Aktiviteler, bireylerin özgür iradelerinin yanı sıra, farklı yaş ve cinsiyetteki kişilerin katılımlarına da uygundur.

– Tek bir aktiviteden ziyade birden fazla aktiviteyle ilgilenilmek suretiyle bu aktivitelerden daha fazla tecrübe ve keyif elde edilebilir.

– Pek çok toplumda pek çok farklı aktivite benimsenebilir. Bunun en bariz açıklaması toplumların gelenek ve görenekleri olarak ifade edilebilir.

– Rekreasyonel aktiviteler insanlara birçok fayda sağlar. Bu faydaların başında bireylerin duyduğu zevk ve mutluluk gelmektedir.

– Rekreasyonel aktiviteler harcama gerektirebilir.

2.1.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde rekreasyonun farklı şekillerde sınıflandırıldığı görülmektedir. Örneğin, Tribe (2020:87) rekreasyonu evde rekreasyon faaliyetleri, ev dışında rekreasyon faaliyetleri ve seyahat ve turizm olmak üzere üç gruba ayırmaktadır (Öztürk, 2018:

37). Rekreasyon amaçlarına göre dinlenme, kültürel, sportif ve turizm, çeşitli kriterlere göre (yaş, zaman, yer, katılımcı sayısı vb.) ve özel işlevlerine göre (ticari, sosyal, estetik ve fiziksel) sınıflandırılmaktadır (Karaküçük, 2005: 77).

Anılan sınıflandırma ayrıca, amacına göre, katılım şekline göre, mekâna göre, katılımcıların uyruğuna göre, katılımcıların yaş gruplarına göre ve işlevine göre de ele almaktadır (Argan, 2007: 33). Başka bir çalışmada ise rekreasyon, etkinliklere katılım şekline, katılımcıların mekân tercihlerine, katılımcı sayısına, katılımcıların yaşlarına, etkinliklerin kültürel değerlerine, zaman tercihlerine ve etkinliklerin fonksiyonlarına göre belirlenmektedir (Gül, 2014: 20).

Literatürdeki bazı çalışmalarda benzer sınıflandırmaların yapıldığı görülmektedir (Ardahan vd., 2011:1327). Rekreasyon temel eğlence, zihinsel etkinlikler, spor etkinlikleri, müzik, sanat, dans, kişisel hobiler, oyunlar, sosyal etkinlikler, dezavantajlı gruplara yönelik hizmetler, açık hava rekreasyonu ve hedonik etkinlikler olmak üzere 12 kategoride değerlendirilmektedir (Metin vd., 2017: 551).

Başka bir tasnifte rekreasyon turizm ve rekreasyon, sağlık terapisi rekreasyonu, endüstriyel rekreasyon, sportif rekreasyon, kültürel rekreasyon ve boş zaman eğitimi ve rekreasyonu olarak değerlendirilmektedir (Geri vd., 2019: 49). Öte yandan, sportif, kültürel, sanatsal, sosyal ve turistik amaçlarına, yaş, cinsiyet, yer, zaman ve etkinliğe katılan sayısı türleri olmak üzere ikiye de rekreasyon ayrılmaktadır (Taştan, 2020: 5).

Bu çerçevede, rekreasyon türleri analiz edildiğinde her bir sınıflandırmanın dünyadaki fiziki rekreasyonel aktivitelerini ele aldığı, sanal rekreasyon ise henüz bu ayrım kapsamına alınmadığı gözlemlenmektedir. Ancak, gelişen teknolojinin yanı sıra, küresel Covid-19 pandemisinin de getirdiği birtakım alışkanlarla birlikte, mevcut rekreasyon aktivitelerine sanal rekreasyon uygulamalarının da önemli bir başlık olarak ilave edileceği akla gelmektedir (Bishop ve Gimblett,2000:423).

Bu durumda sanal rekreasyonun ilave edileceği bir sınıflandırmaya gidilmesi planlanıyorsa, bu rekreasyonun mevcut fiziki rekreasyon türlerinden farklı bir şekilde tasnif edilmesi gerektiği değerlendirilmektedir. Burada sanal rekreasyonu içeren rekreasyon sınıflandırması yapıldığında rekreasyon, fiziki rekreasyon ve sanal rekreasyon olarak iki ana kategoride ele alınabilecektir. Bu bağlamda, reel dünyanın yukarıda ele alınan tüm rekreasyonlarını fiziki rekreasyon kategorisinde değerlendirmek mümkün olacaktır. Sanal

rekreasyon müteakip bölümde ayrıca teferruatlı bir şekilde ele alınmaktadır.

Mekan bakımından rekreasyon denildiğinde, başlangıçta mekan kavramının açıklanmasının yerinde olacağı düşünülmektedir. "Mekân" terimi, Arapça kökenli bir kelimedir. Anılan kavram, İngilizce (space) ve Fransızca (l'espace) boşluk kelimelerinin izleri, Latince "spatium" ve Yunanca "stadion" kelimelerine kadar götürülebilecektir. "Stadion", bir uzunluk biriminin sınırı olarak bilinmekle birlikte, koşu parkuru, yarış alanı, bir amaç için ayrılmış alan, dans alanı, bahçe anlamlarına da gelmektedir. "Spatium" ise, "stadion"un eşdeğeri olmasının yanı sıra, "mesafe veya uzunluk, "menzil" olarak tercüme edilebilen Yunanca "distema" kelimesinden gelmektedir (Üngür, 2011: 10).

Konumuna göre "açık" olarak adlandırılan eko-rekreasyon veya açık hava sanat, kültür, eğitim ve satranç gibi oyunlar ile tedavi edici aktivitelere göre yapılan kapalı rekreasyonlar da bulunmaktadır (Hazar, 2014: 31). Rekreasyonel aktiviteler oldukça esneklik göstermekte olup, her ortamda icra edilebilmektedir (Sevim & Özer, 2013: 20). Bu çerçevede, mekâna göre rekreasyon, açık alan ve kapalı alan rekreasyonları olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Manning, 2001: 410).

Açık hava rekreasyon ihtiyacı, sanayileşmenin ve kentleşmenin artmasının sonrasında hızla artmıştır. Açık hava aktiviteleri, kâinatın bir parçası ile katılımcılar arasında iletişim tesis edebilen ve tamamıyla kişinin kendi fiziki, sağlık, psikolojik ve sosyal menfaatleri doğrultusunda gerçekleştirilen boş zaman etkinlikleri olarak ifade edilebilmektedir (kaynak). Bu bağlamda, açık hava etkinlikleri suda (okyanus, deniz, nehir ve göl), karada ve havada yapılan aktivitelerin tamamı olarak nitelenebilmektedir. Piknik, dağcılık, doğa yürüyüşleri, kuş gözlemciliği, botanik gözlemi, yöresel yayla şenlikleri, doğada eğitici etkinlikler, su üstü ve su altı etkinlikleri, yamaç paraşütü ve uçurtma şenlikleri gibi etkinlikler bu bağlamda ele alınabilen örnek olarak öne çıkmaktadır (Ardahan ve Lapa, 2011: 1330).

Açık hava rekreasyonları çok farklı dal ve türlerde olabilmekle beraber, genel itibariyle şöyle özetlenebilmektedir (Karaküçük, 2007: 43):

– Dağ Aktiviteleri: Kanyon geçişi, trekking, dağ tırmanışı, dağ bisikleti, motosiklet gezisi, kayak ve buzul tırmanışı, sağda bisiklet, oryantiring.

– Orman Aktiviteleri: Yaban hayatı safari turu, kampçılık, kuş gözlemciliği ve ağaç tırmanışı.

– Çöl Aktiviteleri: Deveyle çöl safarisi, jeep safari, kum sörfü ve hava balonundan çöl safarisi.

– Sahil ve Deniz Aktiviteleri: Şnorkelle dalış, yüzey su sporları, tüplü dalış, parasailing, tekne balıkçılığı, rüzgâr sörfü, jet-ski, deniz paraşütü ve deniz ringosu.

– Tatlı Su Aktiviteleri: Su kayağı, olta balıkçılığı, kano, rafting, su sporları kürek teknesi, wind-sörf, uçurtma sörfü, uçan kaykay, jet paketi, flyboard, boru, su kayağı, kürek, cam alt kayık.

– Hava Aktiviteleri: Balon, paraşüt ve yamaç paraşütü.

– Aile Aktiviteleri: Safari parkı ve lunapark.

– Kültürel ve Tarihi Aktiviteleri: Arkeolojik kazılar, yerli kültürler, açık müze turu.

Öte yandan, açık hava aktiviteleri ekolojik rekreasyon merkezlerine ve temel unsurlarına göre de sınıflandırılmaktadırlar. Merkezlerine göre üçe ayrılırlar (Gökmen, 2014: 1):

– Kaynak merkezli: Doğa çalışmaları, kampçılık, yürüyüş, dağ bisikleti, kaya tırmanışı, balıkçılık ve avcılık.

– Araç Merkezli: Su kayağı, yelken, piknik, yüzme ve bisiklete binme.

– Kullanıcı Merkezli: Çeşitli spor aktiviteleri, bir parkta tiyatro veya müzik konseri seyretmek.

Açık hava rekreasyon aktiviteleri yukarıda da ele alındığı gibi oldukça zengindir. Günümüzün gelişen, şehirleşen ve topraktan kopan bireyleri için özellikle açık hava etkinlikleri oldukça önem arz etmektedir. Uzun mesai süreleri, evden işe işten ece geçen günler günümüz bireyi için doğayla geçirilen zamanın kapalı ortamlardan daha değerli olmasına yol açmaktadır. Örneğin Türk örf, adet ve geleneğinde baharın gelişi Nevruz bayram olarak kutlanmaktadır. Baharın gelişiyle birlikte havanın ısınması ve insanlara dışarıda daha fazla zaman geçirme imkânı vermesi bunun en önemli gerekçesi olarak ifade edilebilir. Açık hava etkinliklerinin fiziki, zihni ve psikolojik faydaları bulunmaktadır. Açık hava aktiviteleri, kişinin fiziki hareketliliğini arttırdığı, temiz havada uygulandığı ve sosyalleşmesini sağladığı için bireyin sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Diğer yandan, açık hava aktivitelerinde bireyler takım halinde hareket etmek suretiyle ekip ruhunu edinmekte, sorumluluk ve risk almayı, kendi

yeteneklerini keşfetmeyi ve kişisel tatmin sağlamayı da öğrenmektedir (Tütüncü & Aydın, 2014: 118).

Kapalı rekreasyon, bireylerin boş vakitlerinin daha etkin ve verimli kullanmak üzere yaptıkları, bunun yanı sıra yaşam kalitelerini de artırmak için kapalı mekanlarda yaptıkları rekreasyonel aktiviteleri bütünü olarak tanımlanmaktadır.Kapalı rekreasyon, kamu kurumlarında, özel şirketlerde veya özel yerlerde mesai saatleri dışında yapılan etkinlikleri de kapsamaktadır.Bu nedenle, kapalı rekreasyon insanların kendilerinin yaptıkları alanların ergonomik koşullarının sağlanmasıyla hayata geçirilen her türlü faydalı etkinliği içeren bir rekreasyon türüdür (Akyürek, 2016: 20).

Kapalı rekreasyon, kapalı ortamlarda ve evlerde gerçekleştirilen ve halka sunulan rekreasyon faaliyetleridir (Argan, 2007:12). Anılan etkinlikleri şöyle ifade etmek mümkündür (Karaküçük, 2008: 75):

- Çocuk, gençlik, özel ilgi alanları, vakıf, dernek ve kulüpler ile belediye, müze evleri, halk eğitim merkezleri gibi kuruluşlarda her yaştan bireylerin katıldığı aktiviteler.
- Kapalı alanlarda düzenlenen sergi ve defile gibi sanatsal ve zanaatsal aktiviteler.
- Bilimsel faaliyetlerin sergilendiği aktiviteler.
- Konser, tiyatro, gösteriler, spora ilişkin aktiviteler.
- Tedavi edici zihni ve fiziki rehabilitasyon aktiviteler.
- Pasif katılımcı, başka bir ifadeyle seyirci olarak katılınan aktiviteler.
- Üniversite kampüslerinde düzenlenen fiziki, zihni ve akademik aktiviteler.
- Otel, alışveriş merkezleri ve diğer işletmelerin çocuklara yönelik aktiviteleri.
- Kermes ve benzeri iş birliği ve yardımlaşma aktiviteleri.
- Müzeler, galeriler ve kapalı sanat merkezlerinde düzenlenen kapalı alan aktiviteleri.
- Huzurevi, rehabilitasyon merkezi ve sevgi evleri gibi kurumlarda ikamet eden kişiler için toplu yaşam merkezi formatında düzenlenen tüm aktiviteler.
- Saraylar, tarihi evler, konaklar, kütüphaneler, dini mekanlar ve diğer tüm vakıf eserleri gibi muhafaza altına alınmış mekanlarda düzenlenen aktiviteler.

– Sempozyum, kongre ve kutlama gibi aktiviteler.

– Hamam, sauna ve spa gibi kapalı mekanlarda düzenlenen sağlıklı yaşam aktiviteleri.

– El sanatları, yabancı dil ve meslek edindirme eğitimleri gibi kurs ve sertifika programları.

– Kapalı mekanlarda oynanan şans ve kâğıt oyunları ile tavla, satranç ve domino gibi aktiviteler.

Katılımcıların mensup oldukları milliyetlerine göre rekreasyon ulusal ve uluslararası rekreasyon olmak üzere iki türde ele alınmaktadır. Ulusal rekreasyon, bir ülkenin sınırları dahilinde birey ve organizasyonların katıldığı ulusal aktivitelerden oluşmaktadır. Uluslararası rekreasyon ise, birey ve organizasyonların ülke sınırları dahilinde ve haricinde iştirak ettiği boş zaman aktiviteleridir. Uluslararası film festivalleri, EXPO'lar, otomobil fuarları ve uluslararası kitap fuarları bu rekreasyonun en sık karşılaşılan örneklerindendir (Kurar ve Baltacı, 2014: 44).

Öte yandan, küresel ölçekte değerlendirilen rekreasyon, evrensel bir değer olan eğlence kavramıyla yakından ilintilidir. Dünya çapında milyarlarca dolarlık bir sektör olan eğlence sektörü sadece ulusal değil uluslararası pazarları da kapsayan bu yüksek hacimli pastadan pay alma yöntemleri üretmeye çalışarak uluslararası rekreasyona da temel teşkil etmektedir (Sevim ve Özer 2013: 4).

Katılma şekline göre rekreasyonda aktivitelere katılım bireysel veya grup olarak gerçekleşebileceğinden bu alan da bireysel rekreasyon ve grup rekreasyonu olarak ikiye ayrılmaktadır. Rekreasyon, insanların bireysel veya toplu olarak gerçekleştirdikleri faaliyetler olduğundan, kendi içinde özgürlük ve haz duygusu veren özelliklere sahiptir. Her iki durumda da bireysel rekreasyon veya grup rekreasyonu bireyin duygusal, fiziki ve sosyal durumunun gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Serçek, 2015: 4).

Rekreasyonun en temel hedefi kişilere bireysel yarar temin etmektir. Bu anlamda, katılımı etkileyen etmenlerin başında bireysel faktörler gelmekle birlikte, bireysel faktörlerde bireyin yaşam süresi, ihtiyaçları, ilgileri, hareketleri, kabiliyetleri, yetiştirilme tarzı ve kişiliğinin etkili olduğu ifade edilmektedir (Tütüncü vd., 2011: 69-70).

Her birey başta aile olmak üzere bir toplumsal grupta hayatına başlamaktadır. Büyüdükçe bu grubun ve diğer dahil olduğu grupların sosyal özelliklerini miras yoluyla edinen birey, çevresine uyum sağlama marifetiyle toplumu oluşturmaktadır (Serçek, 2015: 6).

Grup faaliyetleri sosyalleşmenin temelini teşkil etmekle beraber, anılan aktiviteler, eğlence aktivitelerini daha da neşeli bir hale getirmektedir. Rekreasyon önceki bölümde ele alındığı üzere bireysel olarak yapılabileceği gibi, kişilerin boş zamanlarını grup olarak değerlendirmeleri şeklinde de olabilmektedir. Grup aktivitelerine geziler, takım sporları yarışmaları, toplu konser ve benzer aktiviteler ile toplu piknik etkinlikleri örnek olarak verilebilmektedir (Solmaz, 2017: 1).

Diğer taraftan, kampüs rekreasyonları üniversitelerde öğrenci gruplarıyla yapılmakta, bu tür aktivite öğrencilerin grup içi davranışlarını geliştirirken aidiyet duygusunu da ilerletmektedir Aile ve akran grupları da resmi olmayan sosyalleşme kanalları olup, bunlar da grup katılımlı rekreasyon aktiviteleri olarak değerlendirilebilmektedir (Serçek, 2015: 7).

Diğer yandan, bireylerin gelişimlerinin toplumların gelişimlerinin temeli olduğu değerlendirilirse rekreasyonel eğitim sayesinde topluma faydalı ve topluma katkı sunan bireyler yetiştirilebilecektir. Özellikle gençlerin farklı konulara ilgilerinin daha yoğun ve çekici olduğu ergenlik döneminde düzenlenen rekreasyonel aktiviteler, gençlerin kendilerini daha mutlu hissetmelerine imkân sağlayacaktır. Bu mutluluk ve kişisel gelişim de gençlerin olası psikolojik sorunlarının üstesinden daha kolay gelmelerine yol açmak suretiyle daha çabuk rahatlamalarına olacak verecektir (Serçek, 2015: 2, 9).

Bu çerçevede, rekreasyon aktivitelerinin bireysel ve sosyal yararları şöyle sıralanmaktadır (Koçyiğit ve Yıldız, 2014: 216);

- Kişinin kendisini ifade etme fırsatı edinmesini sağlar.
- Kişinin üreticiliğini ve yaratıcılığını geliştirir.
- İnsanlara yeni tecrübeler kazandırır.
- Bireylerin arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasını sağlamak suretiyle bireyin sosyal çevresinin çeşitlenmesini ve genişlemesini sağlar.
- Kişilerin mutlu ve sağlıklı bireyler haline gelmesine yardımcı olur.
- Kişilerin psikolojilerini korur.
- Hayat kalitesinin gelişmesine önemli katkı sağlar.

Rekreasyon başta orta yaş grupları olmak üzere bireylere psikolojik ve sosyal yararlarının yanında özellikle fiziki yararlar sağlamaktadır (Koçyiğit ve Yıldız, 2014: 216). Teknolojinin

gelişimiyle makineleşme, hatta günümüzde robotik gelişimle birlikte bireylerin hareket etmeden gerek gündelik gerek işe ilişkin aktiviteleri azalmıştır. Netice itibariyle bu hareketsizliğin artması birçok hastalık ve rahatsızlığı da beraberinde getirmiştir. Fiziki rahatsızlıklardan korunmanın en etkili yolu özellikle orta yaş ve üzerinde fiziki aktiviteleri düzenli bir şekilde yapmaktır.Rekreasyonel aktivitelerin başında gelen sporun, açık ve kapalı rekreasyonun yararları oldukça önemlidir. Sağlıklı bir hayat için her yaşta uygun bir fiziki yapı ve fiziki aktivite şarttır. Düzenli fiziki hareket ve etkinlikler birçok rahatsızlığın önlenmesinde büyük rol oynamaktadır (Kılıç, 2009: 1).

Bu kapsamda, rekreasyonun fiziki yararları hayatın her döneminde aksatılmaması ve ihmal edilmemesi gereken, hayat tarzı haline getirilmesi elzem görülen alışkanlıkların başında gelmektedir.

İnsanoğlu, doğal nitelikleri nedeniyle doğadaki birçok canlı gibi sosyal bir varlıktır. İnsanlar ilk çağlardan bu yana yalnızca temel ihtiyaçlarını karşılamak için değil, aynı zamanda sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için de bir araya gelmeye dikkat etmiş, birbirleriyle ilişki kurmuşlardır. Bu bağlamda ele alındığında rekreasyon aktiviteleri günümüzün modern toplumları için sosyalleşmenin önemli bir fırsatı olarak görülmektedir. Rekreasyonel grup aktivitelerine katılmak suretiyle sosyal ihtiyaçlarını karşılayan birey, bu sayede tatmin duygusunu geliştirmektedir. Bu vesileyle birey kendini tanıyabilmekte, kimliğini tanımlayabilmektedir (Recio, vd.,2013:1104).

Öte yandan, birçok insan için rekreasyonel aktivitelere katılmak bir sosyal statü göstergesi olarak da değerlendirilmektedir. Bu tür aktiviteler sayesinde komşuluk, dostluk ve ahbaplık ilişkileri gelişerek birlik ve beraberlik bağları kuvvetlenmektedir. Gruplar halinde rekreasyonel aktivitelere katılanlar arasında dayanışma da gelişmektedir. Böylece toplumda yaşam kalitesi, rekreasyonel aktiviteleri marifetiyle iyileşmektedir (Kılıç, 2009: 1).

Devamlı olarak değişen ve gelişen modern toplumsal hayat, bir yanı itibariyle bireylerin gelişmişlik seviyelerini artırırken, diğer yandan ise kişilerin toplum içinde yalnızlaşmasına ve içine kapanmasına neden olmaktadır. Ayrıca, giderek kozmopolit bir köy haline gelen dünyada din, dil, ırk, eğitim, kültür ve cinsiyet tercihi gibi farklılıklar zamanla bireyleri birbirlerinden koparmak suretiyle yalnızlaştırmaktadır. Ancak, doğası gereği sosyal bir canlı olan bireylerin sosyalleşmesinde rekreasyonel aktiviteler büyük önem arz etmektedir. Rekreasyonel aktiviteler toplumdaki bireylerin ve insan gruplarının bir araya gelmesini sağlamasının yanında, serbest

dolaşım ve fikir özgürlüğünün gelişimi ve iş birliği olanaklarına sahip demokratik bir toplumun meydana gelmesine katkı sunmaktadır (Tütüncü ve Aydın, 2014: 119).

Rekreasyonel aktivitelerin en önemli faydalarının başında ruh sağlığına katkıları gelmektedir. Psikolojik yarar hali, bireyin ruh sağlığını tanımlamakla birlikte, bu durum bireyin kendisi ve içinde yaşadığı toplumla kalıcı bir uyum içinde olmasını gerektirmektedir (Kılıç, 2009: 4).

Psikolojik olarak sağlıklı bir birey olgun insanlardan müteşekkil bir toplumu beslemektedir. Böyle kişiliklere sahip bireyler, toplumdaki yerinin ve görevlerinin bilincindedir. Bununla birlikte, modern hayatın beraberinde getirdiği yoğunluk ve problemler bireyin psikolojisini olumsuz etkilemektedir. Bu çerçevede, rejenere olmak üzere bireyler rekreasyonel aktivitelere ihtiyaç duymaktadırlar. Bireyler boş zamanlarını olumlu değerlendirdiklerinde, fiziki ve zihni gelişimlerini artırarak dışa dönük bir kişilik geliştirmektedir. Bu kapsamda, rekreasyon aktivitelerinin olumlu psikolojik etkileri vardır. Psikiyatrik rekreasyon denge ve mutluluk sağlamaktadır(Ferguson, vd.,2020:809).

Rekreasyonel aktiviteler hastalıkların önlenmesi kadar bireyin psikolojisinin de korunmasında da önemli bir rol oynamaktadır (Kılıç, 2009:5). Rekreasyonel faaliyetler bir bütün içinde değerlendirildiğinde psikolojik yararları oldukça çoktur. Rekreasyonel aktivitelerin bireylere psikolojik faydaları şu şekilde sıralanabilmektedir (Kayhalak, 2018: 1):

- Bireyde memnuniyet yaratır, moral aşılar ve mutlu eder.
- Rekreasyonel aktivitelere katılmak insanların sosyal statülerini yükseltmekle onların ruhi sağlıklarını olumlu yönde etkiler.
- Bireyin karakterinin gelişimine pozitif katkılar sunar.
- Bireyin suça eğilimini azaltır.
- Bireyin üretici ve yaratıcı gücünün gelişmesini sağlar.
- Entelektüel bakış açısını geliştirir ve hayatına kalite katar.
- Bireysel beceri ve kabiliyetlerin gelişmesini sağlar.
- Bireyin iş hayatına olumlu katkıları olurken, iş verimliliğini artırır.
- Grup rekreasyon aktiviteleri bireylerin yalnızlığını ortadan kaldırır.

– Bu etkinlikler, bireyin sosyal zekasının ve kişiliğinin gelişmesine katkı sunarken, sosyalleşmeyi sağlar.

2.2. Sanal Gerçeklik

2.2.1. Sanal Gerçeklik (Virtual Reality- VR) Kavramı

Sanal gerçeklik, günümüzde kültürden sanata, bilgi sistemlerinden pedagojiye, savunma sektöründen medikal sektöre, rekreasyon ve seyahat endüstrisine kadar birçok alanda kendini gösteren ve geniş bir kullanım yelpazesi sunan bir olgu haline gelmiştir (Yücel, 2016: 412).

'Sanal' terimi, Latincede 'virtualis' kelimesinden türetilmiş olup, kökeni 'sanmak' eylemine dayanmaktadır. Bu terim, gerçek dünyada mevcut olmayan fakat zihinsel ya da duygusal olarak var olduğuna inanılan olgular, olaylar veya mekanlar için kullanılır. Aynı zamanda, insanların realiteye dair kavrayışları subjektif olabilir. Aynı konuyu ele alırken çeşitli görüşler ortaya çıkabilir ve aynı objeler üzerinden farklı izlenimler ve deneyimler yaşanabilir. Bu yüzden, sanal terimi, bireylerde oluşturduğu çeşitli duyu algılarıyla, realitenin bir zıddı değil, bir simülasyon veya taklit olarak tanımlanabilir (Ferhat, 2016: 725).

Sanal gerçeklik terimi, paradoksal bir yapıda olan 'sanal' ve 'gerçeklik' kelimelerinin birleşmesiyle oluşur ve bilgisayarlar yardımıyla yaratılan bir dünyada kullanıcılarına hem gerçek hem de kurgusal simüle edilmiş deneyimler sunan etkileşimli bir simülasyon modeli olarak karakterize edilir. Alternatif bir açıklamaya göre, sanal gerçeklik, bir dizi görsel grafikler, animasyonlar ve özgün ses efektleri kullanarak oluşturulan bir sanal mekanın, insan duyularıyla entegre edilerek, bireylerin kendilerini bu ortamın bir unsuru gibi hissetmelerini sağlayan bir yapıdır. Sanal alan, siberuzay ve yapay gerçeklik gibi terimlerle eş anlamlı olarak kullanılabilen sanal gerçeklik, kullanıcılarına fiziksel dünyadaki birçok veya tüm deneyimleri, üç boyutlu görsel teknoloji kullanarak gerçekmiş gibi sunabilen ve duyusal geribildirimlerle desteklenen bir etkileşim platformu olarak tanımlanabilir (Arat ve Baltacıoğlu, 2016: 107).

Bu araştırmanın ana odağı olan sanal gerçeklik teknolojisi, bireylerin günlük yaşamda kullandıkları iletişim yöntemlerini tamamlayacak şekilde, realistik bir tecrübe sunan bir platform olarak nitelendirilmektedir (Berger vd., 2007: 77). Geniş bir perspektiften bakıldığında, sanal gerçeklik teknolojisi, kullanıcının belirli bir zaman diliminde yaratılmış bir görsel alan içerisinde bulunmasını ve etkileşimde bulunmasını sağlayan, duyusal yanıtları simülasyon yoluyla tekrar yaratan çok katmanlı görüntü ve ses donanımlarını içeren bir görsel

teknoloji olarak tanımlanabilir (Kuruüzümcü, 2007: 94).

Gerçek dünyanın ya da bir olayın dijital bir replikasını deneyimlemek adına genelde, bir bilgisayara kablolar aracılığıyla bağlanabilen ve çoklu görsel deneyim sunabilen bir kafa üstü ekran "(stereo head-mounted display - HMD)" ve daha otantik bir etkileşim için veri

eldivenleri "(data gloves)" ya da hareketleri sensorlar vasıtasıyla tespit edebilen özel giysiler tercih edilmektedir (Gigante, 1993: 4; Greenbaum, 1992: 58; Steuer, 1992: 74).

Bilgisayar gerektirmeyen, sadece akıllı telefon ve kulaklık kullanarak işlev gören mobil VR aygıtları da mevcuttur ve bu kategorideki en popüler örnek "Google Cardboard"dur. Daha ileri düzey teknolojik seçenekler arasında ise "CAVE (Computer Assisted Virtual Environment/ Bilgisayar Destekli Sanal Ortam)" ismiyle bilinen sanal görsel alanlar kullanılabilmekte. Bu sistemler, kullanıcının hareketlerini takip eder ve çevreyi dijital bir şekilde yeniden yaratır, böylelikle kullanıcıların kendilerini fiziksel bir dünyadaymış gibi hissetmelerini ve çevreyle interaksiyona girmelerini mümkün kılmaktadır (Yengin ve Bayrak, 2017: 103; Fox vd., 2009: 95).

Resim 2.1. Google Cardboard

Kaynak: https://vr.google.com/cardboard/, (Erişim Tarihi: 08.09.2023)

Gerçeklik teknolojileri, kullanılan programlar ve ekipmanlar açısından, temelde üç farklı kategoriye ayrılmaktadırlar. Daha önceden de vurgulandığı üzere, kullanıcılara üç boyutlu bir dijital alan içerisinde bulunuyor izlenimini veren bütün bilgisayar sistemleri, sanal gerçeklik olarak adlandırılmaktadır. İkinci tip gerçeklik teknolojisi, gerçek dünya görüntülerine dijital

öğelerin eklenmesi ve bu sayede gerçek ve dijital dünyaların birleştirilmesi üzerine kurulu "Artırılmış Gerçeklik (Augmented Realite - AR)" sistemleridir. Artırılmış gerçeklik sistemlerinde oluşturulan mekanlar fiziksel gerçekliğe dayanır ve gerçek dünyanın bir resmi üzerine dijital objeler veya içerikler eklendiğinde, kullanıcılar çevreyle canlı bir etkileşim içerisinde bulunabilmektedirler (Aydın, 2018: 160).

Artırılmış gerçeklik (AR) teknolojisi, bazıları tarafından sanal gerçekliğin bir türevi olarak kabul görmesine rağmen, kendine has özellikleri ve dayandığı ayrı teknolojik altyapılar nedeniyle farklı bir kategori olarak ele alınmaktadır. Başka bir deyişle, AR uygulamaları, gerçek dünyayı simülasyon modelleri aracılığıyla değiştirmekten ziyade, onu geliştirmeyi ve genişletmeyi amaçlar. Bu kapsamda, Google'ın Google Glass gibi giyilebilir teknolojiler üretmesi, AR uygulamalarının popülerliğini artırmış ve mobil cihazların kişisel kullanımındaki artışla birlikte daha da yaygınlaşmıştır. Bugün, oyun endüstrisinden başlayarak, eğlence, eğitim ve sağlık sektörlerine, pazarlama ve reklam faaliyetlerine, askeri ve teknik uygulamalara, mimari projelere, boş zaman aktivitelerine, müzelere ve büyük ölçüde turizm endüstrisine kadar birçok alanda etkin bir şekilde kullanılmaktadır (Yuen vd., 2011: 32).

Resim 2.2. Artırılmış Gerçeklik Uygulamasından Bir Örnek

Kaynak:https://sarkac.org/2018/03/sanal-gerceklik-artirilmis-gerceklik-nedir/,(Erişim Tarihi: 05.05.2023).

Başka bir önemli teknoloji, "Karma Gerçeklik (Mixed Reality - MR)" olarak bilinen platformlardır. Bu teknoloji, kullanıcının fiziksel ve dijital öğelerle aynı anda yeniden var

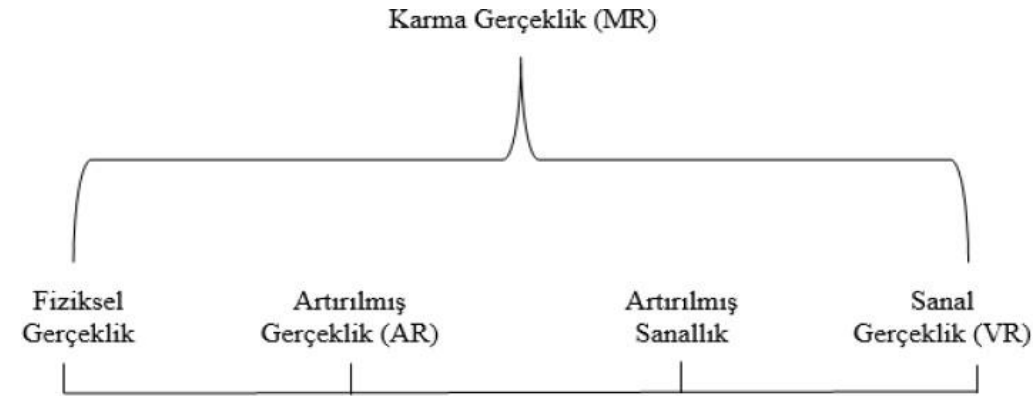
olabildiği ve etkileşim kurabildiği bir alan yaratır. Bu ileri düzey platform, gelişmiş AR ve VR sistemlerinin birleşimiyle oluşmuş olup, kullanıcıları tamamen dış dünyadan izole eder. Kullanıcılar, herhangi bir bilgisayar veya telefon bağlantısına ihtiyaç duymadan, gerçek dünyadayken hologramlar aracılığıyla sanal bir ortama dahil olabilir ve sanal karakterler veya nesnelerle etkileşimde bulunabilirler (Pan vd., 2006: 29).

MR deneyimlerini yaşayabilmek adına, entegre bir bilgisayar sistemine sahip olan bir görsel başlık seti gerekmektedir. Bu sayede, kullanıcı hareketleri, bir dizi sensör ve mekanik ses sistemleri tarafından izlenerek, gerçek ve sanal objelerin dinamik bir birleşimi gerçekleştirilebilmektedir. Gündelik yaşama entegre edilebilen bu karma gerçeklik platformları arasında, 2016 yılında Microsoft tarafından piyasaya sürülen Windows Holographic ve HoloLens teknolojileri dikkat çeken örneklerden birkaçıdır

Resim 2.3. Karma Gerçeklik Uygulamasından Bir Örnek

Kaynak: https://www.theverge.com/2015/1/21/7867593/microsoft-announces-windows- holographic, (Erişim Tarihi: 08.09.2023)

Özetle, yukarıda anlatılan gerçeklik teknolojileri, sanal gerçeklikle bazı benzer yanlarına rağmen, önemli ölçüde farklı özellikler de göstermektedir. Bu tür farklılıkları ve birbirleriyle olan bağlantıları Milgram ve Kishino (1994: 1321), "Gerçeklik-Sanallık Kontinuumu" adı altında bir şema ile açıklamaktadırlar.



Şekil 2.1. Milgram'ın Gerçeklik-Sanallık Sürekliliği

Kaynak: Milgram ve Kishino, 1994:1321

Bu şema, kullanıcıların bulunduğu ortamın bilgisayarın yaratma seviyesine göre bir süreklilik arz ettiğini ileri sürmektedir. Bu bağlamda, spektrumun sol tarafında konumlanan fiziksel realite, bir sahnenin herhangi bir dijital gösterim aracı kullanılmaksızın doğrudan tecrübe edilmesini temsil eder. Teorik olarak konumlanan Artırılmış Virtualite, gerçek dünya nesnelerinin dijital ortama dahil edilmesi ve böylece sanallığın güçlendirilmesi olarak açıklanır. Artırılmış gerçeklikte, gerçek dünyadan sanal dünyaya bir geçiş söz konusu iken, artırılmış virtualite'de sanal dünyanın gerçek dünyaya yakınlaştığı bir süreklilik görmekteyiz. Yani, kullanıcı etkileşimi gerçek dünya ile olursa artırılmış gerçeklik olarak, sanal dünya ile olursa artırılmış virtualite olarak nitelendirilir. Tamamıyla dijital bir sürekliliğin meydana geldiği VR ve MR sistemleri, dijital olarak yaratılmış gerçek ve sanal öğelerin bir araya gelmesini sağlamaktadır (Küçüksaraç ve Sayımer, 2016: 79).

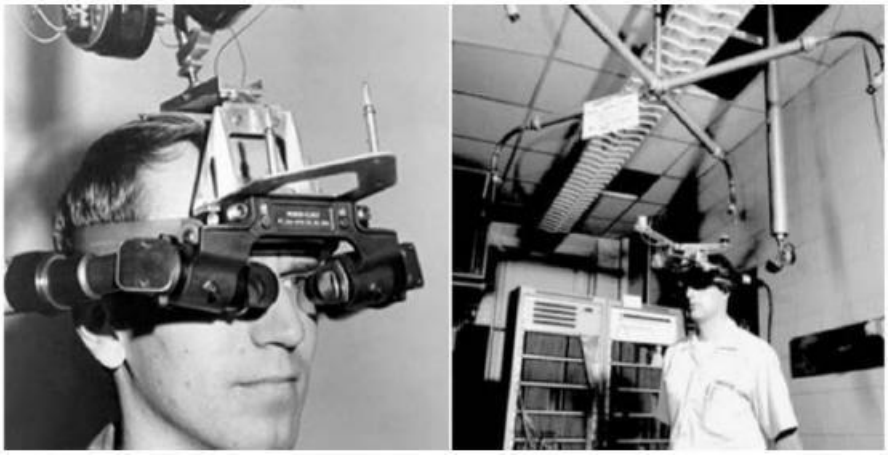
2.2.2. Sanal Gerçeklik Teknolojisinin Tarihsel Gelişimi

Dinamik bir şekilde ilerleyen bilgi teknolojisi, gerçeklik teknolojilerinin doğuşunda ve evriminde kritik bir yer tutmaktadır. Sanal gerçeklik teknolojisinin geçmişine göz atıldığında, 1962 yılında yönetmen *"Morton Heilig'in Sensorama Simulator"* isimli ilk VR simülatörünü yarattığını görebiliriz. Bu simülatör, iki kamera aracılığıyla elde edilen üç boyutlu görüntüleri, çift kanallı sesi, koku algısını, rüzgâr ve vibrasyon duyumunu tecrübe etmeye imkân tanıyan bir koltuktan meydana geliyordu ve böylece izlenen sahnelerle duyusal bir realite inşa edilmeye çalışılmaktaydı (Burdea ve Coiffet, 2003:2) (Resim 2.4).

Resim 2.4. İlk Sanal Gerçeklik Simülatörü "Sensorama"

Kaynak: https://trybean.com/2017/09/21/9-ways-vr-is-used-in-marketing-sales-training/, (Erişim Tarihi: 05.09.2023)

Heilig, sanal gerçeklik alanında öncül çalışmaları başlatan ilk kişi olarak tanınmaktadır, ancak finansal kısıtlamalar nedeniyle projeleri geniş çaplı üretime geçememiştir. Yine de, bu inovatif çabalar, birçok bilgisayar bilimcisinin ilgisini çekmiş ve bu sayede 1968'de Ivan Sutherland, "Sword of Damocles" ismini verdiği ilk başa monte edilen ekran sistemini "(Head Mounted Display-HMD)" yaratmıştır. Bu gelişmeyle birlikte, gösterilen görüntülerin yalnızca kamerayla kaydedilmesi gerekmiyor; ilk defa bilgisayar tarafından üretilen canlı sanal görüntüler de oluşturulabiliyor (Yengin ve Bayrak, 2017: 93).



Resim 2.5. The Sword of Damocles: İlk HMD sistemi

Kaynak: Sutherland, I. E. (1968). A head-mounted three dimensional display. Proceedings of the December 9-11, 1968, Fall Joint Computer Conference

Bu görüntü başlığı, kullanıcının perspektifini bakış açısına göre ayarlayabilen bir özelliğe sahiptir, ve büyük ağırlığı nedeniyle, tavanından mekanik kollar yardımıyla asılarak kullanılmıştır, bu da kullanıcının daha konforlu bir şekilde hareket etmesini mümkün kılmıştır. Heilig ve Sutherland'ın bu yenilikçi çalışmaları, interaktif elementler barındırmasa da, sanal gerçekliğin gerçekleşmesi için gereken temel özellikleri barındırmakta, bu da onları modern görüntü başlığı teknolojilerinin evriminde kritik bir aşama haline getirmektedir (Mazuryk ve Gervautz, 1996: 2).

Sanal gerçeklik teknolojisinin, resmi bir terim olarak tanımlanmadan önce temel araştırmaların yürütüldüğü gözlemlenmektedir. 1990'larla birlikte kullanıcı merkezli teknolojilerin patlama yapması, bu teknolojinin süratle ilerlemesini tetiklemiştir. İlk başlarda bireysel kullanıcılar için oldukça pahalı olan bu teknolojiler, 21. yüzyılın gelmesiyle birlikte kompakt boyutlara ve kuvvetli işlemcilere sahip mobil cihazların ve bilgi teknolojilerinin geniş çaplı kullanımıyla daha erişilebilir hale gelmiştir. Bu gelişmenin arkasındaki diğer faktörler ise, sanayi toplumundan bilgi toplumuna geçiş sürecinde internet ve bilgi teknolojilerine duyulan ilginin artması ve toplumların bu yeniliklere adapte olma seviyelerinin yüksek olması olarak belirtilmektedir (Yengin ve Bayrak, 2017: 95).

2.2.3. Sanal Gerçeklik Teknolojisinin Temel Bileşenleri ve Türleri

Sanal gerçeklik, kullanıcıları tamamen saracak, etkileşim sağlayacak, kullanıcı-odaklı ve çok katmanlı dijital ortamların ve bu ortamları meydana getirebilmek adına gerekli olan bir dizi

teknolojilerin kombinasyonunu temsil eder. İnsan zihninin bir sanal mekânı gerçek olarak tanıyabilmesi adına, ilk olarak bu mekânın duyusal olarak inandırıcı olması şarttır. Bu yüzden, kullanıcıların gerçek dünyada deneyimledikleri duyumların birçoğunu sanal bir şekilde sunmayı hedefleyen sanal gerçeklik teknolojileri ile ilgili olarak, ilk sıradaki iş, bu sistemlerin altında yatan bileşenlerin tanımlanmasıdır (Gomez vd., 1995: 198).

Bir üst düzey sanal gerçeklik sistemi, sadece daha iyi ve hızlı temel bilgisayar grafiklerine sahip olmakla kalmaz, aynı zamanda sanal dünyada bir gözlemci olan kullanıcısını, interaktif bir aktöre çevirir. Bu transformasyonu gerçekleştiren en kritik ögeler aşağıda sıralanmıştır (Gigante, 1993: 15):

Gerçek zamanlı 3D bilgisayar grafikleri (yazılımlar): Bu bileşenler, kullanıcılara gerçekçi sanal deneyimler sunmak için vazgeçilmezdir. Yazılımların içeriği, doğrudan bir olay veya objeyi kullanıcıya aktarmak şeklinde olabileceği gibi, görüntüleme araçlarıyla önce kaydedilip üç boyutlu modeller halinde kullanıcılara gösterilmesi veya tamamen bilgisayarlar tarafından kurgusal olarak üretilmesi şeklinde de olabilir (Ferhat, 2016: 737).

Geniş açılı stereoskopik (3D) görüntü ekranı ve Stereofonik ses sistemi: İnsan gözlerinin doğal bir özelliği olarak, her bir göz farklı açılardan gelen görüntüleri beyinde bir araya getirme yeteneği, sanal gerçeklik sistemlerinde, 3D ekranlar sayesinde simüle edilmektedir. Bu bağlamda, vurgulanması gereken husus, kullanıcının gerçekçilik hissini derinden etkileyen sanal görüntülerin kalitesi ve detay düzeyidir. Benzer şekilde, çevresel ses sistemleri kullanılarak kullanıcının gerçek dünyadaki işitsel deneyimi, 360 derece ses sistemleri ile taklit edilebilmektedir (Ferhat, 2016: 738).

Görüntüleyici: Bugünlerde, akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar gibi bir dizi cihaz, üretilen sanal gerçeklik içeriklerini daha otantik bir şekilde gösterebilmek adına bir görsel araç gerektirir. Bu araçlar, görüntü başlığı, ekranlı kask veya sanal gerçeklik gözlükleri gibi isimlerle bilinen görsel araçlar sayesinde, kullanıcılar başlarını döndürdüklerinde çevrelerindeki nesneleri gözlemleyebilirler, bu da görsel deneyimde bir gerçekçilik oluşturmaya yardımcı olmaktadır (Gigante, 1993: 17).

Dokunsal geri bildirim cihazları: Son olarak, dokunsal geri bildirim cihazları adı verilen bir diğer sanal gerçeklik bileşeni, kullanıcının sanal alanda bir katılımcı haline gelmesini kolaylaştırmakta kritik bir işlev görmektedir. Bu tür araçlar, aynı zamanda giyilebilir teknolojiler olarak da tanımlanır ve kullanıcının sanal bir dünyada etkileşimli bir şekilde

gezinmesini ve kendisini o ortamın bir parçası olarak hissetmesini mümkün kılar. Farklı algılama sensörleri kullanarak bireylerin, aslında çevrelerinde olmayan objeleri gerçekmiş gibi hissetmelerini sağlar. Bu giyilebilir teknolojilerin merkezinde, kullanıcının mümkün olduğunca çok sayıda duyu üzerinde çalışma ilkesi yer almaktadır; bu da kişinin deneyimlediği gerçeklik seviyesini artırabilir. Bu cihazlar genellikle kullanıcının sanal objelerle etkileşim kurmasına olanak tanır, ancak tüm dokunsal geri bildirim cihazları aynı düzeyde bir etki sunmamaktadır (Erbaş ve Demirer, 2014: 9).

Gigante (1993: 23-24) geri bildirim cihazlarını dokunsal (haptic feedback) ve güç (force feedback) geri bildirim olmak üzere iki farklı kategoriye ayırıyor. Dokunsal geri bildirim ekipmanları (örneğin, eldivenler ve akıllı giysiler) aracılığıyla kullanıcılar, dokundukları nesnelerin kontürlerini, ölçülerini, yüzey kalitesini veya vibrasyonlarını doğrudan algılayabilmekteler. Diğer yandan, güç geri bildirim cihazları (joystickler, gamepadler, direksiyon setleri vb.) sadece sanal alandaki belirli hareketlerin (şoklar, sarsıntılar veya vibrasyonlar gibi) kullanıcıya aktarılmasını sağlamaktadır.

Bu bağlamda, bireyin sensorik deneyimini ve dolayısıyla sanal dünyadaki mevcudiyet ve otantiklik duygusunu etkileyen sanal gerçeklik çeşitleri, sundukları "daldırıcılık" (immersive) düzeyine ve kullanılan teknik ekipmanın çeşitliliğine göre üç farklı kategoride incelenmektedir (Daghestani, 2013:74): Non-immersive masaüstü sistemler; genel olarak, standart bir monitör aracılığıyla 2D veya 3D görsellerin gösterildiği ve sürükleyici elementlerin yer almadığı sanal gerçeklik ortamları olarak tanımlanır. Bu tür ortamlarda kullanıcılar, klavye ve mouse gibi standart giriş cihazları aracılığıyla interaktif deneyimler yaşarlar ve deneyim süresince gerçek dünyadan tam anlamıyla izole olmazlar. Genelde eğitim ve video oyun sektöründe tercih edilen bu sistemler, düşük immersiyon ve interaktivite seviyesi sunsa da, görsel kalite, kullanıcı konforu ve uygun maliyet yönünden avantajlar sunmaktadır (Alqahtani vd., 2017: 83).

Resim 2. 6. Sürükleyici Olmayan VR Sistemlerine Örnek

Kaynak: https://www.slideshare.net/Manojkumawat12/virtual-reality-67472863, (Erişim Tarihi: 05.007.2023).

Yarı sürükleyici projeksiyon sistemlerinde, kullanıcılara gerçek dünyayla bağlarını tamamen kesmeden bir sanal deneyim yaşatılır, bu sistemler fiziksel ve dijital elementleri bir arada kullanır. Non-immersive sistemlere nazaran, kullanıcılara daha yoğun bir varlık hissi sunarlar. Bu tür sistemlerin tipik kullanım alanları arasında, askeri ve havacılık sektörlerinde yer alan uçuş simülatörleri öne çıkmaktadır (Alqahtani vd., 2017: 83).

Bu tür simülatörler, kullanıcıyı gerçeğe yakın bir kokpite yerleştirir ve büyük ekranlar aracılığıyla 3D görseller sunarak, kullanıcının uçuş esnasında meydana gelebilecek çeşitli senaryoları uçuşa çıkmadan önce deneyimlemesini mümkün kılar. Yani, yarı sürükleyici VR ortamları, kullanıcıya sofistike bir VR cihazı gerektirmeden, kısıtlı etkileşimle ama kullanımı daha kolay bir platform sunmaktadır (Kurbanoğlu, 1996: 26).

Resim 2.7. Yarı sürükleyici VR Sistemlerine Örnek

Kaynak: https://www.realitytechnologies.com/virtual-reality/, (Erişim Tarihi: 05.05.2023).

Tam dalışlı sanal gerçeklik sistemleri, kullanıcılara bir gözlemci olmaktan ziyade sanal

bir dünyanın aktif bir üyesi olma deneyimini sunar. 'CAVE' türündeki bu sistemler, kullanıcıların çok yönlü bir deneyim yaşamasını, birden fazla duyu organını kullanarak sanal dünyayla etkileşim kurmasını mümkün kılar. Bu tip bir deneyimi sunabilmek için, üç boyutlu modeller ve 360° video çekimleri gibi yazılım elementlerinin yanı sıra, zemin ve duvar projeksiyonları, surround sound sistemleri, gelişmiş kask tipi gösterge panelleri (HMD), hareket takip sistemleri ve dokunsal geri bildirim araçları (gibi giyilebilirler) de gereklidir (Muhanna, 2015: 347).

Tam kapsamlı sanal gerçeklik deneyimlerinde, gerçek dünyadan gelen görsel ve işitsel uyarıcılar tamamen kısıtlandığı için, bireyler sanal dünyaya daha çabuk adapte olup bu dünya ile bütünleşebilmektedirler. Özellikle, sanal dünyada var olma ve etkileşim hissiyatı, sanal gerçeklik uygulamalarının kritik bileşenlerindendir; bu sebeple, tam kapsamlı deneyimler, kullanıcının bu ortamda yaşadığı sanal varoluş açısından büyük bir öneme sahiptir. Ancak, bu tip sanal gerçeklik deneyimleri, yarı kapsamlı alternatiflerine kıyasla daha fazla maliyetli oldukları için, kullanıcı merkezli gelişimleri beklenenden daha yavaş ilerlemektedir.

Resim 2.8. Tam Sürükleyici VR Sistemlerine Örnek.

Kaynak: http://www.sickchirpse.com/fully-imerrsive-virtual-reality-gaming-centre/, (Erişim Tarihi: 05.09.2023).

Sanal gerçeklik, başlangıçta 3D video oyunları ve eğlence sektöründe kendine bir yer bulmuş olsa da, bilişim alanındaki yenilikler sayesinde etki alanını giderek genişleten bir teknoloji haline gelmiştir. 21. yüzyılın başlarında daha da popülerleşen bu teknolojiler, günümüzde; endüstriden askeriye, mimarlıktan sağlık sektörüne ve eğitimden turizme kadar

birçok farklı alanda yaygın bir şekilde tercih edilmektedir. Sanal gerçeklik uygulamalarının ana kullanım sahaları şöyle sıralanabilir (Hui-Zhen ve Zong-Fa, 2013: 126):

Sanayi: Sanal gerçeklik teknolojileri, endüstrinin sürekli evrilen yeniliklerine adapte olabilme konusunda yeni ürün ve konseptlerin deneyimlenmesi, geliştirilecek ürünlerin bütçesini minimize etme, mevcut endüstriyel yapılara revize yapma ya da yeniden şekillendirme açısından büyük bir olanak sunar. Ayrıca, artırılmış gerçeklik uygulamaları da, kompleks makine üretim süreçleri ile bakım, tamir ve kurulum aşamalarında 3D teknik destek sunarak önemli bir avantaj sağlar. Üretim evresinde potansiyel tehlikelerin olduğu durumlarda, sanal aracılığıyla gerçekleştirilen uzaktan yönlendirmeler ve uzay teknolojisindeki projelerin daha verimli yürütülmesi için de sanal gerçeklik araçları kullanılabilmektedir (Frigo vd., 2016: 127).

A. Askeri: Gerçeklik teknolojilerinin önemli bir bölümünü artırılmış gerçeklik uygulamaları oluştururken, askeri savunma sistemleri bu alana 1980'lerden itibaren büyük yatırımlar yapmışlardır. Uçuş simülatörleri, bu teknolojinin askeri alanda eğitim amaçlı kullanımı konusunda erken örneklerden biridir. Bu tür simülasyonlar sayesinde, pilotların acil durumlara nasıl yanıt verecekleri veya kara ve hava desteğinin nasıl organize edileceği gibi önemli konularda eğitimler, herhangi bir tehlike olmaksızın denetlenen bir ortamda gerçekleştirilebilmektedir (Frigo vd., 2016: 127).

B. Mimari: Sanal gerçeklik teknolojisi, mimarlık alanında da büyük bir potansiyel sunmaktadır, zira bu teknoloji, başlangıçta bir görselleştirme aracı olarak kullanılmıştır. Günümüzde, bu teknoloji kentsel ve çevresel düzenlemeler ile mekanik tasarımların sanal bir ortamda 3D olarak hazırlanmasını mümkün kılmaktadır, bu da daha kapsamlı planlamalara olanak tanır. Sanal gerçeklik, binaların iç ve dış yapısının görselleştirilmesinin yanı sıra, deprem veya yangın gibi durumlar için güvenlik testlerinin de sanal bir ortamda gerçekleştirilmesini sağlayarak büyük bir avantaj yaratmaktadır (Derman, 2012: 12).

C. Tıp: Sanal gerçeklik teknolojileri, tıbbi alanda eğitim ve uygulamalar için önemli bir araç haline gelmiştir. Bu teknoloji sayesinde, doktorlar ve veterinerler, entegre eldiven veya konsol gibi aksesuarlar kullanarak, gerçek bir risk taşımayan simüle edilmiş ortamlarda cerrahi müdahaleler yapabilmekte ve yeteneklerini artırabilmektedirler. Aynı zamanda, sanal gerçeklik teknolojisi, fobi, anksiyete bozukluğu ve korku gibi çeşitli mental sağlık sorunlarının tedavisinde de etkili bir yöntem olarak kullanılmaktadır (Frigo vd., 2016:

127).

D. Eğlence: Sanal gerçeklik, çoğunlukla video oyun endüstrisi ile özdeşleştirilmektedir. Fakat bu teknoloji, yalnızca oyunlarla sınırlı kalmayıp, geniş bir eğlence spektrumu içinde de kendine yer bulmuştur. Bu teknolojinin kökleri, 1962 yılında çoklu duyu deneyimi sunan Sensorama simülatörüne dayanmaktadır. Gündelik yaşamın monotonluğundan sıyrılmak, yeni deneyimler arayan ya da fiziksel olarak erişilemez aktiviteleri sanal bir ortamda deneyimlemek isteyen bireyler için birçok seçenek mevcuttur. Sanal gerçeklik, eğlence sektöründe birçok farklı kategoride; VR deneyim merkezlerinden, tema parklarına, teknoloji sergilerinden, VR destekli sinemalara ve çeşitli spor ve rekreasyon etkinliklerine kadar çok çeşitli platformlarda kullanılmaktadır (Gutierrez vd., 2008: 4).

E. Eğitim: Gerçeklik teknolojileri, oyun ve eğlence dünyasından sonra en çok eğitim sektöründe kendini göstermektedir. Bu teknoloji, öğretim sürecinin her evresinde aktif bir şekilde rol alabilmekte, özellikle; interaktif görsel materyaller sayesinde fen ve sosyal bilgiler derslerini daha cazip kılmak, dil öğrenimini daha efektif hale getirmek ve deneyim temelli öğrenme metodlarını daha verimli bir şekilde uygulamak amacıyla tercih edilmektedir. Sanal ve artırılmış gerçeklik araçlarıyla hazırlanan eğitsel içerikler, öğrencilere gerçek dünya deneyimleri sunarak daha derin bir öğrenme süreci yaratmaktadır. Bunun yanı sıra, gerçek dünyada gerçekleştirilmesi tehlikeli veya maliyetli olan çeşitli deneyler ve uygulamalar, bu teknoloji vasıtasıyla güvenli ve ekonomik bir şekilde yapılabilme olanağına sahiptir (Alqahtani vd., 2017: 86).

   Sanal gerçeklik teknolojisinin eğitim sektöründeki kullanımına dair Türkiye'deki öne çıkan girişim; Frankfurt'ta faaliyet gösteren oyun yaratıcı ve teknoloji şirketi “Crytek ile Bahçeşehir Üniversitesi”nin ortaklaşa hayata geçirdiği, “Türkiye'nin ilk Sanal Gerçeklik Laboratuvarı”dır. 2020 yılında 30 milyar dolarlık bir pazar büyüklüğüne ulaşması beklenen sanal gerçeklik alanında araştırma ve geliştirme faaliyetlerini desteklemek amacıyla kurulan bu merkez, genç iş kurucularına bu teknolojinin olanaklarını araştırma ve kullanma fırsatı tanımaktadır (Arat ve Baltacıoğlu, 2016: 108).

F. Turizm: Sanal gerçeklik teknolojisinin turizm endüstrisindeki yükselişi, sanal turizm uygulamalarının ortaya çıkmasına ve sektörde birçok novasyonun yaşanmasına olanak tanımıştır. Gezegenimizdeki birçok eşsiz manzarayı ve popüler turistik mekanı kişisel

kısıtlamalar nedeniyle ziyaret etmek her zaman mümkün olmayabilir. Ancak, 360° görüntü ve video tabanlı sanal tur platformları sayesinde, kullanıcılar bu sınırlamaları aşarak gerçekçi bir gezi deneyimi yaşayabilmektedirler. Sanal gerçeklik araçları, bu tür kısıtlamaları ortadan kaldırarak, ziyaretçilere dünyanın dört bir yanını keşfetme fırsatı sunmaktadır (Berger vd., 2007: 84).

Turizm alanında, uluslararası destinasyonların tanıtılmasında, seyahat organizasyonu ve stratejisinin kurgulanmasında, gezegenlerarası deneyimler veya Ay maceraları gibi ulaşılması zor veya imkânsız deneyimlerin yaşatılmasında, pazarlama ve promosyon stratejilerinin daha etkin bir şekilde geliştirilmesinde, turizmin sebep olduğu çevresel ve toplumsal negatif etkilerin azaltılmasında ve kültürel mirasın korunmasında sanal gerçeklik araçlarından yararlanılabilmektedir (Gibson ve O'Rawe, 2017: 93).

Turizm sektöründe, özellikle eğlence tesisleri ve diğer turizm firmaları, çeşitli hedefler doğrultusunda sanal gerçeklik teknolojilerini kullanmaktadırlar. İlk kez sanal turlar düzenleyen müzeler, sadece internet sitelerinin ziyaretini değil, günümüzdeki gelişmiş teknolojiler sayesinde fiziki müze ziyaretlerini de teşvik etmek ve böylece kuvvetli bir ilgi odağı oluşturmak amacındadırlar (Guerra vd., 2015: 52).

Belirtilen sektörlerin haricinde, moda endüstrisi, farklı sanat formları, iletişim ve uzay araştırmaları gibi birçok alanda sanal gerçeklik teknolojileri, günlük hayatı daha önce eşi benzeri görülmemiş bir hızda yeniden şekillendirmeye ve dönüştürmeye yardımcı olmaktadır.

2.2.4. Sanal Gerçeklik Teorileri

Sanal gerçeklik teorileri, insanların ve çevrelerinin gerçeklik algısını sorgulayan ve tartışan felsefi ve bilimsel görüşlerdir. Bu teoriler, gerçeklik kavramını ve insan algısını anlamak için kullanılırlar. İşte bazı popüler sanal gerçeklik teorileri:

2.2.4.1. Simülasyon Teorileri

Bu teoriye göre, yaşadığımız dünya ve deneyimlediğimiz her şey, gelişmiş bir bilgisayar veya süper akıllı varlıklar tarafından oluşturulmuş bir simülasyon olabilir. Buna göre, yaşadığımız dünya aslında bir sanal gerçeklik ortamı olabilir (Güncan, 2021: 15).

