T.C

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

REKREATİF AMAÇLI TENİS OYNAYAN BİREYLERİN ALGILADIKLARI REKREASYONEL FAYDA SERBEST ZAMAN DOYUMU VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

DERYA CEYLAN KARADEMİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYON ANABİLİM DALI

Dr. Öğr. Üyesi GAYE ERKMEN HADİ

KONYA

2022

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana her konuda yol gösteren, desteğini her zaman hissettiğim değerli hocam ve danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Gaye ERKMEN HADİ' ye en içten duygularla teşekkür eder, şükranlarımı sunarım.

Yüksek lisans eğitim sürecinde destek olan ve tecrübelerini aktaran değerli hocalarım Doç. Dr. Ezgi ERTÜZÜN ve Doç. Dr. Mehmet ALTIN'a teşekkür ederim. Ayrıca bu süreçte desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli babam Ahmet CEYLAN, annem Selver CEYLAN'a ve eşim Özgür KARADEMİR'e sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ŞEKİL VE TABLO LİSTESİ ..... **v**

ÖZET ..... **vi**

1. GİRİŞ **1**

1.1. Amaç 6

1.2. Araştırmanın Önemi 6

1.3. Problem Cümlesi 7

1.3.1. Alt Problemler 7

1.4. Hipotezler 7

1.5. Sınırlılıklar 8

1.6. Sayıltılar 8

1.7. Tanımlar 9

2. GENEL BİLGİLER **10**

2.1. Zaman 10

2.2. Serbest Zaman 12

2.3. Rekreasyon 15

2.3.1. Rekreasyonun özellikleri 17

2.3.2.Rekreasyonun sınıflandırılması 17

2.3.3. Rekreasyon ve Sportif Aktivite 20

2.4. Rekreasyon Fayda 22

2.4.1. Psikolojik Fayda 22

2.4.2. Fiziksel Fayda 23

2.4.3. Sosyal Fayda 24

2.4.4. Rekreasyonel Fayda ile İlgili Yapılan Çalışmalar 25

2.5. Serbest Zaman Doyumu 26

2.5.1. Serbest Zaman Doyumu İle İlgili Yapılan Çalışmalar 34

2.6. Mutluluk 40

2.6.1. Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar 41

3. GEREÇ VE YÖNTEM 43

3.1. Araştırmanın Türü ve Çalışmanın Örneklemi 43

3.2. Veri Toplama Araçları 43

3.3. Verilerin Toplanması 45

3.4. Verilerin Analizi 45

4.BULGULAR 47

4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular 47

4.2. Katılımcıların Serbest Zaman Doyumu, Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Puanlarının Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi 49

4.3. Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi 53

5. TARTIŞMA 55

6. SONUÇ VE ÖNERİLER 60

7. KAYNAKLAR 62

8. EKLER 70

SİMGE VE KISALTMALAR

RFÖ : Rekreasyon Fayda Ölçeği

OMÖ : Oxford Mutluluk Ölçeği

X : aritmetik ortalama

Ss : standart Sapma

N : kişi sayısı

F : f değeri

t : t değeri

p : p değeri (anlamlılık derecesi)

Sd : serbestlik derecesi

% : yüzde

TDK : Türk Dil Kurumu

ŞEKİL VE TABLO LİSTESİ

Şekil 1: Boş Zaman Tatmini Geribildirim Modeli 30
Şekil 2: Boş Zaman Tatmini Modeli 31
Şekil 3: Boş Zaman Tatmini Geri Bildirim Modeli..... 31
Şekil 4: Boş Zaman Değerlendirme Tatmini Kategori Yapısı Modeli 32

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı..... 47
Tablo 2: Katılımcıların bazı demografik özelliklerinin frekans, ortalama ve standart sapma değerleri 48
Tablo 3: Katılımcıların etkinlik alanlarına göre dağılımları 48
Tablo 4: Cinsiyete Göre Serbest Zaman Doyum Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Ölçeklerinin Toplam Puan ve Alt Boyutlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... 49
Tablo 5: Cinsiyet Değişkenine Göre Serbest Zaman Doyumu Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Puanları İçin Bağımsız t Testi Sonuçları 50
Tablo 6: Serbest Zaman Doyum Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Puanlarının Medeni Durum ve Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Bağımsız t Testi Sonuçları 51
Tablo 7: Serbest Zaman Doyum Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Puan Ortalama ve Standart Sapmaları 52
Tablo 8: Katılımcıların Tenis Oynama Sebeplerine Göre Serbest Zaman Doyum Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA) 53
Tablo 9. Serbest Zaman Doyumları Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Değişkenlerinin ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analiz Sonuçları 54

ÖZET

T.C. SELÇUK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Rekreatif Amaçlı Tenis Oynayan Bireylerin Algıladıkları Rekreasyonel Fayda Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Derya CEYLAN KARADEMİR

Rekreasyon Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA- 2022

Bu çalışmanın amacı rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini Ankara ilinde bulunan Türkiye Tenis Federasyonu'na bağlı dernek, vakıf, belediye sosyal tesisi ve özel tenis kurslarından rekreatif aktivite olarak katılım gösteren, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen 124 kadın, 205 erkek toplam 329 kişiden oluşan serbest zaman katılımcısı oluşturmaktadır. Çalışmada verileri elde etmek amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Rekreasyon Fayda Ölçeği, Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanlarının demografik değişkenler (cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma) açısından karşılaştırılması için bağımsız gruplar t testi analizi ve rekreatif amaçlı tenis oynama sebeplerine göre karşılaştırabilmek için yapılan tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanları arasında bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla uygulanan Pearson Momentler korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, katılımcıların serbest zaman doyum ve rekreasyonel fayda puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşırken ($p<.05$), mutluluk puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Kadın katılımcıların serbest zaman doyum ve RFÖ elde ettikleri puanların erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. RFÖ alt boyutlarının yine cinsiyet değişkenine göre incelenmesi sonucunca, fiziksel ve psikolojik fayda alt boyutlarında kadın katılımcıların daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek katılımcıların serbest zaman doyumu alt boyutlarında eğitimsel ve fiziksel doyum boyutlarında kadın katılımcıların, erkek katılımcılardan daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Rekreatif amaçlı tenis oynayan katılımcıların medeni durum ve çocuğa sahip olma durumlarına göre serbest zaman doyum ve rekreasyonel fayda puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmezken ($p>.05$) mutluluk puanlarının medeni durum ve çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($p<.05$). Evli ve çocuk sahibi olan katılımcıların mutluluk puanlarının bekar ve çocuğu olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların tenis oynama amaçlarına göre serbest zaman doyumları, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($p>.05$). Katılımcıları serbest zaman doyumları, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<.05$). Başka bir deyişle, serbest zaman doyum puanı yüksek olan katılımcıların mutluluk ve algıladıkları rekreasyonel fayda puanlarının da yüksek olduğu görülmektedir. Bu bilgilerden hareketle sportif rekreatif aktivite katılımcılarının elde ettiği rekreasyonel fayda, serbest

zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin birbirleriyle ilişkili olduğu ve aktiviteye bağlılıklarını devam ettirmede önemli role sahip olabilecekleri düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Mutluluk, Rekreasyonel Fayda, Serbest Zaman Doyumu, Sportif Rekreatif Aktivite

SUMMARY

SELÇUK UNIVERSITY INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES OF REPUBLIC OF TURKEY

Study About Relationship Between Recreational Benefit, Satisfaction Of Leisure Time And Level Of Happiness Of Individuals Playing Tennis For Recreative Purposes

Derya CEYLAN KARADEMİR

Department of Recreation

MASTER'S THESIS / KONYA – 2022

The aim of this study is to analyze the recreational benefit, leisure time satisfaction and level of happiness of individuals playing tennis aimed at recreational purposes. The sample group of the study has been selected by a suitable random sampling method from individuals attending the courses at associations, foundations, municipal social facilities affiliated with Tennis Federation of Turkey in Ankara. The sample group consists of 124 females having an age average of and 205 males having an age average of a total 329 leisure time participants. With the intention of getting the required data for the study a private information form which is prepared by the researcher, a recreation benefit scale, a leisure time satisfaction scale and the Happiness Oxford Scale has been utilized. In order to compare recreational benefit, leisure time satisfaction and level of happiness scores depending on the demographical variables such as gender, marital status, being a parent; independent groups T test analysis and to compare the scores depending on playing reasons one-way ANOVA analysis has been applied. Moreover, with the aim of determining any correlation between recreational benefit, leisure time satisfaction and level of happiness scores Pearson's Correlation Analysis has been conducted. As for the results of the analyses while there is a significant differentiation ($p < .05$) between sex and recreational benefit, leisure time satisfaction scores, there is no significant differentiation between sex and level of happiness scores. It is realized that female participants have higher recreational benefit and leisure time satisfaction scores compared to male participants. Comparing the recreational benefit subscale scores depending on sex, females have higher physical and psychologic benefit subscale scores compared to males. Comparing the leisure time satisfaction subscale scores of females and males, females have higher educational and physical satisfaction subscale scores compared to males. While there is no significant differentiation ($p>.05$ between marital status, being a parent and recreational benefit, leisure time satisfaction scores, it is seen that there is a significant differentiation ($p<.05$) between marital status, being a parent and level of happiness scores of individuals playing tennis for recreative purposes. Level of happiness scores of married participants who are parents are higher compared to singles not having any child. There is no differentiation ($p>.05$) between the purpose of playing tennis and recreational benefit, leisure time satisfaction, level of happiness scores. There is a positive correlation between recreational benefit, leisure time satisfaction and level of happiness scores of the participants. That is, it is seen that in case a high leisure time satisfaction score, the recreational benefit and level of happiness scores are high as well. Based on this information, it is thought that recreational benefit, leisure satisfaction and happiness levels obtained by sportive recreational activity participants are related to each other and may have an important role in maintaining their commitment to the activity.

Keywords: Happiness, leisure time satisfaction, recreational activity, recreational benefit.

1. GİRİŞ

Günümüzde bireylerin rekreatif aktivitelere katılım göstermesi, fiziksel, zihinsel ve psikolojik yönden sağlıklı ve yenilenmiş bir birey olmasına katkı sağlamaktadır. Zamanın değerini bilerek ve zamanı nasıl kullanması gerektiğinin farkındalığıyla yaşayan, zamanı daha etkili ve verimli bir şekilde kullanma bilincine sahip bireylerin sayısının günden güne giderek artış gösterdiğini söylemek mümkündür. Zaman kavramının göreceli olduğu ve kişiden kişiye değişen farklı anlamlar içerdiği bilinmektedir. Zaman; bireyin hayatında, süre olarak uzun ya da kısa, tekrar etmeyen, ne zaman başladığı ve ne zaman biteceği belli olmayan soyut bir kavram olarak herkes için farklı algı yaratan ve saatle ölçülebilen bir süre dilimi şeklinde açıklanabilir (Hacıoğlu ve ark 2003). Boş zaman kavramı ise; bireylerin uyku, dinlenme gibi ihtiyaçları ve çalışma zamanı dışında kalan, özgürce kullanabileceği zaman olarak tanımlamıştır (Sabbağ ve Aksoy 2011). Dolayısıyla boş zamanı açıklamak için en başta çalışmak için ayrılan sürenin arta kalan ve hiçbir zorlama olmadan bireyin kendi isteğiyle katıldığı aktivitelerin yapılması diyebiliriz. Şöyle ki birey boş zamanlarında eğlenme, dinlenme, hoş vakit geçirme, sosyalleşme, kişisel olarak gelişim gösterme, sanatsal ve kültürel aktivitelere, bireysel beklenti, ilgi, seçim, yetenek ve beğenileri doğrultusunda hareket ederek yönelim gösterir (Küçüktopuzlu ve ark 2003). İnsanlar için çalışma zamanı yorucu bir hal alırken çalışma hayatının dışında kalan zaman ise bireyin kendini iyi hissetmesi için yapacağı şeyler için enerji tazelemesine, moral ve motivasyon seviyesini yükseltmesine ve yenilenmiş bir şekilde hayata yeniden başlamasına neden olabilmektedir (Kurumlu 2014).

Rekreasyon kavramının ise; günlük zorunlu ihtiyaçların dışında kalan yani serbest zamanın değerlendirilmesi ve planlanması ile önemi zaman geçtikçe daha kıymetli hale gelen ve farklı anlamlar kazanarak zenginleştiği görülmektedir (Soyer ve Can 2003). Bu bağlamda bireylerin hayatın akışı içinde zamanı en iyi şekilde kullanma ve değerlendirme arzusu, zaman yönetimi kavramının önemini meydana getirmiştir. Zaman yönetiminin söz konusu olduğu durumda boş zamandan ve boş zaman yönetiminin nasıl olması gerektiğinden de bahsetmek mümkündür. Fişekçioğlu ve Özsarı (2017)'ye göre, bireylerin ihtiyaç duydukları zamanın dışında kalan boş zamanı değerlendirmek ve ihtiyaçlarını karşılamak için planlanmış (ne

yapılması gerektiği ne zaman yapılması gerektiği, bilinçli ve uygun bir şekilde ve nasıl yapılacağı gibi süreçlerin yönetimi) bir şekilde hareket etmeleridir. Mutlu bir yaşam sürmek için zaman planlamasını iyi yönetebilmek, iyi bir planlama ile boş zamanlara yer açmak ve nitelikli boş zaman değerlendirmesinin ortaya konması oldukça önem arz etmektedir.

Geçmişten günümüze değin süregelen yaşam serüveninde ülkelerin serbest zaman yönelimleri, ülke politikaları, hukuk kuralları, kültürel etkileşim-değişimler, toplumsal ve etik kuralları, örf, adet, gelenek, dinsel ritüel ve inanışları ve çalışma koşulları gibi birçok yenilik ve gelişim olmuştur. Gerçekleşen bu yenilik ve değişimlerin olması beklenen etkileri yaşamın doğal döngüsü içinde bireylerin hayatlarına dokunan, değer katan, bireyleri birbirine bağlayan, iç huzuru ve mental anlamda rahatlamak gibi faydaları olan rekreasyon, günümüz tüketim alışkanlıklarının değişmesi ile çağın en temel ihtiyacı haline gelmiştir (Erol 2019). Bu sebeple rekreasyon, bireylerin boş zamanları hiçbir zorlama olmadan tamamen gönüllü bir şekilde katılım gösterilen sonucunda doyum sağlanabilen aktiviteler olup, aynı zamanda ortak istek, beklenti, ilgi, yetenek ve coşkuların birlikte yaşandığı alanlar sağlayarak bireyleri yabancılaşmaktan kurtarmakta, gelişmiş kişisel ve sosyal ilişkiler aynı zamanda da yaşamlarında ahenk meydana getirmektedir (Ramazanoğlu ve ark 2004).

Rekreasyon; özelden genele bireyden başlayıp toplumu etkileyen, eğitim-öğretim, kültürel gelişmeyi ve iktisadi kalkınmayı, verimli çalışmayı ve potansiyeli yükselttiği için bireylerin fiziksel, zihinsel, psikolojik muhafaza ederek iyileştirmesi ve iyi hissetmesi, yeni nesil ile gelecek kuşakların her bakımdan donanımlı yetişip gelişim kaydetmesi adına birey ve toplum için istenmedik tavır, davranış ve tutumların oluşmaması için oldukça önemlidir (Ramazanoğlu ve ark 2004). Rekreasyon; genel olarak sanatsal, kültürel, eğitsel, sportif vb. birçok aktiviteyi içinde barındıran, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde oldukça yaygın olmasının sebebi bakış açısı ve geçmişten gelen kültürün de etkisiyle verilen değerin artması bu anlam önemli bir yol kat etiğinin göstergesidir (Zorba 2008). Bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelme nedenleri aynı olmasa da, birçoğunun asgari müşterekte buluşması mümkün görülmektedir. Birey katıldığı serbest zaman

aktivitelerine zevk duymak ve hissettiği zevk sonucunda da doyuma ulaşmak amacıyla dâhil olur (Çelik 2011).

Serbest zamanlarını nitelikli, verimli ve bireye fayda sağlayacak bir amaç için kullanan bireylerin sağlık durumu genel anlamda "duygusal, bedensel, bilişsel, ruhsal ve sosyal olarak hepsini kapsayacak bütünsel bir sağlıklı yaşam durumu" (Zorba 2011) olarak nitelendirilmesiyle bireylerin her açıdan (fiziksel, psikolojik, sosyal) tam manasıyla hazırbulunuşluk seviyesine ulaşmaları asıl hedef olarak değerlendirilmektedir. Sağlıklı bir yaşam düzeyine ulaşmada en öncelikli değerlendirilen öğelerden bireyin serbest zamanlarını nasıl, ne tür aktivitelerle ve ne şekilde değerlendiriyor olduğudur. Bu öğelerin bireyin serbest zamanlarında ulaştığı doyum seviyelerini de belirlediği düşünülmektedir. Bireyler serbest zamanlarında kendileri için faydalı ve keyifli, aynı zamanda sağlıklarına olumlu katıları olan, doyum ve mutluluk seviyelerini pozitif doğrultuda yükseltecek aktivitelere yönelmektedirler (Ayyıldız 2015). Bireylerin hayatlarında meydana gelen kültürel ve sosyo-ekonomik değişimler ve gelişimler nedeniyle boş zamanlarında yaşam doyumu ve bunun sonucunda da yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyecek aktivitelere yönelme eğilimindedir.

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılma nedenleri, aktivitenin kişisel olarak faydalı olup olmadığı, kişinin beklentilerine cevap verip vermediği ve tercih ettiği bu aktivitelerde bulunmaktan ötürü mutluluk duyup duymadıklarının belirlenmesi açısından önemlidir. Bireylerin serbest zamanlarını kullanırken daha mutlu ve doyuma erişmelerini hazırlayacak önlemleri alınması ve bunun sonucunda da onların doyum seviyeleri yönünde sunulan serbest zaman aktivitelerini iyileştirmek ve hatta aktivite türlerini çoğaltarak genişletilmesi açısından oldukça değerli katkıları olduğu düşünülmektedir (Karlı ve ark 2008).

Bireylerin serbest zamanlarda katılım gösterecekleri aktiviteler sonrasında onlarda bir şekilde bu aktivitelerden doyum ya da doyumsuzluk olarak bir karşılık görmesine neden olacaktır. Serbest zamanlarda elde edilen bu karşılık serbest zaman doyum kavramını ortaya çıkarmaktadır (Demir ve Demir 2014). Serbest zaman doyumu, insanların çeşitli serbest zaman aktivitelerine katılımlarından sonra onlarda meydana gelen isteklerin, arzuların ve ihtiyaçların yerine getirilmesi olarak ifade edilebilir (Mannell ve Kleiber 1997). Bunun sonucunda serbest zaman doyumu farklı

türde aktivitelere katılım sonucu oluşan pozitif duygu durumudur denilebilir. Doyum hissini bilen bireyler; içinde bulunduğu topluma, ailesine ve kendisine yararlı, çalışkan, verimli, üreten, analitik düşünme yeteneği olan, olaylara ve durumlara pozitif bakabilen faydalı kimselerdir denilebilmektedir (Ardahan ve Tekin 1998). Bu bağlamda düşünüldüğünde mutlu olan insan dendiğinde, çalışma ve toplumsal hayatta gereksinimlerini, zaman, para, güç, kuvvet enerji gibi kaynaklarını fazla tüketmeden yaşamdan doyum sağlayan insanın anlaşıldığı söylenebilir.

Mutluluk, genel anlamda hayattan keyif alma ve doyuma ulaşma, göreceli ve tanımlaması zor bir kavram olmakla birlikte bireyin; olumsuz olarak yaşanan durumlara ya da hislere nazaran pozitif yani bireyde bıraktığı hissiyatın olumlu olması ve bu durumun olumsuz hislerden daha baskın ve çok olması şeklinde açıklanmaktadır (Özdemir ve Koruklu 2011). Aksoy ve ark (2017) yaptıkları çalışmadan elde edilen bulgulara göre mutluluğun bireylere pozitif etkileri olduğu bilinmektedir. Lu ve Hu (2005) araştırmalarında kişilik, rekreasyonel aktivitelere katılım, boş zaman doyumu ve mutluluk ile ilişkisini incelediklerinde serbest zaman doyumu ve sosyallik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ve serbest zaman doyumunun mutluluk düzeyini artırmada olumlu bir role sahip olduğunu tespit etmiştir.

Spor profesyonellik dışında, belirli bir kazanç elde etmeden yapıldığında, başka bir deyişle amatör olarak ve insanın fiziki sağlığını faydalı olmak, dinlenmek, yenilenmek, eğlenmek ve sosyal gereksinimlerini doyuma ulaştırmak sebebiyle gerçekleştirildiğinde sportif rekreatif aktivite olarak tanımlanmaktadır. Rekreasyon denildiğinde ilk akla gelen fiziksel aktiveler yani bir çok türü içinde barındıran takım ya da bireysel spor branşlarının serbest zamanlarda rekreasyonel olarak yapılan ve temelini oluşturan çeşidi sportif rekreasyon olarak kabul edilebilir (Zorba ve Bakır 2004). Spor, bireylerin rekreatif ihtiyaçlarını gidermede önemli bir hareket fırsatı sunarken, rekreatif aktiviteler yoluyla, sporun topluma yayılmasında ve spor alanında bireysel ve toplumsal başarılar kazanılmasında önemli görevler üstlenebilmektedir (Küçüktopuzlu 2003). Rekreatif amaçlı yapılan spor, bireyin bütün gereksinimlerini (psikolojik, fiziksel, sosyal) karşılayarak istikrarlı bir hayat sürmesine olanak tanıyarak yaşamın her alanına yayılan pozitif faydaları olan aktivite türüdür (Hanani 2017). Rekreatif amaçlı sportif aktivitelerle ilgilenmek bu amaca hizmet etmenin

yanı sıra, boş zamanı aktif kullanmanın bir sonucu olarak dikkat çekmektedir (Ayyıldız-Durhan ve ark 2017). Aktif sporun endorfin denilen mutluluk hormonu salgılanmasına neden olduğu ve dopamin denilen zevk hormonunu arttırdığı bilimsel olarak gösterilmiştir (Tarhan 2005). Bireyin genel sağlık durumunun iyi olmasından ve kişisel doyumdan gelen fayda ile birlikte dinamik rekreasyonel aktivitelerle beraber ruhsal ve bedensel olarak iyi olma haline olumlu yönde direkt katkısı görülebilir (Gökmen ve ark 1985). Rekreasyonel aktivitelerin olumlu duygu durum, fiziksel kuvvet, zamanı iyi kullanma gibi kısa süreli faydalarının yanı sıra mutluluk üzerinde uzun süreli faydalarının da olduğunu belirtmiştir (Lu ve Hu 2002).

