



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



DÜZENLİ EGZERSİZ PROGRAMININ BİREYLERİN STRES, MUTLULUK VE SERBEST ZAMAN DOYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Seçkin DOĞANER

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Yrd. Doç.Dr. Velittin BALCI**

**ANKARA
2017**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DÜZENLİ EGZERSİZ PROGRAMININ BİREYLERİN
STRES, MUTLULUK VE SERBEST ZAMAN DOYUM
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Seçkin DOĞANER

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Yrd. Doç.Dr. Velittin BALCI**

**ANKARA
2017**

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Düzenli Egzersiz Programının, Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel çalışma/araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı: Seçkin Doğaner

Tarih: 24/02/2017

İmza:

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında
Seçkin DOĞANER tarafından hazırlanan
“Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum
Düzeylerine Etkisi” adlı tez çalışması
aşağıdaki jüri tarafından DOKTORA TEZİ olarak **OY BİRLİĞİ / OY**
ÇOKLUĞU ile **kabul**/ret edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 24/02/2017

İmza
Prof.Dr. Metin YAMAN
Gazi Üniversitesi Spor
Bilimleri Fakültesi
Jüri Başkanı

İmza
Doç.Dr. Oğuz ÖZBEK
Ankara Üniversitesi Spor
Bilimleri Fakültesi
Üye

İmza
Doç.Dr. Hakan SUNAY
Ankara Üniversitesi Spor
Bilimleri Fakültesi
Üye

İmza
Doç.Dr. Bülent GÜRBÜZ
Kırıkkale Üniversitesi Spor
Bilimleri Fakültesi
Üye

İmza
Yrd.Doç.Dr. Velittin BALCI
Ankara Üniversitesi Spor
Bilimleri Fakültesi
Üye

Tez hakkında alınan jüri kararı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

İmza
Prof.Dr. K.Zafer KARAER
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Müdürü

İÇİNDEKİLER

Başlıklar	Sayfa
Etik Beyan	ii
Onay Sayfası	iii
İçindekiler	iv
Önsöz	vi
Simgeler ve Kısaltmalar	vii
Şekiller	viii
Çizelgeler	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Serbest Zaman Kavramı	3
1.1.1. Serbest Zaman Kavramının Gelişim Süreci	3
1.1.2. Serbest Zaman Tanımları	7
1.1.3. Serbest Zaman ve İş Yaşamı	11
1.1.4. Serbest Zaman Teorileri	14
1.1.4.1. Sosyal Alanlar (Bourdieu) Teorisi	15
1.1.4.2. Ciddi Serbest Zaman Teorisi	17
1.1.4.3. Hiyerarşik Serbest Zaman Kısıtlamaları Teorisi	19
1.1.4.4. Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi	21
1.1.4.5. Feminist Serbest Zaman Teorisi	23
1.1.4.6. Kendi Kendine Yetebilme Teorisi	25
1.1.4.7. Planlanmış Davranış Teorisi	26
1.2. Rekreasyon Kavramı	28
1.2.1. Rekreasyon Tanımları	28
1.2.2. Rekreatif Etkinliklerin Kapsamı	31
1.2.3. Rekreatif Etkinlik Olarak Egzersiz	38
1.2.4. Egzersizin Fizyolojik Etkileri	42
1.2.5. Egzersizin Sosyo-Psikolojik Etkileri	46
1.3. Mutluluk, Stres ve Serbest Zaman Doyum Kavramları	51
1.3.1. Mutluluk	51
1.3.2. Stres	54
1.3.3. Serbest Zaman Doyumu	56
1.3.4. Mutluluk, Stres, Serbest Zaman Doyumu ve İş Yaşamı İlişkisi	59
1.3.5. Mutluluk, Stres, Serbest Zaman Doyumu ve Egzersiz İlişkisi	61
1.4. Konuyla İlgili Yayınlanmış Araştırmalar	64
2. GEREÇ ve YÖNTEM	69
2.1. Araştırmanın Amacı	69
2.2. Özgünlüğün Belirlenmesi	69
2.3. Problem Cümlesi	70
2.3.1. Alt Problemler	70
2.3.1.1. Algılanan Stres Düzeylerine Ait Alt Problemler	70
2.3.1.2. Mutluluk Düzeylerine Ait Alt Problemler	70
2.3.1.3. Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Ait Alt Problemler	71
2.4. Hipotez	71
2.4.1. Alt Hipotezler	72
2.5. Araştırma Modeli	72
2.6. Evren ve Örneklem	73
2.7. Veri Toplama Araçları	75
2.8. Verilerin Analizi	77
2.9. Verilerin Normal Dağılım Analizi	77
2.10. Verilerin Güvenirlik Analizleri	78

3.	BULGULAR	81
3.1.	Düzenli Egzersiz Yapan Katılımcıların Alt Boyutlara Göre t-Testi Analizi Sonuçları	81
3.2.	Katılımcıların Alt Boyutlara Göre Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	84
3.3.	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	93
3.4.	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	102
3.5.	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	111
3.6.	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	120
3.7.	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerden Elde Edilen Verilerin Korelasyon Katsayısı Analizleri	129
4.	TARTIŞMA	139
4.1.	Stres Algısına İlişkin Tartışma ve Yorumlar	139
4.2.	Mutluluk Algısına İlişkin Tartışma ve Yorumlar	142
4.3.	Serbest Zaman Doyum Algısına İlişkin Tartışma ve Yorumlar	144
5.	SONUÇ ve ÖNERİLER	148
5.1.	Sonuçlar	148
5.1.1.	Stres Algısına İlişkin Sonuçlar	148
5.1.2.	Mutluluk Algısına İlişkin Sonuçlar	148
5.1.3.	Serbest Zaman Doyum Algısına İlişkin Sonuçlar	149
5.2.	Öneriler	149
5.2.1.	Araştırmaya Yönelik Öneriler	150
5.2.2.	Araştırma Sonuçlarının Uygulanmasına Yönelik Öneriler	150
ÖZET		152
SUMMARY		153
KAYNAKLAR		154
EKLER		180
Ek 1. Etik Kurul İzni		180
Ek 2. Olympic Spor Kulübü İzni		181
Ek 3. Serbest Zaman Doyum Ölçeği İzni		182
Ek 4. Oxford Mutluluk Ölçeği İzni		187
Ek 5. Algılanan Stres Ölçeği İzni		188
Ek 6. Katılımcılara Uygulanan Demografik Bilgiler Formu		189
Ek 7. Katılımcılara Uygulanan Serbest Zaman Doyum Ölçeği		190
Ek 8. Katılımcılara Uygulanan Oxford Mutluluk Ölçeği		191
Ek 9. Katılımcılara Uygulanan Algılanan Stres Ölçeği		191
Ek10. Deney Grubuna Uygulanan Düzenli Egzersiz Programı		192
ÖZGEÇMİŞ		193

ÖNSÖZ

Teknolojinin gelişmesine paralel olarak, yoğun iş temposu içerisinde hareketsiz bir yaşam biçimi süren insanların, stres ve mutsuzluk gibi olumsuz duygu durumları ile karşı karşıya kalabilme risklerinin daha fazla olduğu düşünüldüğünden, artan serbest zamanların doyum sağlanarak değerlendirilmesi konusu günümüzde oldukça önemlidir. Dolayısıyla, serbest zamanların bir rekreatif etkinlik olarak düzenli egzersiz programları ile değerlendirilmesinin, söz konusu yoğun iş temposuna sahip kişilerde karşılaşılabilecek olumsuz sosyo-psikolojik duygu durumlarını azaltabileceği ve bu sayede, serbest zaman doyum düzeylerinin artacağı düşünülmektedir. Bu araştırma, söz konusu sosyo-psikolojik etkenlerin, düzenli egzersiz programı ile nasıl bir ilişkisi olduğunu incelenmek amacıyla yapılmıştır.

Beni araştırmanın bütün süreçlerinde destekleyen tez danışmanım Sayın Yrd.Doç.Dr. Velittin BALCI'ya, araştırmamın istatistiksel kısmını içeren kısımlarda bana sonuna kadar yardımcı olan Sayın Doç.Dr. Oğuz ÖZBEK'e, tez jürimde yer alan ve araştırmada desteklerini esirgemeyen Sayın Doç.Dr. Bülent GÜRBÜZ'e, ve araştırma içeriğinin akademik olarak güçlenmesine yardımcı olan Sayın Yrd.Doç.Dr. Funda KOÇAK'a, Olympic Spor Kulübü sahibi ve çalışanlarına, çalışmaya katılan ve ismini anamadığım bütün deney grubu katılımcılarına, doktora eğitimi süresince bana yardımcı olan Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Elemanı ve arkadaşlarıma, Gençlik ve Spor Bakanlığında görevli yönetici ve çalışma arkadaşlarıma ve doktora süresince bana sabır gösteren aileme teşekkürlerimi sunarım.

SİMGELER VE KISALTMALAR

α	Alpha
AG	Adidas Group
kcal	kilokalori
kJ	kilojoule
TRB	Transportation Research Board



ŞEKİLLER

Şekil 1	Serbest Zaman, İsteğe Bağlı Zaman, Etkinlik ve Tutum Alanları	9
Şekil 2	Katılımcıların Stres Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	84
Şekil 3	Katılımcıların Yetersiz Özyeterlik Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	85
Şekil 4	Katılımcıların Mutluluk Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	86
Şekil 5	Katılımcıların Eğitimsel Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	87
Şekil 6	Katılımcıların Estetik Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	88
Şekil 7	Katılımcıların Fiziksel Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	89
Şekil 8	Katılımcıların Psikolojik Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	90
Şekil 9	Katılımcıların Rahatlama Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	91
Şekil 10	Katılımcıların Sosyal Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	92
Şekil 11	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	93
Şekil 12	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	94
Şekil 13	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	95
Şekil 14	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	96
Şekil 15	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	97
Şekil 16	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	98
Şekil 17	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	99
Şekil 18	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	100

Şekil 19	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	101
Şekil 20	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	102
Şekil 21	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	103
Şekil 22	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	104
Şekil 23	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	105
Şekil 24	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	106
Şekil 25	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	107
Şekil 26	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	108
Şekil 27	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	109
Şekil 28	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	110
Şekil 29	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	111
Şekil 30	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	112
Şekil 31	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	113
Şekil 32	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	114
Şekil 33	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	115
Şekil 34	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	116
Şekil 35	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	117
Şekil 36	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	118
Şekil 37	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	119

Şekil 38	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	120
Şekil 39	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	121
Şekil 40	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	122
Şekil 41	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	123
Şekil 42	Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	124
Şekil 43	Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	125
Şekil 44	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	126
Şekil 45	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	127
Şekil 46	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği	128

ÇİZELGELER

Çizelge 1	Mutluluğun Dört Niteliği	52
Çizelge 2	Araştırmaya Katılan Kişilerin Demografik Bilgileri	74
Çizelge 3	Deney Grubuna İlişkin Çarpıklık Basıklık Değerleri	77
Çizelge 4	Kontrol Grubuna İlişkin Çarpıklık Basıklık Değerleri	78
Çizelge 5	Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin İç Tutarlılık Katsayıları	79
Çizelge 6	Düzenli Egzersiz Yapan Katılımcıların “Stres” Algısı Ön Test – Son Test Ortalama Puanları t-Testi Sonuçları	81
Çizelge 7	Düzenli Egzersiz Yapan Katılımcıların “Mutluluk” Algısı Ön Test – Son Test Ortalama Puanları t-Testi Sonuçları	82
Çizelge 8	Düzenli Egzersiz Yapan Katılımcıların “Serbest Zaman Doyum” Algısı Ön Test – Son Test Ortalama Puanları t-Testi Sonuçları	82
Çizelge 9	Katılımcıların Stres Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	84
Çizelge 10	Katılımcıların Yetersiz Özyeterlik Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	85
Çizelge 11	Katılımcıların Mutluluk Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	86
Çizelge 12	Katılımcıların Eğitimsel Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	87
Çizelge 13	Katılımcıların Estetik Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	88
Çizelge 14	Katılımcıların Fiziksel Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	89
Çizelge 15	Katılımcıların Psikolojik Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	90
Çizelge 16	Katılımcıların Rahatlama Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	91
Çizelge 17	Katılımcıların Sosyal Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	92
Çizelge 18	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	93

Çizelge 19	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	94
Çizelge 20	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	95
Çizelge 21	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	96
Çizelge 22	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	97
Çizelge 23	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	98
Çizelge 24	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	99
Çizelge 25	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	100
Çizelge 26	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	101
Çizelge 27	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	102
Çizelge 28	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	103
Çizelge 29	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	104
Çizelge 30	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	105
Çizelge 31	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	106
Çizelge 32	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	107
Çizelge 33	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	108
Çizelge 34	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	109
Çizelge 35	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	110
Çizelge 36	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	111
Çizelge 37	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	112

Çizelge 38	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	113
Çizelge 39	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	114
Çizelge 40	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	115
Çizelge 41	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	116
Çizelge 42	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	117
Çizelge 43	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	118
Çizelge 44	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	119
Çizelge 45	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	120
Çizelge 46	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	121
Çizelge 47	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	122
Çizelge 48	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	123
Çizelge 49	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	124
Çizelge 50	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	125
Çizelge 51	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	126
Çizelge 52	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	127
Çizelge 53	Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	128
Çizelge 54	Verilerin Korelasyon Değerleri	129

1.GİRİŞ

İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana çeşitli kavramların insan yaşamının sosyolojik açıdan değerlendirilmesinde önem kazandığı literatürde izlenebilmektedir. Yerleşik yaşam kültürü, çalışma yaşamı, ekonomik sistemler, eğitim, eğlence, dinlenme ve aile gibi süregelen unsurlar, makinalaşma ve teknolojinin artmasıyla birlikte yaşamsal sürede farklı etkiler göstermektedir. Özellikle yoğun iş yaşamı ve serbest zamanların doyum sağlanarak geçirilememesi sonucunda, verim kaybı, isteksizlik, depresyon, stres düzeyinde artış ve mutsuzluk gibi istenmeyen durumlar ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla bu tip istenmeyen duygu durumları ile baş etme konusunda, serbest zamanlarda yapılan rekreatif aktivitelerin olumlu bir araç olduğu yapılan araştırmalar sonucunda önemle vurgulanmaktadır.

Teknolojik gelişmelerin her ne kadar insan hayatını kolaylaştırdığı ve serbest zamanların artmasını sağladığı bilinsede, bu tip bir kolaylığın, insanlarda hareketsizliği desteklediği ve bunun sonucunda sağlıksız bir durumun ortaya çıktığı da görülmektedir. Serbest zamanların değerlendirilebilmesi için büyük kentlerde açık ya da kapalı çok çeşitli rekreasyon aktiviteleri bulunduğundan, yoğun iş temposuna sahip kişilerin bu tip etkinliklerden faydalanarak, serbest zamanlarını yararlı bir şekilde geçirebilmeleri, onların bahsedilen olumsuz duygu durumlarından kurtulabilmelerine yardımcı olmaktadır. Bu konuda sosyologlar da dâhil, birçok araştırmacı, serbest zamanların verimli geçirilmesinin, toplum içerisinde sağlıklı kişiler yaratılması açısından son derece önemli bir konu olduğu üzerinde durmuşlardır. Bu nedenle, serbest zamanların rekreatif aktiviteler ile değerlendirilmesi, literatürde birçok araştırmaya konu olmuş ve yapılan aktivite çeşidi ile duygusal değişimlerin sonuçları incelenmiştir. Psikologlar da, yapılan araştırmalarda, rekreasyonun stres ve olumsuz çevresel etkilerden dolayı kendisini gergin ve tehlikede hisseden bedenine ortaya çıkardığı birçok olumsuz durumları engellemede yardımcı olduğunu belirterek, kavramın önemini desteklemişlerdir. Bu konuda tıp alanında da birçok araştırma

yapılmış ve özellikle serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivitelerin, insan sağığı üzerinde olumlu birçok fiziksel etkilerinin olduğu ve günümüzde tedavisi olmayan birçok hastalığa yakalanmış kişilerde bu tip aktivitelerin bir tür “tedavi” aracı olarak görüldüğünü yapılan araştırmalarda vurgulamışlardır.

Serbest zamanların değeriendirilmesi, kişilerin eğlendirici ve dinlendirici aktiviteler ile uğraşmalarına yol açarak onlara bir tür sosyalleşme imkânı da sunmaktadır. Bu tip bir sosyalleşme, kişilerin duygusal durumlarına olumlu yönde etkiler yaparak, rekreatif aktivitelerin kazandırdığı etkilerin artmasına yardımcı olmaktadır. Söz konusu etkiler, kişilerin tercihlerini de belirlemektedir. Nitekim araştırmalarda grup halinde yapılan rekreatif etkinliklerin kişiler tarafından sıklıkla tercih edildiğini göstermektedir. Elbette bu tip tercihler, kültürel yakınlaşmaları da beraberinde getirmektedir. Yapılan aktiveteler her yaştan, cinsiyetten ve ırktan insanların beraber yapabildikleri etkinliklerden oluştuğu için, kazandırdığı sosyal ve kültürel etkiler ile yaşanan duygu durumlarına olumlu etkiler de sağlamaktadır.

İnsanların gerek iş, gerekse sosyal yaşamında karşılaşılabileceği güçlükler ve problemleri çözmede başarılı olabilmesi için bir tür motivasyon kaynağına ihtiyacı olduğu bilinmektedir. İnsanı motive eden faktörleri inceleyen birçok araştırma literatürde yer almaktadır. İşte bu faktörlerden biri de serbest zamanlarda yapılan düzenli fiziksel egzersizlerdir. Kendini iyi hissetme, fiziksel ve ruhsal olarak yeterli görme, öz saygının artması, kendine güven duygusunun kazanılması ve zorlukların üstesinden gelebilecek gücü kendisinde hissetmesi gibi yararlı duyguların elde edilmesine yarayan egzersiz programları, bu anlamda önemli bir serbest zaman aktivitesidir. Uygulama ve ulaşım kolaylığı ile egzersiz çeşitliliği sunması ve alanda yeterli uzman eğitimcilerin de olması sayesinde, büyük kentlerde sıklıkla tercih edilen bir aktivite türü haline gelen bu programlar, insanlarda stres ve gerilimin düşürülmesi, içsel motivasyonun artırılması ve doyum sağlanması sonucunda, iş yaşamından daha fazla verim alınabilmesi açısından önemli bir rekreasyon aktivitesi olarak görülmektedir. Egzersiz, aynı zamanda kişilerdeki kırılganlık ve duygusal zayıflığın

da önlenmesinde etkili olarak görülmekte ve bu özellikleri ile mental iyi olma duygusunu arttırdığı ve bu sayede de insanın “hayatta kalma” ya da “hayata tutunma” duygularını geliştirerek, onları mücadelecı ve yıkılmaz yapabildiğı bilinmektedir.

Bu amaçla, yoğun iş temposuna sahip ve hareketsiz bir yaşam tarzına sahip kişilerin, iş dışında kalan serbest zamanlarının, düzenli fiziksel aktiviteler ile değerlendirilmesi ve bu sayede onlarda oluşabilecek olumlu ya da olumsuz duygu durumlarının belirlenerek, araştırma sonucunda öneriler geliştirilmek istenmesi bu araştırmanın başlangıç noktasını oluşturmuştur.

1.1.SERBEST ZAMAN KAVRAMI

1.1.1.Serbest Zaman Kavramının Gelişim Süreci

Serbest zaman kavramının, dünya tarihi açısından çok eskilere dayanan bir geçmişı bulunmaktadır. Söz konusu kavramın köklerine inildiğinde, eski uygarlıklardan gelen bazı alışkanlıkların yer aldığı görülmektedir. Nitekim ilkel toplumlarda güvenlik ve yaşama dair temel ihtiyaçların en aza indirgendiğı (av dönüşü ya da kötü hava koşulları) durumlarda, çeşitli kutlamalar yapıldığı bilinmektedir. İş ve eğlence arasındaki çizginin tam olarak çizilmediğı bu tip toplumlarda düzenlenen söz konusu eğlenceler, o dönemlerdeki hayatın ritimlerini içeren serbest zaman aktivitelerinin temellerini oluşturmuştur (Torkildsen, 2005, s:11). Söz edilen ilkel toplumlarda insanların, özellikle sulak alanlara yakın yerlerde yaşamını sürdürmesi ve av alanlarının fazla olduğu coğrafyaları tercih etmesi, insanların yüzmeyi öğrenmesi, ata binmesi, ağaçlara tırmanması gibi çeşitli aktiviteleri geliştirmesine yol açarak, ilerleyen dönemlerde av ve savaş resimlerinin çizilmesi, dini törenlerin uygulanması ve çeşitli savaş oyunlarının oynanması ile çeşitlilik kazanmıştır (Ağaoğlu ve ark., 2005). Serbest zaman araştırmaları, geçmişte bu kavramın çok bilinmediğini ancak geçmiş uygarlıklardan günümüze gelen metinlerden elde edilen bilgilerde, çeşitli

ritüeller, mitler ve aktiviteler ile bir serbest zaman kültürünün, ortaya çıkarıldığını ve zamanla bu kavramın kültürler arasında gelişmelere ve değişimlere yol açtığını vurgulamaktadır (Hunnicut, 2006, s:55)

Orta Çağ ve Roma döneminde ise serbest zaman kavramı, üretimden sonraki dinlenme ve rahatlama zamanı olarak ortaya çıkmış ve serbest zamanların, çeşitli oyunlar, spor aktiviteleri ve gladyatör dövüşleri gibi halkın ilgisini çekebilecek aktivitelerle değerlendirilmesini sağlamıştır (Juniu, 2000; Hunnicut, 2006, s:67). Eski Yunan filozofları, serbest zaman denilen kavramın, ülkeyi yöneten kişilerin, daha iyi sonuçlar alabilmek için, ülke yönetimi hakkında derin düşüncelere daldığı bir tür zaman olarak tasvirlerken, Modern Batı'da uygarlığın baskı unsurları taşıyan faktörleri dışında kalan yaşam zamanı olarak görülmüştür. Çin'de ise, sağlıklı ve stressiz bir yaşamı amaç edinen, Tai-Chi (savunma sporu olarak ortaya çıkan meditasyon egzersizleri) gibi kültürel aktiviteleri içeren zamana dönüşmüştür (Min ve Jin, 2010).

Serbest zaman kavramı, ilkel toplumlardan günümüze kadar olan asıl gelişimini 19. ve 20. yüzyıllarda yaşamıştır. Sanayi devrimine denk gelen bu dönemde, yüksek ekonomik seviyelere sahip olan halk, makineleşmenin etkisiyle, insan gücüne dayalı yıllık çalışma saatleri 3000 saatten, 2200 saate kadar düşmüş, bunun sonucunda da kişilerin dinlenme sürelerinde artış meydana gelmiştir (Hacıoğlu ve ark., 2003, s:19). Serbest zamanların gelişiminde dijital devrim diyebileceğimiz, teknolojik gelişmeler de rol oynamıştır. Teknoloji ile birlikte, ulaşım ve iletişim konusunda mesafeler alınarak, memnuniyet ve modern eğlence kapsamı yaratılmıştır. Bu durum aynı zamanda, birbirlerine yakın olan grupların kutuplaşmasına ve paylaşımın artmasına da katkı sağlamıştır (Juniu, 2009).

Günümüzde bireyler, sosyal hayatın yükümlülüklerinden olan aile kurmak ve iş hayatını yönetmek gibi zorunlu gereksinimler içerisinde sıkışıp kalmakta ve planlanan zamanların yoğunluğu gibi nedenlerden dolayı kendilerini rahatlatmak ve

eğlendirecek bir serbest zaman ayıramamaktadırlar (Nazareth, 2007, s:11). Ancak yaşamın bu hızlı döngüsü içerisinde bireylerin başarıya ulaşmak ve gerekli olan iş, aile ve sosyal yaşam koşullarına uyum sağlayabilmek adına tam teşekküllü bir serbest zaman kavramına ihtiyaç duydukları da yadsınamaz bir gerçektir (Brown ve ark., 2011). Tıpkı çalışmak gibi, dinlenmek de mutlu ve huzurlu bir yaşamın birbirinden bağımsız eşit iki parçasıdır. Ancak günümüzde, serbest zaman kavramı, yine çalışma döngüsü içerisinde harcanmaktadır (Sedova, 201, s:38-39). Teknolojik gelişmelerin insanların elinden iş yükünü almasının ve serbest zamanların artarak, iş veriminde artış meydana gelmesi ile birlikte üretim faaliyetlerinde görülen yükselme ve buna paralel olarak, konfor ve hız olgusu gelişme göstermiştir. Kişilerin serbestçe istedikleri aktiviteleri yapabilmelerine ve dinlendirici seyahatlere çıkabilmelerine neden olan bu gelişmeler aynı zamanda eğlence sektörünü de yükselterek, sinema, müzik, tiyatro gibi aktivitelerin de önünü açmıştır (Türker ve ark., 2016). Burada önemli bir noktayı vurgulamak gerekmektedir, çünkü çalışma saatlerinin düzenlenmesi serbest zamanların belirlenmesi açısından gereklidir. Sanayi devrimi öncesinde de serbest zamanların olduğu düşünüldüğünde, bu tip zamanların düzensiz biçimde olduğu ve çeşitli haklar ile belirlenmediği görülmektedir. Dini törenler ya da tarımsal kutlamalarda ortaya çıkan bu sınırlı ve düzensiz zamanlar, işveren ve ekonomistlerin, çalışan kesimin bir rahatlama ve dinlenme zamanı olduğunda işlerde daha çok verim alınabileceğini düşünmesinden sonra netlik kazanmıştır (Ağaoğlu ve ark., 2005).