Günümüzde teknoloji, insan deneyimini kökten değiştiren birçok yeniliği beraberinde getirmiştir. Bu yeniliklerden biri de sanal gerçeklik (VR) teknolojisi ve onunla ilişkilendirilen

simülasyon teorisidir. Sanal gerçeklik, kullanıcıların kendilerini tamamen farklı bir dijital dünyada hissetmelerini sağlayan bir teknoloji olarak tanımlanır. Simülasyon teorisi, aslında gerçek dünyanın bir tür taklidi olan sanal bir dünyanın varlığını savunan bir teoridir. Bu teori, "biz gerçekten var mıyız?" sorusu etrafında döner. Bir bakıma, tüm deneyimlerimizin bir tür simülasyon veya sanal gerçeklik olabileceğini öne sürer. Bu kavram, filozoflar, bilim insanları ve teknoloji meraklıları arasında büyük ilgi uyandırmış ve birçok tartışma yaratmıştır (Güncan, 2021: 15).

Sanal gerçeklik teknolojisi, simülasyon teorisini somutlaştırır. VR, kullanıcılara gerçek dünyanın dışına çıkıp tamamen sanal bir dünyada deneyimler yaşama fırsatı sunar. Bu deneyimler, simülasyon teorisini daha önce hiç olmadığı kadar gerçekçi ve etkileyici bir hale getirir (Güncan, 2021: 15).

Sanal gerçeklik teknolojisi, simülasyon teorisini destekler ve bu teorinin gerçeklikle nasıl etkileşime girdiğini gösterir. Kullanıcılar, VR deneyimleri sırasında gerçek dünyadan tamamen kopabilirler. Bu, insan zihninin ne kadar esnek olduğunu ve sanal dünyanın gerçek dünya deneyimleriyle nasıl örtüştüğünü göstermektedir (Güzel, 2015: 66).

Sanal gerçeklik, eğitimden eğlenceye, sağlık hizmetlerinden sanat ve tasarıma kadar birçok alanda kullanılmaktadır. Simülasyon teorisi ile birleştiğinde, VR teknolojisi gerçek dünya deneyimlerini taklit edebilir veya geliştirebilir. Örneğin, tıp öğrencileri, cerrahi becerilerini geliştirmek için VR simülasyonları kullanabilirler. Sanatçılar, sanal galerilerde eserlerini sergileyebilirler. Bu, insan deneyimini daha önce mümkün olmayan yollarla zenginleştirmektedir (Özdemir, 2019: 55).

Sanal Gerçeklik Teorilerinde Simülasyon Teorisi, teknolojinin ve felsefenin sınırlarının nasıl birleştirilebileceğini gösteren ilginç bir alanı temsil eder. VR teknolojisi, insan deneyimini zenginleştirirken aynı zamanda gerçeklik algımızı sorgulamamıza neden olabilir. Bu, gelecekteki teknolojik gelişmelerin ve felsefi tartışmaların merkezinde yer alacak önemli bir konudur. Sanal gerçeklik ve simülasyon teorisi, dijital dünyanın gerçeklikle nasıl buluştuğunu ve insan deneyimini nasıl şekillendirdiğini anlamamızı sağlayan bir perspektif sunmaktadır (Özdemir, 2019: 55).

2.2.4.2. Beyin Tankı Teorisi

Bu teoriye göre, beynimiz bir tankta veya bir kavanozda bulunur ve tüm deneyimlerimiz

bir bilgisayar veya başka bir mekanizma tarafından beynimize yüklenir. Yani, gerçek dünya deneyimleri yerine sadece bir tür sanal gerçeklik deneyimi yaşarız (Ümmühan, 2021: 83).

Sanal gerçeklik (VR) teknolojisi, insanların kendilerini tamamen farklı bir dijital dünyada hissetmelerini sağlayan bir yenilikçi teknolojidir. VR, gerçek dünyanın sınırlarını aşarak kullanıcıları sanal bir dünyanın içine çekmektedir. Beyin Tankı Teorisi, insanların beyninin gerçek dünyadan ziyade bir tür "beyin tankında" olabileceğini ileri süren bir felsefi düşünce deneyidir. Bu teoriye göre, tüm deneyimlerimiz ve algılarımız, bir süper bilgisayar veya başka bir tür bilinç dışı varlık tarafından yaratılan bir simülasyonun parçasıdır. Bu, gerçek dünyanın aslında bir tür sanal gerçeklik olduğunu öne sürmektedir (Ümmühan, 2021: 84).

Sanal gerçeklik, Beyin Tankı Teorisi ile ilginç bir bağlantı taşır. VR teknolojisi, kullanıcıları gerçek dünyadan tamamen ayırarak onları sanal bir dünyanın içine taşır. Bu deneyim, kullanıcıların gerçek dünyadan kopmalarını ve tamamen farklı bir ortamda bulunmalarını sağlamaktadır. Beyin Tankı Teorisi ile benzer şekilde, VR deneyimi de kullanıcıların gerçekliği algılayış biçimini sorgulamaktadır (Çiğdem, 2022: 1156).

Sanal gerçeklik, eğlence, eğitim, sağlık hizmetleri ve daha birçok alanda kullanılırken, Beyin Tankı Teorisi gibi düşünce deneyleri, insanların algılarını ve düşünce tarzlarını sorgulamalarına yardımcı olabilir. VR teknolojisi, kullanıcıların farklı gerçeklikleri deneyimlemelerini ve düşünsel sınırlarını zorlamalarını sağlar. Bu, yaratıcılığı ve eleştirel düşünmeyi teşvik edebilir (Vargün, 2022: 565).

Sanal Gerçeklik Teorilerinde Beyin Tankı Teorisi, teknolojinin ve felsefenin ilginç bir kesişimini temsil eder. Her ikisi de gerçek dünyanın ne olduğunu ve insan deneyimini nasıl şekillendirdiğimizi sorgulamamıza neden olabilir. Sanal gerçeklik, insanların sınırlarını ve düşünsel perspektiflerini genişletmelerine yardımcı olurken, Beyin Tankı Teorisi gibi teoriler düşünme tarzlarını sorgulamalarına ve farklı gerçekliklerin varlığını düşünmelerine olanak tanır. Bu nedenle, sanal gerçeklik ve Beyin Tankı Teorisi, dijital dünyanın sınırlarını aşarak insan deneyimini şekillendiren önemli kavramlardır (Vargün, 2022: 566).

2.2.4.3. Bilinç Alanı Teorisi

Bu teoriye göre, gerçek dünya aslında bir kolektif bilinç alanının ürünüdür ve bireysel deneyimlerimiz bu alanın bir parçası olarak ortaya çıkar. Bu yaklaşım, bireysel bilincin bir tür holografik yansıması olarak gerçek dünyayı algıladığını öne sürmektedir.

Sanal gerçeklik (VR) teknolojisi, insanları gerçek dünyadan alıp tamamen farklı bir dijital dünyada deneyimler yaşatma yeteneği ile büyük ilgi çekmektedir. Bilinç Alanı Teorisi, bilinci ve deneyimleri fiziksel bir beyinden bağımsız bir şekilde ele alır. Bu teoriye göre, bilinç, evrensel bir bilinç alanında var olan bağımsız bir varlık olarak düşünülebilir. Bilinç, sadece bir bireyin fiziksel bedeninden değil, tüm evrenden etkilenebilir. Bu düşünce, bilincin sadece insan bedenine sınırlı olmadığını öne sürmektedir (Dönmez ve Erkılıç, 2018: 40).

Sanal gerçeklik teknolojisi, Bilinç Alanı Teorisi ile ilginç bir bağlantıya sahiptir. VR deneyimleri, kullanıcıların gerçek dünyadan kopmalarını ve sanal bir dünyada tamamen farklı deneyimler yaşamalarını sağlar. Bu, kullanıcıların bilincini ve algısını, fiziksel sınırların ötesine taşıyabilir. VR kullanıcısı, sanal bir dünyada dolaşırken, bilinci fiziksel dünyanın sınırlarını aşarak geniş bir "bilinç alanı" içinde deneyimler yaşamaktadır (Altınörs, 2023:22).

Sanal gerçeklik, eğlence, eğitim, sağlık hizmetleri ve daha birçok alanda kullanılmaktadır. Bilinç Alanı Teorisi ile birleştiğinde, VR teknolojisi insanları sıradan deneyimlerin ötesine taşır. Bu teknoloji, kullanıcıların farklı gerçekliklerde dolaşmalarını ve bilincin sınırlarını zorlamalarını sağlar. Bu, yaratıcılığı artırabilir ve kullanıcıların düşünsel sınırlarını genişletebilir (Argan ve Maksatbekova, 2019: 36).

Sanal Gerçeklik Teorilerinde Bilinç Alanı Teorisi, insan bilincini ve deneyimini nasıl şekillendirdiğimizi sorgulayan ilginç bir bakış açısı sunar. Her ikisi de insanın fiziksel sınırlarının ötesine geçebileceği ve bilincin evrensel bir alan içinde deneyimlenebileceği fikrini destekler. Bu nedenle, “sanal gerçeklik ve Bilinç Alanı Teorisi” dijital dünyaların ve insan bilincinin sınırlarıyla ilgili önemli kavramları temsil etmektedir (Argan ve Maksatbekova, 2019: 37).

2.2.4.4. Görsel Algı Teorileri

Bazı teoriler, insan görsel algısının gerçek dünyanın bir temsili olduğunu ve aslında dünya hakkında sınırlı bilgi taşıdığını öne sürer. Bu teorilere göre, gördüğümüz nesneler ve olaylar, gerçek dünyadaki şeylerin özü hakkında sadece bir çeşit sembolik temsilidir(Zheng vd.,1998:20).

Sanal gerçeklik (VR) teknolojisi, insanları gerçek dünyadan alıp tamamen farklı bir dijital dünyada deneyimler yaşatma yeteneği ile büyük ilgi çekmektedir. Görsel algı teorileri, insan gözünün nasıl çalıştığını ve çevremizdeki dünyayı nasıl algıladığımızı anlamaya yönelik

çalışmaları içermektedir. Bu teoriler, renk algısı, derinlik algısı, nesne tanıma ve hareket algısı gibi farklı görsel yetenekleri açıklamaya çalışmaktadır. Görsel algı, gözlerimizden beyne iletilen görüntülerin işlenmesi ve yorumlanması sürecini içermektedir (Kaplan, 2014: 55).

Sanal gerçeklik, görsel algı teorileri ile yakından ilişkilidir. VR teknolojisi, kullanıcıların kendilerini tamamen farklı bir dijital dünyada hissetmelerini sağlar. Bu deneyim, kullanıcıların görsel algılarını etkileyerek gerçek dünyadan tamamen farklı bir deneyim sunar. Örneğin, kullanıcılar VR başlıkları takarken, çevrelerindeki sanal dünyayı 360 derece olarak görebilirler. Bu, görsel algıyı genişletir ve kullanıcıların sanal dünyanın içine tamamen dalmalarına yardımcı olur (Özkazanç ve Esentürk, 2020: 309).

Sanal gerçeklik, eğlence, eğitim, sağlık hizmetleri ve daha birçok alanda kullanılırken, görsel algı teorileri bu deneyimlerin tasarımında büyük bir rol oynar. VR geliştiricileri, kullanıcıların daha etkileyici ve gerçekçi deneyimler yaşamalarını sağlamak için görsel algı teorilerini kullanır. Bu, eğitimden sanal turlara kadar birçok alanda daha zengin ve etkileyici deneyimler sunmaktadır (Tanrıkulu ve Karagöl, 2021: 95).

Sanal Gerçeklik Teorilerinde Görsel Algı Teorileri, insan görsel algısının nasıl çalıştığını ve nasıl optimize edilebileceğini anlamamıza yardımcı olan önemli bir perspektifi temsil eder. VR teknolojisi, görsel algının sınırlarını genişletirken, görsel algı teorileri bu deneyimlerin daha iyi tasarlanmasına yardımcı olur. Bu nedenle, sanal gerçeklik ve görsel algı teorileri, dijital dünyaların gözlerimizin önünde nasıl şekillendiğiyle ilgili önemli kavramları temsil etmektedir (Tanrıkulu ve Karagöl, 2021: 95).

2.2.4.5. Holografik Evren Teorisi

Bu teoriye göre, gerçek dünya bir tür holografik yapıya sahiptir ve üç boyutlu dünya aslında daha yüksek boyutlu bir alanın yüzeyindeki bir yansımadır. Bu yaklaşım, bazı fiziğin ve kuantum mekaniğin garip özelliklerini açıklamak için kullanılır. *"Sanal gerçeklik (VR) teknolojisi",* insanları gerçek dünyadan alıp tamamen farklı bir dijital dünyada deneyimler yaşatma yeteneği ile büyük ilgi çekmektedir (Şeker, 2014: 14).

Holografik Evren Teorisi, evrenin temel yapısının bir tür hologram veya 2D yüzey olarak düşünülebileceğini ileri süren bir fizik teorisidir. Bu teoriye göre, 3D evrenimizin karmaşıklığı aslında daha düşük boyutlu bir yüzeyin bilgisini içerir. Bu, evrenin fiziksel gerçekliğinin daha derin bir katmanının varlığını öne sürmektedir (Şeker, 2014: 14).

Sanal gerçeklik teknolojisi, Holografik Evren Teorisi ile ilginç bir bağlantı taşır. VR deneyimleri, kullanıcıları gerçek dünyadan alıp sanal bir dünyada deneyimler yaşatırken, bu deneyimlerin temelinde 3D görseller ve sesler bulunur. Holografik Evren Teorisi, gerçek dünyanın temel yapısının daha düşük boyutlu bir yüzeyin bilgisini içerdiğini iddia ederken, VR deneyimi de kullanıcıları 3D dünyalara çeker. Bu, insanların gerçek dünyanın ne olduğunu ve dijital dünyaların nasıl işlediğini sorgulamalarına neden olabilir (Okul, 2022: 19).

Sanal gerçeklik, eğlence, eğitim, sağlık hizmetleri ve daha birçok alanda kullanılırken, Holografik Evren Teorisi gibi düşünce deneyleri insanları evrenin derinliklerine ve karmaşıklığına daha yakından bakmaya teşvik edebilir. VR teknolojisi, kullanıcıları farklı gerçeklikleri deneyimlemeye ve düşünsel sınırları zorlamaya yönlendirir. Bu, yaratıcılığı teşvik edebilir ve insanların düşünsel perspektiflerini genişletebilir (Ferhat, 2016: 725).

"Sanal Gerçeklik Teorilerinde Holografik Evren Teorisi" dijital dünyaların ve evrenin nasıl işlediği konusunda ilginç bir perspektifi temsil eder. Her ikisi de insan deneyimini sorgulamamıza ve evrenin karmaşıklığına daha yakından bakmamıza yardımcı olabilir. Bu nedenle, sanal gerçeklik ve "Holografik Evren Teorisi" insan deneyimini ve evrenin yapısını anlama çabalarında önemli kavramları temsil etmektedir (Ferhat, 2016: 725).

2.2.5. Artırılmış Gerçeklik

Artırılmış gerçeklik (Augmented Reality-AR), görüntüleri bilgisayar tarafından üretilen faydalı verilerle kaplayarak video veya fotoğraf görüntülerini birleştirme veya "artırma" işlemi olarak tanımlanmaktadır. Artırılmış gerçekliğin ilk uygulamaları, askeri uçaklarda ve tanklarda kullanılan, gösterge paneli tipi bilgilerin aynı kokpit kanopisine veya bir mürettebat üyesinin içinden dış çevreden oluşmaktadır. Daha hızlı bilgisayar işlemcileri, bu tür veri ekranlarını gerçek zamanlı video ile birleştirmeyi mümkün kıldı. Bu tür artırılmış gerçekliğin en eski ve en belirgin örnekleri arasında, ilk kez 1990'ların ortalarında Fox kanalının ağında gösterildiği gibi, Amerikan futbol sahalarının ve sanal uçuş yollarının televizyon görüntülerine bindirilmiş sarı ilk aşağı şeritler bulunmaktaydı. Anılan teknoloji ayrıca televizyon izleyicilerinin hokey diskleri ve golf toplarının yollarını izlemelerine yardımcı olmak için de kullanıldı (Hosch, 2022:56).

Artırılmış gerçeklik, oyuncuların bakış açılarına çevre, sağlık ve diğer bilgileri eklemek için elektronik birinci şahıs nişancı oyunlarında yaygın olarak kullanılır. Bu bağlamda, çeşitli

ordular, kişisel başa takılan vizörler kullanan gerçek askerlere benzer kaplamalar eklemeyi denemeye başladı. Cihazların vizöründen veya elektronik ekranlarından görülen belirli sitelerde bina adresleri, emlak işaretleri, perakende satış teklifleri ve restoran incelemeleri gibi bilgileri görüntülemek için akıllı telefonlar için artırılmış gerçeklik uygulamaları da geliştirildi. Bu tür bilgiler, ticari veya açık kaynaklı bir veri tabanına bağlı bir küresel konumlandırma sistemi (GPS) kullanılarak sağlanabilir. Bazı vizyonerler, hafif güneş gözlüklerine bu tür bilgilendirici ekranlar eklemenin bir sonraki adımını atmayı ummakta ve sosyal ağ savunucuları, bu tür ekranlara her türlü kişisel kimlik etiketinin eklenmesini öngörmektedir (Sahlsten, 2020:1310).

Artırılmış gerçeklik de başlangıçta birçok yeni teknolojinin ilk kullanıldığı alan olan askeri sanayi ve teknoloji sayesinde gelişmiştir. Bu çerçevede, artırılmış gerçeklik marifetiyle kamera pilotun başıyla birlikte hareket ederek hem gece görüşünü güçlendirdi hem de pilotun görüş alanını kameradan gelen görüntülerle eşitlemesi için yeterli bir daldırma düzeyi sağladı. Sutherland, 1966'da Harvard Üniversitesi için DARPA'dan ayrıldığında, bilgisayar görüntüleri için bağlı bir ekran üzerinde çalışmaya başladı. Bu, bilgisayar tarafından üretilen grafik çıktıyı gösteren gözlüklerle, başa oturacak şekilde şekillendirilmiş bir aparattı. Ekran, rahatça taşınamayacak kadar ağır olduğu için bir süspansiyon sistemiyle yerinde tutuldu. Cihaza, kullanıcının kulaklarına yakın iki küçük CRT ekranı monte edildi ve aynalar görüntüleri gözlerine yansıtarak, kısa mesafeden rahatça izlenebilen stereo üç boyutlu bir görsel ortam yarattı. HMD ayrıca kullanıcının görüş alanı için doğru görüntülerin üretilmesi için kullanıcının nereye baktığını da takip etti. İzleyicinin görüntülenen sanal alana dalması, HMD'nin görsel izolasyonuyla yoğunlaştı, ancak diğer duyular aynı derecede izole edilmedi ve giyen kişi etrafta yürümeye devam edebildi (McLellan,1991:25).

Diğer yandan, uçuş simülatörleri, insan-bilgisayar arayüzleri ve artırılmış gerçeklik sistemlerindeki gelişmeler, yalnızca araştırma veya eğitim için değil, aynı zamanda geliştirilmiş performans için sürükleyici, gerçek zamanlı kontrol sistemlerinin olasılığına işaret etti. Elektrik mühendisi Thomas Furness, ABD Hava Kuvvetleri için 1960'larda kokpitlerde görsel göstergeler ve enstrümantasyon üzerinde çalışıyordu. 1970'lerin sonunda, uçuş kontrolü için sanal arayüzler geliştirmeye başladı ve 1982'de, popüler Star Wars filmindeki zırhlı baş kötü adam için daha çok Darth Vader kaskı olarak bilinen "Visually Coupled Airborne Systems Simulator"u tanıttı. 1986'dan 1989'a kadar Furness, hava kuvvetlerinin Süper Kokpit programını yönetti. Bu projenin temel fikri, insan pilotların uzamsal bilgileri işleme kapasitesinin, bu verilerin "insanın doğal algı mekanizmalarından yararlanacak şekilde tasvir

edilmesine" bağlı olduğuydu. HMD'yi bu amaca uygulayan Furness, bilgisayar tarafından oluşturulan üç boyutlu haritalar, ileriye dönük kızılötesi ve radar görüntüleri ve aviyonik verileri gibi bilgileri pilotun görüntüleyebileceği ve sürükleyici bir üç boyutlu sanal alana yansıtan bir sistem tasarladı. Kaskın izleme sistemi, sesle çalıştırılan kontroller ve sensörler, pilotun uçağı jestler, ifadeler ve göz hareketleriyle kontrol etmesini sağlayarak veri dolu bir sanal alana dalmayı kontrol modalitelerine dönüştürdü. Daha doğal algısal arayüz, kokpitteki kontrollerin karmaşıklığını ve sayısını da azalttı. Böylece Süper Kokpit, pilotların veriler üzerinde uçtuğu sanal bir ortam yaratarak Licklider'ın insan-makine simbiyozu vizyonunu gerçekleştirdi. 1987'den başlayarak, British Aerospace (artık BAE Systems'in bir parçası) HMD'yi baş, el ve göz izlemenin yanı sıra konuşma tanımayı da içeren Sanal Kokpit olarak bilinen benzer bir eğitim simülatörünün temeli olarak kullandı (Lowood, 2022:25).

Öte yandan, artırılmış gerçeklik günümüzde oldukça farklı alanlarda kullanılmaktadır. Yakın gelecekte şirketlerin karar verme ve iş prosedürlerini iyileştirmek için artırılmış gerçekliği daha yoğun bir şekilde kullanacakları beklenmektedir. Operatörler, sanal dünyada bir düğmeye tıklayarak makineleriyle etkileşime geçebilecek, parametrelerini değiştirebilecek ve işletim verilerini ve bakım talimatlarını alabilecektir. Artırılmış gerçeklik, endüstriyel tasarımcıların ürünlerinin tasarımını ve çalışmasını tamamlanmadan önce deneyimlemelerine yardımcı olabilmektedir. Volkswagen, tahmin edilen ve gerçek çarpışma testi görüntülerini karşılaştırmak için artırılmış gerçeklik kullanmaktadır. Artırılmış gerçeklik ayrıca, bir arabanın gövde yapısını ve motor düzenini görselleştirmek ve araç üzerinde işlemler gerçekleştirmek için de kullanılabilmektedir. Artırılmış gerçeklikle, bir ürünün içindekileri paketi açmadan ön izleme yapma imkânı bulunmaktadır. Ekip üyeleri arasındaki iş birliği, artırılmış gerçeklik ve sanal katılımcılarla konferans yoluyla kolaylaştırılabilir. Aslında aynı ortamda olmayan çalışanlar, sanki aynı ortamdaymış gibi beyin fırtınası yapabilir ve tartışabilir, dokunmatik ekranlar ve grafikler aracılığıyla paylaşılan görselleştirmenin kullanıldığı toplantılar, etkileşimli dijital beyaz tahtaları, ortak tasarım alanlarını ve dağıtılmış kontrol odalarını içerebilir (Kahraman, 2022:10).

Artırılmış gerçeklik adını verdiğimiz bu yeni teknoloji, bilgisayar evreni ile gerçek evren arasındaki çizgiyi bulanıklaştırmaktadır. Görme, hissetme, dokunma, koklama ve işitme duyularımızın yaratılan yeni bir evrende harekete geçmesini sağlamaktadır. Yakın gelecekte, artırılmış gerçeklikle ağrıyan karnımızda olup bitenleri canlı olarak izleyebilecek, gözlüklerimizi veya başlığımızı takıp, arkadaşlarımızla gerçek zamanlı olarak dünyanın

herhangi bir yerine seyahat edebilecek veya strateji oyunu oynamak mümkün olabilecektir. Bundan da önemlisi insanın hayal gücü bu teknolojiyle birleşerek gündelik hayatı kolaylaştıracak ürünler ortaya konulabilmektedir (İçten ve Bal,2017:134).

2.3. Sanal Rekreasyon

Sanal rekreasyon "bireylerin boş zamanlarında elektronik boş zaman aktivitelerine katılması ve bu aktiviteleri deneyimlemesi" şeklinde tanımlanmaktadır. Diğer bir tanımda sanal rekreasyon, "zaman ve mekân bağımlılığı olmadan, insanda gerçekmiş hissi yaratarak olağanüstü deneyimler sunan, gönüllü ve ücret ödeme zorunluluğu olmadan da gerçekleşebilen deneyimlerin tümü" şeklinde açıklanmıştır (Güncan, 2021: 66).

Sanal rekreasyon kavramı, daha önceden çevrimiçi rekreasyon (Whitty ve McLaughlin, 2007: 1435) ya da dijital rekreasyon şeklinde adlandırılarak ele alınmış olsa da günümüzde özellikle Covid-19 ve sosyal izolasyonla zorunlu kısıtlamalar nedeniyle ciddi bir önem kazanmıştır ve üzerine yapılan çalışmalar artış göstermiştir (Aylan ve Aylan, 2020: 2746).

2.3.1. Elektronik Boş Zaman

Bireyin sahip olduğu zaman genellikle "iş" kavramıyla ilişkilendirilmekte olup, bireylerin yaşadığı yerler ile işyerlerinin birbirinden net bir şekilde ayrılması nedeniyle çalışma süresi birey ve evdeki zorunlu işler için belirli bir süre olmaya başlamıştır. Kalan bu süre "boş zaman", "serbest zaman" ve "çalışma dışı zaman" olarak anılmıştır (Demiray, 1986: 1).

Literatürde çalışma zamanı ve çalışma dışı zamana ilişkin birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda iş ve boş zaman arasındaki ilişki ortaya konmaya çalışılmış ve zaman çeşitli türlere ayrılmıştır. Buna göre zaman,

- Varoluşla ilgili zaman,
- Geçimle ilgili zaman,
- Boş zaman olarak üçe ayrılmıştır.

Bu zaman türlerinden biri yemek yeme, uyuma ve vücut temizliği gibi kişisel bakımla ilgiliyken; geçim süresi, bir kişinin işyerinde çalıştığı çalışma süresini ifade etmekte ve işe ilişkin faaliyetleri içermektedir. Serbest zaman ise bu iki zamanın dışında kalan ve kişinin özgürce değerlendirebildiği zaman dilimini anlatmaktadır (Çakır, 2017: 6).

Boş zaman kavramının tanımına ilişkin literatürde farklı yaklaşımlar da ortaya konulmuştur (Argan, 2007: 13). Buna göre serbest zaman, "bireyin iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumluluk ve görevlerini yerine getirdikten sonra kalan, kendi adına serbestçe kullanma hakkına sahip olduğu süre" olarak tanımlanmakta, "kişinin bir şeyi yapmakla yapmamak arasında özgürce seçim yapabileceği, yapmak isteyip istemediğini özgürce belirleyebildiği, ancak yapılan işin sorumluluğunu üstlenebildiği ve sorumlu davranış gösterebildiği zaman" olarak da ifade edilmektedir. Ancak, herkes tarafından kabul edilen boş zaman, en basit tanımıyla "bireyin her türlü zaruret ve zorlamadan uzak, özgürce ve kendi tercihleri doğrultusunda geçirebildiği zaman" olarak tanımlanmaktadır (Çakır, 2017: 7).

Boş zaman kavramına ilişkin tanımlar incelendiğinde, tanımların genel olarak zaman, etkinlik ve zihinsel durum olmak üzere üç temel unsuru içerdiği görülmektedir. Buna göre boş zamana zaman açısından yaklaşıldığında bu kavram hayatın gerekliliklerinin yerine getirilmesinden sonra kalan zamanı ifade etmektedir. Etkinlik açısından bakıldığında ise boş zamanlardaki olumlu etkinliklere ağırlık verilir ve bu etkinlikler boş zamanı oluşturur. Bu kavrama bağlı ruhsal durum ön plana çıktığında boş zaman, çalışma yaşamının sınırlarını aşma, bireyi yenileme, ona hayat verme ve güç kazanma kapasitesi olarak anlam kazanmaktadır. Dolayısıyla boş zaman, ruhsal ve zihinsel bir tutumu ifade eder ve dinginlik, huzur, rahatlama gibi duyguları içerir (Karakuş, 2008: 33). Burada serbest zamana ilişkin en önemli hususun, bireyin işine ve kendi temel ihtiyaçlarına ayırma zorunluluğunu gerektiren zaman diliminden bağımsız olduğu görülmektedir. Öte yandan, bireyin bu zamanı nasıl kullanacağına kendi özgür iradesiyle karar vermesi, bu zaman dilimini kişisel tercihleri doğrultusunda şekillendirerek belirli bir faaliyete katılması ve bunları yaparken belli bir manevi fayda sağlaması, onu oluşturan temel unsurlardır.

Gelişen teknoloji, post modern toplumun hem çalışma hayatında hem de günlük hayatında birçok değişikliğe neden olmuş, boş zaman aktivitelerini de değiştirmiştir. Buna göre bu kavrama ilişkin tanımların geçerliliğini yitirdiği görülmüştür. Zira, bu dönemdeki boş zaman olgusu gerçeğinden çok farklı olarak değerlendirilmektedir (Aytaç, 2004: 117). Bu farklılaşmanın temelinde gramofon, televizyon, film tabakası, video oynatıcılar, kişisel bilgisayarlar ve cep telefonları gibi elektronik cihazların icadı yatmaktadır. Bu cihazların icadıyla birlikte bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri de değişmiş, bilgisayar ve video oyunları, sanal turlar ve elektronik etkinlikler boş zamanın bir parçası haline gelmiştir (Nimrod ve Adoni, 2012: 32).

Öte yandan, 1990'lı yıllarda internetin dünya kültürüne girmesiyle birlikte bilgisayar ve mobil iletişim teknolojilerinin entegrasyonu sağlanmış, internet erişimi için alan sınırlaması kaldırılmış, internet ve sosyal ağların kullanımı toplumlar arasında yaygınlaşmıştır (Kart, 2014:184). Bu gelişmelere bağlı olarak yeni bilgi ve iletişim teknolojileri, internet, kişisel bilgisayarlar, cep telefonları, tabletler, oyun konsolları, dijital oyun makineleri, sanal gerçeklik gözlükleri ve sanal sensörler gibi cihazlar günlük hayattaki tüm pratikleri derinden etkilemiş ve bireylerin yaşam biçimlerini değiştirmiştir (Nimrod ve Adoni, 2012: 32). Bu çerçevede, bireyler zamanlarının çoğunu daha ekonomik ve eğlenceli buldukları elektronik ortamlarda geçirmeye başlamış ve bu uygulamalar günlük yaşamda eğlenme, dinlenme ve keyif alma aracı haline gelmiştir.

Böylece bu uygulamalar, bireylerin var olan kültürel, sanatsal, sportif ve sosyal bilgilerini beslemelerinde, dolayısıyla yeni zevklerini ortaya çıkarmalarında ve aktif hallerini gerçekleştirmelerinde etkili olmuştur. Serbest zamandaki bu değişim sonucunda bireyler bilgisayar, tablet, cep telefonu, video oynatıcı, oyun konsolları, dijital oyun makinelerini kullanmanın yanı sıra, boş zamanlarını değerlendirmek için ev dışında çeşitli iç ve dış mekân aktivitelerine katılabilirler. Sanal gerçeklik gözlükleri ve sanal gerçeklik kıyafetleri aracılığıyla elektronik oyunlar oynayabilir, sanal turlara katılabilir veya çeşitli elektronik etkinlikler yapabilirler (Esentaş vd., 2018: 71).

Bu faaliyetler arasında sanal turlar ve elektronik oyunların yanı sıra çevrimiçi eğitim, çevrimiçi alışveriş, çevrimiçi flört etkileşimleri, internet sayfalarında blog yazma, bilgisayar ve cep telefonlarından televizyon izleme, dizi, film ve video izleme, müzik dinleme, elektronik kitap okuma, e-posta, elektronik ortamda internet sitelerine yazı yazmak, yorum yapmak ve mesajlaşmak gibi pek çok faaliyet bulunmaktadır. Bu uygulamalarla geçirilen boş zaman literatüre "elektronik boş zaman" olarak da yansımakta ve çevrimiçi boş zaman, siber boş zaman ve sanal boş zaman gibi isimlerle de anılmaktadır (Nimrod ve Adoni, 2012: 32).

Farklı isimlerle anılan elektronik boş zaman uygulamalarının, katılımcıların etkileşim düzeyine göre aktif ya da pasif özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Buna göre internetten veya çeşitli elektronik cihazlardan müzik dinlemek, dizi, film ve video izlemek, kitap okumak, mesaj göndermek ve blog yazmak gibi faaliyetler pasif elektronik boş zaman aktiviteleri olarak değerlendirilmektedir. Öte yandan, zihinsel olarak oynanan simülasyon oyunları, koordinasyon gerektiren hedef vurma oyunları, bilgi ve pratik çözümler gerektiren atari oyunları veya strateji

gerektiren oyunlar, hız ve el becerisi gerektiren bilgisayar oyunları ile PlayStation, Nintendo, Wii gibi oyunlar ve gruplar halinde fiziksel olarak oynanan Xbox Kinect türü konsollar aktif elektronik boş zaman etkinliklerini oluşturmaktadır (Akyıldız, 2015: 73).

2.3.2. Rekreasyon ve Sanal Gerçeklik Teknolojisi

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında, araçlı ya da araçsız, açık ya da kapalı alanlarda, kent içinde ya da dışında, bir örgüt içinde ya da dışında, zorunlu olmadan seçilen her türlü eğlenceli etkinliklerdir. Bireylerin bu tür etkinliklere katılımlarından doğan boş zaman etkinliği olarak da tanımlanmaktadır (Karakuş, 2008:86). Dolayısıyla rekreasyonel bir aktiviteye katılım kişiden kişiye değişebileceği gibi özellikleri de zamana, yere veya içeriğe göre farklılık gösterebilmektedir. Özellikle son yıllarda teknolojinin bir oyun ve eğlence aracı olarak kullanılmasıyla birlikte rekreasyonel etkinliklerin kapsamı da dönüşmüştür.

Bir diğer ifadeyle, sanal gerçeklik teknolojisi tabanlı uygulamalar, rekreasyonel etkinliklere katılıma ilişkin zaman ve mekân değişkenlerini göz ardı ederek, bireyin koşullar uygun olmadığında bile bir etkinliğe katılmasını mümkün kılabilmektedir. Böylece rekreasyonel faaliyetlere katılanların yaşı, mesleği, cinsiyeti, sosyal durumu veya fiziksel engeli ne olursa olsun, zorlu bir kayak veya dağ tırmanışı, vahşi doğada bir gezi, dünyanın diğer ucundaki tarihi bir müzeyi ziyaret etmek bile mümkün olup, bu bağlamda dünya ve hatta uzay araştırmaları da yapılabilmektedir(Demirezen,2019:23)

Diğer yandan, sanal gerçeklik teknolojisinin avantajlarından büyük ölçüde yararlanabilecek sektörlerin başında turizm sektörü gelmektedir. Bu ileri teknolojiyle gitmek istediğimiz turistik yerleri görmek, Mars'a seyahat etmek, Ay'da seyahat etmek, ışık hızında seyahat etmek mümkündür. Bu konuda ABD'de Carnegie Mellon Üniversitesi'nde yapılmış bir örnek olarak ışık hızında seyahati gösteren bir sanal gerçeklik sistemi elde edilmiştir (Kurbanoğlu, 1996: 27). Sanal gerçekliğin turistik amaçlı kullanımını gösteren bir diğer örnek de “Canadian Rockies”in bilgisayarda sanal bir model oluşturarak yaptığı çalışmadır. İki kişinin aynı anda yer değiştirmeden bu deneyimi yaşaması sağlandı. Bir başka örnek de Fransız devriminden sonra Fransa'nın Burgundy bölgesinde yıkılan ve sanal gerçeklik sayesinde bilgisayarda yeniden yaratılan Cluny Manastırı ile dileyenler bu yapının katlarını sanal gerçeklikle rahatlıkla dolaşabilmekte ve duvarlarında en ince detayları dahi gözlemleyebilmektedir (Bayraktar ve Kaleli, 2007: 2).

Turizmde her türlü pazarlama ve rezervasyonun yapılması, internetin yaygın olarak kullanıldığı dünyamızda turizmin avantajlarından biridir (Bayer, 1998: 3). İnsanların gitmek istedikleri otelleri evlerinden çıkmadan sanal gerçeklik uygulaması sayesinde ziyaret etmeleri ve odalarını önceden üç boyutlu görerek seçmeleri, ilgili otel için diğer otellere göre insanların gözünde daha olumlu bir imaj oluşturacaktır. Ayrıca, söz konusu uygulama otel personelinde de motive edici olabilir. Çalışan personelin yanı sıra otelin her alanında misafirleri üç boyutlu görüntüleyen bir cihazın olması personelin işini kolaylaştıracaktır.

Sanal kavramı, sanalın kökeninden gelen, var olmayan ancak algıyı yönlendirerek var olduğu yanılsamasının yaratılmasını ifade eden bir kavramdır (Kuruüzümcü, 2009: 94). Sanal tur ise son teknoloji yazılım ve görsel medya uygulamalarını fotoğraflara aktararak ziyaretçinin internet ortamında rahat bir şekilde gezinmesini sağlayan ve üç boyutlu bir görüntü izlenimi veren görsel bir uygulamadır. Bu imkanlarla birlikte, sanal müzecilik ve sanal tur uygulamaları da oldukça popüler olmaya başlamıştır. Günümüz modern müzeciliğini en iyi şekilde yansıtan sanal müzecilik sürekli gelişmektedir. Örneğin, dünyanın önde gelen müzeleri arasında yer alan British Museum ve New York Metropolitan Museum gibi müzeler, günümüzün modern teknolojilerini kullanarak sadece kendi ülkelerinden değil, dünyanın çeşitli milletlerinden de ziyaretçi çekmektedir. Müzeler bu sayede değerlerini geniş kitlelere kolaylıkla aktarmaktadır (Derman, 2012:43). Günümüz müzeciliği çağın modern iletişim araçlarını kullanmakta ve sahip olduğu değerleri çağdaş iletişim araçlarıyla ziyaretçilerine sunmaktadır.

2.3.3. Sanal Rekreasyon Kavramı

Sanal rekreasyon kavramı, bireylerin boş zamanlarını çeşitli elektronik platformlar üzerinde değerlendirmeleriyle ilgili geniş bir alanı kapsamaktadır. Bu kavram, teknolojinin günlük yaşamda giderek daha fazla entegre olmasıyla birlikte öne çıkmıştır ve çeşitli araştırmacılar tarafından farklı terimlerle ele alınmıştır. Whitty ve McLaughlin (2007: 1436) bu olguyu "çevrimiçi rekreasyon" olarak tanımlayarak, internetin sosyal ve eğlence amaçlı kullanımına odaklanmışlardır. Bu tanım, bireylerin çevrimiçi ortamlarda sosyalleşmelerini, oyun oynamalarını ve diğer interaktif medya tüketimlerini kapsamaktadır.

Akoğlan Kozak ve Özkeroğlu (2018:402) ise "sanal rekreasyon" terimini kullanarak, bu kavramı daha teknoloji odaklı bir perspektiften ele almışlardır. Onlar için sanal rekreasyon, sanal gerçeklik uygulamaları, simülasyonlar ve diğer dijital ortamlarda gerçekleşen etkinliklerden oluşmaktadır. Bu tanım, rekreasyonun sadece bilgisayar ve internet üzerinden

değil, aynı zamanda sanal gerçeklik cihazları gibi diğer dijital teknolojilerle de deneyimlenebileceğini vurgulamaktadır.

Aylan ve Aylan (2020:2747) ise bu kavramı "dijital rekreasyon" olarak adlandırarak, sanal rekreasyonun dijital teknolojilerin sağladığı imkanlar çerçevesinde, kullanıcıların interaktif ve dijital içeriklerle etkileşime girdiği tüm süreçleri kapsayacak şekilde genişletmişlerdir. Bu yaklaşım, dijital rekreasyonun sadece eğlence ve oyun odaklı olmadığını, aynı zamanda eğitici ve bilgilendirici dijital deneyimleri de içerebileceğini göstermektedir.

Görüldüğü üzere, "çevrimiçi," "sanal," ve "dijital" rekreasyon terimleri, bireylerin teknoloji aracılığıyla nasıl boş zamanlarını değerlendirdiklerine dair geniş bir yelpazedeki etkinlikleri tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu kavramlar, her ne kadar birbiriyle yakından ilişkili olsa da her bir terimin altında yatan anlamlar ve vurgulanan yönler farklılık gösterebilir. Çevrimiçi rekreasyon genellikle internet üzerinden erişilen sosyal ağlar ve oyunlar gibi aktiviteleri ifade ederken, sanal rekreasyon daha çok sanal gerçeklik ve simülasyon teknolojilerini içerir. Dijital rekreasyon ise bu iki kavramı daha geniş bir çerçevede birleştirerek, dijital teknolojilerin sunduğu tüm rekreasyon imkanlarını kapsar. Bu çeşitlilik, sanal rekreasyonun dinamik bir alan olduğunu ve teknolojinin ilerlemesiyle birlikte sürekli olarak evrildiğini göstermektedir (Topaçoğlu ve Kılavuz, 2022:21).

Güncan'ın (2021:163) çalışması, sanal ve dijital rekreasyon terimlerinin kullanımı ve anlamı üzerine yoğun bir inceleme sunmaktadır. Çalışmasında bu iki kavramın farklı yönlerini detaylıca ele alarak, rekreasyon alanında hangi terimin daha uygun olacağını sorgulamıştır. Güncan, sanal ve dijital rekreasyon arasındaki farkları belirlemek için, her iki kavramın kökenine, teknoloji ile olan ilişkilerine ve kullanım alanlarına dair derinlemesine bir analiz yapmıştır.

Sanal rekreasyon terimi, genellikle sanal gerçeklik ortamlarını ve kullanıcıların bu ortamlar içindeki etkileşimlerini ifade etmektedir. Bu terim, kullanıcıların gerçek dünya dışında, tamamen dijital bir ortamda etkileşime girdiği ve çeşitli aktiviteler yürüttüğü senaryoları kapsar. Örneğin, VR gözlükleri kullanarak yapılan sanal turlar veya interaktif sanal oyunlar bu kategoriye girmektedir (Aydoğan vd., 2022:53).

Diğer yandan, dijital rekreasyon terimi daha geniş bir yelpazeyi kapsamakta olup dijital teknolojiler aracılığıyla gerçekleştirilen her türlü rekreasyonel faaliyeti ifade edebilir (Erdem ve Bozkurt, 2023:3491). Bu, çevrimiçi video oyunlarından sosyal medya platformlarında yapılan

etkileşimlere kadar geniş bir alanı içerebilir. Dijital rekreasyon, teknolojik araçların kullanımını gerektirir ve genellikle internet bağlantısı olan herhangi bir cihaz üzerinden erişilebilir etkinliklerdir.

Güncan'ın analizine göre, "sanal" terimi, dijital rekreasyonun bir alt kümesi olarak düşünülebilir. Sanal rekreasyon, kullanıcıların fiziksel varlıklarını dijital dünyaya taşıdıkları ve bu sanal dünyalarda aktif olarak etkileşime girdikleri spesifik durumlar için daha uygun bir ifadedir. Güncan, sanal rekreasyon kavramının, dijital rekreasyonun sağladığı geniş çaplı imkanlardan daha özgül bir deneyim sunduğunu belirtmiş ve bu nedenle sanal rekreasyon ifadesinin, özellikle sanal gerçeklik teknolojilerini içeren aktiviteleri tanımlamak için daha doğru olduğu sonucuna varmıştır. Bu bulgular, rekreasyon sektöründe kullanılan terminolojinin anlaşılmasına katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda bu terimlerin akademik ve uygulamalı bağlamda nasıl kullanılacağına dair rehberlik etmektedir. Güncan'ın çalışması, sanal ve dijital rekreasyon kavramlarının hem teorik hem de pratik kullanımlarını netleştiren önemli bir kaynak olarak kabul edilebilir.

Sanal rekreasyon, teknolojinin sunduğu olanaklar sayesinde bireylerin zaman ve mekan sınırlamalarından bağımsız olarak etkileşimde bulunmalarına imkan tanıyan geniş bir yelpazede deneyimleri kapsar. Akoğlan Kozak ve Özkeroğlu (2018:399) tarafından yapılan tanımlamada, bu tür rekreasyonun, kişilere gerçeklik duygusu yaratarak olağanüstü deneyimler sunma potansiyeline vurgu yapılmıştır. Bu etkinlikler, genellikle ücretsiz olarak sunulur ve gönüllülük esasına dayanır, böylece katılımcılar için maliyet ve zorunluluk olmadan erişilebilir hale gelmektedir.

Aylan ve Aylan (2020:2746) ise sanal rekreasyonu daha geniş bir perspektiften ele alarak, bu tür aktivitelerin insanların boş zamanlarını değerlendirmek, dinlenmek, fiziksel ve zihinsel olarak yenilenmek gibi ihtiyaçları karşıladığını belirtir. Bu aktiviteler arasında teknolojik aletlerle spor yapma, yarışma, sanal seyahatler gerçekleştirme, kitap okuma, oyun oynama ve sanatsal faaliyetler bulunur. Sanal rekreasyon, böylece bireylerin günlük yaşantılarının stres ve yoğunluğundan uzaklaşarak kaliteli zaman geçirmelerine olanak tanımaktadır.

Özkeroğlu ve Akyıldız Munusturlar (2020:1) tarafından yapılan vurgularda, sanal rekreasyonun bireyin deneyimini yaşarken zaman ve mekan sınırlamalarından bağımsız olduğu belirtilir. Bu durum, özellikle sanal gerçeklik ortamlarında veya çevrimiçi platformlarda

geçirilen zamanın, fiziksel dünya ile bağların koparılmasına ve tamamen farklı bir gerçeklikte var olunmasına olanak tanımaktadır. Güncan (2021:163) ise bu deneyimlerin, teknolojik cihazlar üzerinde nasıl oluşturulduğunu ve katılımcıların bu deneyimler sırasında nasıl bir zihinsel yolculuk yaşadıklarını detaylandırır.

Sanal rekreasyon, dolayısıyla, bireylerin zihinsel, duygusal ve bazen fiziksel ihtiyaçlarını karşılayan, kendilerini farklı bir dünyaya taşıyarak yeni deneyimler edinmelerine imkan veren bir etkinlikler bütünüdür (Williams, 2024:10). Bu özellikler, sanal rekreasyonu, modern dünyada bireyler için vazgeçilmez bir alternatif haline getirirken, aynı zamanda çeşitli yaş ve ilgi gruplarına uygun olarak çeşitlenmesini sağlamaktadır. Böylece, sanal rekreasyon, geleneksel rekreasyon faaliyetlerine teknolojik bir alternatif olarak önemli bir yer tutar ve teknolojinin ilerlemesiyle birlikte bu etkinliklerin çeşitliliği ve erişilebilirliği artmaya devam eder.

Sanal rekreasyon deneyimi, sanal gerçeklik teknolojisinin gelişimiyle derinleşmektedir. Bu teknoloji, katılımcıların multimedya araçları bilgisayarlar, video cihazları, ses ve dokunmatik sensörler kullanarak, üç boyutlu bir sanal dünya içinde görsel, işitsel ve dokunsal deneyimler yaşamalarını sağlamaktadır. Greenleaf (1996:23) bu teknolojiyi, kullanıcıların bilgisayar tarafından oluşturulan ortamlarda serbestçe gezinebilmesi, sanal nesnelerle etkileşime girebilmesi ve bu ortamları değiştirebilmesi olarak tanımlar. Bu, özellikle interaktif öğrenme, eğlence ve rekreasyonel aktivitelerde kullanıcı deneyimini zenginleştirir ve gerçek dünyanın ötesinde deneyimler sunmaktadır.

Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) teknolojilerinin ilerlemesi, turizm ve rekreasyon gibi alanlarda da etkisini göstermekte, bu teknolojiler kullanıcıların gerçek dünyayı dijital bilgilerle zenginleştirilmiş bir şekilde tecrübe etmelerine olanak tanımaktadır. Hjalager (2015:3) artırılmış gerçekliğin turizmi dönüştüren yenilikler arasında yer aldığını ve özellikle turistik geziler, müzeler ve diğer etkinliklerde önemli bir araç haline geldiğini belirtmektedir. Artırılmış gerçeklik kullanılarak zenginleştirilmiş müze turları, tarihi alanların yeniden canlandırılması gibi uygulamalar, ziyaretçilere daha etkileşimli ve bilgi dolu deneyimler sunmaktadır.

Sanal rekreasyon, geleneksel turizm faaliyetlerinin aksine, seyahat, konaklama ve diğer maliyetli unsurları gerektirmez. Bu, insanların kendi evlerinden veya yerel alanlarından dünyanın dört bir yanındaki destinasyonları ziyaret etmelerine imkan tanımaktadır. Örneğin,

kullanıcılar evlerindeki bilgisayarlar, sanal gerçeklik gözlükleri veya akıllı telefonlar aracılığıyla sanal turlara katılabilir veya artırılmış gerçeklik destekli gezintiler yapabilir. Kozak ve Özkeroğlu (2018:400) bu durumu, sanal turizm ve sanal rekreasyon arasındaki ayrımı vurgulayarak açıklamaktadır: Sanal turizmde bazı ekonomik harcamalar yapılabilirken, sanal rekreasyon genellikle ücretsizdir ve herhangi bir maliyet gerektirmez.

Bu gelişmeler, sanal rekreasyonun sadece teknolojik bir yenilik olmadığını, aynı zamanda sosyal ve ekonomik erişilebilirlik açısından da önemli faydalar sağladığını göstermektedir. Sanal ve artırılmış gerçeklik teknolojileri, herkesin evlerinden dünya çapında çeşitli yerleri ve deneyimleri keşfetmelerine olanak tanıyarak, fiziksel veya ekonomik sınırlamaları aşan bir kapı açmaktadır(Weiss vd.,2003:336).

Dijital rekreasyon, günümüzde bireylerin boş zamanlarını daha etkili ve keyifli bir şekilde değerlendirmelerini sağlayan bir dizi teknolojik araç ve etkinlikten oluşur. Bu süreçte kullanılan araçlar; bilgisayarlar, akıllı cep telefonları, VR-BOX 3D gözlükler, oyun konsolları ve joystickler gibi cihazları içermektedir (Aylan ve Aylan, 2020: 2751). Bu cihazlar sayesinde kullanıcılar, gerek yalnız başlarına gerekse diğer insanlarla etkileşim içinde olabilecekleri bir dizi sanatsal ve eğlenceli aktiviteye katılabilirler. Bu etkinlikler, kişilerin dinlenmesine, fiziksel ve zihinsel olarak gençleşmelerine ve kaliteli zaman geçirmelerine olanak tanımaktadır.

Dijital rekreasyonun en yaygın örnekleri arasında sanal müze gezileri ve sanal turlar yer almaktadır (Aylan ve Aylan, 2020: 2751). Bu tür etkinlikler, özellikle sanat ve kültür meraklıları için büyük fırsatlar sunar. Sanal müze gezileri, dünyanın dört bir yanındaki müzeleri ziyaret etme imkanı sağlayarak, coğrafi sınırlamaları ortadan kaldırır ve kültürel erişimi demokratikleştirir. Örneğin, Londra'daki British Museum veya Paris'teki Louvre Müzesi gibi dünyaca ünlü müzelerin koleksiyonlarına internet üzerinden erişilebilir. Bu geziler, kullanıcılara eserleri detaylı bir şekilde inceleme ve hakkında bilgi edinme şansı verir.

Doğal güzelliklere yönelik sanal turlar ise mağara, şelale, kanyon ve dağ gibi doğal alanları keşfetmeyi mümkün kılmaktadır. Aynı şekilde, antik kentler, kaleler, kuleler, kiliseler ve camiler gibi kültürel mekanların sanal turları da kullanıcılara tarihî ve kültürel bir yolculuk sunar. Bu sanal turlar, özellikle fiziksel olarak ulaşılması güç veya uzak yerlerdeki siteleri ziyaret etmek isteyenler için mükemmel alternatifler sağlamaktadır(Schafrik vd.,2004:40)

Sanal rekreasyon, ayrıca fiziksel aktiviteleri de kapsar. Bisiklete binme, yürüyüş, kuş gözlemciliği, boks ve fitness gibi aktiviteler, artık VR teknolojisi sayesinde evlerde gerçeklik

hissiyle yapılabilmektedir. Örneğin, VR cihazları kullanarak, kullanıcılar kendilerini farklı bir coğrafyada bisiklet sürüyor veya egzotik bir lokasyonda yürüyüş yapıyor gibi hissedebilirler. Bu tür deneyimler, fiziksel aktiviteleri sadece daha eğlenceli hale getirmekle kalmaz, aynı zamanda daha ulaşılabilir ve çeşitlendirilmiş bir biçimde sunmaktadır(Yüce vd.,2021:17).

Bu bağlamda, dijital rekreasyon, modern yaşamın bir parçası olarak kabul edilmeli ve teknolojinin sunduğu olanaklardan maksimum düzeyde yararlanılmalıdır. Bu aktiviteler, kullanıcılara sadece bir kaçış yolu sunmakla kalmaz, aynı zamanda eğitim, sağlık ve sosyal etkileşim gibi birçok fayda sağlar, böylece bireylerin yaşam kalitesini artırmaktadır(Wang vd.,2021:300)

Gelişen teknoloji, iş ve özel yaşamın her alanında etkili olmakla kalmamış, aynı zamanda turizm ve rekreasyon sektöründe de önemli değişimler getirmiştir. Bu değişiklikler, insanların tatil süreçlerini nasıl deneyimlediklerini ve rekreasyonel aktivitelere nasıl katıldıklarını temelden değiştirmektedir. Özellikle tatil planlama ve karar verme süreçleri, dijital teknolojilerin sunduğu yenilikçi araçlar sayesinde dönüşmüştür(Caneday,1992:485)

2.3.4. Sanal Rekreasyonun Özellikleri

Sanal rekreasyonun kendine has özellikleri ve kavramı şekillendiren temel unsurları, bu alandaki etkinliklerin yapısını ve kullanıcı deneyimini belirleyici faktörler olarak ön plana çıkmaktadır. Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında gerçekleştirdiği, çeşitli etkinlikleri içeren ve bu etkinliklerin katılımcı tarafından bağımsız bir şekilde deneyimlendiği bir süreç olarak tanımlanabilir. Bu etkinliklere katılım tamamen gönüllüdür ve katılımcılara zevk, mutluluk sunarak psikolojik ve sosyal faydalar sağlamaktadır(Güler vd.,2022:135)

Sanal rekreasyon, zaman ve mekan kısıtlamalarını aşarak kullanıcılara özgürlük sunar; bu sayede dünyanın herhangi bir yerinden erişilebilir bir aktivite haline gelmiştir. Bu özellik, sanal rekreasyonun evrensel bir nitelik kazanmasına ve geniş kitlelere hitap etmesine olanak tanır. Katılımcılar, sanal ortamlarda gerçekleştirdikleri aktivitelerle sadece eğlenmekle kalmaz, aynı zamanda çeşitli kültürel deneyimler yaşayarak bilgi ve becerilerini artırma fırsatı bulurlar. Bu süreç, toplumun gelenek ve göreneklerine uygunluk arz eder ve rekreasyon yoluyla kültürel aktarımlar sağlar, böylece farklı kültürler arasında köprüler kurulmasına yardımcı olur (Jaung,2022:185).

Sanal rekreasyonun sağladığı bu zengin ve çeşitli deneyim, bireylerin kendi ilgi ve

ihtiyaçlarına göre özelleştirilebilir. Etkinlikler, sanal gerçeklik (VR) teknolojisi kullanılarak daha da sürükleyici bir hale getirilebilir, bu da katılımcıların deneyimlerini daha gerçekçi ve etkileşimli kılar. Böylece, sanal rekreasyon, kullanıcıların hem zihinsel hem de duygusal düzeyde tatmin olmalarını sağlayan bir platform olarak öne çıkar(Metin vd.,2013:5024).

Literatürden elde edilen veriler ışığında, sanal rekreasyonun temel özellikleri ve bileşenleri, bu alandaki faaliyetlerin geniş çapta nasıl gerçekleştiğini ve katılımcıların ne tür deneyimler yaşadığını daha iyi anlamak için derinlemesine incelenmiştir. (Akoğlan Kozak ve Özkeroğlu (2018:19)'dan elde edilen veriler ışığında sanal rekreasyon, boş zamanları değerlendirmek için bireylerin tercih ettiği bir etkinlikler bütünü olarak tanımlanabilir. Bu etkinlikler, zaman ve mekan sınırlamalarından bağımsız olarak, eşzamanlı (senkron) veya eş zamansız (asenkron) katılım imkanı sunar, bu da katılımcılara global bir erişim sağlayarak farklı coğrafyalardan kullanıcıların aynı etkinlikte buluşmasına olanak tanır.

Sanal rekreasyonun temelini oluşturan unsurlar arasında, katılımcının deneyimlediği sanal gerçeklik deneyimi önemli bir yer tutar. Bu deneyim, kullanıcının gerçeklik algısını zenginleştirerek daha önce erişilemez olan deneyimlere erişim sağlar. Böylece, bireysellik ve özgür irade ile seçilen aktiviteler, katılımcılara özgün ve kişisel bir deneyim sunar. İnternet etkileşimi, bu tür etkinliklerin temel bir parçasıdır ve dünya genelindeki kullanıcılar arasında interaktif bir bağlantı kurar. Bu etkileşim, sosyal ve kültürel sınırları aşarak evrensel bir deneyim yaratır(Çoruh,2016:13)

Sanal rekreasyon, aynı zamanda internet tabanlı kısıtlamalara tabidir. Bu kısıtlamalar, teknolojik altyapı, bant genişliği gereksinimleri ve kullanıcıların teknolojiye erişim seviyeleri gibi faktörlerle belirlenir. Ancak bu teknolojik sınırlamalar, sanal ortamda gerçekleştirilen aktivitelerin kalitesini ve erişilebilirliğini artırma yönünde sürekli olarak geliştirilmektedir(Erdem ve Bozkurt,2023:3514)

Sanal rekreasyon ayrıca, katılımcılara bir tür "görünmezlik" sunar; bu, kullanıcıların gerçek kimliklerini gizleyerek daha özgür bir şekilde ifade etmelerine olanak tanır. Bu özellik, sosyal baskılardan uzak, daha rahat bir etkileşim ortamı yaratır. Etkinlikler sırasında elde edilen zevk ve mutluluk, bireylerin ruh hali üzerinde olumlu etkiler yaratırken, bu tür etkinlikler aynı zamanda önemli sosyal ve psikolojik faydalar sağlar. Bu faydalar arasında stres azaltma, sosyal becerilerin geliştirilmesi ve yalnızlık hissinin azaltılması yer alır(Sandıkçı,2022:70)

Sonuç olarak, sanal rekreasyon, modern teknolojinin sunduğu imkanlarla bireylerin

serbest zamanlarını zenginleştiren, katılımcıların küresel bir topluluk içinde etkileşimde bulunmalarını sağlayan dinamik ve çeşitlendirilmiş bir aktiviteler yelpazesi sunar. Bu unsurlar, sanal rekreasyonun kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını ve değerlendirilmesini sağlayarak, bu alanda yeni araştırmalar ve uygulamalar için zemin hazırlar(Sandıkçı,2022:71)

Sanal rekreasyon, teknolojinin sağladığı imkanlar sayesinde bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerine olanak tanıyan etkileşimli ve dinamik bir aktivite alanıdır. Güncan (2021:163) tarafından belirlenen özellikler, sanal rekreasyonun katılımcılara sunduğu geniş çaplı deneyimleri ayrıntılı olarak açıklar:

1. **Boş Zamanlarında Sanal Rekreasyon Gerçekleştirilir**: Sanal rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme yollarından biridir. İş veya okul gibi zorunlu aktivitelerden kalan zamanda, bireyler kendilerini sanal dünyalarda çeşitli etkinliklerle ifade edebilirler.