Sportif nedenle serbest zamanlarda yapılan rekreatif aktivitelere yönelim çoğu toplumlarda rekreasyonunu ön plana çıkarıp ilgi çekici hale getirirken (Funk ve ark 2009) diğer yandan teknoloji çağının getirdiği yenilikler, yoğun çalışma temposu ve kentleşmenin etkisiyle bireylerin stresini atmasında ve moral motivasyonunu sağlamasında oldukça önemli bir yere sahip olan sportif olarak yapılan rekreasyon oyun ve hareketler yardımıyla hislerini göstermesinin sağlayan, takım olarak ortak duyguları yaşayan bireylerin sosyalleşmesine olanak tanıyan ve bununla birlikte bireye kendini gerçekleştirebilme imkânı da sunmaktadır (Öztürk 1983; Ramazanoğlu ve ark 2004). Cuenca-Amigo ve arkadaşlarının (2017) bakış açısından rekreasyonel fayda öncelikle rekreatif aktivitenin deneyimlenmesi sonucu bireyin içinde bulunduğu şartlardaki gelişme veya bireyin bir grup veya toplum ilişkilerindeki iyileşmedir. Yapılan bir çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri fayda düzeyinin yüksek olduğu ve aynı zamanda edinilen faydanın farkında olduklarını belirtmişlerdir (Bülbül ve ark 2021). Serbest zamanlarda elde edilen doyum bireylerde psikolojik ve sosyal yönden iyileşme, fiziksel ve benlik algısını pozitif yönde etkileyerek mutluluk düzeyini yükseltme ve zamanı iyi değerlendirme gibi hayat standartlarını yükselten durumlardır denilebilir. Hadi ve arkadaşları (2021) yaptıkları bir çalışmada rekreatif amaçlı sportif aktivite katılımcılarının serbest zaman doyumlarının cinsiyet açısından farklılaşmadığını bulmuşlardır. Sportif rekreatif aktivitelere katılmak isteme sebepleri fiziksel ve psikolojik olarak iyi hissetmek, sosyalleşmek sebebiyle katıldıklarını aynı zamanda sportif rekreatif aktivitelere katılım gösterme nedenleri açısından serbest zaman doyumlarında farklılık bulunmadığı görülmüştür. Huang ve Humphreys (2012) spora katılımın mutluluk üzerine etkisini inceledikleri

çalışmalarında fiziksel aktivitenin erkek ve kadınların mutluluk düzeylerini pozitif yönde etkilediğini belirtmişlerdir.

Son zamanlarda bireylerin bir taraftan görsel-estetik ve sosyal nedenlerle hoş vahit geçirip eğlenmelerine olanak sağlarken diğer taraftan fiziksel hareket alanı sunan tenis sporu revaçta olan bir rekreatif aktivite olmuştur. Bu bağlamda, bireylerin yaşantılarında olumlu etkileri olduğu düşünülen sportif rekreasyonel amaçlı oynadıkları tenis sporundan elde ettikleri faydalar, serbest zaman doyumları ve mutluluk durumlarının incelenmesi amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

1.1. Amaç

Bu çalışmanın amacı rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Aynı zamanda rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel faydanın, serbest zaman doyumunun ve mutluluk düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Rekreatif aktivite olarak tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesinde bazı demografik özelliklere bakılarak yapılan araştırmada bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri, serbest zaman aktivitelerine katılımdan elde ettikleri fayda sonucu ulaştıkları doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak açısından önem taşımaktadır. Katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım sebepleri nelerdir, katıldıkları etkinliklerden ne tür fayda elde ettikleri, bu fayda sonucu ulaştıkları doyumları ve mutlu olup olmadıkları sorularına cevap aramak adına yapılacak çalışmalar için bakış açısı sağlayabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın rekreatif olarak tenis oynayan bireylere, tenis okulları ve kurslarının işletmeci ve antrenörlerini, rekreasyon psikolojisi ile ilgilenen araştırmacılara katılımcıların düzenli olarak tenis oynamaya devam etmelerinde ve doyum düzeylerini arttırmak için neler yapılabileceği ile ilgili bakış açısı sunacağı düşünülmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Rekreatif aktivite olarak tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinin demografik değişkenlere göre (cinsiyet, medeni durum, çocuğa sahibi olma durumu, tenis oynama sebepleri) farklılaşmakta mıdır?

Rekreatif aktivite olarak tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.3.1. Alt Problemler

- Rekreatif aktivite olarak tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Rekreatif aktivite olarak tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?
- Rekreatif aktivite olarak tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Rekreatif aktivite olarak tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk puanlarında etkinliğe katılım sebepleri açısından anlamlı bir fak var mıdır?
- Rekreatif aktivite olarak tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Hipotezler

- Rekreatif amaçlı tenis oynayan katılımcıların algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılık vardır.

- Rekreatif amaçlı tenis oynayan katılımcıların medeni durumlarına göre algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

Rekreatif amaçlı tenis oynayan katılımcıların çocuğa sahip olup olmama durumlarına göre algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

- Rekreatif aktivite olarak tenis oynayan katılımcıların etkinliğe katılım sebepleri açısından, algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinde anlamlı olarak farklılık yoktur.

- Rekreatif aktivite olarak tenis oynayan katılımcıların serbest zaman doyumları, mutluluk ve rekreasyonel fayda puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi vardır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın örneklemini Ankara ilinde bulunan Türkiye Tenis Federasyonu'na bağlı dernek, vakıf, belediye sosyal tesisi ve özel tenis kurslarından rekreatif aktivite olarak katılan bireylerden seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile çalışma yapılması elde edilen bulgulardan genelleme yapılmasını sınırlamaktadır. Çalışmanın örneklemini sadece tenis oynayan bireylerin oluşturması da sonuçların değerlendirilmesinde dikkate alınması gereken bir husus olarak değerlendirilmelidir. Bu çalışma korelasyonel bir çalışma niteliği taşıdığı için değişkenler arasındaki ilişkiyi neden sonuç ilişkisi bağlamında açıklayarak bir genellemeye ulaşmak mümkün değildir. Ayrıca çalışmaya katılan katılımcıların yaş gurupları açısından homojenlik göstermediği görülmektedir. Bu durumun bireylerin duygu durumlarını algılamalarında bir role sahip olabileceği göz önünde bulundurulmamıştır.

1.6. Sayıltılar

Mevcut çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir. Katılımcıların gönüllü ve samimi olarak ölçek formunu yanıtladıkları varsayılmaktadır. Araştırmacının elde ettiği analiz sonuçlarını tarafsız ve objektif bir biçimde yansıttığı kabul edilmektedir. Literatürde birçok çalışmada

çoğunlukla birbirinin yerine kullanılan Boş zaman ve Serbest zaman kavramı eş anlamlı kabul edilmiştir.

1.7. Tanımlar

Zaman: Türk Dil Kurumu zaman kavramını ‘bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği ya da geçmeyi devam ettirdiği süre’ şeklinde tanım yapmıştır (TDK).

Serbest zaman: Serbest zaman, bireylerin iş ve mesai süreleri dışında kalan, aynı zamanda ekonomik kazanç elde etme gayesi olamayan zamanlardır (Argan 2007).

Rekreasyon: Birey boş zamanlarında, özgür iradesiyle belirlediği, gönüllü olarak katılım gösterdiği, kendini geliştirmek ve eğlenmek amacıyla katıldığı aktivitelerdir (Karaküçük ve Akgül 2016).

Tatmin: Tatmin beklentinin karşılanması olarak görülür (Naktiyok 2002).

Serbest zaman doyumu: Mannell ve Kleiber’in (1997) yapmış olduğu tanımda, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılım göstermeyi gerçekleştirdiğinde istek, arzu, zevk ve beklentilerinin giderilmesi sonucu oluşan duruma serbest zaman doyumu denilmektedir.

Mutluluk: Mutluluk, insanların içsel doygunluğa ulaşması ve bu doygunluğun devam etmesidir (Döş 2013).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman

Addington (1993) zamanın bireyin sınırsızlık ölçü birimi olduğunu ve bununla alakalı doğal varsayılan ne varsa, bireyin bilişsel algısının ve hayal gücünün izafi çıktısı olarak meydana geldiğini ifade etmiştir. Zamanı kavramak için, zamanın uzayla ilgilisini kabul etmek gerekir. Uzay ölçüdür. Zaman uzay neticesinde ölçülenebilmektedir. Zaman, bir objenin uzaydaki bir noktadan diğer bir noktaya ulaştığı aralıktır. Zaman ve uzay kavramları birbirini tamamlayan ve birinin varlığı diğerinin varlığına bağlıdır (Karaküçük 1997).

Çil (2011)'in zaman kavramına yüklediği anlam sadece bir tanımla açıklamak pek olası olmasa da, göreceli ve sübjektif olan zaman, şimdiki anın, geçmişten süregelen ve geleceğin içinde barındırdığı yaşantıları içeren üç temel boyutu olan, durağan bir an ölçüt alınarak zaman dilimlerine ayrılıp süre olarak ölçülebilen mefhum bir kavramdır**.** Zaman demek, kişinin hiçbir şekilde sezinleyemediği fiziki ve benzeri birçok faktörün yol açtığı sonuçtur (Güven ve Yeşil 2011).

Brightbill ve Meyer'in zamanı şu şekilde kategorilere ayırmıştır.

1. Var olmakla ilgili zaman; yemek yeme, uyuma, vücut temizliği
2. Geçimle ilgili zaman; çalışma
3. Boş zaman; oyun, boş zaman değerlendirme, dinlenme.

Grazia'nın zamanı gruplaması şu şekildedir.

1. Çalışma zamanı,
2. Çalışma ile ilgili etkinliklere ayrılan zaman,
3. yaşamı sürdürmeye yönelik etkinliklere ayrılan zaman,
4. Boş zaman

Megyeri ise zamanı şöyle gruplamıştır.

1. Temel ihtiyaçlar için ayrılan zaman (uyku, yemek yeme, temizlik, giyinme vb.),
2. Çalışma ve buna bağlı etkinlikler ve görevler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, ödev, öğrenimle geçen zaman vb.),

3. Serbest etkinlikler için ayrılan zaman (spor, eğlence, dinlenme vb.),
4. Diğer etkinlikler için ayrılan zaman (aktaran Özçalıkuşu 1999).

Hacıoğlu ve ark (2003)'a göre, zaman tipleri ve kullanım amaçları;

Zaman tipleri	Nasıl kullanıldığı
1. Var olma ile ilgili zaman (biyolojik zaman)	Yemek, uyumak, vücut temizliği
2. Çalışma, iş görme zamanı	Çalışarak kullanılır.
3. Serbest – Boş zaman	Oyun – Dinlenme – Eğlence

Zamanı iyi yönetebilmek, insanın kendisine, iş yaşamına, sosyal çevresine, yenilenerek enerji toplamasına, yaşamsal her türlü faaliyetini sürdürebilmek için gerek duyduğu ve planladığı süreçleri iyi yönetebilmesine denir (Kurumlu 2014). Bütün bu bilgiler ışığında zaman yönetiminin iyi bilinmesi ve iyi planlanması önem taşımaktadır. Zaman yönetimi 1970'lerde ortaya atılmış çok eski bir kavram olmayıp 1980'lerle beraber işveren ve idareciler açısından zaman, planlanması ve iyi bir şekilde yönetilmesinin zorunlu bir olgu olduğu düşünülmeye başlanmıştır (Topal 2009). Zaman yönetimi iş yükü yüksek idarecilerin zamanlarını daha iyi programlamalarına destek olmak maksadıyla bir yetiştirme vasıtası olarak Danimarka'da ortaya çıkıp, tüm toplumlara yayılmıştır (Akatay 2003). Zaman yönetiminin önemini anlayan kişilerin zamanı dilimleri ayırıp ihtiyaçları doğrultusunda planlayıp etkin bir biçimde kullanma eğilimi bu kavramın ne kadar değerli olduğunun bilinmesi açısından önemlidir. Bireylerin birçok alanda yaptığı aktivitelerin etkili olmasının temelde zamanı iyi değerlendirmeleriyle alakalı olduğu görüşü günümüzde oldukça yaygındır (Erdul 2005). Bahsedilen zamanı birey ne kadar etkin kullanıyor ve planları doğrultusunda hareket ederek neleri zamana sığdırabiliyorsa o derece zaman yönetimini iyi yapıyor demektir (Tutar 2007). Bu perspektifle zamanı bireyin yönetmesi demek kendini yönetmesiyle eşdeğer olup ne yapmak istediğini belirleyip o aktiviteye katılım göstermesi de bir tür zaman yönetimidir (Tengilimoğlu ve ark 2003). Zamanı kısa ve uzun vadede aktiviteler planlayarak yönetmek, bireyi daha düzenli ve sürekli aktif yaptığı için birey bu durumdan keyif alacaktır (Tutar 2007).

Evrende bulunan bütün organizmalar için aynı hızda ilerleyen zaman, entropi yani kaos düzeninden dolayı zamanın kendi kuralları ile işlerken yönetilmesi pek mümkün değildir. Time dergisi yöneticilerinden Pearson, zaman yönetiminin doğru ifade edilmediğini, insanların zamanı yönetmesinin pek mümkün olmayacağını fakat kendini yöneten birinin zamana ayak uydurabileceğini belirtmiştir (aktaran Josephs 1996). Bu nedenle evrendeki bütün zamanı yaratan döngüsel hareketlerin tamamı kişilerin kontrolü dışındadır. Tüm insanlık için eşit olan zamanı, kimin nasıl ve ne şekilde kullandığı ile ilgili olarak verimliliği açılanabilmesidir (Gürbüz ve Aydın 2012).

Zamanı kontrol etmek onu yönetmek anlamında tek bir çıkarım dışında bununla beraber insanların hayatlarına bir kalite ve değer katmasıyla anlamlı hale gelmektedir (Alay 2000). Zamanı yönetebilmek, benliğimizi ve yaşantımızın kontrolünün kendimizde olduğunu ifade ediyor denebilmektedir (Karslı 2004).

Var olmakla ilgili zaman kavramı; bireyin daha çok öncelikli fiziksel ihtiyaçlarını ve hayatını sürdürmek için gerekli olan eylemleri yapmak için kullandığı zaman olarak da tarif edilebilir. Geçimle ilgili zaman ise; çalışma ve zorunlu giderlerin karşılanması amacıyla geçirilen zamandır. Bu iki kavram günümüz insanlarının geneli için zorunludur. Fakat değişen dünya ile birlikte insanlar ağır çalışma koşullarında kendilerine özel bir zaman dilimine de gereksinim duymaktadır. Bu gereksinim insanlara serbest zaman kavramını hatırlatmıştır (Ceyhun 2008).

2.2. Serbest Zaman

Serbest zaman, iş yani çalışma zorunluluğu olmayan zaman dilimidir. Bireylerin iş saatlerinden arta kalan zamanlarında hiçbir zorlama ve kısıtlama olmaksızın, özgürce seçimler yaparak hareket edebildiği anlar serbest zamanı anlatmaktadır. Eğer birey kazanç amacı gütmeden istediği şekilde serbest zamanı içinde kendi tercihiyle katıldığı aktivitelerden keyif alıp mutlu olarak doyuma ulaşıyorsa serbest zaman kullanımını sağlamış olur (Demir ve Demir 2006).

Serbest zamanla kastedilen şey emeklilik dönemlerindeki gibi uzun bir süre olabileceği gibi hafta sonu tatilleri ve kısa geziler gibi kısa süreli de olabilir. Boş zamanları değerlendirme etkinliklerinin en önemli özelliklerinden biri, bireyin bu

faaliyetlere kendi arzusuyla katılmasıdır. Yapılan etkinlik fiziksel, zihinsel, toplumsal veya duygusal olabileceği gibi gözlenebilir veya gözlenemez bir faaliyet de olabilir. Çok çeşitli olan boş zaman aktivitelerini insanın kendi dürtüleri belirler ve bunlar tamamen özgür zamanlar içinde başvurulan faaliyetlerdendir derken Tezcan (1977) boş zamanı iki şekilde sınıflandırmıştır;

Uzun süreli serbest zaman

- Çocukluk dönemi boş zamanları
- Yıllık izinler
- Emeklilik dönemi boş zamanlar

Kısa süreli serbest zaman

- İş günlerinin sonunda boş zamanlar, akşamüstü ve akşamları boş zamanlar
- Hafta sonları
- Kısa süreli tatiller

Serbest zaman, zorunlu olmayan faaliyetler için ayrılan zaman dilimidir. Bireylerin serbest zamanlarında tercih edip katılım gösterdiği aktiviteler bireye ekonomik anlamda faydası oluyorsa ya da birey bu aktiviteye mecburi veya düşüngüsel (ideolojik) bir sebeple yapılıyorsa burada boş zamandan bahsetmek mümkün olmayacaktır (Süzer 2000).

Çalışma mecburi ve zorunluluktan dolayı gerçekleşirken, serbest zamanda zorlama yoktur ve hayatta kalmayı devam ettirmek için mecburi bir süreç değildir. Bundan dolayı günümüzde serbest zaman kavramı, zorunlu olmayan ve çalışma hayatından ayrı olarak düşünülen bir zaman olarak algılanma eğilimindedir (Köktaş 2004). Boş zamanın çalışma dışı zaman olması, bireylerin çalışma saatleriyle boş zamanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Yani, bireylerin çalışma süreleri fazlalaştıkça boş zamanları azalmakta, çalışma süreleri azaldıkça boş zamanları fazlalaşmaktadır. İnsanlar önceki yıllara oranla daha az çalışmakta ve yaşam süreleri uzamaktadır. Bu tür gelişmeler, bireylerin serbest zamanlarında da bir artışa neden olmakta, dolayısıyla boş zamanı çoğalan bireyler daha çok boş zaman aktivitelerine katılma fırsatı bulabilmektedir (Demir ve Çevirgen 2006).

Boş zamanın iyi değerlendirilmesi; bireyin kendini ifade etmesini, yaratıcılığını arttırmasını, yeni deneyimler edinmesini, sosyal çevresini geliştirmesini ve üretkenlik kabiliyetini geliştirmesini sağlar (Kılbaş 2001). Bireylerin toplum içinde kendini gerçekleştirmiş, sağlıklı, çevresine karşı saygılı ve duyarlı, sağduyulu bir şekilde hayatlarının sürdürebilmeleri, çalışıp, dinlenebilmeleri aynı zamanda eğlenmeleri birçok yönden, yeterli olma yolunda ilerlemeleriyle gerçekleşebilir (Kurumlu 2014).

Bireylerin hayatlarında bu kadar büyük yer kaplayan serbest zamanların boşa yere harcanması, bazı olumsuz durumları da beraberinde getirmektedir. Bu sebeple serbest zamanların tesadüfe bırakılması hem bireysel hem toplumsal açıdan büyük kayıptır. Eğlenme ve dinlenmeyle beraber serbest zamanda seçilen aktivite türlerinin bireysel ve toplumsal faydalar sağlaması oldukça önemlidir. Ancak serbest zamanın getireceği faydalara ulaşabilmek için, bu zaman diliminde ne tür aktivitelerin yapıldığı oldukça önemlidir (Arslan 2013). Ağaoğlu ve ark (2006) serbest zaman eğitiminin "bireylerin kendilerini, serbest zamanlarını, serbest zamanın kendi yaşam biçimi ve sosyal üretimi ile ilişkisini anlamak için geçirdikleri süreç" olduğunu belirterek bu sürecin ne tür faaliyetler içermesi gerektiğini, amaçları ve sonuçlarını ayrıntılı olarak ele almışlardır.

İnsanoğlu var olmaya başlamasından bu yana devam eden süreçte bireyler varoluşunu sürdürebilmek ve zorunlu olan yeme içme barınma gibi temel gereksinimlerini giderebilmek için çalışmak zorunda kalmışlardır. Devamlı olarak çalışmak zorunda olan ve bundan dolayı monoton bir hal alan iş zamanı ile diğer faaliyetler, hayatımızda değerli bir yere sahip olan yenilenme ve kendini iyi hissetme arzusu, serbest zamanın ne kadar önemli olduğunu, bu zaman diliminde yapılan aktivitelerin önemini ortaya koymaktadır (Yıldız ve ark 2012). İktisadi açıdan yüksek verim elde edilmesi ve çalışma şartlarının düzenlenmesiyle oluşan boş zamanın nasıl kullanılacağının kişisel bilinçle ve farkında olarak değerlendirilmesi faydalı getirileri beklenen top yekûn bir gayret olmalıdır. Bu alanda yapılmış ve yapılmakta olan araştırmalarda, serbest zamanın faydalı bir şekilde değerlendirilmenin sağlanması psikolojik ve fizyolojik olarak sağlıklı, kendini gerçekleştirme yolunda ilerleyen nesillerin yetişmesine imkân tanıyacağı beklenmektedir (Balcı 2003). Bireylerin zorunlu olarak gerçekleştirdiği iş saatleri dışında kalan serbest zamanlarını etkin bir

biçimde kullanma gayretleri; hızla ilerleyen teknolojik gelişmelerle beraber azalan çalışma süreleri, internet kullanımının birçok şeye ulaşmayı kolaylaştırması, iletişim ve haberleşme araçlarının hızla yayılması ve kişi başına düşen gelirin artması ve benzeri nedenlerden dolayı gelişim göstermektedir (Can 2015).

Geçmişten günümüze geçen süreçte çalışma hayatı insanları yorarken çalışma dışı zamanı ise insanın kendisi için bir şeyler yapması yenilenmesine, güç tazelemesine ve hayata tekrardan tutunmasına olanak sağlamıştır. Bu nedenle bireyler çalışma zamanına verdikleri önem kadar çalışma dışında kalan zamanına da yani boş zamanın kullanımına da önem vermişlerdir. Çalışma dışı zamanının yani boş zamanın kullanımı rekreasyon kavramını ortaya çıkarmış ve bireyler bu kavramın gün geçtikçe önemini anlayıp daha da geliştirerek zenginleştirmişlerdir (Çınar ve Sanioğlu 2000).