Serbest zaman kavramı yaşamsal bir denge sunmakta ve bu dengeli yapı, insan hayatında iş ve eğlence faaliyetlerinin karışımı olarak görülen ve aileyi de kapsayan bir sosyal yapıyı ortaya çıkarmakta ve bu yapı içerisinde örgütsel faaliyetlerin yanı sıra, çalışanların koşullarını da önemli hale getirmektedir (Roberts, 2010). Dolayısıyla örgüt içerisinde çalışan birinin yeteneği ve adaptasyonu ancak bu denge ile mümkün olabilmektedir. Söz konusu denge ise, çalışan kişilerinin ücretsiz süreleri diyebileceğimiz serbest zamanlarını eşleri ve aileleri ile değerlendirebilmelerine bağlıdır (Brown ve ark., 2011). 1960 ve 1970 yılları içerisinde insanlar ücretten ziyade serbest zaman talebinde bulunuyorken, 1980'lerden itibaren bu talep ücretlerin artırılmak istenmesine dönmüş ve serbest zamanların göz ardı edilmesine yol açarak

söz konusu dengenin bozulmasına neden olmuştur. Fakat gelişme sürecinde olan ülkelerde gözlemlenebilen en büyük değişikliklerden biri serbest zamanda oluşan artışlardır. Bu anlamda ilk başlarda kapitalist yönetimler tarafından hoş karşılanmayan serbest zaman hakkı, zamanla özerk bir hale gelmiştir (Aytaç, 2002).

Özellikle sanayi açısından gelişmiş olan batılı ülkelerin gayri safi milli hasıllarında meydana gelen yükselmenin, ülkede yaşayan kişilerin ücretlerine yansıtılması sonucunda, o ülkede, kültür, sanat, spor, eğlence hayatı, seyahat ve hobi türündeki serbest zaman faaliyetleri için harcanılan zaman ve para miktarında artış görülmüş, böylece bu tip toplumlarda serbest zaman ve serbest zamanı değerlendirme biçimleri o ülkede yaşayan toplumunun en temel özelliklerinden biri haline gelerek, önemi hızla artan ekonomik aktivitelerden biri haline gelmiştir (Sevil ve ark., 2012, s:81). Nitekim literatürdeki serbest zaman çalışmalarına bakıldığında, sosyolojik bir olgu olan, “gözle görülür tüketim” kavramından bahsedildiği görülebilmektedir. Özellikle avcı-toplayıcı toplumlarda yeterli miktarda gıda ya da kıyafet üretildiği zamanlarında bile ihtiyacın fazlası ürünün az da olsa üretilmeye devam ettiği bilinmektedir. Bu sistem, ilerleyen zamanlarda yerleşik toplumların gelişmesiyle birlikte bir tür serbest zaman ekonomisi sistemine dönüşmüştür (Veal, 2006, s:142).

Dolayısıyla, insanların serbest zamanlarında, kazandıkları parayı rahatça harcayabilmek ve en değerli varlıkları olan zamanlarını en iyi şekilde geçirebilmek için ekonomik bir imkân olarak da gördükleri serbest zaman algısı (Ağaoğlu ve Boyacı, 2013), üretim potansiyelinin ve verimliliğin artışı ile birlikte, bir tür emek verimliliğini de ortaya çıkarmıştır (Uslu, 2009). Serbest zaman ve tüketim kavramlarını günlük hayatta birbirinden ayırmak güç olduğundan, bu iki kavram birbiri ile çelişkili gibi gözükse de, serbest zaman ve tüketim arasında tek taraflı bir ilişki vardır ve araştırmacılar; serbest zaman arayışının, sıklıkla tüketime ve para ekonomisine yön veren bir kuram olduğundan bahsetmektedirler (Cook, 2006, s:304). Bu tip bir inanış, serbest zaman teorilerinden olan Bourdieu’nun Sosyal Alanlar

Teorisi ile de desteklenmektedir. Nitekim teori, kişisel sermaye kavramını ekonomik, kültürel ve sosyal olmak üzere üç temel sınıfa ayırmış ve bu sermayenin, sosyal ağlar ile birlikte serbest zaman aktiviteleri içerisinde alışkanlık ve zevklere bağlı olarak değerlendirilebilen bir ekonomi yöntemi olarak öngörmüştür (Christensen ve Carpiano, 2014; Backlund ve Kuentzel, 2013).

Serbest zaman kavramı ile ilgili gelişmeler elbette sadece toplumsal ve ekonomik çerçevede olmayıp, çevresel konularda da kendini belli etmiştir. Nitekim bu çerçevenin temeli ekonomik ya da doğal olsun, sosyal sermayenin gelecekte daha eşit ve hassas ölçülerde dağıtılması gerektiğini önemle açıklayan bir tür sürdürülebilir kalkınmaya dayanmaktadır. Dolayısıyla kurum ve kuruluşların, toplum içerisindeki artan rolleri sonucunda, sürdürülebilir kalkınmaya yönelik politikalarda sorumluluklarını arttırmış ve bu tip sorumluluk isteyen davranışların bir şekilde kurumsal bir yapı oluşturması gereğini ortaya koymuştur (Sarıkaya ve Kara, 2007). Serbest zamanların ekonomik ve çevresel bu tip gelişimi, toplumlar üzerinde olumlu ekonomik etkiler de yaratarak, bir tür serbest zaman endüstrisi ve serbest zaman turizmi kavramının da oluşmasını sağlamıştır (Morrison ve ark., 1999, s:13). Bu görüşü destekleyen bir araştırma, serbest zamana yeterli derecede sahip ülkelerdeki insanların, o ülke için bir tür zenginlik göstergesi taşıdığını, çünkü serbest zaman kavramının başlı başına bir tür zenginlik ve gelişmişlik sembolü olduğunu vurgulamıştır (Min ve Jin, 2010).

1.1.2.Serbest Zaman Tanımları

Serbest zaman tanımı yapılırken, araştırmalarda en çok tekrar edilen konu, bireylerin yaşamları dışında yer alan sürelerin vurgulanmasıdır. Bu süreden kastedilen, öncelikle tercihe dayanması, bireyde memnuniyet yaşatması ve eğlenceye dönük bir yaşam doyumu yaratmasıdır (Pearson, 2008). Söz konusu doyum, aile ve arkadaşları kapsayan sosyal bir birliktelik kazanarak daha da artmaktadır. Çünkü birçok

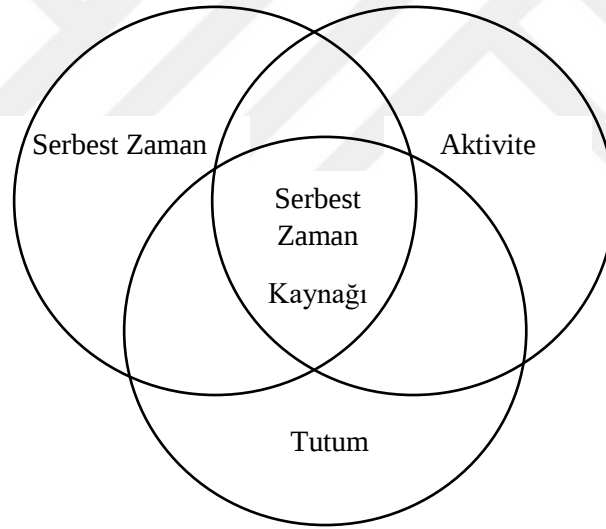
araştırmada aile ile geçirilen serbest zamanların, kişinin sosyal yaşamına olumlu etkileri olduğundan söz edilmektedir (Agate ve ark., 2009). Her ne kadar araştırmalar, iş dışında kalan sosyal zamanları kastetmiş olsa da, burada önemli olan bir diğer konu, kişinin tüm hayati sorumluluklarından kaçtığı bu evrede, özgürce hangi aktivitelere yöneldiği ve bu zamanı aslında nasıl deneyimlediğidir (Csikszentmihalyi ve LeFevre, 1989). Serbest zaman olgusunun toplum içerisinde “zaman”, “harcama” ve “var olma” kavramları ile bir araya gelen bir tür bütünleşik tanım olduğunu savunan araştırmacılar da bulunmaktadır (Jones, 1999, s:4).

Henderson (2010), serbest zaman tanımının spesifik olarak eğlence ve insan odaklı olduğuna ve başka hiçbir kavram ile benzerlik göstermediğine vurgu yapmıştır. Araştırmacı, serbest zaman kavramının gerek eğlence, gerekse uygulama ve araştırma gibi birçok alanda etkileri olduğunu belirterek, kişilerin sosyal gelişiminin bu unsurlardan doğrudan etkilendiğini vurgulamıştır. Öyleyse, teknolojik gelişmelere bağlı olarak çalışma saatlerinin azalması ile birlikte eğlenceye yönelik zamanların arttığından ve bu zamanların bireyde yenilenme olgusunu geliştirdiğinden söz edebiliriz (Özşaker, 2012). Masuroğlu (2002), ise serbest zaman kavramını, kişilerin yer aldıkları sosyal yapı içerisinde daha yüksek bir seviyeye ulaşabilmek ve hayatlarını sürdürebilmek için zorunlu olarak yapılan eylem ve davranışların dışında kalan ve kişisel tercihlerine göre değerlendirmede özgür oldukları bir zaman türü olarak tanımlamıştır.

Serbest zaman tanımını kendi içinde “zaman”, “aktivite”, “zihin durumu” ve “kültür” olgusunu içeren dört temel yaklaşımı da içermektedir (Ağaoğlu ve Boyacı, 2013). Dolayısıyla sözcüğün özü olan “zaman” kavramı son derece önemlidir. Zaman dediğimiz olgu, insan hayatında kullanım açısından ikiye ayrılmaktadır. Bunları basitçe “çalışma zamanı” ve “dinlenme zamanı” olarak gruplayabiliriz. Çalışma zamanı, mesleki uğraşları kapsarken, dinlenme zamanı dediğimiz kısım, bunlardan arta kalan ve yaşamını idare edebilmesine olanak sağlayan fizyolojik ihtiyaçlarını giderdiği bölüm olarak ele alınabilir (Sevil ve ark., 2012, s:4). Serbest zaman

kavramının aynı zamanda kendi içerisinde dinlenme, eğlenme ve kendini gerçekleştirme şeklinde üç önemli fonksiyonunun da olduğu bilinmektedir (Zorba, 2007). Geçmiş yıllarda yapılan çalışmalarda, serbest zamanların değerlendirilmesinde ya da ölçülmesinde “zaman” kavramının önemi hakkında pek çok görüşün ortaya atıldığı bilinmektedir. Serbest zaman kavramı, isteğe bağlı zamandan çok daha fazlasıdır (Zuzanek, 2006, s:185-186).

Dolayısıyla serbest zamanları sadece “zaman” olarak tanımlamak onun içeriğini boşaltmaktadır. Çoğu insan için serbest zaman kavramı, sorumluluğun dışında yer alan bir kavramdır ancak söz konusu kavram, şekil 1 üzerinde de görülebileceği gibi, etkinliğin ve tutumların bir tür geçiş noktası olarak tanımlanmalıdır:



Şekil 1: Serbest Zaman, İsteğe Bağlı Zaman, Etkinlik ve Tutum Alanları

(Zuzanek, 2006, s:185-186)

Serbest zaman kavramını anlamaya çalışırken, bireyde yarattığı birtakım etkileri de görebilmek gerekmektedir. Çünkü kişiler, serbest zamanları içerisinde sıkılma algısı yaşarsa, bu onların söz konusu zamanlarını eğlenceli ya da yararlı geçirememelerine yol açabilir (Oh ve ark., 2016). Bu anlamda kişiler arasında farklı

“zaman algıları” görülebilmektedir. Nitekim birçok kişi serbest zamanı zorunluluğun dışındaki zaman olarak tanımlarken, birçoğu da kendi istedikleri zaman olarak görebilmektedir (Ağaoğlu ve Boyacı, 2013). Serbest zaman kavramının kişide nasıl farklı boyutlarda algılandığını literatürdeki bazı araştırmalarda da görebiliriz. Nitekim söz konusu araştırmalarda, serbest zaman aktivitelerinin bazı kişilerde antisosyal davranışlar diyebileceğimiz, suç unsuru olarak nitelendirilen hareketler, agresiflik, yasaklı madde kullanımı veya okulu gitmemek gibi davranışlar gösterdiğini vurgulamışlardır (Mahoney ve Stattin, 2000). Dolayısıyla serbest zaman kavramının algısı kişiden kişiye değişebilmektedir.

Literatürdeki bazı araştırmalarda, aile ile arkadaşları da kapsayan, bir tür kişisel gelişim kaynağı olarak görülen, beraber iletişim kurma becerisi sağlayan ve bu yolla kendini ifade etme, öğrenme, medeni durum geliştirme gibi bir takım sosyal özellikler de sunan insan odaklı bir serbest zaman tanımı ortaya çıkmıştır (Watkins ve Bond, 2007). Dolayısıyla, “serbest zaman” tanımını, var olmanın ve yapılması gerekenlerin dışında kalan, kişiye, mutluluk, huzur ve özgürlük katabilen, içerisindeki aktiviteler ile yarar sağlayan, hiçbir zorlama ya da sınırlama olmadan kendi seçebildiği aktiviteler sunabilen ve spor, fiziksel egzersiz, sanat veya oyun türlerini de kapsayan bir olgu olarak yapabiliriz (Tekin ve ark., 2009). Kent ya da kırsal kesimde olsun, ortalama 70 yıllık insan ömrünün yaklaşık 27 yılının serbest zaman etkinliklerine ayrıldığı, Kanada İstatistik Enstitüsünün verilerine göre ise 15 yaşın üzerindeki bireylerin günlük ortalama 5,5 saat serbest zaman süreleri olduğu hesaplanmıştır (Sevil ve ark., 2012, s:81). Türkiye Devlet İstatistik Enstitüsünün 2013 yılı Türkiye istatistiklerine göre, insanların yaşam süresi ortalama olarak 69 yıl olarak görülürken, bu sınırın 2045 ve 2050 yılları içerisinde 78,5 yıla çıkacağı öngörülmektedir (www.tuik.gov.tr: Erişim Tarihi: 01.09.2016). Bu tip verilere bakıldığında, bireylerin yaşam süreleri arttıkça serbest zamanlarının da artabileceğini öngörmek yanlış olmaz ama bu durum elbette kişilerde ileriki yaşlarda karşılaşılabilecek serbest zaman ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu ihtiyaçların karşılanabilmesini sağlayan çalışmaların da gerekliliğini ortaya koymaktadır (Nimrod ve ark., 2016). Son yüzyılda, hem gelişmiş, hem de gelişmekte olan ülkelerde, yaşam süresinin artması, düşük doğurganlık ve

sağlık alanındaki gelişmeler neticesinde, nüfus oranlarının gittikçe yaşlanmaya başladığı bilinmektedir. Fakat bu yaşlanma tanımı, emeklilerin serbest zaman aktivitelerine katılma ve dâhil olma isteği ile birlikte aktif bir yaşlanma tanımını ortaya çıkarmaktadır. Dolayısıyla yaşamın seyri artık geleneksel yaş ayrımını takip etmemekte, erken ve orta yaş yetişkinliğe, “çalışmak”, daha sonraki hayat sürecine ise “emeklilik serbest zamanları” olarak belirtmektedir. Bu mevcut yaklaşım, eğitim, iş ve serbest zaman aktivitelerinin mümkün olduğunca yaş ile bütünleşik bir yapıya doğru ilerlediğini göstermektedir (Harahousou, 2006, s:232).

1.1.3.Serbest Zaman ve İş Yaşamı

Teknolojik gelişmeler, her ne kadar insanların serbest zamanlarını arttırmış olsa da, iş yaşam kalitesi de yaşam döngüsü içerisinde bir o kadar önemlidir. Çünkü çalışanlara sağlanan imkanların, yönetici ilişkileri, sosyal ve fiziksel ortam, prosedür yoğunluğu gibi birbirine benzeyen durumlar, onların örgüt içerisindeki davranışlarını etkilemektedir (Yıldız, 2013). İş yaşam kalitesi, çalışma koşullarından, yönetim şekline, yüksek ücretten, sosyal haklardan yararlanmaya ve kariyer olanaklarının çeşitliliğe uzanan geniş bir konu olmakla birlikte, bireyin sosyal ihtiyaçları arasında denge kurulması, stres ve tükenmişlik hislerinin azaltılması, daha fazla gelir elde edilmesi ve üretkenliğin artırılması gibi hedefler sunmaktadır (Hablemitoğlu ve Özmete, 2012).

İnsanların gerek sosyal yaşamlarında, gerekse iş yaşamlarında “öznel iyi oluş” denilen, yaşamını gerek bilişsel, gerekse duygusal olarak bir doyum duygusu içerisinde değerlendirebilmesine imkân tanıyan, iyi bir hayat ve ruh sağlığı gibi özellikleri temsil eden yaşam biçimleri, mutlaka sosyal ve psikolojik bir doyum duygusu ile şekillenmektedir (Dost, 2007). İnsanlarda iş yaşam kalitesinin artması da diyebileceğimiz bu doyum sürecinin, bireylerin örgüt içerisinde daha sosyal ve başarılı bir iş yaşamı içerisinde olabilmelerinin sağlanmasına ve iş koşullarının sağladığı

fiziksel yapının yanında, serbest zamanların doyurucu bir şekilde geçirilebilmesine de bağlıdır (Fave ve Massimini, 2003).

Endüstri gelişimi ve yoğun kent yaşamının meydana getirdiği iş ve ev hayatını içeren günlük koşturmalara mecburen uyum göstermek zorunda kalan kişilerin, harcadıkları bu enerjinin ortaya çıkardığı olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması, kişinin duygusal dengelerini korumak açısından gerekli bir durum oluşturmaktadır. Bunun için kişilere ait serbest zaman imkanlarının yaratılması ve iş yaşamının kişiyi topluma yabancılaştırma olgusunun yok edilerek, bireyin serbest zamanlarında kendini yenilemesi gerekmektedir (Ardahan ve Lapa, 2011; Mansuroğlu, 2002). Çünkü serbest zamanlardan doyum sağlayamama, insanlarda psikolojik olduğu kadar, fiziksel açıdan da enerjinin tükenmesine neden olarak, örgüt içerisinde stres yaşanmasına sebebiyet vermektedir. Dolayısıyla bu durum, enerji kaybı, isteksizlik ve aşırı yüklenme gibi olumsuz durumlar yaratarak, kişilerin örgüt içerisinde istenmeyen davranışlarla karşılaşmasına neden olmaktadır (Arı ve Bal, 2008). Serbest zamanların verimli geçirilememesi, iş yaşamındaki stres ve gerginliğin ana sebeplerinden biri olan yıldırma (mobbing) olgusunu da ortaya çıkartmakta ve kişilerin söz ya da hareketle maruz kaldıkları bu durum, onların performansını düşürerek, iş hayatından soğutmaktadır (Cemaloğlu, 2007).

Yoğun çalışma temposuna sahip olan banka çalışanlarının tükenmişlik düzeyleri üzerine yapılan bir araştırmada, çalışanların tükenmişlik düzeyleri genel olarak orta derecede görülürken, tükenmişlik kavramının alt boyutlarından olan duygusal tükenmenin ise orta düzeyde görüldüğü belirlenmiştir. Çalışmada, kişisel başarının düşük düzeyde, duyarsızlaşmanın ise orta düzeyde olduğu da vurgulanmaktadır (Güllüce ve Kaygın, 2013). Eğitim sektöründe yapılan bir araştırmada ise “tükenme ve umutsuzluk” kavramları ile “memnuniyet” arasında negatif ilişkiler olduğu; “umutsuzluk ve tükenmişlik” kavramları arasında ise pozitif anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet açısından bakıldığında ise, kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlere göre “umutsuzluk” puanlarının daha yüksek

olduğu net bir şekilde görülmüştür (Okumuş ve ark., 2013). Bu konuda tükenmişlik olgusunda, kişilik özelliklerinin öneminin vurgulandığı bir çalışmada, kişilik özelliklerinden dışadönüklük, duygusal denge ve özdisiplin özelliklerinin tükenmişlik kavramında aktif olarak rol oynadığı belirtilmektedir. Dolayısıyla, içedönük, duygusal dengesi ve özdisiplini daha düşük olan çalışanların, diğerlerine oranla, daha fazla duygusal tükenme yaşadıkları belirlenmiştir (Çetin ve Hazır, 2012).

Özellikle bir diğer yoğun çalışma temposuna sahip meslek olan, turizm sektöründe karşılaşılan tükenme durumlarına vurgu yapan Sop (2014)'a göre, serbest zamana sahip olan ve bu zaman içerisinde özgürce faaliyetlere katılabilen ve bu sayede yaşamdan keyif alan çalışanların meslek memnuniyetinin artacağını söyleyerek, iş-serbest zaman çatışmalarının artmasının meslek memnuniyetini azalttığını belirtmiştir. Eğitim sektöründe yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre ise, meslek kıdemi arttığında serbest zamanların değerlendirilmesinde bir düşüş olduğu belirlenmiş aynı zamanda mevcut serbest zamanların en çok fiziksel egzersiz ile geçirildiği ve özellikle genç katılımcılarca tercih edildiği vurgulanmıştır. Bu sonuç doğal olarak kıdem ilerlemesi oldukça serbest zamanları değerlendirme süresinin azalması ile ilişkilidir (Aşkın, 2016). Benzer bir sonuç, polis teşkilatı gibi, yoğun çalışma saatlerine sahip kişilerin görev yaptığı kurumda yapılan bir çalışmada da görülmüş, iş temposu dışında kalan zamanlarda, polis teşkilatı çalışanlarının çoğunlukla fiziksel egzersiz yapmayı tercih ettikleri görülmüştür. Aynı çalışmaya göre serbest zamanların tercih edilme nedeni olarak daha çok yetenek uygunluğu ve alışkanlık kazanımı vurgulanmıştır (Öztürk ve Taner, 2014). Ne yazık ki aynı durum yukarıda bahsettiğimiz banka çalışanları için geçerli değildir. Banka çalışanlarının serbest zamanlarını değerlendirmelerine yönelik yapılan bir çalışmada, düzenli fiziksel aktiviteye katılımı oldukça düşük değerler bulunmuş, bu konuda gösterilen gerekçe ise, zaman bulamama olarak nitelendirilmiştir (Genç ve ark., 2002).

Serbest zamanların değerlendirilmesi elbette sadece iş yaşamı ile bağlantılı değildir. Nitekim, emeklilik sonrası serbest zaman aktivitelerinin çeşitliliğine dikkat

eken bir çalışmada, emekli olmuş insanların çevrelerinde yer alan açık ve kapalı spor merkezlerine ye olma, balık tutma, yürüme, bisiklete binme, kayak yapma ve yüzme gibi rekreatif aktivitelere katılmalarını önermektedir (Kay ve Smith, 2016, s:215-222). Dolayısıyla, sanayileşmiş toplumlarda pasif bir hayat tarzı ve ergonomik olmayan çalışma koşulları, iş yaşamı içerisinde stres, depresyon ve tükenmişlik gibi çeşitli duygu durum bozukluklarının yaşanmasına yol açarken (zer ve Baltacı, 2008), serbest zamanların verimli değerlendirilmesinin, insanlarda kendini daha iyi hissetme (Sop, 2014) gibi olumlu özellikler kazandırabileceği düşünülmektedir.

1.1.4.Serbest Zaman Teorileri

Serbest zaman teorileri tanımlanırken, rekreatif aktiviteleri, bir tür “eylem” ve “ideoloji” amaçlı aktiviteler olarak görüp, planlamaları da bu düşünce tarzından yola çıkarak oluşturmak gerekmektedir (Rojek, 2005, s:31). Yani, serbest zaman içerisindeki yaşam tercihleri ve bunların analizi teorilerin oluşturulmasındaki başlangıç noktası olarak görülebilmektedir. Bu veriler, gözlem, mülakat, grup çalışması ve anketler ile karşılaştırılmalı ve incelenmelidir. Bu şekilde oluşturulan serbest zaman yönergeleri, kişilerin serbest zamanlar içerisinde takip ettiklerin yolların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla araştırmacı, kişiler tarafından oluşturulan bu tercihleri, cinsiyet, sınıf, ırk, ulus, nesil ve alt kültür gibi değişkenlerle birleştirir ve sonuç olarak dinamik bir model oluşturulur (Rojek, 2005, s:51). Öyleyse, serbest zaman araştırmaları, belirli teorilere dayanan bilgilerin araştırılmasını yönetmek için alınan prensipler etrafında toplanmış profesyonel bir paradigma olarak görülebilir. Serbest zaman araştırmalarındaki bu paradigma, teorik olarak bilgilendirilmiş hipotezlerin rehberliğinde, araştırma bulgularının değerlendirilmesi için kabul edilmiş standartlara bağlı kalırken, tanınmış araştırma tasarımlarını ve yöntemlerini kullanarak, birtakım teorilere dayalı araştırma veya sistematik incelemeler üzerine yoğunlaşmaktadır. Çünkü serbest zaman kavramı çok yönlüdür ve çeşitli ifade yöntemleri ile birlikte sosyal bilimler araştırmalarında yer almaktadır (Hemingway ve Parr, 2000).

Dolayısıyla serbest zaman aktivitesi ile uğraşan insanlar, serbest zaman eylemlerinin kökenini (nedenini) gözlemlemeyi ve bu kökleri farklı etkenler ile karşılaştırarak, görülen etkileri öğrenmek ve söz konusu etkileri açıklayan teorileri öğrenmek zorundadır. Çünkü bu teoriler, serbest zaman kavramının, ekonomik, sosyal, kültürel ve siyasal kısıtlamalar tarafından nasıl etkilendiğini inceleyecek ve bu sayede katılımcılar, serbest zaman kuramlarını gerektiğinde reddetmek, gerektiğinde ise özgürce seçebilme kolaylığına erişeceklerdir (Rojek, 2005, s:14).