2. **Eş Zamanlı ve Eş Zamansız Katılım İmkanı Sunar**: Katılımcılar, dünya genelinde farklı zaman dilimlerinden bağımsız olarak etkinliklere katılabilirler. Bu, kullanıcıların kendi programlarına göre etkinliklere katılma esnekliği sağlar.

3. **Bir veya Daha Fazla Faaliyet İçerir**: Sanal rekreasyon platformları, genellikle çeşitli faaliyetler sunar; bu, oyunlar, sanat atölyeleri, eğitim seminerleri gibi çok yönlü etkinlikleri içerebilir.

4. **Aktivite Deneyimi Gerektirir**: Her sanal rekreasyon etkinliği, katılımcıların aktif olarak deneyimlemesi gereken bir süreçtir. Bu, sanal ortamda gerçekleştirilen etkinliklerin, katılımcıların etkileşim ve katılımını temel alması anlamına gelir.

5. **Katılımcının Kendisi Tarafından Yapılır**: Sanal rekreasyon, kullanıcıların kendi başlarına veya diğer katılımcılarla birlikte etkinliklere aktif olarak katıldıkları bir süreçtir.

6. **Sanal Gerçeklik Deneyimi Sunar**: Çoğu sanal rekreasyon platformu, katılımcılara sanal gerçeklik gözlükleri gibi teknolojiler aracılığıyla daha sürükleyici bir deneyim sunar.

7. **Zaman ve Mekândan Bağımsızdır**: Sanal rekreasyon etkinlikleri, fiziksel mekan veya zaman sınırlamalarından bağımsız olarak gerçekleşir, bu da global bir katılımcı kitlesine ulaşmayı mümkün kılar.

8. **Belirli Bir Katılım Amacı Bulunmaktadır**: Her sanal rekreasyon etkinliği, eğitim, eğlence, sosyalleşme veya kişisel gelişim gibi belirli bir amaca hizmet eder.

9. **Ücretsiz ve Gönüllü Katılım Gerektirir**: Çoğu sanal rekreasyon etkinliği, katılımcılardan herhangi bir ücret talep etmez ve katılım tamamen gönüllülük esasına dayanır.

10. **Evrenseldir**: Sanal rekreasyon, küresel bir kitleye hitap eder ve farklı kültürlerden insanları bir araya getirir.

11. **Katılımcıya Görünmezlik Sağlar**: Kullanıcılar, anonim kalarak veya farklı kimlikler altında etkinliklere katılabilirler, bu da özgürce ifade olanağı sunar.

12. **Elektronik Platformlar Üzerinden Etkileşimde Bulunulmasını Sağlar**: Sanal rekreasyon, katılımcıların çeşitli dijital platformlar üzerinden birbirleriyle etkileşimde bulunmalarına olanak tanır.

13. **Elektronik Ortama Özgü Bazı Sınırlamalar İçerir**: İnternet bağlantı hızı, cihaz uyumluluğu gibi teknik gereklilikler bu etkinliklerin kalitesini etkileyebilir.

14. **Katılımcıya Zevk, Heyecan ve Mutluluk Verir**: Sanal rekreasyon etkinlikleri, katılımcılara keyifli ve eğlenceli deneyimler sunar.

15. **Sosyal ve Psikolojik Fayda Sağlar**: Bu etkinlikler, katılımcıların sosyal becerilerini geliştirme, yalnızlık hissini azaltma ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olma gibi çeşitli sosyal ve psikolojik avantajlar sunar.

2.3.5. Sanal Rekreasyonun Sınıflandırılması

Sanal Rekreasyonun Sınıflandırılması, Robinson (1972:561) ve Mclean, Hurd ve Rogers (2005:15) tarafından yapılan çalışmalarla derinlemesine incelenmiş ve rekreasyon türlerinin teknoloji ve doğa temelli olmak üzere iki ana kategoride ele alındığını göstermiştir. Robinson (1972:561), teknoloji tabanlı rekreasyonun, sanal gerçeklik, bilgisayar oyunları gibi modern teknoloji ürünlerini içerdiğini belirtirken, doğa temelli rekreasyonun doğayla iç içe geçmiş geleneksel faaliyetleri kapsadığını vurgulamıştır. Teknoloji tabanlı rekreasyon, özellikle şehirleşme ve teknolojik gelişmelerin etkisiyle popülerlik kazanırken, doğa temelli rekreasyon, bireylerin doğal çevreyle bağlantı kurmasına olanak tanıyan etkinlikler sumaktadır.

Öte yandan, Mclean, Hurd ve Rogers (2005:15) ekonomik faktörleri temel alarak rekreasyonu kar amacı güden (ticari) ve kar amacı gütmeyen faaliyetler olarak iki farklı kategoriye ayırmışlardır. Ticari rekreasyon, genellikle kâr elde etmek amacıyla düzenlenen ve katılımcılardan bir ücret alınarak sunulan etkinliklerdir. Bu tür rekreasyon faaliyetleri, turizm

sektöründe yoğun olarak görülür ve temalı parklar, turistik turlar gibi çeşitli hizmetlerle bireylere eğlence sunar. Kar amacı gütmeyen rekreasyon ise daha çok toplum yararına hizmet eden, genellikle devlet veya sivil toplum kuruluşları tarafından organize edilen etkinlikleri içerir. Bu kategori, bireylerin ücretsiz veya düşük maliyetle erişebileceği parklar, müze günleri, kültürel festivaller gibi sosyal ve kültürel faaliyetleri kapsar.

Her iki sınıflandırma da sanal rekreasyonun çeşitliliğini ve toplumsal yapı içinde nasıl farklı ihtiyaç ve amaçlarla şekillendiğini göstermektedir. Teknoloji tabanlı rekreasyon, günümüzde özellikle genç nesiller arasında artan bir ilgi görmekte ve teknolojik gelişmelerle paralel olarak evrim geçirmektedir. Diğer yandan, doğa temelli ve kar amacı gütmeyen rekreasyon türleri, toplumun daha geniş kesimlerine hitap eden, erişilebilir ve kapsayıcı seçenekler sunmaktadır. Bu çeşitlilik, bireylerin yaşam tarzlarına ve sosyo-ekonomik koşullarına göre farklılık gösteren rekreasyon tercihlerinin anlaşılmasına yardımcı olmaktadır(Karavelioğlu, 2024:64)

Sanal rekreasyon, farklı ilgi ve ihtiyaçlara yanıt vermek amacıyla geniş bir yelpazede düzenlenen etkinlikleri kapsamaktadır. Hazar (2003:89) tarafından yapılan sınıflandırma, sanal rekreasyonun çeşitli boyutlarını ve bu aktivitelerin insanların yaşamlarındaki rolünü daha iyi anlamamıza yardımcı olur:

Sanal Ticari Rekreasyon: Bu kategori, katılımcıların belirli bir ücret ödeyerek erişebildikleri sanal rekreasyon faaliyetlerini içerir. Bu tür rekreasyon, genellikle ticari platformlar tarafından sunulan ve kâr amacı güden organizasyonlar tarafından işletilen etkinliklerden oluşur. Örneğin, sanal dünyalarda düzenlenen konserler ve festivaller, kullanıcıların bilet satın alarak katıldığı popüler etkinliklerdendir.

Sanal Estetik Rekreasyon: Bu kategori, genellikle yüksek gelir, eğitim ve kültür düzeyine sahip bireyler tarafından tercih edilen etkinlikleri içerir. Sanal sanat galerileri, online opera gösterimleri ve dijital müze turları gibi etkinlikler, estetik zevkleri yüksek kullanıcılar için idealdir.

Sanal Sosyal Rekreasyon: İnsan ilişkilerini geliştirmeye yönelik olarak tasarlanmış bu kategori, kullanıcıların sanal platformlar üzerinde sosyal etkileşimde bulunmalarını sağlar. Sanal dünya partileri, çevrimiçi oyunlar ve sosyal medya platformları üzerinde düzenlenen etkinlikler, bu kategoride değerlendirilebilir.

Sanal Sağlık Rekreasyonu: Sağlığı koruma ve terapötik amaçlarla yürütülen sanal

rekreasyon faaliyetleridir. Bu kategori, sanal gerçeklik teknolojisini kullanarak yürütülen meditasyon seansları, rehberli rahatlama egzersizleri ve terapötik amaçlı interaktif oyunları içerir.

Sanal Fiziksel Rekreasyon: Fiziksel aktivite gerektiren spor ve egzersizlerin sanal ortamlarda gerçekleştirilmesi bu kategoride yer alır. Özellikle pandemi sürecinde popülerlik kazanan sanal fitness dersleri, yoga seansları ve interaktif spor yarışmaları, kullanıcılara kapalı veya açık alan kısıtlaması olmaksızın egzersiz yapma imkanı sunar.

Sanal Sanatsal Rekreasyon: Kullanıcıların sanatsal becerilerini geliştirmelerine olanak tanıyan etkinliklerdir. Çevrimiçi resim dersleri, dijital müzik atölyeleri ve sanal tiyatro çalışmaları bu kategoride değerlendirilebilir.

Sanal Kültürel Rekreasyon: Katılımcıların bilgi ve becerilerini artırmayı amaçlayan, genellikle eğitim odaklı etkinlikleri içerir. Sanal dil kursları, tarih seminerleri ve kültürel bilgilendirme seansları, bu kategorinin örneklerindendir.

Sanal Turistik Rekreasyon: Turizmle ilişkili sanal rekreasyon faaliyetleri, gerçek dünyadaki turistik deneyimlerin sanal versiyonlarını sunar. Sanal şehir turları ve dünya üzerindeki önemli noktaların 360 derece video gezileri gibi etkinlikler, kullanıcılara evlerinden dünyayı keşfetme fırsatı verir.

Bu sınıflandırmalar, sanal rekreasyonun ne kadar çeşitli ve kapsayıcı olduğunu göstermektedir. Farklı ilgi alanlarına ve ihtiyaçlara yönelik olarak tasarlanmış bu etkinlikler, kullanıcılara geniş bir yelpazede deneyim sunarak, sanal rekreasyonun giderek artan popülaritesine katkıda bulunur.

2.3.6. Sanal Deneyime İlişkin Teoriler

Sanal rekreasyon deneyiminin açıklanmasında bazı kuramlardan faydalanılmıştır. Literatürde Güncan (2021:1) ın “Sanal Gerçeklik Deneyimi İçin Teorik Bir Model Önerisi” adlı çalışmasımevcuttur.Güncan (2021:4) bu çalışmada teknoloji kabul modeli, simülasyon teorisi, gerçeklik-sanallık sürekliliği, daldırma, bulunma algısı ve akış teorisi ele alınmıştır.Bu çalışmada da sanal deneyime ilişkin teoriler Güncan’(2021) bu çalışması dikkate alınarak açıklanmaya çalışılmıştır.

2.3.6.1. Teknoloji Kabul Modeli

Davis (1989:319) tarafından önerilen Teknoloji Kabul Modeli, Bilişim Teknolojilerinin kullanıcı kabulünü modellemek amacıyla özel olarak geliştirilmiş, Mantıklı Eylem Teorisi'ne (Fishbein ve Ajzen, 1975:1-10) dayanan bir uyarlamadır (Davis, 1993:475). Geçtiğimiz yirmi yıl içinde Teknoloji Kabul Modeli, çeşitli araştırma tasarımlarında ve farklı örneklemler kullanılarak geniş çapta test edilmiş, önemli ölçüde ilgi ve destek toplamıştır. Ayrıca, e-posta, kelime işlemciler, ofis otomasyon yazılımları, internet, mobil teknolojiler, uzaktan eğitim, akıllı teknolojiler, e-ticaret, video konferans yazılımları ve yapay zeka araçları gibi birçok farklı teknolojiye uygulanmıştır (Legris ve diğerleri, 2003:191).

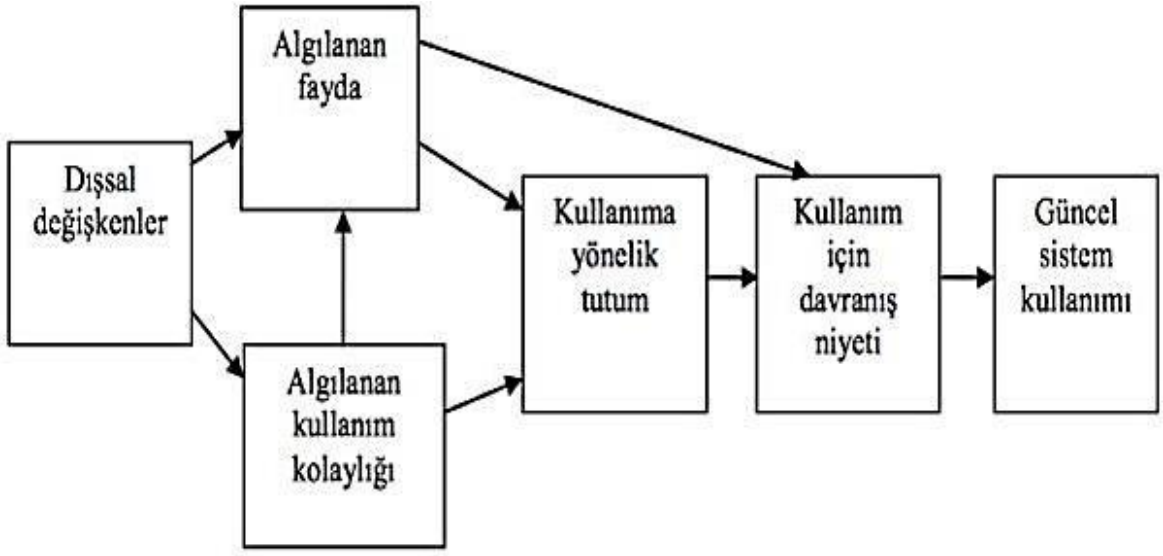
Teknoloji Kabul Modeli'nin amacı, "genel olarak bilgisayar kabulünün belirleyicileri hakkında, çok çeşitli son kullanıcı bilişim teknolojileri ve kullanıcı grupları üzerinden kullanıcı davranışlarını açıklayabilen ve aynı zamanda hem basit hem de teorik olarak doğrulanabilir" bir açıklama sağlamaktır (Davis, 1989:319).

Ajzen ve Fishbein tarafından geliştirilen Mantıklı Eylem Teorisi (Ajzen, 2011: 1113), davranışların tutumsal temellerini tahmin etmek için birçok alanda kullanılmasına rağmen, bilişim sistemleri alanında uygulanmasının teorik sınırlamaları ciddi tartışmalar yaratmıştır (Davis ve diğerleri, 1989). Mantıklı Eylem Teorisi, teknoloji kullanımına özgü değişkenleri ölçmediği için, araştırmacılar teknoloji ve bilişim sistemlerinin kullanımında belirgin faktörleri tanımlamak zorunda kalmışlardır. Bu bağlamda Davis (1989:319), teorik bir modelin ve teknoloji kabul ölçeklerinin eksikliklerini gidermek amacıyla Mantıklı Eylem Teorisi'ne dayalı bir teknoloji kabul modeli geliştirmiştir. Modelin temel mantığı, teknoloji kullanımı bağlamında, davranışsal niyetin genel bir tutum yerine teknoloji kullanımıyla ilgili belirli inançlar tarafından şekillendirilmesidir (Davis, 1993: 475).

Teknoloji Kabul Modeli, Mantıklı Eylem Teorisi'ne benzer bir varsayımla, teknoloji kullanımının davranışsal niyet tarafından belirlendiğini öne sürer; ancak Teknoloji Kabul Modeli, davranışsal niyetin kişinin sistemi kullanmaya yönelik tutumu ve algılanan fayda tarafından ortaklaşa belirlendiğini savunarak Mantıklı Eylem Teorisi'ten ayrılmaktadır. Davranışsal niyet, doğrudan kişinin teknolojik yeniliği kullanmaya yönelik tutumu ve belirli bir uygulamayı kullanmanın iş performansını artıracağına dair öznel olasılığı ile belirlenmektedir. Teknoloji Kabul Modelinde temsil edilen bu davranışsal niyet ve tutum ilişkisi, diğer faktörler sabitken, bireylerin olumlu etkiye sahip olduğunu düşündükleri davranışları gerçekleştirmeye

yönelik niyetler geliştirdiklerini ima etmektedir (Özdemir ve Aykaç,2021:32).

Teknoloji Kabul Modeli, teknolojik yeniliklere yönelik kullanıcı kabulünün iki temel belirleyicisi olarak algılanan faydayı ve algılanan kullanım kolaylığını tanımlamaktadır. Bu iki faktör, bireylerin bilgi teknolojilerini kullanma niyetinin ana belirleyicileri olarak kabul edilmektedir (Davis, 1989:319). Algılanan fayda, potansiyel bir kullanıcının belirli bir uygulamayı veya sistemi kullanmanın iş performansını kurumsal bir ortamda nasıl artıracağına dair öznel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Davis, 1993:475). Teknoloji Kabul Modeli, Mantıklı Eylem Teorisi'ne benzer bir varsayımla, teknoloji kullanımının davranışsal niyet tarafından belirlendiğini öne sürmekte; ancak Teknoloji Kabul Modeli, davranışsal niyetin kişinin sistemi kullanmaya yönelik tutumu ve algılanan fayda tarafından ortaklaşa belirlendiğini savunarak Mantıklı Eylem Teorisinden ayrılmaktadır. Şekil 2.2'de gösterildiği üzere, davranışsal niyet, doğrudan kişinin teknolojik yeniliği kullanmaya yönelik tutumu ve belirli bir uygulamayı kullanmanın iş performansını artıracağına dair öznel olasılığı ile belirlenmektedir. Teknoloji Kabul Modelinde temsil edilen bu davranışsal niyet ve tutum ilişkisi, diğer faktörler sabitken, bireylerin olumlu etkiye sahip olduğunu düşündükleri davranışları gerçekleştirmeye yönelik niyetler geliştirdiklerini ima etmektedir.



Şekil 2.2. Teknoloji Kabul Modelinin Gösterimi

Öğrenme ve duyuşsal-bilişsel tutarlılık mekanizması (Bagozzi, 1982: 562) üzerine yapılan çalışmalar, pozitif sonuçlar elde edilmesinin genellikle bireylerin bu sonuçlara yönelik araçlara karşı duygusal tepkilerini güçlendirdiğini göstermektedir. Bu çerçevede, algılanan faydanın bireylerin tutumlarına pozitif etkilerde bulunacağı öngörülmektedir.

Algılanan fayda ve davranışsal niyet ilişkisi, örgütsel ortamlarda bireylerin iş performanslarını artıracağına inandıkları davranışlara yönelik niyetlerinin, bu davranışlara ilişkin olumlu ya da olumsuz duyguların üzerine ve ötesine kurulduğu fikrine dayanmaktadır. Artan performans, ücret artışı ve terfi gibi işin içeriğine ek çeşitli ödüller elde etme imkanı sağlamaktadır (Davis ve diğerleri, 1989: 982-985). Bu tür araç-amaç davranışlara yönelik niyetler, büyük ölçüde performansı iyileştirmeye yönelik bilişsel karar kurallarına dayanmaktadır. Bireylerin her seferinde iyileştirilmiş performansın, hedef hiyerarşilerinde daha yüksek amaç ve hedeflere nasıl katkıda bulunduğunu yeniden değerlendirmeleri gerekmez ve performansa bağlı ödüllerle ilişkili olumlu duyguları harekete geçirmez (Davis ve diğerleri, 1989: 982). Bu nedenle, Teknoloji Kabul Modeli, bireylerin bilgisayar sistemlerini kullanmaya yönelik niyetlerinin, büyük ölçüde performanslarını nasıl artıracağına dair bilişsel bir değerlendirmeye dayalı olarak oluşturulduğunu öne sürmektedir.

Algılanan fayda, sonuçların pekiştirici katkısı nedeniyle kullanıcıların teknolojiyi kabul etmesini etkileyen önemli bir faktördür (Igbaria ve diğerleri, 1995:87). Empirik çalışmalar, algılanan faydanın davranışın önemli bir belirleyicisi olduğunu göstermiştir (Hussain ve diğerleri, 2023:1146; Prasetyo ve diğerleri, 2021:8365; Camilleri ve Camilleri, 2022101881; Alturki ve Aldraiweesh, 2022:15765; Purwanto ve Tannady, 2020:2829). Davis (1989:475), algılanan faydanın, tutum, memnuniyet ve algı ölçümleri gibi diğer değişkenlerle karşılaştırıldığında, kullanımla daha güçlü ve tutarlı bir ilişki sergilediğini belirtmiştir. Ayrıca, diğer araştırmalar algılanan faydanın sistem kullanımı ile pozitif olarak ilişkili olduğunu bildirmiştir (Wu ve Yu, 2023:3388; Garrido-Gutiérrez vd., 2023:77).

Algılanan kullanım kolaylığı, Davis (1989: 321) tarafından bir kişinin belirli bir sistemi kullanmanın çaba gerektirmeyeceğine inanma derecesi olarak tanımlanmıştır. Bu kavram, Sosyal Bilişsel Teori'de (Bandura, 1977: 191) yer alan öz-yeterlilik ile benzerlik gösterir. Öz-yeterlilik, kişinin olası bir durumla başa çıkmak için gereken eylemleri ne kadar iyi yapabileceğine dair yargılarını ifade etmektedir. Algılanan kullanım kolaylığı, hem niyet üzerinde doğrudan hem de algılanan fayda aracılığıyla dolaylı bir etkiye sahiptir. Algılanan kullanım kolaylığının algılanan fayda üzerindeki doğrudan etkisi, kavramsal olarak önemlidir. Diğer şartlar sabit kaldığında, bir sistemin kullanımı ne kadar kolay olursa ve çalıştırmak için ne kadar az çaba gerektirirse, bir kişi görevi yerine getirmek için o kadar az zaman harcar ve diğer faaliyetlere daha fazla çaba ayırabilir.

Algılanan kullanım kolaylığı ve bir sistemi kullanma niyeti arasındaki ilişki üzerine farklı görüşler mevcuttur. Atkinson ve Kydd (1997:53) tarafından yapılan çalışmada, algılanan kullanım kolaylığının internetin eğlence amaçlı kullanımı üzerinde önemli etkileri olduğu belirlenmiştir. Teo ve diğerleri (1999: 25) ise algılanan kullanım kolaylığının genel olarak internet kullanım sıklığı üzerinde önemli etkileri olduğunu rapor etmiştir. Moon ve Kim (2001:125) tarafından yapılan bir başka çalışmada, algılanan kullanım kolaylığının internet kullanımına yönelik tutumun en güçlü belirleyicisi olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, van der Heijden (2004: 695), zevk amaçlı bilişim sistemi kullanımında, algılanan faydanın kullanım kolaylığı lehine tahmin değerini kaybettiğini belirtmiştir.

Algılanan kullanım kolaylığının rolü ve etkileri, teknolojinin uygulamaya konulmasından önce ve uygulamanın ilk aşamalarında özellikle kritik bulunmuştur. Çeşitli çalışmalar, teknolojinin benimsenmesinden önce veya ilk aşamasında algılanan kullanım kolaylığının önemli etkilerini rapor etmiştir (Davis ve diğerleri, 1989:480). Bu çalışmalar, aynı zamanda, fiili kullanımın üzerinden bir süre geçtikten sonra algılanan kullanım kolaylığının etkilerinin azaldığını da bildirmiştir. Kullanıcıların, teknolojiyi kullanmaya başladıktan sonra kullanım kolaylığını daha az önemsedikleri gözlemlenmiştir. Bu durum, bireylerin teknolojiyi kullanmaya karar verdiklerinde kullanım kolaylığına ilişkin başlangıç endişelerinin zaten aşılmış olmasıyla açıklanabilir. Uygulamayı benimseme kararı, kullanım sırasında karşılaşılacak zorluklarla başa çıkma istekliliğinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla, algılanan kullanım kolaylığının kullanım niyeti ve fiili kullanım üzerinde farklı etkileri olduğu söylenebilir.

Teknoloji Kabul Modeli, algılanan kullanım kolaylığının niyet üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını öne sürmektedir. Bu modele göre, insanlar bir uygulamayı öncelikle sunduğu işlevler nedeniyle ve ikincil olarak bu işlevleri yerine getirme kolaylığı veya zorluğu nedeniyle kullanırlar (Davis, 1989: 319). Başka bir deyişle, belirgin bir fayda ve kullanışlılık olduğunda, insanlar bir sistemi kullanmanın zorluklarıyla başa çıkmak için motive olmaktadırlar. Bu nedenle, bir sistem herhangi bir fayda sağlamıyorsa, anlaşılır ve kolay olmasına rağmen kullanılması beklenmemektedir.

Veri analizi sonrasında Davis ve diğerleri (1989: 982), tutumun algılanan fayda ve algılanan kullanım kolaylığı ile niyetler arasında, Teknoloji Kabul Modeli'nin öngördüğünden çok daha az etkileşim kurduğunu tespit etmiştir. Ayrıca, tutum yapısının, inançlar ve niyetler

arasındaki nedensel bağlantıları aydınlatmada çok az yardımcı olduğu ve en iyi ihtimalle bu ilişkilere yalnızca kısmen aracılık ettiği bildirilmiştir. Bu bulgulara dayanarak, bir teknolojiyi kullanmaya yönelik tutum, nihai modelde yer almamıştır. İnsanlar, olumlu bir duygu hissetmeksizin, bir teknolojinin yararlı olduğunu düşündükleri için kullanma niyeti oluşturabilmektedirler. Tutumun çıkarılması, algılanan kullanım kolaylığı ve algılanan yararlılığın niyet üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunmuştur (Venkatesh, 2000: 342).

2.3.6.2. Simülasyon Teorisi

Simülasyon teorisi, kendi zihinlerimiz hakkında bilmemiz gereken her şeyin onların nasıl çalıştığını anlamak olduğunu ve bu bilgiye dayanarak başkalarının eylemlerini analiz edebileceğimizi öne sürmektedir (Doherty, 2009:1-5). Bu, kendimizi simüle edilen bireyin yerine koymak suretiyle gerçekleşir. Gordon, başkalarının davranışlarını tahmin etmeye çalıştığımızda, bir tür taklit oyunu içinde olduğumuzu belirterek bunu açıklamıştır (Gordon, 1986:158). Burada, teori teorisinden esaslı bir fark görülebilir. Bir yandan teori teorisi, başkalarını anlama yetimizin büyük ölçüde deneme yanılma üzerine kurulu olduğunu, teorilerimizin başkalarının düşüncelerini ve eylemlerini öngörmede hatalar yaparken geliştiğini iddia eder. Öte yandan simülasyon teorisi, yalnızca kendimiz hakkında sahip olduğumuz bilgilere dayanarak güvenebileceğimiz bir zihin teorisi varsayımında bulunmaktadır.

Simülasyonist zihin-okuma tekniği, standart bir şekilde üç temel adımdan oluşur. İlk adımda, öznitelik atfeden kişi, hedefin benzer durumlarını taklit etmek üzere kendisinde sahte durumlar üretir. Diğer bir deyişle, atfeden kişi kendini hedefin yerine koymaya çalışır (Gordon, 1986:158). Taklit edilebilecek zihinsel durumlar arasında algılar, istekler, inançlar, umutlar, hedefler, duyumlar ve duygular bulunur. İkinci aşama, bu başlangıçtaki sahte durumları atfeden kişinin kendi psikolojisindeki karar verme veya duygu üretme mekanizmasına beslemek ve sonra bu mekanizmanın sahte durumlar üzerinde çalışmasına izin vermekten oluşur. Örneğin, atfeden kişi bir hedefin kararını tahmin etmek istiyorsa, hedefin sahip olduğunu varsaydığı sahte arzular ve inançlar üretebilir ve karar verme sistemini kullanarak sahte bir karar alabilir. Üçüncü adımda, atfeden kişi, hedefin geçireceği veya zaten geçirdiği bir durum olarak hedefin çıktı durumunu atar. Bu üç aşamalı prosedür, en kapsamlı simülasyon sezgisidir. Ancak, iki adımlı gibi daha kısa varyantlar da olabilir. Bu durumda, atfeden kişi sahte bir durum oluşturur ve bunu herhangi bir işleme mekanizmasından geçirmeden doğrudan hedefe atfeder. Açıkça,

simülasyon teorisinin temel kavramı, zihin okumayı kolaylaştırmak için taklit ve tekrar deneme yöntemlerinin kullanılmasıdır. Bir zihin okuyucu, hedefin zihinsel "pozisyonunu" üstlenir ve bu duruşa uygun olan zihinsel aktiviteyi kopyalar veya taklit etmeye çalışır. Gordon (2004), Gallagher'ın (2007: 63) ifadesiyle, simülasyonun diğer insanların zihinlere sahip olduğunu tanımamıza izin veren bir mekanizma olduğunu belirterek daha radikal bir yaklaşım benimsemiştir.

Öte yandan, Gallese'in (2001: 45) simülasyon görüşü, üç seviyeden oluşan biraz daha karmaşık bir yapıya sahiptir:

- Fenomenolojik seviye, başka insanlarla karşılaştığımızda her zaman deneyimlediğimiz benzerlik hissinden sorumludur. Bu seviye aynı zamanda empatik seviye olarak da tanımlanabilir.

- Fonksiyonel seviye, başkalarının modellerinin yaratılmasını sağlayan süreçlermiş gibi simülasyon rutinleri açısından karakterize edilebilir.

- Alt bireysel seviye, bir dizi ayna eşleştirme nöral devrelerinin aktivitesinin sonucu olarak somutlaşır.

Gallagher (2007: 63), insan-insan etkileşiminin fenomenolojik anlayışını kullanarak bu iki yaklaşıma itiraz etmeye çalışır. Gordon (2004) ile ilgili olarak, simülasyonun bazen başarısız olabileceğini ve bu durumun simülatörün teori teorisi temelli bir yaklaşım benimsemesine yol açabileceğini iddia eder. Gallese (2001:33) içinse, ayna nöronlarında görülen nörolojik mekanizmalara odaklanma, başkalarını fenomenolojik olarak anlamanın bilinçli doğasıyla çatışma yaratabilir.

2.3.6.3. Gerçeklik-Sanallık Sürekliliği

Gerçeklik-Sanallık Sürekliliği, Paul Milgram ve Fumio Kishino tarafından 1994 yılında geliştirilen ve gerçek dünya ile tamamen sanal dünya arasındaki tüm geçişleri kapsayan bir spektrumu ifade eden bir kavramdır (Milgram ve Kishino, 1994: 1321). Bu kavramsal çerçeve, fiziksel gerçeklikten başlayarak, artırılmış gerçeklik (AR), artırılmış sanallık (AV), ve tam sanal gerçeklik (VR) gibi farklı teknolojik ortamlar arasında sürekli bir geçiş olanağı tanımaktadır (Wang, 2023:4). Artırılmış gerçeklik, kullanıcıların gerçek dünya üzerine dijital bilgilerin veya nesnelerin eklenmesi yoluyla zenginleştirilmiş bir çevreyle etkileşimde bulunmalarını sağlarken, artırılmış sanallık, sanal ortamlara gerçek dünya elementleri entegre ederek

kullanıcılara hem sanal hem de fiziksel unsurlarla etkileşim imkanı sunmaktadır (Das, 2024:5). Sanal gerçeklik ise, kullanıcıları tamamen bilgisayar tarafından oluşturulmuş, dış dünyadan soyutlanmış bir ortama davet etmektedir. Bu teknolojik bakış açısı, farklı gerçeklik türlerinin insan deneyimi ve etkileşim üzerindeki etkilerini derinlemesine inceleyerek, bu teknolojilerin günlük yaşam ve çeşitli uygulama alanlarındaki potansiyel faydalarını ve zorluklarını tartışmayı amaçlamaktadır (Cartwright, 2018:2).

Gerçeklik-Sanallık Sürekliliği, eğitimden sağlık hizmetlerine, eğlenceden mühendisliğe kadar çok çeşitli alanlarda uygulama potansiyeline sahiptir. Örneğin, tıp eğitiminde AR ve VR teknolojileri, öğrencilere insan anatomisi veya cerrahi prosedürler gibi konuları çok daha etkileşimli ve deneyimsel bir şekilde öğrenme imkanı sunmaktadır (Sutherland ve La Russa, 2024: 377). Sanal gerçeklik ortamları, gerçek hayatta karşılaşılabilecek riskleri taşımadan karmaşık cerrahi tekniklerin pratik yapılmasına olanak tanırken, artırılmış gerçeklik uygulamaları, gerçek zamanlı bilgilerle desteklenen interaktif eğitim materyalleri sağlamaktadır (Li ve diğerleri, 2017: 3867). Bu teknolojiler, aynı zamanda kullanıcıların sanal ortamlarda sosyal etkileşim kurmalarını ve uzaktan iş birliği yapmalarını mümkün kılarak, iş ve eğitim dünyasında devrim yaratma potansiyeline sahiptir.

Önceki araştırmalar gerçeklik-Sanallık Sürekliliğinin teorik temellerini ve pratik uygulamalarını kapsamlı bir şekilde ele alacak ve bu süreklilik boyunca etkili geçişler sağlamak için gereken teknolojik ve tasarım stratejilerini daha da geliştirmek için bir temel oluşturmayı hedeflemektedir (Milgram ve diğerleri,1995: 282; Skarbez ve diğerleri, 2021: 647997). Ayrıca, önceki araştırmalarda bu teknolojilerin kullanıcı deneyimi, etkileşim kalıpları ve sosyal etkileri üzerindeki uzun vadeli etkilerini analiz edilerek, gerçek ve sanal dünyalar arasında daha doğal ve sezgisel geçişler yaratma yollarının araştırılması bu kavram ile amaçlanmaktadır (Casas ve diğerleri, 2018:1-4). Bu sürecin sonunda, Gerçeklik-Sanallık Sürekliliği ve bu süreklilikte yer alan çeşitli teknolojilerin gelecekteki evrimi hakkında daha derin bir anlayış sağlamak ve bu alandaki akademik ve pratik bilgi birikimine katkıda bulunmak amaçlanmaktadır.

Gerçeklik-Sanallık Sürekliliği dört ana bileşenden oluşur. Bu bileşenler, kullanıcıların fiziksel ve dijital dünyalar arasında nasıl deneyim yaşadıklarını kapsamlı bir şekilde tanımlamaktadır.

1. **Gerçek Ortam:** Bu, sürekliliğin en doğal ucu olup, herhangi bir dijital müdahale olmaksızın tamamen fiziksel ve doğal unsurların bulunduğu ortamdır. Burada

kullanıcılar, gerçek nesnelerle ve olaylarla doğrudan etkileşimde bulunurlar. Bu ortam, teknolojinin varlığını hissetmeden, insanların günlük yaşamlarını sürdürdükleri geleneksel çevredir (Das, 2024:1-3).

2. **Artırılmış Gerçeklik (AR):** Artırılmış gerçeklik, gerçek dünya ortamına dijital elementlerin eklenmesiyle oluşturulan bir katmandır (Carmigniani ve Furht, 2011:3). Bu teknoloji, gerçek dünya görüntülerinin üzerine bilgi katmanları ekleyerek, kullanıcıların çevreleri hakkında daha fazla bilgi edinmelerine veya belirli görevleri daha etkin bir şekilde yerine getirmelerine olanak tanır (Craig, 2013:1-5). Örneğin, tarihi bir binanın önünde duran bir kişi, AR gözlükleri aracılığıyla o binanın tarihçesi hakkında bilgileri görebilir (Challenor ve Ma, 2019:39) veya bir montaj hattında çalışan bir teknisyen, makine parçaları hakkında adım adım talimatları doğrudan görüş alanında alabilir (Zhu ve diğerleri, 2013: 1699).

3. **Artırılmış Sanallık (AV):** Bu ortam, temelde sanal olsa da, gerçek dünya unsurlarıyla zenginleştirilmiştir (Ternier ve diğerleri, 2012: 2143). Örneğin, bir video oyununda gerçek zamanlı olarak yayınlanan dış dünya görüntüleri veya sensörlerden alınan verilerle etkileşime girilebilir (Grischkan, 2022:62). Bu, sanal dünyaya bir dereceye kadar gerçeklik hissi katmak için kullanılır ve genellikle kullanıcıya daha sürükleyici bir deneyim sunabilir.

4. **Sanal Ortam (VR):** Sanal gerçeklik, kullanıcıyı çevresel uyaranlardan tamamen soyutlayarak tamamen sanal bir dünyaya taşımaktadır (Wohlgenannt ve diğerleri, 2020: 455). Burada, kullanıcılar baştan sona dijital olarak oluşturulmuş bir ortamda etkileşimde bulunurlar (LaValle, 2023:1-3). Bu ortam, özellikle eğitim, eğlence ve profesyonel simülasyon gibi alanlarda kullanılarak kullanıcıları tamamen farklı bir gerçekliğe taşıyabilir (Zheng ve diğerleri, 1998:20-23).

Bu süreklilik boyunca geçiş yapabilme yeteneği, özellikle giyilebilir teknolojiler, akıllı gözlükler ve hareket algılama cihazları gibi yenilikçi araçlar sayesinde giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Demirci, 2018: 985). Bu cihazlar, kullanıcıların gerçek ve sanal dünyalar arasında sorunsuz bir şekilde geçiş yapmalarını sağlayarak, her iki dünyanın da avantajlarından en iyi şekilde yararlanmalarına olanak tanımaktadır (Ham ve diğerleri, 2014: 109). Bu geçişler, hem bireysel kullanım hem de eğitim, sağlık hizmetleri, üretim ve diğer endüstriyel uygulamalar için önemli fırsatlar sunmaktadır. Örneğin, bir cerrah sanal gerçeklik ortamında bir operasyonu prova edebilir ve ardından gerçek bir ameliyata daha hazırlıklı olarak girebilir (Aïm ve diğerleri, 2016: 224). Bu teknolojilerin entegrasyonu, gerçeklikle sanallığın birleştiği

yeni bir etkileşim biçimi oluşturarak kullanıcı deneyimini zenginleştirir ve çeşitli sektörlerde verimliliği artırabilir.

2.3.6.4. Daldırma

Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) alanlarında ilerlerken, ikna edici bir ullanıcı deneyimi yaratmak büyük ölçüde ulaşılabilecek daldırma derecesine bağlıdır. Daldırma, bir kişinin kendisini fiziksel olmayan bir dünyanın parçası olarak algıladığı subjektif izlenimi ifade eder; bu, kişiyi kapsayan görüntüler, sesler veya diğer uyarıcılarla oluşturulan etkileyici bir çevre yaratılarak sağlanır. Yüksek kaliteli grafikler, 3D ses ve etkileşimli ortamlar gibi teknolojik yönler, kullanıcıların sanal ortamda "içinde" oldukları hissini belirleyen önemli unsurlardır ve VR ve AR uygulamalarının etkinliği için kritiktir (Slater & Wilbur, 1997: 603).

Görsel sadakat, daldırıcı teknolojide hayati öneme sahiptir. Yüksek kaliteli grafikler, kullanıcıların görsel duyularını etkileyen gerçekçi sanal ortamlar yaratmada önemli bir rol oynar. Bu, detaylı dokular, sofistike aydınlatma efektleri ve yüksek çözünürlüklü görüntüler içerir. Araştırmalar, görsel temsil ne kadar gerçekçi olursa, kullanıcıların sanal ortamı gerçek olarak kabul etme olasılığının o kadar arttığını göstermiştir, bu da varlık hissini artırır (Bormann, 2016: 191). GPU teknolojisindeki modern ilerlemeler ve grafik işleme teknikleri, gerçeklikten neredeyse ayırt edilemeyecek kadar yaşam benzeri sahneler yaratılmasına olanak tanımıştır.

Ses teknolojisi, daldırma deneyimini artırmada eşit derecede kritik bir bileşendir. Uzamsal ses veya 3D ses, sesi üç boyutlu bir alan izlenimi yaratacak şekilde simüle ederek sanal dünyanın gerçekçiliğini artırır. Lokki ve Grohn (2005: 883)'e göre, 3D ses, görsel ortamla uyumlu işitsel ipuçları sağlayarak varlık hissine önemli katkılarda bulunur. Bu uyum, kullanıcıların sesleri mekansal olarak yerleştirmelerine izin verir, bu da onları sanal dünyaya daha fazla daldırır ve deneyimi daha ikna edici ve etkileşimli hale getirir.

Kullanıcıların ortamla etkileşime girebilme yeteneği, daldırma derinliği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kullanıcı girişlerine gerçek zamanlı olarak yanıt veren etkileşimli ortamlar, sanal dünyanın gerçekçiliğini artırır. Bowman ve McMahan (2007: 36)'a göre, kullanıcıların alıp kullanabileceği veya manipüle edebileceği nesneler gibi etkileşimli unsurlar sunan ortamlar, kullanıcıların sanal dünyayla daha fazla bağ kurmasını sağlar. Bu bağlantı, sanal alanın gerçek dünyanın bir uzantısı olarak algılanmasını sürdürmek için hayati öneme sahiptir.

Yüksek kaliteli grafikler, 3D ses ve etkileşim kabiliyetlerinin sorunsuz entegrasyonu, etkili bir daldırma deneyimi yaratmak için anahtardır. Dede (2009: 66-69)'ye göre, grafik sadakati, ses derinliği ve etkileşim iyi entegre edildiğinde, gerçek hayattaki etkileşimleri ikna edici bir şekilde taklit eden uyumlu bir deneyim yaratırlar. Bu entegrasyon, kullanıcıların sanal ortamla etkileşim kurmak için gerekli zihinsel çabayı azaltmaya yardımcı olur ve böylece genel daldırma deneyimini artırır.

VR ve AR teknolojileri geliştikçe, geliştirilmiş grafikler, uzamsal ses ve etkileşim yoluyla daldırmayı artırma odak noktası önemli olmaya devam edecektir. Bu daldırıcı deneyimlerin etkinliği, bu teknolojik unsurların sorunsuz entegrasyonuna büyük ölçüde bağlıdır, bu da sadece varlık hissini artırmakla kalmaz, aynı zamanda sanal ortamların faydasını, keyfini ve uygulamalı çok yönlülüğünü en üst düzeye çıkarır. Bu alandaki devam eden ilerlemeler, dijital içerikle nasıl etkileşim kurduğumuzu devrim niteliğinde değiştirmeyi vaat ediyor, giderek daha gerçekçi ve etkileyici kullanıcı deneyimleri sunuyor (Abbas vd.,2023:1524).

2.3.6.5. Bulunma Algısı

"Varlık hissi" ya da sıklıkla kullanılan diğer adıyla "Bulunma Algısı", sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) alanlarında merkezi bir kavramdır. Kullanıcıların, fiziksel olarak başka bir mekanda bulunmalarına rağmen, kendilerini gerçekten sanal veya artırılmış bir ortamda "orada" olarak algılamalarını ifade eder. Bu his, VR ve AR teknolojilerinin etkinliği ve daldırıcılığı için temeldir ve kullanıcı katılımını, memnuniyetini ve genel deneyim faydasını etkiler (Slater & Wilbur, 1997: 603).

Bulunma Algısı, bir kişinin kendini bir sanal ortamda varmış gibi hissetmesinin derecesi olarak anlaşılabilir, fiziksel olarak bulunduğu mekan değil. Bu, kullanıcının teknolojik aracı (VR başlıkları veya AR cihazları gibi) unuttuğu ve sanal deneyimleri doğrudan algılanan ve gerçekmiş gibi tepki verdiği bir araçsızlık yanılsamasıdır (Lombard & Ditton, 1997:1-3). Bu psikolojik durum, daldırıcı teknolojinin tam potansiyeline ulaşması için esastır ve dijital içerik ile insan algısı arasındaki boşluğu kapatır.

Bulunma Algısının yoğunluğu ve kalitesine katkıda bulunan birkaç faktör vardır:

1. **Daldırıcılık**: Yüksek kaliteli grafikler, 3D ses ve etkileşimli ortamlar gibi daldırıcılığa katkı sağlayan teknolojik yönler kritiktir. Bu unsurlar ne kadar sorunsuz entegre edilirse, kullanıcının bulunma algısı o kadar yüksek olur (Witmer & Singer, 1998: 225).

2. **Etkileşim**: Kullanıcının sanal ortamla gerçek zamanlı olarak etkileşime girebilmesi ve etkileyebilmesi, bulunma algısını önemli ölçüde artırır. Doğal ve sezgisel kontrol sağlayan etkili etkileşim mekanizmaları bu hissi güçlendirir (Sheridan, 1992: 120).

3. **Bilişsel Katılım**: Kullanıcının sanal ortamı anlama ve etkileşimde bulunma konusunda gösterdiği psikolojik bağlılık veya zihinsel yatırım da önemli bir rol oynar. Daha yüksek bilişsel katılım, genellikle daha güçlü bir bulunma algısı ile sonuçlanır (Heeter, 1992: 262).

4. **Çok Duyusal Geri Bildirim**: Görsel, işitsel ve dokunsal birden fazla duyusal geri bildirimin entegrasyonu, sanal deneyimlerin gerçek olduğu yanılsamasını pekiştirir.

Bu duyusal girdilerin tutarlılığı ve senkronizasyonu, bulunma algısını sürdürmek için hayati öneme sahiptir (Meehan et al., 2002: 645).

Tutarlı bir bulunma algısı sürdürmek, özellikle mevcut teknolojinin sınırlamaları ve kullanıcıların sanal ortamlardaki algısal ve bilişsel farklılıkları göz önüne alındığında çeşitli zorluklar sunar. Bu zorluklara çözüm olarak daha iyi duyusal sadakat için donanımın iyileştirilmesi, gerçekçi fizik ve etkileşimler için yazılımın optimize edilmesi ve insan doğal davranışlarıyla daha uyumlu kullanıcı arayüzlerinin tasarlanması önerilebilir (Steuer, 1992: 73).

2.3.6.6. Akış Teorisi

Genellikle, insanlar yaşamlarını zorunlu olarak yapmaları gereken işler ve yapmak zorunda olmadıkları işler olmak üzere iki ana kategoriye ayırırlar. Yetişkinler için, hayatı sürdürebilmek adına çalışmak ve maddi gelir elde etmek; gençler ve çocuklar için ise okula gitmek, ders çalışmak ve ödev yapmak gibi faaliyetler, genellikle zorunluluklar arasında görülür (Csikszentmihalyi, 2014a: 153). Bu durumlar, insanların içsel motivasyonla hareket ettiği anlar değildir (Csikszentmihalyi, Larson ve Prescott, 1977: 281; Csikszentmihalyi ve Graef, 1980: 401). Öte yandan, boş zamanlarda yapılan oyun oynamak, televizyon izlemek veya sosyalleşmek gibi etkinlikler çoğunlukla eğlence olarak kabul edilir. Kimi insanlar boş zamanlarında, ödül veya maddi kazanç beklemeden ekstrem sporlar gibi riskli aktivitelerle meşgul olur ve bu sırada yaptıkları aktiviteden büyük zevk alır ve tamamen o ana odaklanırlar (Csikszentmihalyi, 2014a:153). Bu tür etkinliklerin eğlenceli olmasının altında yatan nedenleri araştırmak üzere Macar psikolog Mihaly Csikszentmihalyi, çeşitli meslek gruplarından insanlarla (atletler, kaya tırmanıcıları, dansçılar, ressamlar vb.) görüşmeler yapmış ve akış

teorisini geliştirmiştir (Csikszentmihalyi, 1975:5). Akış, bireyin yaptığı işten herhangi bir karşılık beklemeden, o işe tamamen kendini kaptırdığı ve bu süreci keyifle yaşadığı bir psikolojik durumu ifade eder (Csikszentmihalyi, 1988:5).

Akış deneyimi sıklıkla optimal veya üst düzey bir yaşam tecrübesi olarak tanımlanır. Psikolojide, bireyin optimal deneyimi, bilincin düzenlenmesi ile ilişkilendirilir. Bilinç üzerinde olumsuz etkiler yaratan faktörler, acı, korku, öfke gibi duygularla kendini belli eder ve düzensizlik yaratır. Bu düzensizlik, mevcut hedeflerle çatışan ve hedeflere ulaşılmasını engelleyen bilgileri içerir. Dikkatin bu bilgileri düzenlemeye yönlendirilmesi, diğer faaliyetlere daha az dikkat ayrılmasına neden olur ve bu durum hedeflere ulaşmada başarısızlığa yol açabilir. Psikolojik enerji olarak tanımlanan dikkat, hangi bilgilerin bilinç düzeyinde işleneceğini belirler ve denetlenebilir olduğundan, dikkati odaklamak suretiyle bilinçteki düzensizliği gidermek mümkündür. Dikkatin dağıtıcı unsurlardan uzaklaştırılması ve gereken süre boyunca yalnızca ilgili faaliyete yoğunlaştırılmasıyla, enerji verimli bir şekilde kullanılır. Bu durum, endişeye yer bırakmaz ve yetersizlik duygusu üzerinde düşünülmez. Birey, yalnızca olumlu geri bildirimler aracılığıyla etkinliğin gidişatı hakkında bilgi edinir ve süreç üzerinde kontrol sağlar (Csikszentmihalyi, 1990:5).

Akış deneyimi, çok boyutlu bir yapıya sahiptir ve bu yapı, akışın koşullarını ve özelliklerini belirler. Optimal bir yaşantıyı mümkün kılan koşullar arasında açık hedefler, anlık geribildirim ve bireyin yeteneklerine uygun zorlayıcı görevler bulunur. Akış deneyiminin karakteristik özellikleri ise odaklanmış dikkat, kontrol hissi, öz-bilincin kaybolması, zaman algısının değişmesi ve ototelik (kendi kendine amaç) deneyimleridir (Csikszentmihalyi, 1997:2). Bu özellikler, bireyin etkinliği sadece etkinlik için gerçekleştirdiği, sonucundan bağımsız olarak süreçten keyif aldığı anları ifade eder.

Akış deneyiminin temel gerekliliklerinden biri, açık ve net hedeflerin belirlenmesidir. Bireyin, gerçekleştirdiği eylem sonucunda ulaşılacak son noktayı, her adımda ne yapması ve neden yapması gerektiğini bilmesi gerekmektedir (Csikszentmihalyi, 2014c: 129). Her bir adımın sonrasında ne yapılacağına dair açık bilgiye sahip olunması, hedefe ulaşma yolunda belirsizlik veya karmaşanın önüne geçer. Bu durum, sadece hedef ve bu hedefe ulaşma yollarının net olması gerektiğini değil, aynı zamanda kullanılacak araçların da tanımlanmış ve anlaşılır olmasını gerektirir (Csikszentmihalyi, 2014d: 135).

Spor ve oyunların sıklıkla akış etkinlikleri olarak nitelendirilmesinin nedenlerinden biri,

kuralların, takımların, rakiplerin ve mekanların herkes tarafından bilinmesidir (Csikszentmihalyi, 1975:5). Aynı şekilde, öğrenmenin keyifli hale gelmesi için, sınıf ortamında öğrencilerin dersin konusu ve amacı hakkında genel bir bilgiye sahip olmaları yeterli değildir. Dersin süresince ne olduğunun ve ne olacağının sürekli ve açık bir şekilde bilinmesi, akış deneyiminin yaşanabilmesi için kritiktir (Csikszentmihalyi, 2014c: 129).

Öğrenme sürecinde, geribildirim etkin bir rol oynar ve öğrenilen bilgilerin pekiştirilmesinde kritik bir faktördür (Hattie, 2009:1). Geribildirimin asıl amacı, öğrencinin anlık anlama seviyesi ile öğrenme hedefleri arasındaki farkı azaltmak ve öğrenciyi bu süreçte desteklemektir (Hattie & Timberley, 2007:81). Öğrenciler, geribildirim aracılığıyla, "Ne yapıyorum?", "Nasıl yapıyorum?" ve "Bir sonraki adım ne olacak?" gibi sorulara cevap bulmalıdır (Rakoczy ve diğerleri, 2013:63). Böylece, bireyler yaptıkları işin kalitesini ve hedeflerine ne kadar yaklaştıklarını sürekli olarak değerlendirebilirler (Csikszentmihalyi, 1990:5).

Eğitim sürecinde, öğrencilerin performansları hakkında hızlı ve düzenli geribildirim alması gerekir. Başlangıçta, bu bilgiler genellikle öğretmenden gelir çünkü öğrenciler henüz öğrendikleri konuya hakim değildirler. Ancak zamanla öğrenciler, kendi başlarına geribildirim vermeyi öğrenir ve bu süreçte kendi gelişimlerini izleyerek özerklik kazanırlar (Flavell, 1976:231). Öğretmenler, sınıf içi etkinlikleri, sorulan soruları ve verilen cevapları gözlemleyerek öğrencinin kendisine verdiği geribildirimin doğruluğunu değerlendirebilir (Csikszentmihalyi, 2014a:153).

Akış deneyiminin bir diğer önemli koşulu, gerçekleştirilen işin zorluk seviyesinin kişinin yetenekleriyle uyumlu olmasıdır. Bu durum, Berlyne tarafından ortaya konan ‘optimal canlılık’ kavramıyla benzerlik gösterir ancak akış, işin algılanan zorluğu ve bireyin beceri düzeyine odaklanırken, optimal canlılık için bu parametrelerin objektif seviyeleri esas alınır (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh ve Nakamura, 2014: 227). Akış teorisine göre, eğer bir görev becerilerin üzerindeyse, kişi endişe duyabilir. Aksine, görev kişinin kapasitesinin altındaysa, sıkılabilir. Optimal durumda ise, kişi yeteneklerini kullanarak ve bu yeteneklere uygun zorluklardaki bir işi başarıyla yerine getirebileceğini hissettiğinde akışa girer (Csikszentmihalyi, 2014c: 129). Vygotsky'ye göre, öğrenme, mevcut becerilerin tekrar kullanılması yerine, öğrencinin yeteneklerini artıracak zorluklarla yüzleştiğinde gerçekleşir. Akış deneyimi de, beceri ve zorlukların yüksek olduğu durumlarda yaşanır (Csikszentmihalyi,

2014a:153). Bu nedenle, akış içinde öğrenme gerçekleşebilir (Tardy ve Snyder, 2004: 118).

Akış deneyiminde bireylerin işlerine olan yoğun odaklanmaları, onların bu etkinlikten aldıkları zevki artırır. Bireyin dikkatinin tamamen bir noktaya yönelmesi, bu deneyimin temel özelliklerinden biridir (Csikszentmihalyi, 2014d: 135). Katılımcılar, anı yaşarken başka hiçbir şeye dikkat etmezler ve tüm enerjilerini o anki eyleme adamış olurlar. Düşünceler, duygular, arzular ve eylemler arasında bir uyum sağlanır, bu da bireyin eylemin bir parçası olduğunu hissetmesine ve etkinlikle tamamen bütünleşmesine olanak tanır. Bu durumda, birey kendini kaybeder ve günlük rutinlerinden uzaklaşarak etkinliği neredeyse otomatik bir şekilde sürdürür (Csikszentmihalyi, 1990:5).

Dikkatin, psişik enerji olarak tanımlanan bir kaynak olduğu ve birden fazla şeye aynı anda odaklanamayacağı unutulmamalıdır. İnsanlar genellikle iki bilgi akışını aynı anda takip edebilirler; bu nedenle, birden fazla görev üzerinde çalışılırken tam anlamıyla akışa girilemez (Csikszentmihalyi, 2014d: 135). Akış, eylemi tamamen kucaklamak ve sonuçlarını düşünmeden devam ettirmenin sonucudur (Csikszentmihalyi, 2014a:153).

Günlük yaşamda insanlar, genellikle nasıl göründükleri ve diğerlerinin kendileri hakkında ne düşündüğü konusunda önemli ölçüde enerji harcarlar. Ancak akış durumunda, birey sosyal bir varlık olarak kendini kaybeder (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009:235). Kişi, dış görünüşü veya başkalarının değerlendirmeleriyle ilgilenmez; diğer insanların gözünden kendine bakmayı bırakır. Bedensel ihtiyaçların farkındalığı azalır ve kişi yaptığı eylemle bütünleşir. Eylem sırasında yaşanan egonun kaybı paradoksal bir şekilde, eylem sonrasında bireyin kendini daha güçlü ve önemli hissetmesine yol açar. Birey, sıklıkla kendini daha büyük bir bütünün parçası olarak hissederek aşkınlık deneyimler (Csikszentmihalyi, 2014d: 135).

Akış durumunda birey, hareketlerini ve çevresini kontrol altında tuttuğunu hisseder. Bu kontrol duygusu, egonun yerini alır (Csikszentmihalyi, 2014d: 135). Eylemi bilinçli olarak kontrol etmekten ziyade, bilinmeyen veya tahmin edilmeyen bir durumla karşılaşmayacağına dair bir rahatlama hissi yaşar. Kişi, aktivitenin kontrolünün dışına çıkmayacağını bilerek endişelenmez ve eylem sonrasında her şeyin kendi kontrolünde olduğunu, gerekli becerilere sahip olduğunu ve eylemi kendi istediği yönde şekillendirdiğini fark eder (Csikszentmihalyi, 2014d: 135).

Akış deneyiminde zaman algısı sıklıkla değişir. Katılımcılar genellikle zamanın

olağandan daha hızlı geçtiğini belirtirler. Etkinlikle bütünleşme ve dikkatin tamamen etkinliğe verilmesi nedeniyle zamanın nasıl geçtiği fark edilmez (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009: 195). Akışın temel bir özelliği, eylemin kendisinin amaç haline gelmesidir. Bu deneyim, Yunanca 'kendi' anlamına gelen "auto" ve 'amaç' anlamına gelen "telos" kelimelerinin birleşiminden oluşan ototelik terimiyle ifade edilir (Csikszentmihalyi, 1990:5). Birey, bu tür deneyimlerde ne yapabileceğini, fırsatları ve geliştirilebilecek beceri ve yeteneklerini keşfeder ve bundan keyif alır. Bu nedenle, bu duyguları tekrar yaşamak için etkinliği sürdürme eğilimi gösterir (Csikszentmihalyi, 2014c: 129). Bu koşul ve özellikler sağlandığında, akış içindeki etkinlikler birey için ödül niteliğindedir.

2.4. Yaşam Kalitesi

2.4.1. Yaşam Kalitesi Kavramı

Kalite kelimesi Türk Dil Kurumu sözlüğünde "bir şeyin iyi veya kötü olma özelliği, nitelik" ve "üstün nitelikli" olarak tanımlanmaktadır. Anılan kavram ayrıca, bireylerin yaşantılarını ve nesnelerin özelliklerini ifade etmek, hedeflenen mükemmeliyeti değerlendirmek üzere kullanılmaktadır. Kalitenin her ne kadar ölçü, sayı, süreç, süre ve test gibi somut kriterleri olsa da birçok alanda his, heyecan, tatmin, tercih, değer yargıları ve tutum gibi soyut kriterleri de bulunmakta ve bunlara dayanılarak da ölçülebilmektedir. Bu bağlamda, kalite objektif ve subjektif bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Perim, 2007:9).

"Yaşam Kalitesi" konsepti, tarih boyunca hem sosyolojik hem de tıbbi açıdan önemli bir yer tutmuştur. Aristo gibi ilk dönem filozoflar, bireylerin 'iyi bir yaşam' sürdürebilmeleri için gerekli olan unsurlar ve mutluluk üzerinde durmuşlardır (Osterfeld, 1994:20). Aristo ve onu takip eden birçok düşünüre göre, yaşamın ana gayesi, en iyi olası durumu ve en yüksek dereceyi elde etmektir. Bu ideal duruma ulaşan bir birey, en üst yaşam kalitesini deneyimlemiş olur. Medikal alandaki tarihine bakıldığında, Hipokrat döneminden itibaren doktorların, hastaların tedavileri ve şikayetlerinin giderilmesi sırasında, iyilik halini maksimize etmeleri gerektiği öğretiliyordu (Levine, 1996:490).