2.3. Rekreasyon

Rekreasyon, bireyin çalışma temposunun fazla olması, sıkıcı ve monoton yaşam biçimi veya olumsuz toplumsal olaylardan dolayı beden ve psikolojik halin negatif yönde etkilenmesi sonucu bozulan sağlığı düzelterek muhafaza etmek ve bütüncül olarak devamlılığını sağlamayla birlikte hayattan keyif duyarak haz elde etmesidir. Bu nedenle, bireysel doyuma ulaşmak, yalnızca iş ve mecburi gereksinimleri karşılamak amacıyla ayrılmış sürelerden artan özgür olarak serbest zamanda; tercihe bağlı zorlama olmadan, bireysel ya da sosyal çevresiyle birlikte isteyerek katıldığı aktivitelere denilmektedir (Karaküçük 2001).

Sağcan (1986)'a göre rekreasyon kavramı, bireyin zorunlu ihtiyaçları dışında kalan zaman diliminde eğlence ve dinlenme ihtiyaçlarını gidermek için gönüllü olarak katılmak istediği aktivitelerdir. Karaküçük (1999) ise kişinin yorucu ve sürekli çalışma temposu, rutin yaşam şekli ve olumsuz çevre koşullarının neticesinde fiziksel ve ruhsal sağlığının yenilemesi için katıldığı aktiviteler olarak tanımlamıştır. Stebbins (2005)'e göre ise rekreasyon bireyin boş zamanlarında, hiçbir zorlama ve zorunluluk olmaksızın, kendi beklenti, arzu ve isteğiyle katılıp yeteneklerini sergilediği aktivitelerdir. Torkildsen (2010) bireyin mutluluk düzeyinin yüksek olduğu zaman diliminde bu hissiyatını boş zaman aktivitelerine katılarak

değerlendirmesi olarak belirtmiştir. Sevil ve ark (2012) rekreasyonu bireyi fiziksel olarak yenileyen, psikolojik açıdan canlandıran, aynı zamanda ekonomik, fiziksel ve kültürel imkânları ile boş zamanı değerlendirme eylemleri içeren aktivitelerin tümü olarak tanımlamışlardır. Karaküçük ve Akgül (2016)'e göre rekreasyon bireyin boş zamanlarında, özgür iradesiyle seçtiği, gönüllü olarak katıldığı, kendini geliştirmek ve eğlenmek amacıyla katıldığı aktivitelerdir. Rekreasyon, bireylerin serbest zaman aktivitelerine gönüllü olarak katılmaları ve bu aktiviteler sonucunda bireyin fayda, mutluluk, motivasyon ve doyum sağlanmasıdır (Özbey ve Çelebi 2003).

Genel olarak bakıldığında yıllar içinde yapılan rekreasyon tanımlarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Bunun sebebinin insanların yaşam biçimleri, alışkanlıkları, tutumları, teknolojinin gelişmesiyle birlikte çalışma ve boş zaman dilimlerinin değişmesi, sunulan boş zaman aktivitelerinin artması ve boş zaman kullanma alışkanlığının daha bilinçli hale gelmesi olduğu söylenebilmektedir.

Başlangıçta amaçlanmaksızın ya da dışarıdan güdülenmeksizin, kişinin kendisi için rastgele yaptığı aktiviteler düşüncesi olarak ortaya çıkan rekreasyon, bireyin zorunlu zamanları dışında, haz duymak ya da bazı fiziki, duygusal ve sosyal davranışları edinmek, doyum elde etmek için yaptığı aktiviteler ya da deneyimlerdir. Bu nedenle rekreasyon, bireyde doyum ve iyi olmaya doğru ilerleyen bir duygudur (Kılbaş 2001).

Rekreasyon organizasyonları planlanırken toplumun düzeyinden bireyin istek, arzu, yetenek, ihtiyaç, beklenti ve ilgi alanlarını kapsayacak, bireylerin zorlanmadan yapabileceği ve kabiliyetlerini ortaya koyacakları aktiviteler olmalıdır. Rekreatif aktiviteler serbest zamanın etkin bir biçimde değerlendirmesinde planlanan etkinliklere denir. Birçok türde aktiviteler bulunmaktadır. Bu bilgiler ışığında rekreasyonel aktivite alanları aşağıdaki şekilde ayrıntılı olarak sıralanmaktadır.

1.Müzik aktiviteleri (enstrümanlı, orkestralı, solo, koro vb.).
2.Spor aktiviteleri (takım, bireysel, doğa, mücadele ve zihin sporları vb.).
3.Oyunlar (her yaş düzeyini kapsayan eğitsel oyunlar).
4.Dans (halk oyunları, modern ve ritmik danslar vb.).
5.Sanat ve yetenek gerektiren aktiviteler (plastik, deri, grafik, seramik, metal, fotoğraf, resim, ahşap vb.).

6.Mekân dışı aktiviteler (kamp kurmak, piknik yapmak, çevrecilik vb.).
7.Bilimsel ve kültürel aktiviteler (edebiyat çalışmaları, tiyatro, bilimsel tartışma toplantıları vb). (Karaküçük 2005).

2.3.1. Rekreasyonun özellikleri

Rekreasyonun özelliklerini maddeler halinde verecek olursak;

- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllülük esasına dayanır.
- Özgürlük hissi verir.
- Tembellik karşıtı bir aktivitedir.
- Rekreasyon boş zamanlarda yapılır.
- Rekreasyon zevk ve neşe verir.
- Rekreasyon tatmin sağlar ve aktivitenin içindedir.
- Rekreasyon hayat rutininin değişmesini sağlar.
- Rekreasyonun anlamı bireyin etkinliğe yönelik tutum ve davranışlarına göre değişir.
- Rekreatif etkinlikler bireysel ve toplumsal yarar sağlamalı, yapıcı ve sosyal açıdan uygun olmalıdır.
- Rekreasyon bireyseldir başkası için yapılmaz (Karaküçük ve Gürbüz 2007).
- Etkinlik mental, fiziksel, duygusal veya her üçünün karışımı olabilir.
- Rekreasyonun ödülü yani elde edilecek doyum, bizzat etkinliğin yapılması ile kendiliğinden ortaya çıkar.
- Rekreasyon, ruhun ve bedenin yenilenmesini ima eder.
- Rekreasyon, bireyi canlandırarak bireysel, mental ve duygusal dengenin muhafaza edilmesini sağlayan bir faz değişimini ifade eder (Tekin 2009).

2.3.2.Rekreasyonun sınıflandırılması

Rekreasyonel aktivitelerin sınıflandırılması, rekreasyonun işlevlerine veya farklı kriterlerine göre belirlenmektedir. İnsanların her biri için farklı nedenler ve taleplerinin olabileceği, benzer şekilde birçok türde rekreatif aktivitelerin olduğunu var sayarsak net bir gruplama yapmak oldukça zor olacaktır (Karaküçük 2005).

Karaküçük (1999) rekreasyon aktivitelerini; amaçlarına, özel işlevlerine ve farklı ölçütleri baz alarak üç başlık altında toplamıştır.

Amaçlarına göre rekreasyon

- Dinlenme amaçlı; fiziksel ve ruhsal sağlığın sağlıklı bir şekilde ilerlemesi için yapılan etkinliklerdir.
- Kültürel amaçlı; müzelerin gezilmesi, sanat ve tarihi eserlerin ve diğer kültürel aktivitelerin değerlendirilmesidir.
- Toplumsal amaçlı; sosyal ilişkiler kurmak ve geliştirmeye yönelik yapılan etkinliklerdir.
- Sportif amaçlı; aktif olarak egzersiz, yürüyüş, koşu yapmak, pasif olarak seyirci, taraftar veya yönetici olarak yapılan faaliyetlerdir.
- Turizm amaçlı; gezmek, görmek ve başka mekanları seyahat etmek için yapılan etkinlikler.
- Sanatsal amaçlı; sanatın birçok dalıyla uğraşılarak yapılan etkinliklerdir.

Özel işlevlerine göre

- Ticari rekreasyonu; katılımının para ile yapıldığı aktivitelerdir.
- Sosyal rekreasyonu; yapılan çeşitli etkinliklerde bireylerin bir araya gelip yaptığı aktivitelerdir.
- Uluslararası rekreasyonu; uluslararası seyahat ve aktivitelerde bulunmak.
- Estetik rekreasyonu; sanatsal etkinlikleri izleyip, ünlü ve çığır açmış müzik yapıtlarını dinlemek gibi.
- Fiziksel rekreasyonu; açık veya kapalı mahallerde düzenlenen tüm sportif aktivitelerdir.
- Orman rekreasyonu; oryantiring, piknik, doğa yürüyüşü, avcılık, kamp yapmak, trekking gibi aktiviteleri içermektedir.

Çeşitli kriterlere göre rekreasyon

- Yaş faktörüne göre; çeşitli yaş gruplarına göre seçilip aktivitelerin gerçekleşmesidir (çocuk, genç, yetişkin).
- Sayısına göre; bireysel, grup ve aile olarak gerçekleştirilen rekreatif etkinliklerdir.

- Zamana göre; dört mevsim, günlük, haftalık gerçekleştirilen etkinliklerdir.
- Kullanılan mekâna göre; açık veya kapalı alanda yapılan etkinlikleri kapsamaktadır.
- Sosyolojik muhtevaya göre; geleneksel veya lüks kesimlerinin desteklenmesiyle katılımın gerçekleştiği faaliyetlerdir.

Hazar ise, rekreasyon aktivitelerini aşağıdaki gibi sınıflandırmıştır:

- Katılım şekillerine göre rekreasyon (etken ve edilgen)
- Mekansal açıdan (açık ve kapalı alanda yapılan rekreasyon)
- Katılımcıların yaşlarına göre (çocuk, genç, yetişkin, üçüncü kuşak rekreasyonu)
- Katılımcıların sayılarına göre (bireysel ve grup rekreasyonu)
- Katılımcıların milliyetlerine göre rekreasyon (ulusal ve uluslararası rekreasyon)
- Fonksiyonel açıdan (ticari, sosyal, sağlık, kültürel, sanatsal, estetik, turistik ve fiziksel rekreasyon) olmak üzere sınıflara ayırmıştır (Hazar 2003).

Leitner ve Leitner (2004), rekreasyonel aktiviteleri rekreasyonun etkinlik alanlarına göre sınıflandırmıştır:

- Basit eğlence: Bu kategori, spor, sinema, televizyon izleyiciliği ve katılımında zihinsel, fiziksel ve sosyal bir beklenti olmadan doyum sağlayan aktiviteleri içermektedir.
- Zihinsel aktivite ve öz-farkındalık: Bu kategoride rekreatif aktivitenin birincil örnek olarak meditasyondur. Bu başlık içinde öteki genel aktiviteler, okuma ve yazmadır.
- Müzik: Bu kategori, müzik dinleme ve icra etme ile söz yazıp beste yapmak olmak üzere büyük bir alanı içine almaktadır.
- Sanat: Yağlı boya, heykel, vitray gibi aktivitelerle birlikte sanatsal faaliyetlere katılımı da kapsamaktadır.
- Dans: Seyirci ve katılımcı aktivitelerini içine almaktadır. Müzik, sanat ve dans grupları ile beraber kültürel/estetik faaliyetleri de kapsamaktadır.
- Hobiler: Hobiler kategorisi oldukça geniştir. Pul toplama, model inşa etme, ahşap boyama gibi benzeri el sanatlarını içermektedir.

- Oyunlar: Çeşitli çocuk oyunlarının yanı sıra rekabetçi olmayan ve içten gelen oyun aktivitelerini kapsamaktadır.
- Gevşeme: Jakuzi ve masaj, gevşeme ve yenilenme alanı aktiviteleridir.
- Sosyal aktivite: Aile, akraba ve arkadaş toplantıları, partiler, dernek ve kulüp toplantıları rekreatif aktivitenin sosyal türleridir.
- İnsani hizmetler: toplumsal duyarlılık ve gönüllülük çalışmaları, yardımlaşma ve insani hizmetler sağlayan kuruluşların katılımlarını içermektedir.
- Doğa/açık alan rekreasyonu: Bu kategori ise doğa yürüyüşü, rafting ve balıkçılık gibi açık havada yapılan aktiviteleri kapsamaktadır.
- Seyahat ve turizm: Bu kategori, belki de boş zaman hizmet endüstrisinin en geniş bölümü olarak ifade edilebilmektedir. Bir anlamda, bu kategori yalnızca bir turu ya da diğer on iki kategoriye de katılımı kapsayabilmektedir.
- Sportif aktivite: Bu kategori, voleybol, futbol, basketbol, aerobik, tenis, kayak, rüzgâr sörfü, golf ve ağırlık kaldırma gibi aktiviteleri içermektedir.

2.3.3. Rekreasyon ve Sportif Aktivite

Spor, "bireyin rekreatif ihtiyaçlarını karşılama da geniş bir hareket alanı sunarken, rekreasyonda, sporun toplumsal olarak yaygınlaşmasında ve sportif başarılar sağlanmasında önemli roller üstlenmektedir" (Küçüktopuzlu 2003). Günümüz toplumları için rekreasyon ve spor, modern hayatın getirdiği stresi azaltan, zihin ve beden sağlığına olumlu etkileri olan önemli unsurlardır (Çalışkan ve ark 2020). Yapılan birçok tanımlardan hareket edilerek sportif amaçlı yapılan rekreasyonel aktivitelerin fiziksel sağlık, psikolojik olarak iyi hissetme, yenilenme ve sosyalleşmeye olumlu katkısı olduğu düşünülmektedir.

Spor aktiviteleri ile bireylere birlikte etkinlik yapabilme imkânı sağlanır. Birey rekabetçi bir kişilik, çalışma disiplini, cesaret ve mücadele azmi kazanır. Kazanma ve kaybetmeyi kabullenmeyi, paylaşmayı, yardımlaşmayı, başkalarının görüş ve düşüncelerine saygı duymayı öğrenir. Birlikte hareket etme sonucu bireyde toplumsal sorumluluk hissi gelişir. Toplumsal sorumluluk hissinin oluşması sonucu toplumda sosyalleşme süreci başlamış olur (Şahan 2008).

Genel sağlığın korunmasında, yalnızlık hissinden kurtulmada ve sosyalleşmede önerilen spor; rekreasyon aktiviteleri içerisinde önemli bir yer

tutmaktadır. Özellikle spor, resim ve müzik aktivitelerinin toplumsallaşma üzerine etkilerine bakıldığında; sporun müzik resime göre daha etkili olduğu görülmüştür (Ökmen ve ark 2009). Rekreasyonel aktivitelerde bulunan kişilerin, bulunmayanlara göre sağlık yönünden olumlu kazanımlarının olduğu kabul görmüş bir durumdur. Bireylerin boş zamanlarında sportif aktivitelere katılımı, fiziksel bakımdan dayanıklılık sağlamaktadır. Boş zamanları değerlendirmenin sağlıkla ilgili temel katkısı, hastalığın önlenmesi ile sağlıklı, sağlam ve mutlu bireyler yaratılmasına yardımcı olmaktır (Güngörmüş 2007).

Sistemli, planlı ve programlı bir şekilde uygulanan fiziksel aktivitelerin ardından kişinin, bedensel birçok rahatsızlıklarıyla ilgili algılamasının pozitif yönde değişmesi ve buna paralel olarak kendisini fiziksel bakımdan iyi ve sağlıklı hissetmesi, fiziksel iyilik haline yönelik etkinin belirtileridir. Pek çok araştırma, bireyin kendini fiziksel açıdan daha zinde ve enerjik hissetmesiyle spor aktiviteleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Zorba ve ark 2005).

Yıldız (2015) 425 bireyle gerçekleştirdiği araştırmada düzenli ve sürekli olarak spor yapan kadınların mutluluk puanlarının erkeklere göre olumlu olarak farklılık gösterdiği sonucuna varmıştır. Bunun nedeni ise sportif aktivitelere katılım gösteren kadınların fiziksel dış görüntüsünün erkeklere katılımcılara göre daha çok önemsediklerinden kaynaklanabildiği düşünülmektedir.

Demirci ve arkadaşları (2018) spor bilimleri fakültesi ve eğitim bilimleri fakültesi öğrencilerinin karşılaştırmalı depresif algıları sonucunda; spor bilimlerindeki öğrencilerin depresif algılarının eğitim fakültesindekilere göre daha düşük oranda olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni, öğrencilerin spor bilimleri fakültesinde almış olduğu dersler nedeniyle fiziksel aktivitelerinin eğitim bilimleri fakültesine oranla çok olması ve aktif spor yapan sayısının daha fazla olduğundan söylenebilir. Bu nedenle fakülteler arası kıyaslama yapıldığında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin eğitim fakültesi öğrencilerinden daha fazla ve düzenli olarak rekreasyonel aktivite yapması hayat anlamının, hayat bağlılığının ve hayat doyumun yüksek olmasını sağlayabilir.

2.4. Rekreasyon Fayda

Rekreasyon, bireyler için farklı bir dünya oluşturan ve karşılaşılan engel ve zorlukları yenmek için farklı deneyimler kazandıran aktiviteleri kapsamaktadır. Kişilerin ilgi ve yönelimlerini belirlemeye yönelik devamlı çalışmalar yapmak, yaş, kalıtım, eğitim süreci gibi değişkenleri iyi bir rekreasyon programı için değerlendirmek çok önemli görülmektedir. Çünkü serbest zaman, yaşam boyunca çocukluktan yaşlılığa kadar devamlı bireyle birlikte var olacak ve rekreasyon yaşamın her sürecinde ve her alanında, bireye psikolojik, sosyal ve fiziksel faydalar sağlayacak deneyimler yükleyecektir (Karaküçük 1995). Rekreatif aktivitelere katılarak fiziki gelişime katkı sağlamak, kendini ifade etmek, birikimleri diğer bireylerle paylaşmak, başarma duygusunu tatmak, yeni arkadaşlıklar edinmek, onları tanımak ve kişilik gelişimini tamamlamak yani kendini gerçekleştirmek yolunda birey olumlu sonuçlara ulaştırabilir (Kılbaş 2004). Rekreasyonel aktivitelerin faydaları üç ana başlık altında toplayarak açıklanmaktadır.

2.4.1. Psikolojik Fayda

Rekreasyon fayda alt boyunlarından psikolojik fayda boyutunun; psikolojik sağlık, depresyon, kaygı ve öfke kontrolünü sağlamak, benlik saygısını artırmak, kişisel gelişim, önemli olduğunun farkına varmak, bilişsel gelişim, problem çözme yeteneği kazanmak, kendini gerçekleştirmek, ruhen ve duygusal anlamda iyi hissetme, özgürlük hissi ve güven duygusu gelişimi, ruhsal açıdan gelişme sağlaması gibi faydaları içerdiği söylenebilir (Bammel ve Burus-Bammel 1996).

Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivite, hastalıklardan korunmayı sağlarken aynı zamanda bireyin bilişsel fonksiyonlarının düzgün çalışmasına ve sürekliliğine bağlı olarak psikolojik açıdan iyi olmasına faydası olmaktadır (Işık ve ark 2014). Çünkü bireyin yaptığı fiziksel aktivitelerin, zihinsel fonksiyonlarına ve psikolojik durumuna sağladığı pozitif tesirler vasıtasıyla, bilişsel öğrenme aşamalarına ve bireyin kendini geliştirmesinde önemli ölçüde olumlu katkıları vardır (Satman 2018).

Cenkseven ve Akbaş (2007) yapmış oldukları çalışmada boş zaman aktivitelerine katılıma ilişkin hoşnutluğun öznel ve psikolojik iyi olmanın önemli bir kaynağı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir çalışmada üniversite

öğrencilerinin psikolojik iyi olma hali ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmış ve olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur. Fiziksel aktiviteye katılım gösteren öğrencilerin psikolojik iyi olma hali düzeylerini pozitif yönde artırdığı görülmüştür (Elmas ve ark 2021). Yapılan başka bir araştırmada fiziksel egzersiz yapma sıklığı arttıkça öğrencilerin ‘’iyilik hali’’ puanlarında da bir artma olduğu görülmüştür (Doğan 2006).

2.4.2. Fiziksel Fayda

İnsanlar bir yandan gündelik hayatlarının sıkıcı, monoton rutinliğinden ve etrafındaki olumsuz etkilerden kurtulmak, çalışma veya eğitim gibi zorunlulukların oluşturduğu zihinsel, psikolojik ve fiziksel tükenmişliğini azaltmak, daha hareketli ve aktif olmak ya da kendini kanıtlamak için, diğer yandan da genel sağlığını muhafaza ederek sağlıklı bir hayat sürmek için, ilgisi olan aynı zamanda becerisine ve kabiliyetine uyan serbest zaman fiziksel aktivitelerine kendi isteğiyle yönelebilirler. Bu sebeple, genç-yaşlı, çalışan-çalışmayan, okuyan-okumayan, engelli veya engelsiz bütün insanların rekreatif aktivite ihtiyaçlarının olduğu ve belirtilmiş olan bu bireylerin fiziksel aktivite yönelimlerinin de zaman içinde çoğaldığını söylemek mümkün olabilir (Murat ve ark 2020).

Fiziksel aktivitenin ana sebebi, hareketsiz yaşam tarzının neden olduğu fiziksel deformasyonu engellemek, bedenen sağlıklı olmak önlemler alıp, en iyi şekilde sürdürmek ve fiziksel kapasiteyi artırmaktır. İnsanların ruhsal ve bedensel sağlığının korunması ve geliştirilmesinde fiziksel aktiviteye katılım göstermek oldukça önemlidir (Muhammet ve Uzuner 2014). Bireylerde fiziksel hareketsizlikle birlikte ciddi anlamda sağlık sorunları meydana getirdiği yapılan araştırmada görülmektedir (Albayrak ve ark 2015).

Rekreasyonel aktivitelere katılarak fiziki gelişime katlı sağlamak hedeflenirken, fiziksel faydalar boyutuna baktığımızda bunlar; kolesterolü düşürmek, kan dolaşımını hızlandırmak, hipertansiyonu önleme ve kontrol altında tutmak, bel ağrısını aza indirgemek, iskelet-kemik yapısını güçlendirmek, kas oranını artırmak, güçlü bir bağ dokusu oluşturmaktır. Yapılan egzersizler kişinin mümkün olduğunca rahat nefes almasını sağlayarak akciğer kapasitesini arttırmak, genel olarak

hastalıklardan korunmak, genel sağlık ve iyilik halini sağlamaktır (Bammel ve Burus-Bammel 1996).

2.4.3. Sosyal Fayda

Sosyal faydalar ise; toplumun ekonomik olarak gelişimi, sosyal ilişkilerin gelişimi neticesinde sosyalleşmenin artması, aile bağlarının kuvvetlenmesi, toplumdan soyutlanmamak, asosyal davranışları azaltmak, sosyal kontrolü arttırmak, etik değerleri geliştirmektir (Bammel ve Burus-Bammel 1996).