1.1.4.1.Sosyal Alanlar (Bourdieu) Teorisi

Serbest zaman teorilerinden bir tanesi, araştırmacı Bourdieu'nun ortaya attığı “Sosyal Alanlar Teorisi”dir. Bu teori, akademisyenlere, çağdaş toplumlarda serbest zamanların farklı uygulamalarını incelemek için benzersiz kapsamlı bir yaklaşım sunmaktadır. Söz konusu uygulama teorisi, serbest zaman da dâhil olmak üzere gündelik yaşamın ve toplumsal ilişkilerin diyalektik ve sübjektif eğilimler temelli davranışlar bütününden oluştuğunu söylemektedir. Sosyal alanlar teorisinde, sosyal sermaye ve bu sermayenin potansiyel baskıcı etkilerinden bahsedilmekte ve söz konusu sosyal sermayenin ırk, etnik köken, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum ve cinsel yönelim konularındaki toplumsal bölümlerini araştırmaktadır (Lee ve ark., 2014). Sosyal alanlar teorisi, “nesnel yapılar ile bu yapıların gerçekleştiği ve onları yeniden üretmeye eğilimli olan öznel konumlar arasındaki diyalektik ilişki” şeklinde görülmektedir. Bourdieu, toplumsal hayatı anlamaya yönelik çalışmalarında, spor ve fiziksel aktivite, müzik dinleme, okuma yapma ve giyinmek gibi kültürel etkinlikleri örnek göstermiştir. Bourdieu, söz konusu örnek aktiviteler içerisindeki, spor ve fiziksel egzersiz gibi rekreatif aktiviteleri, toplumsal bir “yaşam tarzı” içerisinde görmektedir (Heper ve ark., 2012, s:60).

Bourdieu'ya göre, sanat, moda ve müzik gibi unsurlar, serbest zaman ve seyahat seçenekleri ile eğitimdeki sınıf ayrımlarını belirlemektedir. Bourdieu, bahsettiği sınıf seçimini, Marksist düşüncenin gevşetilmiş hali olarak vurgulamıştır. Örneğin, aile, okul, üniversite, yargı, sosyal hizmet unsurları ya da kitle iletişim araçları, toplum içerisinde bir tür sınıf ve farklı kültür oluşturma araçlarıdır. Aynı zamanda Bourdieu, serbest zaman uygulamalarını, bireysel eğilimlerin, toplu eğilimlerle bağdaştırılmasını içeren bir “habitus (belirli toplumsal tabakalara sahip bireylerin, kökeni ve üyeliği ile bağlantılı olan değer ve uygulama biçimleri)” olarak tanımlamıştır (Rojek, 2005, s:76-91). Teoriye göre, her bir birey, belirli bir toplumsal sınıfın üyeliğini oluşturan çok boyutlu bir sosyal alanda kendine ait bir pozisyona sahiptir. Bu pozisyon, bir kişinin, başkalarına göre sahip olduğu sermayenin miktarı ve farklı sermayenin dağılımı ile tanımlanır. Söz konusu sermaye ise ekonomik, kültürel ve sosyal olmak üzere, üç temel biçimde yer almaktadır. Ekonomik sermaye, para, ev ve otomobil gibi geleneksel ekonomik olguları tanımlarken, kültürel sermaye ise, belirli bir kültürün, kavramsal ve normatif bilgi, becerisi ve anlayışını gerektirmektedir. Sosyal sermaye ise, sosyal ağ aracılığı ile belirlenen mevcut kaynakları ifade etmektedir (Christensen ve Carpiano, 2014).

Sosyal alanlar teorisi, sosyoloji biliminde birbirine zıt görünebilen birçok olguyu bir araya getirme çabasını içerdiği gibi, birtakım ikilemlere de eleştiri getirmektedir. Bourdieu'ya göre, tüm kavramların incelendiği olay ya da davranış neticesinde değişim gösterebileceği, bu yüzden de hiçbir kavramın dışlanmaması gerektiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla, Bourdieu, incelenen olayların tarihsel akışının bilinmesinin ve kurulan teorilerin pratiğe dökülmesi gerektiğinin önemle altını çizmektedir (Özsöz, 2009). Serbest zaman çalışmalarının yer aldığı literatürlerde, kültürel sermaye veya dış mekân sermayesi terimleri mutlaka geçmektedir. Bourdieu için ise söz konusu kültürel sermaye, somutlaştırılmış, nesneleştirilmiş ve kurumsal bir yapı içerisinde, alışkanlık ve zevklere bağlı olan ve tüketilen nesneleri ifade etmektedir. Teori, söz konusu etkinliklere katılımıda görülen sosyal ağ, kıyafetler veya diğer ekipmanları içeren ekonomik becerileri ifade etmektedir. Serbest zaman aktivitelerine katılımıda gerekli olan ekipmanların satın

alınması veya seyahat masraflarının anlatılmak istendiği bu kavram, serbest zaman aktivitelerini bir tür açık sermaye olarak görmektedir. Yine teoriye göre, herhangi bir serbest zaman aktivitesine olan ilgi düştüğünde, o aktivite türü mutlaka değer kaybedecektir (Backlund ve Kuentzel, 2013).

1.1.4.2.Ciddi Serbest Zaman Teorisi

Serbest zaman teorilerinden bir diğeri ise “Ciddi Serbest Zaman Teorisi”dir. Yabancı kaynaklarda “serious leisure” ifadesi ile karşımıza çıkan teori, ilk olarak Stebbins (1997) tarafından ortaya atılmıştır. Türkçe kaynaklarda “Ciddi Serbest Zaman Teorisi” olarak ifade edilen, “ciddi, resmi, şaka olmayan, ağırbaşlı, titizlik gerektiren, endişe veren ve tehlikeli” gibi anlamlar içeren aktivitelerin isimlendirdiği teoriye göre, aktivitelere katılarak, pozitif duygular kazanılmakla beraber, o aktivitenin zorluklarıyla da başa çıkmak ve katılımı ısrarcı olmak gerekmektedir (Akyıldız, 2013).

Aktivitedeki tehlikeli durumların üzerine gitmek, kaybeden bir takımı desteklemek, bir aktivitenin zorluklarıyla yada ortaya çıkan bir problemle başa çıkabilmek için sabır göstermek, “ciddi serbest zamanı”, “kayıtsız serbest zamandan” ayıran en temel özellik olarak görülmektedir (Stebbins 2006; Akyıldız, 2012). Kavram derinlemesine incelendiğinde, “Ciddi serbest zaman” teorisine göre, katılımcı diğer serbest zaman aktivitelerine göre, seçtiği ve ciddiyetle yaptığı aktiviteye bir tür kariyer çalışması gözüyle bakabilmekte ve özel yeteneklerini bu konuda kullanabilmektedir. “Kayıtsız serbest zaman” denilen (casual leisure) kavramda ise, özel bir yetenek gerektirmeyen, kısa süreli bir uygulama temposu uygundur çünkü insanların kendilerini kısa sürede aktiviteler ile şarj etmeleri yeterli gelmektedir (Stebbins, 2008). “Proje – tabanlı serbest zaman” kavramında (project-based leisure), ise yine kısa süreli, makul derecede karmaşık, tek seferlik ya da ara sıra yapılabilen, rahatsız edici bir yükümlülük gerektirmeyen bir zamanda gerçekleştirilen

aktiviteler kastedilmektedir (Stebbins, 2008). Bu teoride asıl anlatılmak istenen nokta, amatör olarak ilgilenilen bir sanat, spor ya da eğlence ögesinde, o aktivite türünü profesyonel olarak yapan ve bunu meslek edinen kişiler ile bir şekilde bağlantı kurulduğu ve bu aktiviteyi yapan profesyoneller ile amatörleri birbirine bağlayan bir sistemin olduğudur. Bu teoride 6 temel öge bulunmaktadır; (Stebbins, 2006, s:449-451).

- Birincisi, tehlikelidir (örneğin dağa tırmanırken yabani mantar yenilmesi).
- İkincisi, aktiviteyi kariyer görme çabası vardır.
- Üçüncüsü, kişiler söz konusu aktivite için özel çaba ve ilgi gösterirler.
- Dördüncüsü aktiviteden uzun vadeli yarar elde edilebilmektedir.
- Beşincisi, kişiler aktivite için güçlü duygular hissederekler.
- Altıncısı, kişiler uzun yıllar boyunca bu konuda merak ve ilgi geliştirirler.

Rojek (2005, s:178), Stebbins (1992) ve Stebbins (2001)'in vurguladığı “ciddi” ve “kayıtsız” serbest zaman kavramını “Serbest Zaman Teorileri” isimli çalışmasında şu şekilde kategorize etmiştir:

Ciddi Serbest Zaman (Rojek, 2005, s:178):

- Bilgi ve becerilerin disiplinli ve sistematik olarak edinilmesine dayanan amatör ve ücretsiz faaliyetler.
- Bu aktivitelerin bir “kariyer” olarak dñnenlenmesi.
- Gönüllü zaman ve bütçe tahsisi ile “ertelenmiş tatmin” gerektirmesi.
- Gönüllü seçilen aktivitenin ayrıntılı bir şekilde tanımlanmasının yapılabilmesi.

Kayıtsız Serbest Zaman (Rojek, 2005, s:178):

- Dahili ödöl, hedonizm veya oportünizm arayışı ile yönlendirilen amatör gönüllü faaliyetler.
- Sistematik ve disiplinli bir organizasyon içermeyen, kariyer planlaması olmayan faaliyetler.

- Gönüllü zaman ve bütçe gerektiren, doyumun anında sağlandığı faaliyetler.
- Gönüllü olarak seçilen faaliyet ile stratejik özellikler içerebilen bir tür özdeşleşme sağlanması.

Başarılı ciddi serbest zaman uygulamaları, kendini gerçekleştirme, kişisel olarak zenginleştirme, “ben” imajının güçlendirilmesi ve dayanışmanın artırılması gibi olumlu faydalar içermektedir. Bu nedenle söz konusu teori, statü edinilmesi ve kimlik kazanılmasında önemli bir araç olmaktadır. Aynı zamanda toplumsal bütünleşme ve sosyal sermayenin üretilmesi için ise, bir tür direniş stratejisidir. Örneğin, amatör opera toplulukları, drama grupları, yaratıcı yazarlık, kulüpler gibi kuruluşlar katılım ve grup arasındaki bağlılığı güçlendirir ve aidiyet duygusu kazandırır. İhtiyaçların karşılıklı yardım ve sosyal ağ ile giderilmesini sağlayan bir tür arkadaşlık ağı sunan bu teori, bireylerin ve grupların başarılı uyumu ile ilişkilendirilebilir (Rojek, 2005, s:179).

1.1.4.3.Hiyerarşik Serbest Zaman Kısıtlamaları Teorisi

“Hiyerarşik Serbest Zaman Kısıtlamaları Teorisi”ne göre ise, serbest zaman etkinlikleri ile kişisel tercihler arasında ilişkiler olduğu vurgulanmaktadır. Teori incelenirken, kısıtlamaların ve kişilerdeki etkinlik tercihlerinin kaynaklandığı nedenler araştırılmakta ve buna etki eden faktörler belirlenmeye çalışılmaktadır. Söz konusu teoriye göre, cinsiyet, yaş, fiziksel kapasite ve kültürel değişkenlerin, serbest zaman etkinliklerinde kısıtlamalara yol açabileceği ve kişilerin bu kısıtlamalar ile tercihlerini gerçekleştirebileceği düşünülmekte ancak gelecekteki araştırmalar ile bunun daha kesin yöntemler ile belirlenebileceği vurgulanmıştır (Godbey ve ark., 2010). Kısıtlamalar denilen tanım daha çok, rekreatif aktivitelere katılımı (satın alma ve katılımı kolaylaştıran etkenler) karşılaşılan engelleri aşmak için kişiler tarafından kullanılan stratejileri teşvik eden faktörlerin tanımlanması olarak görülebilir. Bu konuda araştırmacılar kişilerin ihtiyaçları, motivasyonları ve tercihleri ile davranışları arasındaki farklılıkları belirlemek üzere yoğunlaşmış ve bunların rekreasyonel bir

düzende nasıl değiştiğini bulmaya çalışmışlardır. Ancak, geliştirilen bu teoriler söz konusu farklılıkları açıklamak ve tahmin etmek üzere test edilmiş olsa da, halen sosyolojik ve psikolojik temelli araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Mannell ve ark., 2006, s:116-118). Yapılan bir çalışmada, serbest zaman kısıtlamalarının cinsiyet bazında bir takım farklılıklar taşıdığını göstermiştir. Özellikle kadınların serbest zaman aktivitelerinde dezavantajlı bir cinsiyet rolüne sahip olduğu düşünülmektedir. Ailesel sorumlulukların kadınlarda diğer kısıtlamalara oranla daha sık görülen bir serbest zaman kısıtlaması olduğu vurgulanırken, erkeklerin ise bu konuda en büyük sıkıntısının seyahat etme kısıtlaması olduğu görülmektedir (Khan, 2011).

Bu konuda yapılan bir araştırmada, aile ve sosyal yaşama dayanan farklı beklentilerin, cinsiyet farklılıkları yarattığı vurgulanmaktadır. Hem erkekler hem de kadınların büyük çoğunluğu aile işçiliğinin paylaşılmasını gerektiğini kabul ederken, az sayıdaki erkeğin bu konuda eşit sorumluluk duygusu taşımadıkları ve bunun da haftasonu serbest zaman aktiviteleri için ayrılan zamanda farklılıklar yarattığı, söz konusu çalışmada tespit edilmiştir (Hye, 2006). Hiyerarşik serbest zaman engelleri teorisinin incelendiği bir çalışmada, Amerika Birleşik Devletleri, Kanada, Japonya ve Çin'deki örnekler incelenmiş ve sonuçlar karşılaştırıldığında bahsedilen devletler ile ilişkili kültürel yönden kısıtlamalar olabildiği görülmüştür (Chick ve Dong, 2003). Hiyerarşik serbest zaman kısıtlamalarının kişilerarası, içsel ve yapısal üç farklı kategoriden oluştuğu bilinmektedir. Bu tip kısıtlamalar tercihler ile içsel ilgi düzeyi eksikliği arasındaki ilişkiden oluşabildiği gibi, farklı sosyal ilişki ağına sahip kişilerin arasındaki günlük rutinleri belirleme düzeyi (örneğin, zekâ geriliği olan insanların aktivitelerinin başkaları tarafından belirlenmesi) de bu kısıtlamaları yaratabilir. Aynı şekilde yüksek gelir ve eğitim düzeyine sahip kişilerin de bu tip kısıtlamaları diğer gruplara yapması örnek olarak gösterilebilir (Hawkins ve ark., 1999). Yaşamın sağlıklı sürdürülebilmesi için yapılan düzenli fiziksel aktivitenin öneminin giderek arttığı düşünüldüğünde, aktif bir yaşam tarzı için ilk olarak fiziksel aktiviteyi etkileyen farklı etkenleri araştırarak, söz konusu etkenleri ortadan kaldırmak gerekmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda, zaman, gelir, ve sosyal çevre değişkenlerinin serbest zaman kısıtlayıcılarının başında geldiği görülmektedir (Öcal, 2012).

1.1.4.4.Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi

“Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi”, geçmişte yaşanmış duyguları merkezine almaktadır. Teori, yaşamın ileri seviyelerinde ortaya çıkan ve çevresel ilişkileri kendinden uzaklaştırarak, yakın aile bireyleri ve yakın arkadaşları merkezine alarak, bu çevreye odaklanan kişilerde görülen bir takım duygusal duygu durumunu ifade etmektedir. İlerleyen zamanda, çevresel ilişkilerde düşüş görülse de, duygusal ruh durumunda pozitif durumlar görülmektedir. Dolayısıyla birey, sınırlı zaman ve enerjisini, kendine yakın bulduğu kişilerle geçirmekte ve enerjisini bu tip aktivitelere odaklamaktadır. Yapılan bir çalışmada serbest zaman aktivitelerinin bu duygu durumları ile tercih edilmesinde pozitif ilişkiler görülmüştür (B-Wolle ve Godbey, 2007). Sosyo-duygusal seçicilik teorisi, psikolojik hedeflerin iki ana sınıfına odaklanmaktadır. Bunlardan birincisi, bilgi edinme veya yeni sosyal iletişim kurma becerisi gibi geniş kapsamlı hedefleri içerirken, ikincisi, duygusal durumları dengelemek veya başkaları tarafından ihtiyaç duyulduğunu hissetmek gibi duygular ile ilgili hedefleri içermektedir. Teoriye göre, yaşam boyunca insanlardaki hedefler değişmektedir. Örneğin çekici biri ile sohbet etmek bazen endişe ve utanç gibi olumsuz duyguları ortaya çıkarabilir. Buna karşın kişilerin kendilerini iyi hissettirdiği yakın bir arkadaşı ile konuşması farklı duygusal anlamlar çıkarabilmektedir. Dolayısıyla hedeflerin yarıştığı bu gibi durumlarda, insanın yaşam döngüsündeki kısa ve uzun vadeli ihtiyaçlara uyum sağlamak için zamansal değerlendirme önemlidir (Carstensen ve ark., 2003).

Örneklerden de anlaşılabilirceği gibi, “sosyo-duygusal seçicilik teorisi”, zaman algısının, sosyal hedeflerin seçilmesi ve takip edilmesinde temel bir rol oynadığını iddia etmektedir. Teoriye göre, serbest zamanlar ve duygusal hedefler farklı öncelikler taşımaktadır. Zaman kavramı geniş olarak düşünüldüğünde bilgi ile ilgili hedeflere, sınırlı olarak düşünüldüğünde ise duygusal hedeflere olan öncelikler öne alınır. Dolayısıyla söz konusu teori, sosyal ilişkileri içeren rekreatif aktivitelere katılmanın, kişilerin dünyasını şekillendirebilen ve onları olumsuz duygusal tepkilerden kaçındırabilecek bir sistemi anlatması bakımından önemlidir (Carstensen

ve ark., 1999). Teorinin odaklanma noktası, kişilerdeki sosyal değişim ve özelliklerin, psikolojik durumlara etkisi olarak bilinmektedir. Bu etki, kişilerin, sosyal iletişim becerilerini, hedeflenen amaçlar sayesinde motive olarak geliştirebilecekleri anlamış taşımaktadır (Carstensen, 1995). Bu durumda, ana iddiası “*serbest zaman kavramının sınırları algılandığında, duygusal beklentiler ile bağlantılı gelecek odaklı hedeflere ulaşmak kolaylaşır*” olan, teorinin, yaş, motivasyon ve sosyal tercihler gibi değişkenler ile doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir (Löckenhoff ve Carstensen, 2004). Teorinin bu iddiasını güçlendiren ve 523 gönüllüye yapılan bir araştırmada, yaş arttıkça katılımcılarda kariyer yapma ve bu tip işlerde gönüllü olma motivasyon düzeylerinin azaldığı ancak sosyal aktivitelerde gönüllü olma motivasyonlarının arttığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, kişilerde yaşla bağlantılı olarak duygusal seçicilik ve aktivitelerle karşı motivasyon düzeyleri değişim gösterebilmektedir (Okun ve Schultz, 2003).

Kişilerde pozitif yaşam algısı ile yaşam algısı düzeylerinin de sosyo-duygusal seçicilik teorisi ile doğrudan ilişkili olduğu, sınırlı zaman algısının, seçilen rekreatif aktiviteler ve bu duygu durumlarını tercihlere göre etkilediği de yapılan çalışmalarda görülmektedir (Hicks ve ark., 2012). Bazı araştırmalarda, insanların özgür oldukları zaman için bir tür “olumsuz” duygu besledikleri ve bu aktiviteleri yapmaları için aslında yeterli zamana sahip olmadıklarını söyledikleri görülmüştür (Poel, 2006, s:104-106). Fakat yoğun çalışma temposuna bağlı olarak artan, sosyal, bilişsel ve rekabetçi ortam içerisinde, kişilerin iş ortamında karşılaşılabilecekleri sorunlarla baş edebilmeleri için zihinsel ve sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri gerekli olduğundan, serbest zamanlarda yapılan sosyo-kültürel ağırlıklı aktiviteler, onların iş ve sosyal ortamlardaki kişisel başarılarını ortaya çıkarmakla kalmayıp, yaratıcı hobilerinin de gelişmesine olanak sağlayabildiği yapılan çalışmalarda önemle vurgulanmaktadır (Tuisku ve ark., 2012).

Öyleyse bu durum, aslında bir tür “kültürel teori” olarak da görülebilir. Çünkü serbest zaman aktiviteleri, insanların, kişilik özelliklerine göre, duygularını ve

tercihlerini etkilemektedir. Örneğin, Avrupalı Kuzey Amerikalıların bağımsız öz değerlendirmeleri daha kuvvetli olmakla birlikte, Asya, Afrika ve Güney Avrupa'daki insanların birbirine bağlı, kendilerine özgü yapılara (aidiyet) sahip olma olasılığı daha yüksektir. Bu tür özellikler ise, kişinin duygularını, bilişsel özelliklerini ve motivasyonlarını etkilemektedir. İçsel motivasyon durumunu etkileyen temel faktör ise çoğunlukla özerklik ya da kişisel tercihlerdir. Bununla birlikte yapılan araştırmalarda birbirine bağlı kültürlerle sahip kişilerde serbest zaman tercihlerinin farklılık gösterdiği görülmektedir (Walker ve ark., 2005).

Örneklerden ve literatürden de görebileceğimiz gibi, serbest zaman kavramı; zaman, mekân, kıt kaynaklar, çevresel riskler ve güç ilişkileri gibi çok yönlü bir olgu olarak görülmektedir. Bu nedenle bütün bu kavramları tek bir disiplin içerisinde incelemek gerçekten zordur. (Poel, 2006, s:106). Dolayısıyla sosyoloji, bu konuda gerekli bir destek olarak görülebilir. Elbette bu aynı zamanda serbest zaman aktivitelerinin ve tercihlerinin, sosyolojik olarak bir tür “kültürel birleşme” sağladığı gerçeğini de ortaya koymaktadır.

1.1.4.5.Feminist Serbest Zaman Teorisi

“Feminist Serbest Zaman Teorisi” ise, sosyoloji, politika, tarih, bilim ve buna benzer konularda, kadınların serbest zaman aktivitesi tercihlerini yaparken, nelerden etkilenip, etkilenmediği ve feminist bakış açısıyla baktıklarında tercihlerini nelerin kısıtladığını analiz etmektedir. Teoriye göre, kadın katılımcılar serbest zaman aktiviteleri tercihlerinde daha çok eleştirisel baskılar görmekte ve eşit olmayan tercihlere zorlanabilmektedirler (Sky, 1994). Serbest zaman ve cinsiyet üzerine yapılan ilk araştırmalar kadınların, katılım, kısıtlamalar ve zaman kullanımı konusundaki farklılıklarını incelemiş ve kadınları “aktivitelere katmak ve harekete geçirmek” yaklaşımını benimsemiştir. Kadınların serbest zaman aktivitelerine katılımı annelik duygusu, aile içi ilişkiler, zorunluluklar ve toplumsal beklentiler gibi sosyal

yapılar ile şekillenmiştir. Bu yaklaşım, kadınların yaşamlarının cinsiyete bağlı bazı kurallara bağlı olduğunu, serbest zaman aktivitelerinde kadınların yaşam alanlarına odaklanılması gerektiğini ve kadınların bu tip aktivitelere toplumsal ve sosyal olarak katkıda bulunmaları gerektiğinden bahsetmektedir (Henderson ve Shaw 2006, s:216-219).

Kadınlara toplum tarafından dayatılan, yetki edinme yetersizliği gibi bazı kısıtlayıcı tutum ve davranışların, onlarda serbest zaman engelleri yarattığı bilinmesine rağmen, bu tip kısıtlamaların sınırlandırılması ve bu konudaki araştırmaların yoğunlaştırılması, gerektiği de araştırmalarda vurgulanmaktadır (Godbey ve ark., 2010). Bu tip kısıtlamalar elbette çoğu zaman bölgesel ve kültürel olmaktadır. Nitekim İran’da yaşayan kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada, burada yaşayan kadınların en büyük serbest zaman kısıtlamalarının kendi toplulukları içerisindeki yapısal eksiklik ve geleneksel görüşlere dayalı kültürel kısıtlamalar olduğu tespit edilmiştir (Parry ve Fullagar, 2013). Dolayısıyla kökeni kadın haklarının tanımlanmasından gelen “feminist” kelimesi, kadınlar ve serbest zaman ilişkisinin de teorik olarak incelenmesine zemin hazırlamıştır. Kadınların serbest zaman kullanımı, karşılaştıkları baskıları çevreleyen sosyal konular, onların bu tip aktivitelerde yer almasının önüne geçerek bir tür dezavantaj yaratmış ve bu kişiler için yaşam kalitesinin düşmesine neden olmuştur (Henderson, 2013).

Feminist Teori açıklanırken, feminizm ve bağlı olduğu diğer teoriler de birlikte incelenmelidir. Örneğin, “modern liberal feminizm” denilen teori, kadını belirleyen temel kavramlara meydan okuyan, erişim ve fırsat eşitliğini savunan ve farklı toplumsal uygulamalar ile cinsiyetin kalıplaştırılmasına ve ayrımcılığa odaklanan bir kavram olarak görülmektedir. Radikal feminizm teorisi ise, 1960 ve 1970’lerdeki radikal siyaset ortamından yola çıkarak, kadınların bilinçlendirilmesi, kadının aile içi şiddete ve pornografik unsurlara karşı bilgilendirilmesini başlatan bir hareket olarak görülmektedir. Marsist/Sosyalist teori ise cinsiyet eşitsizliğini, kapitalizm ve ekonomi odaklı incelerken, siyah feministler ise feminist hareketin başlangıcından bu yana

beyazların ortaya çıkardığı kuramlara meydan okuyarak, siyahi kadınların dışlandığını savunmuşlardır (Scraton ve Flintoff, 2013). Dolayısıyla feminist serbest zaman teorisi, kadınların çevresel kısıtlamalara karşın cinsiyet ayrımcılığına son vererek rahatça bu tip aktivitelere katılabilmelerini ve etkinlerde etkin bir şekilde rol alabilmelerini desteklemektedir.