Ancak, "yaşam kalitesi" terimi olarak ilk defa Priestley tarafından 1943 yılında "Cumartesi Işıkları" (Daylight on Saturday) adlı eserinde kullanılmıştır (Gerharz, 1999: 192). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1946'da sağlığı, sadece hastalık veya sakatlığın yokluğu değil, "fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali" olarak pozitif bir tanım ile ele alınca,

yaşam kalitesi kavramına olan ilgi önemli ölçüde artmıştır. Ancak, medikal literatürde "yaşam kalitesi" terimi, ilk defa Long'un 1960'ta yayınladığı "On the Quantity and Quality of Life" başlıklı yazısında geçmektedir (Long, 1960: 9).MEDLINE veri tabanındaki araştırmalara göre, 1970 yılına kadar sadece 10 makalede bu konuya değinilmiş, 1991-2000 yılları arasında ise bu sayı 30813'e çıkmıştır. Ancak, bu çalışmaların yalnızca %30-50'si yaşam kalitesi konusunu ele alırken, yaşam kalitesi ile ilgili bir ölçek kullanım oranı sadece

%2-7 arasında kalmıştır. Ayrıca, araştırmacılar bu konuda pozitif görüşler bildirirlerken, günlük uygulamalarında bu konuya çok fazla yer ayırmadıkları da gözlemlenmektedir (Bowling, 1998: 25).

Son zamanlarda "Yaşam Kalitesi" kavramına duyulan ilgi, büyük oranda teknolojik gelişmelerle ve sağlık sektöründeki önemli ilerlemelerle bağlantılıdır. Günümüzde birçok hastalığın tedavi edilebilir olduğunu görüyoruz. Bu durum, yaşam süresinin uzamasına ve kronik hastalıklarla daha uzun süre yaşamaya neden olmuştur. Dahası, etkili ilaçların piyasaya sürülmesiyle birlikte, tedavi sırasında hastanın konforu da ilaçlar arasındaki farkı belirleyen bir faktör haline gelmiştir, bu da yaşam kalitesinin kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir(Boylu ve Paçacıoğlu,:2016:137)

İnternetin yaygın kullanımı ve iletişim olanaklarının artması sayesinde, hastalar şimdi doktora gitmeden önce hastalıkları hakkında çok daha fazla bilgi edinebilmektedirler. Bu, doktorların artık tek karar mercii olmadığını ve hastaların görüş ve isteklerini de göz önünde bulundurmaları gerektiğini işaret etmektedir. "Yaşamın kutsallığı" (sanctity of life) ideolojisinin yükselişi de, tıbbi yaklaşımları etkileyerek, doktorların sadece hastaların hayatta kalmasına odaklanmaması, aynı zamanda yaşam kalitelerini de göz önünde bulundurması gerektiği görüşünü popülerleştirmiştir (Browne, 1999: 194).

1970'lere kadar, sağlık profesyonelleri çalışmalarını morbidite, mortalite ve fizyolojik ölçümlere dayandırarak gerçekleştiriyordu. Ancak 1992 yılında, en önemli sağlık göstergeleri arasında "Yaşam Kalitesi"ne de yer verilmiştir (O'Boyle,1998:133).

Diğer yandan, yaşam kalitesi farklı disiplinlerde değişik şekilde tanımlanmaktadır. Kişisel iyilik durumunun bir ifadesi ve subjektif bir tatmin birimi olan yaşam kalitesi, mutluluk, tatmin ve uyum kavramlarıyla birlikte kullanılmaktadır. Yaşam kalitesi, bireylerin kendi kültür ve moral değerleri çerçevesinde hayatlarındaki memnuniyet ve mutluluk olarak da ifade edilmektedir. Başka bir ifadeyle, subjektif tatmin şeklinde de tanımlanabilmektedir (Güven,

2007:47).

Bireyler ve toplumlar sosyal çevre, ruhi haller, fiziki işlevler, aileler, dini inanç, etik ve ahlaki değerleriyle birlikte değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, yaşam kalitesi kavramının çok boyutlu bir kavram olduğunu ifade edilerek, yaşam kalitesinin niteliklerini fiziki ve toplumsal iyilik, psikososyal ahenk, öğretiler ve değerler olarak sınıflandırmışlardır (Beşer ve Öz, 2003).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), yaşam kalitesini bir bireyin yaşadığı kültür ve değer sistemleri bağlamında bireylerin hedefleri, beklentileri, standartları ve endişelerinin yaşamdaki konumlarına ilişkin algısı olarak tanımlamaktadır. Tüm bu tanımlardan da anlaşılacağı üzere, yaşam kalitesi insan yaşamının iyileştirilmesine yönelik bir kavramdır ve insanların psikososyal ve ekonomik refahlarının sağlanması ile insan istek ve gereksinimlerinin tatmin edici bir şekilde karşılanması yoluyla elde edilebilir. İnsanların öznel olarak algılayışını tanımlamaktadır (Shookner, 1998:47).

Farklı bir bakış açısıyla yaşam kalitesi, yaşam kalitesinin ve yaşamın alt alanlarına ilişkin iyilik ifadelerinin kaliteyi belirlediği, doyum ve mutluluk kapasitesine sahip ortak bir boyutu içermektedir (Tunç, 2011:25). Yaşam kalitesi, kişisel fiziksel durumun ötesinde kişisel refahı kapsayan daha geniş bir kavramdır. Yaşam kalitesi ölçümü, kişinin rolü, ruh hali, hastalık ve benzeri durumlara ilişkin deneyimleri, genel psikolojik durumu, mutluluğu, yaşamdan duyduğu doyum gibi kavramları incelemektedir (Doğduay, 2013:48).

Yaşam kalitesi, kendini geliştirme, kişisel yaşamı zenginleştirme ve hedeflere ulaşmayla ilgilidir (Zorba, 2004:89). Yaşamdan memnuniyet ve mutluluk olarak nitelendirilebilecek yaşam kalitesi, insanların fiziksel fonksiyonlarını, psikolojik durumlarını, aile içi ve aile dışı sosyal ilişkilerini, çevre ile etkileşimlerini ve inançlarını kapsamaktadır (Arslantaş vd., 2006:126).

2.4.2. Yaşam Kalitesi Boyutları

Yaşam kalitesinin alanları dört temel başlık altında değerlendirilmektedir. Bu alanlar, ruhsal sağlık ve mutluluk içinde bulunma hali, fiziki sağlık ve mutluluk içinde bulunma durumu, sosyal ve bireysel huzur içinde bulunma hali ile maddi yeterlilik içinde bulunma hali olarak gruplandırılmaktadır Ruhi sağlık ve mutluluk içinde bulunma hali, bireyin psikolojik olarak sağlıklı, hayattan tatmin olan, faydalı olması halinin yanı sıra, anksiyete, self-kontrol ve meşguliyete ilişkin durumları ifade etmektedir. Ayrıca, hayatın anlamı, mutluluk, sosyal yalıtım

ve hissi tepkiler de bu alanda ele alınmaktadır. Fiziki sağlık ve mutluluk içinde bulunma hali, işlevsel yeterlilik, fiziki hareket, yeme, içme, uyku, cinsel hayat, dinçlik, bitkinlik, sağlık ve hastalık algısı ile tedaviye ilişkin hususları içermektedir. Sosyal ve bireysel huzur içinde bulunma hali, kişinin destek verenleri, sosyal faaliyetleri, sosyal çevresi tarafından kabul edilmesi, farklı örgütlere iştirak etmesi, öğrenme hali, hayatı algılama şekli ve çalışma hali çerçevesinde değerlendirilmektedir. Maddi yeterlilik içinde bulunma hali geleceğe yönelik emniyet hissi, barınma, sağlık ve iş teminatı gibi hususları karşılamaktadır. Yaşam kalitesi kavramı sosyal bilimlerde farklı disiplinlerde değişik anlamlar içerecek şekilde değerlendirilmiş ve incelenmiştir. Genel olarak, sosyal bilimlerin anılan kavramı ele alışı geniş çerçeveli bir mutluluk ile tatmin terimleri kullanılmak suretiyle, yaşam kalitesini genel anlamıyla ele alınması şeklinde gerçekleşmektedir. Yaşam kalitesinin sosyal bilimlerde kullanımı sağlık bilimlerini de anılan kavramı kullanılmaya teşvik etmektedir (Eser, 2004:4),

Yaşam kalitesi nesnel bir olgu olmakla beraber, analiz edilmesi kolay bir kavram olmaktan uzaktır. Bu nedenle, yaşam kalitesini değerlendirebilmek üzere bazı göstergeler belirlenmiştir. Bunlar,

- İncelenen data,
- Kan tahlilleri, antropometik ölçümler gibi fizyolojik indikatörler,
- Alkol alışkanlığı, uyuşturucu madde bağımlılığı ve intihar oranı gibi davranışsal indikatörler,
- Kişisel raporlar olarak sıralanmaktadır (Özyılkan, 2004:14).

Bu çerçevede, kişilerin yaşam kalitesi farklı ölçeklerden istifade etmek suretiyle, puanlanmakta ve değerlendirilmektedir. Bireylerin yaşam kalitesini ölçecek olan bir ölçekte geçerlilik, güvenirlik ve duyarlılık gibi özellikler aranmaktadır (Carr ve Higginson, 2003:296).

"Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Değerlendirme Araçları (WHOQOL), Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)" tarafından bireyin genel refah durumunu analiz edebilen ve çeşitli kültürler arası mukayeselere imkân tanıyan bir set ölçümlerden oluşmaktadır. Globalde 15 farklı merkezde yürütülen ön çalışmalar neticesinde, "WHOQOL-100 adında 100" maddeli bir ana ölçek ve bu ölçeğin bir alt kümesi olan 26 maddeli WHOQOL-BREF ölçeği geliştirilmiştir. WHOQOL-BREF, genel olarak algılanan yaşam kalitesi ve algılanan sağlık durumunu değerlendiren iki soru dahil olmak üzere toplam 26 maddeden oluşur; bu sorular fiziksel,

psikolojik, sosyal ilişkiler ve çevresel faktörler olmak üzere dört kategoride gruplanır. Bu ölçekte bir toplam puanlama sistemi mevcut değildir; her bölüm ve alan kendi içinde 20 veya 100 puan üzerinden değerlendirilmektedir.

2.4.2.1. Bedensel Boyut

Yaşam kalitesinin bedensel alanı, bireylerin genel sağlık ve fiziksel iyi olma durumlarını kapsayan geniş ve çok boyutlu bir kavramdır (Frisch, 2000; 13). Bu alan, bireyin genel sağlık durumu, fiziksel fonksiyonları, ağrı ve rahatsızlık seviyeleri ile enerji düzeyleri gibi çeşitli bileşenleri içerir. Bireylerin fiziksel sağlığı, günlük yaşam aktivitelerini yerine getirme yeteneklerini ve yaşamdan aldıkları tatmini doğrudan etkilemektedir. Bedensel sağlığın optimal düzeyde olması, kişinin iş, sosyal ve kişisel yaşamda daha aktif ve katılımcı olmasını sağlar ve aynı zamanda yaşam kalitesi ile doğrudan ilişkilidir (Ware, 1993: 32).

Genel sağlık durumu, bireyin kendini ne kadar sağlıklı hissettiği ve herhangi bir hastalık veya sağlık sorunu olup olmadığı ile ilgilidir. Sağlıklı bir birey, yaşamdan daha fazla tatmin olabilir ve günlük aktivitelerini daha kolay gerçekleştirebilir. Sağlık durumu bozuk olan bireyler ise bu durumun getirdiği fiziksel ve psikolojik yüklerle başa çıkmak zorunda kalabilirler. Bu bağlamda, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, düzenli sağlık kontrolleri yapmak ve hastalıkları önleyici tedbirler almak, bireylerin genel sağlık durumlarını iyileştirebilir ve böylece yaşam kalitelerini artırabilir (Patrick & Erickson, 1993:112).

Fiziksel fonksiyonlar, bireyin fiziksel olarak günlük yaşam aktivitelerini ne kadar bağımsız ve etkili bir şekilde gerçekleştirebildiği ile ilgilidir. Bu aktiviteler, basit günlük görevlerden (giyinme, yeme içme, yürüme) daha karmaşık fiziksel faaliyetlere (egzersiz yapma, ağır işler yapma) kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Fiziksel fonksiyonların iyi olması, bireyin bağımsızlığını korumasına ve yaşamdan daha fazla tatmin almasına yardımcı olur. Fiziksel kapasiteyi korumak ve artırmak bireylerin yaşam kaliteleri ile oldukça ilişkilidir (Ware, 1993; 32-34).

Ağrı ve rahatsızlık, bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen önemli faktörlerdendir. Kronik ağrı ve rahatsızlıklar, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini sınırlayabilir ve genel yaşam memnuniyetini azaltabilir. Ağrı yönetimi ve tedavisi, bireylerin yaşam kalitelerini artırmada kritik bir rol oynar. Bu bağlamda, tıbbi tedavi, fizik tedavi, ağrı yönetim programları ve alternatif terapiler, ağrı ve rahatsızlıkların azaltılmasında etkili olabilir,

bu durumda yaşam kalitesini etkilemektedir (WHOQOL Group, 1998:557).

Enerji seviyeleri ve yorgunluk, bireylerin genel refahını ve günlük yaşamlarını sürdürme kapasitelerini etkileyen önemli bir diğer bileşendir. Yüksek enerji seviyeleri, bireylerin daha aktif, üretken ve mutlu olmalarını sağlar. Öte yandan, sürekli yorgunluk hissi, bireylerin günlük yaşamlarını sürdürme kapasitesini azaltabilir ve genel yaşam memnuniyetini olumsuz etkileyebilir (Patrick & Erickson, 1993:110-115).

Sonuç olarak, yaşam kalitesinin bedensel alanı, bireylerin genel sağlık durumu, fiziksel fonksiyonları, ağrı ve rahatsızlık seviyeleri ile enerji düzeyleri gibi çeşitli bileşenleri kapsar. Bu bileşenlerin her biri, bireylerin genel yaşam memnuniyetini ve refahını doğrudan etkiler. Bu nedenle, bedensel sağlığın korunması ve iyileştirilmesi, genel yaşam kalitesinin artırılmasında kritik bir öneme sahiptir. Sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, düzenli sağlık kontrolleri yapmak ve sağlık sorunları için etkili tedavi yöntemleri uygulamak, bireylerin bedensel sağlıklarını ve dolayısıyla yaşam kalitelerini önemli ölçüde artırabilir (Ware, 1993:33; Patrick & Erickson, 1993:113; WHOQOL Group, 1998:557).

2.4.2.2. Ruhsal Boyut

Yaşam kalitesinin ruhsal alanı, bireylerin duygusal ve zihinsel iyi olma durumlarını kapsayan geniş ve karmaşık bir kavramdır (Moberg & Brusek, 1977:313). Bu alan, bireylerin genel ruh hali, mutluluk, stres, anksiyete, depresyon düzeyleri ile kendini gerçekleştirme ve kişisel gelişim gibi çeşitli bileşenleri içermektedir. Ruhsal sağlık, bireylerin yaşamdan aldıkları tatmini ve genel yaşam memnuniyetlerini doğrudan etkilemektedir (Ali, vd., 2015:233). Duygusal sağlık, bireylerin pozitif ve negatif duygularını nasıl yönettiklerini, stresle başa çıkma yeteneklerini ve genel ruh hallerini içermektedir. Anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sorunlar, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Bunun yanı sıra, kendini gerçekleştirme ve kişisel gelişim, bireylerin potansiyellerini gerçekleştirme ve yaşamlarına anlam katma çabaları bireylerin yaşam kalitelerini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Compton, 2018: 3-5).

Ruhsal alanın birinci bileşeni olan duygusal sağlık, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları olumlu ve olumsuz duyguları nasıl yönettikleri ile ilgilidir. Duygusal sağlık, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları zorluklar karşısında ne kadar dirençli olduklarını ve bu durumlarla nasıl başa çıktıklarını belirlemektedir. Olumlu duyguların baskın olduğu bir yaşam, bireylerin

genel yaşam memnuniyetini artırır. Olumsuz duygular ise bireylerin yaşam kalitesini düşürebilir. Bu bağlamda, duygusal sağlığı korumak ve iyileştirmek için duygusal farkındalık ve duygusal düzenleme becerileri geliştirilmelidir (Diener et al., 1999:295).

Ruhsal alanın bir diğer önemli bileşeni stres yönetimidir. Stres, modern yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır ve bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıkları üzerinde derin etkileri olabilir. Yüksek stres seviyeleri, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal sağlık sorunlarına yol açabilir. Stresin etkili bir şekilde yönetilmesi, bireylerin genel ruhsal sağlığını iyileştirir ve yaşam kalitesini artırabilir (Lazarus & Folkman, 1984:234).

Anksiyete ve depresyon, ruhsal sağlığın önemli bileşenlerinden biridir. Anksiyete, bireylerin hayatları ilgili sürekli endişe ve korku hissetmeleriyle karakterizedir (Tuma & Measer, 2019; 5-7). Depresyon ise sürekli bir üzüntü, ilgi kaybı ve düşük enerji hali ile tanımlanır (Tuma & Measer, 2019; 6). Bu ruhsal sağlık sorunları, bireylerin günlük yaşamlarını ve genel yaşam kalitelerini olumsuz etkileyebilir (Kessler et al., 2005:601).

Kendini gerçekleştirme ve kişisel gelişim, ruhsal sağlığın diğer önemli bileşenleridir. Kendini gerçekleştirme, bireylerin potansiyellerini tam olarak kullanmaları ve yaşamlarına anlam katma çabalarını ifade etmektedir (Compton, 2018:3-5). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, kendini gerçekleştirme, bireylerin en yüksek seviyede ihtiyaçlarını karşılaması anlamına gelir (Maslow, 1943:372). Bu durum, bireylerin yaşamdan aldıkları tatmini ve genel yaşam memnuniyetlerini artırır. Kişisel gelişim ise bireylerin sürekli olarak kendilerini geliştirme ve yeni beceriler kazanma çabalarını içerir. Bu süreç, bireylerin özgüvenlerini artırır ve yaşamlarına anlam katabilir (Ryff & Keyes, 1995: 724-725).

Sonuç olarak, yaşam kalitesinin ruhsal alanı, bireylerin duygusal ve zihinsel iyi olma durumlarını kapsayan geniş bir kavramdır. Bu alan, duygusal sağlık, stres yönetimi, anksiyete ve depresyon, kendini gerçekleştirme ve kişisel gelişim gibi çeşitli bileşenleri içerir. Her bir bileşen, bireylerin genel yaşam memnuniyetini ve refahını doğrudan etkiler. Bu nedenle, ruhsal sağlığın korunması ve iyileştirilmesi, genel yaşam kalitesinin artırılmasında kritik bir öneme sahiptir. Stres yönetimi teknikleri, psikoterapi, meditasyon ve diğer ruhsal sağlık uygulamaları, bireylerin ruhsal sağlığını destekleyebilir ve yaşam kalitelerini artırabilir(Diener et al., 1999:125; Ryff & Keyes, 1995:145 Lazarus & Folkman, 1984:126).

2.4.2.3. Sosyal Boyut

Yaşam kalitesinin sosyal alanı, bireylerin sosyal ilişkileri ve toplumsal katılımları ile ilgili bileşenleri kapsayan önemli bir kavramdır. Bu alan, sosyal destek, sosyal ilişkilerin kalitesi, sosyal katılım ve yalnızlık gibi çeşitli faktörleri içerir (Felce & Perry, 1995: 69-70). Sosyal destek, bireylerin aile, arkadaşlar ve topluluk tarafından sağlanan duygusal ve maddi yardımları ifade eder (Helgeson, 2003:26-27). Güçlü sosyal destek ağlarına sahip bireyler, stresle daha iyi başa çıkabilir, sağlık sorunlarıyla daha etkili mücadele edebilir ve genel olarak daha yüksek bir yaşam memnuniyeti deneyimleyebilirler (Cohen & Wills, 1985: 315). Sosyal destek, aynı zamanda bireylerin kendilerini değerli ve önemli hissetmelerine de katkıda bulunur (Helgeson, 2003:26-27). Bu durum, bireylerin ruhsal ve duygusal sağlıklarını olumlu yönde etkiler ve genel yaşam kalitesini artırabilmektedir.

Sosyal ilişkilerin kalitesi, bireylerin sosyal etkileşimlerinde hissettikleri tatmin ve güven duygusunu ifade etmektedir (Felce & Perry, 1995: 69-70). Kaliteli sosyal ilişkiler, bireylerin duygusal iyilik hallerini artırır ve yaşamdan aldıkları tatmini yükseltir. Sosyal ilişkilerin kalitesinin yüksek olması, bireylerin kendilerini güvende ve desteklenmiş hissetmelerine yardımcı olabilmektedir. Bu tür ilişkiler, bireylerin zor zamanlarda duygusal destek bulmalarını sağlar ve genel yaşam memnuniyetlerini artırır. Ayrıca, sosyal ilişkilerin kalitesi, bireylerin kendilerini ifade etme ve anlama kapasitelerini de geliştirir, bu da bireylerin kişisel gelişimine katkıda bulunur (Berkman & Glass, 2000: 139).

Sosyal katılım, bireylerin toplumsal etkinliklere ve sosyal faaliyetlere aktif olarak katılma düzeylerini belirtmektedir. Toplumsal katılım, bireylerin toplumla olan bağlarını güçlendirir ve aidiyet duygusunu pekiştirir. Sosyal katılımın yüksek olduğu bireyler, genellikle daha mutlu ve memnun hissederler (Putnam, 2000:95). Toplumsal katılım, aynı zamanda bireylerin sosyal ağlarını genişletmelerine ve yeni ilişkiler kurmalarına olanak tanır. Bu durum, bireylerin sosyal desteğe erişimini artırır ve genel yaşam kalitesini olumlu yönde etkiler. Toplumsal katılımın düşük olması ise bireylerin yalnızlık ve izolasyon hissetmelerine yol açabilir, bu da yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir.

Yalnızlık, bireylerin sosyal ilişkilerdeki yetersizlik veya kopukluk nedeniyle hissettikleri olumsuz duygudur. Yalnızlık, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen önemli bir faktördür ve uzun vadede ciddi ruhsal ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir (Hawkley & Cacioppo, 2010:224). Yalnızlık, bireylerin depresyon, anksiyete ve stres seviyelerini artırabilir

ve genel yaşam memnuniyetlerini azaltabilir. Yalnızlıkla başa çıkmak için sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi ve sosyal destek ağlarının genişletilmesi önemlidir. Sosyal bağlantıların artırılması, bireylerin yalnızlık duygusunu azaltır ve genel yaşam kalitesini artırır.

Sonuç olarak, yaşam kalitesinin sosyal alanı, bireylerin sosyal ilişkileri, sosyal destek ağları, toplumsal katılımları ve yalnızlık duyguları gibi bileşenleri içerir. Bu bileşenlerin her biri, bireylerin genel yaşam memnuniyetini ve refahını doğrudan etkiler. Sosyal sağlığın korunması ve iyileştirilmesi, bireylerin genel yaşam kalitesinin artırılmasında kritik bir öneme sahiptir. Güçlü sosyal ilişkiler kurmak, toplumsal etkinliklere katılmak ve sosyal destek ağlarını güçlendirmek, bireylerin sosyal sağlığını ve dolayısıyla genel yaşam kalitesini önemli ölçüde artırabilir. Ayrıca, sosyal ilişkilerin kalitesini artırmak ve yalnızlıkla mücadele etmek, bireylerin genel ruhsal ve duygusal sağlıklarını olumlu yönde etkiler (Cohen & Wills, 1985:42; Berkman & Glass, 2000:38; Putnam, 2000:23; Hawkley & Cacioppo, 2010:89).

2.4.2.3. Çevresel Boyut

Yaşam kalitesinin çevresel alanı, bireylerin fiziksel ve sosyal çevrelerinin yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerini kapsayan bir kavramdır (Van Kamp, vs., 2003:6). Bu alan, fiziksel çevrenin kalitesi, güvenlik, erişim ve ulaşılabilirlik, çevresel temizlik ve estetik, konut durumu, ulaşım imkanları, doğal çevre ve sağlık hizmetlerine erişim gibi çeşitli bileşenleri içermektedir (Van Kamp, vd., 2003:7). Fiziksel çevrenin kalitesi, bireylerin yaşadıkları ortamın sağlık ve refahları üzerindeki etkilerini belirler. Temiz hava, su ve sağlıklı bir çevre, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkilerken, kirlilik ve kötü çevre koşulları sağlık sorunlarına yol açabilmektedir bu durum bireylerin yaşam kaliteleri ile doğrudan ilişkilidir (Evans, 2003: 542).

Güvenlik, bireylerin kendilerini güvende hissettikleri ve yaşadıkları çevrede şiddet, suç veya diğer tehlikelerle karşılaşma olasılıklarının düşük olduğu bir ortamı ifade etmektedir (Williamson, 1987:221-223). Güvenli bir çevrede yaşamak, bireylerin stres seviyelerini düşürür ve genel yaşam memnuniyetlerini artırır. Erişim ve ulaşılabilirlik, bireylerin sağlık hizmetlerine, eğitim olanaklarına, iş fırsatlarına ve diğer temel hizmetlere kolayca ulaşabilmelerini ifade etmektedir (Doi, vd., 2008:1100-1101). Bu olanaklara kolay erişim, bireylerin yaşam kalitelerini ve genel refahlarını önemli ölçüde artırır (Wilkinson & Marmot, 2003: 28).

Çevresel temizlik ve estetik, bireylerin yaşadıkları çevrenin temiz, düzenli ve estetik olarak hoş olmasını kapsamaktadır. Temiz ve estetik bir çevre, bireylerin ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkiler ve genel yaşam memnuniyetlerini artırır. Konut durumu, bireylerin yaşadıkları evin fiziksel durumu ve yaşam koşullarını ifade eder. Güvenli, rahat ve uygun maliyetli konutlar, bireylerin genel refahını artırır ve yaşam kalitelerini yükseltir (Dunn, 2002: 672).

Ulaşım imkanları, bireylerin işe, okula, sağlık hizmetlerine ve diğer önemli yerlere ulaşım kolaylığını ifade etmektedir (Steg & Gifford, 2005: 62). İyi bir ulaşım altyapısı, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini daha rahat ve stressiz bir şekilde gerçekleştirmelerini sağlar. Doğal çevre, bireylerin doğa ile olan etkileşimlerini ve doğal kaynaklara erişimlerini kapsamaktadır. Yeşil alanlar, parklar ve doğal güzellikler, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkiler (Pretty et al., 2007: 320). Son olarak, sağlık hizmetlerine erişim, bireylerin ihtiyaç duyduklarında sağlık hizmetlerine kolayca ulaşabilmelerini ifade etmektedır (Liang & Guo, 2015: 289-291). Kolay erişilebilir ve kaliteli sağlık hizmetleri, bireylerin sağlıklarını korumalarına ve iyileştirmelerine yardımcı olur, bu da genel yaşam kalitelerini artırır (Gulliford et al., 2002: 188).

Sonuç olarak, yaşam kalitesinin çevresel alanı, bireylerin fiziksel ve sosyal çevrelerinin yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerini kapsamaktadır. Fiziksel çevrenin kalitesi, güvenlik, erişim ve ulaşılabilirlik, çevresel temizlik ve estetik, konut durumu, ulaşım imkanları, doğal çevre ve sağlık hizmetlerine erişim gibi bileşenler, bireylerin genel yaşam memnuniyetlerini ve refahlarını doğrudan etkiler. Çevresel sağlığın korunması ve iyileştirilmesi, bireylerin genel yaşam kalitesinin artırılmasında kritik bir öneme sahiptir (Evans, 2003:23 Wilkinson & Marmot, 2003:89, Pretty et al., 2007:45).

2.4.3. Yaşam Kalitesinin Göstergeleri

Yaşam kalitesinin evrensel bir amaç olmasının nedeni Maslow'un gereksinimler hiyerarşisine dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre insanın temel ihtiyaçları önceliklerine göre beş başlık altında sıralanmaktadır:

- Fiziki gereksinimler (Yemek, su ve barınak gibi)
- Güvenlikgereksinimi (Güvenlik, koruma ve sağlık gibi)
- Toplumsal/Sosyal gereksinimler (Bir camiaya ait olma hissi, saygı ve sevgi görme

ihtiyacı)

– Saygı görme gereksinimi (Toplumda tanınma ve sosyal statü sahibi olma gibi)

– Bireysel ilgi alanlarını/fikirlerini/ideallerini ifade etme gereksinimi (Kendini geliştirme, kişisel yaşamı zenginleştirme ve kişisel hedefleri gerçekleştirme gibi)

Maslow'un gereksinimler kuramı, insan yaşamının her döneminde karşılanması gereken temel gereksinimleri sıralarken, bu gereksinimlerin miktarının yanı sıra yaşam kalitesinin de önemli olduğunun altını çizmektedir. Örneğin, yaşam süresinin uzunluğundan çok kalitesi, gelirin yüksek olmasından ziyade tatmin edici olup olmadığı gibi hususlar ele alınmaktadır. Bu çerçevede, kalite bir farkındalık süreci olarak değerlendirilmeli ve her zaman hayatın her alanında ulaşılmak istenen mükemmellik düzeyi olmalıdır (Aksungur, 2009:11).

Yaşam kalitesinin tanımları genel olarak "kişinin yaşamı öznel olarak algılaması" kapsamında ele alınsa da yaşam kalitesi nesnel ve öznel olmak üzere iki açıdan incelenmektedir (Aydıner Boylu, 2007: 2). Bu çerçevede, objektif göstergeler gelir, eğitim, meslek, sağlık ve ikamet durumu gibi unsurlar olurken, kişinin sahip olduğu bu imkanlardan duyduğu memnuniyet ise yaşam kalitesinin öznel göstergeleri olarak tanımlanmaktadır (Torlak ve Yavuzçehre, 2008:30). Bazı araştırmacılar objektif göstergelerin daha önemli olduğunu (Kaya, İpekçi Çetin ve Kuruüzüm, 2011:85), bazı araştırmacılara göre ise subjektif göstergelerin daha önemli olduğunu değerlendirilse de (Aksungur, 2009:12) herhangi bir evrensel sistem ya da sübjektif göstergeler için evrensel bir sistem ve standart bulunmamaktadır (Demirkaya, 2010:16).

Konuya ilişkin yapılan araştırmalar yaşam kalitesi göstergelerini cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyal destek, barınma ve özellikleri, sağlık, eğitim, gelir, çalışma hayatı, boş zaman etkinlikleri olarak sıralamaktadır (Torlak ve Yavuzçehre, 2008:34). Bu çerçevede, yaşam kalitesine ilişkin yaklaşım ve göstergeler cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir, eğitim, sağlık, sosyal çevre, barınma ve özellikleri, iş hayatı ve boş zaman aktiviteleriyle belirlenmektedir. Bu faaliyetler ele alınmak gerekirse özetle şöyle ifade edilebilmektedir; cinsiyet ile yaşam kalitesi arasında güçlü bir ilişki mevcuttur. Bu ilişki özellikle objektif yaşam kalitesi ölçümlerinde görülmekte olup, örneğin az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde başta istihdam ve eğitim olmak üzere cinsiyet açısından büyük farklılıklar bulunmaktadır. Bu ülkelerde yaşayan ve çalışmayan, çalışmasına izin verilmeyen, muhafazakâr, ataerkil ve geleneksel aile çevrelerinden gelen kadınlar arasında ev hanımlığı yaygındır. Bu anlamda kadınların yaşam

kalitesi eşlerinin yaşam kalitesi ve sosyal güvenlik imkanlarıyla doğru orantılıdır (Torlak ve Yavuzçehre, 2008: 34).

Çalışan kadınların tatmin edici bir iş-yaşam dengesi kurmakta erkeklere göre daha fazla zorlandıkları görülmektedir. Bu durumun hayata geçmesinde toplumun kadından beklediği roller önemli bir yer işgal etmektedir. Öte yandan, az gelişmiş ülkelerdeki kadınların yaşadığı eğitim düzeyinin düşük olması, sosyal, ekonomik, kültürel ve sağlık alanlarında kadının aleyhine bir farklılık oluşması gibi olumsuzluklar kadınların yaşam kalitesini derinden etkilemektedir (Aslan, 2009:2). Az gelişmiş veya gelişmekte olan toplumların kadınlara dayattığı ev işleri, çocuk bakımı ve diğer aile üyelerine destek olma zorunluluğu gibi toplumsal cinsiyet rollerinin yol açtığı farklı beklenti ve sorumluluklar (Sabbah vd., 2003: 11) kadınların yaşam kalitesini erkeklere göre önemli ölçüde düşürmektedir.

Bu çerçevede yapılan araştırmalar, kadınların yaşam kalitesinin erkeklerden istatistiki olarak anlamlı düzeyde düşük olduğunu ortaya koymuş (Koçoğlu ve Akın, 2009: 149; Torlak ve Yavuzçehre, 2008: 34), bazı araştırmalar ise daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Gülmez, 2013: 80; Eriş, 2012: 46). Bazı araştırmalar da cinsiyet ile yaşam kalitesi arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır (Ergen vd., 2011: 14; Avcı ve Pala, 2004: 83).

Yaşam kalitesi ile yaş arasındaki ilişkide, ergenlik ve yaşlılık gibi belirli bir yaş dönemini ele alarak yapılan çalışmaların çokluğu, yaşın yaşam kalitesi açısından önemli göstergelerden biri olduğunu ortaya koymaktadır (Öztop vd., 2009:957; Memik vd., 2007:353). Bazı yaşam kalitesi göstergelerinin her yaş döneminde ölçü olarak alınamaması da elzemdir. Zira, kaliteli bir emeklilik yaşlılar için önemli bir yaşam kalitesi göstergesiyken diğer yaş grupları için herhangi bir anlam ihtiva etmemektedir.

Yaşam kalitesinin her yaş döneminde önemli olduğu yapılan çalışmalarla analiz edilse de yaşam kalitesi açısından genellikle yaşlılık dönemi daha çok araştırılmaktadır (Bilir vd., 2005:663; Sabbah vd., 2003:10). Buna rastlanılmasında yaşlılık döneminin genellikle yaşam kalitesindeki düşüşün en fazla olduğu dönem olması önemli bir rol oynamaktadır. Bu dönemde artan sağlık sorunları, emeklilik sonrası gelirde azalma, rol ve statü kaybı, evden ayrılan çocuklar, eşin ölümü, anne babanın ölümü gibi yalnızlığı artırıcı hususlar, bilişsel becerilerde azalma ve sosyal hayattan kopukluk gibi konular yaşam kalitesini derinden etkilemektedir (Güven ve Şener, 2010: 180; Aslan, 2009: 3). Öte yandan, Bakar (2012:61) tarafından yapılan araştırmada, 65 yaş üstü bireylerde kadın olmanın, eğitim düzeyinin, gelir düzeyinin düşük

olması, sağlık algısının zayıf olması ve herhangi bir kronik hastalığa sahip olmanın yaşam kalitesini olumsuz etkilediği belirlenmiştir.

Yaşam kalitesini etkileyen bir diğer faktör ise medeni durumdur. Bu bağlamda, en önemli hususların başında kişinin dul veya boşanmış olması hali gelmektedir. Bekar veya evli olmak gelişmiş toplumlarda doğal karşılanan bir durumken, özellikle az gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda dul veya boşanmış olmak kolaylıkla kabul görmemekle birlikte yaşam kalitesinin düşüklüğünün de en önemli göstergelerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda cinsiyet eşitsizliği ve kadının namus kavramıyla bütünleşmesi nedeniyle dul ya da boşanmış kadınların, dul ya da boşanmış erkeklere göre daha fazla dışlandığı, yoksulluk riskiyle karşı karşıya kaldıkları, sorumluluklarının arttığı ve yaşam kalitelerinin azaldığı görülmektedir (Aydıner Boylu ve Öztop, 2013:19; Akgül Sarpkaya, 2012:50).

Bu kapsamda, dul ya da boşanmış olmak sadece cinsiyet açısından yaşam kalitesini farklılaştırmamakta, aynı zamanda yaş açısından da yaşam kalitesini etkilemektedir. Yaşlılar arasında yapılan bir çalışmada cinsiyete bakılmaksızın dul ya da bekar olmanın yaşam kalitesini önemli ölçüde azalttığı ve bu sonucun tamamen yaş faktöründen kaynaklanabileceği bildirilmiştir (Bakar, 2012:60).

Medeni durum ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin bir başka yönü de evli olmak veya bir eşle birlikte yaşamaktır. Araştırmalar evli olmanın ya da bir eşle yaşamanın yaşam kalitesini önemli ölçüde artırdığını göstermektedir (Avcı ve Pala, 2004: 83). Bunun nedeni evliliğin veya çok eşliliğin birey için birincil ve sürekli bir sosyal destek sistemi oluşturması, bireyi ekonomik olarak güçlendirmesi ve yalnızlık algısını ortadan kaldırması olarak ele alınabilecektir.

Yaşam kalitesini etkileyen en önemli göstergelerden diğeri de eğitimdir. Eğitimin kişisel gelişim, işin kalitesi ve kişinin istihdamı üzerinde doğrudan etkisi bulunmaktadır (Fahey vd., 2003: 23). Genel olarak, daha yüksek eğitim düzeyine sahip olanların daha yüksek gelirleri ve nitelikli işleri, daha iyi sosyal fırsatları elde etmekte ve dolayısıyla daha yüksek yaşam kalitesine sahip olmaktadır. Öte yandan eğitim düzeyi düşük olanların işsizlik, kötü çalışma koşulları, düşük ücretler, ekonomik yoksunluk, sosyal imkanlardan yararlanamama, sürekli maddi, sosyal ve psikolojik kaygılar ile yetersiz beslenme nedeniyle yaşam kalitelerinin düşük olduğu bilinmektedir (Torlak ve Yavuzçehre, 2008:23; Avrupa Yaşam ve Çalışma Koşullarını İyileştirme Vakfı, 2004:3). Torlak ve Yavuzçehre (2008:23) tarafından yapılan çalışmada eğitim düzeyi yükseldikçe yaşam kalitesinin arttığı belirlenmiştir.

Yapılan çalışmalarda ekonomik koşulların en önemli sağlayıcısı olan gelir; bireylerin fiziksel, duygusal, sosyal sağlıklarının, iş ve sosyal yaşamlarındaki başarı ve memnuniyetlerinin, dolayısıyla yaşam kalitelerinin en önemli göstergesi olduğunu ortaya koymaktadır (Koçoğlu ve Akın, 2009: 150; Torlak ve Yavuzçehre, 2008: 24). Yoksul olarak nitelendirilen bireylerin yaşam kalitelerinin yoksul olmayanlara göre daha düşük olduğu düşüncesi her zaman kabul edilen bir gerçektir. Ancak, bu bulgular, gelirin tek başına yaşam kalitesi için yeterli bir gösterge olduğu anlamına gelmemektedir. Gelir düzeyi yüksek ancak zamanı, isteği ve enerjisi olmayan bireyin yaşam kalitesi yüksek olmayabilecektir (Demirkıran, 2012: 54). Ye1tersiz eğitim, sağlık ve güvenlik hizmetleri, yüksek suç oranı, kişi başına düşen yeşil alanın düşük olması, çevre kirliliği, trafik ve kalabalık gibi sorunlar gelirden bağımsız olarak yaşam kalitesini düşürmektedir (Demirkıran, 2012:55).

Yaşam kalitesi, insanların duygusal, sosyal ve fiziksel doyumlarını ve hayatlarındaki günlük işlerini kendi başlarına yapabilmelerini ifade eden tanımlayıcı bir kavramdır (Demirkaya, 2010:92). Bu nedenle, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığı, yaşam kalitesinin önemli bir göstergesidir (Aghaei vd., 2013: 572).

Diğer yandan, sağlığa ilişkin yaşam kalitesi, sağlıkla doğrudan veya dolaylı bir şekilde ilgili birçok faktörü de kapsayan geniş bir kavram olarak literatürde önemli bir yer bulmaktadır. Genel yaşam kalitesi kavramında olduğu gibi sağlığa ilişkin yaşam kalitesinin de evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı bulunmamaktadır (Tüzün ve Eker, 2003: 4). Sübjektif sağlığa ilişkin yaşam kalitesi göstergeleri bireyin fiziki, ruhi ve sosyal sağlığına ilişkin öznel görüşleridir (Aksungur, 2009: 13; Üstündağ vd., 2007: 118). Sağlığa ilişkin yaşam kalitesi ölçümlerinin yapıldığı çalışmalarda çeşitli fiziksel rahatsızlıklar, ürtiker ve kronik hastalıkların (Sabbah vd., 2003: 8) yaşam kalitesini düşürdüğü saptanmıştır. Ayrıca, konuyla ilgili yapılan sübjektif yaşam kalitesi ölçümlerinde farklı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Örneğin Demirkıran (2012:41-44) tarafından yapılan çalışmada sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yaşam kalitesini artırdığı tespit edilmiştir.

Yaşam kalitesi açısından bir diğer önemli gösterge ise bireyin sosyal çevresi ve çevresiyle olan ilişkisidir. Toplumsal bir varlık olan insan için aile son derece önemlidir. Bireyin var olabileceği, kendisini ait hissedebileceği ve kendisini gerçekleştirebildiği destekleyici bir aile ortamı, yaşam kalitesinin gelişmesinde son derece önemli bir rol oynamaktadır (Özmete, 2010: 456). Bu bağlamda, yaşam kalitesi toplumsal kaliteyle gelişen bir kavram olarak öne

çıkmaktadır (Hollar, 2003: 96).

Özmete (2010: 459) tarafından yapılan çalışmada, aile içi iletişimin güçlü olması ve ailede herkesin birbiriyle her şeyi açık bir şekilde konuşabilmesinin aile yaşam kalitesi açısından önemli olduğu saptanmıştır. Bireyin arkadaşları, komşuları ve akrabaları da yaşam kalitesi açısından önemli sosyal destek sağlayıcılarıdır (Hollar, 2003: 100). Kabasakal ve Uz Baş (2013:32) tarafından yapılan bir araştırmada, arkadaş sahibi olmanın ve etkinliklerde bulunmanın yaşam doyumunu ve dolayısıyla yaşam kalitesini artırdığı, Eriş'in (2012:9) yaptığı bir çalışmada ise, üniversite öğrencileri arasında herhangi bir öğrenci topluluğunun üyelerinin topluluk üyesi olmayanlara göre yaşam kalitelerinin oldukça yüksek olduğu saptanmıştır.

Bireylerin barınma hali, yaşadıkları yer ve özellikleri de yaşam kalitesi açısından oldukça önemlidir. Güvenli ve konforlu bir konut, bireyin temel gereksinimlerin olup, konutun türü ve özellikleri güvenli ve konforlu bir konutun önemli göstergelerinden kabul edilmektedir. Ayrıca, gelişen ve değişen teknolojik imkanlar sayesinde mobilya ve beyaz eşya gibi dayanıklı tüketim malları ve diğer ev aletlerinin varlığı da yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yeterli ve faydalı ürünler, ailelerin ev işlerini daha etkin, kolay ve kısa sürede yapmalarını sağlamakta ve aynı zamanda hayatlarını kolaylaştırmaktadır. Aydıner Boylu, (2007:106) tarafından yapılan araştırmada, aylık gelir düzeyi arttıkça konut tipi ve özelliklerinin iyileştiği ve dolayısıyla yaşam kalitesinin arttığı tespit edilmiştir. Kowaltowski ve arkadaşlarınca (2006: 1109) yürütülen bir araştırmada, müstakil bir evde oturmak, evin veya binanın estetik olması ve evin önünde veya yanında olması ile yeşil alanların varlığının da yaşam kalitesini arttırdığı tespit edilmiştir. Hollar (2003: 99) tarafından yapılan çalışmada evin işlevsel ve güvenli olması gibi fiziksel özelliklerinin aile yaşam kalitesi için önemli olduğu vurgulanmıştır.

Günlük hayatta çalışma saatleri günün büyük bir bölümünü almaktadır. Dolayısıyla iş hayatı, hayatın ayrılmaz bir parçasıdır (DeCoster, 2004:125). İş hayatında karşılaşılan olumlu ya da olumsuz durumlar, başarı ya da başarısızlık, toplumsal katılım ya da dışlanma, yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir (Saldamlı, 2008: 716).

İş yaşamı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar çoğunlukla iş doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Bu çalışmaların sonuçları genel olarak iş doyumu ile yaşam doyumu arasında pozitif ve güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Akgündüz, 2013:197; Gülmez, 2013:76).

Bir diğer ilgili faktör, bireyin iş statüsüdür. Demiral (2001: 69) tarafından yapılan

çalışmada uzun süreli işsizliğin ve iş aramanın ruh sağlığını olumsuz etkilediği, dolayısıyla yaşam kalitesini düşürdüğü saptanmıştır.

Yaşam kalitesinin bir diğer önemli göstergesi boş zaman etkinlikleridir. Zorunlu çaba ve eylemlerin dışında, bireylerin kendi isteklerine göre değerlendirmekte özgür oldukları dönemlerde (Mansuroğlu, 2002:53) gerçekleştirilen serbest zaman etkinliklerinin dinlenme, eğlenme ve kendini geliştirme gibi üç önemli işlevi bulunmaktadır (Zorba, 2007: 52). Serbest zaman etkinlikleri, bireyin yaşam kalitesini yükselten, geliştiren, bireyin keşfetmesine, yenilenmesine ve tezahür etmesine katkı sağlayan en önemli unsurlardan biridir (Aslan ve Arslan Cansever, 2012: 24).

Serbest zaman etkinlikleri ülkeden ülkeye ve kültürden kültüre farklılık gösterse de Türkiye'de yapılan araştırmalar ergenlerin bu zamanlarını daha çok bilgisayar ve internette geçirdiklerini veya en azından kitap okuyarak değerlendirdiklerini göstermektedir (Aslan ve Arslan Cansever, 2012: 29; Aksaçlıoğlu ve Yılmaz, 2007: 17). Yaşlı bireylerde yapılan bir çalışmada televizyon seyretmek, radyo dinlemek, kitap okumak, internet kullanmak, hobilerle ilgilenmek, bahçe işleri yapmak, seyahat etmek, spor yapmak, arkadaş/akraba/komşu ziyareti, sinema/tiyatro/müze/konser gibi serbest zaman etkinliklerinin yaşam kalitesini önemli ölçüde artırdığı belirlenmiştir (Aksaçlıoğlu ve Yılmaz, 2007: 17).

Öte yandan, boş zaman aktiviteleri ile gelir düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Düşük gelir düzeyi, sinema, tiyatro, gezi ve alışveriş gibi maddi imkana dayanan boş zaman etkinliklerine katılımı kısıtlamakta ve dolayısıyla yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (Sabbağ ve Aksoy, 2011: 16; Aydıner Boylu, 2007: 116).

2.4.4. Yaşam Kalitesi Araştırmaları

Yaşam kalitesi üzerine yapılan araştırmalar, çeşitli disiplinler arasında geniş bir yelpazede incelenmekte ve bu konu üzerine birçok farklı perspektiften yaklaşımlar geliştirilmektedir.

Literatür, sağlık ve tıp başta olmak üzere, psikoloji, sosyal bilimler, çevre bilimleri ve ekonomi gibi alanlarda derinlemesine analizler sunar. Bu çalışmalar, bireylerin yaşam kalitesini etkileyen faktörleri ve bu faktörlerin insan sağlığı ve refahı üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır.

Sağlık ve Tıp Alanında Yaşam Kalitesi Araştırmaları, genellikle kronik hastalıkların

yönetimi, tedavi yöntemlerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri ve hastalık önleme stratejileri gibi konulara odaklanır. Örneğin, kanser, diyabet, kalp hastalıkları gibi kronik durumların tedavisinde kullanılan yöntemlerin hasta yaşam kalitesi üzerindeki etkileri, hastaların fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevsellikleri üzerindeki sonuçlar incelenir. Ayrıca, rehabilitasyon programlarının ve uzun süreli bakım hizmetlerinin etkinliği de bu tür araştırmaların temel konularındandır (Altay vd.,: 2016:182)

Psikolojik açıdan düşünüldüğünde, bireylerin yaşam kalitesini etkileyen psikolojik faktörler ve stres yönetimi teknikleri, mutluluk ve refah hissi, aile ve sosyal ilişkiler gibi temalar üzerine yoğunlaşır. Bu çalışmalar, bireylerin zihinsel sağlıklarını nasıl iyileştirebilecekleri ve daha tatmin edici bir yaşam sürdürebilmek için neler yapabilecekleri üzerine önerilerde bulunur(Demir vd.,2021:193)

Sosyal bilimler alanındaki araştırmalar, yaşam kalitesi üzerinde sosyoekonomik statünün, eğitim düzeyinin ve çalışma koşullarının etkilerini inceler. Bu tür çalışmalar, farklı gelir grupları ve toplumsal sınıflar arasında yaşam kalitesi farklılıklarını belirlemeye çalışır ve sosyal politikaların bu farklılıkları nasıl etkilediğine dair değerlendirmeler yapar(Çalışkan vd.,2015:28).

Çevre bilimleri, bireylerin yaşadıkları çevrenin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini araştırır. Bu çalışmalar, hava ve su kalitesi, yeşil alanların erişilebilirliği, kentsel tasarım ve altyapı gibi faktörlerin insan sağlığı ve mutluluğu üzerindeki rolünü değerlendirir (Akın,2013:17)

Bu çeşitlilik gösteren araştırmalar, yaşam kalitesini çok boyutlu bir kavram olarak ele alır ve bireylerin yaşamlarını iyileştirmek için kapsamlı stratejiler geliştirilmesine katkıda bulunur. Yaşam kalitesi üzerine yapılan çalışmalar, toplumsal politikaların ve sağlık hizmetlerinin tasarımında önemli bir rol oynayarak, bireylerin daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürmelerine olanak tanıyan bilgiler sunmaktadır (Satılmış vd.,2022:770).

Üniversite yaşam kalitesinin yükseltilmesi, gençlerin mutlu, huzurlu ve umutlu olmalarına doğrudan katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, Türkiye'deki yeni açılan üniversiteler, öğrenci sayısını artırma potansiyeline sahipken, aynı zamanda çeşitli zorluklarla da karşı karşıya kalabilmektedirler. Ekonomik problemler, fiziksel altyapı eksiklikleri ve öğretim elemanı yetersizliği gibi sorunlar, bu kurumların kalitesini ve dolayısıyla öğrencilerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir. Yeni üniversitelerin karşılaştığı bu sorunlar, öğrencilerin akademik ve sosyal deneyimlerini doğrudan etkiler. Ekonomik problemler, üniversitelerin

modern öğretim araçlarına ve kaynaklarına yeterince yatırım yapamamasına yol açabilir. Bu durum, öğrenme ortamlarının kalitesini düşürür ve öğrenci başarısını olumsuz yönde etkiler. Fiziksel eksiklikler, yetersiz derslikler, kütüphane, laboratuvar gibi öğrenme alanlarının yanı sıra yurt, spor salonu gibi sosyal tesislerin eksikliği, öğrencilerin hem akademik hem de sosyal yaşamını zorlaştırır. Öğretim elemanı sıkıntısı ise, ders kalitesinin düşmesine, öğrenci-öğretmen etkileşiminin azalmasına ve akademik destek hizmetlerinin yetersiz kalmasına neden olabilir. Yüksel Oktay ve diğerleri (2019:17) tarafından yapılan çalışmada Yalova Üniversitesi örneğinde olduğu gibi, bu tür sorunlarla boğuşan üniversitelerde yapılan araştırmalar, öğrencilerin yaşam kalitesine ilişkin algılarını detaylı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışma, bu tür sorunların öğrencilerin genel refahı üzerindeki etkilerini belgelemeyi ve yaşam kalitesini artırmak için gerekli alanlarda iyileştirmeler yapılması için bilgi sağlamayı hedefler. Çalışma, üniversite yönetimlerine ve politika yapıcılara, öğrenci deneyimini iyileştirmek ve daha destekleyici bir öğrenme ortamı oluşturmak için gereken stratejik yönlendirmelerde bulunabilir. Üniversitelerde yaşam kalitesinin yükseltilmesi, sadece fiziksel ve ekonomik yatırımlarla değil, aynı zamanda öğretim kalitesini artırma, öğrenci destek hizmetlerini güçlendirme ve kapsayıcı bir kampüs kültürü oluşturma çabalarıyla da mümkündür. Bu kapsamlı yaklaşım, üniversite topluluklarının tüm üyeleri için daha olumlu ve üretken bir akademik ve sosyal ortam sağlayacaktır.

Türker ve diğerleri tarafından (2016:1) yapılan bir çalışmada ele alınan Safranbolu halkının yaşam kalitesi, sosyal, kültürel, ekonomik ve çevresel açılardan kapsamlı bir şekilde değerlendirilmiştir. Araştırma, turizmin bölge halkı üzerindeki algıları ve yaşam kalitesine olan etkilerini derinlemesine incelemek amacıyla yapısal bir anket formu kullanarak gerçekleştirilmiştir. Bu anket, halkın turizme bakış açılarını, turizmin ekonomik getirilerini nasıl değerlendirdiklerini, kültürel değişimleri ve çevresel etkileri algılama biçimlerini ortaya koymak için tasarlanmıştır. Bu çalışmada, turizmin Safranbolu halkının yaşam kalitesine genel olarak olumlu bir etki yaptığı tespit edilmiştir. Özellikle turizmin ekonomik boyutu, bölge halkının gelir seviyelerini artırarak, istihdam olanaklarını genişletmiş ve yerel ekonomiye canlılık getirmiştir. Kültürel açıdan, turizm sayesinde Safranbolu'nun zengin tarihi ve kültürel mirası daha fazla tanıtılmış, bu durum yerel halkın kültürel gururunu pekiştirmiş ve kültürel bilinç düzeyini artırmıştır. Çevresel etkiler açısından, turizmin teşvik ettiği altyapı gelişmeleri ve çevre düzenlemeleri, bölgenin doğal ve tarihi güzelliklerinin korunmasına yardımcı olmuş, aynı zamanda daha temiz ve düzenli bir çevre sağlamıştır. Ancak, turizmin sosyal etkileri

konusunda bazı olumsuz sonuçlar da gözlemlenmiştir. Araştırma, turizm nedeniyle yaşanan yoğunluk ve kalabalıklaşmanın, halk arasında sosyal gerginliklere ve geleneksel yaşam tarzlarında değişikliklere yol açtığını belirlemiştir. Ayrıca, turistik sezonda yaşanan artışlar yerel halkın günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebilmekte, gürültü ve kalabalık gibi faktörler yaşam kalitesini düşürebilmektedir. Bu çalışma, Safranbolu gibi turizm açısından zengin bölgelerde yaşayan halkın yaşam kalitesi üzerinde turizmin çeşitli etkilerini belgelemekte ve bu tür bölgelerde turizm politikaları oluşturulurken sosyoekonomik dengelerin korunması gerektiğini vurgulamaktadır. Aynı zamanda, turizmin olumlu etkilerini maksimize etmek ve olumsuz etkilerini minimize etmek için yerel yönetimlerin ve turizm işletmecilerinin birlikte çalışması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu işbirliği, Safranbolu gibi tarihi ve kültürel mirasa sahip yerlerde sürdürülebilir turizm uygulamalarının geliştirilmesine önemli katkılar sağlayabilir.

Çağlayan Tunç ve diğerleri (2020:127) tarafından yürütülen bir araştırma, Covid-19 salgını süresince bireylerin egzersiz alışkanlıkları ve bu alışkanlıkların cinsiyet, yaş gibi demografik değişkenlerle ilişkisi üzerine odaklanmaktadır ve bulgular egzersiz yapmanın yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini göstermektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre, erkek katılımcılar egzersiz yapan grupta kadınlara göre daha yüksek puanlar almışlardır, bu da egzersiz alışkanlıklarının cinsiyetle nasıl farklılaşabileceğine dair ilginç veriler sunmaktadır. Yaş değişkenine bakıldığında, düzenli egzersiz yapanlar arasında yaşam kalitesi açısından anlamlı bir fark bulunmazken, egzersiz yapmayanlarda yaşın yaşam kalitesi üzerinde belirgin bir etkisi olduğu görülmüştür. Özellikle, genel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre gibi yaşam kalitesi alt boyutlarında yaş ile ters orantılı bir ilişki tespit edilmiştir. Genel sağlık ve çevre boyutlarında yaş arttıkça bir düşüş gözlenirken, sosyal ilişkiler boyutunda bir artış saptanmıştır. Bu bulgular, yaşlı bireylerin sosyal ilişkilerden aldıkları desteğin genel sağlık ve çevresel koşulların olumsuz etkilerini dengede tutmaya yardımcı olabileceğini öne sürmektedir. Araştırmanın genel sonucu, Covid-19 salgını süresince egzersiz yapan bireylerin, yapmayanlara kıyasla yaşam kalitesinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, pandemi gibi stresli ve belirsiz dönemlerde fiziksel aktivitenin sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda bireylerin genel yaşam kalitesi üzerinde de olumlu etkiler yaratabileceğinin altını çizer. Egzersiz yapmanın stres azaltma, ruh halini iyileştirme ve sosyal bağları güçlendirme gibi ek faydaları da göz önünde bulundurulduğunda, bu tür faaliyetlerin özellikle zorlayıcı zamanlarda teşvik edilmesi büyük önem taşır. Çağlayan Tunç ve diğerleri tarafından

(2020:127) yapılan bu çalışma, pandemi döneminde toplum sağlığı politikaları ve bireysel sağlık stratejileri geliştirirken egzersizin entegrasyonunun önemini vurgulamaktadır. Bu tür araştırmalar, sağlık profesyonellerine, politika yapıcılara ve bireylere pandemi gibi kriz dönemlerinde yaşam kalitesini koruma ve artırma yolları sunmaktadır.

Araştırmalar, çalışan kadınların iş-yaşam dengesi kurma konusunda erkeklere kıyasla daha fazla zorlandıklarını ortaya koymaktadır. Bu zorluk, özellikle eğitim düzeyinin düşük olduğu geri kalmış ülkelerde daha belirgin bir şekilde görülmektedir. Aslan'ın (2009: 2) çalışmasına göre, bu tür ülkelerde kadınların eğitim seviyesinin düşük olması, onların sosyal, ekonomik, kültürel ve sağlık alanlarında daha dezavantajlı bir konuma düşmelerine yol açmaktadır. Eğitimin kadınlar için bir güçlenme aracı olarak rolünün zayıf olması, bu alanlarda cinsiyete dayalı eşitsizlikleri derinleştirmekte ve kadınların toplum içindeki konumlarını daha da zorlaştırmaktadır. Sosyal normlar ve toplumsal cinsiyet rolleri de çalışan kadınların karşılaştığı zorlukları artıran önemli faktörlerdendir. Sabbah ve diğerleri (2003:11) tarafından yapılan çalışma, toplumun kadınlardan beklediği geleneksel rollerin (yemek pişirme, temizlik, çocuk bakımı ve diğer aile üyelerine bakma gibi) kadınların iş-yaşam dengesini kurmalarını daha da zorlaştırdığını belirtmektedir. Bu roller, kadınların iş ve özel hayat arasında denge kurmalarını engelleyen ve onları sürekli bir baskı altında tutan faktörler olarak işlev görmektedir. Bu durum, kadınların yaşam kalitesi üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. İş ve ev hayatı arasında sürekli bir denge kurma çabası, stres, yorgunluk ve zaman yönetimi sorunları gibi çeşitli psikolojik ve fiziksel sorunlara yol açabilmektedir. Ayrıca, bu durum kadınların kariyer gelişimlerini de olumsuz etkileyebilir, çünkü iş dışındaki sorumluluklar nedeniyle işlerine yeterince odaklanamamaları veya mesleki eğitim ve gelişim fırsatlarını kaçırmaları muhtemeldir. Bu nedenle, iş-yaşam dengesini destekleyici politikaların geliştirilmesi, özellikle kadın çalışanlar için büyük önem taşımaktadır. Esnek çalışma saatleri, çocuk bakımı desteği, uzaktan çalışma imkanları gibi çözümler, kadınların hem iş hem de özel hayatlarında daha başarılı ve mutlu olmalarını sağlayabilir. Ayrıca, toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden şekillendirilmesi ve eğitimde cinsiyet eşitliğinin sağlanması, kadınların yaşam kalitelerini artıracak temel adımlar arasında yer almalıdır. Bu tür değişiklikler, kadınların toplumda daha adil ve eşit bir şekilde temsil edilmelerine olanak tanıyacak ve genel olarak toplumsal refah seviyesini yükseltecektir.

Yaşam kalitesi ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, özellikle ergenlik ve yaşlılık gibi kritik yaş dönemlerine odaklanarak, yaşın yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini

belirlemeyi amaçlamaktadır. Öztop ve diğerleri (2009:960) ile Memik ve diğerleri (2007:353) tarafından yapılan çalışmalar, bu iki farklı yaş grubunda yaşam kalitesinin farklı dinamiklerini ve bu dinamiklerin nasıl yönetilebileceğini ortaya koymaktadır.