Sosyalleşme, toplumun bir üyesi olma, diğer insanlarla birlikte yaşamayı öğrenme sürecidir. Bu süreç içinde birey, diğer insanlarla etkileşim yoluyla kendine özgü toplumsal davranış ve değerleri belirler (Uluğtekin 1991). İnsanın sosyal bir varlık olması sebebiyle diğer insanlarla iletişim halinde olup sosyal ilişkiler kurarak bir gruba ait hissetme, kabullenme gibi insani bazı ihtiyaçlarını giderebilmektedir. Bundan dolayı serbest zaman aktiviteleri bireylerin sosyalleşme sürecine olanak tanıyan aracı hizmet türü olarak görülebilir (Tezcan 1993).

Esentaş ve ark (2018) bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını serbest zamanlarında arttırmaları ve bununla birlikte grup aktivitelerine katılmak suretiyle sosyalleşmek, yaşam kalitesini de artıran önemli öğelerden biri olduğunu belirtmişlerdir.

Hareketsiz bir yaşam tarzı, bireylerin fiziksel olarak enerji sarf etme ve kapasite seviyelerini düşürmektedir. Bu tarz yaşam biçimi sonucunda, bireylerde hareketsizlik, mental, psikolojik ve zihni bir yorgunluk, asosyallik veya sosyal uyumsuzluk ve rekreatif aktivitelerde bulunma ile spor yapma rutininde gün geçtikçe düşüş görülebilmektedir. Öyle ki aktif bir yaşam tarzının yani fiziksel hareketliliğin bireylerin sağlıklı bir hayat sürmeleri için ihtiyaç olduğu açıkça görülmektedir (Baydar ve ark 2020). Balcı ve Doğanay (2017) yapmış oldukları bir araştırmada, serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren öğrencilerden 4.sınıftakilerin diğer sınıflara göre bu aktiviteleri tercih etme sebepleri; daha özgür hissetme, gerçekleştirilen fiziksel aktiviteleri sevme, sosyal bağlar kurarak yeni çevre edinme ve farklı beceriler öğrenme amacıyla sürekli ve düzenli aktiviteler yaptıklarını belirtmişlerdir.

Sonuç olarak bireylerin rekreatif aktivitelere katılımdan elde ettikleri psikolojik olarak iyi hissetme, fiziksel olarak sağlıklı olma aynı zamanda zinde ve enerjik görünüme kavuşma ve sosyalleşerek bir gruba ait olmaktan kaynaklanan doyum elde etme duygusunun sonucunda mutlu hissedebilirler. Bu oluşan doyum elde etme duygusu ve mutluluk hissi aktivitelere katılımın sürekliliğini sağlayabilir.

Tüm bu tanımlamaların neticesinde, bireylerin katılım gösterdiği rekreasyonun, kendini gerçekleştirme isteği ile içinde bulunma motivasyonunu sağladığı ve ulaşılan gayenin kişide doyum duygusunu uyandırdığı söylenebilir (Beşikçi 2016).

2.4.4. Rekreasyonel Fayda ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Rekreasyon fayda açısından bakıldığında rekreasyon tek bir tür aktivite olmak zorunda değildir fakat boş zamanın uygun ve doyum sağlayıcı bir kullanımıyla mutlaka bireye fayda sağlaması gerekmektedir (Tekin ve ark 2017).

Karaküçük ve ark (2019) oryantiring sporcularında ekosentrik, antroposentrik, antipatik yaklaşımların rekreasyon fayda ile ilişkisini incelemek amacı ile yaptıkları çalışma ile şu sonuca ulaşmışlardır. Rekreasyon fayda ölçeğine bakıldığında orta düzeyde rekreasyon fayda puanı sağlayan katılımcılar, en fazla fayda puanını fiziksel, en az fayda puanını ise psikolojik alt boyutta sağlamışlardır. Bulgular incelendiğinde katılımcıların eğitim düzeyi, algıladıkları gelir düzeyi ve oryantiring yapma süreleri ile çevreye yönelik ekosentrik, antroposentrik ve antipatik tutumlar ve rekreasyon fayda ölçeği arasında fark saptanırken, katılımcıların cinsiyet ile ölçekler arasında fark tespit edilememiştir. Rekreasyon fayda ölçeği psikolojik alt boyutun gelir seviyesi ile değişiklik gösterdiği bulgularda görülmüştür.

Korkutata ve Özavci (2021) yaptıkları çalışmada sağlıklı yaşam merkezini tercih eden turistlerin rekreatif faaliyetlerden fayda beklentilerinin bazı demografik özellikler açısından incelemişlerdir. Turistlerin farklı değişkenlere göre RFÖ fiziksel alt boyut ve sosyal alt boyut arasında istatistiksel anlamda bir farkın olmadığı fakat psikolojik alt boyut ile farklı değişkenler arasında yalnızca İstanbul'a gelme nedeni arasında istatistiksel anlamda bir farkın olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak araştırmaya katılan turistlerin rekreasyon faaliyetlerden beklenti düzeyleri yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak rekreasyon fayda düzeyleri turistlere yönelik

gelir, eğitim ve yaş gibi değişkenlerin rekreasyon fayda düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın çıkmadığı tespit edilmiştir.

Ayyıldız Durhan ve Karaküçük (2017) çocuklarıyla baby gym aktivitelerine katılan ebeveynlerin rekreasyon fayda düzeylerinin incelenmesi sonucundaki elde edilen verilere göre; ebeveynlerin çocuk ile yakınlık düzeyi, ebeveynlerin ve çocuğun cinsiyeti değişkenleri ile rekreasyon fayda düzeyleri karşılaştırıldığında aralarında fark bulunmamışken, ebeveynlerin medeni durum, algıladıkları gelir düzeyleri, boş zamanlarını etkili ve verimli kullanmalarına ilişkin değişkenler ile rekreasyon fayda düzeyi arasında ilişki tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucunda çocuklarıyla birlikte baby gym aktivitelerine katılım gösteren ebeveynlerden evli ve algıladıkları gelir seviyesi orta olanların, boş zamanlarını verimli kullandıklarını söyleyenlerin boş zamanlarını harcadıkları rekreatif aktivitelerden sağladıkları fayda düzeylerini daha fazla buldukları belirtmişlerdir.

Kuo (2013) yapmış olduğu çalışmada rekreasyonel fayda düzeyinin yaşam kalitesini doğrudan etkilediğini ve doyum elde edildiği sonucuna ulaşılmıştır. Chao ve ark (2013) yaptığı araştırmada ortaokul öğretmenlerinin boş zaman katılımı, rekreasyon fayda düzeyleri ve mutluluk düzeyleri ve bu değerler arasındaki ilişki araştırılmış olup, 3015 katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmada rekreasyon fayda düzeyi yüksek olarak bulunmuştur.

2.5. Serbest Zaman Doyumu

Günümüzde en temel anlamıyla, bireyin beklentilerinin giderilmesi halinde hissedilen değerler bütünü olarak ifade edilen doyum, durumluk ve devamlılık arz eden bir duygu durumudur (Ardahan ve Lapa 2010). Eroğlu (1996) ise doyumu bir başka kişi tarafından gözlemlenemeyen ve yalnızca ilgili kişi tarafından hissedilerek tanımlanabilen ve dile getirilebilen hoşnutluğu ve iç rahatlığını anlatmak için kullanan değerler şeklinde tanımlamıştır. Bireysel beklenti ve gereksinimlerin farkında olarak veya farkında olmadan giderilmesinin gözlemlenebilen düzeyi doyum olarak ifade edilebilir. Serbest zaman yaşantımızda gittikçe artan ve oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenler serbest zaman pek çok gereksinimi giderir, stres yükünü azaltır, etkin ve verimli bilişsel öğrenmeyi arttırır, zihinsel, fiziksel iyi olma hali ve sağlık arasında denge sağlar (Gökçe 2008).

Bu yapılan tanımlamalardan da anlaşıldığı üzere, bireyin istek ve beklentilerinin giderilmesi halinde duyulan değerler bütünü olan doyum, anlık ya da süreklilik içeren bir duygu durumudur. Doyum duygusu arttığında bireyler üzerinde olumlu etkileri görülürken azaldığında ise doyumsuzluk ve huzursuzluk gibi olumsuz duygular görülebilir (Sönmezoğlu ve ark 2014). Serbest zaman kavramı ve bu zaman zarfı içinde yapılan aktivitelerden elde edilen doyum gittikçe önem kazanmaktadır (Gökçe ve Orhan 2011). Bireylerin serbest zaman tutum, inanış ve algıları, serbest zaman davranışlarını ve deneyimlerini belirlemektedir (Gökçe 2008).

Bireylerin göreceli doyum düzeyleri aktiviteden gerçekleşmesi beklenilen ile var olan durum arasındaki farklılıktan kaynaklanmaktadır (Yurcu ve ark 2018). Sadece kişinin kendisi tarafından hissedilerek oluşan doyumu ve iç huzuru ifade etmek için kullanılan bir değer olan doyum duygusu (Eroğlu 1996), arttığında birey üzerinde olumlu etkiler oluştururken azaldığında ise huzursuzluk ve doyumsuzluk gibi olumsuz duygular ortaya koyabilir. Bu tanımlamaya göre, boş zaman aktiviteleri pozitif yönde kullanıldığında kişisel ve sosyal gelişime önemli ölçüde değer katar bu da insanların içinde bulundukları aktivitelerden ulaştıkları doyum seviyesine olumlu katkıları olacaktır. Bununla birlikte negatif yönlü harcanan boş zaman da bireylerde olumsuz sonuçlar doğurabilir. İstenmeyen ve beklenmeyen serbest zaman tutumları ve çevreye karşı yapılan olumsuz ve kötü davranışlar, serbest zamanın faydalı bir şekilde değerlendirilmemesi sonucu ortaya çıkan sorunlardandır (Yayla ve Çetiner 2019).

Serbest zaman doyumunun yüksek seviyede olması serbest zaman katılımını arttırmaktadır (Losier ve ark 1993). Bireyler serbest zaman aktivitelerinde kişisel tercih ve arzuları ile bulunurlar, bu aktiviteler dinlenme, eğlenme, bedensel ve ruhsal açıdan yenilenme amacıyla daha yüksek doyumlu bir yaşam sürmek oldukça değerli bir hal almaktadır. Serbest zaman aktiviteleri, kapsamanı ve çeşidine göre farklılık göstermiş olmakla beraber bireylerin aidiyet duygusu, bilişsel, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden gelişim, kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçlarına gidererek doyuma ulaşmakta; sosyalleşerek, çalışma-gündelik hayat getirdiği stres yükünden uzaklaşmalarına olanak sağlamaktadır (Ardahan ve Lapa 2010). Serbest zaman aktivitelerinin bahsedilen görevleri nedeniyle kişilere doyum sağladığı düşünülmektedir. Serbest zaman aktiviteleri olarak ifade edilen ve serbest

zamanlarda özgürce seçilerek yapılan aktiviteler bu kazanımların sağlanmasında kilit rol oynamaktadır (Sönmezoğlu ve ark 2016).

Serbest zaman doyumu kişinin algıladığı hislerinin sonucu ulaştığı doyum düzeyidir. Serbest zaman doyumunu sağlayan, bireylerin algı durumlarının bilinmesi aktivitede bulunma ve tecrübeler neticesinde oluşabilmektedir (Sevil 2015). Serbest zaman doyumu; dıştan gelen zorlamalara bağlı olmaksızın, bireylerin yeni beceriler edinmesi, fiziksel ve ruhsal sağlık, sosyal, kültürel, sportif veya sanatsal beklentilerle gönüllü, doyum duygusu elde etmek için aktif veya pasif olarak katılım gösterdikleri etkinliklerden beklentilerinin giderilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Ardahan ve Lapa 2010). Bu tanımdan yola çıkarak serbest zaman doyumu ile ulaşılan olumlu kazanımlar aktivitelere katılımdan dolayı oluşur. Ağır iş saatleri bireyleri zihinsel ve fiziksel olarak zorlamakta ve çalışma hayatı dışındaki zamanlarda özellikle psikolojik bakımdan doyumları için kendilerine özel alan yaratarak hobilerine vakit ayırmaya, keyif alarak yaptığı aktivitelere yöneltmektedir. Teknolojik gelişmelerin de tesiriyle azalan iş süreleri ve kişi başına düşen gelir miktarının artması gibi nedenler bu tür aktivitelerin değerini gün geçtikçe arttırmaktadır. O halde boş zaman etkinlikleri bireylerde doyum hissi yaşattığı müddetçe devamlılık arz edecek aktiviteler olarak görülebilir (Yayla ve Çetiner 2019).

Karlı ve arkadaşlarına (2008) göre ise, bireylerin katıldıkları serbest zaman aktiviteleri bekledikleri faydayı sağlayıp sağlamadıklarını, beklentilerine cevap verip vermediklerini ve bu aktivitelere katılma neticesinde mutluluk düzeylerini belirlemektir. Bireylerin serbest zaman aktivitesine katılma nedenleri farklılık gösterse de, hepsinin ortak bir noktası vardır. Yaşam kalitesini arttıran ve belirleyen önemli etkenlerden biri bireylerin serbest zamanlarında ulaştıkları doyumdur denilebilir (Kocaman-Karoğlu ve Atasoy 2018). Yaşam doyumuna etki eden alanlar, içinde bulunulan aile, sosyal ortam, bireysel tutumlar ve karakter özellikleri önemli ölçüde etkilemektedir. Yaşam süresi içinde mutluluk farklı nedenlere göre değişiklik gösterse de erkekler açısından yaş ilerledikçe artarken, kadınlar açısından ileri yaşlarda azaldığı görülmüştür. Gelişmiş ülkelerde yaşam doyumuna ulaşmak kadınlar için daha zor olmaktadır. Kadınların mutluluk kaynağı eğitim seviyesi, medeni hal ve kişilerarası ilişkiler gibi nedenlere dayanırken, erkeklerin mutluluk kaynağı ise gelir seviyesi yani ekonomik durum gibi nedenlere dayanmaktadır

(Giusta ve ark 2011). Yaşam kalitesi değişik unsurlardan etkilenerek, kişiden kişiye farklılık oluşturmaktadır. Yaşam kalitesi bilhassa doyum ve haz duyulması hususuna bağlı olarak artan ya da azalan bir durumdur. Yaşam doyumu ve bireyim mental sağlıkla birlikte motivasyon seviyesi yaşam kalitesinin önemli ayırt edici unsurlarıdır (Bowling 1995).

Bireylerin serbest zamanlarında giderdiği beklentilerinin derecesini algılama düzeyleri belirlemek amacıyla Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin geliştirlmiştir (Pearson 1998). Ölçek altı alt boyuta sahiptir. Beard ve Ragheb (1980) çalışmalarında serbest zaman doyumunun alt boyutlarını psikolojik doyum, eğitsel doyum, sosyal doyum, dinlenme doyumu, fizyolojik doyum ve estetik doyum şeklinde sıralamıştır. Boyutlar; gereksinim, beklenti ve ilgi alanları doğrultusunda değerlendirdikleri serbest zaman aktivite ve deneyimleri sonucu giderdikleri durum olup, sınıflandırılan başlıklar altında kısaca anlatılmaktadır.

Psikolojik tatmin: Başarma hissi yaratan, içsel olarak motivasyona sahip, kendini ifade etmeyi sağlayan boş zaman deneyimleri sonucunda edinilen doyumlar psikolojik doyum olarak açıklanmaktadır.

Eğitsel tatmin: Katılımcının merakını ortaya koyan, yeni deneyimler sunan ve entelektüel güdülüme meydana getiren boş zaman deneyimleri sonucunda sağlanan doyumlar eğitsel doyum olarak nitelendirilmektedir.

Sosyal doyum: Serbestçe seçilmiş sosyal ilişkilerin geliştirilmesine ve korunmasına olanak sağlayan boş zaman deneyimleri sonucunda ulaşılan doyumlar sosyal doyum olarak tanımlanmaktadır.

Dinlenme doyumu: Dinlenme, rahatlama ve stres azaltılması konularında fayda yaratan boş zaman deneyimlerinden kazanılan doyumlar dinlenme doyumudur

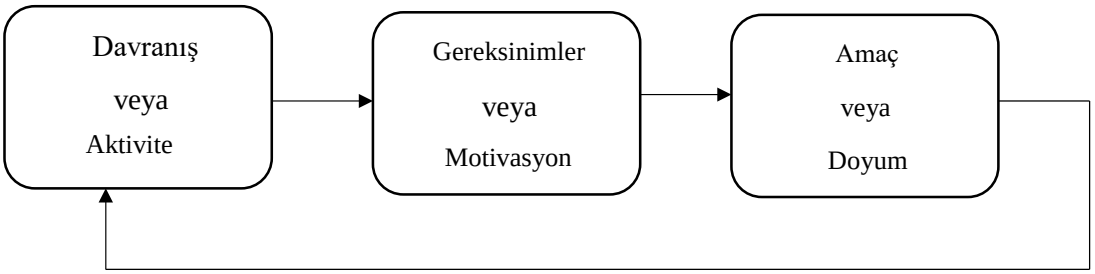
Fizyolojik doyum: Fiziksel olarak yenilenme sağlayan, fiziksel fitness ve sağlık gelişimi meydana getiren boş zaman deneyimleri sonucunda ulaşılan doyumlara fizyolojik doyum denilmektedir.

Estetik doyum: Fiziksel çevrenin ve mekânların memnun edici boş zaman deneyimleriyle sahip olunan doyumlara estetik doyum denir.

Psikolojik doyum eğlenme, güven duyma ve başarma hissine, eğitsel doyum bireylerin kendi kişisel özelliklerini ve yaşadığı toplumu bilmeye, sosyal doyum çevresiyle olan faydalı etkileşime, dinlenme doyumu stres ve gerilimden uzak durup gevşemeye ve hissi olarak iyi olma durumuna, fiziksel doyum sağlıklı olup bunun sürekliliğini sağlama ve sonuncu alt boyut olan estetik doyum ise ambiyansı etkileyici olan, değişik dizayn edilmiş ve doyum sağlayan boş zaman yapılarına bağlıdır(Cheng ve ark 2010). Bireylerin boş zaman aktivitelerine katılma nedenleri bu doyum faktörlerine ulaşmak içindir (Sevil 2015).

Boş Zaman Doyum Modelleri

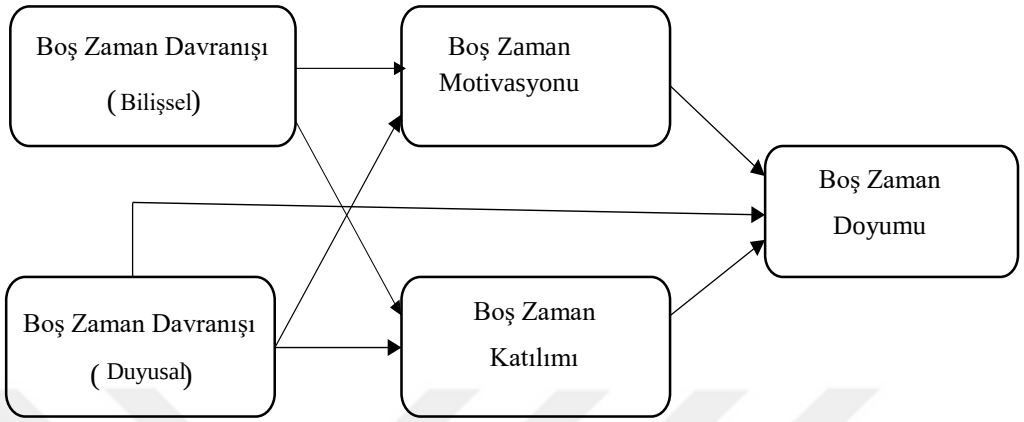
Boş Zaman Doyumu Geribildirim Modeli: Mannell ve Kleiber (1997) tarafından ortaya atılan model bireylerin boş zamanlarındaki gereksinim ve motivasyonlarının davranışı belirleyeceğini savunmaktadır. Birey boş zamanlarında katılım gösterdiği aktiviteden doyum alması durumunda bir sonraki aktiviteye katılım gösterirken motivasyonu ve beklentisi daha da güçlü olmaktadır. Birey aktiviteden doyum alamaması halinde ise bir sonraki aktivite için motivasyonunda zayıflamaktadır. Bu yüzden boş zaman doyumu ve motivasyonu arasında karşılıklı bir ilişki olduğunu savunmaktadır.



Şekil 1 Boş Zaman Doyumu Geribildirim Modeli.
Kaynak: Mannell RC, ve Kleiber DA, (1997). A social psychology of leisure. Venture Publishing Inc. Sayfa 53.

Boş Zaman Doyumu Modeli: Ragheb ve Tate (1993), motivasyonun eğlence doyumu için önemli bir kaynak olduğunu düşünmektedir. Ragheb ve Tate davranış, boş zaman motivasyonu ve boş zaman doyumunu kapsayan bir model geliştirmişlerdir. Bu modelde serbest zaman doyumu, serbest zaman motivasyonu,

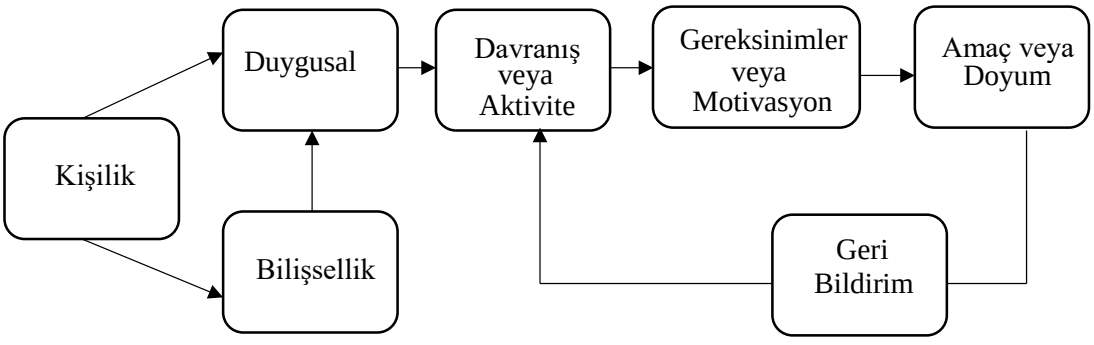
davranış ve serbest zaman aktivitesine katılma arasında bir ilişki olduğunu savunmaktadırlar.