1.1.4.6.Kendi Kendine Yetebilme Teorisi

Serbest zamana ait teorilerden biri olan “Kendi Kendine Yetebilme” teorisi ise, katılımcıların belirli bir serbest zaman aktivitesi için yönlendirilmesi ya da desteklenmesi sonucunda onların serbest zaman aktiviteleri için daha çok motive olması ve katılmaya daha çok istek duyması şeklinde görülmektedir. Kendine yetebilme teorisi insan motivasyonunun etkili bir teorisi olmakla beraber, bu tip aktivitelere karşı katılımcıları güdülemenin, onlarda aktiviteye katılımı olumlu etkiler gösterdiğini vurgulamış, yapılan çalışmalarda bunun özellikle fiziksel aktiviteye katılımı etkili olduğu görülmüştür (Chatzisarantis ve Hagger, 2009). Psikoloji bilimi temellerine dayanan söz konusu teori, serbest zamanlarda yapılan özellikle fiziksel egzersiz temelli aktiviteler için bireyi harekete geçirme davranışı ve motivasyonu üzerinde kilit bir öneme sahiptir. Bu teorinin gücü, kişileri fiziksel aktivite için zorlayabilmesinden kaynaklanmaktadır. Çünkü bireysel bir perspektiften bakıldığında, motivasyon kavramı, insanları harekete geçiren yegane güçtür (Niven ve Markland, 2016). Yapılan bir araştırmada, kendi kendine yetebilme kavramının, çocuklarda serbest zamanlarında video oyunlarını tercih etmelerinde bir tür motivasyon aracı olarak görüldüğü ve onlarda ödüllendirme ile birlikte serbest zaman doyum duygusu sağladığı tespit edilmiştir (Ryan ve ark., 2006).

Kendi kendine yetebilme teorisinde, faaliyetlere yönelik motivasyonun içsel derecesi ve bunun kişilerde kendi tercihlerini nasıl belirleyebileceği üzerinde durmaktadır. Teorinin çerçevesini oluşturan kişisel motivasyon yapısı, çevre ile etkili

bir etkileşim kurabilme becerisine dayanan yeterlilik ve ilişkili olma kavramlarını temel almaktadır (Standage ve ark., 2003). Dolayısıyla teori, belirli bir bağlamda bireyin motivasyon kalitesine ve söz konusu motivasyonu etkileyen çevresel faktörlere odaklanmaktadır. İfade edilen motivasyon ile kendi kendine yetebilme duygusunu gerçekleştiren bireylerin, aktivite karşısındaki davranışları kendi benliklerini temsil ettiğinden, bir anlamda özerklik ve tatmin duygusu yaşarlar. Motivasyonu olmayan ve kendi kendine yetebilme duygusu taşımayan bireyler sanki çevresel kuvvetler tarafından baskılanmış ya da kontrol ediliyormuş gibi olumsuz duygular hissedebilirler (Hagger ve Chatzisarantis, 2009).

Fiziksel aktivitelere katılımı biyolojik, çevresel, sosyal ve psikolojik durumların etken olduğu düşünüldüğünde, bu tip aktivitelere katılım için motivasyonun belirlenmesi ve araştırılması, bahsedilen teorisinin geliştirilmesinde önemli bir faktör olarak görülebilmektedir. Gerçekte bu teori, insan motivasyonunun kendi belirlediği veya kontrol ettiği ölçüde değiştiğini önermektedir. Bu özerk davranışlar, serbestçe başlar ve kendi içinde yayılma gösterir. Kontrol edilme gibi ters bir durum olduğunda, davranışı yapan bireyde bir tür zorlanma ya da baskı görülmektedir. Ayrıca teoriye göre motivasyon kavramı, içsel, dışsal ve motivasyonsuzluk olarak bölümlere ayrılmaktadır (Edmunds ve ark., 2006). Yapılan çalışmalarda, kendi kendine yetebilme teorisinin, düzenli fiziksel aktiviteler için bir tür destekleyici olduğu görülmüş aynı zamanda da katılımcılara daha yüksek sağlıklı ve iyi olma hissi yaşattığı tespit edilmiştir (Lloyd ve Little, 2010). Dolayısıyla, kendi kendine yetebilme teorisi, serbest zamanları değerlendirmek için gerekli olan motivasyon kaynağı olarak görülebilmektedir.

1.1.4.7. Planlanmış Davranış Teorisi

“Planlanmış Davranış Teorisi” olarak adlandırılan bir diğer teori ise, serbest zaman aktiviteleri için tercihler yapılırken, planlanmış aktivitelerin, kişilerde tercih

edebilme durumunu güçlendirdiğini savunmaktadır. Aktivite konularının ve amaçlarının belirlenmesi, katılımcıların etkinliklere karşı duygusal ve etkili tercihini açıkça desteklemektedir. Çünkü insanlar serbest zaman davranışlarını, yapacakları etkinliğin faydaları ile birlikte düşünüp, olumlu veya olumsuz duygular ile birlikte değerlendirmektedirler (Ajzen ve Driver, 1992). Dolayısıyla, planlanmış davranış teorisi, kişinin bireysel, demografik ve toplumsal özelliklerden yola çıkarak, inanç, tutum ve isteklerin birleşmesi ile birlikte, tercih edilen davranışa ulaşması olarak tasvir edilmektedir (De-Leeuw ve ark., 2015). Teorinin açıklanan söz konusu davranış aşamaları bir başka çalışmada da desteklenmiş ve planlanmış davranış teorisinin, serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılımı etkili bir yöntem olduğu vurgulanmıştır. Teoriye göre, “davranış” dediğimiz olgu, “tutum”, “özel normlar” ve “algılanan davranışsal kontrol” kavramlarının birleşmesinden doğan “niyet” kavramının sonucunda ortaya çıkmaktadır. Burada bahsedilen, “niyet” kısmı, katılımcılarda “planlıyorum”, “niyetim var” ya da “yapacağım” tarzı bir davranış geliştirmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımı “tutum” dediğimiz olgu ise katılımcılarda “sağlık-sağlıksızlık”, “memnuniyet-memnuniyetsizlik”, “ilgi çekici-sıkıcı”, “eğlenceli-stresli”, “gerekli-gereksiz”, “önemli-önemsiz” ve “yararlı-yararsız” gibi duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu tip duygular katılımcılarda motivasyon ve kendine yetebilme duygularının belirginleşmesini sağlamaktadır (Sas-Nowosielski, 2006).

Planlanmış davranış teorileri, aslında fiziksel aktivite ve sağlık ile ilgili konularda literatürde çokça bahsedilmesine rağmen, pratikte az sayıda uygulanmıştır. Dolayısıyla deneysel araştırmalarda oldukça sınırlı sayıda kullanıldığı görülmektedir. Planlanmış davranış teorisinin serbest zaman araştırmalarında kullanılması, belirli bir süre ile sınırlandırılmış bir davranış ya da aktivitenin sonuçlarını açıklamakta kullanılabileceği gibi, bir fiziksel aktivite davranışı için gerekli olan, istek ve tercihleri tahmin etmede de sıkça kullanılabileceği anlamına gelmektedir (French ve ark., 2013). Bahsedilen konuya örnek olabilecek bir çalışmada, tatillerde yapılan bisiklet turlarının, planlanmış davranış teorisi ile ilişkisi incelenmiş ve çalışmada, teorisin temel yapısına ışık tutacak birtakım sonuçlar elde edilmiştir. Katılımcıların bisikleti

paylaşması, bisikletle yapılan farklı turlara ilgi göstermesi gibi çeşitli davranışlarda anlamlı farklılıklar görülmüş ve bu farklılıklar, planlanmış davranış teorisinin ilgi duyma ve o aktiviteye katılma isteği gibi unsurları ile uyum gösterdiği görülmüştür (Kaplan ve ark, 2015). Yine, düzenli fiziksel egzersizin bir akıl hastalığı olan bipolar bozukluk ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada ise araştırmamanın yöntemi “planlanmış davranış teorisi” üzerinden yürütülmüş ve katılımcıların duygu durumları söz konusu teorisinin yapısı göz önüne alınarak analiz edilmiştir (Vancampfort ve ark., 2013).

Planlanmış davranış teorisinin temelleri aslında gerçekleşen bir davranışın olumlu ya da olumsuz sonuçları olabileceğini vurgulamaktır. Dolayısıyla, planlanmış bir davranış, uygulandıktan sonra öngörülen ya da öngörülemeyen bir takım olumlu ya da olumsuz duygu durumlarını ortaya çıkarabilir ve bu sonuçlar, kişilerde bir geribildirim yol açabilir. Bu geribildirim ise, kişinin davranışsal, normatif ve kontrol duygularını değiştirir ve böylece gelecekteki istek ve davranışlarını etkiler (Fishbein ve Ajzen, 2010, s:218’den aktaran, Ajzen, 2015). Bahsedilen serbest zaman teorilerine bakıldığında, “**Planlanan Davranış Teorisi**’nin, serbest zamanlarda fiziksel aktivite katılımında gerekli bir araç ve uyaran olduğu görülmektedir. Araştırmayı temel alan bu teori, katılımcıların planlanan bir serbest zaman aktivitesine katılımında ve uygulanmasında kişilik tercihlerini ve beklentilerini göz önünde bulundurmaya ve araştırma sonuçlarında, elde edilen verilerden duygu durumları ile ilgili olumlu ya da olumsuz sonuçları değerlendirmeyi sağlamaktadır.

1.2.REKREASYON KAVRAMI

1.2.1.Rekreasyon Tanımları

Rekreasyon, serbest zamanlar içerisinde kişinin dinlenme ve eğlenme isteğinin çevresel olanaklar neticesinde (Ji ve ark., 2016), çeşitli ekipman ve aktivitelerle

değerlendirilmesinin sağlanması (Jun ve ark., 2015) şeklinde tanımlanırken, doğa ile iç içe olan rekreasyon aktivitelerinin, insanlarda fiziksel aktivite ve dinlenme sağlayarak, kişinin sağlığının korunmasını da desteklediği bilinmektedir (Romagosa ve ark., 2015). Rekreasyon, farklı zamanlarda ortaya çıkan, insanların serbest zamanlarında, uzaklaşma, dinlenme ya da hava değişimi alma amacı taşıyan, beraberlik ve heyecan duyma gibi duyguları da içeren açık ya da kapalı alanlarda gerek pasif gerekse aktif olarak katılımı sağlayan, aktiviteler bütünü olarak görülmektedir (Karaküçük, 1999, s:9).

Rekreasyon kavramı ilk olarak, toplumdaki birtakım dönüşümler (ekonomik ve sosyal) sonrasında modernleşen insanın, iş yaşamı dışındaki zamanını ne tür aktiviteler ile değerlendirebileceğinin bir tür problem olarak algılanması sonucu kendini göstermeye başlamıştır. Bu problemin çözülmesinin kişiyi verimli çalışan ve mutlu olan bir insana dönüştürerek, bunun sonucunda sosyal ve duygusal olarak güçlü bir insanın ortaya çıkabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle arta kalan zamanların nasıl değerlendirilmesi gerektiği üzerine yapılan bilimsel çalışmalar neticesinde rekreasyon kavramı şekillenmiştir (Kılıç ve Şener, 2013). Eğlenme ya da kendini gerçekleştirme türlerini kapsayan rekreasyon aktiviteleri, kişileri sağlıklı ve sosyal bir yaşama kavuşturma amacı taşıdığı gibi, sosyal değerleri de destekleyen ve kişiyi özgür bırakabilen uygulamalar geliştirilen bir tür sosyal yapıyı oluşturmaktadır (Yaman ve Arslan, 2009). Gelişen toplumlarda bir zorunluluk olan, rekreasyon kavramı, kalıplaşmış ve monoton bir çalışma düzenindeki yabancılaşma, işe uyumsuzluk ve manevi doyumsuzluk gibi kişisel olduğu kadar, toplumsal birçok sorunun çözümünde önemli bir rol oynamaktadır. Nitekim, yerel yönetimler de, kamuoyuna yönelik rekreasyon hizmetlerinin planlanmasında ve uygulanmasına yönelik çeşitli tedbirleri faaliyet planlarına eklemişlerdir (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Bu anlamda, rekreatif etkinliklerin insanlara sağladığı uygulama kolaylığı, ülke yönetimlerini de etkileyerek, hem ülkeler için politika aracı olmuş hem de insanlarda kaynaşma, barışı sağlama, mücadele etme, çevreye uyumu sağlama, uluslararası dayanışma, bilgi kazanımı ve sağlıklı bir yaşam gibi olumlu etkiler kazandıran etkinlikler haline gelmiştir (Aykın ve Bilir, 2013). Hatta birtakım yerel yönetimler, büyükşehirlere gelen

göçmenlerin, hali hazırda devam eden rekreasyon aktivitelerine katılabilmelerindeki engelleri inceleyerek, göçmenlerin, gerek dil gerekse barınma türündeki eksikliklerinin nasıl giderilebileceğine ilişkin çalışmalar yapmaktadırlar (Forde ve ark., 2015).

İnsanlar çeşitli nedenlerle ortaya çıkan serbest zamanlarında, bulundukları yeri terk ederek, dinlenmek, çeşitli yerleri gezip görerek beraberlik duygusu yaşamak, bunun sonucunda da farklı heyecan ve duygular elde etmek gibi farklı amaçlarla, açık ya da kapalı yapılabilen türdeki aktivitelere katılmaktadırlar. İşte “Rekreasyon” kavramı, insanların serbest zamanlarında yaptıkları bu türden etkinlikleri ifade eden bir kavramdır (Sevil ve ark., 2012, s:6). Günümüzde giderek artan bir kentleşme olgusu sonucunda, maalesef insanların doğa ile olan bağları kopma noktasına gelmiş ve bu tip bir yabancılaşma sonucu, çalışan kişiler bir tür “hasta insan” a dönüşmüştür. Bu tür bireylerin artış göstermesi, rekreasyon ihtiyacının da artış göstermesine yol açmaktadır (Ardahan ve Lapa, 2011).

Serbest zamanlar içerisinde yapılan söz konusu rekreasyon aktiviteleri, aktif ve pasif olarak ikiye ayrılmakta ve kişiler arasında farklı etkiler gösterebilmektedir. Çünkü insanlar aktif katılımlar ile sosyo-psikolojik özelliklerinin yanında, kişisel sağlık aracı olarak da sportif aktivitelerden faydalanmakta ve bu tip aktiviteler sayesinde, alkol, tütün veya sağlıksız gıda tüketiminin de azalması sonucu, toplumsal bir fayda yaratmış olmaktadır. Yine düzenlenen spor organizasyonlarına pasif katılımlar ile ortak ilgi ve heyecanların paylaşıldığı ortamlar yaratılarak toplumsal bir bütünlük oluşturulmaktadır (Metin ve ark., 2013).

Dolayısıyla günümüzde rekreasyon; sosyal bir yapı içeren, fiziksel ve kültürel bir bütünlük içerisinde ekonomik sonuçları olan, kişilerin ve toplumların yaşam tarzını etkileyerek, bu anlamda kişisel ve toplumsal yararlar sağlayan aktiviteler bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Kiper, 2009). Özellikle bir kültür mozaği olan kentlerde, bireylerin taleplerinin çeşitlilik göstermesi ve serbest zamanların

değerlendirilmesinde farklı sosyo-kültürel grupların oluşması sonucunda ortaya çıkan aktiviteler çeşitliliği (Üstündağ ve ark., 2011) ile şekillenen rekreasyon kavramı, farklı sosyo-ekonomik düzeydeki insanların da katılımını doğrudan etkileyerek, söz konusu farklılıkları azaltmayı hedefleyen bir olgudur (Burton ve ark., 2003).

1.2.2.Rekreatif Etkinliklerin Kapsamı

Serbest zaman aktivitelerine bakıldığında, söz konusu aktivitelerin belirli bir zaman aralığında sürdürüldüğü görülmektedir. Bu aktiviteler sürekli olmasa da, öncelikli olarak eğlence amaçlıdır ve birçok toplumda bu konuda sınıflandırmalar olabilir; mesela TV izlemek buna en güzel örnektir. Çünkü bu tip bir aktivitenin ne tür bir rekreatif etkinlik olarak sınıflandırılacağı iyi araştırılmalıdır (Hills ve ark., 2000). Rekreasyon faaliyetleri iki grupta ele alındığında söz konusu karışıklıklarının önüne biraz olsun geçilebilmektedir. Aktif ve pasif olarak gruplayabileceğimiz bu yöntemde, aktif rekreasyon aktivitelerine fiziksel aktiviteleri içeren ögeler (tenis, golf, tırmanma, ata binme vb.) eklenirken, pasif rekreasyon aktivitelerine balık tutmak, çeşitli park ve yeşil alanların ziyareti gibi unsurlar eklenebilir (Mansuroğlu, 2002). Bu tip bir gruplandırmada TV, sinema ya da tiyatro izlemek pasif bir rekreasyon aktivitesi olarak görülebilir. Özellikle 20.yy'ın en önemli icatlarından biri olan sinema, kentleşme ve onun sağladığı modernizm ile birlikte büyük kentlerde kendine büyük bir yer edinerek, önemli bir serbest zaman aktivitesi haline gelmiştir (Morva, 2006).

Sosyologlar da çalışmalarında serbest zaman aktivitelerini sınıflandırmaya çalışmışlardır. Konu ile ilgili araştırmalarında bireylerce rutin bir şekilde yapılan spor, turizm ve çeşitli oyunlar gibi aktiviteleri kişilere uygun kategorilere ayırmayı denemişlerdir. Burada araştırmacılar temel ayrım olarak, kamu ve gönüllü yapılan hizmetleri esas aldılar, çünkü herhangi bir derneğe gönüllü olarak üye olup, o derneğe ait, ticari mal ve hizmeti kullanarak çeşitli aktiviteleri düzenlemek ve katılmak ile bir kamu kuruluşunda yer alan mal ve hizmeti kullanmak birbirinden farklıydı (Roberts,

2010). Serbest zaman aktivitelerinin sınıflandırılması yapılırken, karşımıza iki yönlü bir yapı çıkmaktadır. Bu yapıya göre, kişide serbest zaman aktiviteleri bir taraftan yeteneklerin geliştirilmesi ve yaratıcılığın ortaya çıkması gibi bir amaç edinirken, diğer taraftan da tam tersine bir düzensizlik, başıboşluk ve stres atma amacı olarak görülebilmektedir (Sabbağ ve Aksoy, 2011). Serbest zaman aktiviteleri, elbette sadece eğlence amaçlı olmayabilir. Bu tip girişimler, çoğunlukla gençler üzerinde kişilik gelişimi gibi özelliklerin gelişmesi açısından idealdir. Özellikle büyük yaştakiler tarafından destek verildiğinde beraberindeki kişilere beceri geliştirme gibi yetenekler de sağlayabilir. Bu tip rehberlikler, bazı zamanlar dikkat dağınıcı da olabilen serbest zaman aktivitelerine karşı bireylere olumlu geri bildirim verebilir. İçsel motivasyonun gelişmesi ve inisiyatif geliştirilmesi de söz konusu özelliklerden biridir (Watts ve Caldwell, 2008). Dolayısıyla, rekreasyon faaliyetlerinin yapısını incelenirken, bireydeki etkileri göz önüne alınmalıdır. Nitekim, kişinin zevk alması ve mutluluk hissetmesi, aktivitelerin toplumsal özellikler kazandırması, fiziksel ve ruhsal gelişim sağlaması, serbest zamanlar içerisinde kolay ulaşım ve uygulama alanlarının olması (Koçyiğit ve Yıldız, 2014) gibi etkenler kapsamını anlamaya yardımcı olmaktadır. Bu durum, eğlence amaçlı, geleneksel aktiviteleri içerebilen, rekabet duygusunu ortaya çıkarabilen veya bir tür turizm faktörünü destekleyen bir yapı olarak incelenmelidir. Bu yapı, uyulması gereken standart kurallar ve düzenlemeler ile aktiviteleri tanımlayabilen özellikleri içeren iki geleneksel özelliği yapısında barındırabilir (Mallen ve Adams, 2008, s:2). Rekreasyon aktiviteleri toplum içerisinde ilk olarak gelenek ve görenekleri kapsayan, sosyalleşme amacı taşıyan ve özellikle kırsal alanlarda halen devam eden oyun içerikli aktiviteler olarak ortaya çıkmıştır (Zorba, 2007). Oyun kültürü, bu bağlamda tarihsel gelişim süreci içerisinde insanların serbest zamanlarını değerlendirebileceği en önemli rekreatif etkinliklerden birisi olmuştur. Çünkü oyun, aynı zamanda kişiye mutluluk veren ve olası bir hedef gözetmeden yapılan bir olgudur (Başal, 2007). Bu bağlamda çeşitli kültürlerden çıkmamış, aksine çeşitli kültürlerin oluşumuna etki etmiş olan oyun kültürü, törenler, şiirler, müzik, dans, savaş provaları, belirli davranış kalıpları ve roller ile birlikte sporun da içinde yer aldığı yapılandırılmış yarışmalar ve kurallı oyunlar (game), oyun kavramının (play) kendi oluşumundan ortaya çıkmıştır (Konter, 2013, s:33-34). Konter aynı zamanda oyun türlerini “eğitsel” ve “sportif” olarak ikiye ayırarak, eğitsel oyunlarda

maddi beklentiler aranmayacağını çünkü fedakârlık ve neşelendirme amacı taşıdığını ve belirli kuralları içermediğini ancak sportif oyunların, içerisinde maddi beklentiler bulunabilen, bünyesinde mücadele ve kazanma olgusu taşıyan aktiviteler olduğunu vurgulamıştır.

Bununla birlikte oyun içeren rekreasyon aktiviteleri, insanın düşüncelerini eyleme dönüştürebilen (Tekerek, 2006) sadece psikolojide değil, eğitim, antropoloji ve sosyoloji gibi alanlarda da kendini belli eden (Nicolopoulou, 2004), yaratıcılık, problem çözme, keşfetme, kendine güven duyma ve çok boyutlu düşünmeyi de sağlayabilen bir yaşam biçimi haline gelmiştir (Ulutaş, 2011). Şans ve bahis oyunlarını da insanlar tarafından değerlendirilen rekreatif aktiviteler içerisine yerleştirebiliriz. Nitekim, ülkemizde insanların % 9'u şans oyunlarına aylık olarak 150 TL ve üzerinde harcama yapmaktadır. Diğer yandan hiç maddi gelire sahip olmayan öğrenci ya da çalışmayan kesim ise bu tip şans oyunlarına ayda 23.5 TL lira vermektedir (Yaşar, 2010). İngiltere Sanayisi yıllık vergi dağılımına baktığımızda ise, “oyun tüketim vergilerinin” 1.5 Milyon £ olduğu görülmektedir. Toplam vergi dağılımının 32.4 Milyon £ olduğu İngiltere için, bu önemli sayılacak bir miktardır (Wyman, 2012, s:19).

Serbest zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyon aktivitelerinin büyük bir kısmının doğada meydana geldiği de bir gerçektir. Çünkü, rekreasyon amacıyla kullanılan kaynakların çoğu doğadadır (Demirel ve ark., 2009). Doğa, eğlence için bol kaynaklara sahiptir ve bize geniş rekreasyon alanları sağlamaktadır. Uygulanabilecek aktiviteler için pahalı tesislere ihtiyaç duyulmaz çünkü ormanlar, nehirler, plajlar ve güneş bu imkânları yeterince sağlamıştır. Aynı zamanda, doğa aktiviteleri insana huzur, yalnız kalma ve kalabalıktan uzaklaşarak, stres ya da baskı unsurlarından korunma sağlar (Torkildsen, 2005, s:4). Bu anlamda rekreasyon kavramının doğa içerisinde yaygın kullanılması, açık hava rekreasyonu kavramını da ortaya çıkarmıştır. Çalışma hayatı günlük yaşamda nasıl bir öneme sahipse, açık hava rekreasyonu da o kadar önemlidir ve bu anlamda bilimsel aktivitelerde aktif bir alan olarak kabul

edilmektedir. Serbest zaman ve açık hava rekreasyonu, vücut, zihin ve ruha denge katan bir bütün olarak görüldüğünden, kişisel gelişim için de önemlidir (Jenkins ve Pigram, 2003, s:452-455).