Ergenlik Dönemi: Ergenlik, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan hızlı değişimler yaşadığı bir dönemdir. Bu dönemde yapılan çalışmalar, ergenlerin yaşam kalitesinin, akran ilişkileri, aile bağları, okul başarısı ve öz-benlik algısı gibi faktörler tarafından önemli ölçüde etkilendiğini göstermektedir. Ergenler için yaşam kalitesini artırmak adına, pozitif sosyal etkileşimler, destekleyici aile ortamları ve kendini ifade etme fırsatları sunmak kritik öneme sahiptir.

Yaşlılık Dönemi: Yaşlılık, sağlık sorunlarının arttığı, sosyal rollerin değiştiği ve ekonomik güvencenin önem kazandığı bir dönemdir. Memik ve diğerleri (2007:353) tarafından yapılan çalışmalar, yaşlıların yaşam kalitesinin fiziksel sağlık durumları, sosyal destek sistemleri, gelir güvenliği ve meşguliyet aktiviteleri gibi unsurlarla yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Yaşlı bireylerin yaşam kalitesini desteklemek için sağlık hizmetlerine erişim, sosyal bağların güçlendirilmesi ve yaşam boyu öğrenme fırsatlarının sağlanması gerekmektedir. Her iki yaş grubu için de, yaşam kalitesi üzerine yapılan araştırmalar, müdahalelerin ve politikaların yaşa uygun şekilde tasarlanmasının önemini vurgular. Ergenler için eğitim ve sosyal hizmet programları, yaşlılar için ise sağlık ve sosyal güvenlik programları, bu grupların yaşam kalitelerini iyileştirmeye yönelik stratejik önlemler arasındadır. Bu çalışmalar, toplumun farklı kesimlerinin ihtiyaçlarına yönelik politikaların geliştirilmesinde kritik rol oynar ve bireylerin yaşam boyu sağlık ve mutluluk düzeylerini maksimize etmeye yönelik bilgi sağlar. Böylelikle, yaşam kalitesi üzerine yapılan bu tür araştırmalar, hem bireysel hem de toplumsal refahın artırılmasına katkıda bulunur.

Cinsiyet ve yaşam kalitesi üzerine yapılan çalışmalar, toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinin sosyal, ekonomik ve psikolojik etkilerini derinlemesine incelemektedir. Aydıner Boylu ve Öztop'un (2013:961) gerçekleştirdikleri çalışma, dul ya da boşanmış kadınların karşılaştıkları zorlukları ve bu durumun yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerini özellikle ele almıştır. Araştırma, toplumsal cinsiyet rollerinin ve beklentilerin, bu kadınların yaşadığı zorluklar üzerinde büyük bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmada belirtildiği üzere, dul ya da boşanmış kadınlar, toplumsal olarak dışlanma ve stigmalaşma gibi sorunlarla daha fazla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu durum, erkeklere göre daha belirgin bir şekilde kendini göstermektedir

çünkü toplumun çoğu kesiminde kadınların evlilik içerisindeki rolleri ve kimlikleri üzerinde daha fazla vurgu yapılmaktadır. Boşanma veya eş kaybı sonrası kadınların yalnız ve desteksiz kalmaları, onların sosyal çevrelerinden izole olmalarına yol açabilmekte, bu da psikolojik stres ve depresyon riskini arttırmaktadır. Ekonomik olarak da dul ya da boşanmış kadınlar, erkeklere göre daha zor durumda kalmaktadır. Araştırmaya göre, bu kadınlar genellikle fakirlik ve maddi yoklukla mücadele etmek zorunda kalırlar. Bu, özellikle kadınların iş gücüne katılımının düşük olduğu, eğitim seviyelerinin erkeklere göre daha az olduğu veya dul ve boşanmış kadınlara yönelik sosyal destek sistemlerinin yetersiz olduğu toplumlarda daha fazla görülmektedir. Maddi güçlükler, bu kadınların ve varsa çocuklarının günlük yaşam kalitesini doğrudan etkilemekte, sağlık hizmetlerine erişimden, temel ihtiyaçların karşılanmasına kadar birçok alanda sorunlara yol açmaktadır. Ayrıca, bu kadınlar artan sorumluluklarla da baş etmek zorundadır. Eşlerinden ayrıldıktan sonra hem evin hem de varsa çocukların tüm sorumluluğu genellikle kadınlara yüklenir. Bu durum, özellikle tek ebeveyn olarak çocuk yetiştirmenin zorlukları ve çalışma hayatı ile ev işleri arasında denge kurma çabası göz önünde bulundurulduğunda, kadınların yaşam kalitesini daha da azaltmaktadır. Sonuç olarak, Aydıner Boylu ve Öztop'un çalışması, dul ya da boşanmış kadınların karşılaştıkları bu zorlukların çözümü için toplumsal cinsiyet eşitliğinin güçlendirilmesi, sosyal destek ağlarının genişletilmesi ve ekonomik fırsatların artırılması gibi adımların atılması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu tür politikalar, bu kadınların yaşam kalitelerini yükseltmek ve toplumsal entegrasyonlarını sağlamak için kritik öneme sahiptir.

Avcı ve Pala'nın (2004: 83) yürüttükleri araştırma, evli olmanın veya bir eşle yaşamanın bireylerin yaşam kalitesi üzerinde önemli olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Araştırma, evliliğin veya birlikte yaşamanın bireylere sağladığı faydaları ve bu faydaların yaşam kalitesine nasıl katkıda bulunduğunu detaylandırmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, evlilik veya birlikte yaşama durumu bireyler için güçlü bir sosyal destek sistemi sağlamaktadır. Bu destek, hem duygusal hem de pratik açıdan bireyin günlük yaşamda karşılaştığı stres ve zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olur. Evli bireyler veya bir eşle yaşayanlar, zor zamanlarında destek için partnerlerine güvenebilirler, bu da stres yönetimi ve genel iyilik hali üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Partnerler arasındaki duygusal bağ, bireylerin zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olacak motivasyon ve moral desteğini sağlar. Ekonomik olarak da, evlilik veya birlikte yaşama durumu bireylere fayda sağlamaktadır. İki kişinin kaynaklarını ve gelirlerini birleştirmesi, ekonomik güvence ve daha iyi yaşam standartlarına erişim imkanı sunar. Bu

durum, özellikle mali zorluklarla karşılaşıldığında bireylerin yaşam kalitesini korumalarına yardımcı olur. Ayrıca, ortak gelir, daha iyi konut, sağlık hizmetleri ve çocukların eğitimi gibi yaşamın önemli alanlarında yatırım yapma imkanını artırır. Araştırmada ayrıca, evliliğin veya birlikte yaşamanın yalnızlık hissini azalttığına dair bulgular da vurgulanmaktadır. Yalnızlık, özellikle yaşlılık döneminde bireyler için ciddi bir sorun teşkil edebilir ve psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bir partnerle yaşamak, bu yalnızlık hissini azaltır ve bireylerin sosyal bağlantılarını ve topluluk içindeki etkileşimlerini artırır. Bu sosyal bağlar, bireylerin yaşam memnuniyetini ve genel olarak yaşam kalitesini yükseltir. Sonuç olarak, Avcı ve Pala'nın çalışması, evliliğin ve birlikte yaşamanın bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki pozitif etkilerini geniş bir perspektifle ele almakta ve bu durumların fiziksel, ekonomik, sosyal ve psikolojik açılardan sağladığı faydaları ortaya koymaktadır. Bu bulgular, aile yapısının ve stabil ilişkilerin toplumsal sağlık ve refah üzerindeki önemini vurgular ve bu tür ilişkileri destekleyici politikaların geliştirilmesi için güçlü bir temel sunar.

Özmete'nin (2010:459) yaptığı araştırma, aile içi iletişimin güçlendirilmesinin, aile yaşam kalitesi üzerindeki pozitif etkilerini ayrıntılı bir şekilde incelemiştir. Çalışma, açık ve etkin iletişimin aile bireyleri arasında güven, anlayış ve dayanışma gibi temel ilişki unsurlarını nasıl pekiştirdiğini ortaya koymuştur. Bu çalışmada, aile içinde herkesin birbiriyle her şeyi açıkça konuşabilme kabiliyetinin, çatışma çözümünde önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir. Açık iletişim sayesinde, yanlış anlamalar azalır ve her birey kendini daha rahat ifade edebilir. Bu durum, özellikle zor veya stresli zamanlarda aile üyeleri arasında destek ve anlayışın artmasını sağlar. Örneğin, aile bireylerinin kişisel sorunları, endişeleri veya başarıları hakkında açıkça konuşmaları, diğer aile üyelerinin bu durumları daha iyi anlamalarına ve uygun destekleri sağlamalarına olanak tanır. Araştırma ayrıca, aile içi iletişimin çocukların sosyal ve duygusal gelişimine olan katkılarını da vurgulamaktadır. Çocuklar, aile içinde açık iletişim kurulan bir ortamda büyüdüklerinde, sosyal beceriler ve empati gibi kişisel yeteneklerini daha etkili bir şekilde geliştirirler. Bu, onların arkadaşlık ilişkilerini ve genel sosyal etkileşimlerini olumlu yönde etkiler. Ek olarak, Özmete'nin çalışması, sağlıklı aile iletişiminin, aile üyelerinin psikolojik sağlığı üzerinde de olumlu etkiler yarattığını göstermiştir. Duygusal ifade özgürlüğü, stresin ve anksiyetenin azalmasına yardımcı olurken, aile içi destek duygusu bireylerin yaşamdan aldıkları tatmini artırabilir. Açık iletişim, aile üyelerinin birbirlerine karşı daha fazla anlayış ve hoşgörü geliştirmelerine olanak sağlayarak, ev içindeki genel atmosferi iyileştirir. Sonuç olarak, Özmete'nin çalışması, aile içi iletişimin sadece bireysel üyelerin duygusal ve

psikolojik sağlığını değil, aynı zamanda aile birliğini ve işlevselliğini de güçlendiren temel bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, ailelerin daha sağlıklı iletişim kurma yollarını keşfetmeleri ve geliştirmeleri gerektiğinin altını çizmekte, böylece tüm aile bireylerinin yaşam kalitesini artırmayı hedeflemektedir.

Avrupa Yaşam ve Çalışma Koşullarını İyileştirme Vakfı'nın (2004) bulguları, eğitim düzeyinin bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki derin etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Burapor, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin genellikle daha yüksek gelirlere, dahanitelikli işlere ve daha iyi sosyal fırsatlara erişim sağladığını belirtmektedir. Bu durum, bu bireylerin genel yaşam kalitesinin yükselmesine katkıda bulunmaktadır. Yüksek eğitim düzeyi, kişilere çeşitli kariyer yolları açarken, onların iş piyasasında daha rekabetçi olmalarını sağlar ve iş bulma olasılıklarını artırır. Aynı zamanda, eğitimli bireyler genellikle işlerinde daha yüksek memnuniyet seviyeleri ve iş güvenliği rapor ederler. Öte yandan, düşük eğitim düzeyine sahip olan bireylerin karşılaştıkları zorluklar çok daha ağırdır. Bu bireyler genellikle işsizlik, kötü çalışma koşulları ve düşük ücretler gibi sorunlarla mücadele etmek zorundadır. Ekonomik yoksunluk, bu grup için yaygın bir sorundur ve bu durum, sosyal imkanlardan yararlanma fırsatlarını sınırlar. Düşük eğitim düzeyine sahip bireyler ayrıca, maddi, sosyal ve psikolojik kaygılarla daha sık karşı karşıya kalmaktadır, bu da onların genel yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Bu tür kaygılar, sağlık üzerinde de negatif etkilere sahiptir. Ekonomik sıkıntılar ve sosyal destek eksikliği, stres ve anksiyeteyi artırabilir ve bu da bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını kötüleştirebilir. Bu durum, düşük eğitimli bireylerin sağlık hizmetlerine erişimini de zorlaştırabilir, çünkü sağlık sigortası ve sağlık hizmetlerine erişim çoğu zaman ekonomik imkanlarla doğrudan ilişkilidir. Sonuç olarak, eğitimin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi, sadece ekonomik ve profesyonel açılardan değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik boyutlardan da oldukça büyüktür. Bu bulgular, eğitime erişimin genişletilmesi ve eğitim kalitesinin artırılması yönünde politikaların geliştirilmesinin önemini vurgular. Eğitim, bireylerin yaşam kalitesini iyileştiren temel bir araç olarak kabul edilmeli ve herkes için eşit eğitim fırsatları sağlanmalıdır. Bu tür politikalar, toplumun tüm kesimlerinde yaşam standartlarını yükseltebilir ve daha adil bir toplum yapısına katkıda bulunabilir (Kaplan ve Eren, 2018:183).

Yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde boş zaman etkinliklerinin rolü, çeşitli çalışmalar tarafından sıklıkla vurgulanır. Mansuroğlu (2002:53) ve Zorba (2007:52) gibi araştırmacılar, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerinin, genel yaşam kalitesi üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koymaktadırlar. Boş zamanlar, zorunlu faaliyetlerden uzak,

bireylerin kendi seçimleriyle şekillendirdikleri dönemlerdir ve dinlenme, eğlenme ve kendini geliştirme gibi temel işlevlere hizmet ederler.

Dinlenme: Serbest zaman etkinlikleri, günlük yaşamın stres ve yorgunluğundan uzaklaşmak için önemli fırsatlar sunar. Dinlenme, zihinsel ve fiziksel sağlık için elzemdir ve bireylerin enerji toplamalarına, stres azaltmalarına yardımcı olur. Bu süreçte, bireyler daha huzurlu ve dingin bir zihin yapısına kavuşabilir, böylece yaşam kaliteleri artar.

Eğlenme: Eğlence, serbest zamanın vazgeçilmez bir parçasıdır ve psikolojik refah için kritik öneme sahiptir. Müzik dinlemek, film izlemek, spor yapmak veya hobilerle uğraşmak gibi etkinlikler, bireyin yaşamından zevk almasını sağlar ve genel mutluluk düzeyini yükseltir.

Kendini Geliştirme: Boş zamanlar, bireylerin yeni beceriler edinmesi, kişisel ilgi alanlarını keşfetmesi ve kendini ifade etmesi için de bir alan sunar. Öğrenme ve kişisel gelişim, bireyin kendine olan güvenini artırır ve yaşamın diğer alanlarında başarıya ulaşmasına yardımcı olur.

Aslan ve Arslan Cansever (2012:24) tarafından yapılan araştırma, serbest zaman etkinliklerinin bireyin keşfetme, yenilenme ve tezahür etme kabiliyetlerine katkı sağladığını vurgular. Bu aktiviteler, bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarını, yeni yetenekler ve ilgi alanları geliştirmelerini sağlar ve bu süreçte bireylerin kendilerini daha iyi ifade etmelerine olanak tanır.

Sonuç olarak, serbest zaman etkinlikleri, bireyin yaşam kalitesini artıran, sosyal, zihinsel ve fiziksel faydalar sağlayan ve kişisel gelişime katkıda bulunan temel unsurlardır. Bu nedenle, yaşam kalitesini artırmak adına, serbest zamanların etkin bir şekilde değerlendirilmesi ve bu zamanlara erişim imkânlarının genişletilmesi önem taşır. Bu yaklaşım, toplumsal refah seviyesini yükseltir ve bireylerin daha mutlu, sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürdürmelerine olanak sağlar (Ekici vd.,2022:36).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama araştırması, belirli bir konu veya olay kapsamında bireylerin görüşlerini, ilgi alanlarını, beceri ve yeteneklerini ya da tutumlarını değerlendirmeyi hedefleyen araştırmalardır (Büyüköztürk, 2024). Bu bağlamda çalışma, sınıf öğretmenlerinin sanal rekreasyon faaliyetlerine katılımının onların yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerini incelemek üzere tasarlanmıştır. Çalışma, öğretmenlerin, bu faaliyetlerin stres azaltma, sosyal etkileşim ve genel yaşam memnuniyeti gibi boyutlarda nasıl etkiler yarattığını detaylı bir şekilde analiz etmiştir. Çalışmada ayrıca öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerinin cinsiyet, yaş ve kıdem gibi çeşitli demografik değişkenlerle olan ilişkileri de incelenmektedir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemi, amaçlı örneklem türlerinden ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu yöntemin temel ölçütü, Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet ilkokullarında görev yapan ve sanal rekreasyon faaliyetlerini deneyimlemiş sınıf öğretmenleridir. Ölçüt örnekleme yöntemi, belirli kriterlere sahip bireylerin araştırmaya dahil edilmesini sağlamak amacıyla kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2024). Araştırma kapsamında, okul yönetimleri ile yapılan görüşmeler sonucunda sanal rekreasyon deneyimi yaşayan öğretmenler tespit edilerek örnekleme dahil edilmiştir. Bu yöntem, çalışmanın amacına uygun katılımcıların seçilmesine olanak tanımış ve araştırmanın bulgularının ilgili grup üzerinde daha anlamlı olmasını sağlamıştır.

Bu araştırma, Ankara ilinin Mamak ilçesindeki devlet ilkokullarında görev yapan sınıf öğretmenlerine odaklanmıştır. Araştırmanın evrenini 1896 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır(ankara.meb.gov.tr). Araştırma kapsamında, sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmış toplam 641 öğretmen örneklem olarak alınmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, kıdem yılı ve gelir düzeyi gibi çeşitli değişkenler üzerinden incelenmiştir. Öğretmenlerin %56,6'sı kadın, %43,4'ü erkek olarak belirlenmiştir. Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde, %17,9'u 20-30 yaş aralığında,

%29,6'sı 30-40 yaş aralığında, %30,3'ü 40-50 yaş aralığında ve %22,2'si 50 yaş ve üzerindedir.

Eğitim düzeylerine bakıldığında, katılımcı öğretmenlerin %18,7'si önlisans, %41,2'si lisans, %23,6'sı yüksek lisans ve %16,5'i doktora mezunudur. Medeni durum verileri, katılımcıların %58'inin evli, %42'sinin bekar olduğunu göstermektedir. Kıdem yılına göre dağılımda, %22,9'unun 0-10 yıl, %34,3'ünün 10-20 yıl, %25,7'sinin 20-30 yıl, %17,1'inin ise 30 yıl ve üzeri kıdeme sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Gelir düzeyleri incelendiğinde, öğretmenlerin %36,3'ünün 30-45 bin Türk Lirası, %26,4'ünün 45-60 bin Türk Lirası,

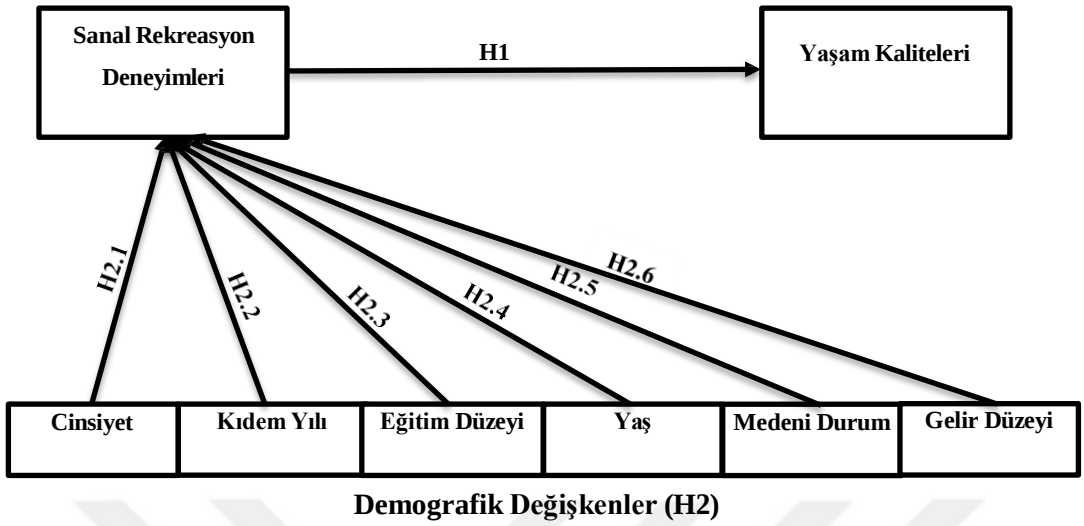
%19,2'sinin 60-75 bin Türk Lirası ve %18,1'inin 75 bin Türk Lirası ve üzeri aylık gelire sahip olduğu belirlenmiştir. Demografik Değişkenlere Göre Frekans ve Yüzdelik Dağılımlara ilişkin detaylı bilgi Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Demografik Değişkenlere Göre Frekans ve Yüzdelik Dağılım

Değişken	Kategoriler	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	364	56.6
	Erkek	277	43.4
Yaş	20-30 yıl	115	17.9
	30-40 yıl	190	29.6
	40-50 yıl	194	30.3
	50+ yıl	142	22.2
Eğitim Düzeyi	Önlisans	120	18.7
	Lisans	264	41.2
	Yüksek Lisans	151	23.6
	Doktora	106	16.5
Medeni Durum	Evli	372	58.0
	Bekar	269	42.0
Kıdem Yılı	0-10 yıl	147	22.9
	10-20 yıl	220	34.3
	20-30 yıl	165	25.7
	30+ yıl	109	17.1
Gelir Düzeyi	30-45 bin Türk Lirası	233	36.3
	45-60 bin Türk Lirası	169	26.4
	60-75 bin Türk Lirası	123	19.2
	75+ bin Türk Lirası	116	18.1

3.3. Hipotezler

Bu araştırmada, sınıf öğretmenlerinin sanal rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının yaşam kalitesi üzerindeki etkileri ve çeşitli demografik değişkenlerle olan ilişkileri Şekil 3.1'de yer almış olup hipotezler aşağıda yer almaktadır.



Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli

H1: Öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimleri, onların yaşam kaliteleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

Bu hipotez, sanal rekreasyon faaliyetlerine katılan öğretmenlerin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yarattığını savunmaktadır. Bu kapsamda, sanal rekreasyonun öğretmenlerin stres yönetimi, sosyal ilişkiler ve genel yaşam memnuniyetine olumlu katkılar sağladığı test edilmiştir.

H2: Sanal rekreasyon deneyimleri üzerinde demografik değişkenlerin anlamlı bir etkisi vardır.

H2.1: Sanal rekreasyon deneyimleri ile öğretmenlerin cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Bu hipotez, öğretmenlerin cinsiyetlerine göre sanal rekreasyon deneyimlerinde anlamlı farklılıklar olup olmadığını incelemektedir. Erkek ve kadın öğretmenlerin sanal rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyleri ve bu faaliyetlerden sağladıkları fayda karşılaştırılmıştır.

H2.2: Sanal rekreasyon deneyimleri ile öğretmenlerin kıdem yılları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Bu hipotez, öğretmenlerin kıdem yılına göre sanal rekreasyon deneyimlerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmektedir. Farklı kıdem yılındaki öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerine yönelik tutum ve katılım düzeyleri değerlendirilmiştir.

H2.3: Sanal rekreasyon deneyimleri ile öğretmenlerin eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Bu hipotez, öğretmenlerin eğitim düzeylerine göre sanal rekreasyon deneyimlerinde farklılık olup olmadığını incelemektedir. Önlisans, lisans, yüksek lisans ve doktora mezunu öğretmenlerin sanal rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyleri karşılaştırılmıştır.

H2.4: Sanal rekreasyon deneyimleri ile öğretmenlerin yaşları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Bu hipotez, öğretmenlerin yaşlarına göre sanal rekreasyon deneyimlerinde farklılık olup olmadığını incelemektedir. Genç ve ileri yaş gruplarındaki öğretmenlerin sanal rekreasyon faaliyetlerinden elde ettikleri deneyimlerin karşılaştırılması yapılmıştır.

H2.5: Sanal rekreasyon deneyimleri ile öğretmenlerin medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Bu hipotez, öğretmenlerin medeni durumlarına göre sanal rekreasyon deneyimlerinde bir farklılık olup olmadığını incelemektedir. Evli ve bekar öğretmenlerin sanal rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeyleri ve bu faaliyetlerden sağladıkları faydalar karşılaştırılmıştır.

H2.6: Sanal rekreasyon deneyimleri ile öğretmenlerin gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Bu hipotez, öğretmenlerin gelir düzeylerine göre sanal rekreasyon deneyimlerinde farklılık olup olmadığını test etmektedir. Gelir düzeyi farklı olan öğretmenlerin sanal rekreasyon faaliyetlerinden elde ettikleri deneyimler ve katılım düzeyleri analiz edilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama sürecinde iki farklı ölçek kullanılmıştır: Sanal Rekreasyon Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-Bref). Her iki ölçek de araştırmanın amaçlarına uygun olarak katılımcılardan veri toplamak üzere oluşturulmuştur.

3.4.1. Sanal Rekreasyon Ölçeği

Araştırma kapsamında geliştirilen Sanal Rekreasyon Ölçeği, öğretmenlerin sanal rekreasyon faaliyetlerine katılımlarını ve bu faaliyetlerden elde ettikleri deneyimleri ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Toplam 44 maddeden oluşan bu ölçek, öğretmenlerin sanal rekreasyon

faaliyetleri onların yaşam kalitelerine olan etkilerini değerlendirmek için yapılandırılmıştır.

Ölçek, 5'li Likert tipi yanıt formatı ile hazırlanmıştır. Katılımcılar, kendilerini mutlu hissetmelerine, iş birliği becerilerinin gelişmesine ve stres düzeylerinin azalmasına nasıl katkı sağladığını değerlendirmektedir. Aynı zamanda, sanal rekreasyonun onların yaratıcılık becerilerini geliştirip, günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulmalarına nasıl yardımcı olduğunu da sorgulamaktadır. Bu ölçek ayrıca öğretmenlerin sanal dünyalarda etkileşime geçerek farklı kültürlerle uyum sağlama becerilerini geliştirdiğini ve günlük işlerini daha kolay bir şekilde yürütebilmelerine olanak tanıdığını incelemektedir.

Bu bağlamda, sanal rekreasyon faaliyetlerinin öğretmenlerin sosyal ilişkilerini geliştirdiği, duygusal yönden olgunlaşmalarına katkı sağladığı ve zorluklarla yüzleşmelerini kolaylaştırdığı gibi sonuçları da değerlendirmeye alınmıştır. Ayrıca, öğretmenlerin sanal dünyaya dalarak gerçek dünyadaki duygu ve düşüncelerinden uzaklaştıklarını, yaratıcılıklarının arttığını ve zamanın nasıl geçtiğini fark edemediklerini belirledikleri maddeler de yer almaktadır. Böylece ölçek, öğretmenlerin sanal rekreasyon faaliyetlerinden ne kadar zevk aldıklarını, işbirliği ve yaratıcılık becerilerinin nasıl geliştiğini çok boyutlu bir perspektiften ele almaktadır. Yapılan analizler sonucunda Cronbach alpha güvenirlik katsayısı 0.977 olarak bulunmuştur.

3.4.2. Yaşam Kalitesi Ölçeği

İkinci veri toplama aracı olan Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-Bref), yaşam kalitesini dört temel boyutta (bedensel sağlık, ruhsal sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre) ölçen uluslararası geçerliliğe sahip bir ölçektir (Whoqol Group, 1998). Ölçek, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 1992 yılında geliştirilmiş ve 40'tan fazla dil ve kültürde geçerliliği sağlanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ile geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları Eser ve diğerleri (1999) tarafından yapılmıştır.

WHOQOL-Bref, Dünya Sağlık Örgütü'nün daha önce geliştirdiği WHOQOL-100'ün kısa formudur. WHOQOL-100, toplamda 100 sorudan oluşan uzun bir formdur ve 6 boyutta (bedensel, ruhsal, sosyal ilişkiler, çevre, genel bölüm, Türkiye'ye özgü ek bölüm) yaşam kalitesini ölçmektedir. WHOQOL-Bref ise, bu uzun formun daha kısa ve uygulanabilir bir sürümü olup, toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, dört ana boyutta (bedensel sağlık, ruhsal sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre) yaşam kalitesini değerlendirmeye odaklanır. Bedensel

sağlık, katılımcının fiziksel güç durumu, ağrı, hareket yeteneği ve yorgunluk düzeylerini sorgular. Ruhsal sağlık ise bireyin yaşamdan aldığı keyfi, kişisel anlamı ve duygusal durumunu ölçmektedir. Sosyal ilişkiler boyutu, katılımcıların yakın ilişkilerden ne ölçüde memnun olduklarını değerlendirirken; çevre boyutu, bireylerin yaşam koşulları, güvenlik duygusu, mali durum, ulaşım ve sağlık hizmetlerine erişim gibi dışsal faktörlere odaklanmaktadır.

WHOQOL-Bref, 5'li Likert tipi bir yanıt formatına sahiptir. Katılımcılardan, belirlenen maddelere "Hiç", "Az", "Orta", "Çok" ve "Tamamen" gibi seçenekler arasında bir yanıt vermeleri beklenir. Bu yanıtlar, katılımcıların fiziksel, duygusal ve sosyal iyilik halleri ile çevre koşullarını değerlendirme imkanı sağlamaktadır. Örneğin, katılımcılara sağlıklarından ne kadar memnun oldukları, günlük yaşamlarını sürdürebilmek için ne kadar fiziksel güçlerinin olduğu ya da boş zamanlarını değerlendirme fırsatlarının olup olmadığı gibi sorular yöneltilmektedir.

Bu ölçek, öğretmenlerin sağlıklarından ne kadar memnun olduklarını, kendilerini ne kadar güvende hissettiklerini ve günlük yaşamlarını sürdürmek için fiziksel güçlerinin yeterli olup olmadığını değerlendirmelerine olanak tanımaktadır. Bunun yanı sıra, öğretmenlerin bedensel görünüşlerinden memnuniyet düzeyleri, finansal yeterlilikleri ve boş zamanlarını değerlendirme fırsatları da sorgulanmaktadır. Ölçeğin sosyal ilişkiler boyutu ise, öğretmenlerin aile dışı kişilerle olan ilişkilerini, cinsel yaşamlarını ve sosyal destek kaynaklarını değerlendirmektedir.

WHOQOL-Bref ayrıca, katılımcıların fiziksel çevrelerinin sağlık üzerindeki etkilerini, barınma koşullarını ve ulaşım olanaklarına erişimlerini de sorgulamaktadır. Bu ölçek ile elde edilen veriler, öğretmenlerin sanal rekreasyon faaliyetlerine katılımının genel yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini değerlendirmek için kullanılmıştır. Katılımcıların, yaşamlarını ne ölçüde anlamlı buldukları ne sıklıkta hüzün ya da ümitsizlik hissettikleri ve boş zamanlarını değerlendirme fırsatları gibi faktörler de bu ölçek aracılığıyla ölçülmüştür.

Türkiye'de WHOQOL-Bref ölçeği, Dünya Sağlık Örgütü'nün yönergelerine uygun olarak çeviri ve geri çeviri yöntemiyle Türkçeye uyarlanmıştır. Bu süreçte, ölçeğin kültürel uygunluğu sağlanmış ve Türkiye'ye özgü ek maddeler eklenmiştir. Türkçe versiyonunun uyarlaması Eser ve diğerleri (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir; bu adaptasyonda, çevre ile ilgili bir ek soru bulunmakta ve ölçek toplamda 27 soruyu içermektedir. Türkiye'de geçerlilik ve güvenirlilik çalışmaları yapılan ve 27 sorudan oluşan DSÖ Yaşam Kalitesi ölçeği kısa formu (WHOQOL-BREF) uygulanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık "Cronbach alfa" değerleri bedensel

alanda 0.83, ruhsal alanda 0.66, sosyal alanda 0.53, çevre alanında 0.73 ve ulusal çevre alanında 0.73 bulunmuştur (Eser, Fidaner, Fidaner ve diğerleri, 1999a; 1999b). Ölçeğin bu çalışma için tekrarlanan güvenirlilik çalışması sonucunda ise; Cronbach Alpha katsayısı (n=116) değerleri bedensel alanda 0.865, ruhsal alanda 0.618, sosyal alanda 0.777, çevre alanında 0.834 olarak bulunmuştur.

3.5. Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci, araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden sanal rekreasyon deneyimi yaşayan öğretmenlere ölçeklerin dağıtılması ve cevaplandırılması şeklinde yürütülmüştür. Anketler, öğretmenlerin iş yükünü hafifletmek amacıyla uygun zaman dilimlerinde okul yönetimleri ile koordinasyon içinde sanal rekreasyon deneyimi yaşayan öğretmenlere dağıtılmış ve geri toplanmıştır. Verilerin toplanması aşamasında herhangi bir veri kaybını önlemek adına anketler yüz yüze uygulanmış ve eksik ya da yanlış doldurulan formlar tekrar gözden geçirilmiştir. Tüm anketler toplandıktan sonra veriler kodlanarak analiz süreci başlatılmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Verilerin analizi sürecinde, araştırma kapsamında toplanan veriler büyük bir titizlikle incelenmiş ve istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Bu süreçte, SPSS ve AMOS gibi ileri düzey istatistiksel analiz programları kullanılarak verilerin güvenilirlik ve geçerlik analizleri yapılmıştır. Verilerin analizinde ilk aşama, katılımcıların demografik özelliklerinin incelenmesi ve betimleyici istatistiklerin kullanılması olmuştur. Frekans dağılımları, ortalama ve standart sapma gibi temel istatistiksel göstergeler yardımıyla veriler analiz edilerek katılımcıların genel profili çıkarılmıştır.

Verilerin analiz edilmesinde, eksik veya hatalı girilen verilerin temizlenmesi ve düzenlenmesiyle başlayan veri temizleme ve ön işleme adımı uygulanmıştır. Anket sonuçları toplandıktan sonra veriler kontrol edilerek eksik veya yanlış doldurulmuş anketler analizden çıkarılmış, böylece analiz için uygun hale getirilmiştir. Temizlenen veri seti, daha sonra betimleyici istatistikler yardımıyla analiz edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar, frekans tabloları ve yüzdelik oranlar ile sunulmuş ve bu analizler çalışmanın temel bulgularını desteklemiştir.

Geçerlik ve güvenirlik analizleri, ölçeklerin araştırma kapsamındaki kullanımının ne kadar güvenilir ve geçerli olduğunu test etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Geçerlik analizlerinde, kullanılan ölçeklerin faktör yapılarının teorik temellere uygunluğu ve veri setiyle olan uyumu incelenmiştir. Bu bağlamda, Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA), ölçeklerin altında yatan faktör yapısını ortaya koymak ve maddelerin hangi boyutlarla ilişkili olduğunu belirlemek için kullanılmıştır. Sonraki aşamada, Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile ölçeklerin yapı geçerliliği test edilmiş ve faktör yapılarının veri seti ile ne derece uyumlu olduğu değerlendirilmiştir.

Güvenirlik analizlerinde ise Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak ölçeklerin iç tutarlılığı ve güvenilirliği değerlendirilmiştir. Bu analiz, ölçeğin farklı maddelerinin birbirleriyle ne kadar tutarlı olduğunu ve ölçme aracının genel güvenilirliğini ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar, ölçeklerin araştırmada kullanılabilecek güvenilir araçlar olduğunu göstermiştir.

Verilerin analizine başlamadan önce, normal dağılımın kontrol edilmesi, parametrik testlerin geçerliliği açısından kritik bir adımdır. Normal dağılım, özellikle parametrik testlerin uygulanabilmesi için önemli bir ön koşuldur. Bu nedenle, verilerin normal dağılıma uygunluğu, Shapiro-Wilk testi ve Kolmogorov-Smirnov testi gibi istatistiksel yöntemlerle incelenmiştir. Bu testler, verilerin normal dağılıma uyup uymadığını belirlemede yaygın olarak kullanılmaktadır.

Shapiro-Wilk testi, verilerin normal dağılıma uygunluğunu test etmek için kullanılmıştır. Test sonuçları, p değerlerinin 0.05'ten büyük olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, değişkenlerin normal dağıldığını göstermektedir. Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre de, p değerleri 0.05'ten büyük bulunmuştur. Bu sonuçlar, değişkenlerin normal dağılım gösterdiğini doğrulamaktadır.

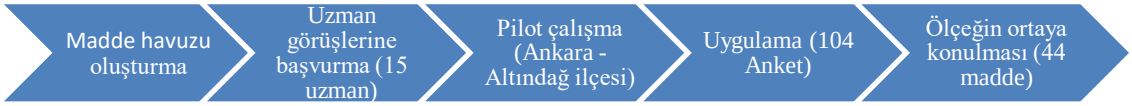
3.6.1. Sanal Rekreasyon Ölçeği'nin Araştırma Kapsamında Geliştirilmesi ve Geçerlik Güvenirlik Analizlerinin Süreçleri

Sanal Rekreasyon Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik analizleri, söz konusu ölçeğin araştırma alanında etkinlik ve uygulanabilirlik açısından ne derece başarılı olduğunu tespit etmede kritik bir öneme sahiptir. Bu analizler kapsamında, kapsam geçerliği, ölçeğin içeriğinin araştırma konusunu ne kadar kapsamlı ve amaca uygun şekilde ele aldığını değerlendirirken; yapı geçerliği, ölçeğin teorik ve faktör yapısının veri setiyle ne derece uyumlu olduğunu

sorgulamaktadır. Testin ayırt ediciliği analizi, ölçeğin farklı durumlar veya özellikler taşıyan bireyleri ayırt edebilme kapasitesini incelemekte, madde-toplam puan korelasyonu ise her bir maddenin ölçeğin bütünsel yapısıyla olan ilişkisini ve uyumunu göstermektedir. Ayrıca, Cronbach'ın Alfa güvenirlik değeri, ölçeğin iç tutarlılığını ve maddeler arasındaki uyumu ölçmekte, böylece ölçeğin güvenirliğini tespit etmektedir. Bu detaylı analizlerin sonuçları, Sanal Rekreasyon Ölçeği'nin araştırma alanında geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bölümde bu analizlere ilişkin bulgular yer almaktadır.

3.6.1.1. Ölçek Geliştirme Süreci

Bu çalışma kapsamında gerçekleştirilen Sanal Rekreasyon Faaliyet Ölçeği'nin geliştirilmesi süreci, araştırmacı tarafından dikkatli ve titiz bir yaklaşımla yürütülmüştür. Öncelikle literatürde sanal rekreasyon deneyimine ilişkin yapılan çalışmalar incelenmiştir.Bu süreçte sanal rekreasyon deneyimini betimleyen, kuramsal yapıya uygun bir ölçeğe rastlanmamıştır.Ölçek geliştirmeye karar verilmiş olup alanyazında var olan sanal rekreasyon deneyimini ifade eden 51 tane soruyu içeren madde havuzu oluşturulmuştur.Bu maddeler e-posta yoluyla tüm paydaşlara(Rekreasyon Ana Bilim Dalı'nda,Turizm Fakültesi ve Yüksekokullarında görev yapan akademisyenlere,uzmanlara) mail yoluyla ulaşılarak 108 uzmanın görüşüne başvurulmuştur.Yaklaşık 3 aylık bekleme sürecinden sonra "Sanal Rekreasyon Faaliyet Ölçeği" görüş bildiren uzman ve akademisyenlerin (4 akademisyen, 5 bilgisayar mühendisi, 2 eğitim uzmanı, 1 yönetici ve 3 rekreasyon sektör çalışanı) değerlendirmeleri neticesinde madde sayısı 44 olarak son halini almıştır.Pilot uygulama için ise Mamak ilçesine komşu ilçe olan ve demografik özellikleri gibi benzer yönleri ele alınarak Altındağ ilçesi seçilmiştir. Alanyazında ölçek geliştirme çalışmaları çeşitlilik göstermektedir. Churchill (1979:66) aşağıdaki gibi açıklanmaktadır:



Şekil 3.2. Churchill, (1979:66). Ölçek Geliştirme Örneği

Ölçek geliştirme süreci, iki aşamalı bir analiz yaklaşımı benimsenmiştir. İlk aşamada, ölçek geliştirme sürecinin önemli bir parçası olan ön analiz, araştırmada yer alan 104

örneklemin yarısı olan 52 kişi üzerinde yapılmıştır. Bu ön analiz, ölçeğin ilk taslağının pratik uygulamalarında karşılaşılacak potansiyel sorunları belirlemek ve ölçeğin ilk halinin etkinliğini test etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu karar, maddelerin ölçeğin genel yapısıyla olan uyumları, ayırt edici özellikleri ve katılımcılar tarafından nasıl algılandıkları gibi kriterlere dayanarak alınmıştır. Ön analiz sonucunda ölçekten herhangi bir madde çıkarılmamıştır.

DeVellis ve Thorpe (2021), "ölçmenin bilim için önemli bir faaliyeti olduğunu ifade ederek ölçek geliştirmenin mantığı ve aşamalarını aşağıda uyarlanarak belirtmiştir.

Tablo 3.2.Ölçek Geliştirme Örneği.

Soru Havuzunun Oluşturulması	Ölçeğin Yapılandırılması	Ölçeğin Değerlendirilmesi
• Literatürün ve kuramsal çerçevenin belirlenmesi • Ölçek maddelerinin oluşturulması (52 madde) • Görünüm geçerliliği ve redaksiyon tespiti yapılması • İçeriğe uygun olmayan maddelerin elenmesi	• İçerik geçerliliği çalışmasının yapılması • Görünüm geçerliliği ve redaksiyon tespitinin yapılması • İçeriğe uygun olmayan maddelerin elenmesinin	• İç tutarlılık hesaplanması • Madde analizi(ilk test 52) • Madde analizi(son test 52) • Güveniriliğin ölçülmesi(0.977) • DFA analizinin yapılması • Açımlayıcı faktör analizi (AFA) • -Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Testi(0,918) • -Barlett Küresellik Testi ($p < 0.05$)

Kaynak:(DeVellis ve Thorpe, 2021:27).

3.6.1.2. Kapsam Geçerliği

Ölçeğin kapsam geçerliğinin sağlanması amacıyla, uzman görüşlerine başvurulması büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, ölçeğin geliştirilmesinin ilk aşamasında kapsamlı bir madde havuzu oluşturulmuştur. Bu havuz, ölçeğin hedeflediği kavram ve özellikleri yansıtacak biçimde tasarlanmış maddeleri içermektedir. Rekreasyon, bilgi ve iletişim teknolojileri ve ölçme-değerlendirme alanlarında uzmanlaşmış akademisyenlerin görüşleri, bu sürecin temelini oluşturmuş ve maddelerin içerik, dilbilgisi ve anlam bütünlüğü açısından incelenmesine katkıda bulunmuştur. Bu süreç, ölçeğin geçerliği ve güvenirliği açısından hayati öneme sahiptir ve ölçeğin hedeflenen kavramları doğru bir şekilde ölçebilmesini sağlamak için kritik bir adımı

temsil etmektedir. Bu süreçte dikkat edilen kriterler aşağıda yer almaktadır.

Yönlendirici Olmamak: Maddelerin tarafsız olması ve katılımcıları belirli bir yanıta yönlendirmemesi.

Uygun Zorluk Seviyesi: Maddelerin ne çok zor ne de çok kolay olması, hedef kitleye uygun seviyede bulunması.

Dilbilgisi ve Anlam Bütünlüğü: Cümle yapısında dilbilgisi kurallarına uygunluk ve anlam açısından bütünlük.

Ölçme Özellikleri: Her madde, istenen özelliği doğru bir şekilde ölçebilmeli.

Tek Değişken Ölçümü: Maddelerin sadece bir değişkeni ölçmesi ve birden fazla konuyu içermemesi.

Bu süreçte belirlenen kriterler, ölçeğin kapsam geçerliği ve uygulanabilirliğinin sağlanmasında hayati bir rol oynamaktadır. Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde yapılan bu detaylı değerlendirme ve düzenleme, ölçeğin güvenilirliğini ve hedeflenen özellikleri doğru bir şekilde ölçebilme kapasitesini önemli ölçüde artırmıştır. Bu kapsamlı inceleme ve düzenleme sürecinin tamamlanmasının ardından, ölçek nihai formunu almış ve araştırmanın sonraki aşamalarında kullanılmak üzere hazır hale gelmiştir. Bu aşamalar, ölçeğin hem teorik temellerinin sağlamlaştırılmasına hem de pratik uygulamalarında etkinliğinin artırılmasına katkı sağlamıştır, böylece ölçeğin araştırma ve uygulama alanlarında güvenilir ve geçerli bir araç olarak kullanılabilmesinin önünü açmıştır.

3.6.1.3. Yapı Geçerliği

Yapı geçerliliğinin test edilmesinde, Büyüköztürk (2012) tarafından da vurgulandığı üzere, faktör analizi, iç tutarlılık analizi ve hipotez testleri gibi istatistiksel yöntemler temel alınmaktadır. Bu çalışma kapsamında, yapı geçerliliğinin belirlenmesi süreci, kapsamlı ve çok aşamalı bir yaklaşım ile ele alınmıştır. İlk olarak, ölçeğin yapısal özelliklerin anlamlandırmak amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) uygulanmıştır. AFA, ölçeğin altında yatan faktör yapılarını keşfetmek ve maddelerin bu faktörlerle olan ilişkisini ortaya koymak için kullanılmıştır. Bu analiz sürecinde, faktör yüklemeleri ve özdeğerler gibi istatistiksel göstergeler dikkatli bir şekilde incelenmiştir. Elde edilen AFA sonuçları, ölçeğin teorik temelleriyle uyumu ve maddelerin belirlenen faktörlerle ilişkisini değerlendirmede

kullanılmıştır.Daha sonraki aşamada, AFA sonuçlarına dayanarak, ölçeğin yapısal geçerliliğini doğrulamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. DFA, önceden belirlenmiş faktör yapısının toplanan veri setiyle ne derece uyumlu olduğunu test etmek için kullanılmıştır. Bu aşamada, model uyum indeksleri (örneğin, RMSEA, CFI, TLI) ve yapısal eşitlik modellemesi gibi yöntemler kullanılarak ölçeğin faktör yapısının doğruluğu değerlendirilmiştir. DFA sonuçları, ölçeğin faktör yapısının verilerle ne derece uyumlu olduğunu ortaya koymuş ve yapısal geçerliliğe dair güçlü kanıtlar sunmuştur.Ek olarak, ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek için Cronbach Alfa güvenirlik analizi uygulanmıştır. Bu analiz, ölçeğin tutarlılık ve güvenilirlik açısından değerlendirilmesinde önemli bir rol oynamıştır. Bu çok yönlü ve kapsamlı analiz süreci, ölçeğin yapısal geçerliliğini ve güvenirliğini derinlemesine test etmek ve araştırmanın güvenilirliğini artırmak için büyük öneme sahiptir.

3.6.1.4. Açımlayıcı faktör analizi (AFA)

Açımlayıcı faktör analizi (AFA) sürecinin başlangıcında, toplanan verilerin faktör analizine uygunluğunun test edilmesi, analizin başarısı açısından kritik bir adımdır. Bu test, veri setinin faktör analizi yapmaya ne kadar elverişli olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilir. Etkili bir faktör analizi uygulaması için, veri setinin belirli istatistiksel özelliklere sahip olması şarttır. Bu doğrultuda, veri setinin faktör analizine uygunluğunu belirleyen iki önemli istatistiksel test bulunmaktadır: Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örnekleme Yeterliliği İstatistiği ve Barlett Küresellik Testi. KMO testi, veri setindeki değişkenlerin birbirleriyle yeterli düzeyde ilişkili olup olmadığını ölçer, Barlett Küresellik Testi ise veri setindeki değişkenler arasında genel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmektedir. Bu iki testin sonuçları, veri setinin faktör analizi için uygun olup olmadığını ve analizin geçerli sonuçlar üretebileceğini belirlemede hayati öneme sahiptir.

3.6.1.5. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örnekleme Yeterliliği ve Barlett Küresellik Testi

KMO testi, veri setinde bulunan değişkenler arasındaki ilişkilerin yeterliliğini ölçer. Bu istatistiksel değer, 0 ile 1 arasında değişmekte olup, genellikle 0.6'nın üzerindeki değerler faktör analizi için uygunluk göstergesi olarak kabul edilir. Yüksek bir KMO değeri, veri setindeki değişkenler arasında faktör analizi yapmaya elverişli ilişkilerin bulunduğuna işaret

etmektedir. Barlett Küresellik Testiveri setindeki değişkenler arasında genel bir ilişki olup olmadığını değerlendirmek için kullanılmaktadır. Barlett testinin anlamlı bir sonucu ($p < 0.05$), veri setinde faktör analizi yapmaya uygun ilişkilerin mevcut olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada ölçeğin KMO ve Barlett testi değerleri Tablo 3.1'de sunulmuştur. Bu tabloda yer alan değerler, ölçeğin faktör analizine uygunluğunu değerlendirmede kullanılmaktadır. Söz konusu istatistiksel testlerin sonuçları, ölçeğin veri setinin faktör analizi için uygun olup olmadığını tespit etmede kritik bir rol oynamaktadır. Yüksek KMO ve anlamlı Barlett testi sonuçları, veri setinin faktör analizi için uygun olduğunu ve analizin geçerli sonuçlar üretebileceğini göstermektedir. Bu durum, AFA sürecinin ilk ve en önemli adımlarından biri olarak kabul edilir ve analizin ileri aşamaları için sağlam bir temel oluşturmaktadır.

Tablo 3.3. KMO ve Bartlett Değerleri

KMO Örnekleme Yeterliği		0.918
Bartlett's Test of Sphericity	Ki-Kare	4462.544
	Sd	946
	P	0.000

Tablo 3.1'de sunulan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett Testi değerlerinin analizi, Sanal Rekreasyon Ölçeği'nin faktör analizine uygunluğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin KMO örnekleme yeterliliği değeri 0.918 olarak hesaplanmıştır; bu değer, ölçeğin faktör analizine mükemmel düzeyde uygun olduğunu gösterir. Şencan (2005) tarafından belirtilen üzere, KMO değeri 0.90 ve üzeri olması, mükemmel düzeyde uygunluk olarak kabul edilmektedir. Ayrıca, Bartlett Testi'nin anlamlılık değeri ($p < 0.05$) 0.000 olarak bulunmuştur, bu da veri setindeki değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, ölçeğin faktör analizi için gerekli olan iki temel koşulu karşıladığını göstermektedir: Birincisi, KMO örnekleme yeterliliği yüksek bir değere sahip olması, bu da veri setindeki değişkenlerin birbirleriyle yeterince ilişkili olduğunu ve faktör analizi için uygun olduğunu işaret etmektedir. İkincisi, Bartlett Testi'nin anlamlı sonucu, veri setinin faktör analizi yapmaya uygun olduğunu desteklemektedir. Bu bulgular, ölçeğin faktör analizine uygunluğunu ve dolayısıyla analizin geçerli sonuçlar üretebileceğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, korelasyon matrisinde yer alan Measure of Sampling Adequacy (MSA) değerlerinin 50'den büyük olması, ölçeğin maddelerinin faktör analizi için yeterli örnekleme yeterliliğine sahip olduğunu göstermektedir. Bu istatistiksel analizlerin sonuçları, ölçeğin faktör yapısının daha detaylı bir şekilde incelenmesine ve güvenirlik analizlerine geçiş için gerekli bilgi ve güvenilirliği sağlamaktadır.

Dolayısıyla, bu bulgular, ölçeğin yapısal geçerliliğinin ve güvenirliğinin değerlendirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Faktör analizi sürecinde, maddelerin faktör yük değerleri kritik bir öneme sahiptir. Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel (2013) tarafından belirtilen üzere, 0.30 ve üzerindeki faktör yük değerlerine sahip maddeler iyi bir ayırt ediciliğe sahipken, 0.40 ve üzerindeki değerler maddelerin çok iyi olduğunu işaret etmektedir. Bu kriterlere dayanarak, ilk faktör analizi döndürmesinde 0.40'ın altında hiçbir madde kalmadığından, ölçekten herhangi bir madde çıkarılmamıştır. Bu adım, faktör analizinde aynı yapıyı ölçmeyen maddelerin ayıklanması ve ölçeğin daha temiz bir faktör yapısına kavuşması açısından büyük önem taşımaktadır.

Açımlayıcı faktör analizi (EFA) sonuçları, verilerin önerilen tek faktörlü çözümü desteklediğini, 44 orijinal maddenin korunduğu tek faktör yapısının uygun olduğunu göstermiştir. Her faktöre karşılık gelen maddelerle nihai faktör düzeni, Tablo 3.2'de sunulmuştur. Faktör sayısına karar vermede kullanılan Kaiser-Guttman kriterine göre, özdeğerleri 1'den büyük olan tek bir faktör seçilmiştir. Bu faktörün özdeğeri belirtilmemiş olup, toplamda varyansın %51.28' sini açıklamaktadır. Tablo 3.2, bu faktörün madde sayılarını, özdeğerlerini ve açıklanan varyans yüzdelerini detaylı bir şekilde göstermektedir.

Tablo 3.4. Faktör Analizi Sonuçları

Madde No	**Maddeler**	**Faktör**	Ortak Varyans Analizi (h2)
		1	
1	Sanal rekreasyon faaliyetleri, kendimi mutlu hissetmemi sağlar.	0.628	0.616
2	Sanal rekreasyon faaliyetleri, iş birliği becerimi geliştirir.	0.644	0.628
3	Sanal rekreasyon faaliyetleri, başkalarının güvenini kazanma konusunda bana yardımcı olur.	0.679	0.663
4	Sanal rekreasyon faaliyetleri, diğer insanlardan destek almamı sağlar.	0.694	0.682
5	Sanal rekreasyon faaliyetleri, günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulmamı sağlar.	0.737	0.765
6	Sanal rekreasyon faaliyetleri, sosyal ilişkilerimi geliştirir.	0.724	0.697
7	Sanal rekreasyon faaliyetleri, toplumsal iletişim becerimi geliştirir.	0.680	0.650
8	Sanal rekreasyon faaliyetleri, diğer insanlarla yakınlık kurma becerimi geliştirir.	0.664	0.632
9	Sanal rekreasyon faaliyetleri, farklı kültürlere sahip insanlara uyum sağlama becerimi artırır.	0.733	0.719
10	Sanal rekreasyon faaliyetleri, insanları tanıma becerimi geliştirir.	0.623	0.604
11	Sanal rekreasyon faaliyetleri, kendimi ifade etme becerimi geliştirir.	0.694	0.674
12	Sanal rekreasyon faaliyetleri, duygusal yönden gelişmemi sağlar.	0.739	0.719

13	Sanal rekreasyon faaliyetleri, toplum içerisinde karşılaştığım sorunları çözmemde bana yardımcı olur.	0.714	0.697
14	Sanal rekreasyon faaliyetleri, yeni arkadaşlar edinmemi sağlar.	0.654	0.633
15	Sanal rekreasyon faaliyetleri, takım çalışması kavramını oluşturmama yardımcı olur.	0.717	0.699
16	Sanal rekreasyon faaliyetleri, aile ilişkilerimi geliştirir.	0.683	0.657
17	Sanal rekreasyonfaaliyetleri, arkadaşlarımla olan ilişkilerimi geliştirir.	0.697	0.670
18	Sanal rekreasyon faaliyetleri, yeni bilgiler öğrenmemi sağlar.	0.754	0.760
19	Sanal rekreasyon faaliyetleri, yeni deneyimlerden zevk almamı sağlar.	0.779	0.786
20	Sanal rekreasyon faaliyetleri, bağımsız bir kişilik geliştirmeme yardımcı olur.	0.754	0.755
21	Sanal rekreasyon faaliyetleri, zorluklarla daha kolay yüzleşmemi sağlar.	0.786	0.785
22	Sanal rekreasyon faaliyetleri, potansiyelimi geliştirmeme yardımcı olur.	0.792	0.794
23	Sanal rekreasyon faaliyetleri, kişisel becerilerimin gelişmesini sağlar.	0.781	0.778
24	Sanal rekreasyon faaliyetleri, stresimi azaltır.	0.711	0.704
25	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmak, günlük hayatımda yaptığım işleri kolaylaştırır.	0.705	0.700
26	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmayı severim.	0.763	0.763
27	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmak bana zevk verir.	0.837	0.842
28	Sanal rekreasyonda yaşanan teknolojik gelişmeleri yakından takip ederim.	0.724	0.719
29	Sanal rekreasyon faaliyetlerini zihnimi geliştirir.	0.832	0.837
30	Sanal rekreasyon faaliyetleri yaratıcılığımı geliştirir.	0.762	0.766
31	Sanal rekreasyon ile benzersiz bir deneyim yaşarım.	0.828	0.839
32	Sanal rekreasyon ile sanal dünyalarda yaratılan nesnelerle etkileşime geçerim.	0.763	0.768
33	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile başka bir dünyaya geçiş yaparım.	0.671	0.673
34	Sanal dünyada yaratılan faaliyetlerin gerçekliğine inanırım.	0.642	0.629
35	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile gerçek dünyaya ilişkin duygu ve düşüncelerimi unuturum.	0.623	0.601
36	Sanal gerçeklik cihazları ile sanal rekreasyon faaliyetlerinin içine dalarım.	0.674	0.664
37	Sanal rekreasyon faaliyetlerinin içine daldığımda, yepyeni duygu ve düşünceler edinirim.	0.794	0.795
38	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile orada olduğumu hissederim.	0.795	0.802
39	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katıldığımda, o faaliyetten başka bir şey düşünmem.	0.600	0.580
40	Sanal rekreasyon faaliyetinin içinde kaybolup giderim.	0.559	0.543
41	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile kapasitemin sınırlarını zorlarım.	0.723	0.717
42	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile zorlukların üstesinden gelmeyi öğrenirim.	0.795	0.795
43	Sanal rekreasyon faaliyetlerini yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	0.557	0.557
44	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile kendimi sonsuz bir yolculuğa çıkmış gibi hissederim.	0.655	0.646

Tablo 3.2. ile sunulan açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonuçları, sanal rekreasyon ölçeğinin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ve maddelerin bu faktör altında yüksek yük değerleri ile yüklendiğini göstermektedir. Ölçek maddelerinin faktör yük değerleri 0.557 ile 0.837 arasında değişmektedir. Genel olarak, bir faktör yük değerinin 0.40'ın üzerinde olması, madde ile faktör arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, elde edilen faktör yük değerlerinin tamamının 0.50'nin üzerinde olması, ölçeğin tek faktörlü yapısının sağlam ve güvenilir bir şekilde ölçüldüğünü ortaya koymaktadır.

Ortak varyans analizine (h^2) bakıldığında ise değerlerin 0.543 ile 0.842 arasında değiştiği

görülmektedir. Ortak varyans, her bir maddenin toplam varyansının ne kadarının faktör tarafından açıklandığını ifade eder. Genel olarak h^2 değerinin 0.50'nin üzerinde olması, maddelerin model tarafından iyi bir şekilde açıklandığını ve ölçeğin genel geçerliliğinin yüksek olduğunu gösterir. Elde edilen sonuçlar, sanal rekreasyon ölçeğindeki maddelerin büyük bir kısmının yüksek ortak varyans değerlerine sahip olduğunu, dolayısıyla maddelerin tek faktörlü yapının ölçülmesine güçlü bir katkı sağladığını kanıtlamaktadır.

Özellikle, faktör yük değeri 0.70'in üzerinde olan maddeler ölçeğin merkezinde yer alan temel unsurları temsil etmektedir. Bu yüksek yük değerleri, ölçeğin sanal rekreasyon kavramını ölçme konusunda oldukça başarılı olduğunu ve faktör yapısının güvenilir bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde, yüksek ortak varyans değerleri de ölçeğin iç tutarlılığını desteklemektedir.