Şekil 2. Boş Zaman Doyumu Modeli.

Kaynak: Raymond LCP, Kelly JR, (1991). Leisure and Life Satisfaction of Unemployed North American Urban Minority Youth. Society and Leisure, 14(2), 497-511.

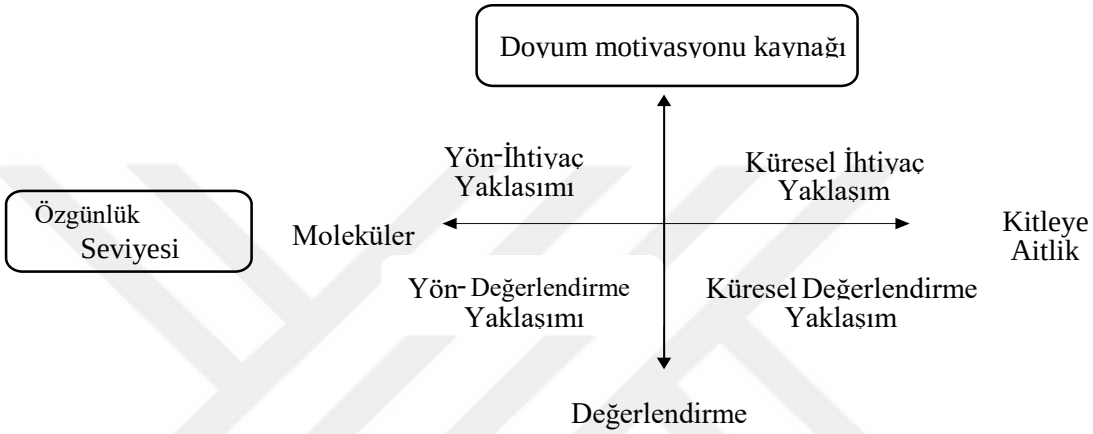
Boş Zaman Doyumu Geri Bildirim Modeli: Ching (2000)'a göre duygu faktörü kişinin motivasyonunu ve kişisel ihtiyaçlarını etkilerken, bireyin duyguları boş zaman değerlendirme davranışını her zaman etkilememektedir. Bu bağlamda bilişsel değişim ve bireysel duygular davranış değişikliği ile sonuçlanabilmektedir. Bilişsellik ve duygular kişilikten etkilenmektedir. Bu etkileşim aşağıdaki şekilde gösterilmektedir.



Şekil 3. Boş Zaman Doyumu Geri Bildirim Modeli.

Kaynak: Ching CM, (2000). Research of leisure behavior. In Ian CE, (2002). The study on the differences of type A-B behavior on leisure Motivation, leisure participation and leisure satisfaction, Unpublished master's dissertation, National College of Physic.

Boş Zaman Değerlendirme Doyumu Kategori Yapısı Modeli: Mannell (1989), boş zaman değerlendirme doyumunun kaynağı memnuniyet düzeyi ve özgüllük ölçeği düzeyine dayandırmaktadır. Bireysel boş zaman değerlendirme düzeyi, bireysel boş zaman değerlendirme ile ilgili davranışları, yaşam deneyimini ve gereksinimlerini anlamak için geliştirilmiştir. Katılımcı tarafından belirli bir aktivite seçilirse, sadece bu özel aktivitenin boş zaman doyumu incelenmektedir. Genel boş zaman doyumunu incelemek için birçok boş zaman aktivitesi seçilmelidir.



Şekil 4. Boş Zaman Değerlendirme Doyumu Kategori Yapısı Modeli.

Kaynak: Mannell RC, (1989). Leisure experience and satisfaction. In Jackson EL,ve Burton TL, (Eds.). Leisure studies: Prospects for the twenty-first century. State College, PA: Venture for publication.

Doyum motivasyonu kaynağı; kişisel katılım motivasyonundan veya değerlendirilmiş bir sonuçtan kaynaklanmaktadır. İhtiyaç duyma yaklaşımı; bir boş zaman aktivitesinin dahil edilmesinden sonra ne kadar bireysel ihtiyacın karşılanmasıdır. Değerleme yaklaşımı, eğlence doyumu anlamına gelir. Yaşam kalitesine yönelik kişisel değerlendirme sonucu olarak değerlendirilmektedir. Yön-İhtiyaç Yaklaşımı; belirli bir boş zaman aktivitesine katılımından sonra elde edilen doyum olarak ifade edilmektedir. Boş zaman doyumunun bir parçası ve geçmişte edinilen tecrübelerdir. Küresel İhtiyaç Yaklaşım; kişisel genel yaşam doyumu, herhangi bir özel doyum ya da bir deneyimin bir parçası üzerinde odaklanmamaktadır. Genellikle daha yüksek bir katılım deneyimi, söz konusu eğlence ihtiyaçlarına daha yüksek bir doyum getirecektir. Yön-Değerlendirme Yaklaşımı; belirli bir faktör veya eğlence davranışının doyumunu incelemektir. Küresel Değerlendirme Yaklaşım; genel boş zaman katılımının doyumu, mekânı ve

zamanı gibi genel bir yaşam deneyiminin doyumunu incelemektir. Bu, katılımcının kişisel ilgisi ve tavrı için doyum düzeyini öngören öznel bir yaklaşımdır (Mannell 1989).

Yaşam doyumu

Yaşam doyumundaki doyum kavramıyla anlatılmak istenen; ilgi, beklenti, gereksinim, arzu ve olmasını istediği ne varsa gerçekleşmesini beklenen duygu durumudur. Genel bir yaklaşım olarak yaşam doyumu bireyin belirli bir dönemini değil, bütün yaşamını kapsar (Avşaroğlu ve ark 2005). Doyum tanımlarına bakılarak kavramı açıklarken; bireylerin hayallerinin gerçekleşmesi, ilgi, istek, arzu, heyecan, beklenti ve ihtiyaçlarının giderilmesi sonucu kişide oluşan duygu durumu şeklinde ifade edilmekte ama doyum ile asıl ulaşılmak istenen serbest zaman aktivitelerine katılım yoluyla amaçlanan doyum seviyesinin elde edilmesi sonucunda yaşam doyumunun da bu durumdan etkilenmesi beklenmektedir. İnsanlar hayatları boyu yaşamdan doyum almak ve haz duymak için çabalamış ve bu doyuma ulaşmanın düzeyleri belirleyen unsur herkesin doyum hissinin başka konulara dayandırıldığı ve bireysel farklılıklar gerçeğidir. Örneklerle açıklamak gerekirse; kitap okumak, konser-tiyatro-sinemaya gitmek, yürüyüş yapmak, müzik dinlemek ve sportif aktivitelere katılmak rekreatif aktivite olarak adlandırılmakta kısacası hobilerine zaman ayırmak yaşam doyumunu pozitif düzeyde katkı sağlamaktadır (Yaşartürk ve Bilgin 2019). Diğer yandan Mannel ve arkadaşları (1988) bütün bir hayattan alınan doyumun artmasında serbest zaman doyumunun etkili bir faktör olduğunu söylerken, öte yandan Riddick (1986), genel hayattan alınan doyumu belirtmenin iktisadi, sosyal, bedenen ve ruhen iyi olma ve iş ile alakalı faktörlerin yanında serbest zaman doyumu tanımlaması ile olabileceğini söylemektedir (Wang ve ark, 2008). Beard ve Ragheb (1980) serbest zaman doyumunu, genel hayattan alınan doyumdan kazandığı tecrübeler ile açıklamıştır (Gökçe 2008).

Motivasyon

Motivasyon, Latincede “hareket etme” anlamındaki “mot” kökünden gelen bir kavramdır. Belirlenmiş bir hedef doğrultusunda içten gelen itici güçlerin harekete geçirmek için güdülediği amaçlı davranışlardır. Motivasyon, bireylerin hayatta karşılaştıkları çeşitli durumlar sonucunda, neleri talep ettikleri, hayalleri, geleceğe

dair düşüncelerini, ihtiyaçlarını ve bilinç altı duygularını kapsayan bir kavram olduğundan bireyleri belirli durumlarda, belirli davranışlara götüren etkenlerin tümüdür (Güney 2000). Bu ifadeler ışığında, bireylerin katılım gösterdikleri serbest zaman aktivitelerinden kazanım sağladıkları doyum, kişisel gelişim, mutluluk, ödül ve başarı elde etme serbest zaman motivasyonu ile ilişkili olduğu söylenebilir (Beşikçi 2016).

Beggs ve Elkins'in (2010) yapmış olduğu çalışmada, serbest zaman motivasyonunun serbest zaman doyumunu ne düzeyde etkilediğine bakılmış ve katılımcılardan pozitif düzeyde olan motivasyonun serbest zaman doyumuyla alakalı bulunduğu sonucuna varılmıştır. Böylelikle bireylerin serbest zamanları değerlendirme biçimleriyle sağladıkları doyum arasında doğrudan bir ilişki kurulabilir. Bu perspektiften bakıldığında, serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin, motivasyon düzeyleri ile birlikte kazanım sağladıkları doyum düzeyinin de pozitif yönde artış gösterdiği söylenebilir. Serbest zaman doyum seviyesinin aktivite sonrasında ya da aktiviteye katılımla birlikte yükseliş göstermesinin, sahip olunan motivasyon derecesi ile yakından ilişki içerisinde olduğu düşünülebilir (aktaran Beşikçi 2016).

2.5.1. Serbest Zaman Doyumu İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Serbest zaman doyumunu yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir seviyesi, beklentiler, katılma amaçları ve inanışlar gibi farklı sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel özelliklerin ve hissedilen sağlık durumunun etkilediği görülmüştür (Pearson 1998).

Green ve arkadaşlarına (1980) göre serbest zaman doyumu ile ilgili açıklayıcı değişkenler üç kategoride toplanabilir; hazırlayıcı, sağlayıcı ve güçlendirici unsurlar. Hazırlayıcı unsurlar (cinsiyet, yaş, serbest zaman imkanlarının bilinmesi ve serbest zaman değerleri) bireysel motivasyon ile ilgilidir. Sağlayıcı unsurlar ekonomik kaynaklar ile ilgiliyken, güçlendirici unusurlar serbest zaman doyumunu biçimlendirmektedir (Wang ve ark 2002).

Yayla ve Çetiner'in üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada (2018) öğrencilerin boş zamanlarını kullanmak amacıyla katıldıkları aktiviteleri etkileyen değişkenleri tespit etmek ve bu değişkenlerin serbest zaman doyumlarını yordama da

ki rolleri ortaya konmaya çalışılmıştır. Serbest zaman doyumundan ulaşılan bulgular fizyolojik doyum, psikolojik doyum ve sosyal doyum bu alt boyutlar sonucu fizyolojik ve organizasyonel doyumların bu faktörlerin tamamına etki ettiği görülmüştür. Bulgular sonucunda serbest zamanı değerlendirmedeki psikolojik doyum alt boyutunun boş zaman doyumunun diğer alt boyutlara etki etmediği görülmektedir.

Birinci'nin Türkiye'deki bütün kayak merkezlerindeki yaptığı çalışma kapsamında (2018) kayak yapanların boş zaman motivasyonu ve davranışsal niyet ilişkisinde boş zaman tatminin aracılık etkisi ve rekreasyonel hizmet kalitesinin düzenleyici rolünü incelemiştir. Rekreasyonel hizmet kalitesinin 'fiziksel özellikler', 'güven', 'heveslilik', 'güvenilirlik' ve 'empati' olmak üzere beş alt boyuttan oluştuğu ve rekreasyonel hizmet kalitesinin, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman doyumu ve davranışsal niyet üzerinde pozitif etkileri olduğu saptanmış olup serbest zaman motivasyonu ile davranışsal niyet ilişkisinde serbest zaman doyumunun aracılık etkisi kısmen desteklenmiştir.

Sönmezoğlu, Polat ve Aycan (2014) yaptıkları çalışmada Ankara, Bolu ve Düzce'deki gençlik merkezleri üyelerinin serbest zaman doyum düzeylerinin araştırılması ve gençlik merkezi üyelerinin bazı demografik özellikleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkilerin ortaya konulmasına çalışılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, cinsiyet değişkeni ile serbest zaman doyum düzeyine bakıldığında aralarında anlamlı fark çıkmıştır. Bunun dışında gençlik merkezine ne kadar süredir üye olduğu, bu merkeze ne kadar sık gittiği ve üyesi olduğu gençlik merkezi değişkenleri ile serbest zaman doyum düzeyi arasında ilişkinin pozitif yönde olduğu sonucuna varılmıştır. Genel bir sonuç çıkarıldığında cinsiyet, gençlik merkezine üyelik süresi, gençlik merkezine gitme sıklığı gibi değişkenlerin serbest zaman doyumu üzerinde ilişki ve farklılıklar çıktığı görülmüştür.

Gümüş ve Karakullukçu (2015) Afyonkarahisar'da yaşayan futbol ve basketbol taraftarlarına yönelik yapılan çalışma bulgularına göre taraftarların serbest zaman doyumuna etkinine göre büyüyüp yetiştikleri yer ve eğitim seviyelerine göre ilişki bulunmazken, medeni hal, gelir seviyesi ile taraftarı oldukları spor branşları bakımından fark bulunmuştur. Genel itibariyle basketbol taraftarının serbest zaman

doyum seviyeleri futbol taraftarlarından daha yüksek bulunduğu sonucuna varılmıştır

Küçük Kılıç ve ark (2016) yaptıkları bir araştırmada yaz spor okullarına katılan bireylerin yaşam doyumu ve serbest zaman tatmin düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemeye çalışılmıştır. Araştırma sonuçları, yaz spor okullarına devam eden bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin, yaşam doyum düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Kocaman-Karoğlu ve Atasoy (2018) bilgisayar ve öğretim teknolojileri alanında öğrenimini sürdüren üniversite öğrencilerine yönelik araştırmalar yapmışlardır. Çalışmada öğrencilerin serbest zaman doyum seviyeleri ve sosyal medya kullanımları arasındaki ilişki karşılaştırılarak ortaya konmaya çalışılmıştır. Öğrencilerin sosyal medya kullanım ve serbest zaman doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olup sosyal medyada aktif olma süresi ile paylaşımda bulunma düzeyleri arasındaki ilişkiyi de düşündürmüş ve çalışma bu boyutuyla da ele alınmıştır. Bulgulara bakıldığında üç düzey göz önünde bulundurulduğunda sadece alt düzey paylaşımlar gerçekleştiren öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri zaman ve paylaşımda bulunma düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Yurcu ve ark (2018) yaptıkları araştırma ile Kemer Beldibi destinasyonuna gelen turistlerin serbest zaman algıları, serbest zaman motivasyon ve serbest zaman doyum düzeylerine etki eden değişkenleri belirlemektir. Araştırma Kemer-Beldibi destinasyonunda turistik seyahat amacıyla konaklayan bireylerden oluşmaktadır. Bulgular sonucunda turistlerin serbest zaman doyumlarını etkileyen alt boyutlardan en çok psikolojik doyum, daha sonra fiziksel doyum ve sosyal doyum olarak tespit edilmiştir.

Ardahan ve Lapa (2010) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmada, öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirirken ulaştıkları doyum durumunu, gelir düzeyi ve cinsiyet değişkenleri açısından değerlendirmişlerdir. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine açısından doyum seviyelerinde fark çıkmadığı fakat gelir açısından bakıldığında doyum düzeylerinde farklılık olduğu başka bir

ifadeyle gelir arttıkça serbest zamandan elde edilen doyumunda aynı oranda artış göstereceği bulgular sonucunda ortaya konmuştur.

Yaşartürk ve Bilgin (2016) üniversitelerarası hentbol müsabakalarına katılan sporcular ile yaptığı çalışmada 2. ligde mücadele eden hentbol oyuncularının serbest zaman aktivitelerinden şu alt boyutlarda; eğitim, rahatlama, sosyal, fiziksel, estetik ve psikolojik olarak doyuma ulaşmışalardır. Üniversitelerarası hentbol sporcularının serbest zaman aktivitelerine katılmaktan dolayı elde ettiklerin doyum sonucu yaşam doyumlarında da pozitif yönde artış bulunmuştur. Özetle hentbol oyuncularının serbest zaman aktivitelerine katılmaları onlara olumlu etkileri olması yanı sıra pozitif düzeyde doyuma ulaşmalarını sağlamaktadır.

Gökçe (2008) yaptığı çalışmada 15-55 yaş arası bireylerin serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve demografik özellikler bakımından farklı grupların serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Serbest zaman doyumu ile yaşam doyumu ölçek sonuçlarına göre bir ilişki bulunmamış olup, serbest zaman doyumu ile sportif aktivitelere katılıp katılmadığına göre farklılık ortaya çıkmıştır. Sportif etkinliklere katılımlarının pozitif yönde etkilediği, cinsiyet değişkenine göre bakıldığında ölçeğin rahatlama ve fizyolojik alt boyutlarında, eğitim düzeylerine göre bakıldığında ölçeğin estetik alt boyutunda ve yaş faktörüne bakıldığında psikolojik, fizyolojik, rahatlama ve estetik alt boyutlarında fark bulunurken serbest zaman doyum düzeyleri arasında medeni hale göre ise bir fark bulunamamıştır.

Doğan ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmada akademisyenlerin serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş doyumu arasındaki farkları tespit etmek, bununla beraber serbest zaman doyumunun ve serbest zamanda sıkılma algısının katılımcıların iş doyumlarını yordama etkisini belirlemek amacıyla yapmışlardır. Serbest zaman doyum ölçeğinin rahatlama, serbest zamanda sıkılma algısı ölçeğinin "Sıkılma" ile "Doyumsuzluk" ve "Minnesota İş Tatmini Ölçeği'nin "İçsel Tatmin" ile "Dışsal Tatmin" boyutlarında fark bulunmuştur. Anlamlı olarak fark bulunan serbest zamanda sıkılma algısı ölçeğinin "Sıkılma" ile "Doyumsuzluk" alt boyutları dışında ölçeğin diğer alt boyutlarında egzersize sık katılım gösteren akademisyenlerin, katılmayanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Beşikçi (2016) pilotluk lisansı eğitimi alan bireylerle yapmış olduğu araştırmada pilotların heyecan arama düzeyleri, serbest zaman motivasyonları ve serbest zaman doyumlarına bağlı olarak cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve gelir seviyesi değişkenlerinde anlamlı olarak fark tespit edilmiştir. Kadın pilotların tüm ölçek ortalamalarında erkek pilotlardan önde olduğu bulunmuş olup; heyecan arama düzeyi yüksek pilotların, eğitim seviyesi yüksek, genç yaştaki, bekâr kadınlardan oluştuğu, serbest zaman motivasyonu yüksek olan pilotların, genç yaştaki, düşük gelire sahip, bekâr kadınlardan oluştuğu, serbest zaman doyumu yüksek olan pilotların ise, genç yaşta, eğitim düzeyi yüksek, bekâr kadınlardan oluştuğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte serbest zaman motivasyonu ve heyecan aramanın serbest zaman doyumunu pozitif düzeyde etkilediği bulunmuştur. Macera rekreasyonu kapsamında hava sporları etkinliklerine katılan pilotların yüksek motivasyona sahip olmaları ve bununla birlikte heyecan arama isteklerinin yoğun olması elde edecekleri tatminin yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Şeras (2017) Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı personelinin serbest zaman aktivitelerinden doyum sağlama ve algılanan özgürlük hissi arasındaki ilişki tespit etmek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, katılımcı personelin serbest zaman doyum düzeylerini incelemiştir. Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu, rekreatif aktivitelere katılım sıklığı, rekreatif aktivitelere aktif-pasif katılım biçimi değişkenleri bakımından farklılaşma bulunurken aynı zamanda serbest zamanda algılanan özgürlük hissinde ise bütün değişkenlerin alt boyutunda farklılaşma görülmüştür.

Sarı ve Kaya (2016) üniversite öğrenim gören öğrencilerinin serbest zaman doyum ve genel not ortalaması arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Genel not ortalaması ile ölçeğin rahatlama alt boyutu arasında bir ilişki bulunamadığı, genel not ortalaması ve ölçeğin diğer alt boyutlarına bakıldığında; eğitim, fizyolojik, estetik, sosyal ve psikolojik boyutlarda pozitif yönlü ilişki bulunduğu, ölçeğin genel puanlamasına bakıldığında genel not ortalaması ile serbest zaman doyumu nispeten ilişki olduğu söylenebilmektedir.

Çakır (2017) yapmış olduğu araştırmada, üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetim biçimleri arasındaki ilişkiyi bazı demografik özellikler açısından incelenmiş olup bulgulara göre “cinsiyet” ve

“haftalık serbest zaman süreleri”, ve serbest zaman doyumunda fark bulunduğu, “yaş”, bakımından serbest zaman yönetimleri ölçek sonucuna göre farklılaştığı bulunmuştur.

Gül (2019) üniversite okuyan öğrencilerin, serbest zaman doyumlarının yaşam doyumuna etkisinin bulmak aynı zamanda bu iki doyumun ilişki düzeyini incelemek için yaptığı çalışmanın sonucunda serbest zaman doyumundan elde edilen doyumun, yaşam doyumu üzerinde olumlu düzeyde etkilerinin bulunduğu, sonuç olarak serbest zaman doyumu ve yaşam doyumu düzeylerinde pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Demir ve Demir (2006) turizm sektöründe çalışanların serbest zaman ihtiyacı ile serbest zaman doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yaptıkları çalışmada ekonomik boyutuna bakılmamış sadece sosyal ve psikolojik bakımdan ele alınmıştır. Bireylerin daha çok “ruhsal durum” ve “fiziksel durum” perspektifinden serbest zaman doyumu arasındaki ilişkisine yoğunlaşılmıştır. Serbest zaman ihtiyacı ve doyumu kişisel farklardan kaynakladığı, zevk ve alışkanlıklarının ruhsal ve fiziksel boyuta pozitif etki ettiği, bireylerin sosyalleşme isteğiyle çeşitli aktivitelere katılması, ruhsal ve fiziksel açıdan serbest zaman doyumunu etkilemektedir. Gösteriş amaçlı aktivitelerde bulunmak ruhsal hal ile pozitif yönde ilişkisi olduğu, fiziksel açıdan ilişki bulunmadığı sonucuna varılmış olup bireylerin serbest zaman ihtiyaçları olarak “öz bakım”, “sosyalleşme”, “gösteriş” ve “zevk ve alışkanlıklar”dan oluşan faktörlerin “ruhsal durum” ve “fiziksel durum” olarak bahsedilen serbest zaman doyumuna olan etkisine herhangi bir genellemede bulunulamamıştır.