Doğada yapılan sportif etkinlikler, risk unsurlarına ve etkinlikte kullanılan yardımcı öğelere bağlı olarak farklı isimlerle sınıflandırılmışlardır. “Doğa sporları”, “açık alan rekreasyonu”, “macera sporları” ve “macera rekreasyonu” olarak sınıflandırılan bu etkinlikler, hiçbir mekanik ya da diğer türde bir dış güce ihtiyaç duymadan, doğanın kendine ait potansiyeli ve zorluk durumu kullanılarak, kişiye sahip olduğu bilgi, beceri ve fiziksel seviyesini doğa karşısında geliştirme olanağı sunmuştur (Koçak ve Balcı, 2010). Demirel ve Harmandar (2009), konunun önemine vurgu yaparak, doğadan uzaklaşmanın kişide bir serbest zaman engeli yarattığını ve özellikle gençler üzerinde fiziksel ihtiyacın karşılanamaması sonucunda stres, baskı ve buna benzer birtakım psikolojik sıkıntıların ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Açık hava rekreasyonunun önemli ve aktif bir alanı vardır. Herşeyden önce, bilimsel bir etkinliktir ve iş ya da günlük yaşam kadar önemlidir. Açık hava rekreasyonu aynı zamanda, dinlenme gibi psikolojik ve manevi fırsatlar sağlamakta, aile ve arkadaşlık duygularını geliştirmektedir. Bu tip rekreasyon aktiviteleri, insanların sıradan insanlardan kurtulmalarını ve günlük yaşamdaki stresin azaltılmasını sağlamaktadır (Jenkins ve Pigram, 2006, s:364)

Serbest zamanların değerlendirilmesi konusu, farklı alanlara da konu olmuştur. Örnek olarak, Ağaoğlu ve Boyacı (2013) yaptıkları bir çalışmada sportif alanlarda yoğunlaşan rekreasyon kavramını felsefi açıdan inceleyerek, farklı felsefi akımların, rekreasyon faaliyetlerini etkileyip etkilemediğini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucuna göre, felsefi yaklaşımların rekreasyonu, kavramsal olarak geliştirdiği ve organizasyonlar için, temel kaynak oluşturabileceğini bulmuşlardır. Serbest zamanların değerlendirilmesi doğal olarak kişide bir doyum duygusu sağlamaktadır. Bu doyum sürecinde kişinin elindeki maddi ve manevi kaynakları en verimli şekilde kullanarak mutluluğu elde etmesi esastır (Karlı ve ark., 2008). Bu anlamda günümüzde

rekreasyon ihtiyacının maddi bir boyutu bulunduğunu söyleyebiliriz. Çünkü gelir düzeylerindeki artışlar, dünya çapında yapılan organizasyonları da etkilemiş ve insanların rahatlıkla tercih edebilecekleri büyük sportif organizasyonların da önünü açmıştır. Elbette bu tip tercihler, dünya çapında serbest zaman turizmi kavramını da ortaya çıkaran bir etken olmuştur (Westerbeek ve ark., 2005, s:10-19). Yapılan araştırmalarda gelir durumu ve serbest zaman doyum düzeyleri arasında çeşitli farklılıklar bulunmuştur. Özellikle Ardahan ve Lapa'nın (2010), üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinin cinsiyete ve gelir durumuna göre farklarının incelendiği çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların gelir düzeyi arttıkça serbest zaman doyum düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir.

Gelir artışı ve rekreasyon ihtiyacı ile doğan bu gelişim süreci, 1960 yılından günümüze kadar büyüyen gelen spor turizmi kavramını oluşturmuş (Mallen ve Adams, 2008, s:7) ve zamanla kapsamını ekonomik anlamda o kadar genişletmiştir ki, Gratton ve Taylor (2000, s:181), rekreasyon aktivitelerinin spor turizmi ile birleşerek ülke içerisinde yarattığı ekonomik etkileri hesaplamaya yarayan bir formül geliştirerek, içeriğini; *“Doğrudan gelir + Dolaylı gelir + Teşvik geliri / ziyaretçi harcamaları”* şeklinde oluşturmuştur. Farklı ekonomik yasalara tabi olan turizm ve rekreasyon ilişkisi, aynı zamanda büyük ölçüde talep odaklıdır ve ekonomik yasalara bağlıdır. Rekreasyon aktivitelerinin turizm yönü rekabetçi bir pazar da gerektirmektedir (Roberts ve Hall, 2001, s:xiv). İngiltere’de çeşitli rekreatif etkinliklere ve kültür gezilerine insanların yaptığı yıllık harcama miktarı yaklaşık 87 Milyon Pound’dur. Bu miktarın içerisine günlük gezi ve tur organizasyonları ve benzer konaklamalar da dahil edildiğinde miktarda yaklaşık 41 Milyon Pound’luk bir artış gözlenebilmektedir (Wyman, 2012, s:7). 2013 yılı verilerine göre, dünya üzerindeki gezi ve turizm amaçlı gezilere harcanan pay %75,6 ile %24,4’lük iş seyahatlerini geride bırakmıştır. Serbest zaman gezileri için harcanan söz konusu bu para toplam olarak, 3.412 Milyon Doları bulmaktadır. Aynı miktar, iş seyahatleri için toplam 1.103 Milyon Dolardır (World Travel & Tourism, 2014, s:6).

Sonuç olarak rekreasyon aktivitelerini, ülkelerin bir nevi kazanç kapısı olarak görmeleri doğal karşılanmaktadır. Alışveriş merkezleri, çeşitli branşlarda hizmet veren özel spor salonları, organizasyonlar ve tatil paketleri gibi etkinlikler sunan bu tip kurumsal yapılar, hem insanlara kolayca ulaşabilecekleri rekreasyon aktiviteleri önermekte, hem de ekonomik olarak bu işten kazanç elde etmektedir (Aytaç, 2006). Elbette bu tip harcamalara 1980’li yıllardan itibaren, enformasyon teknolojilerinin yaygınlık kazanması ve dünyada gelişen teknoloji ile birlikte ulaşım ve mesafe gibi zaman alan kavramların kolaylaşması ve eski önemini yitirmesi neden olmaktadır. Yeni jenerasyon teknolojik makineler, çok kanallı televizyonlar, akıllı telefonlar ve internetin yaygınlaşması ile her evde yer alan bilgisayarlar sayesinde insanlar arasındaki iletişim güçlenmiş ve serbest zaman değerlendirme olanakları artmıştır (Roberts, 2010).

Televizyon, radyo ve internet gibi kitle iletişim araçları sayesinde serbest zaman aktivitelerinin güncel olarak takip edilmesi sağlanmıştır. İnsanlar katılmayı planladıkları serbest zaman aktiviteleri ile ilgili güncel bilgileri bu sayede kolaylıkla öğrenebilmiş ve aktivitelere katılım biletlerini dahi internet üzerinden almaya başlamışlardır (Arnett, 1995). Nitekim, 2002 yılında düzenlenen Commonwealth Oyunlarına tam 24.000 katılımcı iştirak etmiştir ve bu katılımcıların %60’ı oyunlara katılım kaydını internet üzerinden yaptırmıştır (Mallen ve Adams, 2008, s:59).

Özellikle Amerika Birleşik Devletleri’nde çevrimiçi eğlence ve bilişim sektörü üzerine isim yapmış firmaların yıllık gelişim grafiklerine baktığımızda internet faktörünün rekreatif aktivitelerin değerlendirilmesinde ne kadar büyük bir ekonomik değer taşıdığını görebiliriz (Durham ve Kellner, 2006, s:xxviii). Bu tarz teknolojik gelişmeler sosyo-kültürel alana etki ettiği gibi, kullanılan sportif saha ve malzemelerin kalitesini ve kullanım kolaylığını da arttırarak, söz konusu malzemelerin daha kullanışlı olmalarında da önemli bir payı bulunmaktadır. Bu sayede teknoloji sayesinde gelişen ve değişen yenilikçi sportif malzemeler, yeni rekorların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu tip bir gelişme ve değişim durumu günümüz şartlarında

da devam etmektedir (Atasoy ve Kuter, 2005). Buna örnek olarak sportif harcamalar verilebilir. İngiltere’de 1985 – 1995 yılları arasında serbest zaman aktiviteleri esnasında kullanılan sportif malzemelerin satışı her beş yılda iki katından fazla artış göstermiştir. Dünyadan örneklerle devam edecek olursak, Amerika Birleşik Devletleri Oregon’da tasarımına başlanan Nike spor ayakkabıları, Tayland, Endonezya, Çin ve Kore olmak üzere birçok fabrika ve pazar alanı sağlamış ve dünya çapında akıllara kazınan bir sloganla (Just Do It!) spor dünyasına kendisini kabul ettirmiştir. 1997 yılında en iyi 500 şirket içerisinde 167. Olan Nike firması sadece bu üretimle ekonomik olarak 17,5 Milyon Dolar gelir elde etmiştir (Gratton ve Taylor, 2000; s:19). Yine bir başka rakip marka olan Adidas firmasının serbest zaman ve sportif aktivitelerden elde ettiği gelir miktarlarının her yıl değişime uğradığı bilinmektedir ve bu durum markanın ayakkabı ve diğer sportif malzemelerinin satışında kendisini göstermiştir (Financial Statements of Adidas AG., 2013).

Teknolojinin gelişmesi, teknolojik rekreasyon aktivitelerinin de ortaya çıkmasına ve sıklıkla kullanılmasına neden olmuştur. Çünkü, günümüzde iletişim araçlarının hızlı ve etkili bir şekilde veri iletebilmesi, dijital oyun sektörünün gelişmesi ve elbette bu tip gelişmeler sayesinde kullanımlar e-posta, video görüşmeleri, ülkeleri yakınlaştıran sohbet araçları ve sosyal paylaşım ağları türündeki yeniliklerin olması, içerisinde bulunduğumuz yüzyılın gereklilikleri haline gelmiştir (Kırık, 2014). Günümüzde gerek çocukların, gerekse yetişkinlerin severek kullandığı eğlence türleri içerisinde dijital oyunlar başı çekmektedir. Dijital ortamlarda sunulan bu eğlence türleri, içerdiği çeşitlilik ile herkesimden insanın tercih edebileceği bir yapı oluşturmuş ve bu sayede önemli bir iş kolu haline gelerek, teknoloji ve oyun meraklılarının radarına girmeyi başarmıştır (Çakır, 2013). Bu türdeki dijital oyunlara ilişkin ailelerin görüşleri ve elbette öğrenciler üzerindeki etkilerinin belirlenmesi amacıyla 215 aileye yapılan bir çalışmada bazı aileler, “bilgisayar oyunlarından çocuklarının olumsuz yönde etkilendiğini” ve “bilgisayar oyunlarının çocukları için zararlı olduğunu” düşündüklerini söylerken, bazı ailelerin ise bu konudaki olumsuzlukları aşmış oldukları görülmektedir (Durdu ve ark., 2004).

Tayvan’da online oyun bağımlılarının bilinçli ve bilinçsiz psikolojik motivasyonlarını keşfederek buna bağlı yüzeysel ve kaynak motivasyonları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalışan nitel bir çalışmanın sonuçlarına göre; katılımcılar online oyunların olmadığı bir yaşam biçimini “karanlık” ve “sıkıcı” olarak tanımlarken, online oynamanın onlara, “rahatlama”, “gerçeklikten kaçış”, “gevşeme” ve “kişiler arası ihtiyaç” gibi duygular hissettirdiğini, aynı zamanda, online oyunları serbest zamanlarını değerlendirebildikleri bir rekreasyon aktivitesi olarak gördüklerini vurgulamışlardır (Wan ve Chiou, 2013). Dijital oyun oynama ile ergenlerin denetim odakları ve öz kavramları arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bir diğer araştırmada ise; dijital oyun oynayanların, oynamayanlara göre “sportif etkinliklere katılma, televizyon izleme ve sinemaya gitme” gibi rekreatif etkinliklere daha fazla zaman ayırdıkları ortaya konulmuştur. Araştırmada aynı zamanda, dijital oyun oynayan kişilerin, spor programları gibi rekabetçi ve mücadeleci tarzda yayın yapan televizyon programlarını ise daha sık izledikleri ortaya çıkmıştır (Alantar, 1999). Odtü’de ve Gazi Üniversitesi’nde yapılan, öğrencilerin dijital oyun oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri üzerine yapılan bir araştırmaya göre ise, cinsiyet fark etmeksizin, öğrencilerin rekreatif bir etkinlik olarak dijital oyunlara vakit ayırdığı ve kendi aralarında oyun grupları oluşturdukları belirlenmiştir (Durdu ve ark., 2004).

Örneklerden de anlaşılacağı üzere, rekreasyon aktivitelerinin kapsamı insanlara ve ihtiyaçlara göre değişkenlik gösterebilirken, gerek açık, gerekse kapalı alanlarda yapılabilmesi ile insanlarda uygulama kolaylığı sağlamakta ve teknolojik gelişmeler ile desteklenerek, bir tür turizm ve sosyalleşme olgusu ortaya çıkarabilmektedir.

1.2.3.Rekreatif Etkinlik Olarak Egzersiz

Sanayi devrimi sonrası 19. ve 20. yüzyılın başlarında aktif yaşam sürdürmeyi azaltan bireylerde, serbest zamanlar içerisinde yapılan egzersizler, özellikle erken

ölüm riskini azaltması ve koroner kalp hastalığına karşı koruyucu bir görev üstlenmesi bakımından günümüzde ülkeler bazında bir halk sağlığı önceliği haline gelmiştir (Popham ve Mitchell, 2006). Çünkü endüstri devrimi sonrasında teknolojik enerji araçlarının şaşırtıcı bir zaman aralığı içerisinde önemli bir gelişim göstermesi, insanların yaşam süreleri boyunca karşılaştıkları aktif ve hareketli yaşam tarzında düşüşe neden olmuştur. Günümüzden yüz yıl önce dünya çapındaki enerji ihtiyacının neredeyse yüzde doksanının insanlar tarafından karşılanırken, bugün söz konusu oran neredesye yüzde bir civarında seyretmektedir (Zorba, 2009, s:24). 1995 yılında Amerikan Hastalık Önleme Merkezleri ve Spor Sağlığı Okulları tarafından vatandaşlara, serbest zamanlarını en az 30 dakika ve üzerinde kendi seçecekleri orta yoğunlukta bir egzersiz programı ile değerlendirmeleri tavsiye edilmiştir. Bu tavsiyelerin üzerinden geçen onca yıl içerisinde yaşam kalitesini geliştirmek için egzersizin yararlarını öneren birçok çalışma da ortaya çıkmıştır (Haskell ve ark., 2007).

Literatürler incelendiğinde, fiziksel aktivite ve egzersiz kavramlarının aslında birbirinden farklı anlamlar taşıdığını görebilmekteyiz (Caspersen ve ark., 1985). Enerjiyi harcamak için vücudun hareket edebilmesi olarak tanımlanabilen “fiziksel aktivite” kavramı, ilk olarak 1860 yılında Amerika’da sağlıklı olabilmek için düzenli bir fiziksel aktivite gerekliliği görüşünün tartışılması ile ortaya çıkmıştır. Daha sonra öğrencilere ders olarak okutulması düşünülen ve programlara dahil edilen bu durum zamanla kas kuvvetini arttırma, esnekliği geliştirme gibi çeşitli fiziksel aktivite programlarını içeren, cimmastik türündeki temel hareketler ile literatüre dahil edilmiştir (Tunay, 2008, s:7). Fiziksel aktivite, enerji dengesi ve ağırlığın kontrolü için enerji harcanması olarak tanımlanabilir. Bu anlamda, düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteleri, “egzersiz” olarak tanımlamak mümkündür (Baltacı ve Düzgün, 2008, s:7). Yapılan fiziksel aktivitenin egzersiz olabilmesi için, vücudun iskelet kasları yardımı ile oluşturulan enerjinin açığa çıkara, söz konusu hareketi tamamlaması gerekmektedir. Aktivite için gereken bu enerji miktarı kilojoule (kJ) ya da kilokalori (kcal) birimi ile gösterilmekte ve gereken bu miktar, 4.184 kJ’un 1 kcal’ye eşitlenmesi olarak hesaplanmaktadır (Caspersen ve ark., 1985).

Literatürde hareketsiz bir birey, yaklaşık 7 günlük süre içerisinde 500 kcal/hafta'dan daha az enerji harcayan birey olarak tanımlanırken, serbest zamanlar içerisinde en az 20 dakikalık kalp hızı ile nefes alışverişini önemli ölçüde arttıracak kadar güç gerektiren egzersiz yapmak, serbest zaman fiziksel aktivitesi olarak görülebilir (Dergeance ve ark., 2003). Dolayısıyla, yüzme, koşma, yürüme, sıçrama ya da bisiklete binme gibi vücut fonksiyonlarının bir kısmını ya da tümünü kapsayan, aynı zamanda dans ve oyun türleri ile gün içerisinde gerçekleştirilen aktiviteleri de ekleyebileceğimiz hareket türlerini fiziksel aktivite olarak tanımlayabilmekteyiz (Bek, 2008, s:9).

Fiziksel yapısı itibarıyla her insan, fiziksel aktivitede bulunabilecek kabiliyet ile dünyaya gelmektedir ve mutlaka belli egzersiz türlerine yatkınlığı vardır. Bu, elbette her insanın şampiyon bir sporcu olacağını göstermez ama gerek bir oyun türü olarak olsun, gerekse insanın içerisindeki güç isteğini ortaya çıkarmak istemesi olsun, mutlaka bir egzersiz türüne eğilimi bulunmaktadır (Erdemli, 2008, s:479-481). Dolayısıyla insanın fiziksel aktivitelere olan bu yatkınlığı, günümüzde, artan serbest zamanlarda kişilerin bu zamanı değerlendirebilecekleri en önemli fiziksel aktivite aracı olarak çeşitli egzersiz türlerinin önerilmesine sebebiyet vermektedir (Dovey ve ark., 1998). Bu nedenle, serbest zamanlar içerisinde fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve bunun bir halk sağlığı politikası haline getirilmesi ülkeler için öncelikli olmalıdır (Stephens ve ark., 1985). Bu konularda bazı büyük firmalar olsun, ülkelerdeki yerel yönetimler olsun oldukça yoğun teşvik programları yürütmektedir. İngiltere'de düzenlenen "Colchester Bisiklet Haftası", "Cobequid Yürüyüşü" ve "Bahara Adım At" gibi sloganlarla ortaya çıkarılan rekreasyon aktiviteleri ve ABD Başkanlık Konseyi tarafından desteklenen fitness, egzersiz ve beslenme günleri bu tip aktivitelere örnek gösterilebilir (Balcı ve Doğaner, 2012).

Bu tip aktivitelerde önemli olan düzenli ve profesyonel bir programa sabit kalınmasıdır. Çünkü hareketsiz yaşam sonrası mutlaka vücut eskiye dönüş

yaşayacaktır (Moran ve Arechabala, 2012, s:22). Düzenli fiziksel aktivite, özellikle yetişkin ve çocuklarda sağlıklı bir yaşam biçimi geliştirilmesi açısından oldukça önemlidir ve yetişkinlerde yaş ilerledikçe fiziksel aktivite düzeyi düşmektedir (McKenzie ve ark., 2000). Bu nedenle, başlıca sağlık problemlerinden biri olan düzenli egzersizin ihmal edilişi, gelişmiş ülkelerde artan nüfus ile birlikte daha belirgin bir hal almaktadır. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri'nde sağlık sorunlarının başında gelen diyabet, obezite, hipertansiyon, kalp rahatsızlıkları ve bazı kanser türlerinin takibi için serbest zamanlarda yapılan düzenli fiziksel egzersizin verileri tutulmaktadır. Verilere göre, Amerikan halkının yaklaşık %60'ı düzenli egzersiz yapmamakta ve bu oran en fazla kırsal kesimde görülmektedir (Wilcox ve ark., 2000). Dolayısıyla, gerek dünya ülkelerinde olsun, gerekse ülkemizde olsun, serbest zaman ihtiyacına paralel olarak, düzenli egzersiz programlarının desteklenmesi ve uygulanması, hem halk sağlığı açısından, hem de söz konusu zamanların verimli bir şekilde değerlendirilmesi açısından birinci derecede önem arz etmektedir.

Fitness programları bu anlamda serbest zamanlarda düzenli egzersiz ihtiyacının giderilmesinde önemli bir açığı kapatabilmektedir, çünkü fitness programları genel anlamda aletli ve aletsiz yapılabilen tüm fiziksel aktivite çeşitlerini içermektedir. Ağırlık kaldırma prensibine dayanarak yapılan fitness antrenmanları, uygun bir diyet sistemi ile kombine edilerek geliştirilen, kişide kapsamlı, koruyucu ve estetik görünüm kazandırmayı amaçlayan bir egzersiz metodu olarak tanımlanmaktadır (Moran ve Arechabala, 2012). Özellikle aletli yapılan fitness çalışmaları, kişide vücut kaslarının geliştirilmesi ve kuvvetlendirilmesi, kondisyon seviyesinde artış ile birlikte estetik ve esnekliğinin daha üst seviyelere getirilmesini sağlayan ve bu sayede metabolizma verimliliği de sunan bir egzersiz disiplini. Hazırlanan programlar son derece profesyonelce oluşturulmakta ve uygulanmaktadır. Özel olarak oluşturulan programların dışında “başlangıç seviyesi”, “tecrübe seviyesi” ve “ileri seviye” olmak üzere üç farklı program çeşidi yaygın olarak kullanılmaktadır (Baysaling ve Uğur, 2005, s:23-30). Spordaki teknolojik ilerlemelere paralel olarak fitness salonlarının içeriği de gelişme göstermiş ve bu sayede fitness eğitmenlerinin de işi kolaylaşmıştır. Bu sayede salonlara üye olan kişilerin beklentilerinin tam olarak

karşılandığı ve kendilerini rahat hissettikleri görülmektedir (Kumartaşlı ve Atabaş, 2014).

Yapılan çalışmalarda katılımcıların en çok tercih ettikleri rekreatif aktiviteler içerisinde takım sporları ve doğa sporlarından sonra fitness merkezi etkinlikleri gelmektedir. Katılımcılar ayrıca bu etkinlikleri öncelikle arkadaşlarıyla, daha sonra da organize gruplarla katılmayı tercih etmektedirler (Ardahan, 2013). Yeni Zelanda’da yapılan ve halkın rekreatif aktivitelere katılım düzeylerini inceleyen bir araştırmada, özellikle kadın katılımcılar başta olmak üzere, neredeyse tüm katılımcılar, rekreatif aktivitelere katılmanın fitness ve sağlık düzeyi için gerekli olduğunu belirtmişlerdir (Zealand 2015, s:5).

Zihinsel iyi olma durumunun fiziksel aktivite ve fitness düzeyi ile ilgili olduğu ve özellikle gençlerin serbest zamanlarında eğlence amaçlı rekreatif fitness aktivitelerine yöneldikleri bilinmektedir (McFee ve Tmlinson, 1993, s:173). Nitekim, üniversite öğrencilerine yapılan bir araştırmada, üniversitenin tüm sportif tesislerinden yeterince faydalanamamaları bile, üniversite içerisinde kalan fitness salonlarını yoğun olarak kullandıkları görülmüştür (Hacıcaferoğlu ve ark., 2012). Yapılan bir diğer çalışmada ise, yaş ve cinsiyet faktörünün fitness kulüplerine üye olmada belirgin bir rol oynadığı vurgulanırken, kadın üyelerin erkek üyelerden daha fazla katılım gösterdiği görülmüşken, genel yaş durumunda, genç ve orta yaşlı katılımcıların, orta ve üst yaşa göre fazla olduğu bulunmuştur (Mullen ve Whaley, 2010).

1.2.4.Egzersizin Fizyolojik Etkileri

Egzersiz ile fiziksel rahatsızlıklar arasında ters bir ilişki mevcuttur. Kalp krizi, felç, özellikle kolon kanseri, obezite, kemik erimesi ve diyabet gibi ölüm riski fazla olan rahatsızlıkların, yürüyüş ve bisiklete binme gibi günlük aktiviteler ile bu

risklerinin azaltıldığı bilinmektedir (TRB Special Report, 2005, s:19-20). Araştırmalar günlük 45 dakika kadar yapılan düzenli fiziksel aktivitenin, özellikle meme ve bağırsak kanseri riskini önemli ölçüde azalttığını göstermektedir. Aynı zamanda böbrek, endometrium ve özafagus kanserlerinin riskini de azalttığına dair kanıtlar bulunmaktadır (Aydın, 2006). Üniversite mezunları üzerinde yapılan araştırmalar, serbest zamanlarda yapılan egzersizlerin ve buna bağlı olarak aktif bir yaşam sürmenin, kişilerde yaşam sürelerinin uzaması ile doğrudan ilişkili olduğu ve kolon kanseri ile kardiyovasküler hastalıkların azalmasında etkin rol oynadığını göstermiştir (Blair ve ark., 1989). Kas ve kemik sistemleri üzerinde yapılan bir çok araştırmada da düzenli egzersiz programlarının olumlu etkileri ortaya çıkmış ve düzenli egzersiz yapan katılımcılarda kas ve eklem sistemi sakatlıklarının önemli ölçüde azaldığı vurgulanmıştır (Latham ve ark., 2003). Araştırmalarda, iş yaşamında gün içerisinde yapılan birtakım fiziksel egzersizlerin bile kalp krizi riskinin önüne geçtiğini göstermektedir. Hatta iş yerine gelirken ve giderken bisiklet kullanmak bile bu tip bir öneriye rahatlıkla dâhil edilebilir (Andersen ve ark., 2007). Haftada en azından 5 gün ve ortalama 30 dakika yürüyüş yapılması bile kişilerde erken ölüm riskini önemli ölçüde azaltmakta ve kronik hastalıklara yakalanma oranını düşürerek, kiloyu dengede tutmakta, bu sayede de kişinin kalori alımını düzenlemesine yardımcı olmaktadır (Humphrey, 2005).