Genel olarak bu AFA sonuçları, sanal rekreasyon ölçeğinin tek faktörlü yapısının geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Maddelerin yüksek faktör yükleri ve ortak varyans değerleri, ölçeğin ölçmek istediği kavramı başarıyla yakaladığını ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Tablo 3.5. Ölçeğe ilişkin Özdeğerleri ve açıklanan varyans yüzdeleri

Madde		**İlk Özdeğerler**		
No	**Maddeler**	**Toplam**	**Varyansın %'si**	**Kümülatif %**
1	Sanal rekreasyon faaliyetleri, kendimi mutlu hissetmemi sağlar.	1.163	51.278	51.278
2	Sanal rekreasyon faaliyetleri, iş birliği becerimi geliştirir.	0.998	8.476	59.755
3	Sanal rekreasyon faaliyetleri, başkalarının güvenini kazanma konusunda bana yardımcı olur.	0.994	4.555	64.310
4	Sanal rekreasyon faaliyetleri, diğer insanlardan destek almamı sağlar.	0.989	3.143	67.453
5	Sanal rekreasyon faaliyetleri, günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulmamı sağlar.	0.986	2.719	70.172
6	Sanal rekreasyon faaliyetleri, sosyal ilişkilerimi geliştirir.	0.968	2.358	72.530
7	Sanal rekreasyon faaliyetleri, toplumsal iletişim becerimi geliştirir.	0.955	2.171	74.701
8	Sanal rekreasyon faaliyetleri, diğer insanlarla yakınlık kurma becerimi geliştirir.	0.898	2.040	76.742

9	Sanal rekreasyon faaliyetleri, farklı kültürlere sahip insanlara uyum sağlama becerimi artırır.	0.878	1.994	78.736
10	Sanal rekreasyon faaliyetleri, insanları tanıma becerimi geliştirir.	0.790	1.795	80.531
11	Sanal rekreasyon faaliyetleri, kendimi ifade etme becerimi geliştirir.	0.729	1.658	82.189
12	Sanal rekreasyon faaliyetleri, duygusal yönden gelişmemi sağlar.	0.631	1.434	83.622
13	Sanal rekreasyon faaliyetleri, toplum içerisinde karşılaştığım sorunları çözmemde bana yardımcı olur.	0.593	1.348	84.971
14	Sanal rekreasyon faaliyetleri, yeni arkadaşlar edinmemi sağlar.	0.523	1.188	86.159
15	Sanal rekreasyon faaliyetleri, takım çalışması kavramını oluşturmama yardımcı olur.	0.495	1.126	87.285
16	Sanal rekreasyon faaliyetleri, aile ilişkilerimi geliştirir.	0.468	1.063	88.348
17	Sanal rekreasyonfaaliyetleri, arkadaşlarımla olan ilişkilerimi geliştirir.	0.412	0.937	89.285
18	Sanal rekreasyon faaliyetleri, yeni bilgiler öğrenmemi sağlar.	0.387	0.879	90.163
19	Sanal rekreasyon faaliyetleri, yeni deneyimlerden zevk almamı sağlar.	0.367	0.835	90.998
20	Sanal rekreasyon faaliyetleri, bağımsız bir kişilik geliştirmeme yardımcı olur.	0.329	0.747	91.745
21	Sanal rekreasyon faaliyetleri, zorluklarla daha kolay yüzleşmemi sağlar.	0.323	0.733	92.479
22	Sanal rekreasyon faaliyetleri, potansiyelimi geliştirmeme yardımcı olur.	0.309	0.702	93.181
23	Sanal rekreasyon faaliyetleri, kişisel becerilerimin gelişmesini sağlar.	0.284	0.645	93.826
24	Sanal rekreasyon faaliyetleri, stresimi azaltır.	0.253	0.575	94.401
25	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmak, günlük hayatımda yaptığım işleri kolaylaştırır.	0.252	0.572	94.974
26	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmayı severim.	0.237	0.538	95.512
27	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmak bana zevk verir.	0.207	0.471	95.983
28	Sanal rekreasyonda yaşanan teknolojik gelişmeleri yakından takip ederim.	0.204	0.463	96.446
29	Sanal rekreasyon faaliyetlerini zihnimi geliştirir.	0.176	0.401	96.847
30	Sanal rekreasyon faaliyetleri yaratıcılığımı geliştirir.	0.168	0.382	97.229
31	Sanal rekreasyon ile benzersiz bir deneyim yaşarım.	0.156	0.354	97.583
32	Sanal rekreasyon ile sanal dünyalarda yaratılan nesnelerle etkileşime geçerim.	0.140	0.319	97.902

33	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile başka bir dünyaya geçiş yaparım.	0.136	0.310	98.212
34	Sanal dünyada yaratılan faaliyetlerin gerçekliğine inanırım.	0.108	0.246	98.457
35	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile gerçek dünyaya ilişkin duygu ve düşüncelerimi unuturum.	0.099	0.225	98.683
36	Sanal gerçeklik cihazları ile sanal rekreasyon faaliyetlerinin içine dalarım.	0.095	0.216	98.898
37	Sanal rekreasyon faaliyetlerinin içine daldığımda, yepyeni duygu ve düşünceler edinirim.	0.088	0.201	99.099
38	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile orada olduğumu hissederim.	0.083	0.189	99.288
39	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katıldığımda, o faaliyetten başka bir şey düşünmem.	0.070	0.159	99.447
40	Sanal rekreasyon faaliyetinin içinde kaybolup giderim.	0.065	0.148	99.595
41	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile kapasitemin sınırlarını zorlarım.	0.059	0.135	99.730
42	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile zorlukların üstesinden gelmeyi öğrenirim.	0.045	0.103	99.833
43	Sanal rekreasyon faaliyetlerini yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	0.038	0.085	99.919
44	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile kendimi sonsuz bir yolculuğa çıkmış gibi hissederim.	0.036	0.081	100.000

Tablo 3.5. ile elde edilen veriler, sanal rekreasyon ölçeğinin açımlayıcı faktör analizi sonuçlarını ve ölçek maddelerinin özdeğerleri ile açıklanan varyans yüzdelerini içermektedir. Burada 1'den 44'e kadar sıralananlar, ölçeğin bireysel sorularını (maddelerini) temsil etmektedir. İlk faktör analizine ilişkin bulgulara göre, tek bir faktör elde edilmiş olup, bu faktör ölçeğin genel yapısını başarıyla açıklamaktadır.

Analiz sonucunda, ilk özdeğer 1.163 olarak bulunmuş ve bu faktör, toplam varyansın %51.278'ini açıklamaktadır. Bu durum, ölçeğin tek bir faktör etrafında yoğunlaştığını ve bu faktörün, ölçeğin ölçmeyi amaçladığı sanal rekreasyon kavramını büyük ölçüde temsil ettiğini göstermektedir. Özellikle %50'nin üzerinde varyans açıklama oranları, ölçeklerde geçerliliğin güçlü bir göstergesi olarak kabul edilir. Dolayısıyla, sanal rekreasyon ölçeğinin açıklayıcılık açısından yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

Özdeğerler tablosunda görüldüğü üzere, ilk faktörden sonra gelen maddeler özdeğer bakımından 1'in altında kalmaktadır ve varyansa katkıları oldukça sınırlıdır. Bu durum, tek

faktörlü bir yapının ölçek için en uygun çözüm olduğunu gösterir ve ölçeğin yapısında başka bir alt boyuta ihtiyaç olmadığını ortaya koyar.

Ek olarak, ölçeğin açıklanan varyans yüzdelerine bakıldığında, ilk madde toplam varyansın

%51.278'ini açıklarken, sonraki maddelerin katkıları hızla azalmaktadır. Özellikle üçüncü maddeden itibaren varyans oranları %5'in altına düşmektedir. Bu bulgu, ölçeğin maddelerinin büyük çoğunluğunun tek bir faktör altında toplandığını ve sanal rekreasyon kavramını bu faktörle yeterince açıklayabildiğini doğrulamaktadır.

Sonuç olarak, elde edilen veriler, sanal rekreasyon ölçeğinin tek faktörlü bir yapıda olduğunu ve bu yapının ölçeğin ölçmek istediği kavramı başarıyla yansıttığını göstermektedir. Bu analiz, ölçeğin bilimsel araştırmalarda geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceğini desteklemektedir.

3.6.1.6. Doğrulayıcı faktör analizi

Sanal Rekreasyon Ölçeği'nin yapı geçerliliği analizinde, temel bileşenler analizi sonucunda elde edilen tek faktörlü yapının doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA, daha önceden belirlenmiş bir faktör modelinin veri setiyle uyumunu test etmek için kullanılan etkin bir analiz yöntemidir. Bu yöntem, verilerin belirlenmiş faktör yapısıyla uyumunu değerlendirerek, ölçüm aracının geçerliliğini doğrulamada önemli bir role sahiptir. Büyüköztürk (2012) tarafından da belirtildiği üzere, DFA, ölçüm aracı geliştirmede kritik öneme sahiptir.DFA uygulamasında, modelin veri setiyle uyumunu göstermek için birden fazla uyum iyiliği indeksi kullanılmaktadır. Bu indeksler, modelin genel uyumunu ve tahmin edilen faktör yapısının verilerle ne derece uyumlu olduğunu değerlendirmektedir. DFA'nın uyum iyiliği indeksleri ve normallik değerleri, modelin geçerliliğini ve güvenilirliğini anlamak için hayati öneme sahiptir. Schreiber, Nora, Stage, Barlow ve King (2006) tarafından belirtilen kabul edilebilir değerleri Tablo 3.6'de yer almaktadır.

Tablo 3.6. Uyum İyiliği İndeksleri Normallik Değerleri

İndeks Türü	Kabul edilebilir Değer
Goodness of Fit Index (GFI)	>0.90
Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)	>0.90
Normed Fit Index (NFI)	>0.90

Comparative Fit Index (CFI)	>0.90
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	<0.08

Bu değerler, ölçeğin veya modelin genel uyumunu ve yapısal bütünlüğünü değerlendirmede kullanılmakta olup, GFI, AGFI, NFI ve CFI gibi indeksler modelin uyumunun ne derece iyi olduğunu gösterirken, RMSEA ise modelin tahmini hatalarını değerlendirmektedir. Bu indekslerin kabul edilebilir aralıklarda bulunması, ölçeğin veya modelin veri setiyle iyi bir uyum içerisinde olduğunu ve yapısal geçerliliğinin güçlü olduğunu işaret etmektedir. Dolayısıyla, DFA'nın ölçek geliştirme sürecindeki rolü, veri setinin yapısını doğrulamak ve ölçme aracının geçerliliğini sağlamak açısından büyük öneme sahiptir.DFA uyum indeksleri ve bunların kabul edilebilir sınırları, ölçeğin yapısal geçerliliğini değerlendirmede önemli bir temel oluşturmaktadır. Bu indeksler, Sanal Rekreasyon Ölçeği'nin veri setiyle uyum düzeyini gösteren kritik göstergelerdir. Ölçek, sanal rekreasyon faaliyetlerine yönelik bireylerin görüşlerini belirlemeye yönelik olarak tasarlanmıştır ve 5'li Likert tipi puanlama sistemi uygulanmıştır. Bu sistemde olumlu maddeler 1'den 5'e kadar puanlanmıştır (1: kesinlikle katılmıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum).

Açımlayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu tek faktörlü yapı, ölçeğin revize edilmiş son haliyle 104 bireye uygulanmış, ardından doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi, açımlayıcı faktör analizi ile belirlenen yapının veri setiyle ne kadar uyumlu olduğunu değerlendirerek, ölçeğin yapısal geçerliliğini daha da güçlendirmektedir. Bu analiz süreci, ölçeğinsanal rekreasyon faaliyetlerine yönelik görüşlerini doğru bir şekilde ölçebilme yeteneği hakkında daha fazla güven sağlamakta ve ölçeğin daha geniş bir örneklem üzerinde kullanılabilirliğini doğrulamaktadır. Bu süreç, psikolojik ölçüm araçlarının geliştirilmesinde kritik bir adım olarak, ölçeğin geçerliliğini ve güvenilirliğini artırmaktadır.Doğrulayıcı faktör analizine ait uyum indeksleri, ölçeğin modelinin veri setiyle uyumunu değerlendirmek için kullanılmıştır. Tablo 3.7, bu uyum indekslerine ilişkin sonuçları içermekte olup, modelin veri setiyle ne derece uyumlu olduğunu gösteren önemli bilgiler sağlamaktadır.

Tablo 3.7. Sanal Rekreasyon Ölçeği Uyum İndeksleri Analizi

İndeksler	Modele ilişkin değerler
X^2	2499.021
Df	902
X^2/ df	2.771
RMSEA	0.07
SRMR	0.06

GFI	0.91
AGFI	0.92
NFI	0.91
TLI	0.91
CFI	0.93

Bu indeksler, Sanal Rekreasyon Ölçeği'nin yapısal modelinin genel uyumunu ve tahmin edilen faktör yapısının verilerle ne derece uyumlu olduğunu değerlendirmede kritik öneme sahiptir. X^2/df oranı, RMSEA ve SRMR gibi indeksler modelin tahmini hatalarını ve uyumunu ortaya koyarken, GFI, AGFI, NFI, TLI ve CFI gibi indeksler modelin genel uyumunun ne derece iyi olduğunu göstermektedir. Bu indekslerin kabul edilebilir aralıklarda bulunması, Sanal Rekreasyon Ölçeği'nin yapısının veri setiyle iyi bir uyum içinde olduğunu ve yapısal geçerliliğinin güçlü olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, ölçeğin sanal rekreasyon faaliyetlerine yönelik görüşleri doğru bir şekilde ölçebileceğini ve bu alanda güvenilir bir araç olduğunu desteklemektedir.

Ki-kare (X^2) değeri, modelin önerdiği kovaryans matrisi ile örneklem verilerinden elde edilen kovaryans matrisi arasındaki uyumu test etmek için kullanılır. Eğer ki-kare değeri anlamlı değilse, bu durum veri ile model arasında iyi bir uyum olduğunu gösterir. Ancak, ki-kare değeri örneklem büyüklüğüne duyarlı olduğundan, büyük örneklem boyutlarına sahip çalışmalarda genellikle anlamlı sonuçlar verir. Bu nedenle, sadece ki-kare değerine bakmak yeterli olmayabilir ve bu değerin serbestlik derecesine (df) oranı dikkate alınmalıdır. Bu oranın 3'ün altında olması modelin iyi uyum gösterdiğini, 2 ile 5 arasında olması ise kabul edilebilir uyumu işaret eder. Ölçeğin analiz sonucunda elde edilen X^2/df oranı 2.77'dir. Bu oran, modelin verilerle mükemmel uyum gösterdiğini işaret eder ve diğer uyum indeksleriyle birlikte değerlendirildiğinde, modelin yapısal geçerliliğinin güçlü olduğunu gösterir. RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation), modelin evrensel kovaryans matrisi ile veriler arasındaki farkı ifade eden bir değerdir. RMSEA'nın 0 ile 0.05 arasında olması mükemmel uyumu, 0.05 ile 0.08 arasında olması iyi uyumu gösterir. Analiz sonucunda ölçek için RMSEA değeri 0.07 olarak bulunmuştur. Bu değer, model parametrelerinin evrensel kovaryansları ile iyi bir uyum gösterdiğini ve modelin veri setiyle uyumlu olduğunu göstermektedir (Şimşek, 2007). SRMR (Standardized Root Mean Square Residual), modelin artıklarının standartlaştırılmış ortalamasını ölçmektedir. SRMR değerinin 0.08'den küçük olması beklenirken, 0 ile 0.05 arasında olması mükemmel uyumu, 0.05 ile 0.10 arasında olması ise iyi uyumu göstermektedir. Analiz sonucunda SRMR değeri 0.06 olarak tespit edilmiş ve iyi bir uyumu göstermiştir.

GFI (Goodness of Fit Index) değeri, modelin verilerden elde edilen varyans-kovaryans

matrisini ne derece iyi ölçtüğünü göstermektedir. Çokluk ve diğerleri (2012) tarafından belirtildiği üzere, GFI değeri, iki ayrı modelin aynı örneklem içinde karşılaştırılmasında kullanılmaktadır. GFI değerinin 0.95 ile 1,00 arasında olması mükemmel uyumu, 0.90 ile 0.95 arasında olması ise iyi uyumu gösterir. Analiz sonucunda elde edilen GFI değeri 0.91 bulunmuş olup, bu sonuç modelin veri setiyle yeterli derecede uyumlu olduğunu göstermektedir. AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index), GFI'nin karmaşıklığını dikkate alarak düzenlenmiş halidir ve modelin serbestlik derecesine göre düzeltilmiş uyumunu yansıtır. AGFI değerinin 0.90 ile 1,00 arasında olması mükemmel uyumu, 0.85 ile 0.90 arasında olması ise iyi uyumu göstermektedir. Analiz sonucunda AGFI değeri 0.793 olarak bulunmuş ve iyi bir uyumu işaret etmiştir. CFI (Comparative Fit Index), önerilen modelin bağımsızlık modeline göre ne derece iyi performans gösterdiğini göstermektedir. CFI değerinin 0.97 ile 1,00 arasında olması mükemmel uyumu, 0.95 ile 0.97 arasında olması ise iyi uyumu göstermektedir. Analiz sonucunda CFI değeri 0.93 olarak bulunmuş ve kabul edilebilir bir uyumu işaret etmiştir. NFI (Normed Fit Index), önerilen modelin bağımsızlık modeliyle karşılaştırılmasını sağlamaktadır. NFI değerinin 0.95 ile 1,00 arasında olması mükemmel uyumu, 0.90 ile 0.95 arasında olması ise iyi uyumu göstermektedir. Analiz sonucunda NFI değeri 0.92 olarak bulunmuş ve iyi bir uyumu göstermiştir.

Faktör yükleri açısından değerlendirme yapıldığında, Tablo 3.2'de sunulan değerler, her bir maddenin 0.40'ın üzerinde bir değere sahip olmasıyla Ford et al. (1986) tarafından belirtilen yapısal geçerlilik kriterlerini karşılamaktadır. Bu yüksek faktör yükleri, ölçeğin her bir maddesinin ilgili faktörlerle olan güçlü ve anlamlı ilişkisini göstererek, ölçeğin yapısal geçerliliğini desteklemektedir. Ayrıca, bu yüksek değerler, ölçeğin maddelerinin belirlenen faktörler tarafından etkin bir şekilde temsil edildiğini ve ölçeğin teorik yapıya uygunluğunu göstermektedir. Bu durum, ölçeğin genel tutarlılığını ve güvenilirliğini artırırken, aynı zamanda ölçeğin geçerli olduğunu da işaret etmektedir. Dolayısıyla, bu yüksek faktör yükleri, Sanal Rekreasyon Ölçeği'nin sanal rekreasyon faaliyetlerine yönelik görüşleri doğru ve güvenilir bir şekilde ölçebileceğini göstermektedir. Bu, ölçeğin geliştirilmesi sürecinde önemli bir adımı temsil etmekte ve ölçeğin psikometrik özelliklerinin sağlam olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu değerlendirmeler, Sanal Rekreasyon Ölçeği'nin yapısal modelinin veri setiyle genel olarak iyi bir uyum içinde olduğunu ve modelin yapısal geçerliliğinin güçlü olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin psikometrik özelliklerinin sağlam olduğunu ve sanal rekreasyon faaliyetlerine yönelik görüşleri doğru ve güvenilir bir şekilde ölçebileceğini

desteklemektedir. DFA'nın bu tür analizleri, ölçme araçlarının geliştirilmesi ve değerlendirilmesi sürecinde kritik bir adımı temsil etmekte ve ölçeğin geçerliliği konusunda önemli bilgiler sağlamaktadır.

3.6.1.7. Yaşam Kalitesi Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirlik Analizleri

Yaşam kalitesi ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlilik durumunu değerlendirmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi, Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanacaktır. KMO testi, verilerin faktör analizi için uygunluğunu belirlerken, AFA, ölçeğin altında yatan faktör yapısını ortaya koymak için kullanılır. DFA ise, ortaya çıkan yapının doğruluğunu test etmek ve ölçeğin teorik modelle uyumunu değerlendirmek için önemli bir araçtır. Bu analizler, yaşam kalitesi ölçeğinin güvenilir bir şekilde ölçüm yapabilmesi için gerekli bilimsel temeli oluşturacaktır.

Yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına ait geçerliliği sağlamak adına "Açımlayıcı Faktör Analizi" gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda ilk olarak "Kaiser-Mayer-Olkin ve Barlett's Test" sonuçları dikkate alınmış ve ilgili ölçme aracının istatistiksel açıdan uygun olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3.8).

Tablo 3.8. Yaşam Kalitesi Ölçeği KMO – Barlett's Analizi

Kaiser-Mayer-Olkin (KMO)		.800
Barlett's Test Sonuçları	Approx. Chi-Square	1973
	df	351
	Sig.	< .001

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) test değeri 0.800 ve Barlett's test sonucu ise $\chi^2(351) = 1973$, $p < .001$ şeklinde bulunmuştur (Tablo 3.6). KMO değeri .50 üzeri olması, verilerin faktör analizi için uygunluğunu ölçer ve 0 ile 1 değerleri arasında bulunmalıdır. Yeterli seviyede KMO değerleri, verilerin faktör analizlerinin yapılabilmesi adına uygunluğunu ortaya koymaktadır. Bu incelemeler ile birlikte, 0.800lük KMO değeri, ve Barlett's test sonucunda, ortaya çıkan korelasyon matrisinin anlamlı olduğunu ($p < .001$) ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde verilerin üzerinde faktör analizleri yapılabileceğini ortaya koymaktadır. EK olarak gerçekleştirilecek analizlerin sonuçlarının güvenilirliğini kanıtlamaktadır. Elde edilen bu sonuçlar çalışmanın yapısal geçerliliği ve veri setinin doğruluğu ile ilgili önemli ve değerli bilgiler sağlayarak, araştırma güvenilirliğini artırmaktadır.

KMO ve Barlett's analiz sonuçları incelenmiş ve ölçme aracının istatistiksel açıdan herhangi bir sorun ile karşılaşılmadığı tespit edilmiştir (Tablo 3.8). İstatistiksel olarak uygunluğu kanıtlanan verilen "Yaşam Kalitesi Ölçeği" ne ait alt boyutlar ve faktör yükleri Tablo 3.9.'te sunulmuştur.

Tablo 3.9. Yaşam Kalitesi Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi

Madde No	**Maddeler**					Ortak Varyans Analizi (h2)
		1	2	3	4	
3b	Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?	0.521				0.909
4b	Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?	0.645				0.739
10b	Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?	0.598				0.862
15b	Bedensel hareketlilik beceriniz nasıldır?	0.623				0.878
16b	Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?	0.610				0.931
17b	Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	0.598				0.861
18b	İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?	0.638				0.794
5r	Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?		0.712			0.861
6r	Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?		0.701			0.901
7r	Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?		0.693			0.876
11r	Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?		0.710			0.841
19r	Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?		0.692			0.826
26r	Ne sıklıkta hüzün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi duygulara kapılırsınız?		0.709			0.976
20s	Aile dışı kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?		0.	0.539	0.	0.848
21s	Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?		0.	0.527	0.	0.912
22s	Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?		0.5	0.520	0.	0.794
8ç	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?		0.	0.	0.724	0.930
9ç	Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?	0.	0.	0.	0.729	0.924
12ç	İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?	0.	0.	0.	0.712	0.955
13ç	Günlük yaşantınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?	0.	0.	0.	0.706	0.872
14ç	Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?	0.	0.	0.	0.731	0.975
23ç	Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?	0.	0.	0.	0.726	0.836
24ç	Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	0.	0.	0.	0.704	0.927
25ç	Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	0.	0.	0.	0.697	0.939
27ç	Yaşamınızda size yakın kişilerle ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?	0.	0.	0.	0.708	0.926
1G	Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?	0.687	0.	0.	0.	0.831
2G	Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	0.679	0.	0.	0.	0.968

İlk faktör altında yer alan maddeler, yük değerlerinin yüksekliğiyle dikkat çekmektedir. Bu faktörde yoğunlaşmış ve h^2 değerleri 0.739 ile 0.968 arasında değişmiştir.

Bu durum, söz konusu maddelerin yaşam kalitesinin fiziksel ve duygusal sağlıkla ilgili boyutlarını ölçtüğünü göstermektedir. Özellikle bu faktörde yer alan maddelerin yüksek

varyans açıklama oranları, ölçeğin genel geçerliliğini ve güvenilirliğini destekler niteliktedir.

İkinci faktör ise sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi oluş gibi yaşam kalitesinin farklı bir boyutunu yansıtıyor olabilir. Bu faktörde yük değerleri genellikle 0.692 ile 0.712 arasında değişmektedir. Ortak varyans değerlerinin de 0.826 ile 0.976 arasında olması, bu maddelerin yüksek bir ölçüm gücüne sahip olduğunu göstermektedir. Ölçekteki bu tür maddelerin, bireylerin sosyal bağlamda yaşadıkları deneyimlerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini değerlendirmeye yönelik olduğu söylenebilir.

Üçüncü faktör altında yer alan maddeler yaşam kalitesinin içsel tatmin veya bireysel motivasyon gibi daha öznel yönleriyle ilişkilendirilebilir. Bu faktördeki yük değerleri, diğer faktörlere göre daha düşük olmakla birlikte, yine de anlamlı düzeyde yüksek h^2 değerlerine sahiptir (0.794-0.912). Ölçeğin bu alt boyutunun da geçerli bir şekilde ölçüldüğünü göstermektedir.

Son olarak, dördüncü faktör, çevresel faktörler veya sosyal destek gibi yaşam kalitesinin dışsal unsurlarını temsil ediyor olabilir. Bu faktörde yüksek yük değerlerine sahiptir (0.697-0.731). Ortak varyans değerlerinin genellikle 0.836 ile 0.975 arasında değişmesi, bu faktörün de ölçeğin bütünsel yapısı içerisinde önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir.

Genel olarak, faktör yapısının analiz edilmesi, yaşam kalitesi ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar, ölçeğin farklı boyutlar üzerinden yaşam kalitesini kapsamlı bir şekilde değerlendirebildiğini ve bu tür çalışmalarda güvenle kullanılabileceğini desteklemektedir.

"Yaşam Kalitesidd Ölçeği" açımlayıcı faktör analizinde ortaya çıkan dört faktörlü ölçek yapısının doğruluğunu incelenmesi için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen DFA analizi sonucunda "bedensel boyut", "ruhsal boyut", "sosyal ilişkiler boyutu" ve "çevre boyutu" olarak dört boyutlu yapıya ait uyum iyiliği indeksleri Tablo 3.10.'de verilmiştir. DFA analizinin gerçekleştirme amacı ölçek alt boyutlarının ve alt boyutlara karşılığı olan maddelerin geçerliliğini kanıtlamaktır.

Tablo 3.10. Yaşam Kalitesi Ölçeği Uyum İndeksleri Analizi

İndeksler	**Modele ilişkin değerler**
X^2	395
Df	324
X^2/ df	1.22
RMSEA	0.07

SRMR	0.07
GFI	0.93
AGFI	0.91
NFI	0.92
TLI	0.93
CFI	0.92

Tablo 3.10'e göre, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları, yaşam kalitesi ölçeğinin ölçme modelinin uyum iyiliğini değerlendirmeye yönelik olarak analiz edilmiştir. DFA sonuçları incelendiğinde, modelin genel olarak kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğu görülmektedir. İlk olarak, Ki-kare (X^2) değeri 395, serbestlik derecesi (df) ise 324 olarak hesaplanmıştır. X^2/df oranı, model uyumunu değerlendirmek için kullanılan önemli bir kriterdir ve bu çalışmada elde edilen oran 1 ile 5 arasında olduğunda modelin yeterli bir uyuma sahip olduğu kabul edilmektedir. Bu nedenle, modelin iyi bir uyum sergilediği görülmektedir.

Modelin uyumunu değerlendiren diğer indeksler incelendiğinde, RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) değerinin 0.07 olduğu görülmektedir. RMSEA değerinin 0.08'in altında olması, modelin yeterli uyum gösterdiğine işaret eder ve elde edilen bu sonuç, modelin kabul edilebilir düzeyde bir uyuma sahip olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, SRMR (Standardized Root Mean Square Residual) değerinin de 0.07 çıkması, modelin veriye iyi uyum sağladığını desteklemektedir; çünkü SRMR değerinin 0.08'in altında olması, iyi uyum göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Diğer uyum indekslerine bakıldığında, GFI (Goodness of Fit Index) değeri 0.93 ve AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index) değeri 0.91 olarak hesaplanmıştır. GFI ve AGFI değerlerinin 0.90 ve üzeri olması, modelin veriyle yüksek düzeyde uyum sağladığını gösterir. Ayrıca, NFI (Normed Fit Index) ve CFI (Comparative Fit Index) değerlerinin her ikisinin de 0.92 olması, modelin uyum gücünün oldukça iyi düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. TLI (Tucker-Lewis Index) değeri ise 0.93 olarak hesaplanmış olup, 0.90'ın üzerinde olması, modelin doğrulanabilirliğini destekler niteliktedir.

Genel olarak, elde edilen DFA sonuçları, yaşam kalitesi ölçeğinin yapı geçerliliğine sahip olduğunu ve ölçeğin faktör yapısının uygun bir modelle doğrulandığını göstermektedir. Uyum indekslerinin büyük çoğunluğunun kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer alması, bu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceğini işaret etmektedir.

3.6.1.8. Güvenirlik Analiz Sonuçları

Sanal Rekreasyon Ölçeği'nin güvenirlik ölçütlerini ne derece sağladığını belirlemek

amacıyla yapılan detaylı analizler, ölçeğin genel ve alt boyutlarına ilişkin güvenirliğini kapsamlı bir şekilde incelemektedir. Bu analizler, madde-toplam puan korelasyonunu, Cronbach'ın Alfa değerini ve iki yarı test güvenirliğini içermektedir. Madde-toplam puan korelasyonu her bir maddenin ölçeğin genel yapısıyla uyumunu, Cronbach'ın Alfa iç tutarlılığı güvenirliği ise ölçeğin farklı bölümlerinin tutarlılığını değerlendirmektedir.

Bu analizlerin sonuçları, ölçeğin güvenilir olduğunu ve hedeflenen kavramları doğru ve tutarlı bir şekilde ölçebildiğini göstererek, ölçeğin araştırma ve uygulama alanlarında etkin bir şekilde kullanılabilirliğini desteklemektedir. Ölçeğin madde-toplam puan korelasyon değerleri, 0.537 ile 0.819 arasında değişmekte olup, bu durum maddelerin aynı yapıyı ölçtüğünü göstermektedir.Ayrıca, ölçeğin güvenirliği, Cronbach'ın Alfa katsayısı ile detaylı bir şekilde incelenmiştir. Ölçeğin genel güvenirlik katsayısı 0.977 olarak belirlenmiştir ki bu, ölçeğin yüksek güvenirlikte olduğunu işaret eden oldukça yüksek bir değerdir. Bu analizlerin genel değerlendirmesi, ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ve sanal rekreasyon faaliyetlerine yönelik görüşleri etkin bir şekilde ölçebileceğini ortaya koymaktadır. Ölçeğin güvenirliği, ölçme aracının kalitesini ve araştırmada kullanılabilirliğini doğrudan etkilemektedir, bu nedenle bu tür analizler, ölçek geliştirme sürecinin temel bir parçasını oluşturmaktadır.

4. BULGULAR, ANALİZLER VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında kullanılan iki temel ölçek olan Sanal Rekreasyon Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeği'ne (WHOQOL-Bref) ilişkin analiz sonuçları sunulmakta ve elde edilen bulgular, araştırmanın amaçları ve hipotezleri doğrultusunda yorumlanmaktadır. Araştırmanın temel amacı, sanal rekreasyon faaliyetlerinin öğretmenlerin yaşam kalitesi, kişisel ve sosyal becerileri üzerindeki etkilerini değerlendirmek ve aynı zamanda genel yaşam kalitesinin öğretmenlerin iş ve sosyal hayatlarındaki rollerine nasıl yansıdığını incelemektir.

Bu doğrultuda, her iki ölçek üzerinden gerçekleştirilen betimsel analizler ve hipotez testlerine dayalı bulgular sunulmaktadır. Betimsel analizler, katılımcıların sanal rekreasyon faaliyetlerine ve genel yaşam kalitelerine ilişkin görüşlerini ortaya koymakta; frekans, yüzde dağılımı, ortalama ve standart sapma değerleri ile desteklenmektedir. Hipotez testlerine yönelik analizler ise sanal rekreasyon ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri istatistiksel olarak incelemekte ve araştırmanın hipotezlerini test etmekte kullanılmaktadır.

4.1. Betimsel Analize İlişkin Bulgular

Bu bölümde, hem Sanal Rekreasyon Ölçeği hem de Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği'ne ilişkin elde edilen betimsel analiz bulguları sunulmaktadır. Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda, sanal rekreasyonun bireylerin kişisel mutluluğu, iş birliği becerileri, sosyal ilişkileri ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlayan analizler yapılmıştır. Aynı zamanda, yaşam kalitesi ölçeği ile öğretmenlerin sağlık durumları, sosyal ilişkileri ve çevresel faktörlere dair algıları değerlendirilmiştir.

Sanal Rekreasyon Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeği'ne ilişkin her bir maddeye yönelik frekans, yüzde dağılımı, ortalama ve standart sapma değerleri analiz edilmiştir. Bu bulgular, araştırmanın hipotezlerini test etmek için sağlam bir temel oluşturmaktadır ve katılımcıların sanal rekreasyon faaliyetlerine ve yaşam kalitelerine yönelik genel tutumlarını yansıtmaktadır.

4.1.1. Sanal Rekreasyon Ölçeği'ne İlişkin Bulgular

Sanal Rekreasyon Ölçeği'ne ilişkin bulgular, katılımcıların sanal rekreasyon faaliyetleri hakkındaki algılarını ve bu faaliyetlerin çeşitli beceri ve duygusal durumları üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, katılımcıların sanal

rekreasyon faaliyetlerinin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimleri üzerindeki etkilerine ilişkin farklı görüşler sunduklarını göstermektedir. Bulguların daha iyi anlaşılabilmesi için, her bir maddeye ilişkin frekans, ortalama ve standart sapma değerleri ayrıntılı olarak bu bölümde açıklanmıştır. Bu analizlere ilişkin sayısal değerler Tablo 4.1'de gösterilmektedir.

Tablo 4.1. Sanal Rekreasyon Ölçeği Maddelerine İlişkin Betimsel Analiz Değerleri

Madde No	Maddeler	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	Ortalama	Standart Sapma
1	Sanal rekreasyon faaliyetleri, kendimi mutlu hissetmemi sağlar.	14	15.8	22.5	28.7	19	3.22	1.31
2	Sanal rekreasyon faaliyetleri, iş birliği becerimi geliştirir.	16.5	18.6	20.9	29	15	3.07	1.31
3	Sanal rekreasyon faaliyetleri, başkalarının güvenini kazanmama yardımcı olur.	13.7	23.7	22.6	24.2	15.8	3.04	1.28
4	Sanal rekreasyon faaliyetleri, diğer insanlardan destek almamı sağlar.	15.1	19	20	30.1	15.8	3.12	1.30
5	Sanal rekreasyon faaliyetleri, günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulmamı sağlar.	15.1	16.1	18.4	32.3	18.1	3.22	1.32
6	Sanal rekreasyon faaliyetleri, sosyal ilişkilerimi geliştirir.	16.4	23.1	20.9	22.3	17.3	3.01	1.34
7	Sanal rekreasyon faaliyetleri, toplumsal iletişim becerimi geliştirir.	14.2	22.3	20.3	26.4	16.8	3.09	1.31
8	**Sanal rekreasyon faaliyetleri, diğer insanlarla yakınlık kurma becerimi geliştirir.**	16.2	23.6	22	23.2	15	**2.97**	1.31
9	Sanal rekreasyon faaliyetleri, farklı kültürlere sahip insanlara uyum sağlama becerimi artırır.	14.4	17	22.2	28.7	17.8	3.18	1.30
10	Sanal rekreasyon faaliyetleri, insanları tanıma becerimi geliştirir.	15.1	20.6	18.3	30.3	15.1	3.08	1.31
11	Sanal rekreasyon faaliyetleri, kendimi ifade etme becerimi geliştirir.	14.7	22.5	18.7	30	14.7	3.08	1.29
12	Sanal rekreasyon faaliyetleri, duygusal yönden gelişmemi sağlar.	15.8	21.5	17.8	29	15.8	3.07	1.33
13	Sanal rekreasyon faaliyetleri, toplum içerisinde karşılaştığım sorunları çözmemde yardımcı olur.	14.5	22.5	21.7	27.3	14	3.03	1.28
14	Sanal rekreasyon faaliyetleri, yeni arkadaşlar edinmemi sağlar.	15.9	20.9	22	24.2	17	3.05	1.32
15	Sanal rekreasyon faaliyetleri, takım çalışması kavramını oluşturmama yardımcı olur.	15	22.3	23.1	25	14.7	3.02	1.28
16	**Sanal rekreasyon faaliyetleri, aile ilişkilerimi geliştirir.**	16.7	23.7	21.7	21.8	16.1	**2.96**	1.32
17	Sanal rekreasyon faaliyetleri, arkadaşlarımla olan ilişkilerimi geliştirir.	14.4	22.2	20.4	25.6	17.5	3.09	1.32
18	**Sanal rekreasyon faaliyetleri, yeni bilgiler öğrenmemi sağlar.**	13.3	14	15.4	34.2	23.1	**3.39**	1.33
19	**Sanal rekreasyon faaliyetleri, yeni deneyimlerden zevk almamı sağlar.**	13.9	13.6	18.4	30.3	23.9	**3.36**	1.34
20	Sanal rekreasyon faaliyetleri, bağımsız bir kişilik geliştirmeme yardımcı olur.	14.2	19.3	22	28.7	15.8	3.12	1.29
21	Sanal rekreasyon faaliyetleri, zorluklarla daha kolay yüzleşmemi sağlar.	13.9	19.3	22	28.7	15.8	3.09	1.29
22	Sanal rekreasyon faaliyetleri, potansiyelimi geliştirmeme yardımcı olur.	12.9	15.8	18.6	34.2	18.6	3.29	1.29
23	Sanal rekreasyon faaliyetleri, kişisel becerilerimin gelişmesini sağlar.	12	15.1	18.6	36.7	17.6	3.32	1.26
24	Sanal rekreasyon faaliyetleri, stresimi azaltır.	15	15	19	31.5	19.5	3.25	1.33
25	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmak, günlük hayatımda yaptığım işleri kolaylaştırır.	12.5	16.8	23.1	31.8	15.8	3.21	1.25
26	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmayı severim.	13.9	15.3	21.1	31.8	17.9	3.25	1.30
27	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmak bana zevk verir.	15.0	16.8	22.8	29.2	16.2	3.15	1.30
28	Sanal rekreasyonda yaşanan teknolojik gelişmeleri yakından takip ederim.	14.8	18.1	18.4	32.3	16.4	3.17	1.31
29	Sanal rekreasyon faaliyetlerini zihnimi geliştirir.	15.1	15.8	18.3	36.0	14.8	3.20	1.30
30	Sanal rekreasyon faaliyetleri yaratıcılığımı geliştirir.	13.3	17.8	19.8	33.7	15.4	3.20	1.27
31	Sanal rekreasyon ile benzersiz bir deneyim yaşarım.	13.4	18.4	21.7	30.6	15.9	3.17	1.28
32	Sanal rekreasyon ile sanal dünyalarda yaratılan nesnelerle etkileşime geçerim.	15.4	15.6	19.7	32.4	16.8	3.20	1.32
33	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile başka bir dünyaya geçiş yaparım.	12.8	17.2	19.2	33.7	17.2	3.25	1.28
34	Sanal dünyada yaratılan faaliyetlerin gerçekliğine inanırım.	12.8	22.5	21.5	25.4	17.8	3.13	1.30
35	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile gerçek dünyaya ilişkin duygu ve düşüncelerimi unuturum.	14.8	22.9	23.1	23.6	15.6	3.02	1.30
36	Sanal gerçeklik cihazları ile sanal rekreasyon faaliyetlerinin içine dalarım.	16.7	18.7	20.3	28.7	15.6	3.08	1.33

37	Sanal rekreasyon faaliyetlerinin içine daldığımda, yepyeni duygu ve düşünceler edinirim.	12.2	16.5	20.7	32.9	17.6	3.27	1.27
38	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile orada olduğumu hissederim.	12.6	15.4	21.1	32.1	18.7	3.29	1.28
39	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katıldığımda, o faaliyetten başka bir şey düşünmem.	12.6	22.3	22.9	26.2	15.9	3.10	1.27
40	Sanal rekreasyon faaliyetinin içinde kaybolup giderim.	15.3	22.0	21.4	25.9	15.4	3.04	1.31
41	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile kapasitemin sınırlarını zorlarım.	14.0	19.0	21.8	26.8	18.3	3.16	1.31
42	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile zorlukların üstesinden gelmeyi öğrenirim.	12.6	22.0	25.7	23.9	15.8	3.08	1.26
43	Sanal rekreasyon faaliyetlerini yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	14.4	15.3	18.7	32.1	19.5	3.27	1.33
44	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile kendimi sonsuz bir yolculuğa çıkmış gibi hissederim.	13.1	19.0	23.7	28.5	15.6	3.15	1.27

"Sanal rekreasyon faaliyetleri, kendimi mutlu hissetmemi sağlar" ifadesi, katılımcılar tarafından ortalama 3.22 (standart sapma = 1.31) olarak değerlendirilmiştir. %19'luk bir kesim bu ifadeye tamamen katılırken, %14'ü katılmadığını belirtmiştir. Bu sonuç, sanal rekreasyonun bireylerin mutluluğu üzerinde pozitif bir etki yapabileceğini göstermektedir. "Sanal rekreasyon faaliyetleri, iş birliği becerimi geliştirir" ifadesine ilişkin yanıtlar ortalama 3.07 (standart sapma = 1.31) ile değerlendirilmiş olup, %16.5'lik bir kesim katılmadığını, %15'lik bir kesim ise tamamen katıldığını ifade etmiştir. İş birliği becerileri üzerinde sanal rekreasyonun orta düzeyde bir etkisi olduğu söylenebilir.

"Sanal rekreasyon faaliyetleri, başkalarının güvenini kazanma konusunda bana yardımcı olur" ifadesi ortalama 3.04 (standart sapma = 1.28) ile yanıtlanmıştır. %23.7'lik bir kesim bu ifadeye katılmadığını belirtirken, %15.8'i tamamen katıldığını belirtmiştir. Bu bulgu, güven kazanma becerilerinde sanal rekreasyonun belirli bir katkısı olduğunu ortaya koymaktadır. "Sanal rekreasyon faaliyetleri, diğer insanlardan destek almamı sağlar" ifadesi ise ortalama 3.12 (standart sapma = 1.30) ile değerlendirilmiştir. %30.1'lik bir kesim bu ifadenin doğru olduğunu belirtirken, %15.1'i ise katılmadığını ifade etmiştir. Günlük yaşamın monotonluğundan kaçınma konusunda, "Sanal rekreasyon faaliyetleri, günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulmamı sağlar" ifadesi ortalama 3.22 (standart sapma = 1.32) ile yüksek bir değerlendirme almıştır. %18.1 oranında katılımcı bu ifadeye tamamen katılmış, %15.1'i ise katılmadığını belirtmiştir.

"Sanal rekreasyon faaliyetleri, sosyal ilişkilerimi geliştirir" ifadesi, katılımcılar tarafından ortalama 3.01 (standart sapma = 1.34) ile değerlendirilmiş, %17.3'lük bir kesim bu ifadeye tamamen katılırken, %16.4'ü katılmadığını belirtmiştir. "Sanal rekreasyon faaliyetleri, toplumsal iletişim becerimi geliştirir" ifadesi ortalama 3.09 (standart sapma = 1.31) ile değerlendirilmiştir. %16.8'lik bir kesim bu ifadeye tam katılım göstermiş, %14.2'si ise katılmadığını belirtmiştir. "Sanal rekreasyon faaliyetleri, diğer insanlarla yakınlık kurma becerimi geliştirir" ifadesi ortalama 2.97 (standart sapma = 1.31) ile değerlendirilmiş olup,

%15'lik bir katılımcı grubu bu ifadeye tamamen katılmış, %16.2'si katılmadığını ifade etmiştir.

Farklı kültürlere uyum sağlama konusunda, "Sanal rekreasyon faaliyetleri, farklı kültürlere sahip insanlara uyum sağlama becerimi artırır" ifadesi ortalama 3.18 (standart sapma = 1.30) ile değerlendirilmiş, %17.8'i bu ifadeye tamamen katılırken, %14.4'ü katılmadığını ifade etmiştir. "Sanal rekreasyon faaliyetleri, insanları tanıma becerimi geliştirir" ifadesi ortalama 3.08 (standart sapma = 1.31) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %30.3'ü bu ifadeye katıldığını belirtmiş, %15.1'i ise katılmadığını belirtmiştir. "Sanal rekreasyon faaliyetleri, kendimi ifade etme becerimi geliştirir" ifadesi ortalama 3.08 (standart sapma = 1.29) ile yanıtlanmış olup, %30'luk bir katılımcı grubu bu ifadeye tamamen katılmış, %14.7'si ise katılmadığını ifade etmiştir. "Sanal rekreasyon faaliyetleri, duygusal yönden gelişmemi sağlar" ifadesi ortalama 3.07 (standart sapma = 1.33) ile değerlendirilmiştir. %29'luk bir katılımcı grubu bu ifadeye tam katılım göstermiş, %15.8'i ise katılmadığını belirtmiştir. "Sanal rekreasyon faaliyetleri, toplum içerisinde karşılaştığım sorunları çözmemde bana yardımcı olur" ifadesi ortalama 3.03 (standart sapma = 1.28) ile değerlendirilmiştir. %27.3'lük bir kesim bu ifadeye tamamen katılmış, %14.5'i ise katılmadığını ifade etmiştir.

Yeni arkadaşlar edinme konusunda, "Sanal rekreasyon faaliyetleri, yeni arkadaşlar edinmemi sağlar" ifadesi ortalama 3.05 (standart sapma = 1.32) ile değerlendirilmiştir. %24.2'si bu ifadeye tamamen katıldığını belirtmiş, %15.9'u katılmadığını ifade etmiştir. "Sanal rekreasyon faaliyetleri, takım çalışması kavramını oluşturmama yardımcı olur" ifadesi ortalama 3.02 (standart sapma = 1.28) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %25'i bu ifadeye katıldığını belirtmiş, %15'i ise katılmadığını belirtmiştir. Aile ilişkilerini geliştirme konusunda, "Sanal rekreasyon faaliyetleri, aile ilişkilerimi geliştirir" ifadesi ortalama 2.96 (standart sapma = 1.32) ile değerlendirilmiş olup, %21.8'lik bir katılımcı grubu bu ifadeye katıldığını, %16.7'si ise katılmadığını ifade etmiştir. "Sanal rekreasyon faaliyetleri, arkadaşlarımla olan ilişkilerimi geliştirir" ifadesi ortalama 3.09 (standart sapma = 1.32) ile değerlendirilmiştir. %25.6'sı bu ifadeye katıldığını, %14.4'ü ise katılmadığını belirtmiştir.

"Sanal rekreasyon faaliyetleri, yeni bilgiler öğrenmemi sağlar" ifadesi ise ortalama 3.39 (standart sapma = 1.33) ile yüksek bir değer almış olup, %34.2'lik bir kesim bu ifadeye tamamen katılmıştır. %13.3'lük bir kesim ise katılmadığını belirtmiştir. "Sanal rekreasyon faaliyetleri, yeni deneyimlerden zevk almamı sağlar" ifadesi ortalama 3.36 (standart sapma = 1.34) ile değerlendirilmiş olup, %30.3'ü bu ifadeye tamamen katılmış, %13.9'u ise

katılmadığını belirtmiştir. "Sanal rekreasyon faaliyetleri, bağımsız bir kişilik geliştirmeme yardımcı olur" ifadesi ortalama 3.12 (standart sapma = 1.29) ile değerlendirilmiş olup, %28.7'lik bir kesim bu ifadeye katıldığını, %14.2'si ise katılmadığını belirtmiştir. "Sanal rekreasyon faaliyetleri, zorluklarla daha kolay yüzleşmemi sağlar" ifadesi ortalama 3.09 (standart sapma = 1.29) ile değerlendirilmiştir. %24.5'lik bir katılımcı bu ifadeye katıldığını belirtirken, %13.9'u katılmadığını ifade etmiştir. Katılımcılar, "Sanal rekreasyon faaliyetleri, potansiyelimi geliştirmeme yardımcı olur" ifadesine ortalama 3.29 (standart sapma = 1.29) ile yanıt vermiştir. %34.2'lik bir kesim bu ifadeye tamamen katıldığını belirtmiştir.

"Sanal rekreasyon faaliyetleri, kişisel becerilerimin gelişmesini sağlar" ifadesi ortalama 3.32 (standart sapma = 1.26) ile değerlendirilmiştir. %36.7'si bu ifadeye tamamen katıldığını belirtmiş, %12'si katılmadığını ifade etmiştir. "Sanal rekreasyon faaliyetleri, stresimi azaltır" ifadesine verilen yanıtlar ortalama 3.25 (standart sapma = 1.33) ile değerlendirilmiş olup, %19.5'lik bir katılımcı bu ifadeye tamamen katılmıştır. %15'i ise katılmadığını belirtmiştir. "Sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmak, günlük hayatımda yaptığım işleri kolaylaştırır" ifadesi ortalama 3.21 (standart sapma = 1.25) ile değerlendirilmiştir. %15.8'i tamamen katılırken, %12.5'i katılmadığını ifade etmiştir.

"Sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmayı severim" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmaktan genel olarak keyif aldıklarını belirtmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.25 (standart sapma = 1.30) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %31.8'i sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmayı sevdiğini ifade ederken, %13.9'u kesinlikle katılmadığını belirtmiştir. Bu sonuç, sanal rekreasyonun, çoğunlukla keyif alınan bir aktivite olarak kabul edildiğini ortaya koymaktadır.

"Sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmak bana zevk verir" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon faaliyetlerinin zevk verici olduğunu belirtmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.15 (standart sapma = 1.30) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %29.2'si sanal rekreasyon faaliyetlerinden zevk aldığını ifade ederken, %15.0'ı kesinlikle katılmadığını belirtmiştir. Bu bulgu, sanal rekreasyonun genellikle keyif verici bir etkinlik olduğunu gösterirken, bir kısmı için daha az çekici olabileceğine işaret etmektedir.

"Sanal rekreasyonda yaşanan teknolojik gelişmeleri yakından takip ederim" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyondaki teknolojik gelişmeleri takip ettiklerini belirtmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.17 (standart sapma = 1.31) ile değerlendirilmiştir.

Katılımcıların %32.3'ü bu gelişmeleri takip ettiklerini ifade ederken, %14.8'i ise kesinlikle katılmadığını belirtmiştir. Bu bulgu, katılımcıların bir kısmının teknolojik gelişmelere ilgi gösterdiğini, ancak diğer bir kısmının bu konuda daha az farkındalık taşıdığını göstermektedir.

"Sanal rekreasyon faaliyetlerini zihnimi geliştirir" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon faaliyetlerinin zihinsel gelişim üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.20 (standart sapma = 1.30) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %36.0'ı sanal rekreasyon faaliyetlerinin zihinsel gelişim sağladığını ifade ederken, %15.1'i kesinlikle katılmadığını belirtmiştir. Bu sonuç, sanal rekreasyonun zihinsel beceriler üzerinde pozitif bir etki yapabileceğini göstermektedir.

"Sanal rekreasyon faaliyetleri yaratıcılığımı geliştirir" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon faaliyetlerinin yaratıcılıklarını geliştirdiğini ifade etmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.20 (standart sapma = 1.27) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %33.7'si sanal rekreasyon faaliyetlerinin yaratıcılıklarını geliştirdiğini ifade ederken, %13.3'ü kesinlikle katılmadığını belirtmiştir. Bu bulgular, sanal rekreasyonun yaratıcı düşünmeyi teşvik ettiğini, ancak bazı katılımcılar için daha sınırlı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

"Sanal rekreasyon ile benzersiz bir deneyim yaşarım" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon ile benzersiz bir deneyim yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.17 (standart sapma = 1.28) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %30.6'sı bu deneyimi yaşadığını ifade ederken, %13.4'ü kesinlikle katılmadığını belirtmiştir. Bu sonuç, sanal rekreasyonun çoğu katılımcı için unutulmaz deneyimler sunduğunu, ancak bir kısmı için aynı derecede etkileyici olmadığına işaret etmektedir.

"Sanal rekreasyon ile sanal dünyalarda yaratılan nesnelerle etkileşime geçerim" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon sırasında sanal dünyada yaratılan nesnelerle etkileşime girdiklerini ifade etmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.20 (standart sapma = 1.32) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %32.4'ü bu nesnelerle etkileşime girdiklerini belirtirken, %15.4'ü kesinlikle katılmadığını ifade etmiştir. Bu sonuç, katılımcıların çoğunun sanal dünyada etkileşime girdiğini, ancak bazı katılımcıların bu etkileşimi sınırlı deneyimlediklerini göstermektedir.

"Sanal rekreasyon faaliyetleri ile başka bir dünyaya geçiş yaparım" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon faaliyetleri ile başka bir dünyaya geçiş yaptıklarını belirtmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.25 (standart sapma = 1.28) ile değerlendirilmiştir.

Katılımcıların %33.7'si sanal rekreasyon ile başka bir dünyaya geçiş yaptığını ifade ederken, %12.8'i ise katılmadığını belirtmiştir. Bu sonuç, sanal rekreasyonun katılımcıların bir kısmı için güçlü bir kaçış deneyimi sunduğunu, ancak diğerleri için daha zayıf bir etki yarattığını göstermektedir.

"Sanal dünyada yaratılan faaliyetlerin gerçekliğine inanırım" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal dünyadaki faaliyetlerin gerçekliğine inanma konusunda daha temkinli bir tutum sergilemişlerdir. Bu ifade ortalama 3.13 (standart sapma = 1.30) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %25.4'ü sanal dünyadaki faaliyetlerin gerçekliğine inandığını ifade ederken, %12.8'i kesinlikle katılmadığını belirtmiştir. Bu sonuç, sanal dünyadaki etkinliklerin gerçekliği konusunda katılımcıların daha dikkatli yaklaşmakta olduklarını göstermektedir.

"Sanal rekreasyon faaliyetleri ile gerçek dünyaya ilişkin duygu ve düşüncelerimi unuturum" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon faaliyetleri sırasında gerçek dünyadan kopma deneyimi yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.02 (standart sapma = 1.30) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %23.6'sı bu durumu yaşadıklarını ifade ederken, %14.8'i kesinlikle katılmadığını belirtmiştir. Bu bulgu, sanal rekreasyonun bir kısmı için gerçek dünyadan kaçış sağlasa da, diğer katılımcılar için bu etkinliğin daha az etkili olduğunu göstermektedir.

"Sanal gerçeklik cihazları ile sanal rekreasyon faaliyetlerinin içine dalarım" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal gerçeklik cihazları ile sanal rekreasyon faaliyetlerine yoğun şekilde katıldıklarını belirtmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.08 (standart sapma = 1.33) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %28.7'si bu tür cihazlarla faaliyete katıldığını belirtirken, %16.7'si kesinlikle katılmadığını ifade etmiştir. Bu sonuç, sanal gerçeklik cihazlarının kullanımının katılımcıların çoğu için önemli bir deneyim sunduğunu, ancak bazı katılımcılar için daha az çekici olduğunu göstermektedir.

"Sanal rekreasyon faaliyetlerinin içine daldığımda, yepyeni duygu ve düşünceler edinirim" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon faaliyetlerine katıldıklarında yeni duygu ve düşünceler edindiklerini belirtmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.27 (standart sapma = 1.27) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %32.9'u bu durumu yaşadıklarını ifade ederken, %12.2'si kesinlikle katılmadığını belirtmiştir. Bu bulgu, sanal rekreasyonun çoğu katılımcı için yeni bir deneyim sunduğunu, ancak bazı katılımcılar için etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir.

"Sanal rekreasyon faaliyetleri ile orada olduğumu hissederim" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon faaliyetlerinde gerçeklik hissi yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.29 (standart sapma = 1.28) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %32.1'i bu hissi yaşadıklarını belirtirken, %12.6'sı kesinlikle katılmadığını ifade etmiştir. Bu sonuç, sanal rekreasyonun büyük bir kısmı için güçlü bir gerçeklik hissi sağladığını, ancak bazı katılımcılar için bu hissin daha zayıf olduğunu göstermektedir.

"Sanal rekreasyon faaliyetlerine katıldığımda, o faaliyetten başka bir şey düşünmem" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon faaliyetlerine katıldıklarında, genellikle yalnızca bu faaliyeti düşündüklerini belirtmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.10 (standart sapma = 1.27) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %26.2'si faaliyetin dışında başka bir şey düşünmediklerini ifade ederken, %12.6'sı kesinlikle katılmadığını belirtmiştir. Bu bulgu, sanal rekreasyonun katılımcılar için çoğu zaman tamamen odaklanılan bir etkinlik olduğunu, ancak bazı katılımcılar için daha az etki yarattığını göstermektedir.

"Sanal rekreasyon faaliyetinin içinde kaybolup giderim" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon faaliyetlerinin içinde kaybolma deneyimi yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.04 (standart sapma = 1.31) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %25.9'u bu durumu yaşadıklarını ifade ederken, %15.3'ü kesinlikle katılmadığını belirtmiştir. Bu sonuç, sanal rekreasyonun katılımcılar için derin bir katılım sağladığını, ancak bir kısmı için bu etkilerin sınırlı olduğunu göstermektedir.

"Sanal rekreasyon faaliyetleri ile kapasitemin sınırlarını zorlarım" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon faaliyetleri ile kendi kapasite sınırlarını zorladıklarını belirtmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.16 (standart sapma = 1.31) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %26.8'i bu durumu yaşadıklarını ifade ederken, %14.0'ı kesinlikle katılmadığını belirtmiştir. Bu bulgu, sanal rekreasyonun çoğu katılımcı için sınırlarını zorlama deneyimi sunduğunu, ancak bir kısmı için bu deneyimin daha az belirgin olduğunu göstermektedir.

"Sanal rekreasyon faaliyetleri ile zorlukların üstesinden gelmeyi öğrenirim" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon faaliyetleri ile zorlukların üstesinden gelmeyi öğrendiklerini belirtmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.08 (standart sapma = 1.26) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %23.9'u bu durumu yaşadıklarını ifade ederken, %12.6'sı kesinlikle katılmadığını belirtmiştir. Bu sonuç, sanal rekreasyonun katılımcılar için problem çözme becerilerini geliştiren bir etkinlik olduğunu göstermektedir.

"Sanal rekreasyon faaliyetlerini yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamam" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon faaliyetlerinde zamanın nasıl geçtiğini fark etmediklerini belirtmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.27 (standart sapma = 1.33) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %32.1'i zamanın nasıl geçtiğini fark etmediklerini ifade ederken, %14.4'ü kesinlikle katılmadığını belirtmiştir. Bu sonuç, sanal rekreasyonun katılımcılar için zamanın hızlı geçtiği bir deneyim sunduğunu göstermektedir.

"Sanal rekreasyon faaliyetleri ile kendimi sonsuz bir yolculuğa çıkmış gibi hissederim" ifadesine yönelik katılımcılar, sanal rekreasyon faaliyetleri ile kendilerini sonsuz bir yolculuğa çıkmış gibi hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu ifade ortalama 3.15 (standart sapma

= 1.27) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %28.5'i bu hissi yaşadığını belirtirken, %13.1'i kesinlikle katılmadığını ifade etmiştir. Bu bulgu, sanal rekreasyonun çoğu katılımcı için derin ve anlamlı bir yolculuk hissi sağladığını, ancak bir kısmı için bu deneyimin daha az etkileyici olduğunu göstermektedir.

4.1.2. Yaşam Kalitesi Ölçeği'ne İlişkin Bulgular

Bu bölümde, Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılarak elde edilen bulgular detaylı bir şekilde sunulmaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda katılımcıların yaşam kaliteleri, sağlık durumları ve genel memnuniyet düzeyleri incelenmiştir. Aşağıda her bir maddeye ilişkin frekans, yüzde dağılımı, ortalama ve standart sapma değerleri açıklanmaktadır. Bu analizlere ilişkin sayısal değerler Tablo 4.2'de gösterilmektedir.