Akyürek ve arkadaşları (2018) üniversite öğrenim gören öğrencilerin problemli cep telefonu kullanımı ile serbest zaman doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymak adına yapılan çalışmada cep telefonunun yanlış kullanımı, bağımlılığı, sosyalleşmeyi azaltması ile serbest zaman aktivitelerinin eğitim ile gevşeme sağlaması açısından olumsuz düzeyde ilişki bulunmuştur. Özet ile üniversite öğrencilerin cep telefonu kullanım süreleri arttıkça sosyal hayattan uzaklaşma bireysel ve toplumsal iletişimleri düştükçe serbest zaman aktivitelerine katılımın daha az olduğu düşünülürse kişisel ve sosyal gelişimi olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Serbest zaman aktiviteleri olumlu ruh halleri üretir ve bu türetilen

doyumun çoğu, kişilerin geliştirdikleri sosyal ilişkilerden kaynaklanır (Hills ve Argyle 1998).

2.6. Mutluluk

Mutluluk, pozitif psikoloji alanına giren, herkesin o duyguyu yaşamak için çaba sarf ettiği, zaman, para ve emek harcamaktan geri kalmadığı insan hayatına olumlu düzeyde anlam katan, göreceli bir kavram olmuştur. Serbest zamanlarda yapılan aktivitelerden doyum elde eden bireylerin bu doyum sonucu mutluluk düzeyleri artıracağı beklenebilmektedir.

Mutluluk insanların yaşam boyu ulaşmak için peşinden gittiği bir kavram olmuştur. Mutluluk göreceli bir kavram olduğu için hem tanımlanması hem de ölçülmesi oldukça zordur. Kişinin karakterine, demografik özelliklere (cinsiyet, yaş, gelir seviyesi, medeni durum, çocuk sahipliği vb.), içinde bulunduğu sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik topluma, bölgeye, ülkeye göre mutluluk algısı ve mutluluk için sağlanacak koşullar farklılık gösterebilir (Akduman ve Hatipoğlu 2018).

Mutlu bir insan ruhsal olarak optimist, huzurlu, sevinçli, kendisi ve etkileşim halinde olduğu çevreyle uyumlu bir ilişkisi bulunan, bununla beraber fiziksel bakımdan da canlı, dinç ve enerjik olandır (Tarhan 2006). Pozitif hislerin negatif hislere oranla daha fazla olması, hayattan büyük ölçüde doyum elde etme diye tanımlanmaktadır açıklanmaktadır (Sapmaz ve Doğan 2012). Bireyin bu mutluluk seviyesini oluşturan genel bir ifadeyle pozitif duyguların negatif duygulara oranla daha fazla yaşanması diyebiliriz (Argyle ve ark 1989).

Mutluluk, subjektif bir kavram olup, bütün bireylerin hayatları süresince içinde olmak istedikleri ve ulaşmak için çaba harcadıkları, maddi ve manevi bakımdan kendilerinde oluşan doyuma bağlı olarak hoşnutluk yaratan, insan ilişkilerini belirleyen bedensel ve ruhsal bir durumdur (Aluş ve Selçukkaya 2015).

Mutlulukla ilgili çok sayıda tanımlamanın bulunmasının nedeni, kişiden kişiye, toplumdan topluma, mutlu olma durumunun çeşitli nedenlere dayandırılacağından dolayıdır. Yaygın olarak mutluluğun tanımı bireyin istek, arzu, beklenti, amaç ve hayallerine ulaşması sonucu oluşan pozitif duyguların toplamıdır (Demir ve Murat 2017).

Serbest zamanlarını değerlendirmek amacıyla bireylerin katıldığı farklı aktiviteler kişisel gelişimine olumlu etki etmesine ve kendini gerçekleştirmesine olanak sağlamakla beraber gereksinimlerin giderilmesi ile mutluluk duygusunun pozitif yönde ve yüksek düzeyde etkileneceği beklenir. Bu etkiden dolayı rekreatif aktivitelerin bireylerin mutluluk düzeylerini arttıracağı söylenebilir (Bağcı ve ark 2019). Mutluluk ile ilgili yapılan tanımlara bakıldığında belirli bir dönemi değil tüm yaşamı kapsadığı görülmektedir.

2.6.1. Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Tingaz ve Hazar (2014) örneklemini Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturduğu çalışmaya toplam 434 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın analiz sonuçları incelendiğinde, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümün deki öğrencilerin mutluluk düzeyleri, ilköğretim matematik öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerinkinden daha yüksektir. Bunun sebebi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin almış oldukları derslerde fiziksel aktivite yapmalarını sağladığı için aktif ve hareketli yaşamın mutluluğu pozitif yönde etkilediği düşünülebilir.

Emir (2015) Farklı türde rekreasyon etkinliklerine katılan 250 kadın üniversite öğrencisinin serbest zamanda algıladıkları özgürlükleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırmanın istatiksel sonuçları incelendiğinde, kadınların serbest zamanda algıladıkları özgürlükleri ile mutluluk puanları arasında pozitif yönde ilişki bulunduğu görülmüştür. Geleneksel kalıpları kıran kadınlar, serbest zaman aktivitelerine girmesiyle mutluluk düzeylerinin artmasıyla algıladıkları özgürlük düşüncelerini olumlu yönde etkilediği şeklinde ifade edilebilir.

Başar ve Sarı (2018) yaptıkları araştırmaya düzenli egzersiz yapan 120 kişi ve düzensiz yapan 119 kişi gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır. Düzenli egzersiz yapan katılımcılar 3 ay boyunca haftada en az 3 gün düzenli aktivitelerini tamamlayanlardan oluşmaktadır. Araştırma sonucunda düzenli olarak yapılan egzersizin bireylerin mutluluk ve psikolojik açıdan iyi olma puanlarını arttırarak olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda, kişilerin psikolojik yönden sağlıklı hissetmelerine katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

Aydın'ın (2016) yaptığı bir çalışmada rekreatif etkinliklerin mutluluk düzeyine vurgusundan şu şekilde bahsetmiştir: serbest zamanlarında çeşitli etkinliklere ilgilenim gösteren bireyler sadece ilgilenim göstermekle kalmaz, ilgilenim gösterdikleri etkinliklerden doğan mutluluklarını da hissederler ve bunu çevresindeki kişilere yansıtırlar. Etkinliklere katılan bireylerin mutluluklarının ne tür değişkenler tarafından etkilendiğini bilmeleri sayesinde serbest zamanlarını daha bilinçli bir şekilde değerlendirme eğilimi içinde olacaklardır.

Bağcı ve ark (2019) Kütahya'da üniversitede öğrenim gören lisans öğrencisiyle yapılan çalışmada kullanılan ölçek mutluluk yönelimleri ölçeği ve kişisel bilgi formudur. Rekreasyonel aktivitelere katılan ve katılmayan bireylerin mutluluk yönelimleri incelenmiş olup, elde edilen veriler sonucunda cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında yaşamın anlamı ve yaşam zevki anlamlı olarak fark bulunamamıştır. Diğer yandan hayat bağlılığında ise cinsiyet değişkenine göre fark bulunmuştur. Başka bir bulgu sonucunda mutluluk yönelimleri üniversite bölümlerine ve rekreatif aktiviteye katılıp katılmama durumuna göre farklılık göstermektedir. Özetle rekreatif aktivitelerde bulunmak yaşamdan zevk almak, yaşamın anlamını ve hayat bağlılığına pozitif yönde olumlu katkılar sağlamaktadır.

Demir ve Murat (2017) Gaziantep Üniversitesi'nde öğrenim gören farklı fakültelerde pedagojik formasyon alan öğretmenliğe hazırlanan öğrencilerin bazı demografik özelliklerine göre verilerin sonucunda iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumu düzeylerinin mutluluğu etkilediği bulunmuştur. Genel olarak kişi içinde olmak istediği ihtiyaç ve beklentilerinin giderildiği bir yaşam sürüyorsa yaşantısının genelinden memnun ve doyum sağlamış ise mutluluk sahibi olarak düşünülebilecektir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü ve Çalışmanın Örneklemi

Bu araştırma nicel desende hazırlanmış olup, tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama modeli; geçmişte olmuş ve şu anda sürmekte olan bir durumu var olduğu haliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan onu uygun bir biçimde "gözleyip" belirleyebilmektir (Karasar 2008). Araştırmanın evrenini rekreatif amaçlı tenis oynayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Ankara ilinde bulunan Türkiye Tenis Federasyonu'na bağlı dernek, vakıf, belediye sosyal tesisi ve özel tenis kurslarında rekreatif aktivite olarak katılım gösteren, 124 kadın ($yaş_{ort}$= 42,25±11,14) ve 205 erkek ($yaş_{ort}$= 43,88±11,80) toplam 329 serbest zaman katılımcısı oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmacı tarafından bu yöntem ile toplanan 340 anket formu içerisinden hatalı ve eksik olanlar çıkarıldığında veri setinde kalan 329 adet anket formu veri analizinde kullanılmıştır. Katılımcıların tenis oynadıkları süre 3 ay ve 144 ay arasında değişkenlik gösterirken (ort=32,41±38,34) haftada yaklaşık 2,5 gün (ort=2,66±1,46) tenis oynadıkları ve haftada serbest zaman etkinliklerine katılabilecekleri sürenin (ort=9,94±7,65) olduğu görülmüştür.

3.2. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir seviyesi, medeni durum, çocuk sahibi olup olmadığı, ne kadar süredir rekreatif amaçlı tenis oynadığı, sahip olduğu haftalık (saat) serbest zaman süresi, haftada kaç saat serbest zaman aktivitesine katıldığı, serbest zaman süresinin kaç saatini serbest zaman aktivitelerine katılarak geçirdiği, rekreatif amaçlı tenis oynama sebebi ve düzenli olarak yaptığı başka serbest zaman aktivitesi olup olmadığı ile ilgili bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Rekreasyon Fayda Ölçeği: Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ) bireylerin rekreasyon faaliyetlerinde fayda düzeylerini belirlemek amacıyla Ho (2008) tarafından

geliştirilen ve Akgül, Ertüzün ve Karaküçük (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Rekreasyon Fayda Ölçeği 24 madde ve "fiziksel faydalar, psikolojik faydalar ve sosyal faydalar" olmak üzere 3 alt boyuttan oluşan 5'li Likert tipi ölçme aracıdır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 125 ve en düşük puan 25 olarak belirlenirken geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach's Alpha değeri ,83 olup üç alt boyut için ise iç tutarlılık katsayıları ,80-,86 arasında değişmektedir. Bu sonuçlara göre ölçeğin Türk popülasyonu için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Akgül, Ertüzün ve Karaküçük 2018). Bu çalışmada yapılan analiz sonuçlarında ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı ,94, ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları ise fiziksel fayda ,87, psikolojik fayda ,90 ve sosyal fayda ,88 olarak hesaplanmıştır.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği: Uzun formu (Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Serbest Zaman Doyum Ölçeği ise 2002'de Idyll Arbor Inc tarafından 24 maddeye düşürülerek kısa form haline dönüştürülmüştür. Gökçe ve Orhan (2011) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye uyarlanan LSS, "psikolojik", "eğitimsel", "sosyal", "rahatlama", "fiziksel" ve "estetik" olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri (1) 'Neredeyse Hiç Doğru Değil' (5) 'Neredeyse Her Zaman Doğru' biçiminde derecelendirilmiştir. Ölçeğin güvenirliği için bu araştırma kapsamında Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı "psikolojik" boyutu için ,72, "eğitimsel" boyutu için ,84, "sosyal" boyutu için ,75, "fiziksel" boyutu için ,87, "rahatlama" boyutu için ,75, ve "estetik" boyutu için ,86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneline ait Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı ise ,94 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alpha değeri ,89 olarak hesaplanmıştır.

Mutluluk Düzeyi Ölçeği: Hills ve Argyle tarafından 2002 yılında geliştirilen, geçerlilik ve güvenirlilik çalışması Doğan ve Çötok tarafından 2011 yılında bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla 'Mutluluk Oxford Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçek beşli Likert tipinde olup 7 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Kullanılan ölçeğin maddeleri 1'den 5'e kadar sırasıyla 'hiç katılmıyorum, katılmıyorum, biraz katılıyorum, katılıyorum, tamamen katılıyorum' şeklinde sıralanmaktadır. Ölçek geliştirme çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri ,91 ve Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçek Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ,74 olarak

belirlenmiştir (Hills, Argyle, 2002; Doğan, Akıncı Çötok, 2011). Bu çalıma kapsamında Oxford mutluluk ölçeği Cronbach Alpha değeri ,74 olarak belirlenmiştir.

3.3. Verilerin Toplanması

Verileri toplayabilmek için Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 14 numaralı karar sayısı ile gerekli izin alınmış ve çalışmanın verileri araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırmaya serbest zaman aktivitesine katılım gösteren gönüllü bireylerin, ölçme araçlarından rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk ölçek paketlerini cevaplamalarıyla veriler elde edilmiştir. Ölçek formunu cevaplamadan önce tüm katılımcılara çalışmanın amacı hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Çalışmaya katılım tamamıyla gönüllülük temelinde yapılmıştır. Araştırmacı tarafından toplanan ölçek formlarında gerekli kontroller yapılarak eksik ya da yanlış doldurulan formlar çalışmanın verilerine dahil edilmemiştir. Ölçek formlarının doldurulması yaklaşık 5-10 dakika sürmüştür.

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmanın bu bölümünde araştırma problemlerine cevap bulmak amacıyla yapılan istatistiksel analizler ve bu analizlerin uygulanabilmesi için gereken ön analizler yer almaktadır. Katılımcıların demografik özellikleriyle ilgili bulgular ve katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanları ile ilgili tanımlayıcı istatistiksel bilgilere yer verilmiştir. Aynı zamanda katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanlarının demografik değişkenler (cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma) açısından karşılaştırılması için bağımsız gruplar t testi analizi ve rekreatif amaçlı tenis oynama sebeplerine göre karşılaştırabilmek için yapılan tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) sonuçları bu bölümde yer almaktadır. Ayrıca bu bölümde katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanları arasında bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla uygulanan Pearson Momentler korelasyon analizi sonuçlarına da yer verilmiştir.

Veri setinin gözden geçirilmesi amacıyla yapılan ön analizler eksik veri analiziyle başlamıştır. Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve rekreasyonel fayda ölçeğine cevap verirken toplamda 27 maddenin boş bırakıldığı görülmüştür.

Boş bırakılmış maddelerin toplam maddelerin % 5'inden oldukça az olduğu görüldüğünden, eksik verilerin yerine cevaplanmış maddelerden elde edilen ortalama değerler eklenmiştir (Kantardzic 2003). Sonraki adımda veri setindeki aykırı (uç) değerlerin tespit edilebilmesi için toplam puanlar için z değerleri hesaplanmış (>3,29) ve Mahalanobis uzaklık kriterine göre değerler gözden geçirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Sonuçlara göre z değeri 3,29'dan büyük 6 tane z değeri olduğu görülmüştür. Mahalanobis uzaklık kriterine göre ise 5 aykırı değer çalışma için toplanan 340 veri içerisinden toplamda 11 veri çıkarılmış veri setinde kalan veri sayısının toplamda 329 olduğu görülmüştür. Veri setinin uç değerlerden temizlenmesinden sonra, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test etmek amacıyla Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır ve değerlerin -1 ve +1 arasında değiştiği görülmüştür. Kolmogorov-Simrnov ve Shapiro-Wilk değerlerlerinin anlamlılık düzeylerinin normal dağılımdan anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur (p>,05). Tek yönlü varyans analizi için gerekli olan varyansların homojen dağılıp dağılmadığı kriteri Levene testi sonucuna göre değerlendirilmiş ve serbest zaman doyum, mutluluk ve rekreasyonel fayda ölçeklerinden elde edilen puanlarının varyanslarının homojen olduğu görülmüştür (p>,05).

4.BULGULAR

4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Bu başlık altında çalışmaya katılan rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, aylık gelir miktarları, çocuğa sahip olup olmama, tenis oynama amaçları ile ilgili frekans ve % değerleri Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1.Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Değişkenler		**n**	**%**
Cinsiyet	Kadın	124	37,7
	Erkek	205	62,3
Eğitim durumu	Lise	25	7,6
	Lisans	173	52,6
	Yüksek Lisans	86	26,1
	Doktora	45	13,7
Medeni durum	Bekâr	122	37,1
	Evli	207	62,9
Aylık gelir	5000 TL ve daha az	101	30,7
	5001-10000 TL	130	39,5
	10001-15000 TL	55	16,7
	15001-20000 TL	24	7,3
	20001 TL ve üzeri	19	5,8
Çocuğa sahip olma	Var	209	63,5
	Yok	120	36,5
Katılımcıların tenis oynama sebepleri	Fiziksel açıdan sağlıklı olmak	176	53,5
	Psikolojik açıdan iyi olmak	99	30,1
	Sosyalleşme	54	16,4

Katılımcıların demografik özelliklerinden yaş, tenis oynama süreleri, haftada kaç kez tenis oynadıkları, sahip oldukları serbest zaman süresi ve etkinliklere ayırdıkları serbest zaman süreleri cinsiyete göre gruplandırılarak frekansları, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların bazı demografik özelliklerinin frekans, ortalama ve standart sapma değerleri

	Cinsiyet	**n**	$\overline{X}$	**Ss**
Yaş	Kadın	124	42,25	11,15
	Erkek	205	43,88	11,81
Tenis oynama süresi (ay)	Kadın	124	34,90	20,23
	Erkek	205	30,91	17,17
Haftada kaç kez tenis oynandığı	Kadın	124	2,49	1,18
	Erkek	205	2,77	1,60
Sahip olunan serbest zaman süresi (saat)	Kadın	124	23,46	8,31
	Erkek	205	23,42	5,37
Etkinliklere ayrılan serbest zaman süresi	Kadın	124	9,46	5,14
	Erkek	205	10,23	595

Çalışmaya katılan 294 katılımcı rekreatif amaçlı tenis oynamanın dışında yapmış oldukları serbest zaman etkinlikleri belirtmiş ve bu etkinlikler 5 farklı grup altında toplanmıştır. En fazla katılımın sportif etkinlikler ve dinlenmeye yönelik etkinliklere olduğu görülmüştür. Gruplar ve içerdikleri etkinlikler frekans ve % şeklinde Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların etkinlik alanlarına göre dağılımları

Etkinlik Alanları	**n**	**%**
Sportif etkinlikler (bisiklete binmek, fitness, yürüyüş yapmak, pilates, yoga, vb.)	127	38,6
Dinlenmeye yönelik etkinlikler (kitap okumak, film izlemek, sosyal medyada vakit geçirmek, vb.)	116	35,3
Sanatsal etkinlikler (tiyatro ve operaya gitmek, enstrüman çalmak, koro çalışmalarına katılmak, vb.)	42	12,8
Doğa etkinlikleri (dağcılık, doğa gezileri, vb.)	5	1,5
Oyunlar (kağıt ve briç oynamak, bilardo, sudoku vb.)	4	1,2
Herhangi bir serbest zaman etkinliğine katılmama	35	10,6

Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve rekreasyonel fayda ölçeklerinden elde ettikleri puanlar alt boyutlar ve toplam puan olarak hesaplanmış ve Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre Serbest Zaman Doyum Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Ölçeklerinin Toplam Puan ve Alt Boyutlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Kadın (n=124)		**Erkek** (n=205)	
	$\overline{X}$	Ss	$\overline{X}$	Ss
Serbest zaman doyumu	95,99	11,13	93,44	9,64
Psikolojik	15,95	2,40	15,64	2,37
Eğitimsel	16,40	2,33	15,69	2,44
Sosyal	15,85	2,32	15,47	2,04
Fiziksel	17,61	2,10	16,98	2,09
Rahatlama	14,99	2,45	14,91	2,32
Estetik	15,19	2,70	14,76	2,31
Mutluluk	26,82	3,84	26,72	3,89
Rekreasyonel fayda	102,37	9,73	99,39	9,25
Fiziksel	30,37	2,90	29,41	3,20
Psikolojik	34,96	3,52	33,61	3,31
Sosyal	37,04	4,41	36,37	3,97

4.2. Katılımcıların Serbest Zaman Doyumu, Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Puanlarının Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan rekreatif tenis katılımcıların serbest zaman doyumu, mutluluk ve rekreasyonel fayda puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklarını gösteren bağımsız gruplar t testi analizi sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Serbest Zaman Doyumu Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Puanları İçin Bağımsız t Testi Sonuçları

Değişkenler	**Grup**	**n**	$\overline{X}$	**Ss**	**t**	**p**
Serbest zaman Doyumu	Kadın	124	95,99	11,13		
	Erkek	205	93,44	9,63	2,202	**,028***
Psikolojik	Kadın	124	15,95	2,40		
	Erkek	205	15,64	2,37	1,145	,253
Eğitimsel	Kadın	124	16,40	2,33		
	Erkek	205	15,69	2,44	2,620	**,009***
Sosyal	Kadın	124	15,85	2,32		
	Erkek	205	15,47	2,04	1,564	,119
Fiziksel	Kadın	124	17,61	2,10		
	Erkek	205	16,98	2,09	2,648	**,008***
Rahatlama	Kadın	124	14,99	2,45		
	Erkek	205	14,91	2,32	,322	,748
Estetik	Kadın	124	15,19	2,70		
	Erkek	205	14,76	2,31	1,55	,121
Mutluluk	Kadın	124	26,82	3,84		
	Erkek	205	26,72	3,89	,244	,807
Rekreasyonel Fayda	Kadın	124	102,37	9,73		
	Erkek	205	99,39	9,25	2,778	**,006***
Fiziksel	Kadın	124	30,37	2,90		
	Erkek	205	29,41	3,20	2,746	**,006***
Psikolojik	Kadın	124	34,96	3,52		
	Erkek	205	33,61	3,31	3,484	**,001***
Sosyal	Kadın	124	37,04	4,41		
	Erkek	205	36,37	3,97	1,420	,156

*p<.05

Bağımsız gruplar t testi analizi sonuçlarına göre, katılımcıların serbest zaman doyum ve rekreasyonel fayda puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşırken (p<,05), mutluluk puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Kadın katılımcıların serbest zaman doyum ve rekreasyonel fayda ölçeklerinden elde ettikleri puan ortalamalarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek katılımcıların serbest zaman doyumu alt boyutları incelendiğinde eğitimsel ve fiziksel doyum boyutlarında erkek katılımcılardan anlamlı olarak farklılaşan daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Rekreasyonel fayda ölçeğinin alt boyutlarının yine cinsiyet değişkenine göre incelenmesi sonucunca, fiziksel ve psikolojik fayda alt boyutlarında kadın katılımcıların anlamlı olarak erkek katılımcılardan farklılaştığı ve daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların serbest zaman doyum, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanlarının medeni durum ve çocuğa sahip olma durumu açısından farklılık oluşturup

oluşturmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi analiz sonuçları ise Tablo 6'da gösterilmektedir. Analizlerin sonucuna göre, rekreatif amaçlı tenis oynayan katılımcıların medeni durum ve çocuğa sahip olmama durumlarına göre serbest zaman doyum ve rekreasyonel fayda puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmezken (p>,05) mutluluk puanlarının medeni durum ve çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür (p<,05). Evli ve çocuk sahibi olan katılımcıların mutluluk puanlarının bekâr ve çocuğu olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 6).