İnsanlarda ilerleyen yaşa bağlı olarak ortaya çıkabilecek sağlık sorunlara karşın yetişkin dönemlerden itibaren hazırlıklı olarak girmesi onlar için hem fiziksel hem de psikolojik olarak önemlidir. Genel olarak fiziksel ve bilişsel fonksiyonlarda gerileme, sağlık sorunları, saygınlık, rol ve statü gibi unsurların giderek azaldığı bu döneme, fiziksel ve ruhsal bir hazır olmuşluk düzeyi ile girilmesi, onların mutlu ve huzurlu bir yaşlılık dönemi geçirmelerini sağlayacak ve bu sayede daha az sağlık sorunları ile karşılaşacaklardır (Konak ve Çiğdem, 2005; Yüksel ve ark., 2014). Düzenli fiziksel egzersizin, beyin işlevleri ile ilgili yararlarının da olduğu araştırmalarda vurgulanmıştır. Özellikle kardiyovasküler egzersizlerin insanda yaşlılığa bağlı olarak gelişen üst düzey bilişsel süreçlerde olumlu rolünün olduğu düşünülmektedir. Hayvanlarda yapılan çalışmalarda aerobik egzersizlerin beyin içerisinde yeni kılcal

damarlar oluşturabildiği, söz konusu etkilerin insülin benzeri etkiler gösterdiği ortaya çıkarılmıştır (Colcombe ve ark., 2006). Düzenli egzersizin, diyabet hastalıklarında kabul edilmiş bir tedavi yöntemi olduğu ispatlanmıştır. 1920’lerde insülinin keşfedilmesi ile birlikte, diyabet tedavisinde, diyet ve insülin ile birlikte düzenli egzersiz, üçüncü temel tedavi yöntemi olarak görülmüştür, çünkü egzersizin kan glukozunu kontrol edebildiği düşünülmektedir. Bu nedenle diyabet hastalarının yaşam kalitelerini yüksek tutmak için, düzenli bir beslenme alışkanlığına sahip olmaları, insülin rejimini takip etmeleri ve düzenli bir egzersiz programı içerisinde olmaları gerekmektedir (Soyuer ve Saraç, 2014).

Yapılan araştırmalarda neredeyse her türlü fiziksel aktivitenin insan sağlığını olumlu yönde geliştirdiği görülmüştür. Fakat aynı araştırmalar, kısa süreli ve yoğun egzersizlerin hareketsiz geçen saatleri aslında tam olarak telafi edemediğini de göstermektedir. Bu nedenle, gün içerisinde aktif bir yaşam tarzının benimsenmesi bu oranı ciddi anlamda değiştirmektedir (Fahey ve ark., 2015, s:28). Birçok insan tarafından egzersizlere başlamada geç kalındığı ve istenilen performans ya da etkiyi hiçbir zaman alamayacakları gibi yanılgılar da olmaktadır. Fakat hafifletilmiş bir vücut geliştirme ve fitness programı, doktor kontrolü ile birlikte uygulandığında, uzun yıllardır egzersiz yapmayan kişilerde bile vücudun tekrar aktif hale gelebilmesine yardımcı olduğu görülmüştür. Kaliforniya San Diego Üniversitesinde, yaşları 45-55 arasında değişen ve hayatında hiç spor yapmamış üç farklı gruba yapılan çalışmada, deney grubunu oluşturan kişilere fitness programı uygulanmış ve çalışma sonunda programı uygulayan grubun, 10 yıldır bu sporu yapan kişilerle fiziksel olarak neredeyse aynı düzeye gelebildikleri görülmüştür (Baysaling ve Uğur, 2005, s:155).

Konu ile bağlantılı olarak, son zamanlarda yapılan güncel araştırmalarda, orta yaş tarafından haftada düzenli olarak iki kere yapılan düzenli egzersizlerin, yaşlılarda görülen bunaklık ve Alzheimer rahatsızlığının oluşmasını düşürdüğü ve lokomotor hareketlerde gelişme sağladığı belirlenmiştir (Rovio ve ark., 2005). Amerika Birleşik Devletlerinde, fiziksel aktivite ve toplum sağlığı üzerine yapılan bir araştırmada,

Amerikan Kalp Sağlığı Örgütü' nün özellikle 18-24 yaş grubunu %60 oranla fiziksel aktiviteye yönlendirildiği ve önerilerde bulunduğu görülmüştür. Aynı araştırmada 65 ve üzeri yaş grubunun yönlendirilme oranı ise %45'lerdedir (Haskell ve ark., 2007).

Kantomaa ve ark. (2007)'da yaptıkları çalışmada, egzersize katılımda gelir durumunun önemine vurgu yaparak, özellikle gençlerin düzenli bir fiziksel aktiviteye katılmalarında yüksek gelir şartlarının etkili olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca bu konuda, gelir düzeyi uygun olmayan ailelerin de desteklenerek, onların çocuklarına da fiziksel aktiviteye katılımda eşit şartlar getirilmesini önermektedir. Benzer sonuç bir başka çalışma da ortaya çıkmış, düşük gelirli grupların maliyetin artması gibi nedenlerden dolayı, birtakım rekreatif aktivitelere katılmakta zorlandıkları ifade edilmiştir (Mansuroğlu, 2002). Neredeyse yapılan tüm fiziksel aktivitelerin insan sağlığını desteklediği bilinmektedir ancak yapılan çalışmalar, uzun süreli hareketsizliğin, yapılan kısa süreli egzersizler ile dengelenemeyeceğini de göstermiştir. Bu nedenle ne olursa olsun, gün boyunca daha aktif bir yaşam biçimi içerisinde olmak önerilmektedir (Fahey ve ark., 2015, s:28). Dolayısıyla, serbest zamanlarında rekreatif etkinlikler içerisinde fiziksel aktivitenin tercih edilmek istenmesi ve önerilmesi, özel spor salonlarının bu tip hizmetlerle donatılmasına ve yaygınlaştırılmasına da ön ayak olmuş ancak katılım için belirli bir gelir durumu şartı da ortaya çıkarmıştır. Nitekim 2010 yılı verilerine göre, İngiltere'de özel fitness ve sağlık kulüplerine harcanan yıllık para, 2,6 Milyon pound 'dur (Wyman, 2012, s:17).

Sonuç olarak düzenli egzersizin kişiler üzerinde sağladığı fiziksel yararlar öncelikli olarak erken yaşta kalp krizi riskinin azalmasını gösterebiliriz. Daha sonra bazı kanser türlerinin ortaya çıkmasını önlemesi, yaşlılıkta meydana gelebilecek kemik erimesinin önüne geçilmesi, şeker hastalığının önlenmesi, obezitenin önlenmesi, diyabet kontrolü, fiziksel görünüşün düzeltilmesi, kötü kolesterolün önlenmesi ve çeşitli kas ve iskelet problemleri gibi sorunların ortadan kalkmasını da ekleyebiliriz. Her ne kadar araştırmalar hazırlanan egzersiz programları ile yetişkinlerin egzersiz yapma sıklıkları arasında düşük ilişki göstermiş olsa da,

yetişkinlerin serbest zamanlarında düzenli bir egzersiz programına katılmaları hem yaşam kalitelerini arttıracak hem de sosyal koşullarını iyileştirecektir (Droomers, Schrijvers, Mheen ve Mackenbach, 1998; Tammelin ve ark., 2003; Zorba, 2009, s:27).

1.2.5.Egzersizin Sosyo-Psikolojik Etkileri

Günümüzde yirminci yüzyılın hastalığı olarak tabir edilebilen bir tür pasiflik hastalığı bulunmaktadır. Bazı sosyal çevreler tarafından zenginlik hastalığı denilen bu kavrama elbette son yüzyıllarda görülen dev teknolojik gelişimler neden olmaktadır. İnsanların yürüyerek gittikleri birçok yere şu anda ulaşım araçları ile kolayca gidilebilmesi, tanımı yapılan hareketsizlik durumunu desteklemektedir. Özellikle teknolojik olarak gelişmiş ülkelerde artan vaziyette görülen, uyku sorunları, ansiyete ve çabuk yorulma gibi duygusal düzensizlikler, daha sonraları stres ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarına da neden olmaktadır. Dolayısıyla bu tip aktif ve pasif yaşam biçimleri kişilerin hastalık tanımlamalarını da doğrudan değiştirmektedir (Aytaç ve Kurtdaş, 2015).

Böyle bir durumda, düzenli egzersiz yapmanın fiziksel olduğu kadar, sosyo-psikolojik etkileri de incelenmelidir. Modern toplumlarda, serbest zaman aktiviteleri, sağlıklı ve dengeli bir yaşam için en geçerli yöntemlerden biri olarak görülmektedir. Yapılan çalışmalarda serbest zamanlarda yapılan egzersizin, kişilerdeki depresyon ya da kaygı gibi duygusal bozuklukların azalmasına yardımcı olduğu bilinmektedir (Tekin ve ark., 2009). Hareketsiz bir yaşamın kişide psiko-sosyal dengesizlik, sinir sisteminde gerginlik, yoğun stres, uyku bozuklukları ve depresyon gibi istenmeyen ruhsal bozukluklara neden olduğu düşünüldüğünde, serbest zamanlar içerisinde yapılan egzersizin sağlıklı bir yaşam için ne kadar gerekli olduğu yadsınamaz bir gerçektir (Zorba, 2009, s:27-105).

Sosyo-psikolojik etkiler, doğal olarak kişilerde sosyal yaşamı etkilemektedir. Avustralya’da 60 yaş ve üzerine uygulanan bir araştırmada, egzersiz yapan kişilerde, öz-yeterlilik geliştirilmesi konusunda yüksek anlamlı farklar bulunmuştur. Yine aynı çalışmada, sosyal yeterlilik gibi konularda da anlamlı farklar bulunurken, aile ya da arkadaşların, egzersiz yapan kişileri telkin etmesinin ise onlarda herhangi bir değişiklik yaratmadığı vurgulanmıştır (Booth ve ark., 2000). Düzenli egzersizin insanda psikolojik bir rahatlama sağladığı araştırmalarda vurgulanan bir başka konudur. Nitekim genel olarak sağlığına düşkün olan kişilerin, değer vermeyenlere göre daha çok düzenli egzersize katılma eğilimi gösterdikleri bilinmektedir. Bu tip bir davranış, Tıp literatüründe “Sağlık İnanç Modeli” olarak gösterilmektedir. Bu tip bir modelde kişiler sağlık durumlarından psikolojik olarak etkilenmektedir. Nitekim insanların günümüzün yaygın hastalıklarından olan kansere yakalanma korkusu ile yiyeceklerine dikkat etmeleri, düzenli egzersizlere katılmaları, hastanelerdeki yıllık testleri takip etmeleri, sağlığa zararı bulunan maddelerden kaçınmak istemeleri aslında bu tip bir hastalığa yakalanma korkusunun ihtimali ile doğru orantılıdır (Bulduk ve ark., 2015). “Sağlık İnanç Modeli” nin çıkışı 1950’li yıllara rastlamaktadır. Amerika’da Halk Sağlığı araştırmacılarının sağlık eğitiminin etkinliğini artırıcı psikososyal bir model oluşturmayı hedeflemesi sonucu ortaya çıkan bu kavramda, kişilerde sağlık davranışlarını göstermenin başka faktörlerle ilgili olduğu keşfedilmiştir. Araştırmada, sağlık hizmetlerinin kullanımı ücretsiz bile yapılsa, düşük sosyo-ekonomik statülü bireylerin hizmeti kullanmakta tereddüt ettiklerini görmüşlerdir (Gözüm ve Çapık, 2014).

Egzersiz ve psiko-sosyal ilişkinin incelendiği bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel egzersize katılma sıklığı arttıkça, “iyilik hali” puanlarında da bir artma olduğu bulunmuştur. “İyilik hali modeli”, “zihin, beden ve ruhun bir bütün olarak fonksiyonda bulunduğu optimal düzeyde” sağlıklı ve iyi olma durumu olarak tanımlandığından, çıkan sonuçlar egzersizin ruhsal duruma etkilerini gözler önüne sermektedir (Doğan, 2006). Araştırmalarda egzersiz türü olarak aerobik egzersizlerin (uzun süreli oksijen kullanımı) seçildiği, anerobik (kısa süreli oksijen kullanımı) ve direnç egzersizleri ile ilgili yapılmış çalışmaların çok az olduğunun vurgulandığı bir

başka çalışmada ise düzenli egzersizlere katılan kişilerde 10 hafta süreyle kaygı düzeylerinde düşüş olduğu görülmüştür (Özdemir ve ark., 2010). Anerobik egzersizlerin, bireylerde oluşturduğu sosyo-psikolojik etkilerin literatürde çok fazla incelenmemesi, bizim bu çalışmadaki hedef noktamızı oluşturmaktadır. Düzenli olarak direnç egzersizlerinin uygulandığı ve sonuçlarının incelendiği söz konusu çalışmamız, ilgili alanda önemli bir kaynak olarak görülebilir.

Literatürlerde, serbest zamanlarda yapılan düzenli egzersizlerin, hastalarda antidepresan özelliği gösterdiği ancak bu egzersizlerin mutlaka uzman bir eğitmen tarafından planlanması gerektiği vurgulanırken, tedavi için gereken egzersiz süresi genel olarak haftada 2-4 gün ve 20-30 dakika olarak önerilmektedir (Bayar ve Koruç, 2004). Düzenli egzersiz programlarının deneyimli bir uzman kontrolünde yapılması gerçekten de son derece önemlidir. Çünkü bireyin egzersiz sonrası yaşadığı olumlu düşünceler, bazen kendisinde egzersiz bağımlılığı denilen duygu durumunun oluşmasına neden olmaktadır. Egzersiz bağımlılığı sonucu, kişi egzersiz programındaki süre ve sıklığı arttırarak, sosyal hayatını askıya alabilmektedir (Bavlı ve ark., 2015). Sosyal hayatı dengede tutabilmek, yaşam kalitesini de doğrudan etkileyen bir konu olduğundan, araştırmalarda ailelerin, özellikle çocuklarda yaşam kalitesinin artması için, onları aktif bir yaşam tarzına yönlendirmeleri gerektiği ve bunun da düzenli ve programlı bir fiziksel aktivite ile sağlanabileceği önerilmiştir (Raz-Silbiger ve ark., 2015).

Bu konuda bireylerdeki egzersiz bağımlılığı düzeyinin incelendiği bir çalışmada, gerginlikten kaçınmak için, kadınlardan ziyade, erkeklerin daha fazla egzersizi tercih ettiği ve istediği etkiyi arttırmak için sürekli egzersiz şiddetini ve sıklığını arttırmaya çalıştıkları gözlemlenmiştir. Plansız yapılan bu artırımlar daha çok vücut geliştirme branşında görülmüştür. Araştırmacı buna temel neden olarak, genç katılımcıların estetik kaygılarını göstermiştir (Polat ve Şimşek, 2015). Benzer araştırmalarda “Optimal performans duygu durumu” olarak geçen bu tip bir egzersiz bağımlılığı ilk olarak 1975 yılında Csikszentmihalyi’nin “Beyond Boredom and

Anxiety” adlı çalışmasında kişileri serbest zaman etkinliklerine yönelten etkenleri açıklamak maksadıyla kullanılmıştır. Csikszentmihalyi, kişilerde görülen bu ruh durumunu, “optimal performans duygu durumu” olarak adlandırmıştır (Altıntaş ve ark., 2010). Böyle bir durum, birçok profesyonel sporcuda da görülebilmektedir. Özellikle egzersiz sırasında kişinin kendisini motive etme unsuru taşıyabilen, “kendisi ile konuşması” son yıllarda araştırılan yeni bir konudur. Konu ile ilgili dansçılar üzerinde yapılan bir araştırmada, sporcuların motivasyonel olarak kendisi ile konuşma düzeylerinde cinsiyet bazında anlamlı farklar bulunurken, yaptıkları dans türleri arasında ilişki bulunamamıştır (Nergiz ve ark., 2015). Elbette aşırı olmamak kaydıyla, motivasyon düzeyinin artması düzenli egzersiz yapan bireyler için vazgeçilmez düzeydedir. Nitekim yapılan çalışmalarda, her ne kadar antrenör ve antrenman metodunun ve kullanılan malzemeler ile sosyal hayatın, egzersizi sürdürmekte önemli olduğu bilinse de, motivasyon ve psikolojik antrenmanların da düzenli egzersiz için gerekli olduğu görülmüştür (Erdoğan ve ark., 2014).

Fiziksel aktivitelere katılmanın bireylerde yarattığı motivasyon, onların bazı liderlik özellikleri geliştirmesine de yol açabilmektedir. Yıldırım ve ark. (2015) yaptıkları bir çalışmada, egzersiz katılımcılarının algılarına göre, dönüşümcü liderlik ile içsel motivasyon arasında “pozitif ve anlamlı bir ilişkinin” olduğunu; dönüşümcü liderlik ile egzersizde dışsal düzenleme ve güdülenmeme düzeyleri arasında ise “negatif ve anlamlı bir ilişkinin” olduğunu bulmuşlardır. Rekreasyon aktivitesi olarak yapılan düzenli egzersizlerin, kişide başkalarının hislerini gözleme ve eyleme geçirerek kılavuzluk etme diye tabir edilen duygusal zekâ gelişimini de etkilediği bilinmektedir (Adiloğulları ve Görgülü, 2015). Kişinin çevresel talepleri ve yaratılan baskıların üzerinden gelme yeteneği olarak kısaca tanımlanan duygusal zeka kavramı, bir tür empati yeteneği geliştirerek, iş yaşamında da stresle başa çıkabilme ve daha sosyal ilişkiler kurabilme becerisinin de anahtarı olarak görülmektedir (Bağcı, 2014).

Fiziksel aktivitelerin, kişilerde sosyalleşme bağlarını güçlendirdiği de bilinmektedir. Özellikle engelli çocuklarda yapılan araştırmalarda, düzenli egzersiz programları ile sosyalleşme düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmuştur.

Araştırmaya göre, egzersiz sonrası çocuklarda grup faaliyetlerine katılma ve paylaşımcılık alanlarında artış meydana gelmiştir (İlhan, 2008). Spor merkezleri bu anlamda tam bir sosyalleşme ortamı sağlamaktadır. Büyük kentlerde çeşitli branşlarda hizmet veren spor salonları, hem kişilerin serbest zamanlarını fiziksel aktivite ile değerlendirmelerine olanak sağlamış, hem de insanların kolayca ulaşabilecekleri ve aileleri ile çeşitli branşlarda aktivitelere katılabildikleri merkezler olmuştur (Mansuroğlu, 2002). Özellikle kadınlar için ev dışında sosyalleşebilecekleri ve düzenli egzersiz yapabilecekleri bir alan yaratan bu spor merkezleri, onlar için adeta bir sosyal topluluk merkezi haline gelebilmektedir. Çalışmalarda kadınların spor merkezlerinde ev çevresinden daha fazla sosyalleşme yaşadıklarını göstermektedir (Hacısoftaoğlu ve Bulgu, 2012).

Günümüzde kadınların yaşam süreçleri içerisindeki sorumluluklarının önemli bir oranını ev işlerine ve iş yaşamlarına ayırdığı ve bu durumun onlarda toplum tarafından istenmeyen bir baskı ve sorumluluk duygusu yarattığı bilinmektedir. Bu tür bir baskılayıcı yaklaşıma göre, ataerkil toplumlarda sistemin yüklediği toplumsal sorumluluklar kadının serbest zamana katılımını kısıtlamaktadır. Bu durumda kadının toplumdaki ikincil konumuna karşı direnç göstererek, serbest zamanlara katılım isteğini kazanması kültürel anlamda toplumca desteklenmektedir (Bulgu ve ark., 2007). Dolayısıyla, kadınlar her ne kadar sorumluluklarını gerçekleştirirken serbest zaman konusunda sıkıntı çekse de, bu durum bazı kadınlar tarafından aşılabilmektedir. Nitekim birçok kadın, kendi dünyasına yakın kişiler ile ortak amaçlar dahilinde sosyalleşebilmekte ve bu olumsuz durumu yenebilmektedir (Karakaş ve ark., 2015). Kayseri ilinde yapılan ve egzersiz yapan kişilerin serbest zamanlarına yönelik yapılan bir çalışmada, araştırmaya katılan erkeklerin %41'i, kadınların ise %34,5'i birinci tercih olarak spor yapma aktivitesi seçtikleri görülmektedir (Mutlu, 2008).

Araştırma sonuçlarında görüldüğü gibi, fiziksel aktivite yapmanın kişi üzerinde birtakım sosyolojik ve psikolojik etkiler gösterdiğini söyleyebiliriz. Özellikle örgüt içerisinde uyum sağlamayı kolaylaştıran, aile, iş yaşamı ve sosyal çevresi ile empati

yapabilen (Çalık, 2006) bireylerin sosyal hayatlarında daha başarılı olmaları beklenmektedir. Küçük yaştaki bireylerin aileleri ile başlayan sosyalleşme aşamalarına da olumlu katkısı bulunan fiziksel egzersizlerin (Sallis ve ark., 2000), yetişkinlerde de depresyon tedavisi olarak kullanıldığı (Koruç ve Bayar, 2004) ve egzersiz yapan bireylerde motivasyonu arttırarak, onlarda sağladığı fiziksel görünümün, duygularına olumlu katkılar sağladığı görülmektedir (Karakaş ve ark., 2015).

1.3.MUTLULUK, STRES VE SERBEST ZAMAN DOYUM KAVRAMLARI

1.3.1.Mutluluk

2015 yılı Dünya Mutluluk Raporuna göre, dünya üzerindeki ülkeler içerisinde en mutlu ülkeler sırasıyla, İsviçre, İzlanda, Danimarka ve Norveç olarak gösterilmektedir. Rapora göre ülkelerin sıralamaları her yıl aldıkları puanlara göre sürekli değişim göstermektedir (Helliwell ve ark., 2015). Rapordan da anlaşılabacağı üzere, insanoğlu, var olduğundan beridir mutluluğu anlamaya, tanımlamaya ve ulaşmaya çalışmıştır. Filozoflar mutluluğu, insan eylemlerinin en yüksek duygu durumu olarak görmüşler ve bu anlamda, mutlu yaşamın nasıl olacağıyla ilgili ortaya birçok görüşler koymuşlardır (Kangal, 2013). Aristoteles, mutluluk kavramının, toplumlar için önemine dikkat çekerek, içerisinde erdem ve onur duygularını barındıran ve insan yaşamında, sağlıklı ve keyifli bir yaşam tarzı oluşmasını sağlayan bir tür araç olarak tanımlamış ve mutluluk kavramının serbest zamanlar ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır (Sylvester, 2005).

Selim'in (2008) yapmış olduğu çalışmasında, “mutluluk” kavramını “bireyin bir bütün olarak kendi yaşam kalitesini değerlendirme” derecesi olarak yorumlamış ve yaşam doyumu ile bireysel mutluluğun birlikte ele alınması gerektiğini vurgulamıştır. Araştırmacıya göre, “üretken ve çalışmaya değer veren bir insan için mutluluk, onun kendi hayatındaki başarının da bir ölçüsü” olarak görülmektedir.

“Mutluluk ve başarı” arasındaki ilişkinin incelendiği diğer bir çalışmada, alınan başarılı sonuçların mutluluk düzeyini paralel olarak arttırdığını ve kişide iyi olma halinin bu tip başarı kaynaklı mutluluk ile sonuçlandığını göstermektedir (Lyubomirsky ve ark., 2005). Mutluluk kelimesi aslında, huzur ve yaşam kalitesi gibi unsurları içerirken, zaman içerisinde giderek daha spesifik bir anlama kavuşmaktadır. Bu durumu daha belirgin hale getirmek için, yaşama dair dört niteliğin, mutluluk duygusuna olan etkilerini çizelge 1’de görüldüğü gibi kategorileştirebiliriz (Veenhoven, 2012, s:8-9):

Çizelge 1: Mutluluğun Dört Niteliği

	Dış Nitelikler	İç Nitelikler
Yaşamsal Değişiklikler	Çevresel Yaşanabilirlik (İyi yaşam koşulları)	Yaşam Becerisi (Hayatın getirdiği problemleri çözme becerisi)
Yaşamsal Sonuçlar	Yaşamsal Araçlar (Yaşamın iyi amaçlar peşinde olması)	Yaşamdan Doyum Alma (Yaşamdan memnun kalma, deneyim)

(Veenhoven, 2012, s:8-9)

Mutluluk kavramının, iyimserlik, ahlaki inanışlar, sosyo-kültürel değerler ile iyi olma durumlarının bir sonucu olarak görüldüğü birçok araştırmacı tarafından bilinmektedir (Wojcik ve ark., 2015). Bu tip etkenler insanların hayata bakış açısını belirlerken hem yaşam kalitesini yükselten hem de mutluluk düzeyini etkileyen etkenlerdir. Dolayısıyla mutluluk ve yaşam kalitesi kavramları beraber düşünülebilir (Akın ve Şentürk, 2012). Bu konuda yaşam kalitesi ile mutluluk kavramının yakından ilişkili olduğunu açıklayan bir araştırmada ise, “yaşam kalitesi” ve “yaşam standardı” kavramlarının farklı olabileceği, insanlar tarafından harcanan malların ve buna bağlantılı olarak sunulan hizmetin, toplumlara göre farklılık gösterdiğini ve dolayısıyla standardı etkileyebileceğini belirtmiştir (Şeker, 2009). Her ne kadar bireylerin gelir durumlarının bu kavrama doğrudan etki ettiği belirtilse de, elbette tüm gelirlerin artırılmasının, kişide tamamen mutluluğu arttıracak gibi bir sonuç çıkaracağını da söylemek doğru değildir (Easterlin, 1995). Nitekim günümüzde büyük bir ekonomik güç haline gelen Çin’de yapılan bir araştırmada, kişilerin finansal memnuniyetsizlik nedeniyle depresyon içerisinde daha fazla kaldıklarını ve

ekonomideki hızlı geçiş ve finansal adaletsizliğin onları olumsuz etkilediği ve depresyona soktuğu vurgulanmıştır (Brockmann ve ark., 2008). Amerika Birleřik Devletlerinde yapılan bir başka çalışmada ise, tam tersi sonuç elde edilerek, gelir eşitsizliği ve mutluluk arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ancak bunun, çalışmanın dūřuk gelirli katılımcılar ile yapıldığından dolayı olduğu vurgulansa da, genel olarak halkın gelirlerinden memnun olduğu belirtilmiştir (Oishi ve ark., 2011).