Tablo 4.2. Yaşam Kalitesi Ölçeği Maddelerine İlişkin Betimsel Analiz Değerleri

Madde No	Madde	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	Ortalama	Standart Sapma
1	Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?	10.8	13.4	36.3	22.5	17.0	3.21	1.19
2	Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	14.8	16.2	22.8	31.2	15.0	3.15	1.28
3	Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?	17.2	25.9	26.8	17.6	12.5	2.82	1.26
4	Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?	29.3	25.1	19.5	13.3	12.8	2.55	1.36
5	Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?	11.5	16.5	23.7	32.4	15.8	3.24	1.23
6	Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?	13.3	13.4	25.9	28.4	19.0	3.26	1.28

Madde No	Madde	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum	Ortalama	Standart Sapma
7	Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?	12.8	15.0	28.9	26.1	17.3	3.20	1.25
8	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	12.5	14.0	31.0	26.2	16.2	3.19	1.23
9	Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?	13.7	14.2	30.6	26.2	15.3	3.15	1.24
10	Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?	11.5	13.3	23.9	30.4	20.9	3.35	1.26
11	**Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?**	13.6	13.1	20.1	28.2	25.0	**3.37**	1.34
12	İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?	12.9	17.6	33.5	20.3	15.6	3.07	1.23
13	Günlük yaşantınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?	13.7	12.8	21.7	34.3	17.5	3.29	1.27
14	Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?	12.9	21.2	31.7	20.6	13.6	3.00	1.21
15	**Bedensel hareketlilik beceriniz nasıldır?**	11.5	13.1	23.6	31.2	20.6	**3.36**	1.26
16	Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?	13.6	16.1	25.3	30.1	15.0	3.16	1.25
17	Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	15.4	15.0	25.6	29.3	14.7	3.12	1.27
18	İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?	11.5	16.1	24.2	33.1	15.1	3.24	1.22
19	Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?	12.5	15.9	20.4	32.4	18.7	3.29	1.28
20	Aile dışı kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	13.7	15.6	21.8	31.0	17.8	3.23	1.29
21	Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	17.3	15.1	27.8	23.7	16.1	3.06	1.31
22	Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?	13.4	13.7	25.1	28.5	19.2	3.26	1.28
23	Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?	14.8	13.3	22.6	31.8	17.5	3.23	1.29
24	Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	15.1	17.8	28.4	22.6	16.1	3.06	1.28
25	Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	15.8	15.4	22.8	28.2	17.8	3.16	1.32
26	**Ne sıklıkta hüzün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi duygulara kapılırsınız?**	14.0	24.8	28.9	18.7	13.6	**2.92**	1.23
27	**Yaşamınızda size yakın kişilerle ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?**	16.8	23.9	31.8	15.1	12.3	**2.82**	1.23

Katılımcıların yaşam kalitelerine yönelik değerlendirmelerinde, "Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?" sorusuna verilen yanıtlar ortalama 3.21 (standart sapma = 1.19) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %17'si yaşam kalitelerini çok iyi bulurken, %10.8'i yaşam kalitelerinin düşük olduğunu belirtmiştir. Sağlık durumlarıyla ilgili olarak "Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?" sorusu ortalama 3.15 (standart sapma = 1.28) ile yanıtlanmıştır; %15'lik bir grup sağlıklarından memnunken, %14.8'i sağlıklarından hoşnut olmadıklarını ifade etmiştir.

Ağrıların etkisiyle ilgili olarak, "Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?" sorusuna katılımcılar ortalama 2.82 (standart sapma = 1.26) ile yanıt vermiştir. Katılımcıların %17.2'si ağrılarının günlük yaşamlarını ciddi anlamda etkilemediğini belirtirken, %12.5'lik bir kesim ağrıların günlük işlerini engellediğini ifade etmiştir. "Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?" sorusuna verilen yanıtlar ortalama 2.55 (standart sapma = 1.36) ile değerlendirilmiş, %12.8'i tıbbi tedaviye sıkça ihtiyaç duyduklarını belirtirken, %29.3'lük bir kesim bu ihtiyacın olmadığını ifade etmiştir.

Katılımcıların yaşamdan keyif almalarıyla ilgili olarak, "Yaşamaktan ne kadar

keyif alırsınız?" sorusuna verilen yanıtlar ortalama 3.24 (standart sapma = 1.23) ile ölçülmüştür; %15.8'lik bir kesim yaşamdan büyük keyif aldığını ifade ederken, %11.5'i yaşamdan daha az keyif aldığını belirtmiştir. "Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?" sorusu ortalama 3.26 (standart sapma = 1.28) ile yanıtlanmış olup, %19'luk bir kesim yaşamlarını çok anlamlı bulurken, %13.3'lük bir grup daha düşük bir anlam atfetmiştir. "Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?" sorusu ortalama 3.20 (standart sapma = 1.25) ile değerlendirilmiştir; %17.3'ü dikkat toplamada tamamen başarılı olduklarını ifade etmiş, %12.8'i ise bu konuda zorlandıklarını belirtmiştir. Kendini güvende hissetme konusunda, "Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?" sorusu ortalama 3.19 (standart sapma = 1.23) ile değerlendirilmiş olup, %16.2'lik bir kesim tamamen güvende hissederken, %12.5'i bu konuda yetersiz hissettiklerini belirtmiştir. "Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?" sorusuna verilen yanıtlar ortalama 3.15 (standart sapma = 1.24) ile değerlendirilmiştir; %15.3'ü çevrelerinin oldukça sağlıklı olduğunu belirtmiş, %13.7'si çevrelerinin sağlıksız olduğunu ifade etmiştir. "Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?" sorusu ortalama 3.35 (standart sapma = 1.26) ile değerlendirilmiş olup, %20.9'u tamamen yeterli kuvvete sahip olduğunu, %11.5'i ise yetersiz olduğunu belirtmiştir.

Katılımcılar "Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?" sorusuna ortalama 3.37 (standart sapma = 1.34) ile yanıt vermiştir; %25'i bedensel görünümlerinden memnun olduğunu belirtirken, %13.6'sı bu konuda hoşnutsuz olduklarını ifade etmiştir. "İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?" sorusu ortalama 3.07 (standart sapma = 1.23) ile değerlendirilmiştir; %15.6'lık bir kesim finansal ihtiyaçlarını rahatça karşılayabildiklerini belirtmiş, %12.9'u ise yetersiz olduklarını ifade etmiştir. "İhtiyacınız olan bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?" sorusu ortalama 3.29 (standart sapma = 1.27) ile değerlendirilmiş olup, %34.3'lük bir kesim bilgiye erişimin oldukça iyi olduğunu belirtmiştir. Boş zaman aktiviteleri için fırsatlar konusunda, "Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?" sorusu ortalama 3.00 (standart sapma = 1.21) ile değerlendirilmiş olup, %13.6'sı bu konuda yeterli fırsat bulduklarını, %12.9'u ise bulamadıklarını ifade etmiştir.

"Bedensel hareketlilik beceriniz nasıldır?" sorusu ortalama 3.36 (standart sapma = 1.26) ile değerlendirilmiş olup, %31.2'lik bir kesim bedensel hareketliliğinin iyi olduğunu belirtmiştir. "Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?" sorusu ortalama 3.16 (standart sapma = 1.25) ile değerlendirilmiş olup, %15'lik bir kesim uykularından tamamen memnun olduklarını belirtmiş, %13.6'sı ise memnun olmadıklarını ifade etmiştir.

Katılımcıların günlük işlerini yürütme becerileriyle ilgili olarak, "Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?" sorusu ortalama 3.12 (standart sapma = 1.27) ile değerlendirilmiştir; %29.3'lük bir kesim bu konuda memnun olduğunu ifade etmiştir. "İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?" sorusu ortalama 3.24 (standart sapma = 1.22) ile yanıtlanmıştır ve %33.1'lik bir kesim iş görme kapasitelerinden tamamen memnun olduklarını belirtmiştir.

"Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?" sorusuna verilen yanıtlar ortalama 3.29 (standart sapma = 1.28) ile değerlendirilmiş olup, %32.4'lük bir kesim kendilerinden memnun olduklarını ifade etmiştir. Aile dışı ilişkilerde memnuniyetle ilgili olarak, "Aile dışı kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?" sorusu ortalama 3.23 (standart sapma = 1.29) ile değerlendirilmiştir. Cinsel yaşamdan memnuniyet konusunda, "Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?" sorusu ortalama 3.06 (standart sapma = 1.31) ile yanıtlanmıştır ve %16.1'lik bir kesim tamamen memnun olduklarını belirtmiştir.

"Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?" sorusu ortalama 3.26 (standart sapma = 1.28) ile değerlendirilmiş olup, %28.5'i arkadaş desteğini yeterli bulduklarını belirtmiştir. "Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?" sorusu ortalama 3.23 (standart sapma = 1.29) ile değerlendirilmiştir; %17.5'lik bir kesim ev koşullarından tamamen memnun olduklarını belirtmiştir. Sağlık hizmetlerine erişimle ilgili olarak, "Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?" sorusu ortalama 3.06 (standart sapma = 1.28) ile yanıtlanmış olup, %15.1'lik bir kesim sağlık hizmetlerine erişim konusunda tamamen memnun olduklarını belirtmiştir.

Ulaşım olanaklarına dair memnuniyet, "Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?" sorusuna ortalama 3.16 (standart sapma = 1.32) ile yanıtlanmış olup, %17.8'lik bir kesim ulaşım olanaklarını yeterli bulduklarını belirtmiştir. Hüzün ve umutsuzluk duygularıyla ilgili olarak, "Ne sıklıkta hüzün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi duygulara kapılırsınız?" sorusu ortalama 2.92 (standart sapma = 1.23) ile değerlendirilmiştir ve %14'lük bir kesim bu duyguları sıkça yaşadığını ifade etmiştir. Son olarak, baskı ve kontrol ile ilgili zorluklar için, "Yaşamınızda size yakın kişilerle ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?" sorusu ortalama 2.82 (standart sapma = 1.23) ile yanıtlanmıştır ve %16.8'lik bir kesim bu zorlukları sıkça yaşadıklarını belirtmiştir.

4.2. Hipotezlerin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

4.2.1. Birinci Hipotezin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada birinci hipotezi H1: "*Öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimleri, onların yaşam kaliteleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.*" şeklindedir. Bu hipotez sonucunda yapılan analiz sonuçları aşağıda yer almaktadır.

Bir basit doğrusal regresyon analizi, öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerinin yaşam kaliteleri üzerindeki etkisini test etmek için yapılmıştır. R değeri 0.281, yani sanal rekreasyon deneyimlerinin yaşam kalitesi değişkeniyle orta düzeyde pozitif bir ilişki gösterdiğini ifade etmektedir ($R^2 = 0.079$), bu da sanal rekreasyon deneyimlerinin yaşam kalitesindeki varyansın %7.9'unu açıkladığını göstermektedir. Düzeltilmiş R^2 değeri 0.077 olarak bulunmuştur.

ANOVA sonuçlarına göre, sanal rekreasyon deneyimlerinin yaşam kaliteleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($F(1, 639) = 54.694$, $p < 0.001$). Bu, regresyon modelinin anlamlı olduğunu göstermektedir ve sanal rekreasyon deneyimlerinin yaşam kalitesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir.

Regresyon katsayıları incelendiğinde, sanal rekreasyonun yaşam kalitesine olan etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = 0.206$, $t = 7.396$, $p < 0.001$). Bu sonuç, öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerinin yaşam kalitelerini pozitif yönde etkilediğini ve H1 hipotezin kabul edildiğini göstermektedir. Analiz sonuçları Tablo 4.3'de yer almaktadır.

Tablo 4.3.Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	β	R^2
Regresyon	6.918	1	6.918	54.694	0.001	0.206	0.079
Artık (Hata)	80.827	639	0.126				
Toplam	87.745	640					

4.2.2. İkinci Hipotezin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci hipotezinde demografik değişkenlerin sanal rekreasyon deneyimleri üzerindeki etkisine yönelik analiz sonuçları yer almaktadır.

4.2.2.1. Cinsiyet Açısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin İstatistiksel İncelenmesi

H2.1: "*Öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.*"

Bu bölümde, öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklemler t- testi ile incelenmiştir. Analizler, cinsiyet değişkeninin, öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimleri üzerindeki etkisini belirlemeyi hedeflemiş ve bu kapsamda elde edilen bulgular detaylı bir şekilde değerlendirilmiştir.

Bağımsız örneklemler t-testi analizi sonucunda, kadın öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimleri ortalamasının ($\bar{X}$ = 3.19, SS = 0.55) erkek öğretmenlere ($\bar{X}$ = 3.10, SS = 0.43) göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir, t(637.77) = 2.13, p = 0.034. Levene'in varyans eşitliği testi, cinsiyet grupları arasında varyansların eşit olmadığını göstermiştir (F = 12.342, p < .001), bu nedenle "eşit olmayan varyanslar varsayımı"na göre sonuçlar rapor edilmiştir.

Elde edilen bulgular, kadın öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerine ilişkin daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, bu farkın etkisinin büyüklüğü küçük olup, etki büyüklüğünü değerlendirmek amacıyla hesaplanan eta kare değeri oldukça düşüktür (η^2 = 0.007). Bu sonuç H2.1 hipotezinin kabul edildiğini göstermektedir. Analiz sonuçları Tablo 4.4'de yer almaktadır.

Tablo 4.4. Cinsiyet Açısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin İstatistiksel İncelenmesi

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
Sanal Rekreasyon	Kadın	363	3.19	0.55	2.13	637.77	0.034
	Erkek	277	3.10	0.43			

4.2.2.2. Kıdem Yılı Açısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin İstatistiksel İncelenmesi

H2.2: "*Öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimleri ile kıdem yılıarasında anlamlı bir farklılık vardır.*"

Bu bölümde, öğretmenlerin kıdem yılı değişkenine göre sanal rekreasyon deneyimleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Kıdem yılı, öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerine yönelik tutumları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Katılımcılar, kıdem yılına göre dört gruba ayrılmıştır (Grup 1: 1-5 yıl; Grup 2: 6-10 yıl; Grup 3: 11-15 yıl; Grup 4: 16 yıl ve üzeri). Yapılan ANOVA analizi sonucunda, kıdem yılı grupları arasında sanal rekreasyon deneyimleri açısından $p < .05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur: $F(3, 637) = 3.247$, $p = .022$. Etki büyüklüğü, eta kare kullanılarak hesaplandığında, 0.015 olarak bulunmuştur. Bu etki büyüklüğü, gruplar arasındaki farkın küçük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Post-hoc karşılaştırmalar ile gruplar arasındaki farklar incelendiğinde, kıdem yılı 1- 5 yıl olan öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimleri ortalamalarının ($\bar{X}$ = 3.30, SS = 0.48), kıdem yılı 16 yıl ve üzeri olan öğretmenlerden ($\bar{X}$ = 3.10, SS = 0.52) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, diğer gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu bulgular, kıdem yılı değişkeninin öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimleri üzerinde küçük, ancak istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle kıdem yılı az olan öğretmenlerin sanal rekreasyon faaliyetlerine katılım düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuç H2.2 hipotezinin kabul edildiğini göstermektedir. Analiz sonuçları Tablo 4.5'de yer almaktadır.

Tablo 4.5. Kıdem Yılı Açısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin İstatistiksel İncelenmesi

Değişkenler	Kıdem Yılı	N	$\bar{X}$	SS	F	df	p	Eta Kare
Sanal Rekreasyon	1-5 Yıl	162	3.30	0.48	3.247	3, 637	0.022	0.015
	6-10 Yıl	183	3.21	0.52				
	11-15 Yıl	132	3.15	0.47				
	16 Yıl ve Üzeri	164	3.10	0.52				

4.2.2.3. Eğitim Durumları Açısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin İstatistiksel İncelenmesi

H2:3: "*Öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimleri ile eğitimleri arasında bir farklılık vardır.*"

Bu bölümde, öğretmenlerin eğitim durumlarına göre sanal rekreasyon deneyimleri arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak incelenmiştir. Eğitim durumu değişkeni, öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerine yönelik tutumlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak değerlendirilmiştir. Katılımcılar, eğitim durumlarına göre dört gruba ayrılmıştır (Grup 1: Lisans; Grup 2: Yüksek Lisans; Grup 3: Doktora; Grup 4: Diğer). Yapılan ANOVA analizi sonucunda, eğitim durumları grupları arasında sanal rekreasyon deneyimleri açısından $p <$

.05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur: $F(3, 637) = 4.557$, $p = .004$. Bu sonuçlar, öğretmenlerin eğitim durumlarına göre sanal rekreasyon deneyimlerinin anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir. Etki büyüklüğü (eta kare) hesaplandığında, 0.021 bulunmuştur. Bu değer, gruplar arasındaki farkın küçük bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir.

Post-hoc analizler ile gruplar arasındaki farklar incelendiğinde, yüksek lisans düzeyinde eğitime sahip öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerinin ($\bar{X}$ = 3.35, SS = 0.45), lisans mezunu öğretmenlerin deneyimlerinden ($\bar{X}$ = 3.10, SS = 0.50) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklı olduğu belirlenmiştir. Diğer eğitim grupları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu bulgular, eğitim düzeyinin öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerinde küçük bir farklılık yarattığını ve yüksek lisans mezunu öğretmenlerin sanal rekreasyona daha fazla katılım gösterdiklerini ve H2.3 hipotezinin kabul edildiğini ortaya koymaktadır. Analiz sonuçları Tablo 4.6'da yer almaktadır.

Tablo 4.6. Eğitim DurumlarıAçısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin İstatistiksel İncelenmesi

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	df	p	Eta Kare
Sanal Rekreasyon	Lisans	302	3.10	0.50	4.557	3, 637	0.004	0.021
	Yüksek Lisans	205	3.35	0.45				
	Doktora	78	3.20	0.51				
	Diğer	56	3.22	0.49				

4.2.2.3. YaşlarıAçısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin İstatistiksel İncelenmesi

H2:4: "*Öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimleri ile yaşları arasında bir farklılık*

vardır."

Bu bölümde, öğretmenlerin yaş gruplarına göre sanal rekreasyon deneyimleri arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak incelenmiştir. Yaş değişkeni, öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerine yönelik tutumlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak değerlendirilmiştir. Katılımcılar yaşlarına göre dört gruba ayrılmıştır (Grup 1: 20-29 yaş; Grup 2: 30-39 yaş; Grup 3: 40-49 yaş; Grup 4: 50 yaş ve üstü).

Yapılan ANOVA analizi sonucunda, yaş grupları arasında sanal rekreasyon deneyimleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F(3, 637) = 2.293$, $p = .077$). Bu sonuç, öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerinin yaş gruplarına göre farklılaşmadığını göstermektedir. Ancak, p değeri .05 anlamlılık düzeyine oldukça yakın olduğu için, yaş değişkeninin sanal rekreasyon deneyimlerinde sınıra yakın bir etki gösterdiği söylenebilir.

Etki büyüklüğü (eta kare) hesaplandığında, 0.011 olarak bulunmuştur. Bu, yaş grupları arasında gözlenen farkların küçük bir etki büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir. Yani, yaş değişkeni öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerine anlamlı bir etki yapmamaktadır. Bu sonuç H2.4 hipotezinin reddedildiğini göstermektedir. Analiz sonuçları Tablo 4.7'de yer almaktadır.

Tablo 4.7. Yaşları Açısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin İstatistiksel İncelenmesi

Değişkenler	Yaş Grubu	N	$\bar{X}$	SS	F	df	p	Eta Kare
Sanal Rekreasyon	20-29	158	3.22	0.52	2.293	3, 637	0.077	0.011
	30-39	240	3.16	0.46				
	40-49	155	3.13	0.48				
	50 ve üstü	88	3.09	0.49				

4.2.2.4. Medeni Durum Açısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin İstatistiksel İncelenmesi

H2:5: "*Öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimleri ile medeni durumları arasında farklılık vardır*."

Bu bölümde, öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerinin medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklemler t-testi

ile incelenmiştir. Analizler, öğretmenlerin evli veya bekar olma durumlarının sanal rekreasyon deneyimleri üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlamış ve bu kapsamda elde edilen bulgular detaylı bir şekilde değerlendirilmiştir.

Bağımsız örneklemler t-testi analizi sonucunda, evli öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimleri ortalamasının ($\bar{X}$ = 3.18, SS = 0.54) bekar öğretmenlere ($\bar{X}$ = 3.11, SS = 0.45) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir, t(639) = 1.87, p = 0.063. Levene'in varyans eşitliği testi, gruplar arasında varyansların eşit olmadığını göstermiştir (F = 14.784, p < .001), bu nedenle eşit olmayan varyanslar varsayımına göre sonuçlar rapor edilmiştir.

Her ne kadar p değeri anlamlılık sınırında (p = .063) olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmemektedir. Bu bulgular, öğretmenlerin medeni durumlarının sanal rekreasyon deneyimleri üzerinde kayda değer bir farklılık yaratmadığını göstermektedir. Etki büyüklüğünü değerlendirmek amacıyla eta kare değeri hesaplandığında sonuçların pratik anlamda çok küçük bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (η^2 = 0.005). Bu sonuç H2.5 hipotezinin reddedildiğini göstermektedir. Analiz sonuçları Tablo 4.8'de sunulmaktadır.

Tablo 4.8. Medeni Durum Açısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin İstatistiksel İncelenmesi

Değişkenler	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	SS	t	df	p
Sanal Rekreasyon	Evli	372	3.18	0.54	1.87	639	0.063
	Bekar	269	3.11	0.45			

4.2.2.5. Gelir Düzeyleri Açısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin İstatistiksel İncelenmesi

H2:6: "*Öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimleri ile gelir düzeyleri arasında farklılık vardır.*"

Bu bölümde, öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerinin gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Analizler, gelir düzeyi değişkeninin öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimleri üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlamış ve elde edilen bulgular detaylı bir şekilde değerlendirilmiştir.

Yapılan tek yönlü ANOVA analizi sonucunda, gelir düzeyleri açısından öğretmenlerin

sanal rekreasyon deneyimlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur, F(3, 637) = 5.75, p = .001. Bu sonuç, öğretmenlerin gelir düzeylerinin sanal rekreasyon deneyimlerini anlamlı bir şekilde etkilediğini göstermektedir.

Ancak, bu farkın büyüklüğünü değerlendirmek amacıyla yapılan hesaplamalar sonucunda elde edilen etki büyüklüğü düşük düzeyde kalmıştır ($\eta^2 = 0.026$). Bu sonuç H2.6 hipotezinin kabul edildiğini göstermektedir. Analiz sonuçları Tablo 4.9'da sunulmaktadır.

Tablo 4.9. Gelir Düzeyleri Açısından Öğretmenlerin Sanal Rekreasyon Deneyimlerinin ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	4.300	3	1.433	5.746	0.001
Gruplar İçi	158.923	637	0.249		
Toplam	163.223	640			

Bu çalışmada test edilen hipotezlerin sonuçları, Tablo 4.10'da özetlenmiştir.

Tablo 4.10. Hipotezlerin Test Sonuçlarına Göre Kabul/Red Durumu

Hipotez No	İstatistiksel Test	Sonuç	Kabul/Red Durumu
H1	Basit doğrusal regresyon	p = 0.001	Kabul
H2.1	Bağımsız örneklemler t-testi	p = 0.034	Kabul
H2.2	ANOVA	p = 0.022	Kabul
H2.3	ANOVA	p = 0.004	Kabul
H2.4	ANOVA	p = 0.077	Red
H2.5	Bağımsız örneklemler t-testi	p = 0.063	Red
H2.6	ANOVA	p = 0.001	Kabul

Tablo 4.10'a göre, birinci hipotez, öğretmenlerin sanal rekreasyon deneyimlerinin yaşam kaliteleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuş ve regresyon analizi sonuçları, bu hipotezi güçlü bir şekilde desteklemiştir. İkinci hipotezde ise, öğretmenlerin cinsiyetine, kıdem yılına, eğitim durumuna, yaşına, medeni durumuna ve gelir düzeylerine göre sanal rekreasyon deneyimleri arasındaki farklar incelenmiştir. Cinsiyet, kıdem yılı, eğitim durumu ve gelir düzeyi açısından anlamlı farklılıklar bulunmuşken, yaş ve medeni durum açısından anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada bir rekreatif etkinlik olarak Sanal Gerçeklik ve Artırılmış Gerçeklik uygulamalarının kullanıldığı ve "Sanal Rekreasyon" olarak ifade edildiği etkinlikleri deneyimleyen sınıf öğretmenlerinin yaşam kalitesine etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda sanal rekreasyon faaliyetlerini deneyimleyen sınıf öğretmenlerinin yaşam kalitesini pozitif yönlü olarak etkilediği ortaya çıkmıştır. Alanyazında rekreatif etkinlikleri deneyimleyen bireylerin yaşam kalite düzeylerini pozitif yönlü olarak etkilediği, onların fizyolojik ve zihinsel olarak geliştirdiği birçok çalışmada vurgulanmaktadır. Sevin ve Şen (2019:229) "Öğretmenlerin Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Düzeyleri İle Yaşam Mutluluğu Ve İş Performansları Arasındaki İlişki" adlı çalışmalarında da öğretmenlerin rekreatif etkinliklerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Güldür ve Yaşar (2020:503) "Okul Öncesi Öğretmenlerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımındaki Fayda Ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmalarında da öğretmenlerin rekreatif etkinliklerinin yaşam doyum düzeylerini pozitif yönlü artırdığı ve dolayısıyla yaşam kalite düzeylerini de artırdığı belirtilmiştir.

Sevi ve Türküresin (2023:29) "Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Sanal Müzelerde Değer Kazanımına İlişkin Görüşleri" adlı çalışmasında öğretmen adaylarının sanal müzelerde deneyimlediği sanal rekreasyon etkinlikler ile vatanseverlik, bilimsellik, bağımsızlık, estetik ve duyarlılık gibi değerlerinin kazanılacağı, sorumluluk gibi içsel motivasyon kaynaklarının elde edilmesinde destekleyici rolünün olduğunu ortaya koymuştur. Dahası bu değerlere sahip olan öğretmenlerin toplumsal duyarlılıklarının gelişeceği ifade edilmiştir. Bu yönüyle değerlendirildiğinde içsel motivasyonu gelişen öğretmenlerin yaşam kalite düzeylerini de pozitif yönlü olarak etkileyeceği düşünülmektedir.

Chaze, vd., (2022:1) "Virtual Reality And Well-Being İn Older Adults: Results From A Pilot İmplementation Of Virtual Reality İn Long-Term Care" adlı çalışmalarında sanal rekreasyon etkinliklerinin bireylerin sosyalleşmesine katkıda bulunduğu, var olan sıkıntılarından uzaklaştığını, kendi evlerinden, oturdukları yerden etkinliğe katılma avantajı ile keyifli ve eğlenceli bir egzersiz yapmalarına olanak sağladığını belirtmiştir. Yine bu çalışmada sanal gerçeklik uygulamalarının eğlenceli olması bakımından bireylerin ruh halini iyileştirdiğini, bireyleri bilişsel ve fizyolojik olarak geliştirdiği belirtilmiştir. Ayrıca bu çalışmada sanal rekreasyon etkinliklerinin terapötik bir müdahale olduğu belirtilmiştir. Bu

yönüyle bireylerin refah düzeyini artırmış ve yaşam kalite düzeylerine de olumlu yönde katkılar sunmuştur.

Sanal rekreasyon, bireylere keyif ve mutluluk sağlamanın yanı sıra sosyal ve psikolojik faydalar da sunmaktadır. Bu aktiviteler, kullanıcıların stres atmasına, yeni beceriler geliştirmesine ve sosyal bağlantılar kurmasına yardımcı olabilmektedir. Ayrıca, engelli bireyler veya coğrafi kısıtlamaları olan kişiler için de erişilebilir rekreasyon fırsatları sunmaktadır. Kulakoğlu (2020:17), "Sanal Gerçeklik Uygulamalarının Engelli Bireylerin Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımında Destekleyici Rolü" adlı çalışmasında engelli bireylerin aktif olarak katılamayacağı etkinliklere, kısıtlayıcı durumu ortadan kaldırarak engelli bireylerin daha aktif olacağını ifade etmiştir. Ayrıca bu çalışmada engelli bireylerin yaşam kalitesini iyileştirme, motive ve rehabilite etme, engelleri sanal da olsa ortadan kaldıran deneyimler sunma, eğitim, oyun ve sosyalleşme sağlama gibi birçok konuda önemli katkılarda bulunan uygulamalar geliştirilmektedir. Bu uygulamalar ile engelli bireylerin gerçek hayatta fiziksel, bilişsel ve psikolojik sınırlamalardan ötürü erişim sağlayamadıkları birçok faaliyete aktif bir şekilde katılabilecekleri bir platform sağlanmaktadır.

Sanal rekreasyon kavramı ve kapsamı, dijital çağın getirdiği yeniliklerle birlikte sürekli genişlemekte ve çeşitlenmektedir. Bu yeni rekreasyon biçimi, geleneksel aktivitelerin ötesine geçerek, bireylere daha esnek, erişilebilir ve kişiselleştirilmiş deneyimler sunmaktadır. Gelecekte, teknolojik gelişmelerle birlikte sanal rekreasyonun daha da yaygınlaşması ve çeşitlenmesi beklenmektedir. Özer ve Ekinci (2019:151) "Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Sanal Gerçeklik "adlı çalışmasında yeni bir serbest zaman ve eğlence türü olan sanal gerçeklik teknolojisi hem bireyler için hem de bu sektörde yer alan firmalar için önem arz ettiğini ifade etmiştir. Ayrıca bu çalışmada serbest zamanlarını farklı değerlendirmek isteyen bireylerin, sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik teknolojileri ile evde, iş yerinde veya eğlence merkezlerinde; oyun, film, gezi vb. birçok yeni serbest zaman aktivitesine katılabilmeleri onlar için oldukça etkileyici bir deneyim sunacağı ve sonuç olarak gelecekte teknoloji alanındaki gelişmeler ve eğlence anlayışında yaşanılan değişiklikler ile sanal eğlencenin serbest zaman etkinlikleri içerisinde daha da önemli bir yere sahip olacağını ifade etmiştir.

Çalışmada sınıf öğretmenlerinin cinsiyetlerine, kıdem yılına, eğitim durumuna, yaşına, medeni durumuna ve gelir düzeylerine göre sanal rekreasyon deneyimleri arasındaki farklılıkları araştırılmıştır. Sınıf öğretmenlerinin cinsiyeti, kıdem yılı, eğitim durumu ve gelir

düzeyleri açısından anlamlı bir fark oluştuğu ancak yaş ve medeni duruma göre anlamlı bir farkın oluşmadığı ortaya çıkmıştır. Benzer bir şekilde Yaşartürk vd. (2019:740)'nin "The Investigation of the Relationship Between University Students' Levels of Life Quality and Leisure Satisfaction "adlı çalışmalarında üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeyleri ile serbest zaman doyumları arasındaki ilişkiyi araştırılmış ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koymuştur. Saka vd. (2023:131) Ev Hanımlarının Sportif Rekreasyon Katılımlarının Yaşam Doyumu ve Mutluluk Üzerine Etkisinin İncelenmesi adlı çalışmalarında bireylerin gelir düzeylerine göre anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koymuştur. Yine benzer bir çalışma ise Öztürk (2022:1238)'ün Rekreasyon Fayda Farkındalığı Ve Yaşam Doyum Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma adlı çalışmasıdır. Bu çalışmada rekreasyon faaliyetlerinin medeni duruma göre anlamlı farka rastlanmadığı ortaya konmuştur.

Rekreasyon çağlar boyu bir gelişim süreci yaşamış ve hala yaşamaktadır. Rekreasyon ana bilim dalı birçok disiplin gibi teknolojik gelişmelerden etkilenmiş ve bu gelişmelerden yararlanmıştır. Rekreasyon ana bilim dalı teknolojik gelişmelerle çeşitlenmiş ve farklılaşmıştır. Buna en iyi örnek de "Sanal Rekreasyon" 'dur. Sonuç olarak, "sanal rekreasyon" bir rekreaktif etkinliktir. Bu yönüyle değerlendirildiğinde genel olarak rekreasyonun yaşam kalitesine etkisi tartışılmazdır. Her yönüyle bireylerin yaşam doyumuna ulaşması, günlük rutin hayatlarından ayrıştırarak yaşam kalitesini belirgin bir şekilde etkilediği bilinmektedir. Sanal Rekreasyon faaliyetleri de bir rekreasyon çeşidi olarak bireylerin yaşam kalite düzeylerini pozitif yönlü olarak artırdığı bu çalışma ile de ortaya konmuştur. Çeşitli araştırmalarda sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamalarının olumsuz etkileri ortaya konmuştur. Özellikle bu uygulamaların bireylerin gerçeklik algısını yok edeceği, turizm gibi seyahat zorunluluğu olan sektörlerin ekonomik kayıplar yaşayacağını ortaya konulmuştur. Musil ve Pigel (1994:87)'in "Sanal gerçeklik teknolojisi turizmin yerini alabilir mi?" başlıklı çalışmasında turizme bir alternatif olacağı ifade edilmiştir. Yine çeşitli çalışmalarda sanal gerçeklik donanımlarının uzun süreli kullanımında bireylerin baş dönmesi, bulantı gibi etkilerinin görülebileceği vurgulanmıştır. Kaleci vd.,(2017:670) Üç Boyutlu Sanal Gerçeklik Ortamlarındaki Deneyimlere İlişkin Kullanıcı Görüşleri adlı çalışmasında sanal gerçeklik ortamları birtakım teknolojik sınırlılıklardan ötürü kişilerde baş dönmesi, mide bulantısı, terleme gibi kısa süreli fizyolojik rahatsızlıklara sebebiyet vereceği ve sanal gerçeklik donanımlarının kullanıcılara görüntüyü netleştirmede ve kafa hareketleri ile kontrolü sağlamada birtakım zorluklar

yaşayabileceğini ifade etmiştir. Elbette ki gelişen teknoloji ile bu tür fizyolojik etkilerinin en aza indirileceği düşünülmektedir. Her ne kadar olumsuz etkilerinin de olacağı belirtilmiş olsa da sanal ve artırılmış gerçeklik uygulamaları 21.yy en önemli unsurlarıdır.Bireylerin maximum fayda sağlayacağı ortamların oluşturulması daha da doğru olacaktır.

Bu çalışma sonucunda bireylere, akademik camiaya ve sektöre yönelik çeşitli öneriler sunulmaktadır:

1-Eğitim öğretimin her kademesinde bireylere hoşça vakit geçireceği, boş zamanlarını değerlendireceği, çeşitli sanal rekreasyon faaliyetlerinin deneyimini yaşayacağı ortamların sunulması önerilmektedir. Bu yönüyle değerlendirildiğinde bireyler, okul ortamlarında ya da okul dışı zamanlarını daha kaliteli geçirerek doyuma ulaşırlar. Bu da bireylerin yaşam kalite düzeylerini artıracaktır.

2-Özellikle ilk kademede eğitim öğretim gören bireyler, okula uyum sorunu yaşamaktadır. Sanal rekreasyon faaliyetleri bu süreçte öğrencilerin eğlenceli vakit geçirmesine olanak sağlayarak okul ortamlarından uzaklaşmalarına ve okula uyum sağlamalarına yardımcı olacaktır. Bu bağlamda bu öğrencilere sanal rekreasyon deneyim imkanı verilmesi önerilmektedir. Böylelikle okulla duygusal bağ kurmalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

3-Okul öncesi eğitimde bireylerin sanal rekreasyon faaliyetlerini deneyimlemeleri önerilmektedir. Okul öncesinde öğrencilerin özellikle dil gelişimi sürecinde sanal rekreasyon faaliyeti olarak çeşitli avatarlarla iletişim haline geçerek hem eğlenceli vakit geçirip hem de karakterle etkileşime geçerek öğrenme süreci gerçekleşebilir. Aynı zamanda bu karakterle etkileşimi sonucu empati duygusunun gelişeceği düşünülmektedir. Bu yönüyle değerlendirildiğinde okul öncesi öğrencileri eğlenerek, hoşça vakit geçirirler.

4-Okul öncesi eğitimde el-göz koordinasyonun gelişimi için tasarlanmış sanal rekreasyon faaliyetleri önerilmektedir. El-göz koordinasyonu okul öncesi eğitimde önemli bir yere sahiptir. Bu yönüyle değerlendirildiğinde sanal rekreasyon faaliyetleri bu açıdan yararlı olacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin psiko-motor becerilerin gelişmesine olanak sağlayarak yazma becerilerinin gelişimi sağlanmış olacaktır.

5-Okul öncesi eğitimde bireylere bir sanal rekreasyon faaliyeti etkinliği olarak, sanal bir tuval sunulabilir ve öğrenciler bu sanal tuval üzerinde çeşitli boyama yapabilirler ya da üç boyutlu çalışmalar yapabilirler. Bu öğrencilerin hem eğlenceli vakit geçireceği hem de sanat zevklerinin ve yaratıcılıklarının gelişeceği düşünülmektedir.

6-Okul öncesi eğitimde bireylerin günlük yaşamlarında karşılaşabilecekleri potansiyel tehlikeleri güvenli bir ortamda gösterme olanağı sanal rekreasyon faaliyetleri ile gerçekleştirilebilir. Makas kullanımı buna örnek olabilir. Ders araç gereçlerini kullanırken potansiyel olabilecek tehlikeler böylelikle ortadan kaldırılmış olacaktır.

7-Özel eğitim sınıflarında hafif düzeyde zihinsel yetersizliğe sahip bireylerin eğitiminde sanal rekreasyon faaliyetlerini deneyimlemeleri öğretmenlere önerilmektedir. Bu öğrenciler sanal rekreasyon faaliyetleri ile okula uyumları kolaylaşabilir, okuldan uzaklaşmalarına, sanal ortamlarla etkileşime geçmelerine olanak sağlayıp uyum süreçlerinde kaliteli bir zaman geçirebilir.

8-Otizm spectrum bozukluğu olan bireylerin problem davranışlarının azaltılmasında, yeni davranışların kazanılmasında ve var olan davranışların geliştirlmesinde sanal rekreasyon faaliyetleri önerilmektedir. Otizmli bireyler kalabalık sınıf ortamlarında etkileşim başlatma ve sürdürmede sorunlar yaşamaktadır. Sanal rekreasyon faaliyetleri ile bu bireylerin etkileşim kurmalarının kolaylaşacağı düşünülmektedir.

9-Özel gereksinimi olan bireylerin giyinme becerilerinin gelişiminde sanal rekreasyon faaliyetleri önerilmektedir. Çeşitli sanal rekreasyon uygulamaları ile aktif olarak giyinme sürecine katılabilir. Bu yönüyle değerlendirildiğinde bu bireyler stress düzeyleri azalabileceği düşünülmektedir.

10-Özel eğitime ihtiyaç duyan bireyler iletişim kurmada, başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamada sınırlılıklar yaşamaktadır. Bu sınırlıkların giderilmesinde öyküler çok önemlidir. Bir sanal rekreasyon etkinliği ile entegre edilerek kullanılabilir.

11-Sanal rekreasyon faaliyet ölçeği yeni alanlarda farklı araştırmalar yapılması için kaynak niteliğindedir. Bu yönüyle değerlendirildiğinde akademik çalışmalarda kullanılması önerilmektedir. Çeşitli gruplarve değişkenler bağlamında araştırmalara teşkil edeceği düşünülmektedir.

12-Üniversiteler; şehir dışından gelen öğrencilerin hem kenti tanımaları hem de bu süreci daha kolay geçirebilmeleri için sanal rekreasyon ortamlarının ve sanal rekreasyon donanımlarının öğrencilere sunulması önerilmektedir. Bu yönüyle değerlendirildiğinde öğrenciler hem eğlenir hem de bilgilenir. Dolayısıyla bu durumda uyum sürecini daha rahat atlatmış olacaklardır.

13-Ulaşım araçları sürücü eğitimleri kapsamında sanal rekreasyon faaliyetleri önerilmektedir. Özellikle pilot eğitimlerinde yaygın olarak kullanılan sanal gerçeklik sistemlerinin karayolu ve denizyolu sürücü eğitimlerinde de kullanılması ve yaygınlaştırılması önerilmektedir. Bu kullanıcılar bu eğitimler esnasında sanal rekreasyon aktiviteleri ile stresten uzaklaşırlar. Dahası bu aktiviteler ile psikomotor becerilerinin de gelişmesi olasıdır. Böylelikle hem eğlenip hem de öğrenerek eğitimlerini tamamlamış olacaklardır.

14-Sosyo-ekonomik olarak yetersizliği sebebiyle seyahat imkanı olmayan bireylere sanal rekreasyon deneyimi önerilmektedir. Örneğin; denizi hiç görmeyen bir birey, sanal rekreasyon aktivitesi ile bu imkana kavuşabilir. Yaşamlarında doyuma ulaşabilirler, bu da yaşam kalitelerini arttıracaktır.

1**5-**Ülkesinden çeşitli sebeplerle (savaş, zorunlu göç vb) uzak kalmış olan bireylere sanal rekreasyon deneyimi önerilmektedir. Bu bireyler ülkelerine gitmeden evlerinden, bulundukları şehirden sanal rekreasyon aktiviteleri ile ülkelerine olan özlemleri giderirler. Böylelikle ülkeleri ile duygusal olarak bir kopuş yaşamayacağı düşünülmektedir. Ülkemizde göç sorunu yaşayan ülkeler arasındadır. Bu yönüyle değerlendirildiğinde göçmenlerin ülkeleri ile duygusal bağın devamlılığı göçmenlerin ülkelerine dönmeleri kolaylaşağı düşünülmektedir.

16-Oyun ve eğlence sektöründe son yıllarda sanal rekreasyon aktiviteleri kullanılmaktadır. Bu kullanımının yaygınlaşarak çeşitli donanımlarla desteklenmesi önerilmektedir. Denge ve nörolojik rahatsızlığı olan bireyler sanal rekreasyon aktiviteleri ile bu rahatsızlıklarından uzaklaşacağı düşünülmektedir. Hem eğlenceli bir zaman geçirmelerine hem de bu aktivite ile fiziksel olarak rahatlayacağı düşünülmektedir.

17-Kara, deniz ve hava yolu ulaşım firmaları yolcularına sanal gerçeklik gözlüğü ve donanımları sunarak yolculuk esnasında yol güzergâhını gözlemleyebilme olanağı sunabilir. Bu süreçte güzergâhta bulunan yerleşim yerleri ile ilgili bilgiler sunarak daha konforlu ve daha kaliteli bir yolculuk hizmeti sunabilir. Yolculuk esnasında yaşanabilecek olumsuzluklar en aza indirilerek kaliteli bir yolculuk yapmış olacaktır.

18-Rekreasyon ve turizm işletmelerinde sanal rekreasyon faaliyetlerini sıklıkla her kademesinde kullanılması önerilmektedir. Bu faaliyetlerin rekabet gücünü artıracağı düşünülmektedir. İşletme, otel ise kalacağı odayı, restoran ise mutfağını, sunulan hizmeti çeşitli sanal gerçeklik donanımları aracılığıyla gezip görme olanağı sunularak müşterilere ön bilgi verilebilir. Bu sayede diğer işletmelerle mukayese edebilir. Geçmişte tatilciler, seyahat

acentelerini ziyaret ederek veya broşürler aracılığıyla bilgi edinirken, günümüzde internet ve mobil uygulamalar, bu süreci daha interaktif ve kullanıcı dostu hale getirmiştir. Turistler artık otellerin, tatil köylerinin ve diğer konaklama birimlerinin web sayfalarını ziyaret edebilir, kullanıcı yorumlarını okuyabilir ve sosyal medya üzerinden geçmiş misafirlerin deneyimlerini inceleyebilir. Daha da önemlisi, 360 derecelik panoramik görüntüler ve sanal turlar sayesinde, potansiyel ziyaretçiler bir otelin atmosferini ve olanaklarını, özellikle de otel odalarının detaylarını, kendi evlerinden ayrılmadan keşfedebilmektedirler.

Bu teknolojik imkânlar, müşterilere tatil mekânlarını daha gerçekçi bir şekilde değerlendirme fırsatı sunarak, daha bilinçli kararlar almalarını sağlar. Örneğin, sanal gerçeklik gözlükleri kullanarak yapılan sanal turlar, kullanıcıların tatil destinasyonlarını ziyaret etmeden önce, gerçek zamanlı bir deneyim yaşamalarını mümkün kılar. Bu, özellikle uzak destinasyonlar için büyük bir avantajdır çünkü potansiyel ziyaretçiler, seyahate büyük miktarda para ve zaman harcamadan önce mekân hakkında kapsamlı bir fikir edinebilirler.Ayrıca, bu teknolojik gelişmeler, rekreasyonel faaliyetlere katılım şeklini de değiştirmiştir. Dijital platformlar, kullanıcılara çeşitli etkinlikler ve deneyimler sunarak, kişisel ilgi ve tercihlere göre özelleştirilmiş rekreasyonel aktiviteler planlama imkânı tanır. Bu sayede, turistler kendi tatil deneyimlerini kişiselleştirebilir ve geniş bir aktivite yelpazesinden seçim yaparak tatillerini daha dolu dolu geçirebilirler.Özetle, teknoloji, turizm ve rekreasyon alanında, tatil seçimi ve tatil sırasında sunulan deneyimlerin kalitesini artırarak, seyahat etme ve tatil yapma biçimlerimizi dönüştürmüştür. Bu değişiklikler, sektördeki işletmelerin müşteri ihtiyaç ve beklentilerine daha iyi yanıt vermesine olanak tanırken, turistlere de daha zengin ve tatmin edici tatil deneyimleri sunmaktadır.

19-Eve mahkum ya da engelli (engel vs. durumu nedeniyle) bireylerin boş zamanlarında sanal rekreasyon deneyimleriyle hoşça vakit geçirebilirler, evlerinden çıkmadan istedikleri şehirlerde yürüyüş yaparak kendilerine sınırsız özgürlük alanı açabilirler. Bu yönüyle değerlendirildiğinde kendilerini duygusal ve zihinsel olarak geliştirebilirler. Bu durumda olan bireylere sanal rekreasyon deneyimi yaşamaları için gerekli donanımlar yerel yönetimler veya ilgili kurumlar bireylerin temini için yardımda bulunabilir. Bu yönüyle engelli bireyler için rekreatif faaliyetlere katılım önemli ölçüde kolaylaşacak ve yaşam kalitesini yükseltecektir.

20-Bireyler için fobi haline gelmiş yükseklik korkusu gibi durumlarda ya da belirli nesnelere karşı olumsuz duygular nedeniyle gerçekte yapamayacağı aktivitelere karşı terapi

amaçlı kullanılabilir. Bu yönüyle böyle endişeleri olan bireylere korkularını yenme konusunda yardımcı olabilir. Bu kapsamdaki bireylere önerilmektedir.

21- İnanç turizmi deneyimlemek amacıyla sanal rekreasyon aktiviteleri önerilmektedir. Bu aktiviteler, kutsal mekanları gezip görmek isteyen fakat bu imkana sahip olmayan bireylere seyahat etmeden, yaşadıkları yerden gezip görme olanağı sağlamaktadır. Örneğin, sanal rekreasyon aktivitesi ile Kabe'yi ziyaret edebilirler. Bunun yanı sıra, sanal ortamda diğer dinlerin kutsal mekanlarını da keşfetme fırsatı bulabilirler; Hristiyanlar için Vatikan, Budistler için Bodh Gaya, Hinduizm için Varanasi gibi yerler sanal olarak ziyaret edilebilir. Bu deneyimi yaşayan bireyler, sanal ortamda Kabe ve etrafındaki kutsal mekanların yanı sıra, farklı inançların sembolize ettiği yerleri de gezip görerek, kültürel ve dini çeşitliliği daha iyi anlayabilirler. Böylece, tüm dinlere hitap eden bu sanal deneyimler, bireylerin inançlarını keşfetmelerine ve farklı kültürlerle etkileşimde bulunmalarına olanak tanır.

22- Spor merkezlerinde sanal rekreasyon faaliyetleri son yıllarda kullanılmaya başlanmıştır. Bireyler, aktif olarak bu aktivitelere katılarak hem bedensel hem de zihinsel olarak sağlıklı olacağı düşünülmektedir. Günün sıkıcılığından ve stresinden kurtularak, farklı sanal ortamlarla etkileşime geçerek yaşam kalitesini artırabilirler. Örneğin, yürüyüş bandında iken sanal gerçeklik gözlüğü ile bir kentin meydanında gezintiye çıkabilir, tarihi ve kültürel mekanları keşfedebilir veya doğanın içinde sanal bir yürüyüş yapabilirler. Ayrıca, sanal spor aktiviteleri sayesinde bireyler, grup halinde sanal yarışmalara katılabilir, arkadaşlarıyla birlikte sanal ortamlarda spor yaparak sosyal etkileşimlerini artırabilirler. Bu tür deneyimler, katılımcılara motivasyon sağlarken, fiziksel aktiviteyi daha eğlenceli hale getirir. Sonuç olarak, sanal rekreasyon faaliyetleri, spor merkezlerinde sunulan yenilikçi bir yaklaşım olarak, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını desteklemekte önemli bir rol oynamaktadır.

23- Gazilerimize sanal rekreasyon faaliyetleri önerilmekte olup, bu deneyim rehabilitasyon sürecinde eğlenceli vakit geçirmelerini ve fiziksel gelişimlerini desteklemektedir. Ergoterapistlere ve fizyoterapistlere gazilerimizin fiziksel ve zihinsel gelişimi ile ilgili olarak sanal rekreasyon aktivitelerinin bu süreçte kullanılması önerilmektedir.Böylelikle gazilerimizin yaşam kalite düzeylerinin artacağını düşünülmektedir. Ayrıca, sanal ortamda diğer gazilerle etkileşim kurmak yalnızlık hissini azaltırken, motivasyon ve psikolojik iyilik halini güçlendirebilir. Sanal gerçeklik uygulamaları, fiziksel rehabilitasyonu destekleyerek spor aktiviteleri ve doğa yürüyüşleri gibi deneyimlerle hareket kabiliyetini ve

bağımsızlığı artırabilir. Bu sayede, gazilerimizin hem fiziksel hem de duygusal iyilik halleri olumlu yönde etkilenmektedir.

24-Turizm işletmelerine, turizm destinasyonlarının seyahatında sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamalarının kullanılması önerilmektedir.Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamalarının turizm işletmelerinde kullanılması ile kültürel ve tarihi mekanların korunmasında önemli bir araç olacağı düşünülmektedir.Sanal müze gezileri tarihi mekanlara ilgiyi artırırak bu değerlere bireylerin daha fazla ilgi göstereceği düşünülmektedir.Hem maliyet hem de zaman açısından uygun olacağı düşünülmektedir.

25-Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamaları ile çevre bilincinin de gelişiminin sağlanacağı düşünülmektedir. Doğa ve kırsal gezilerde bu uygulamalarının kullanılması çevre kirliliğinin yol açtığı sorunları azaltacağı, doğanın korunmasına yönelik çalışmalara yönelik ilginin artacağı düşünülmektedir. Bu bakımdan çevre örgütlerine, çevre koruma klüplerine vb. resmi ve özel kurumlara sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamaları önerilmektedir. Hem bilgilendirici hem de eğlenceli zaman geçireceği faaliyetlerin sunulması önerilmektedir.

EXTENDED ABSTRACT

THE EFFECT OF VIRTUAL RECREATION ACTIVITIES ON QUALITY OF LIFE, AN APPLICATION ON CLASSROOM TEACHERS, THE CASE OF MAMAK DISTRICT

The concepts of virtual and augmented reality, which have emerged with the rapid development of the internet and technology in recent years, have been used in the tourism and recreation sector as in many other fields, leading to transformation. In particular, the way of leisure time evaluation has also been affected by the developments in virtual systems and contributed to the diversification of recreation activities. In terms of the subject of this research, it is thought that the study is important in terms of how the Department of Recreation is affected by these developments, what kind of contributions and suggestions it makes to the recreation sector and its stakeholders, and because it is considered as a subject. In addition, the fact that the Virtual Recreation Activity Scale was developed to be used as a measurement tool in the study is thought to contribute to the literature. It is thought that this scale will be a source of new studies and will contribute to the academic community, and that it is important in terms of making suggestions about creating a new market environment in terms of revealing that the recreation sector is updating itself nowadays, when we hear the news of professions that have lost their importance due to developments in technology. In this context, the aim of this study is to investigate the effect of Virtual Recreation Activities on Quality of Life. In the first part of this thesis study titled "The Effect of Virtual Recreation Activities on Quality of Life, An Application on Classroom Teachers, The Case of Mamak District", the theoretical framework of some concepts is emphasized. In the chapter, the concept of recreation, the characteristics of recreation and the classification of recreation, and the concepts of virtual reality, augmented reality, virtual recreation and quality of life are tried to be elaborated.The term virtual reality is expressed as an interactive simulation model that offers both real and fictional simulated experiences to its users in a world created with the help of computers. According to an alternative explanation, virtual reality is a structure in which a virtual space created using a series of visual graphics, animations and unique sound effects is integrated with human senses, allowing individuals to feel like an element of this environment. Augmented reality is defined as the process of combining or "augmenting" video or photographic images by overlaying the images with useful computer-generated data. This new technology blurs the line between the computer universe and the real universe. It allows our senses of sight, feeling, touch, smell and hearing to activate in a new universe created (İçten and Bal, 2017:134). Virtual recreation is defined as "individuals participating in and experiencing electronic leisure activities in their free time". In another definition, virtual recreation is explained as "all of the experiences that offer extraordinary experiences without time and space dependence, without time and space dependence, creating a sense of reality in people, and can be realized voluntarily and without the obligation to pay a fee" (Güncan, 2021: 66).Quality of life is a concept for improving human life and can be achieved by ensuring people's psychosocial and economic well-being and satisfactorily meeting human wants and needs. It defines the subjective perception of people (Shookner, 1998:47).The sample of the research was determined by criterion sampling method, one of the purposeful sampling types. The main criterion of this method is the classroom teachers working in public primary schools affiliated to the Ministry of National Education who have experienced virtual recreation activities. The criterion sampling method was used to ensure that individuals with certain criteria are included in the research (Büyüköztürk, 2024). Within the scope of the research, as a result of interviews with school administrators, teachers who experienced virtual recreation were

identified and included in the sample. This method allowed for the selection of participants appropriate for the purpose of the study and ensured that the findings of the study were more meaningful for the relevant group. This study focused on classroom teachers working in public primary schools in Mamak district of Ankara province. Within the scope of the research, a total of 641 teachers who participated in virtual recreation activities were taken as a sample. The demographic information of the participants was analyzed through various variables such as gender, age, education level, marital status, years of seniority and income level.

In this study, the effect of Virtual Reality and Augmented Reality applications on the quality of life of classroom teachers who experience activities that are expressed as "Virtual Recreation" as a recreational activity was investigated. As a result of the research, it was revealed that classroom teachers who experienced virtual recreation activities positively affected the quality of life. In the literature, it is emphasized in many studies that individuals who experience recreational activities positively affect their quality of life levels and improve them physiologically and mentally. Sevin and Şen (2019:229) in their study titled "The Relationship Between Teachers' Level of Participation in Recreation Activities and Life Happiness and Job Performance" stated that there is a positive relationship between teachers' level of participation in recreational activities and life happiness. Güldür and Yaşar (2020:503) in their study titled "Investigation of the Relationship Between the Benefit of Preschool Teachers' Participation in Recreation Activities and Life Satisfaction Levels" stated that teachers' recreational activities positively increase their life satisfaction levels and thus increase their quality of life levels. In the study, the differences between the virtual recreation experiences of classroom teachers according to their gender, seniority, educational status, age, marital status and income levels were investigated. It was revealed that there was a significant difference in terms of gender, seniority, educational status and income levels of classroom teachers, but there was no significant difference according to age and marital status. As a result of the study, various recommendations were presented to individuals, the sector and the academic community. It is recommended that at all levels of education, individuals should be offered environments where they can have a pleasant time, spend their free time, and experience various virtual recreation activities. When evaluated in this respect, individuals reach satisfaction by spending more quality time in school environments or out of school. This will increase the quality of life levels of individuals. Individuals who receive education, especially at the first level, experience school adaptation problems. Virtual recreation activities will allow students to have fun in this process and help them get away from school environments and adapt to school. In this context, it is recommended that these students be given the opportunity to experience virtual recreation. In this way, it is thought that it will help them establish an emotional bond with the school. It is recommended that individuals experience virtual recreation activities in preschool education. Pre-school students can have fun by communicating with various avatars as a virtual recreation activity, especially in the language development process, and the learning process can be realized by interacting with the character. At the same time, it is thought that empathy will develop as a result of interaction with this character. When evaluated from this aspect, preschool students have fun and have a pleasant time. Virtual recreation activities designed for the development of hand-eye coordination in preschool education are recommended. Hand-eye coordination has an important place in preschool education. When evaluated in this respect, virtual recreation activities are thought to be useful in this respect.

KAYNAKÇA

Abbas, J. R., O'Connor, A., Ganapathy, E., Isba, R., Payton, A., McGrath, B., ... & Bruce, I. A. (2023). What is virtual reality? A healthcare-focused systematic review of definitions. *Health Policy and Technology*, *12*(2), 100741.

Aghaei, A., Khayyamnekouei, Z. ve Yousefy, A. (2013). "General Health Prediction Based on Life Orientation, Quality of Life, Life Satisfaction and Age", *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 84, 569-573.

Aïm, F., Lonjon, G., Hannouche, D., & Nizard, R. (2016). Effectiveness of virtual reality training in orthopaedic surgery. *Arthroscopy: the journal of arthroscopic & related surgery*, *32*(1), 224-232.

Ajzen, I. (2011). The theory of planned behaviour: Reactions and reflections. *Psychology & Health*, 26(9), 1113-1127.

Akben, İ. (2018). "Endüstri 4.0 ve Karanlık Üretim: Genel Bir Bakış", *Türk Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. Nisan 2018 Cilt:3 Sayı:1 Hasan Kalyoncu Üniversitesi Gaziantep, 27-37.

Akgül, B. M., Durhan, T. A., & Türkmen, E. (2024). Dijital okuryazarlığın sanal rekreasyon etkinliklerine katılım sıklığına ve rekreasyon faydaya etkisi. *Tourism and Recreation*, *6*(1), 22-29.

Akgündüz, Y. (2013). "Konaklama İşletmelerinde İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Analizi", *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 180- 204.

Akın, G. (2013). Yaşam kalitesinin artırılmasında antropometrinin önemi. *Antropoloji*, (26), 1-18.

Akoğlan Kozak, M. & Özkeroğlu, Ö. (2018). *Turizm ve Rekreasyon Kavramları: Sanal Bakış ile Değerlendirme*, II. Uluslararası Sürdürülebilir Turizm Kongresi, 20-22 Eylül 2018, ss. 399-409, Gümüşhane.

Aksaçlıoğlu, A. G. ve Yılmaz, B. (2007). "Öğrencilerin Televizyon İzlemeleri ve Bilgisayar Kullanmalarının Okuma Alışkanlıkları Üzerine Etkisi", *Türk Kütüphaneciliği*, 21(1), 3-28.

Aksungur, A. (2009). "*Dr. Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesinde Çalışan Ebe ve Hemşirelerin İş Doyumu ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Belirlenmesi*", Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Yönetimi Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara

Akyıldız, M. (2015). Özel *Gereksinimli Bireylere Yönelik Elektronik Boş Zaman Aktivitelerinin Psikososyal Etkilerine Yönelik Bir Proje*. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 5-7 Kasım 2015, Eskişehir. ss. 71-76.

Akyürek, S (2016), *Rekreasyon Alan ve Faaliyetlerinin Yurt İçi Turizm Talebi ve Yeniden Ziyaret Etme Niyetine Etkisi: Bodrum Örneği, Yayımlanmamış* Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

Ali, J., Marhemat, F., Sara, J., & Hamid, H. (2015). The relationship between spiritual well-being and quality of life among elderly people. *Holistic nursing practice*, 29(3), 128-135.

Allen, W. and Ulichney, R. (2005, May). 47.4: Invited paper: Wobulation: Doubling the

addressed resolution of projection displays. In SID Symposium Digest of Technical Papers (Vol. 36, No. 1, pp. 1514-1517). Oxford, UK: Blackwell Publishing Ltd.

Alqahtanı, A. S., Daghestanı, L. F. Ve Ibrahım, L. F.: (2017). "Environments And System Types Of Virtual Reality Technology İn Stem: A Survey", *International Journal Of Advanced Computer Science And Applications* (Ijacsa), 8(6), 77-89.