Tablo 6. Serbest Zaman Doyum Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Puanlarının Medeni Durum ve Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Bağımsız t Testi Sonuçları

Değişkenler			$\overline{X}$	**Ss**	**t**	**p**
Serbest Zaman Doyumu	Medeni durum	Bekar (n=123)	93,90	10,43	-,684	,494
		Evli (n=206)	94,70	10,21		
	Çocuğa sahip olma	Evet (n=208)	94,50	10,65	,233	,816
		Hayır (n=121)	94,23	9,68		
Mutluluk	Medeni durum	Bekar (n=123)	25,61	3,57	-4,240	**,000***
		Evli (n=206)	27,44	3,89		
	Çocuğa sahip olma	Evet (n=208)	27,29	3,94	3,344	**,001***
		Hayır (n=121)	25,83	3,57		
Rekreasyonel Fayda	Medeni durum	Bekar (n=123)	99,85	10,38	-,983	,326
		Evli (n=206)	100,91	8,98		
	Çocuğa sahip olma	Evet (n=208)	100,63	9,57	,289	,772
		Hayır (n=121)	100,31	9,49		

*p<.05

Tablo 7. Serbest Zaman Doyum Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Puan Ortalama ve Standart Sapmaları

		n	$\overline{X}$	Ss
Serbest Zaman Doyumu	Fiziksel açıdan sağlıklı olma	176	93,56	10,16
	Psikolojik açıdan iyi olma	99	95,01	10,29
	Sosyalleşme	54	96,02	10,59
Mutluluk	Fiziksel açıdan sağlıklı olma	176	26,68	4,01
	Psikolojik açıdan iyi olma	99	26,80	3,30
	Sosyalleşme	54	26,93	4,41
Rekreasyonel Fayda	Fiziksel açıdan sağlıklı olma	176	99,56	9,21
	Psikolojik açıdan iyi olma	99	102,23	9,99
	Sosyalleşme	54	100,46	9,40

Katılımcılara tenis oynama amaçları sorulmuş ve verilen cevaplara göre katılımcıların etkinliklere fiziksel açıdan sağlıklı olma, psikolojik açıdan iyi olma, sosyalleşme amacıyla katıldıklarını belirttikleri görülmüştür. Tablo 7'de katılımcıların tenis oynama sebeplerine göre serbest zaman doyumları, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri gösterilmektedir. Anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla Tablo 8'de serbest zaman doyum, mutluluk ve rekreasyonel fayda puan ortalamalarının etkinliğe katılım sebepleri değişkenine göre farklarını gösteren varyans analizi (ANOVA) sonuçları gösterilmiştir.

Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin tenis oynama amaçlarına göre serbest zaman doyumları, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, tenis oynama amaçlarına göre katılımcıların serbest zaman doyumları, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Tablo 8. Katılımcıların Tenis Oynama Sebeplerine Göre Serbest Zaman Doyum Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Puanlarının Karşılaştırılması (ANOVA)

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	P
Serbest Zaman Doyumu	Gruplar arası	302,885	2	151,442	1,436	,239
	Gruplar içi	34384,169	326	105,473		
	Toplam	34687,054	328			
Mutluluk	Gruplar arası	2,765	2	1,382	,092	,912
	Gruplar içi	4905,912	326	15,049		
	Toplam	4908,677	328			
Rekreasyonel Fayda	Gruplar arası	451,793	2	225,897	2,511	,083
	Gruplar içi	29324,395	326	89,952		
	Toplam	29776,188	328			

*p<.05

4.3. Katılımcıların Serbest Zaman Doyum Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu tez çalışmasının hipotezlerinden biri de serbest zaman doyumları, mutluluk ve rekreasyonel fayda puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi içerisinde olmasıydı. Bu hipotezi test etmek için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre (Tablo 9) katılımcıları serbest zaman doyumları, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<,05). Başka bir deyişle, serbest zaman doyum puanı yüksek olan katılımcıların mutluluk ve algıladıkları rekreasyonel fayda puanlarının da yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Serbest Zaman Doyumları Mutluluk ve Rekreasyonel Fayda Değişkenlerinin ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	**Serbest Zaman Doyumu**	**Mutluluk**	**Rekreasyonel Fayda**
Serbest Zaman Doyumu	-		
Mutluluk	,424**	-	
Rekreasyonel Fayda	,539**	,249**	-

**p<.01

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, rekreatif aktivite olarak tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk puanlarının cinsiyet, medeni durum ve çocuğa sahip olup olmama ve etkinliğe katılım sebepleri açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemek aynı zamanda değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların serbest zaman doyum ve rekreasyonel fayda puanlarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak fark var iken, mutluluk puanlarında cinsiyet değişkeni açısından fark olmadığı görülmektedir. Aktivite katılımcılarının medeni durum ve çocuğa sahip olup olmama durumuna göre serbest zaman doyum ve rekreasyonel fayda puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmez iken, mutluluk puanlarının medeni durum ve çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Rekreatif aktivite olarak tenis oynayan bireylerin, katılım sebepleri, fiziksel açıdan sağlıklı olma, psikolojik açısından iyi olma ve sosyalleşme amacıyla katıldıkları etkinliklerden elde ettikleri, serbest zaman doyumu, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanlarında anlamlı olarak fark görülmemiştir. Katılımcıların serbest zaman doyumları, mutluluk ve rekreasyonel fayda puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle, serbest zaman doyum puanı yüksek olan katılımcıların mutluluk ve algıladıkları rekreasyonel fayda puanlarının da yüksek olduğu görülmektedir.

Serbest zaman doyum, rekreasyonel fayda ve mutluluk puanlarında cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında, katılımcıların serbest zaman doyum ve rekreasyonel fayda puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşırken, mutluluk puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Kadın katılımcıların serbest zaman doyum ve rekreasyonel fayda puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların serbest zaman doyumu alt boyutları incelendiğinde eğitimsel ve fiziksel doyum boyutlarında erkek katılımcılardan daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Rekreasyonel fayda ölçeğinin alt boyutlarının yine cinsiyet değişkenine göre incelenmesi sonucunca, fiziksel ve psikolojik fayda alt boyutlarında kadın katılımcıların, erkek katılımcılardan daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Yalçınkaya ve ark (2020) yapmış oldukları çalışmada üniversite

öğrencilerin rekreasyon fayda algılarının cinsiyet üzerinde anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Öğrencilerin mutluluk puanlarına bakıldığında mutluluk düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaştığı bulunmuştur. Araştırma sonucunda rekreatif fayda algılarının, mutluluk düzeylerinin oranını belirlemek adına gerçekleştirilen analizlerde rekreasyon fayda algısının mutluluk düzeyini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediğini göstermiştir. Spor merkezine üyeliği olan bireylerden rekreasyon fayda puanlarının cinsiyet ve bireylerin katıldıkları rekreatif aktivitenin algılamış oldukları şiddetine göre fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalarını tespit etmek amacıyla yapılan bu çalışmanın verilerine bakıldığında, kadın ve erkek katılımcıların elde ettikleri psikolojik, fiziksel ve sosyal fayda alt boyutları arasında fark tespit edilememiş olup, spor merkezlerine üyeliği olanların elde ettikleri faydalar cinsiyet açısından fark bulunamamıştır (Ertüzün ve ark 2020). Başka bir çalışmada katılımcıların serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarında rahatlama ve estetik ile mutluluk üzerinde düzenleyici etkisinin olduğu bulunmuştur. Çıkan sonuç göz önünde bulundurularak serbest zaman katılımcılarının ulaştıkları doyumun mutluluk açısından etkisine bakıldığında erkeklerin kadınlara oranla daha fazla çıktığı sonucuna varılmıştır. Benzer bir çalışmada serbest zaman doyumun ait alt boyutlara bakıldığında fark bulunamamışken, ölçek genel ortalamasına bakıldığında erkek katılımcıların doyum puanlarının kadın katılımcılara oranla yüksek çıktığı bulunmuştur (Ardahan ve Yerlisu Lapa 2010; Aydın 2016). Kimball ve Willis (2005) yapmış oldukları çalışmalarda mutluluğun cinsiyet ile arasında anlamlı olarak bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışma ile paralellik gösteren bir araştırmanın sonucunda cinsiyetin, mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir (Kangal 2013).

Rekreatif amaçlı tenis oynayan katılımcıların medeni durum ve çocuğa sahip olmama durumlarına göre serbest zaman doyum ve rekreasyonel fayda puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmezken, mutluluk puanlarının medeni hal ve çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Evli ve çocuk sahibi olan katılımcıların mutluluk puanlarının bekar ve çocuğu olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bazı araştırmalar ise bu çalışmanın aksine okul öncesi öğretmenlerin medeni hal durumunda rekreasyon faaliyetlerinden fayda ve yaşam doyum düzeylerinde farklılık olmadığı görülmektedir (Güldür ve Yaşartürk 2020). Ayyıldız (2015) yaptığı çalışmada

Ankara'da bulunan dans kurslarında rekreatif aktivite yapmak amacıyla dans etkinliklerine katılım gösteren kişilerin demografik değişkenler ile serbest zaman doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucu verilere göre; cinsiyet değişkeni ile serbest zaman doyumu arasında farklılık bulunmamışken, yaş, eğitim, gelir düzeyi, medeni hal ve çocuk sahibi olma değişkenleri açısından ilişki saptanmış olup, mevcut çalışmanın bulguları aksine bekar olan ve çocuk sahibi olmayanların katılımcıların serbest zaman doyum seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin tenis oynama amaçlarına bakıldığında fiziksel açıdan sağlıklı olma, psikolojik açıdan iyi olma, sosyalleşme nedeniyle katıldıkları görülmüştür. Bu sebeplerle tenis oynayan bireylerin serbest zaman doyumları, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, tenis oynama amaçlarına göre katılımcıların serbest zaman doyumları, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Akdeniz Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilere yönelik yapılan bu çalışma verilerine göre rekreatif etkinliklere katılma nedenleri sırasıyla; eğlenmek, arkadaşlarıyla birlikte olmak, rahatlamak ve yeni şeyler öğrenmektir. Bu sonuca göre; öğrencilerin rekreasyonel etkinliklerde arkadaşlarıyla bir arada olabilecekleri, eğlenebilecekleri ve rahatlayabilecekleri etkinliklere katıldıkları söylenebilir (Lapa ve Ardahan 2009). Üniversite son sınıf öğrencilerine yönelik yapılan araştırmada rekreatif aktivite amaçlarına bakıldığında etkinliğe katılımın başarılarını artırdığını ve aynı zamanda öğrenciler boş zamanlarını en çok arkadaşlarıyla değerlendirdiklerini ifade etmişlerdir (Bölükbaş ve Büyükipekci 2020). Boş zaman aktiviteleri, aktif dinlenme, rahatlama ve gündelik hayatın olası olumsuz sonuçlarından kaçınmaya katkı sağlar. Ayrıca zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal sağlık ve iyi olma haline katkıda bulunur. Bilişsel düşüş ve kardiyovasküler rahatsızlıkların önlenmesine ek olarak, arkadaşlıklar kurmak ve geliştirmek aynı zamanda stres atmak için zengin bir içerik sağlar (Caldwell ve Linda 2005).

Serbest zaman doyumu, mutluluk ve rekreasyonel fayda değişkenleri arasındaki ilişkiye baktığımızda serbest zaman doyumları, mutluluk ve rekreasyonel fayda puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir

deyişle, serbest zaman doyum puanı yüksek düzeyde pozitif yönde olan katılımcıların mutluluk ve algıladıkları rekreasyonel fayda puanlarının da yüksek düzeyde pozitif ilişkisi olduğu görülmektedir.Eskiler ve ark (2019) ekstrem sporlarda rekreasyon fayda algılarının boş zaman doyumu üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 105 erkek, 95 kadın olmak üzere toplam 200 gönüllü katılımcı ile yapılan araştırmanın sonucunda rekreasyonel faydanın tüm alt boyutlarının boş zaman doyumu ile arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğu rapor edilmiştir. Sonuç olarak katılımcıların boş zaman doyum derecelerinde artış oldukça, rekreasyonel fayda düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Doğan (2018) hukuk fakültesinde öğrenim gören avukat adaylarının serbest zamanlarını hangi tür rekreasyonel aktivitelerle değerlendirdiklerini, rekreasyonel aktivitelerden ne tür faydalar sağladıklarını, mutluluk düzeylerini ve bunlar arasındaki karşılaştırmalı ilişkiyi belirlemek için yaptığı çalışmada katılımcıların çoğunun rekreasyonel aktivitelerden fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan yüksek düzeyde rekreasyon fayda sağladıkları söylenebilir. Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının yüksek olduğu ve ortalamanın üzerinde bir mutluluk düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılımları ile Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puanlar sonucunda pozitif doğrultuda ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıklarını arttırmaları ile mutluluk düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Bu durumun sebebi olarak öğrencilerin boş zaman aktivitelerine katılım sıklıklarını arttırmaları ile bu aktivitelerden elde edecekleri faydalar da artacağı söylenebilir. Katılımcıların RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar ile OMÖ'den aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Dolayısı ile öğrencilerin rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydaların artması ile mutluluk düzeylerinin de artacağını belirtmiştir. Chen ve ark (2013) Tainan'daki ilköğretim öğretmenlerinin boş zaman aktivitelerine katılımları, boş zaman aktivitelerinden elde ettikleri faydalar ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında öğretmenlerin boş zaman aktivitelerinden fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan fayda elde ettiklerini bulmuştur. Mutluluğun fiziksel, psikolojik ve sosyal olan alt boyutlarıyla yakın ilişkili olduğu görülmektedir (Egan ve ark 2014). Andrew ve Withey (1976) çalışmalarında serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin önemli bir kısmının katılımdan dolayı sağladığı doyumun etkisiyle mutluluk hissettikleri ifade edilmiştir.

Genel olarak bireylerin kişisel ve ruhsal gelişimleri için aynı zamanda özgür iradeleri ile seçtikleri serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri deneyimleri yaşam tarzı haline getirerek sürekliliğini sağlamak mutlu bireyler olarak yaşamlarına devam edebilecekleri düşünülmektedir (Güzel ve ark 2020). Mevcut çalışma bulguları ve literatürde bulunan sonuçlar bunları desteklemektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma rekreatif bir etkinlik olarak tenis oynayan bireylerin algıladıkları fayda, serbest zaman tatmin ve mutluluk düzeylerinin ne olduğu ve farklı değişkenlerin etkileyip etkilemediği sorularına cevap aramak için yapılmıştır. Rekreasyonel aktivite türlerinden sportif aktiviteler hazırlayarak organizasyonlar yapan kulüp dernek ya da hizmet sağlayıcıların tercih edilme nedenlerinin en belirleyici faktörü beklentilere cevap verecek, kaliteli hizmet anlayışıyla hareket etmek olduğu bilinmektedir (Demirel 2013). Zaman içerisinde işletmeler bunun farkına vararak serbest zaman katılımı sağlayacak aktiviteleri geliştirip ticari bir sektör haline getirmiş ve bireylere yönelik talebi değerlendirerek doyum noktasına ulaşmalarını, sonrasında ise motivasyon düzeylerini yükseltmeye yönelik çalışmalara yönelmişlerdir (Güzel ve ark 2020). Bireylerin sportif rekreatif aktivite katılımlarını sürdürmelerinde katıldıkları aktiviteden elde edecekleri doyumun sunulan serbest zaman aktivitelerinin çeşitliliği ve aktivite alanlarının iyi dizayn edilmesiyle yakından ilişkili olduğunu düşünülmektedir. Tenis kulüpleri bazında bu çalışma sonuçlarına istinaden bazı önerilerde bulunulmuştur. Bunlar;

- Rekreatif aktivite olarak tenis oynayan bireylerin etkinliğe katılım amaçlarının sadece spor yapmaktan ibaret olmadığı, aynı zamanda sosyalleşerek yeni çevre ve arkadaş edinmek, aktivite sonrası hoşça vakit geçirmek, eğlenip dinlenmek, iş ve günlük hayatın stresinden uzaklaşmak, yaşadığı çevre ve iş ortamının dışında farklı bir ortamda bulunmayı istemek ve değişik deneyimler elde etmek amacıyla bu aktiviteye katılmak isteyebilecekleri düşünülmektedir. Tenis kulüpleri bireylerin bu tür beklentilerine cevap vermek için kulüp ortamının fiziki şartları ve organizasyonel düzenlemeleri bu beklentiler göz önüne alınarak dizayn edebilecekleri düşünülmektedir.
- Tenis oynayan bireylerin beklerken zamanlarını değerlendirecek keyif aldığı, dinlendirici ve eğlendirici etkinliklerde bulunabilirler bunlar için kitap okuma alanı satranç kulübü, bilardo, masa tenisi, tavla ve dart oyun alanları işletmelerin komplekslerinin içinde bulunabilir.
- Kadın ve erkek katılımcıların aktiviteden elde etmeyi düşündükleri faydalara göre farklılık gösterebileceği, katılımları esnasında farklı duygu durumlarına

sahip olabilecekleri göz önünde bulundurularak elde edecekleri doyumun arttırılmasını sağlayacak durumların değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

- Katılımcıların daha çok rekabet amacıyla tenis oynamayı tercih edip etmediklerinin de önemli bir kriter olduğu ve kulüplerin buna göre uygulamalar yapmaları için bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir. Rekreatif amaçlı yarışmaların sık sık düzenlenmesi katılımcıların aktivite doyum düzeylerini doğrudan etkileyebilecektir. Gelecek çalışmalarda katılım amaçlarına göre sportif performans ve rekreatif katılım sağlayan bireyler arasında karşılaştırmalı çalışmaların yapılması da farklı bir bakış açısı sağlayabilecektir.
- Katılım gösteren çocuk sahibi bireylerin çocuklarıyla birlikte vakit geçireceği ya da ebeveynler tenis oynarken çocukların eğlenebileceği çocuk parkları, oyun alanları, mini sinema salonu, yüzme havuzu, internet erişim noktaları tesis bünyesinde olması tercih sebebi olabilir. Bu imkanların sağlanması sonucunda serbest zaman aktivite katılımcılarının elde ettiği fayda, serbest zaman tatmin ve mutluluk düzeyleri, yaşam tatmini ve yaşam kalitesi düzeylerinin arttırılması hususunda önemli role sahip olabileceği düşünülmektedir.

Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin hangi faktörlerden etkilendiğini bilmeleri serbest zamanlarını daha bilinçli değerlendirmelerine olanak sunacağı düşünülmektedir. Bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek seviyede tutulabilmesi için serbest zaman etkinliklerine katılımlarının devam ettirilmesi sağlanmalı, mevcut engellerin ortadan kaldırılması ile ilgili çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Rekreasyonel amaçlı yapılan aktivite türleri bakımından gelecekte yapılması planlanan araştırmaların ve örneklemin geniş kitlelere yayılması bilimsel anlamda çalışmaların çoğaltılması özellikle rekreasyon adına duyulan ihtiyaçları gidermeyi hedefleyerek literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Tenis dışında başka aktiviteleri tercih eden örneklemlerle de çalışmak bulguları değerlendirmede perspektif sağlayıp araştırmayı farklı boyutlara taşıyabilir.

7. KAYNAKLAR

Addington ÖE, 1993. %100 düşünce gücü. (Çeviren: B. Çetinkaya), İstanbul, Akaşa Yayınları.

Ağaoğlu YS, Taşmektepligil MY, Albay F, Bayrak M, Paktaş Y, 2006. Serbest zaman eğitimi ve önemi. Millî Eğitim, 315.

Akatay A, 2003. Örgütlerde zaman yönetimi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı: 10, S: 282-300.

Akgül B, Ertüzün E, Karaküçük S, 2018. Rekreasyon Fayda Ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23 (1), 25-34.

Aksoy BA, Aytar GA, Kaytez N, 2017. Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, Sayı:3, S:1119-1132.

Akyürek G, Kars S, Bumin G, 2018. Üniversite öğrencilerinde cep telefonlarının problemli kullanımı ile serbest zaman tatmininin ilişkisinin incelenmesi. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 6 (3), 191-96.

Alay S, 2000. Relationship between time management and academic achivement of selected university students. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Albayrak E, Ziyagil MA, Çekin R, 2015. Okul, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite alışkanlığının üniversite sınıf düzeylerine göre incelenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(2),8 – 17.

Aluş Y, Selçukkaya S, 2015. Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri. Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi, 1, 151-175.

Andrew FM, Withey SB, 1976. Social Indicators of Well-Being. Plenum, New York.

Ardahan F, Tekin M, 1998. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi: Resmi liseler ve aynı statüdeki özel kolejlerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini boyutları ve Antalya ili örneği. Konya Selçuk Üniversitesi

Ardahan F, Yerlisu Lapa T, 2010. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 21(4), 129-36.

Argan M, 2007. Eğlence pazarlaması. Ankara, Detay Yayıncılık, sayfa 15.

Argyle M, Martin M, Crossland J, 1989. Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P. Forgas, J.M. Innes (Eds.). Recent advances in social psychology: An international perspective pp. 189- 203. Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.

Arslan S, 2013. Serbest zaman eğitimi ve serbest zaman eğitimini gerektiren nedenler. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 0 (23).

Avşaroğlu S, Deniz, ME, Kahraman A, 2005. Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişliğin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14, 115-29.