Literatürde, “mutluluk” kavramı genel olarak “öznel iyi oluş” kavramı ile birlikte anılmaktadır (Easterlin, 1995). Mutluluk kavramı ile birlikte anılan öznel iyi oluş, bireylerin yaşam doyumlarına ve duygu durumlarına ilişkin genel değerlendirmeleri içermektedir. Kısaca öznel iyi oluş kavramı, kişide hoş duyguları barındırması ve yaşam doyumunu unsurlarını taşıması ile oluşmaktadır (Dost, 2005). Hoş duygulardan kasıt, genellikle bireyin cesaret, mutluluk, huzur ve umut gibi olumlu duyguları yaşaması ve korku, mutsuzluk, sinirlenme, tasalanma, umutsuzluk ve üzüntü gibi olumsuz duygulardan kaçınmasıdır (Doğan ve Sapmaz, 2012). Öznel iyi oluş kavramı ile ilgili yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin “yeterlik ve özerklik” gibi temel psikolojik ihtiyaçları giderme düzeyleri arttıkça, “öznel iyi oluş” düzeylerinin de arttığı, aynı zamanda “içsel amaçların” da “öznel iyi oluş” durumuna olumlu katkılar sağladığı belirtilmiştir (İlhan ve Özbay, 2010).

Söz konusu görüşlere farklı bir bakış açısı sunan, Leonard (2008) ise “mutluluk” teriminin aslında emekleme aşamasında olduğunu söylemektedir. Bu yüzden söz konusu terimsel benzetmelerin de tam olarak doğru olmayabileceğini vurgulamıştır. Öyleyse, “mutluluk” olarak adlandırılan kavramı, kişide “iyi olma” olgusu, doyum, rahatlama ve “öznel iyi oluş” durumu sağlayan (Easterlin, 2001) ve kişide öz-benliği geliştirmesi sonucu daha başarılı bir karakter ortaya çıkararak (Baumeister ve ark., 2003), olumlu bakış açısını temsil eden iyimserlik ve yaşam memnuniyeti sunan (Güler ve Emeç, 2006) bir duygu durumu olarak tanımlayabiliriz.

1.3.2.Stres

Günümüzde modern hayatın önemli bir parçası olarak görülen “stres” kavramı, insan yaşamını bütüncül olarak etkileyebilmektedir. Stresli bir yaşam, kişinin yaşam kalitesini tehdit edebilecek, hastalık ve sakatlıklar gibi faktörlerin başlangıcına neden olabilen, aynı zamanda da depresyonu tetikleyen önemli bir duygusal sıkıntı olarak görülmektedir (Caspi ve ark., 2003). Stres, insanın tüm yaşam standartlarını etkileyen, normal davranışlarını dahi istenmeyen şekilde değiştirebilen, iş yaşamındaki becerisini olumsuz yönde etkileyerek huzursuz bir durum ortaya çıkaran, aynı zamanda da uzun süre maruz kalındığında duygu kontrollerini yok ederek sağlıklı insanların farklı problemlerle karşılaşmasına yol açan önemli bir sağlık sorunudur (Eskin ve ark., 2013). İnsanı, ilişkilerini sürdürdüğü sosyal ortamdan hariç tutarak, mutlu olma, verim alma ve kendini iyi hissetme gibi olumlu duygulardan uzaklaştırarak, organizmanın her türlü değişime karşı ortaya koyduğu tepki olan stres kavramı (Yıldırım ve Taşmektepligil, 2011), tıp alanında ilk kez, 19. Yüzyılın ikinci yarısında ünlü Fransız fizyolojisti “Claude Bernard” tarafından “organizmanın dengesini bozan uyarımlar” ifadesiyle kullanılmıştır (Sayiner ve ark., 2009). Stresin bireyde yarattığı psikolojik ve fizyolojik etkilerine bakacak olursak, dünyada yaygın olarak görülen koroner kalp krizi ve damar hastalıkları, depresyon, yabancı madde kullanımı, uyku düzensizliği, aşırı yemek yeme, kalp çarpıntısı, solunum, sindirim ve üreme hastalıkları, ile deri hastalıkları olduğunu görebiliriz (Li ve ark., 2015; Gündoğdu ve Adıgüzel, 2016).

Strese yol açan faktörleri üç ana başlıkta toplayan Lomas (2000), bunları; “davranışsal”, “zihin durumu” ve “fiziksel” olarak ayırmaktadır. Araştırmacı, davranışsal kısmı, agresif davranma, gecikmiş tepkiler, hiperaktivite, az konuşma, madde kullanımında artış, gülümsemede düşüş ve başkalarını dinlemede azalma şeklinde yorumlamıştır. Unutkanlık, konsantrasyon ve motivasyon düşüşü, korku ya da panik davranma gibi durumları zihin durumu kategorisinde, acı, cinsel isteksizlik, uykusuzluk, yorgunluk ve iştahsızlık gibi durumları ise fiziksel kısımda tanımlamıştır (Lomas, 2000, s:22-24). Buna benzer bir gruplamaya başka araştırmalarda da

rastlanmış, strese neden olan faktörler “bireysel” ve “örgütsel” olarak gruplandırılarak incelemeler yapılmıştır (Koçyiğit ve ark., 2010). Stres faktörlerinin üç ana süreçte ortaya çıktığı bilinmektedir. Bunlar alarm tepkisi olan ilk dönem, direnç dönemi olan ikinci dönem ve tükenme devresi olan üçüncü dönemdir (Gündoğdu ve Adıgüzel, 2016).

Stres araştırmalarında insan hayatına etki eden sadece olumsuz yönler görülmemektedir çünkü fazla olmamak şartıyla stres unsurunun aynı zamanda kişileri motive edici bir yönünün de olduğu vurgulanmaktadır (Akdağ ve Yüksel, 2010). Dolayısıyla hafif şiddetteki stres unsurlarının kişilerin maruz kaldığı ya da kalabileceği bazı durumlarda onları tetikte tutarak, gerek duydukları motivasyonu sağlama konusunda yardımcı olabileceği de bilimsel anlamda desteklenmektedir (Soysal, 2009). Stres durumunun yüksek olması, kişide motivasyonu olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle kişide belirli bir düzeyi aşan stres unsurlarında iyimser olma, sosyo-psikolojik destek gibi stresle mücadele teknikleri kullanılarak var olan düzey biraz aşağıya çekilerek motivasyonun artması sağlanabilir (Ersarı ve Naktiyok, 2012). Stres konulu araştırmalarda farklı değişkenlerin stres oluşturmada etkin olduğu ortaya çıkmıştır. Nitekim yapılan bir araştırma sonucunda dört yıllık fakültede öğrenim gören öğrencilerde, iki yıllık meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilere göre daha düşük stres faktörü belirlenmiştir. Söz konusu çalışmaya göre, üç ya da daha fazla arkadaşı olanların, hiç arkadaşı olmayan ya da daha az arkadaşı olanlara göre daha çok strese maruz kaldığı ortaya çıkmıştır (Durna, 2006). Bir başka çalışmada ise, söz konusu değişkenler genişletilerek incelenmiş, hocaların öğrencilere karşı ilgisizliği ve tutumları, aşırı sorumluluk yükleme, sınav hazırlığı ve ders içeriğinin yoğunluğu gibi faktörlerin öğrencilerde strese yol açtığı görülmüştür (Er ve Kaya, 2014).

Dolayısıyla gerek iş yaşamı, gerekse sosyal hayat içerisinde olsun stres, hayatın doğal ritmi içerisinde yer almaktadır. O nedenle, stres faktörü olmayan bir hayatı düşünmek mümkün değildir. Bu durumda önemli olan, kişinin stres potansiyeli ile

nasıl başa çıkması gerektiğini daha doğrusu stres yönetimini öğrenmesidir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Çünkü bireyin sosyal dünyaya uyum merkezi yine kendi beynidir. Çünkü beyin, stres kaynağını belirleyerek, ona karşı davranışsal durumlar geliştirir ve bunun sonucunda kişiye fizyolojik yanıtlar verir. Kişi bu stres yanıtını davranışlarına döker ve uygular (McEwen ve ark., 2015). İnsanlarda ruh ve beden sağlığını koruyabilmek için bir tür “stres yönetimi” gereklidir. Çünkü bu tip bir yönetimin amacı, insanları tüm stres türlerinden uzak tutmak değil, aksine onların enerjisini ve verimini arttırabilen bir tür motivasyon gücü sağlamaktır. Dolayısıyla asıl amaç, kişiler için uygun stres düzeyini oluşturmaktır. Bu yöntem ile stresin ortaya çıkardığı “olumlu” yönler desteklenirken, “olumsuz” yönlerin etkileri azaltılmaya çalışılmaktadır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2004). Stres yönetimini öneren ve stres ile başa çıkmada pratik bir çözüm sunan bir araştırmada, stres yüklüken, boş bir kağıda üç sütun çizilerek, ilk sütuna strese neden olan faktörün yazılmasını, ikinci sütuna bu sorunun üzerinden gelinebileceğine olan inancın, üçüncü sütuna ise, kendine uygun çözüm yöntemlerinin yazılması önerilmiştir (Lomas, 2000, s:25).

1.3.3.Serbest Zaman Doyumu

Serbest zaman doyumu, insan hayatında yer alan tüm yaşamsal özellikleri kapsayan bir alandır (Agate ve ark., 2009). Bireylerin zihinsel ve bedensel olarak “yenilenmek, sosyalleşmek, gündelik hayatın stresinden kurtulmak” amacıyla katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden kazandıkları doyum duygusunu ifade etmektedir (Karlı ve ark., 2008). Spor branşı ve sosyal kulüplerin dâhil olduğu, aile ve arkadaş gibi ilişkileri de içerisine alan ve birtakım rekreatif etkinlikleri kapsayan serbest zaman doyum kavramı, kıyafet seçmekten, sanat uğraşlarına kadar uzayabilen ve bu konuda çeşitli beceriler gerektirebilen sosyal aktivitelerin uygulanması olarak tanımlanırken (Strack ve ark., 1991, s:90-91), literatürlerde iş ve yaşam doyumu ile birlikte anılarak, serbest zaman aktiviteleri ile ilgili araştırmalara da katkı sağlamaktadır (Pearson, 2008).

“İş doyumu”, “stres”, “yaşam doyumu” ve “yaşam kalitesi” kavramları bir anlamda tükenmişlik ile ilişkili olup, kişilerin yaşam şartlarında geliştirdikleri değişik tepki ve tutumlarda da bunları görebilmekteyiz. Bu nedenle, iş yaşamı içerisinde strese neden olan etkenlerin fazla olması, orada çalışan kişilerde iş doyumu gibi unsurların sağlanamamasına ve dolayısıyla hem yaşam doyumunun hem de tükenmişlik düzeyinin olumsuz olarak etkilenebileceğine sebebiyet verebilmektedir (Avşaroğlu ve ark., 2005). Serbest zaman doyum düzeyinin kişilerde tüm yaşam kalitesini etkileyebilecek bir doyum düzeyi sağladığı yapılan çalışmalarda fazlaca yer bulunmaktadır (Agate ve ark., 2009). Zaten yapılan işten doyum alabilmek, bireyin yaşam kalitesinde ve üretkenliğinde önemli bir yer teşkil etmektedir. Bireyin yaşam kalitesine olumlu ya da olumsuz katkısı olan etkenleri ortaya koyarak daha fazla “doyum” ve daha az “tükenme” yaşaması için (Ünal ve ark., 2001) kişilerin, serbest zamanlarında doyum sağlaması gerekmektedir. Çünkü rekreatif etkinliklerin doyum düzeyi üzerine çok fazla etkisi bulunmaktadır (Johnson, 2005).

Serbest zaman doyumu, kişinin yaşamındaki bir takım sosyal faktörlere etki edebilir. Aile faktörü bunlardan biridir. Nitekim serbest zamanlarında doyum sağlayan bir kişinin aile ilişkilerinde de bir denge görülebilmektedir (Agate ve ark., 2009). Çünkü bireyde sosyalleşme süreci aslında ilk olarak “aile” ile başlar ve bu süreç yine aile ve yönlendirmeleri ile yol bularak, psikolojik gelişimini tamamlar (Özdinç, 2005). Tarih boyunca, sosyologlar ve nüfus bilimciler, ergenlik, okulu bitirme, tam zamanlı bir işe başlama, aile yaşamını terk etme, evlenme ve ebeveyn olma süreçlerini belirli kritik noktaları ele alarak tanımlamışlardır. Bu anlamda aile ve ebeveynlerin çocukta sosyalleşme süreci içerisinde çocuğun, gözlem yaparak ve katılım sağlayarak, ona finansal davranış geliştirme rolü de eklediği görülmektedir (Shim ve ark., 2010). Literatürde yer alan psikolojik araştırmaların neredeyse birçoğu kişideki serbest zaman doyumunu konu edinmiş ve söz konusu araştırmalarda, serbest zamanların değerlendirilmesi sayesinde, kişide psikolojik gelişimin tamamlanarak, iş kalitesi ve doyumunun artırılması hedeflenmiştir (Pearson, 2008). Söz konusu araştırmalar, serbest zaman ve iş ilişkisini amaçlarken, kişide doyum düzeyini arttırabilecek aktivite

çeşitleri olarak, egzersiz, hobiler, kulüp organizasyonları, gönüllü çalışmalar ve evde yapılan aktivitelerin konu edinildiği görülmektedir (Strack ve ark., 1991, s:90).

Kişilerin serbest zaman doyumunu sağlayabilmesi her ne kadar rekreatif aktivitelerin çeşitliliğine bağlı olsa da, bunları gerçekleştirebilmek için gerekli olan motivasyon da bir o kadar önemlidir. Çünkü, “motivasyon”, serbest zaman aktivitelerinin ayrılmaz bir parçasıdır (Losier ve ark., 1993). Bu konuya farklı bir bakış açısı getiren bir başka çalışmada ise, motivasyon olgusunun, serbest zaman aktivitelerine katılımda ve başarı kazanılmasında bir tür güdüleyici etken olduğunu söylemektedir (Hills ve ark., 2000). Yüzme egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonunu inceleyen bir çalışmada, “yaş”, “gelir düzeyi”, “egzersize katılım süresi”, “katılım sıklığı” ve “egzersiz deneyimi” değişkenlerine bakıldığında anlamlı farklılıklar bulunmuş ve bu değişkenlerin katılımcıları egzersize yönlendirmede etkili olduğu görülmüştür (Karakaş ve ark., 2015).

Dolayısıyla, serbest zaman doyum faktörü, gerek motivasyon sağlaması, gerekse iş ve sosyal hayatın düzenlenip, yaşam kalitesinin artmasında ve stres faktörlerinin düşürülmesinde aktiflik gerektiren bir faktör olarak görülmektedir (Montgomery, 2016). Nitekim serbest zaman doyum düzeyleri ile ilgili üniversite öğrencilerine yapılan bir başka çalışmada ise serbest zaman doyumunu açısından katılımcıların önemli bir doyum düzeyine sahip olmadıkları görülmüş, bunun nedeni olarak, katılımcıların serbest zamanlarını daha çok pasif katılımlarla değerlendirdikleri öne sürülmüştür (Ardahan ve Lapa, 2010). Engelli öğrenciler üzerinde yapılan bir başka çalışmada da benzer sonuçlar alınmış, serbest zamanlarda yapılan rekreatif aktivitelere aktif olarak katılmak onlarda hem depresyonu önlemede, hem de sosyal ilişkileri geliştirmesi ve bu sayede serbest zaman doyumunu sağlaması bakımından olumlu etkiler bırakmıştır (Kim ve Cho, 2015).

1.3.4.Mutluluk, Stres, Serbest Zaman Doyumu ve İş Yaşamı İlişkisi

Çalışanların, iş stresi nedeniyle sağlıkları kaybetmeleri, örgüt içerisinde verim ve performans düşüklüğünün yaşanması, saldırganlık, dikkatsizlik, çatışma gibi (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002) olumsuz durumların ortaya çıkmasına neden olurken, insan yaşamının gereği olan mutluluk ve öznel iyi oluş unsurlarından uzak kalınması (Kangal, 2013) kişilerin iş yaşamını oldukça kötü etkilemektedir. Araştırmalarda insan yaşamında görülen bu tip olumsuz etkilere neden olan unsurlar incelendiğinde, bireylerin serbest zamana sahip olabilmesi ve bu zamanında özgür bir şekilde faaliyetlere katılıp, yaşamdan keyif alabilmesi (Sop, 2014), daha doğrusu serbest zamanlar içerisinde doyuma ulaşması gerektiği görülmüştür.

Özellikle, örgüt içerisinde çalışanların durumları düşünüldüğünde, iş yaşamı ve serbest zaman kavramlarının iç içe yaşanmasının ve dengede tutulmasının önemi göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü çalışanların aile ve sosyal hayatlarını kapsayan serbest zaman ihtiyacının giderilmesi, onların verimli çalışması için gerekli bir unsur olabilir (Brown ve ark., 2011). Aile, sosyal yaşam ve sağlık ile ilgili konuların, kişinin yaşamsal standartları ile doğrudan ilişkili olduğu ve bu özelliklerin kişide mutluluğa yol açtığı bilindiğinden (Easterlin, 2001), çok sayıda ekonomik krizlerin yaşandığı, firmaların küçülmeye gittiği ve birleşmeleri veya kapanma durumlarının yaşandığı dönemlerde çalışanların stres düzeyinin oldukça yüksek olduğu ve bu durumun aile çevresini de etkilediği gözlemlenmektedir (Soysal, 2009).

İş yaşamı açısından bakıldığında verim ve yaşam kalitesini doğrudan etkileyen faktörlerden biri olan stres, bu anlamda birçok araştırmaya da konu olmuştur. Çalışma yaşamında stres nedenleri olarak, yoğun bir iş ortamı, işini kaybetme korkusu, çevrenin içinde olduğu fiziki durumlar ve görevde yer alan tehlike unsurları gibi faktörlerin etkin olduğu bilinmektedir (Cam, 2004). Araştırmalarda, finans sektöründe stres faktörünü azaltmanın mümkün olamayacağı vurgulanırken, işkoliklik ve iç kontrol odağının stresli kişiler tarafından algıda önemli bir değişken olduğu ve

demografik kriterlerle aralarında anlamlı farklar bulunduğu tespit edilmiştir (Akdağ ve Yüksel, 2010). Yine yapılan bazı araştırmalarda, iş ortamındaki “huzursuzluk”, “iş arkadaşları ile geçimsizlik”, “astlarla anlaşmazlık” ve “ortak ilginin olmayışı”, “dedikodu ve politik görüş” gibi farklılıkların çalışanlarda stres faktörü oluşturduğu, aynı zamanda üretim sektöründe görev yapan kişilerin, hizmet sektöründe görev yapan kişilere göre daha yoğun bir strese maruz kaldığı vurgulanmıştır (Soysal, 2009). Yoğun stres unsurları içerdiği bilinen mesleklerden biri olan otelcilik çalışanlarına yapılan örgütsel stres odaklı bir çalışmada, örgüt çalışanlarının duygusal bağlılık düzeyleri incelenmiş ve stres faktörü azaldıkça duygusal bağlanmanın arttığı vurgulanmıştır (Uzun ve Yiğit, 2011). Bu nedenle, iş yaşamında çalışanlar üzerinde stres yaratan psiko-sosyal faktörlerin, incelenerek, çalışanların verimliliklerini ve fiziksel ya da ruhsal problemler ortaya koyarak engel oluşturan yoğun stres etkenlerinin yok edilmesi gerekmektedir (Aydın, 2004). Toplumsal rollerin farklılaşması, kişilerin birbirleri ile olan ilişkilerinde anlaşmazlıklar yaşanması, iş ortamlarında rekabetçi bir yaklaşım güdülmesi, çalışanların kendilerini ortamda gösterme ihtiyacı duyması ve beklentilerinin yüksek oluşu gibi durumlar da, söz konusu ortamda ortak görev yapan kişilerin stres gibi olumsuz duygu durumlarına kapılmalarına ve etkilenmelerine sebebiyet vermektedir (Cemaloğlu ve Şahin, 2007).

İşyerlerinde hissedilen söz konusu gerginliğin ve buna bağlı olarak kişide iş doyumunu sağlanamamasının, stres ve mutsuzluk kaynaklı kişide tükenmişlik hissinin ortaya çıkmasında etkin rol oynayabileceği öne sürülmektedir (Ertürk ve Keçecioğlu, 2012). Bu durumda, tükenmişlik hissi yaşayan çalışanlar, mesleğin gereklerini yerine getiremez duruma gelebilmektedirler (Arı ve Bal, 2008). Tükenmişlik hissi yaşayan kişiler bazen kendi içerisinde doyumsuzluk ve verimsizlik yaşadığını görebilmekte ama farkına vardığı bu olumsuz duygu durumlarını iş koşulları ya da sosyal baskı nedeniyle açıklayamamaktadırlar (Meydan ve ark., 2011).

Yaşanan stres ve mutsuzluk örgüt içerisinde “duyarsızlaşma” olarak adlandırılan, kişinin çalıştığı kişilere karşı, alaycı tutum ve duygular geliştirmesine

yol açan olumsuz duyguları ortaya çıkarmaktadır (Sünter ve ark., 2006). Dolayısıyla kişide başlayan duyarsızlaşma, örgüt içerisinde katı ve soğuk davranma, ortama karşı kayıtsız kalma ve insanlık dışı bir tutum sergileme durumlarına yol açabilmektedir. Ayrıca bu durum kişinin meslek ile ilgili beklentilerinde önemli bir azalma yaşatarak, örgüt içerisinde mesafeli bir duruş sergilemek ve müşterileri birer obje gibi görmesine de neden olmaktadır (Şenel ve Şenel, 2012). Mutsuzluk, tükenmişlik ve stres ile başlayan iş doyumsuzluğu sonucunda, kişide “yetersizlik” diyebileceğimiz bir durum da ortaya çıkabilmekte ve başarısızlık hissi, düşük moral ile çalışma, meslek yeterliliğinde düşüş, üretkenliğin azalması, sosyal tartışmalar, ortaya çıkan problemleri çözmede yetersiz kalma, özsaygıda düşüş gibi belirtilerle karakterize edilen olumsuz bir duruma kişiyi yönlendirmektedir (Derin ve Demirel, 2012). Dolayısıyla, iş ortamlarında kişinin tükenmişlik duygusundan arınarak, stressiz ve mutlu bir şekilde çalışabilmesi, ancak serbest zamanların doyumu ile mümkün olabilmektedir. Çünkü serbest zamanların doyumu, kişiye, fiziksel, ruhsal, sosyal ve iş kalitesi bakımından olumlu etkiler kazandırmaktadır (Gökçe ve Orhan, 2011).

1.3.5.Mutluluk, Stres, Serbest Zaman Doyumu ve Egzersiz İlişkisi

Egzersiz, kişinin sosyal ilişkilerini geliştirmek, depresyon ve stres gibi olumsuz ruhsal duygulardan uzaklaşarak, daha mutlu ve daha pozitif duygular sağlayabileceği ve bu sayede serbest zamanlarında fazlaca doyum hissedebileceği ve kişide “iyi olmak” anlamına gelen yaşam olgusunu desteklen bir rekreatif aktivite olarak görüldüğü ve birtakım sağlık kuruluşlarınca da önerildiği bilinmektedir (Tekin ve ark., 2009; Haskell ve ark., 2007; Keats ve ark., 1999).

Araştırmalarda egzersizin, kişilerde depresyonu ve kaygıyı azaltarak, olumlu psikolojik duygular sergilediği (Koruç ve Bayar, 2004) ve her hafta yapılan düzenli yürüyüşlerin bile kişilerin psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmelerine neden olduğu vurgulandığından (Humphrey, 2005), kişi üzerindeki sosyo-psikolojik etkilerde egzersiz göz ardı edilemeyen bir kavram olarak görülmektedir. Çünkü

hareketsizlik olgusu günümüzde dünya çapında fiziksel ve ruhsal bir sağlık sorunu olarak görülmekte ve konu ile ilgili güncel çalışmalar halen devam etmektedir (Craig ve ark., 2003). Klinik depresyon ve anksiyete için son derece etkili bir tedavi yöntemi olan egzersiz, mutsuzluğun en önemli sonuçlarından biri olan depresyonu azaltabilen ve kişinin iyi olma halini artıran bir serbest zaman aktivitesi olarak görülmektedir (Fox, 1999). Egzersiz ve rekreasyon aktivitelerinin ruhsal sağlığa olan etkileri literatürlerde çokça incelenmekte, özellikle psikolojik olarak iyi olma, egzersiz, sağlıklı bir yaşam tarzı, stresten uzaklaşma, yenilenme, yaratıcı olma ve özgürlük gibi konular birbiriyle ilişkili tutulmaktadır (Kılıç ve Şener, 2013).

Caspersen ve ark. (1985), egzersiz yapmanın her insanın yaşam standartları içerisinde yer alan bir olgu olmasına rağmen, egzersiz türü ve yoğunluğunun kişisel tercihlerle ilgili olduğunu ve değişkenlik gösterebileceğini belirtmiştir. Araştırmalar da bu görüşü destekler niteliktedir. Nitekim bireyleri serbest zamanlarında rekreasyonel egzersize yönelten nedenlere bakıldığında; sağlık, vücut görünüşü, beceri gelişimi ve sosyalleşme isteği gibi nedenlerin ilk sırada olduğu, eğlence ve rekabet faktörünün ise sıralamada gerilerde yer aldığı bilinmektedir (Güngörmüş ve ark., 2014).