Altay, B., Çavuşoğlu, F., & Çal, A. (2016). Yaşlıların sağlık algısı, yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 15*(3), 181-189.

Altınörs, S. A. (2023). Bilinç Problemine Revonsuon'un Yaklaşımı. *Uluslararası Toplumsal Bilimler Dergisi*, 7(1), 22-38.

Arat, T. Ve Baltacıoğlu, S.: 2016. "Sanal Gerçeklik Ve Turizm", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 19(1), 103-118.

Ardahan, F. ve Lapa, T.Y. (2011), "Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi,* S. 8/1, s. 1327-1341.

Ardahan, F., Turgut, T. & Kaplan Kalkan, A. (2016). *Serbest Zaman ve Rekreasyon*, İçinde,

Argan, M. (2007). *Eğlence Pazarlaması*, Detay Yayıncılık, Ankara.

Argan, M., & Maksatbekova, A. (2019). *Sanal gerçeklik oyunlarının dayanılmaz çekiciliği: zihnen, bedenen ve ruhen* (Master's thesis, Tez (yüksek lisans)-Anadolu Üniversitesi).

Arslantaş, D., Metintas, S., Ünsal, A. & Kalyoncu, C. (2006). Quality of Life in Eskisehir Mahmudiye District Elderly. *Osmangazi Medical Journal*, 28(2), 81-89.

Aslan, D. (2009). *Yaşlılık Döneminde Yaşam Kalitesi Kavramı: Kadın Sağlığı Bakışı*, YaşlananKadınSempozyumu, http://www.huzurevleri.org.tr/docs/Yaslilik_Doneminde_Yasam_Kalitesi_Kavra mi.pdf

Aslan, E. ve Tavşancıl, E. (2001). *İçerik Analiz ve Uygulama Örnekleri,* İstanbul, Epsilon Yayınları.

Aslan, N. ve Arslan Cansever, B. (2012). "Ergenlerin Boş Zaman Değerlendirme Algısı", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 23-35.

Aşan, Ö. ve Erenler, E. (2008). "İş Tatmini ve Yaşam Tatmini İlişkisi", *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 207-216

Atkinson, M., & Kydd, C. (1997). Individual characteristics associated with World Wide Web use: an empirical study of playfulness and motivation. *ACM SIGMIS Database: The DATABASE for Advances in Information Systems*, 28(2), 53-62.

Avcı, K. ve Pala, K. (2004). "Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi", *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2), 81-85.

Avrupa Yaşam ve Çalışma Koşullarını İyileştirme Vakfı (2004). *Quality of Life in Europe*: an Illustrative Report, Dublin.

Aydın, H.: 2018. "*Virtual Experiential Marketing in the Virtual World", The Virtual World and Marketing* (ss. 153-168), Ed. Başar, E. E., Erciş, A., Ünal, S., Cambridge Scholars Publishing.

Aydıner Boylu, A. (2007). "*Ailelerin Yaşam Kalitelerini Etkileyen Bazı Objektif ve Sübjektif Göstergelerin İncelenmesi*", Bilimler Enstitüsü Aile ve Tüketici Bilimleri Anabilim Dalı Doktora Tezi, Ankara

Aydoğan, D., Yengin, D. ve Bayrak T. (2022). Sanatın hibrit gerçeklik alanı: "Metaverse". yedi: *Sanat, Tasarım ve Bilim Dergisi*, 28, 53-66

Aylan, F. K., & Aylan, S. (2020). Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamalarının rekreatif faaliyetlere yansıması: dijital rekreasyon. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, *4*(3), 2746-2760.

Aylan, F. K., & Aylan, S. (2020). Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik uygulamalarının rekreatif faaliyetlere yansıması: dijital rekreasyon. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, *4*(3), 2746-2760.

Aytaç, Ö. (2004). Kapitalizm ve Hegemonya İlişkileri Bağlamında Boş Zaman, C.Ü. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 28(2): 115-138.

Bagozzi, R. P. (1982). A Field Investigation of Causal Relations among Cognitions, Affect, Intentions, and Behavior. Journal of Marketing Research, 19(4), 562-583.

Bakar, N. (2012). "Yaşlı Bireylerde Depresyon, Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Faktörler", Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.

Bayer, E. (1998), "Türkiye Meslek Yüksek Okulları Turizm Eğitimi Kalitesinin Geliştirilmesinde Sanal Yöntemlerin Rolü", Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, sayı:3.

Bayraktar, E. ve Kaleli, F. (2007), "Sanal Gerçeklik ve Uygulama Alanları", Dumlupınar Üniversitesi, Akademik Bilişim Konferansları, Kütahya.

Berger, H., Dıttenbach, M., Merkl, D., Bogdanovych, A., Sımoff, S. Ve Sıerra, C. (2007). : "Opening New Dimensions for E-Tourism", Virtual Reality, 11(2-3), 75-87.

Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support, and health. In L. F. Berkman & I. Kawachi (Eds.), Social Epidemiology (pp. 137-173). Oxford University Press.

Beşer N. ve Öz F. (2003) Kemoterapi Alan Lenfomalı Hastaların Anksiyete- Depresyon Düzeyleri Ve Yaşam Kalitesi. CÜ Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 7(1):47-58.

Bilir, N., Özcebe, H., Vazioğlu, S. A., Aslan, D., Subaşı, N. ve Telatar, T. G. (2005). "Van İlinde 15 Yaş Üzeri Erkeklerde SF-36 ile Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi", Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences, 25, 663-668.

Bishop, I. D., & Gimblett, H. R. (2000). Management of recreational areas: GIS, autonomous agents, and virtual reality. *Environment and Planning B: Planning and Design*,*27*(3), 423-435.

Bize, R., Johnson, J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. Preventive medicine, 45(6), 401-415.

Bormann, K. (2016). Enhancing the sense of presence in virtual reality. *Journal of Visual*

Impairment & Blindness, 110(3), 191-201.

Bowling, A., Measuring, A., (1998). Review of Quality of Life Measurement Scales. Second edition. Buckingham, Open University Press, 1998

Bowman, D. A., & McMahan, R. P. (2007). Virtual reality: How much immersion is enough? *Computer*, 40(7), 36-43.

Boylu, A. A., & Öztop, H. (2013). Tek ebeveynli aileler: Sorunlar ve çözüm önerileri. Sosyoekonomi, 19(19).

Boylu, A. A., & Paçaçıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, *8*(15), 137-150.

Browne, J., & Zhang, J. (1999). Extended and virtual enterprises–similarities and differences. International journal of agile management systems, 1(1), 30-36.

Burdea, G. C. Ve Coıffet, P.: 2003. Virtual Reality Technology, (2nd Edition) Hoboken, Nj, Wiley-Interscience.

Büyüköztürk, Ş. (2024). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum* (31. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.

Caneday, L. (1992). Outdoor recreation: a virtual reality.

Carmigniani, J., & Furht, B. (2011). Augmented reality: an overview. *Handbook of augmented reality*, 3-46.

Carr AJ, Higginson IJ. (2001). Are quality of life measures patient centred? BMJ. Jun 2;322(7298):1357-60.

Cartwright, S. (2018). Secure Collaboration Across the Reality-Virtuality Continuum Using Reservoir Data.

Casas, L., Ciccone, L., Çimen, G., Wiedemann, P., Fauconneau, M., Sumner, R. W., & Mitchell, K. (2018, December). Multi-reality games: An experience across the entire reality-virtuality continuum. In *Proceedings of the 16th ACM SIGGRAPH International Conference on Virtual-Reality Continuum and Its Applications in Industry* (pp. 1-4).

Challenor, J., & Ma, M. (2019). A review of augmented reality applications for history education and heritage visualisation. *Multimodal Technologies and Interaction*, *3*(2), 39.

Chaze, F., Hayden, L., Azevedo, A., Kamath, A., Bucko, D., Kashlan, Y., ... & Tsotsos, L. (2022). Virtual reality and well-being in older adults: Results from a pilot implementation of virtual reality in long-term care. *Journal of Rehabilitation and Assistive Technologies Engineering*, *9*, 20556683211072384.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310-357.

Compton, W. C. (2018). Self-actualization myths: What did Maslow really say?. Journal of Humanistic Psychology, 0022167818761929.

Craig, A. B. (2013). Understanding augmented reality: Concepts and applications.

Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I.S. (1988). Optimal experiences: Psychological studies of flow in consciousness. New York: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M. & Graef, R. (1980). The experience of freedom in daily life. American

Journal of Community Psychology. 8 (4), 401-414.

Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety. San Francisco: JosseyBass.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding Flow. New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. (2014a). Learning, flow and happiness. Applications of Flow in Human Development and Education, s. 153-171. Dordrecht: Springer.

Csikszentmihalyi, M. (2014c). Flow and education. Applications of Flow in Human Development and Education, s. 129-151. Dordrecht: Springer

Csikszentmihalyi, M. (2014d). Play and intrinsic rewards. In Flow and the foundations of positive psychology (pp. 135-153). Springer, Dordrecht

Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. In Flow and the foundations of positive psychology (pp. 227-238). Springer, Dordrecht.

Csikszentmihalyi, M., Larson, R. & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. Journal of Youth and Adolescence, 6 (3), 281-294.

Çağlayan Tunç, A., Zorba, E. & Çingöz, Y. E. (2020). Covid 19 Salgını Döneminde Egzersizin Yaşam Kalitesine Etkisi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6 (1) , 127-135

Çakır, O. (2017). Boş Zaman ve Boş Zaman Teorileri, (Editör) Akoğlan Kozak, M.: Rekreasyonel Liderlik ve Turist Rehberliği içinde (ss. 4-33). Ankara: Detay Yayıncılık.

Çalışkan, T., Duran, S., Karadaş, A., & Tekir, Ö. (2015). Kanser hastalarının yaşam kalitesi ve sosyal destek düzeylerinin değerlendirilmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, *17*(1), 27-36.

Çiğdem, S. (2022). Dijital dönüşüm sürecinde Metaverse olgusunu Jean Baudrillard'ın simülasyon kuramı çerçevesinde değerlendirmek. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 24(3), 1156-1175.

Çoban, S., & Kozak, M. A. (2022). Kavramsal Çıkarımlar Üzerinden Frigya Vadisinin Fijital Tasarımı. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, *6*(1), 177-193.

Çoruh, E. A. (2016). *Sosyal medya kullanımının rekreasyon eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Daghestanı, L.: 2013. The Design, Implementation And Evaluation Of A Desktop Vr For Teaching Numeracy Concepts Via Virtual Manipulatives, Doktora Tezi, University Of Huddersfield, West Yorkshire, England.

Das, S. (2024). *Exploring finger-based solutions for transitioning in reality-virtuality continuum* (Doctoral dissertation, University of British Columbia).

Davis, F. D. (1989). Perceived Usefulness, Perceived Ease of Use, and User Acceptance of Information Technology. *MIS Quarterly*, *13*(3), 319-340.

Davis, F. D. (1993). User acceptance of information technology: system characteristics, user perceptions and behavioral impacts. International Journal of Man-Machine Studies, 38(3), 475-487.

Davis, F. D., Bagozzi, R. P., & Warshaw, P. R. (1989). User Acceptance of Computer Technology: A Comparison of Two Theoretical Models. *Management Science, 35*(8), 982-1003.

DeCoster, E. (2004). Money, Happiness and the Importance of Motivation, http://faculty.evansville.edu/jl3/psych49/Emily20deCoster.htm

Dede, C. (2009). Immersive interfaces for engagement and learning. *Science*, 323(5910), 66- 69.

Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, *35*(1), 192-206.

Demiral, Y. (2001). "Çalışanlarda ve İşsizlerde Yaşam Kalitesine Etki Eden Etmenler ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması", Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Doktora Tezi, İzmir.

Demiray, U. (1986). Açıköğretim Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Demirci, Ş. (2018). Giyilebilir teknolojilerin sağlık hizmetlerine ve sağlık hizmet kullanıcılarına etkileri. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6*(6), 985-992.

Demirezen, B. (2019). Artırılmış Gerçeklik Ve Sanal Gerçeklik Teknolojisinin Turizm Sektöründe Kullanılabilirliği Üzerine Bir Literatür Taraması. *Uluslararası Global Turizm Araştırmaları Dergisi*, *3*(1), 1-26.

Demirkaya, Y. (2010). Çekmeköy'ün sosyo-ekonomik yapısı ve kentsel yaşam kalitesi. İstanbul: Çekmeköy Belediye Başkanlığı Yayını, 15-18.

Demirkıran, S. (2012). "Yaşam Kalitesi ve Sağlık Çalışanları", Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Derman, E. (2012), 360 Derece Panoramik Sanal Tur Uygulaması (Dumlupınar Üniversitesi Örneği)", Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276-302.

Doğduay, G. (2013). Engelli bireye sahip ebeveynlerde sporun yaşam kalitesine etkisi (Master's thesis, Sakarya Universitesi (Turkey)).s:47

Doherty, M. (2009). Theory of mind. How children understand others' thoughts and feelings.

Doi, K., Kii, M., & Nakanishi, H. (2008). An integrated evaluation method of accessibility, quality of life, and social interaction. Environment and Planning B: Planning and Design, 35(6), 1098-1116.

Dönmez, S. C., & Erkılıç, H. (2018). 360 Derece Sanal Gerçeklik Uygulamalarını Sinema Kuramı Üzerinden Okumak Mümkün Mü? Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2(1), 40-56.

Dunn, J. R. (2002). Housing and Inequalities in Health: A Study of Socioeconomic Dimensions

of Housing and Self-Reported Health from a Survey of Vancouver Residents. Journal of Epidemiology & Community Health, 56(9), 671-681.

Dünya Sağlık Örgütü, (2012). WHOQOL: Measuring Quality of Life, https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012.03

Ekici, Y. E., & Çelik, H. Z. (2022). Yaşam Kalitesi Yaklaşımlarının Çevre, Kent Ve Planlama Ekseninde Değerlendirilmesi. *Eksen Dokuz Eylül Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Dergisi*, *3*(2), 19-37.

ELT journal, 58(2), 118-128.

Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara

Erbaş, Ç. Ve Demirer, V.: 2014. "Eğitimde Artırılmış Gerçeklik Uygulamaları: Google Glass Örneği", Journal Of Instructional Technologies & Teacher Education, 3(2), 8- 16.

Erdem, D., & Bozkurt, A. K. (2023). Dijital Rekreasyon Kavramına Genel Bir Bakış Ve Bibliyometrik Analizi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, *13*(3), 3491-3508.

Erdem, D., & Bozkurt, A. K. Dijital Rekreasyon Kavramına Genel Bir Bakış Ve Bibliyometrik Analizi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, *13*(3), 3491-3508.

Eriş, H. M. (2012). "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler

Erken, K. (2008). Öğretmenlerin Serbest Zamanlarında Spor Faaliyetlerine Katılmalarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Esentaş, M., Güzel, P. ve Vural, M. (2018). Popüler Kültürde Rekreatif Bir Etkinlik Olarak Dijital Sporlar, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(1): 71-79.

Eser E. (2004). Yasam Kalitesinin Sınıflandırılması ve Sağlıkla İlgili Yasam Kalitesinin Ölçümü. Sağlıkta Yasam Kalitesi Sempozyumu Özet Kitabı, ss 4-6, 8-10 Ege Üniversitesi, İzmir.

Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Elbi, H., & Göker, E. (1999). WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF'in psikometrik özellikleri. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, *7*(Suppl 2), 23-40.

European Foundation for the Improvemnt of Living and Working Conditions (2004). Quality of Life in Europe: an Illustrative Report, Dublin

Evans, G. W. (2003). The Built Environment and Mental Health. Journal of Urban Health, 80(4), 536-555.

F. Ardahan (Ed.), Her Yönüyle Rekreasyon, Detay Yayıncılık, Ankara.

Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. Research in developmental disabilities, 16(1), 51-74.

Ferguson, C., Shade, M. Y., Blaskewicz Boron, J., Lyden, E., & Manley, N. A. (2020). Virtual reality for therapeutic recreation in dementia hospice care: A feasibility study. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine®*, *37*(10), 809-815.

Ferhat, S. (2016). Dijital dünyanın gerçekliği, gerçek dünyanın sanallığı bir dijital medya ürünü olarak sanal gerçeklik. Trt Akademi, 1(2), 724-746.

Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research. Reading, Mass: Addison-Wesley.

Flavell, J. (1976). Metacognitive aspects of problem solving. In L. Resnick (Ed.), The nature of intelligence. (pp. 231-235) Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Fox, J., Arena, D. Ve Baılenson, J. N.: 2009. "Virtual Reality", Journal Of Media Psychology, 21(3), 95-113.

Frıgo, M. A., Da Sılva, E. C. Ve Barbosa, G. F.: 2016 "Augmented Reality İn Aerospace Manufacturing: A Review", Journal Of Industrial And Intelligent Information, 4(2), 125-130.

Frisch, M. B. (2000). Improving mental and physical health care through quality of life therapy and assessment. In Advances in quality of life theory and research (pp. 207- 241). Dordrecht: Springer Netherlands.

Gallagher, A. G., Ritter, E. M., Champion, H., Higgins, G., Fried, M. P., Moses, G., et al. (2005). Virtual reality simulation for the operating room: proficiency-based training as a paradigm shift in surgical skills training. Ann. Surg. 241:364.

Gallagher, S. (2007). Logical and phenomenological arguments against simulation theory. In Hutto, D. & Ratcliffe M. (Eds.), Folk psychology re-assessed (pp. 63-78). Springer.

Gallese, V. (2001). The 'shared manifold' hypothesis: from mirror neurons to empathy.

Gerharz, E.W., Emberton, M., (1999). Quality of life research in urology. World J Urol; 17: 191-2.

Geri, S., Açıkdilli, R. & Şen, M. (2019). Rekreasyon, İçinde, F. Çalık (Ed.), Psiko-Sosyal Boyutlarıyla Boş Zaman ve Rekreasyon Bilimi, ss. 39-71, Efe Akademi, İstanbul.

Gıbson, A. Ve O'rawe, M.: "Virtual Reality As A Travel Promotional Tool: Insights From A Consumer Travel Fair", 2017. Augmented Reality And Virtual Reality - Empowering Human, Place And Business (Ss. 93-107), Ed. Jung T., Tom Dieck, M. C., London, Springer.

Gigante, M. A. (1993). Virtual reality: definitions, history and applications. Virtual Real.

Gomez, D., Burdea, G. Ve Langrana, N.: 1995. "Integration Of The Rutgers Master Iı İn A Virtual Reality Simulation", Virtual Reality Annual International Symposium, March 11-15, Research Triangle Park, North Carolina, Ss. 198-202.

Gordon, R. (2004). Folk psychology as mental simulation. In Zalta, N. (Ed.), The Stanford encyclopedia of philosophy. Retrieved from http://plato.stanford.edu/archives/fall2004/entries/folkpsych-simulation/

Gordon, R.M. (1986). Folk psychology as simulation. Mind and Language, 1(2), 158-171.

Gökmen, Ö. F. (2014), "Rekreasyon Aktiviteleri. Ders Notları ve Özetler". http://ders-not-ozet.blogspot.com/2014/04/rekreasyon-aktiviteleri.html

Greenbaum, P.: 1992. “The Lawnmower Man”, Film and Video, 9(3), 58-62.

Greenleaf, W.J. (1996). Developing the Tools for Practical VR Applications. IEEE Engineering in Medicine and Biology, 15(2), 23-30.

Grischkan, S. (2022). Augmented Virtuality and Augmented Reality: Transcendental-Phenomenological Analysis. *Augmented Images: Trilogy of Synthetic Realities II*, *6*, 62.

Guerra, J. P., Pınto, M. M. Ve Beato, C.: 2015. “Virtual Reality-Shows A New Vision For Tourism And Heritage”, European Scientific Journal, 201 March 2015 Special Edition, 49-54.

Gulliford, M., Figueroa-Munoz, J., Morgan, M., Hughes, D., Gibson, B., Beech, R., & Hudson, M. (2002). What does 'access to health care' mean? Journal of Health Services Research & Policy, 7(3), 186-188.

Gutıerrez, M., Vexo, F. Ve Thalmann, D.: 2008. Stepping Into Virtual Reality, London, Springer.

Gül, T. (2014). Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım, İçinde, A. Yaylı (Ed.), Rekreasyona Giriş, ss. 1-67, Detay Yayıncılık, Ankara.

Güldür, B., & Yaşartürk, F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *6*(2), 495-506.

GÜLER, H., ALTINIŞIK, Ü., & BULUT, Ç. (2022). " Meta Evrende Spor ve Rekreasyon (Metaverse Spor ve Rekreasyon İlişkisi). *Spor Bilimlerinde Betimsel Metinler*, 125.

Gülmez, H. (2013). “Çalışanların Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler”, Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 7(4), 74-82.

Güncan, Ö. (2021). Elektronik Boş Zaman Uygulamaları “Sanal Rekreasyon” mudur yoksa “Dijital Rekreasyon” mu? Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi, 4(2), 163-181.

Güven T, (2007) Diabetes Mellitus’lu Hastalarda Yaşam Kalitesi Ve Depresyon Etkisinin Araştırılması Uzmanlık Tezi. Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği.

Güven, S. ve Şener, A. (2010). “Factors Affecting Life Satisfaction in Old Age”, Turkish Journal of Geriatrics, 14(2), 179-186.

Güzel, M. (2015). Gerçeklik İlkesinin Yitimi: Baudrillard’ın Simülasyon Teorisinin Temel Kavramları. FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi, (19), 65-84.

Ham, J., Hong, J., Jang, Y., Ko, S. H., & Woo, W. (2014). Smart wristband: Touch-and-motion–tracking wearable 3D input device for smart glasses. In *Distributed, Ambient, and Pervasive Interactions: Second International Conference, DAPI 2014, Held as Part of HCI Interational 2014, Heraklion, Crete, Greece, June 22-27, 2014. Proceedings 2* (pp. 109-118). Springer International Publishing.

Hattie, J. (2009). Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement. New York, NY: Routledge

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. Review of educational research, 77(1), 81-112.

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of educational research*,

77(1), 81-112.

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. Annals of Behavioral Medicine, 40(2), 218-227.

Hazar, A. (2014). Rekreasyon ve Animasyon (Genişletilmiş 4. Baskı), Detay Yayıncılık, Ankara.

Heeter, C. (1992). Being there: The subjective experience of presence. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 1(2), 262-271.

Heijden, H. (2004). User Acceptance of Hedonic Information Systems. MIS Quarterly, 28(4), 695-704.

Helgeson, V. S. (2003). Social support and quality of life. Quality of life research, 12(Suppl 1), 25-31.

Hjalager, A. M. (2015). 100 innovations that transformed tourism. *Journal of Travel Research, 54*(1), 3-21.

Hollar, D. (2003). "A Holistic Theoretical Model for Examining Welfare Reform: Quality of Life", Public Administration Review, 63(1), 90-99.

Hosch, W. L. (2022). Augmented Reality, Encyclopedia Britannica., https://www.britannica.com/technology/scientific-visualization

Hove (East Sussex).

Howe, CZ., Carpenter, GM. (1985). Programming Leisure Experiences, A Cyclical Approach. New Jersey: Prentice-Hall.

Huı-Zhen, R. Ve Zong-Fa, L.: 2013. "Application And Prospect Of The Virtual Reality Technology İn College Ideological Education", 2013 Fourth International Conference On Intelligent Systems Design And Engineering Applications (Ss. 125- 128), Ieee.

Hussain, S. B., Sumiea, E. H. H., Ahmad, M. H., Kumar, S., & Moshood, T. D. (2023). Factors affecting the public higher education institution (PHEI) acceptance of online meetings applications during COVID-19 pandemic: an empirical study. Journal of Applied Research in Higher Education, 15(4), 1146- 1166.

Igbaria, M., Guimaraes, T., & Davis, G. B. (1995). Testing the Determinants of Microcomputer Usage via a Structural Equation Model. Journal of Management Information Systems, 11(4), 87-114.

Information & Management, 38(4), 217-230.

İçten, T., & Bal, G. (2017). Artırılmış gerçeklik üzerine son gelişmelerin ve uygulamaların incelenmesi. *Gazi University Journal of Science Part C: Design and Technology*, *5*(2), 111-136.

Jaung, W. (2022). Digital forest recreation in the metaverse: Opportunities and challenges. *Technological Forecasting and Social Change*, *185*, 122090.

Journal of Consciousness Studies, 8(5-6), 33–50.

Kabasakal, Z. ve Uz Baş, A. (2013). "Öğretmen Adaylarında Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Problem Çözme Becerileri", Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2(1), 27-

35.

Kahraman, H. (2022). Artırılmış Gerçeklik (Augmented Reality), Türkiye'nin Endüstri 4.0 Platformu, https://www.endustri40.com/artirilmis-gerceklik-augmented-reality/

Kaplan, M., & Eren, M. E. (2018). İş sağlığı ve güvenliği algısının iş stresi üzerindeki etkisi: Kamu hastanesinde bir araştırma. *Mukaddime*, *9*(2), 181-194.

Kaplan, S. (2014). Gestalt Görsel Algı Teorilerinin Bauhaus Ekolü İçinde Seramik Temel Teknikleriyle Uygulanması (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey)).

Karagün, E., & Tapşın, F. O. (2024). Spor Yapan Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, *6*(1), 36-45.

Karakuş, G. (2008). Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli Çocuklara Uygulanan Serbest Zaman Aktivitelerinin Fiziksel Uygunluk ve Motor Gelişimleri Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 66-67.

Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi. Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi. Karaküçük, S. (2019). Boş Zaman Rekreasyon ve İslamiyet, Gazi Kitabevi, Ankara.

Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). Rekreasyon ve Kent(li)leşme. Ankara: Gazi Kitabevi.

Karavelioğlu, B. (2024). Teknolojinin Spor ve Sportif Rekreasyon Üzerine Etkisi: Bir Derleme Makalesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, *2*(2), 60-72.

Kart, E. (2014). Boş Zamanın Çoklu Tüketim Mekanı Olarak İnternet ve Yeni Yaşam Tarzlarının İnşası, Global Media Journal: TR Edition, 5(9): 180-218.

Kaya, P., İpekçi Çetin, E. ve Kuruüzüm, A. (2011). "Çok Kriterli Karar Verme ile Avrupa Birliği ve Aday Ülkelerin Yaşam Kalitesinin Analizi", İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Ekonometri ve İstatistik Dergisi, 13, 80-94.

Kayhalak, F. (2018). "Rekreasyon İhtiyacı ve Rekreasyonun Yararları", https://www.rekreasyonist.com/rekreasyon-ihtiyaci-ve-rekreasyonun-yararları

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archives of General Psychiatry, 62(6), 593-602.

Kılbaş, Ş. (2010). Rekreasyon boş zamanı değerlendirme. Gazi Kitapevi, Ankara.

Kılıç, M. (2009), "Rekreasyonun Yararları", http://sosyologum.com/esder_makale-34-1-60-Rekreasyonun_Yararları

Kılıç, R. ve Keklik, B. (2012). "Sağlık Çalışanlarında İş Yaşam Kalitesi ve Motivasyona Etkisi Üzerine Bir Araştırma", Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 14(2), 147-160.

Koçoğlu, D. ve Akın, B. (2009). "Sosyoekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi", Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 2(4), 145-154.

Koçyiğit, M. ve Yıldız, M. (2014), "Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Uygulamaları: Konya

Örneği", International Journal of Science Culture and Sport, s. 211-223.

Korolov, M. (2014). The real risks of virtual reality. Risk Manag. 61, 20–24.

Kowaltowski, D. C. C. K., Gomes da Silva, V., Pina, S. A. M. G., Labaki, L. C., Ruschel,

Kulakoğlu, D.N. (2022). Rekreasyon İşletmelerinde Kullanılan Sanal Gerçeklik Teknolojisine Yönelik Kullanıcıların Görüş ve Deneyimlerinin İncelenmesi. GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences (ATRSS), 5 (2): 204-222

Kurar, İ. ve Baltacı, F. (2014). "Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği", International Journal of Science Culture and Sport, 2014, Özel Sayı 2, s. 39-52.

Kurbanoğlu, S. S. (1996), "Sanal Gerçeklik, Gerçek mi, Değil mi?", Türk Kütüphaneciliği, sayı:1, Ankara

Kuruüzümcü, R. (2009), "Bir Dijital Ortam ve Sanat Formu Olarak Sanal Gerçeklik", Sanat Dergisi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Küçüksaraç, B. Ve Sayımer, İ.: 2016. "Deneyimsel Pazarlama Aracı Olarak Artırılmış Gerçeklik: TürkiYe'deki Marka Deneyimlerinin Etkileri Üzerine Bir Araştırma", İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, (51), 73-95.

LaValle, S. M. (2023). *Virtual reality*. Cambridge university press.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.

Lee, Y.H., Yin, K., and Wu, S.T. (2017). Reflective polarization volume gratings for high efficiency waveguide-coupling augmented reality displays. Opt. Express 25, 27008-27014.

Legris, P., Ingham, J., & Collerette, P. (2003). Why do people use information technology? A critical review of the technology acceptance model. Information & Management, 40(3), 191-204.

Levine, R.J., (1996). Quality of life assessments in clinical trials: an ethical perspective. In: Spilker B (editor). Quality of Life and Pharmacoeconomics in Clinical Trials. 2nd edition. Philedelphia, Lippincott-Raven Publishers 51:489-95.

Li, L., Yu, F., Shi, D., Shi, J., Tian, Z., Yang, J., ... & Jiang, Q. (2017). Application of virtual reality technology in clinical medicine. *American journal of translational research*, *9*(9), 3867.

Liang, Y., & Guo, M. (2015). Utilization of health services and health-related quality of life research of rural-to-urban migrants in China: a cross-sectional analysis. Social Indicators Research, 120, 277-295.

Lokki, T., & Grohn, M. (2005). Creating interactive virtual auditory environments. *Journal of the Audio Engineering Society*, 53(9), 883-900.

Lombard, M., & Ditton, T. (1997). At the heart of it all: The concept of presence. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 3(2).

Long, P.H., (1960). On the Quantity and Quality of Life. Med Times, 88:613-9.

Lowood, H. E. (2022). Virtual reality. Encyclopedia Britannica. https://www.britannica.com/technology/virtual-reality

Luckerson, V. (2014). Facebook Buying Oculus Virtual-Reality Company for $2 Billion.

Mannıng, R. E. ve Valliere, WA., (2001). Coping in Outdoor Recreation: Causes and Consequences of Crowding and Conflict Among Community Residents. Journal of Leisure Research,, C. 33, S. 4, s. 410-426.

Mansuroğlu, S. (2002). "Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekân Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi", Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 15(2), 53-62.

Mazuryk, T. Ve Gervautz, M.: 1996. Virtual Reality: History, Applications, Technology And Future (Technical Report, Tr-186-2-96-06), Technical University Of Vienna, Institute Of Computer Graphics.

McGrath, E. (1994). Team training at Virtual Worlds Center. Paper presented at the Meckler Virtual Reality '94 Conference. San Jose, California.

Mclean, D.D., Hurd, A.R. ve Rogers, N.B. (2005). Recreation and Leisure in Modern Society, USA: Johns and Bartlett Publishers.

McLellan, H. (1991). Virtual environments and situated learning. Multimedia Review. 2(3), 25-37.

McLellan, H. (1994). Virtual reality and multiple intelligences: Potentials for higher education. *Journal of Computing in Higher Education, 5*, 33-66.

Meehan, M., Insko, B., Whitton, M., & Brooks Jr, F. P. (2002). Physiological measures of presence in stressful virtual environments. *ACM Transactions on Graphics,* 21(3), 645-652.

Meldrum, D., Glennon, A., Herdman, S., Murray, D., and McConn-Walsh, R. (2012). Virtual reality rehabilitation of balance: assessment of the usability of the nintendo Wii® fit plus. Disabil. Rehabil. 7, 205–210.

Memik, N. Ç., Ağaoğlu, B., Coşkun, A., Üneri, Ö. Ş. ve Karakaya I. (2007). "Çocuklar için Yaşam Kalitesi Ölçeğinin 13-18 Yaş Ergen Formunun Geçerlik ve Güvenirliği", Türk Psikiyatri Dergisi, 18(4), 353-363.

Metin, T. C., Kesici, M., & Kodaş, D. (2013). REKREASYON OLGUSUNA AKADEMİSYENLERİN YAKLAŞIMLARI. *Journal of Yaşar University/Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, *8*(30).

Metin, T.C., Katırcı, H., Yüce, A., Sarıçam, S. & Çabuk, A. (2017). An Inventory Study on the Categorization and Types of Recreational Activities. The Journal of Academic Social Science Studies, 59, 547-561.

Milgram, P., and Kishino, F. (1994). A taxonomy of mixed reality visual displays. IEICE Trans. Inform. Syst. 77, 1321–1329.

Milgram, P., Takemura, H., Utsumi, A., & Kishino, F. (1995, December). Augmented reality: A class of displays on the reality-virtuality continuum. In *Telemanipulator and telepresence technologies* (Vol. 2351, pp. 282-292). Spie.

Moberg, D. O., & Brusek, P. M. (1978). Spiritual well-being: A neglected subject in quality of life research. Social Indicators Research, 5, 303-323.

Moon, J.-W., & Kim, Y.-G. (2001). Extending the TAM for a World-Wide-Web context.

Muhanna, M. A.: 2015. "Virtual Reality And The Cave: Taxonomy, Interaction Challenges And Research Directions", Journal Of King Saud University-Computer And Information Sciences, 27(3), 344-361.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. Handbook of positive psychology, 195-206.

Nimrod, G. and Adoni, H. (2012). Conceptualizing E-Leisure, Society and Leisure, 35(1): 31-56.

O'Sullivan, E. (2006). Power, Promise, Potential, and Possibilities of Parks, Recreastion, and Leisure. In Human Kinetics (Ed.). Introduction to Recreation and Leisure. Human Kinetics, United States of America, 3-16 pp.

Okul, T. (2022). "Turizm Rehberliği Eğitiminde Sanal Gerçeklik Uygulamaları Kullanımının Akademik Başarı ve Kalıcılığa Etkisi." Aydın Adnan Menderes Üniversitesi SosyalBilimlerEnstütisi Turizm İşletmeciliği Anabilimdalı Dalı,Doktora Tezi,Aydın.

Osterfeld, E., (1994). Aristotle on the good life and quality of life. In: Nordenfelt L (ed.), Concepts and Measurement of Quality of Life in Health Care, Amsterdam, Kluwer,; 19-34

Özdemir, B. G. (2019). Film anlatılarındaki simülasyon mekanlarının Mieke Bal'ın açıkladığı mekân öğesi çerçevesinde Jean Baudrillard'ın simülasyon kuramı ile tartışması. Aurum Journal of Social Sciences, 4(1), 55-67.

Özdemir, Ö., & Aykaç, E. (2021). Teknoloji Kabul Modeli Ve Turizm. *Rekreasyon Ve Turizm Araştırmaları*, 31

Özkazanç, S., & Esentürk, T. (2020). Sanal Gerçeklik Oyunlarındaki Mekân Algısı: Pubg Oyunu Örneği. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18(Özel Sayı), 308-320.

Özkeroğlu, Ö. & Akyıldız Munusturlar, M. (2020). Elektronik Boş Zaman, İçinde, M. Akyıldız Munusturlar (Ed.), Boş Zamanda Yeni Yönelimler, ss. 1-30, Gazi Kitabevi, Ankara.

Özmete, E. (2010). "Aile Yaşam Kalitesi Dinamikleri: Aile İletişimi, Ebeveyn Sorumlulukları, Duygusal, Duygusal Refah, Fiziksel/Materyal Refahın Algılanması", Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(11), 455-465

Öztop, H., Şener, A., Güven, S. ve Doğan, N. (2009). "Influences of Intergenerational Support on Life Satisfaction of the Elderly: The Turkish Sample", Social Behavior and Personality, 37(7), 957-970.

Öztürk, Y. (2018). Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm Kavramları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Bir Analizi. Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi, 1(2), 31-42.

Öztürk, Y. (2022). Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, *13*(36), 1237-1250.

Özyılkan Ö. (2004). Kanser Hastalarında Yaşam Kalitesinin Önemi. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu Özet Kitabı, ss 14-16, 8-10 Nisan 2004, Ege Üniversitesi, İzmir.

Pan, Z., Cheok, A. D., Yang, H., Zhu, J. Ve Shı, J.: 2006. "Virtual Reality And Mixed Reality For Virtual Learning Environments", Computers & Graphics, 30(1), 20-28.

Patrick, D. L., & Erickson, P. (1993). Health Status and Health Policy: Quality of Life in Health Care Evaluation and Resource Allocation. Oxford University Press.

Perim, A. (2007). "Trakya Üniversitesi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Hastanesi'nde Çalışan Hemşirelerin Kaliteli Yaşam Algısının Belirlenmesi", Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya.ss.1-88

Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2007). The mental and physical health outcomes of green exercise. International Journal of Environmental Health Research, 15(5), 319-337.

Psychological Review, 84(2), 191-215.

Putnam, R. D. (2000). Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. Simon and Schuster.

R. C., Moreira, D. C. (2006). "Quality of Life and Sustainability Issues as Seen by the Population of Low-Income Housing in the Region of Campinas, Brazil", Habitat International, 30, 1100-1114.

Rakoczy, K., Harks, B., Klieme, E., Blum, W., & Hochweber, J. (2013). Written feedback in mathematics: Mediated by students' perception, moderated by goal orientation. Learning and Instruction, 27, 63-73.

Recio, A. C., Becker, D., Morgan, M., Saunders, N. R., Schramm, L. P., & McDonald III, J. W. (2013). Use of a virtual reality physical ride-on sailing simulator as a rehabilitation tool for recreational sports and community reintegration: a pilot study. *American journal of physical medicine & rehabilitation*, *92*(12), 1104-1109.

Rheingold, H. (1991). Virtual reality. Reading, MA: Addison Wesley.

Robinson, G. W. S. (1972). The Recreation Geography of South Asia, Geographical Review, 62 (4), s.561-572.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited.Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727.

Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. (2011). "Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği", Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 3(4), 10-23.

Sabbah, I., Drouby, N., Sabbah, S., Retel-Rude, N. and Mercier, M. (2003). "Quality of Life in Rural and Urban Populations in Lebanon Using SF-36 Health Survey", Health Quality Life, 1, 1-14.

Sağcan, M. (1986). Rekreasyon ve Turizm, Cumhuriyet Basımevi, İzmir.

Sahlsten, O. (2020). Immersive Mixed Reality (Conference Presentation). In Optical Architectures for Displays and Sensing in Augmented, Virtual, and Mixed Reality (AR,VR, MR) (Vol. 11310, p. 1131024). International Society for Optics and Photonics.

Saldamlı, A. (2008). "Otel İşletmelerinde Bölüm Yöneticilerinin İş ve Yaşam Tatminini Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması", Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 25(2), 693-719.

Sandıkçı, M. B. Sportif Rekreasyonel Faaliyetler İle Sağlık Açısından Metaverse Ve Sanal Gerçeklik Teknolojisi. *Beden Eğitimi Ve Spor Araştırmaları–2022*, 65.

Sarpkaya, O. A. (2012). Boşanmış Kadınların Yaşam Deneyimlerine Sosyolojik Bakış. Sosyoloji Araştırmaları Dergisi, 15(2).29-50

Satılmış, S. E., Ekinci, N. E., & Güler, Y. (2022). Pandemi sürecinde bireylerin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(4), 769-784.

Schilling, D. R. (2013). Knowledge doubling every 12 months, soon to be every 12 hours. *Industry Tap*, *19*.

Serçek, S. Ö. (2015). "Serbest Zaman Etkinlikleri Olarak Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılmaları ve Sosyalleşmeleri Arasındaki İlişki", Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı Akademik Bakış Dergisi, s. 51, s. 1-21.

Serdar, E. (2020). Serbest Zaman Tutumu, Serbest Zaman Doyumu Ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi (yayımlanmamış), İÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Sevi, E., & Türküresin, H. E. Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Sanal Müzelerde Değer Kazanımına İlişkin Görüşleri. *Uluslararası Müze Eğitimi Dergisi*, *5*(Cumhuriyetin 100. Yılında Türkiye'de Müzecilik ve Müze Eğitimi" Özel Sayısı), 16-33.

Sevim, N. ve Özer, A. (2013). "Eğlence Pazarlaması", Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir.

Sevin, H. D., & Şen, K. (2019). Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansları arasındaki ilişki. *Dini Araştırmalar*, *22*(55 (15-06-2019)), 213-232.

Sheridan, T. B. (1992). Musings on telepresence and virtual presence. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 1(1), 120-126.

Shookner M. (1998). A Quality of Life Index for Ontario. CSLS Conference on The State of Living Standards and The Quality of Life in Canada, October 30-31, Ottawa, Ontario.

Slater, M. (2003). A note on presence terminology. *Presence Connect*, 3(3), 1-5.

Slater, M., & Wilbur, S. (1997). A framework for immersive virtual environments (FIVE): Speculations on the role of presence in virtual environments. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 6(6), 603-616.

Solmaz, U. (2017) "Boş Zamanı Etkili Geçirme Yöntemi: Rekreasyon", http://ogrencikariyeri.com

Steg, L., & Gifford, R. (2005). Sustainable transportation and quality of life. Journal of transport geography, 13(1), 59-69.

Steuer, J. (1992). Defining virtual reality: Dimensions determining telepresence. *Journal of Communication*, 42(4), 73-93.

Sutherland, J., & La Russa, D. J. (2024). Augmented and Virtual Reality in Medicine. In *3D Printing at Hospitals and Medical Centers: A Practical Guide for Medical Professionals* (pp. 377-391). Cham: Springer International Publishing.

Syst. 3–14.

Şeker, M. (2014). Levh-i Mahfuz ve Holografik Evren. KADER Kelam Araştırmaları Dergisi, 12(1).

Tan, G., Zhan, T., Lee, Y. H., Xiong, J., and Wu, S.T. (2018). Polarization-multiplexed multi-plane display. Opt. Lett. 43, 5651-5654.

Tanrıkulu, B., & Karagöl, A. (2021). Müzede Sanal Gerçeklik Uygulamaları: Bir Örnek Çalışma Olarak Kaplumbağa Terbiyecisi. Yeni Medya Elektronik Dergisi, 5(2), 95- 111.

Tardy, C. M., & Snyder, B. (2004). 'That's why I do it': flow and EFL teachers' practices.

Taştan, N. (2020). Her Açıdan Rekreasyon, İçinde, C. Taşkın (Ed.), Rekreasyon Paradigması, ss. 1-32, Gazi Kitabevi, Ankara.

Teo, T. S. H., Lim, V. K. G., & Lai, R. Y. C. (1999). Intrinsic and extrinsic motivation in Internet usage. Omega, 27(1), 25-37.

Ternier, S., Klemke, R., Kalz, M., Van Ulzen, P., & Specht, M. (2012). ARLearn: augmented reality meets augmented virtuality. *Journal of Universal Computer Science- Technology for learning across physical and virtual spaces*, *18*(15), 2143-2164.

Topaçoğlu, O., & Kılavuz, M. E. S. (2022). Rekreasyon ve sosyalleşme açısından metaverse incelemesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, *9*(3), 18-37.

Torlak, S. E. ve Yavuzçehre, P. S. (2008). "Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme", Çağdaş Yerel Yönetimler, 17 (2), 23-44.

Trew, A., & Malle, N. (2004). Modelling a system to deliver electronic entertainment over a Broadband connection. The Electronic Library, 22(1), 23–31.

Tribe, J. (2020). The economics of recreation, leisure and tourism. Routledge.

Tuma, A. H., & Maser, J. D. (Eds.). (2019). Anxiety and the anxiety disorders. Routledge.

Tunç, M. (2011). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin yaşam kalitesini etkileyen etmenler: Yenimahalle ilçesi örneği (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Türker, N., Selçuk, Ş. & Özyıldırım, A. (2016). Turizmin Yerel Halkın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi: Safranbolu Örneği. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6 (1), 1-13

Tütüncü, Ö., Aydın, İ., (2014), "Toplum ve Açık Hava Rekreasyon Faaliyetleri: ABD Örneği", Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 2014, C. 25, S. 1, s. 118-120.

Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N. & Taş, İ. (2011). Analysis of Factors Affecting University Students' Participation in Recreation Activities, Journal of Sport Sciences, 22(2), 69–83.

Tüzün, E. H. ve Eker, L. (2003). "Sağlık Değerlendirme Ölçütleri ve Yaşam Kalitesi", Sağlık ve Toplum Dergisi, 13(2), 3-8.

Ümmühan, M. O. L. O. (2021). Artırılmış Sonsuzluk: Dijital Kalıntılar ile Ölümsüzleşme Arayışları. Kesit Akademi Dergisi, 7(27), 82-98.

Üngür, E. (2011), "Mekân Kavramının Disiplinler Arası Tarihsel Değişimi Üzerinde Mimarlık ve Mekân İlişkileri", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Van Kamp, I., Leidelmeijer, K., Marsman, G., & De Hollander, A. (2003). Urban

environmental quality and human well-being: Towards a conceptual framework and demarcation of concepts; a literature study. Landscape and urban planning, 65(1-2), 5-18.

Vargün, Ö. (2022). Teknolojinin Belirleyiciliğinde Müzelerde Dijitalleşme Süreci Ve İnsan Odakli Tasarim Yaklaşimlari. İdil Sanat ve Dil Dergisi, 11(92), 565-584.

Venkatesh, V. (2000). Determinants of Perceived Ease of Use: Integrating Control, Intrinsic Motivation, and Emotion into the Technology Acceptance Model. Information Systems Research, 11(4), 342-365.

Venkatesh, V., & Davis, F. D. (1996). A Model of the Antecedents of Perceived Ease of Use: Development and Test. Decision Sciences, 27(3), 451-481.

Venkatesh, V., & Morris, M. G. (2000). Why Don't Men Ever Stop to Ask for Directions? Gender, Social Influence, and Their Role in Technology Acceptance and Usage Behavior. MIS Quarterly, 24(1), 115-139.

Venkatesh, V., Davis, F. D., & Zhu, Y. (2023). Competing roles of intention and habit in predicting behavior: A comprehensive literature review, synthesis, and longitudinal field study. International Journal of Information Management, 71, 102644. H

Vurdumduymaz, E., & Papatya, N. (2024). Seyahat Tanıtım Aracı Olarak Sanal Gerçeklik: Antalya İlinde Bir Uygulama. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *26*(3), 1106-1128.

Wang, N. (2023). Evaluating User Preferences for Interaction for Single User Cross Reality Transition of 3D Virtual Objects.

Wang, T. H., Wu, W. H., Shen, L., & Cheng, C. K. (2021). Exploring the validity of using immersive virtual reality technique on perceived crowding of recreational environment. *Landscape and Ecological Engineering*, *17*, 299-308.

Ware, J. E. (1993). SF-36 Health Survey: Manual and Interpretation Guide. The Health Institute, New England Medical Center.

Weiss, P. L., Bialik, P., & Kizony, R. (2003). Virtual reality provides leisure time opportunities for young adults with physical and intellectual disabilities. *CyberPsychology & Behavior*, *6*(3), 335-342.

Whitty, M.T. & McLaughlin, D. (2007). Online Recreation: The Relationship between Loneliness, Internet Self-Efficacy and the Use of the Internet for Entertainment Purposes. Computers in Human Behavior, 23(2007), 1435-1446.

WHO (2003). Health and Development Through Physical Activity and Sport, http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf

Whoqol Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine, 28*(3), 551-558.

Wilkinson, R., & Marmot, M. (Eds.). (2003). Social Determinants of Health: The Solid Facts (2nd ed.). World Health Organization.

Williams, N. (2024). "Nature Environments Without Actually Being There": Virtual Recreation Experiences and Real-World Intentions. *Journal of Experiential Education*, 10538259231225621.

Williamson, J. B. (1987). Social security and physical quality of life in developing nations: A cross-national analysis. Social Indicators Research, 19, 205-227.

Witmer, B. G., & Singer, M. J. (1998). Measuring presence in virtual environments: A presence questionnaire. *Presence*, 7(3), 225-240.

Wohlgenannt, I., Simons, A., & Stieglitz, S. (2020). Virtual reality. *Business & Information Systems Engineering*, *62*, 455-461.

Wu, R., & Yu, Z. (2023). The Influence of Social Isolation, Technostress, and Personality on the Acceptance of Online Meeting Platforms during the COVID19 Pandemic. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 39(17), 3388-3405

Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Gönülateş, S. (2019). The investigation of the relationship between university students' levels of life quality and leisure satisfaction.

Yaylı, H. & Medeni, M. B. (2024). Psychosocial Development and Recreation in The Digital Era. In: Uluç, S. (ed.), *Academic Research and Evaluations in the Field of Sports Sciences III*. Özgür Publications.

Yengin, D. Ve Bayrak, T.: 2017. Sanal Gerçeklik-Vr, İstanbul, Der Yayınları. Yıldırım, A. (1999). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri, Seçkin Yayınları.

Yuen, S.C.Y., Yaoyuneyong, G. Ve Johnson, E.: 2011 "Augmented Reality: An Overview And Five Directions For Ar İn Education", Journal Of Educational Technology Development And Exchange (Jetde), 4(1), 119-140.

Yüce, A., Aydoğdu, V., Yüce, S. G., & Katırcı, H. (2021). Phygitally Yours: Examination of Virtual Reality Experiences in Digital Sports and Recreational Games. *Jurnal The Messenger*, *13*(1), 1-18.

Yücel, D. M.: 2016. "Farklı Bir Olay Yeri Olarak Sanal Gerçek", Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(2), 407-421.

Yüksel Oktay, E., Karahan, K. K., Yıldırım, Y. Z. & Doğan, A. S. (2019). Yalova Üniversitesi Öğrencilerinin Üniversite Yaşam Kalitesi Algılarının Değerlendirilmesi. Yalova Sosyal Bilimler Dergisi, 9 (19), 17-43

Zheng, J. M., Chan, K. W., & Gibson, I. (1998). Virtual reality. *Ieee Potentials*, *17*(2), 20- 23.

Zheng, J. M., Chan, K. W., & Gibson, I. (1998). Virtual reality. *Ieee Potentials*, *17*(2), 20-23.

Zhu, J., Ong, S. K., & Nee, A. Y. (2013). An authorable context-aware augmented reality system to assist the maintenance technicians. *The International Journal of Advanced Manufacturing Technology*, *66*, 1699-1714.

Zorba, E. (2007). "Türkiye'de Rekreasyona Bakış Açısı ve Gelişimi", Gazi Haber Dergisi, Eylül, 52-55.

Zorba, E., (2004). Yaşam Boyu Spor. İstanbul: Marmara Yayınları.

EKLER

Araştırma İzni Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.04.2024-260282

T.C.
ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-13349523-302.99-260282
Konu : Araştırma İzni (Özgür ÇUKURLUÖZ)

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) 27.03.2024 tarihli ve 74178132-302.99- 258667 sayılı yazı.
b) 04.04.2024 tarihli ve E-14588481-605.99-100133312 sayılı yazı.

Enstitünüz Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı doktora programı tez dönemi öğrencisi Özgür ÇUKURLUÖZ'ün, Prof. Dr. Akyay UYGUR danışmanlığında hazırlamakta olduğu "Sanal Rekreasyon Faaliyetlerinin Yaşam Kalitesine Etkisi, Sınıf Öğretmenleri Üzerine Bir Uygulama: Mamak İlçesi Örneği" konulu doktora tezi kapsamında Mamak ilçesinde görev yapan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı sınıf öğretmenleri ile anket yapmak istediğine ilişkin ilgi (a) yazınız Ankara Valiliği Milli Eğitim Müdürlüğüne iletilmiş olup alınan ilgi (b) cevabi yazı ekte sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

İrfan SANCAR
Daire Başkanı V.

Ek: 1 Sayfa.

Araştırma İzni Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.04.2024-260255

T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-14588481-605.99-100133312 04.04.2024
Konu : Araştırma İzni

ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 28.03.2024 tarihli ve E-13349523-302.08.01-259013 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı doktora programı tez dönemi öğrencisi Özgür ÇUKURLUÖZ'ün **"Sanal Rekreasyon Faaliyetlerinin Yaşam Kalitesine Etkisi, Sınıf Öğretmenleri Üzerine Bir Uygulama: Mamak İlçesi Örneği"** başlıklı tezi kapsamında Mamak ilçesine bağlı ilkokullarda yapılacak uygulama talebi ilgi (a) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda, gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüş olup çalışma tamamlandıktan sonra çalışmanın bir nüshasının **30 iş günü içerisinde arge06_arastirma@meb.gov.tr adresine PDF olarak gönderilmesi** gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Yaşar KOÇAK
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Etik Kurul Onayı Belgesi

ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ	
TOPLANTI TARİHİ :12.07.2023	**TOPLANTI SAYISI : 07**
ADI-SOYADI	**İMZA**
Prof.Dr. Ramazan ÇAĞLAYAN **BAŞKAN**	KATILDI
Prof.Dr. M.Fadıl YILDIRIM **Başkan Yrd.**	KATILDI
Prof.Dr. Mustafa EKİNCİKLİ	KATILDI
Prof.Dr. Yıldız AYANOĞLU	KATILDI
Prof.Dr. Bekir ESKİCİ	KATILAMADI
Prof.Dr. Ramazan Pars ŞAHBAZ	KATILDI
Prof.Dr. Neşe Yaşar ÇEĞİNDİR	KATILDI
Prof.Dr. Bilgehan GÜLCAN	KATILDI
Prof.Dr. Funda YURDAKUL	KATILDI
Prof.Dr. Serdar ÖZTÜRK	KATILDI

Ölçek Kullanım İzni Belgesi

WHOQOL Türkiye Merkezi

İletişim:
Prof. Dr. Erhan Eser

WHOQOL Center, Turkiye

Contact:
Prof. Dr. Erhan Eser

Tarih: 05 Şubat 2024
Belge No: 2024/04

WHOQOL .TR

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe Sürümü
Kullanım İzin Belgesi

Sayın Özgür Çukurluöz

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe Sürümü'nün hakkı Dünya Sağlık Örgütü WHOQOL Türkiye merkezi tarafından korunmaktadır. WHOQOL Kullanım sözleşmesi gerekleri uyarınca bu ölçeği ticari amaçlar dışında merkezimize gönderilmiş olan *" Sanal Rekreasyon Faaliyetlerinin Öğretmenlerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi,Sınıf Öğretmenleri Üzerine Bir Uygulama:Mamak Örneği"* başlıklı araştırmanızda bilimsel amaçlı kullanımınız uygun bulunmuştur.

Çalışmalarınızda başarılar dileriz.

Prof. Dr. Erhan Eser
WHOQOL Türkiye Merkezi

Sanal Rekreasyon Ölçek Maddeleri

Madde No	Maddeler	Kesinlinle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sanal rekreasyon faaliyetleri, kendimi mutlu hissetmemi sağlar.					
2	Sanal rekreasyon faaliyetleri, iş birliği becerimi geliştirir.					
3	Sanal rekreasyon faaliyetleri, başkalarının güvenini kazanma konusunda bana yardımcı olur.					
4	Sanal rekreasyon faaliyetleri, diğer insanlardan destek almamı sağlar.					
5	Sanal rekreasyon faaliyetleri, günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulmamı sağlar.					
6	Sanal rekreasyon faaliyetleri, sosyal ilişkilerimi geliştirir.					
7	Sanal rekreasyon faaliyetleri, toplumsal iletişim becerimi geliştirir.					
8	Sanal rekreasyon faaliyetleri, diğer insanlarla yakınlık kurma becerimi geliştirir.					
9	Sanal rekreasyon faaliyetleri, farklı kültürlere sahip insanlara uyum sağlama becerimi artırır.					
10	Sanal rekreasyon faaliyetleri, insanları tanıma becerimi geliştirir.					
11	Sanal rekreasyon faaliyetleri, kendimi ifade etme becerimi geliştirir.					
12	Sanal rekreasyon faaliyetleri, duygusal yönden gelişmemi sağlar.					
13	Sanal rekreasyon faaliyetleri, toplum içerisinde karşılaştığım sorunları çözmemde bana yardımcı olur.					
14	Sanal rekreasyon faaliyetleri, yeni arkadaşlar edinmemi sağlar.					
15	Sanal rekreasyon faaliyetleri, takım çalışması kavramını oluşturmama yardımcı olur.					
16	Sanal rekreasyon faaliyetleri, aile ilişkilerimi geliştirir.					
17	Sanal rekreasyonfaaliyetleri, arkadaşlarımla olan ilişkilerimi geliştirir.					
18	Sanal rekreasyon faaliyetleri, yeni bilgiler öğrenmemi sağlar.					
19	Sanal rekreasyon faaliyetleri, yeni deneyimlerden zevk almamı sağlar.					

20	Sanal rekreasyon faaliyetleri, bağımsız bir kişilik geliştirmeme yardımcı olur.					
21	Sanal rekreasyon faaliyetleri, zorluklarla daha kolay yüzleşmemi sağlar.					
22	Sanal rekreasyon faaliyetleri, potansiyelimi geliştirmeme yardımcı olur.					
23	Sanal rekreasyon faaliyetleri, kişisel becerilerimin gelişmesini sağlar.					
24	Sanal rekreasyon faaliyetleri, stresimi azaltır.					
25	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmak, günlük hayatımda yaptığım işleri kolaylaştırır.					
26	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmayı severim.					
27	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katılmak bana zevk verir.					
28	Sanal rekreasyonda yaşanan teknolojik gelişmeleri yakından takip ederim.					
29	Sanal rekreasyon faaliyetlerini zihnimi geliştirir.					
30	Sanal rekreasyon faaliyetleri yaratıcılığımı geliştirir.					
31	Sanal rekreasyon ile benzersiz bir deneyim yaşarım.					
32	Sanal rekreasyon ile sanal dünyalarda yaratılan nesnelerle etkileşime geçerim.					
33	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile başka bir dünyaya geçiş yaparım.					
34	Sanal dünyada yaratılan faaliyetlerin gerçekliğine inanırım.					
35	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile gerçek dünyaya ilişkin duygu ve düşüncelerimi unuturum.					
36	Sanal gerçeklik cihazları ile sanal rekreasyon faaliyetlerinin içine dalarım.					
37	Sanal rekreasyon faaliyetlerinin içine daldığımda, yepyeni duygu ve düşünceler edinirim.					
38	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile orada olduğumu hissederim.					
39	Sanal rekreasyon faaliyetlerine katıldığımda, o faaliyetten başka bir şey düşünmem.					
40	Sanal rekreasyon faaliyetinin içinde kaybolup giderim.					
41	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile kapasitemin sınırlarını zorlarım.					
42	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile zorlukların üstesinden gelmeyi öğrenirim.					
43	Sanal rekreasyon faaliyetlerini yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamam.					
44	Sanal rekreasyon faaliyetleri ile kendimi sonsuz bir yolculuğa çıkmış gibi hiisederim					

Yaşam Kalitesi Ölçek Maddeleri

Madde No	Maddeler	Kesinlinle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlinle Katılmıyorum
1	Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?					
2	Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?					
3	Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?					
4	Bedensel hareketlilik beceriniz nasıldır?					
5	Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?					
6	Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?					
7	İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?					
8	Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?					
9	Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?					
10	Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?					
11	Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?					
12	Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?					
13	Ne sıklıkta hüzün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi duygulara kapılırsınız?					
14	Aile dışı kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?					
15	Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					
16	Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?					
17	Günlük yaşamınızda kendinizi nekadar güvende hissediyorsunuz?					
18	Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?					
19	İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?					
20	Günlük yaşantınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?					
21	Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?					
22	Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?					
23	Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					
24	Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					
25	Yaşamınızda size yakın kişilerle ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?					
26	Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?					
27	Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					

ÖZGEÇMİŞ

KişiselBilgiler

Soyadı,adı : Özgür ÇUKUrLUÖZ

Uyruğu :…….....

Medenihali :……...

Telefon :……...

Faks :……...

e-mail :…….....

Eğitim

Derece	**EğitimBirimi**	**Mezuniyettarihi**
Yükseklisans	……..	……
Lisans	…….	…….....
Lise	……..	……

İşDeneyimi

Yıl	**Yer**	**Görev**
……..…….		

YabancıDil

……

Yayınlar

……

Hobiler

…….

ankara
HBV

ankara
HBV