Aydın İ, 2016. Fitnes katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ayyıldız Durhan T, Karaküçük S, 2017. Çocuklarıyla baby gym aktivitelerine katılan ebeveynlerin rekreasyon fayda düzeylerinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2 (4) , 43-53.

Ayyıldız T, 2015. Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

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

Balcı V, 2003. Ankara'daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması. Milli Eğitim Dergisi, sayı 158.

Bammel G, Burrus-Bammel LL, 1996. Leisure and human behavior. ABD: Maddison, Brown and Benchmark, 275-282.

Başar S, Sarı İ, 2018. Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 25-34.

Baydar M, Aycan A, Doğu G, 2020. Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi. "Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Örneği". Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20 (2), 767-781.

Beard JG, Ragheb MG, 1980. Measuring leisure satisfaction. Journal of Leisure Research. 12. 20-33.

Beggs, BA, Elkins DJ, 2010. The Influence of Leisure Motivation on Leisure Satisfaction. The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research. July pp. Unpaginated.

Beşikçi T, 2016. Macera rekreasyonunda, heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

Birinci MC, 2018. Boş zaman motivasyonu ve davranışsal niyet ilişkisinde boş zaman tatmininin aracılık etkisi ile rekreasyonel hizmet kalitesinin düzenleyici rolü: rekreasyonel kayak etkinliğine ilişkin bir çalışma. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bowling A, 1995. What things are important in people's lives? A survey of the public's judgements to inform scales of health related quality of life. Social Science Medicine, 41(10), 1447-1462.

Bölükbaş S, Büyükipekci S, 2020. Kop bölgesi üniversiteleri turizm fakültesi öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine bakış açılarının incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi, 23 (1), 341-357.

Bülbül A, Olcucu B, Akyol G, 2021. Spor elemanlarının rekreasyon fayda farkındalığı bedenlerini beğenme düzeyleri arasındaki ilişki. Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi, 1 (50), 110-123.

Caldwell Linda L, 2005. Leisure and health: why is leisure therapeutic? British Journal of Guidance Counselling, 33:1, s 7-26.

Can E, 2015. Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi, 1-17.

Cenkseven F, Akbaş T, 2007. Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3 (27), 43-65.

Ceyhun S, 2008. Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımı. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Spor Bölümü, Erzincan.

Chao CC, 2013. The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Tainan county. International Research in Education, 1(1): 29-51.

Chen CC, Cheng CH, Lin SY,2013. The relationship among leisure ınvolvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Tainan county. International Research in Education, 1(1), 29-51.

Cuenca-Amigo M, Aristegui I, Cuenca M, Amigo ML, 2017. The importance of leisure in older adults living in Spain. Annals of Leisure Research, 20(2), 222-239.

Çakır V, 2017. Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2 (3), 17-27.

Çalışkan C, Yeşilyurt C, İnan H, 2020. Gençlerde rekreatif spor davranışı: hazcı ve faydacı değer bakışı. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 8 (21), 5-22.

Çelik G, 2011. Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi (Antalya merkez örneği). Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü., Antalya.

Çınar V, Sanioğlu A, 2000. Farklı branşlardaki beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi

Çil ÜA, 2011. Kur'an'da zaman kavramı. Kelam Araştırmaları, 9(1),335-64.

Demir C, Cevirgen A, 2006. Turizm ve çevre yönetimi: sürdürülebilir gelişme yaklaşımı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Demir C, Demir N, 2006. Bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki, lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama, Ege Üniversitesi, İzmir.

Demir M, Demir ŞS, 2014. İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi, 2(3), 74-84.

Demir R, Murat M, 2017. Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 7(13), 347-378.

Demirci R, Acar G, Erdoğan B,2018. Öğrencilerin depresyon ve motivasyon bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 36-45.

Demirel H, 2013. Rekreasyonel spor/fitness programı sunan işletmelerde hizmet kalitesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Doğan M, Elçi G, Gürbüz B, 2019. Serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: akademisyenler üzerine bir araştırma. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17 (1), 154-64.

Doğan MN, 2018. Hukuk fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydaların ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Doğan T, 2006. Üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin incelenmesi, Hacettepe Üniversite Eğitim Fakültesi Dergisi, 30, s.120-129.

Egan V, Chan S, Shorter GW, 2014. The dark triad, happiness and subjective well-being. Personality and Individual Differences, 67, 17-22.

Elmas L, Yüceant M, Ünlü H, Bahadır Z, 2021. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sportive, 4 (1), 1-17.

Emir E, 2015. Kadınlarda rekreasyonel etkinliklere katılım: algılanan özgürlük ve mutluluk ilişkisi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi 14-16

Erdul G, 2005. Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Erenci T, 2006. Bir üniversite yerleşkesinde rekreasyon ihtiyacı ve planlanması (Umuttepe örneği). Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Eroğlu F, 1996. Davranış bilimleri. İstanbul, Beta Basım Yayım.

Erol E, 2019. Rekreasyon teorileri. Editör (Yayla Ö, Karaçar E,). Rekreasyon yönetimi güncel animasyon uygulamaları. Ankara, Detay Yayıncılık.

Ertüzün E, Erkmen Hadi G, Fidan E, 2020. Spor merkezine üye bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 11 (3), 231-244.

Esentaş M, Güzel P, Yıldız K, Çokşen M, 2018. Huzurevinde yaşayan bireylerde serbest zaman aktivitelerine katılımının yaşam kalitesindeki rolü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(3),235- 241.

Eskiler E, Yıldız Y, Ayhan C, 2018. The effect of leisure benefits on leisure benefits on leisure satisfaction. Extreme Sports, Turkish Journal of and Exercise, 21(1), 16-20.

Fişekçioğlu ĠB, Özsarı A, 2017. Leisure time management and the attitudes of disabled athletes. International Journal of Science Culture and Sport, 5(4): 302-318.

Funk DC, Filo K, Beaton AA, Pritchard M, 2009. Measuring the motives of sport Event attendance: bridging the academic-practitioner divide to understanding behavior. Sport Marketing Quarterly, 18(3), 126.

Gökçe H, 2008. Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Gökçe H, Orhan K, 2011. Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 22(4), 139-45.

Gökmen H, Açıkalın A, Koyuncu N, Saydar Z, 1985. Yükseköğrenim öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri, kendilerini gerçekleştirme düzeyleri. Ankara, Milli Eğitim Basımevi, 10-22.

Gül T, 2019. Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak boş zaman tatmini. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi, 22 (2), 914-30.

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.

Gümüş H, Karakullukçu Ö, 2015. Futbol ve basketbol taraftarlarında serbest zaman tatmini: Afyonkarahisar örneği. International Journal of Sport Culture and Science, 3 (Special Issue 3) , 401-409.

Güney S, 2000. Davranış bilimleri. Ankara, Nobel Yayınları.

Güngörmüş HA. 2007. Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitisü, Ankara.

Gürbüz Y, Aydın P, 2012. Zaman kavramı ve yönetimi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9 (2), 1-20.

Güven M, Yeşil S, 2011. İşletmelerde zaman yönetimi. (Editör: İ. Bakan), 2. Baskı. İstanbul, Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar, Beta Basım A.Ş.

Güzel P, Esentaş M, Yavaş Tez Ö, 2020. Rekreatif egzersiz ve motivasyon: fitness merkezleri üzerine amprik bir çalışma. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 206- 218.

Güzel P, Yavaş Tez Ö, Esentaş M, 2020. Serbest zaman doyumunun mutluluk üzerindeki etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolü. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18 (4), 283-296.

Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y, 2003. Boş zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları. Güncellenmiş ikinci baskı, Ankara, Detay Yayıncılık, 15-16.

Hadi G, Erdem B, Duman E, 2021. Sportif rekreatif aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi , 32 (1) , 10-19.

Hanani ES, 2017. The study on value of recreational sports activity of urban communities. Jurnal

Kesehatan Masyarakat, 12(2), 286-291.

Hills P, Argyle M, 2002. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and Individual Differences, 33, s.1073-1082.

Hills P, Argyle M, 1998. Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. Personality and Individual Differences, 25 (3), 523-535.

Ho TK,2008. A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at ping-tung city and country in taiwan, A Dissertation For The Degree Of Doctor, Sports Management, Faculty of the United States Sports Academy, Daphne, Alabama.

Huang H, Humphreys BR, 2012. Sports participation and happiness: evidence from U.S. microdata. Journal of ecomomic Psychology,33(4), 776- 793.

Işık Ö, Gümüş H, Okudan B, Yılmaz M, 2014. Üniversite öğrencilerinin yaşam kalite düzeylerinin depresyon düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi, International Journal of Science Culture and Sport, SI(1): 836-843.

İnternet: Türk Dil Kurumu (TDK) Web: https://sozluk.gov.tr adresinden 01.05.2021 tarihinde alınmıştır.

Josephs R, 1996. Zaman yönetimi. Çeviren: Özlem Koşar, 2. Baskı, İstanbul, Epsilon Yayınları.

Kangal A, 2013. Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 12(44), 214-233.

Karaküçük S, 1997. Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme. 2.Baskı, Ankara, Bağırgan Yayınevi.

Karaküçük S, 2001. Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme. 4.baskı, Ankara, Gazi kitap evi.

Karaküçük S, 2005.Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme. 4.baskı, Ankara Gazi Kitapevi, s.86-87

Karaküçük S, Akgül BM, 2016. Eko rekreasyon rekreasyon ve çevre. Ankara, Gazi Kitapevi.

Karaküçük S, Ayyıldız Durhan T, Akgül BM, Aksın K, Özdemir AS, 2019. Oryantiring sporcularında ekosentrik, antroposentrik, antipatik yaklaşımların rekreasyon fayda ile ilişkisi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39 (3), 1263-1288.

Karlı Ü, Polat E, Üzüm H, Koçak S, 2008. The leisure satisfaction levels of university student. 10th. International Sport Sciences Congress, October 23-25, Bolu.

Karslı MD, 2004. Sınıfta öğrenme zamanının yönetimi, sınıf yönetimi, (Editör: M. Şişman ve S. Turan), Ankara, Pegem A Yayıncılık.

Kılbaş Ş, 2001. Rekreasyon boş zamanları değerlendirme. 1. Baskı. s. 14-20

Kılbaş Ş, 2004. Rekreasyon. (3. Baskı). Ankara, Nobel Yayınları, 22.

Kocaman Karoğlu A, Atasoy B, 2018. Sosyal medya kullanımı ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14 (2), 826-39.

Korkutata A, Özavci R, 2021. Turistlerin rekreasyonel fayda düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. Turar Turizm ve Araştırma Dergisi, 10 (1), 63-79.

Köktaş Ş, 2004. Rekreasyon boş zamanı değerlendirme. Üçüncü baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Kuo CT, 2013. Leisure involvement, leisure benefits, quality of life, and job satisfaction. International Review of Management and Business Research, 2(2), 421-428.

Kurumlu Y, 2014. Ankara ili 11.sınıf lise öğrencilerinin serbest zaman ve sportif açıdan serbest zaman faaliyetlerine katılımlarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Küçük Kılıç S, Lakot Atasoy K, Gürbüz B, Öncü E, 2016. Rekreasyonel tatmin ve yaşam

doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6 (3) , 56-70.

Küçüktopuzlu F, Gözek K, Uğurlu A, 2003. Boş zaman rekreasyon ilişkisi ve üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerini değerlendirmeye yönelik bir araştırma. T. Çolakoğlu ve E. Erturan. (Editörler). I.Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu 21-22 Mayıs 2003 Bildiriler Kitabı. Ankara. Gazi Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Doğa Sporları ve Arama Kurtarma Merkezi ve Türk hava Kurumu Basım evi İşletmeciliği, 33-45.

Lapa TY, Ardahan F, 2009. Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. Spor Bilimleri Dergisi, 20 (4), 132-144.

Leitner MJ, Leitner SF, Associates, 2004. Leisure enhancement. New York : Haworth Pres, 103-141.

Losier GF, Bourque PE, Vallerand RJ, 1993. A motivational model of leisure participation in the elderly. The Journal of Psycholog, 127(2): 153-70.

Lu L, Hu CH, 2002. Experiencing leisure: the case of Chinese university students. Fu Jen Studies: Science and Engineering, 36, 1–21.

Lu L, Hu CH, 2005. Personality, leisure experience and happiness. Journal of Happiness Studies, 6, 325-342.

Mannell RC, Kleiber DA, 1997. A social ssychology of leisure. State College. PA: Venture Pusblishing.

Mirzeoğlu D, Mirzeoğlu N, Paknadel C, Erdoğan Ş, 1996. Devlet ve özel okullarda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyumu düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, S. 3-10.

Muhammet E, Uzuner KE, 2014. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 107-120.

Naktiyok A, 2002. Motivasyonel değerler ve iş tatmini: yöneticiler üzerine bir uygulama. Atatürk Üniversitesi İİBF Dergisi, Erzurum.

Ökmen AŞ, Erdemir İ, Tekin HA, 2009. Beden eğitimi, resim ve müzik seçmeli dersi alan öğrencilerin toplumsallaşma düzeylerinin karşılaştırılması. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12 (21):1-6.

Özbey S, Çelebi M, 2003. Editör: Mirzeoğlu, N. Spor Bilimlerine Giriş (Rekreasyon: Bölüm 8) Çok Yazarlı Kitap, Ankara, Bağırgan Yayımevi.

Özdemir Y, Koruklu N, 2011. Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(1), 190-210.

Öztürk Ü, 1983. Orta dereceli okullarda beden eğitimi. (2. Baskı), İstanbul, Kayı Yayıncılık.

Pearson Q, 1998. Job satisfaction. leisure satisfaction and psychological health. The Career Development Quarterly. 46. 416-26.

Ramazanoğlu F, Altungül O, Özer A, 2004. Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirilmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 176179.

Riddick CC, 1986. Leisure satisfaction precursors. Journal of Leisure Research, 18. 259-265.

Sabbağ Ç, Aksoy E, 2011. Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (4), 10-23.

Sağcan M, 1986. Rekreasyon ve turizm. İzmir, Cumhuriyet Baskı Evi, s.68.

Satman M, 2018. Fiziksel aktivite: bilinenin çok ötesi. Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16 (4), 158-178.

Sevil T, 2015. Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi. Doktora Tezi, Anadolu üniversitesi Sağlık

Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir.

Soyer F, Can Y, 2003. Üniversite öğrencilerinin boş zaman alışkanlıkları ve sportif eğilimlerinin mesleki yönelişlerine göre karşılaştırılması. I.Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara.

Sönmezoğlu U, Polat E, Aycan A, 2016. Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. International Journal of Sport Culture and Science , Cilt 2 (Özel Sayı 1) , 219-229.

Sünter TA, Canbaz S, Dabak S, Öz H, Peksen Y, 2006. Pratisyen hekimlerde tükenmislik işe bağlı gerginlik ve iş doyumu düzeyleri. Genel Tıp Degisi, 16 (1).

Süzer M, 2000. Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.8, 123-33.

Şahan H, 2008. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, (2), 248-266.

Şeras H, 2017. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı çalışanlarının katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Tarhan N, 2005. Mutluluk psikolojisi. İstanbul, Timaş Yayınları, 32-35.

Tarhan N, 2006. Kendinizle barışık olmak, duyguların eğitimi. İstanbul, Timaş Yayınları.

Tengilimoğlu D, Tutar H, Altınöz M, Öztürk Başpınar N, Erdönmez C, 2003. Zaman yönetimi. (Editör: Hasan Tutar) Ankara, Nobel Yayın Dağıtım

Tezcan M, 1977. Boş zamanlar sosyolojisi. Ankara, Doğan Matbaası.

Tezcan M, 1993. Boş zamanlar sosyolojisi. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları No: 174.

Tingaz EO, Hazar M, 2014. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması. International Journal of Science Culture and Sport. Special Issue 1 ISSN: 2148-1148.

Topal N, 2009. Derste zaman yönetimi: ilköğretim 3. sınıf hayat bilgisi dersine yönelik bir inceleme. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Tuna M, Türk S, 2006. Kamu ve özel sektör matbaa işletmelerinde çalışanların içsel motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. Konya. S. 619-34

Tutar H, 2007. Zaman yönetimi. Ankara, Seçkin Yayıncılık.

Uluğtekin S, 1991. Hükümlü çocuk ve yeniden toplumsallaşma. Bizim Baro, Ankara.

Wang EST, Chen LS, Lyin, JYC, Wang MCH, 2008. The relationhip between leisure satisfaction and life. Satisfaction Of Adolescents Concerning Online Games, Libra Publishers. San Diego, S.43. s 169.

Yalçınkaya N, 2019. Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda algıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sak

Yaşartük F, Bilgin B, 2018. Üniversitede öğrenim gören hentbolcuların serbest zaman tatmin ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4(2): 50-60.

Yayla Ö, Çetiner H, 2019. Boş zamanların değerlendirilmesinde etkili olan faktörlerin boş zaman tatminine etkisi. Turizm Akademik Dergisi, 6 (1), 219-28.

Yıldız M, Sahan H, Tekin M, Devecioğlu S, Yarar DN, 2012. Examination of recreation levels of university students with regard to various variables. Procedia - Social and Behavioral

Sciences, 46, 320-25.

Yurcu G, Kasalak M, Akınc Z, 2018. Turistlerin boş zaman motivasyonunu ve tatminini etkileyen faktörler: Beldibi örneği. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7 (2), 517-36.

Zorba E, 2008.Türkiye'de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi. Gazi Haber Dergisi, 52-55.

Zorba E, 2011.Yaşam boyu spor. İstanbul, Bedray Basın Yayıncılık, 3.Baskı.

Zorba E, Bakır M, 2004. Serbest zaman kavramı. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular (Ed: Ramazanoğlu F.). Ankara, Bıçaklar Kitabevi.

Zorba E, İkizler C, Tekin A, Miçoğulları O, Zorba E. Herkes İçin Spor, Morpa Kültür Yayınları, Yaylacılık Matbaası İstanbul, 2005.

Değerli katılımcı;

Bilimsel bir araştırma için değerli görüşlerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Lütfen tüm soruları dikkatlice okuyarak, isminizi yazmadan, sizin için uygun olan ifadenin yanına (X) işareti koyarak cevaplayınız. Bilimsel bir araştırmaya yaptığınız katkı, içten cevaplarınız ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Derya CEYLAN
KARADEMİR
Dr. Öğretim Üyesi Gaye ERKMEN
HADİ
Selçuk Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi

Bölüm I

Yaşınız: ..... Cinsiyetiniz: □ Kadın □ Erkek Medeni durumunuz: □ Bekar □ Evli

Eğitim durumunuz: □ İlköğretim □ Lise □ Lisans □ Yüksek Lisans □ Doktora

Aylık geliriniz : …….. Çocuğunuz var mı ? □ Var □ Yok

Ne kadar süredir rekreatif amaçlı tenis oynuyorsunuz : …… Haftada kaç kez tenis oynuyorsunuz :……..

Rekreatif amaçlı tenis oynama sebebiniz ağırlıklı olarak ; □ Fiziksel açıdan sağlıklı olmak

□ Psikolojik açıdan sağlıklı olmak

□ Sosyalleşmek

Sahip olduğunuz serbest (boş) zaman süresi haftalık olarak kaç saatir : ..... (saat)

Serbest (boş) zaman sürenizin kaç saatini serbest zaman aktivitelerine katılarak geçiriyorsunuz :……. (saat)

Düzenli olarak yaptığınız başka serbest zaman aktivitesi (bisiklete binmek, kitap okumak, tiyatroya gitmek gibi) varsa belirtiniz :.....

Bölüm II

Lütfen, aşağıda belirtilen ifadeye katılma derecenizi, ifadenin hizasındaki ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen KAtılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.					
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.					
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.					
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.					
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.					
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.					
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.					

Bölüm III

Aşağıda belirtilen serbest zaman ile ilgili ifadelerden sizin için en uygun olanını işaretleyiniz.

	Hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Çoğu kez doğru	Her zaman doğru
1. Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.					
2. Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.					
3. Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.					
4. Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneğimi kullanırım.					
5. Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi arttırır.					
6. Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.					
7. Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.					
8. Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.					

9. Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.					
10. Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.					
11. Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.					
12. Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.					
13. Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.					
14. Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.					
15. Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.					
16. Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.					
17. Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.					
18. Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
19. Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
20. Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					
21. Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.					
22. Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.					
23. Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.					
24. Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.					

Bölüm IV

Aşağıdaki ölçeği kullanarak, her bir ifadeye ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin lütfen. Herhangi bir doğru ya da yanlış cevap ya da tuzaklı bir soru olmadığını bilmenizi isteriz.

	Kesinlikle katılmıyorum	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
1. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin fiziksel sağlığını geliştirebilir.					
2. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin hastalıklardan korunmalarını sağlayabilir.					
3. Rekreasyonel aktiviteler vücut formunun iyi olarak (bozulmadan) sürdürülmesine yardım edebilir.					
4. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin vücut gelişimine yardımcı olabilir.					

5.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin enerjilerini açığa çıkarmalarına yardımcı olabilir.					
6.	Rekreasyonel aktiviteler kişinin uyku kalitesini iyileştirebilir/artırabilir.					
7.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin gündelik işlerindeki uyuşukluktan kurtulmalarına ve enerjilerini yenilemelerine yardımcı olabilir.					
8.	Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin zihinsel sıkıntılarından kurtularak rahatlamalarına yardımcı olabilir.					
9.	Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylere hoş bir ruh hali sağlayabilir.					
10.	Bireyler rekreasyonel aktivitelere katılarak yeteneklerinin farkına varabilirler.					
11.	Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin potansiyel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.					
12.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin, yaşamlarından ve işlerinden daha fazla zevk almalarına yardımcı olabilir.					
13.	Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla bireyler, sorunlarıyla baş edebilmek için aktif kişilik geliştirebilirler.					
14.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin bağımsız kişilik geliştirmelerine yardımcı olabilir.					
15.	Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla, yeni deneyim ve bilgiler kazanılabilir.					
16.	Rekreasyonel aktiviteler bireyin arkadaşları ile olan ilişkilerini geliştirebilir.					
17.	Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.					
18.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin iş birliği/ takım çalışması kurmalarına yardımcı olabilir.					
19.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve yeni arkadaş edinmelerine yardımcı olabilir.					
20.	Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların güvenini kazanabilir.					
21.	Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların desteğini kazanabilir.					
22.	Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların farklı duygularını anlayabilir.					
23.	Rekreasyonel aktivitelere katılımda birey, düşünce ve fikirlerini diğer katılımcılarla rahatça paylaşabilir.					
24.	Rekreasyonel aktiviteler bireyin ailesi ile olan ilişkilerin gelişimine yardımcı olabilir.					