Bu nedenle egzersiz yapmak ve spor merkezlerine katılmak gibi sosyal olaylar artış göstermektedir. Bireyin egzersiz faaliyetlerine bizzat ya da seyirci olarak katılımı bireyde, sosyalleşme ve kendisini toplumun bir parçası olarak görme eğilimlerini de kuvvetlendirdiğinden, iş yerlerindeki uyum düzeyini ve dolayısıyla iş performansına yapacağı katkıyı pozitif anlamda etkilemektedir (Özdinç, 2005; Sevil ve ark., 2012, s:14-15). Çalışmalarda egzersiz ve sosyalleşme nedenleri ile ilgili farklı sonuçlar bulunmuştur. Örneğin, egzersiz yapan kişilerin serbest zamanlarını ne tür aktivitelerle değerlendirdiklerinin araştırıldığı bir çalışmada, aktivite çeşidi olarak erkeklerin, kadın katılımcılardan daha çok egzersizi tercih ettiği ve bunda özellikle arkadaş grubu kazanma isteği olduğu görülmüştür (Mutlu, 2008). Yine bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktiviteleri incelenmiş ve çıkan sonuçlara göre,

katılımcıların sosyal bir çevre edinme arzularını, egzersize katılma nedeni olarak gösterdikleri bulunmuştur (Doğaner, 2013). Elbette egzersize katılım süreci maddi olarak katılımcıları etkilemektedir. Araştırmalarda sosyo-ekonomik farklılıkların, serbest zamanlar içerisinde egzersize katılma düzeyinde farklılıklar gösterdiği bulunmuştur (Lindström ve ark., 2001). Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlara katılımı üzerine yapılan bir çalışmada ise, katılım düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermezken, gelir durumuna göre farklılaştığı, gelir düzeyinde yükselme oldukça, serbest zamanlardan alınan doyum düzeyinin buna paralel olarak arttığı belirlenmiştir (Ardahan ve Lapa, 2010).

Egzersiz kavramının serbest zamanların değerlendirilmesi içerisinde bu kadar sık tercih edilmesinin en önemli nedenlerinden bir tanesi, toplumda fiziksel aktiviteye duyulan ihtiyaçtır. İşte bu ihtiyacın kazanma hırsı duyulmadan çeşitli egzersizler ile değerlendirilmesi, stres yükünü düşüreceğinden depresyonu da azaltmaktadır (Öcal, 2012). İnsan vücudu fiziksel olarak incelendiğinde stres ve etkileri daha iyi anlaşılabilir. Nitekim vücutta yer alan hücrelerin kan tarafından taşınan maddeler ile beslendiği bilinmektedir. Stres dediğimiz olumsuz durumlar karşısında vücut yapısı damarları daraltmakta ve kanın hücrelere ulaşmasını kısıtlamaktadır. Elbette bu, hücrelerin yetersiz beslenmesi ve hastalığa açık olması durumunu doğurmaktadır. İşte bu durumun önüne geçebilen en önemli tedavi yöntemlerinden biri düzenli yapılan egzersizlerdir (Durna, 2006).

Dolayısıyla fiziksel sağlığı geliştirerek, aynı zamanda ruh sağlığını da iyileştirilmesi ve bunun sonucunda insanın sosyalleşmesini sağlayarak, çalışma başarısı ve iş verimini de etkileyen bir yaşam süreci içerisinde, kişide mutluluk sağlaması rekreatif aktivitelerden biri olan egzersizin önemli bir diğer başarısıdır (Türker ve ark., 2016). Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin katıldıkları rekreasyon aktivitelerinin araştırıldığı bir çalışmada, öğrencilerin bu tip aktivitelerle katılmalarındaki ana nedenlerin başında rahatlamak, gerilimi azaltmak ve sosyal birliktelikte bulunmak gelmektedir. Bu nedenlerin ise hemen arkasından sağlıklı bir

yaşam için egzersiz tercihi sonuçlarda görülmektedir (Mansuroğlu, 2002). Üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin incelendiği bir başka çalışmada ise, serbest zamanlarında egzersiz yapan ve bu konuda aile ya da arkadaş ortamından yeterli desteği gören öğrencilerin iyilik hallerinin yüksek olduğu ve olumlu düşünce tarzına sahip olduğu belirtilmiştir (Doğan, 2006).

1.4.Konuyla İlgili Yayınlanmış Araştırmalar

- Booth ve ark. (2000), tarafından, “Yaşlı Avustralyalıların Sosyal ve Bilişsel Çevre Algıları ve Fiziksel Aktivite İlişkisi” başlıklı, yaşı 60’ın üzerinde olan 449 kişi ile yaptığı çalışmada, erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre serbest zamanlarında daha fazla düzenli egzersiz yaptıkları görülmüştür. Çalışmada yaş değişkenlerine bakıldığında, 65-69 yaş aralığının en fazla düzenli egzersize katılan yaş aralığı olduğu bulunmuştur. Çalışmada katılımcılar tarafından egzersizlere, arkadaş çevresi ve aile ile katılım yüksek oranda tercih edilmiştir.
- Pearson (2008) tarafından yapılan, “Yoğun çalışma temposuna sahip kadınların, serbest zaman doyumu, iş doyumu ve sağlık ilişkisi” başlıklı bir çalışma, tam zamanlı çalışan 155 kadın üzerinde yapılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, kadınların iş doyumu ve serbest zaman doyum düzeylerinin, psikolojik sağlık durumları ile bağlantılı olduğu, ayrıca aşırı iş yükünün, psikolojik rahatsızlar üzerinde etken olduğu, bunun da iş ve serbest zaman doyum düzeylerini etkilediği saptanmıştır.
- Aslan (2008), tarafından yapılan “Bireyler Arası Çatışmayı Çözümleme Yöntemlerinin Algılanan Stres Düzeyiyle İlişkilerinin Araştırılması” isimli çalışmada, örgütsel bir ortamda ast, üst ve yaşıtlar arasında yaşanan çatışmaların çözümünde hangi yöntemlerin tercih edildiği incelenmiş, bu anlamda iki ayrı fabrikada çalışan 372 çalışana “Algılanan Stres Ölçeği” ve

“Çatışmayı Çözümleme Yöntemi Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, astların üst ve akranlarıyla olan çatışmayı çözümleme yöntemleri (bütünleştirme, hükmetme ve kaçınma boyutlarında) “algılanan stresle düşük düzeyde ilişki gösterirken”; üstlerin astlarıyla çatışmayı çözümleme yöntemleri, “algılanan stresle ilişki göstermemiş”; üstlerin, akranlarıyla bütünleştirme yöntemi, “algılanan stresle yüksek düzeyde” ilişki göstermiştir.

- Tekin, Amman ve Tekin tarafından (2009) yapılan “Serbest zamanlarında yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi” başlıklı çalışmada, hiç fiziksel aktiviteye katılmamış üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeyleri incelenmiştir. Araştırma 30 öğrenci ile yapılmış olup, deney grubunu oluşturan ve egzersiz grubunda yer alan katılımcılar, “step ve halk oyunlarından oluşan 8 haftalık egzersiz programına haftada 3 gün 1 saat” olmak üzere katılmışlardır. Veri toplama aracı olarak, depresyon puanlarını belirlemek için “Beck Depresyon Envanteri (BDE)” ve atılganlık puanlarını belirlemek için “Rathuss Atılganlık Envanteri (RAE)” kullanılmıştır. Her iki ölçek, kontrol grubuna ilk ve son ölçüm olarak 2 kez uygulanırken, egzersiz grubuna egzersiz programının başladığı “ilk hafta”, “4. hafta sonunda” ve “bitirildiği hafta”, olmak üzere (ilk, orta ve son ölçüm) toplam 3 kez uygulanmıştır. Sonuçlar, serbest zamanlarda fiziksel egzersize katılımın, öğrencilerin “depresyon ve atılganlık düzeylerini her iki cinsiyette de olumlu etkilediğini” göstermektedir.
- Ardahan ve Lapa (2010), “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi” isimli çalışmalarında, Serbest Zaman Doyum Ölçeği, 804 üniversite öğrencisi üzerinde kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların cinsiyetlerine göre “serbest zaman doyum düzeyi ve alt boyutları arasında anlamlı fark olmadığı”, “gelirlerine göre ise fark olduğu” ortaya konulmuştur. Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, “serbest zaman doyum ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını”, fakat “gelire göre farklılaştığını”, “gelir

düzeyi yükseldikçe serbest zaman doyum düzeyinin buna paralel olarak yükseldiğini” göstermiştir.

- Mokaya ve Gitari (2012) tarafından yapılan, “Utalii Üniversitesinde yer alan Çalışma Ortamındaki Rekreasyon Aktivitelerinin, Çalışanlar Üzerindeki Etkileri” başlıklı araştırmalarında, 81 çalışandan veri toplanmıştır. Sonuçlara göre çalışanların %82,3’ü çalışma ortamlarındaki rekreasyon aktivitelerini rahatlatıcı bulmuş, %62,9’u ise streslerinin azaldığını ve konsantrasyonlarının arttığını belirtmişlerdir. %59,7’si güven ve benlik saygısı kazandığını, %53,2’si ise sağlıklarında iyileşme olduğu vurgulamışlardır. Çalışmada ayrıca, işyerinde yapılan rekreatif etkinlikler ile iş tatmini, çalışma kalitesi ve müşteri memnuniyetinin de yüksek oranda sağlandığı gözlemlenmiştir.
- Wei ve ark. (2015) tarafından “Çin’de Serbest Zaman Aktiviteleri ve Mutluluk” başlıklı, toplam 622 kişi ile yapılan bir araştırmada, serbest zaman kavramının, mutluluk ile doğrudan bağlantılı olduğu belirlenmiştir. Ancak, pasif rekreatif etkinliklerin (örnek: TV izlemek, internette sörf yapmak) katılımcılarda mutluluk sağlarken, aktif rekreatif etkinliklerin (örnek: egzersiz, sosyalleşme ve alışveriş gibi) katılımcılarda önemli bir mutluluk sağlamadığı bulunmuştur. Aynı çalışmada kadın katılımcıların mutluluk düzeyleri, erkek katılımcılardan yüksek çıkmış ve kadın katılımcılar daha çok doğa etkinliklerinden mutlu olduklarını belirtmişlerdir.
- Lippke ve ark. (2015) tarafından “Algılanan Stres, Fiziksel Aktivite ve Motivasyon” konulu internet üzerinden yapılan bir çalışmaya, yaşları 17 ve 79 arasında olan ve vücut kitle endeksleri 17-53 aralığında bulunan, 396 katılımcı dâhil edilmiştir. Çalışmada aktif bir yaşam tarzına sahip olmanın ya da serbest zamanlarda fiziksel aktivite ile uğraşmanın stres düzeyini düşürdüğü belirlenmiştir. Fakat çalışmada, vücut kitle endeksi oranlarının stres ve fiziksel aktivite ile ilişkisinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışmada ayrıca, fiziksel aktivite ile uğraşmayan bireylerde, yaşadıkları stres algısının, onları da fiziksel aktivite yapmaları için motive ettiği vurgulanmıştır.

- Reiner ve ark. (2015), Algılanan Stres Faktörü ve Aile İlişkisini, “Fiziksel Aktivite”, “Sedanter Yaşam Tarzı” ve “Beslenme” değişkenleri ile incelemiş ve toplam 214 aileyi araştırmaya dâhil etmiştir. Araştırmada, algılanan stres faktörünün kişisel davranışların yanı sıra, aile davranışları ile de ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan derinlemesine analizde “anne” faktörünün aile içerisinde algılanan stres faktörü olarak, en güçlü değişken olduğu ortaya çıkmış, ancak çalışmada bu tür değişkenlerin her ailede olmayabileceği vurgulanmıştır.
- Firestone ve ark. (2015) tarafından 2010-2011 yılları arasında New York şehrinde yaşayan yetişkinlerin serbest zamanlarında yaptıkları fiziksel aktivite nedenlerinin incelendiği bir çalışmada, katılanların %70’inin aktif olarak arkadaşları ile görüştüğü tespit edilmiştir. Bu sosyal bağın güçlenmesinde, serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin güçlü etkisi olduğunun vurgulandığı çalışmada, cinsiyet açısından ise farklılıklar bulunmuştur. Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye sosyal olarak katılmayı tercih edenlerin, yalnız olarak fiziksel aktivite yapmayı tercih edenlerden 1,4 kat fazla olduğu bulunmuştur. Söz konusu oranda ise cinsiyet ile ilgili anlamlı bir fark bulunamamıştır.
- Gökçe (2015), “Rekreasyonel Etkinliklerin Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Bireylerin Öz-Yeterlik, Sınav Kaygısı ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Üzerine Etkisi” başlıklı çalışmada, öğrencilerden oluşan deney ve kontrol grubuna çeşitli ölçekler uygulanmıştır. Ölçek paketleri olarak, “Genel Öz Yeterlik Ölçeği”, “West Side Sınav Kaygısı Ölçeği” ve “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, deney grubunda yer alan öğrencilerin, “öz-yeterlik düzeylerinin”, kontrol grubunda yer alan öğrencilerin “öz-yeterlik düzeylerinden” anlamlı düzeyde yüksek olduğu, deney grubunda yer alan öğrencilerin “sınav kaygısı düzeyleri” anlamlı düzeyde düşüş gösterirken, kontrol grubunda yer alan öğrencilerin “sınav kaygısı düzeylerinde” ise artış olduğu görülmüştür.

- Cloix ve ark. (2016), serbest zamanlar içerisinde evde, yolculukta ya da iş yerlerinde yapılan düzenli egzersizlerin, Fransız yetişkinler üzerinde tip-2 diyabet üzerine etkilerini incelediği çalışması sonucunda, düzenli yapılan egzersizler sonucu, özellikle 65 yaş altı katılımcıların kardiyovasküler komplikasyonlarında azalma görüldüğü ve kendilerini psikolojik olarak daha sağlıklı bireyler olarak hissettikleri vurgulanmıştır.
- Mann'ın (2016), Avustralya'da yaşayan yerel halk üzerinde serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin etkilerini incelediği Doktora Tezine göre, fiziksel aktivite türü ve yapısının çoğunlukla doğa ve eğlence anlayışı ile bağlantılı olduğu, katılımcıların daha çok sosyalleşme, eğlenme ve dinlenme amacıyla bu zamanları değerlendirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, serbest zamanlarda fiziksel egzersizlere katılmanın üç çekirdek unsuru olduğu belirtilmiş, bunların aktivitelere aşinalık ve keyif alma, uygun ve kaliteli mal hizmeti ile yaşa uygun rekreatif etkinliklere erişim olduğu vurgulanmıştır.

2.GEREÇ ve YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın amacı, araştırma problemi ve alt problemler, araştırmaya ait hipotez cümlesi ve alt hipotezler gösterilmiştir. Ayrıca çalışmanın gereç ve yöntemini oluşturan diğer unsurlar açıklanmıştır.

2.1.Araştırmanın Amacı

Rekreatif bir etkinlik olarak düzenli egzersiz programına katılan çalışan sedanter bireylerde, egzersizin; algılanan stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisini incelemek bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

2.2.Özgünlüğün Belirlenmesi

Serbest zaman içerisinde egzersiz kavramı son yıllarda tüm dünya genelinde ön plana çıkan bir kavramdır. İnsanların hareketsiz yaşam koşulları içerisinde serbest zamanlarını egzersizle değerlendirmeleri gerekliliği, son dönemde ülke politikalarında bile yer almaktadır. Günümüzde üniversiteler, kamu kurum ve kuruluşları, küresel şirketler ve yerel yönetimler tarafından, rekreatif bir etkinlik olarak egzersizin önemine uygun merkezler açılmış ve insanların fiziksel aktiviteler ile serbest zamanlarını değerlendirebilmeleri sağlanmıştır. Birçok şirket, kendi çalışanlarına, fiziksel aktiviteler ile değerlendirebilecekleri fitness salonları, yüzme havuzları ve benzeri rekreatif alanlar sağlamıştır. Örgütlerin bu tip merkezlere önem vermesi, çalışanlarının sosyolojik ve psikolojik yönden desteklenmesini sağlarken, fiziksel durumlarını da korumalarını amaçlamaktan kaynaklanmaktadır.

Bu çalışma, yoğun bir çalışma temposuna sahip ve daha önce herhangi bir fiziksel aktivitede bulunamamış kişilerin, belirlenmiş bir süre boyunca, kendilerine uygun özel bir fitness programına tabi tutulması ve bu program sayesinde kendilerinde meydana gelebilecek sosyolojik ve psikolojik değişimlerin ve çalışma tempolarına olan etkilerinin belirlenebilmesi bakımından orijinal bir çalışmadır.

2.3.Problem Cümlesi

Rekreatif etkinlik amacıyla bir egzersiz programına katılan sedanter bireylerin, cinsiyet, yaş, diğer serbest zaman aktivitesi ve çalışma yılları ile “Algılanan Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri” arasında fark var mıdır?

2.3.1.Alt Problemler

2.3.1.1.Algılanan Stres Düzeylerine Ait Alt Problemler:

- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, cinsiyetlerine göre Algılanan Stres Düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, yaşlarına göre Algılanan Stres Düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, çalışma yıllarına göre Algılanan Stres Düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, diğer serbest zaman aktivitelerine göre Algılanan Stres Düzeyleri arasında fark var mıdır?

2.3.1.2.Mutluluk Düzeylerine Ait Alt Problemler:

- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, cinsiyetlerine göre Mutluluk Düzeyleri arasında fark var mıdır?

- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, yaşlarına göre Mutluluk Düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, çalışma yıllarına göre Mutluluk Düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, diğer serbest zaman aktivitelerine göre Mutluluk Düzeyleri arasında fark var mıdır?

2.3.1.3.Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Ait Alt Problemler:

- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, cinsiyetlerine göre Serbest Zaman Doyum Düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, yaşlarına göre Serbest Zaman Doyum Düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, çalışma yıllarına göre Serbest Zaman Doyum Düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, diğer serbest zaman aktivitelerine göre Serbest Zaman Doyum Düzeyleri arasında fark var mıdır?

2.4.Hipotez

- H0:Rekreatif Bir Etkinlik Olarak, düzenli bir Fitness Programına katılan Çalışan Sedanter Bireylerin, Algılanan Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerinde fitness programına katılmayanlara göre bir fark yoktur.
- H1:Rekreatif Bir Etkinlik Olarak, düzenli bir Fitness Programına katılan Çalışan Sedanter Bireylerin, Algılanan Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerinde fitness programına katılmayanlara göre bir fark vardır.

2.4.1.Alt Hipotezler

- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, çalışma yıllarına göre Algılanan Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri arasında fark yoktur.
- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, yaşlarına göre Algılanan Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri arasında fark yoktur.
- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, cinsiyetlerine göre Algılanan Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri arasında fark yoktur.
- Fitness programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin düzenli olarak katıldıkları başka serbest zaman etkinliklerine göre Algılanan Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri arasında fark yoktur.

2.5.Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemi, “pozitif bilim anlayışı” ve “realist felsefeye” dayanmaktadır. Pozitif bilim felsefesine göre evrende bir düzen vardır ve insan bu düzeni bulabilir, anlayabilir ve kontrol altına alabilir; çünkü beyinle evren aynı kökendedir. Nicel araştırma yöntemine göre “gerçek”, duyu organlarıyla algıladığımız somut olgulardır. Nicel araştırmanın dayandığı pozitif bilim anlayışına göre, genellikle bilgi, deney ve gözlemle aklın kurallarına göre elde edilir (Sönmez ve Alacapınar, 2011, s:40-50).

Nicel araştırma; tarihi, betimsel (tarama), ilişkisel (korelasyon), nedensel karşılaştırmalı ve deneysel araştırmalar olarak sınıflandırılabilir. Deney, düzenlenmiş ve denetim altındaki bir ortamda bağımsız değişkenin, bağımlı değişken üzerindeki etkisini saptama süreci ve bu sürecin sonunda elde edilen dirik bilgi olarak tanımlanabilir. Söz konusu deneysel araştırmalar, “gerçek deneysel”, “yarı deneysel”

ve “tek kişilik deneysel” olarak sınıflandırılmaktadır. “Gerçek deneysel” araştırmalarda örneklem yansız, “yarı deneysel” araştırmalarda ise, amaçlı olarak seçilir. Bu çalışma, örneklem grubu amaçlı seçildiği için “yarı-deneysel” bir çalışmadır (Sönmez ve Alacapınar, 2011, s:40-50). Konu ile ilgili bilgiler, yerli ve yabancı kaynakların taranması ile elde edilmiştir. Verilerin elde edilmesi için hem kontrol grubuna hem de deney grubuna, kişilerin sosyal ve ruhsal durumlarını ölçmek için ön-test ve son-test içeren üç ayrı nicel ölçme aracı kullanılmış, ayrıca deney grubuna 8 haftalık düzenli fitness programı uygulanmıştır.

2.6.Evren ve Örneklem

Araştırma evreni, 2016 yılında Ankara ilinde yaşayan, sedanter ve masa başı çalışma düzenine sahip kişiler tarafından oluşmaktadır. Bu tip bir seçime gidilmesinin ana nedeni, yoğun iş temposu nedeniyle serbest zamanlarında düzenli bir fiziksel aktiviteye katılamamış ve hareketsiz bir yaşam tarzına sahip kişilerin, bu tip bir rekreatif etkinlik ile desteklenerek, çalışma tempoları ile bu aktivitelerden kaynaklanan sosyal ve ruhsal durumlarının ölçülmesinin amaçlanmasıdır. Deney grubu ve kontrol grubu oluşturulurken, “cinsiyet eşitliği” ve “bireylerin gönüllü katılımları” dışında, “daha önce hiçbir düzenli fiziksel aktiviteye katılmamış” ve “masa başı çalışma temposuna sahip kişiler” seçilmiştir. Katılanların iş yeri çalışma süresi sınırlılığı minimum 2 yıl olarak belirlenmiştir. Yaş grubu olarak 25-45 yaş aralığına sahip kişiler çalışmada yer almıştır. Araştırmanın deneysel bölümü, Ankara ilinde yer alan özel bir spor merkezinde yapılmıştır.

Araştırmanın deney grubu, üniversite mezunu, 20 kadın ve 25 erkek olmak üzere toplam 45 kişiden oluşmaktadır. Araştırmadaki kontrol grubu için ise, Gençlik ve Spor Bakanlığı’nda görev yapan ve deneysel grupta olduğu gibi yine sedanter bir yaşam süren, kişiler seçilmiştir. Söz konusu katılımcılar, 22 erkek ve 23 kadın çalışandan oluşan toplam 45 kişi olarak belirlenerek araştırmaya dâhil edilmiştir.

Çizelge 2:Araştırmaya Katılan Kişilerin Demografik Bilgileri

Deney Grubu		f	%
Cinsiyet	Erkek	25	55,6
	Kadın	20	44,4
Yaş	25-35 Yaş	30	66,7
	36-45 Yaş	15	33,3
Eğitim Durumu	Lisans Mezunu	36	80,0
	Lisans Üstü Mezunu	9	20,0
Meslek Süresi	2-10 Yıl	25	55,6
	11 Yıl ve Üzeri	20	44,4
Diğer Aktivite	Yapıyor	18	40,0
	Yapmıyor	27	60,0
Toplam		45	100
Kontrol Grubu		f	%
Cinsiyet	Erkek	22	48,9
	Kadın	23	51,1
Yaş	25-35 Yaş	12	26,7
	36-45 Yaş	33	73,3
Eğitim Durumu	Lisans Mezunu	38	84,4
	Lisans Üstü Mezunu	7	15,6
Meslek Süresi	2-10 Yıl	13	28,9
	11 Yıl ve Üzeri	32	71,1
Diğer Aktivite	Yapıyor	24	53,3
	Yapmıyor	21	46,7
Toplam		45	100

Deney grubunda bulunan kişilerin egzersizlere en fazla 3 kez katılamama hakları bulunmaktadır. Egzersizlere üç defadan daha fazla katılamayan kişiler çalışma dışında bırakılmıştır. Antrenman planı, araştırmacı ve uzman eğitimciler tarafından ortaklaşa oluşturulmuş ve katılımcılara uygulanmıştır. Bu süreçte spor merkezinde çalışan uzman eğitimciler de araştırmaya destek vererek, egzersizlerin düzenli takibinde araştırmacıya yardımcı olmuşlardır. Söz konusu fitness programı, tüm spor merkezlerinde uygulanan ve “başlangıç programı” olarak nitelendirilen program türüne benzer bir program üzerinden geliştirilmiştir. Araştırmanın deneysel süresi, haftada 3 gün olmak üzere, toplamda 8 hafta olarak belirlenmiştir. Katılımcının fitness antrenmanına harcayacağı süre günlük 1, haftalık ise 3 saat olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Tüm katılımcıların 8 hafta sürecek olan söz konusu programa uymaları zorunlu tutulmuş ve her egzersiz gününden sonra 1 günlük dinlenme aralığı verilmiştir. Araştırmaya katılan kişilere, uygulanacak fitness programının özellikleri

ve ölçekler ile ilgili detaylı bilgiler, çalışma öncesinde katılımcılara verilmiş olup, katılımcıların ölçekleri uygulama süresi yaklaşık 30 dakika olarak belirlenmiş ve uygulanmıştır. Deney ve Kontrol grubundaki kişiler araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve gönüllü olarak araştırmaya alınmıştır. Bu amaçla katılımcılara gönüllü bilgilendirme formu okutulup imzalatılmıştır (Ek: 9).

2.7. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların sosyolojik ve psikolojik durumlarını ölçme amaçlı ön test ve son test olarak “Oxford Mutluluk Ölçeği”, “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” ve “Algılanan Stres Ölçeğinden” oluşan üç farklı ölçek çeşidi uygulanmıştır. Ölçeklerin gerekli izinleri ölçek sahiplerinden alınmış olup, yer aldıkları ilgili literatürler de ölçek sahiplerinin izinleri doğrultusunda kendilerinden temin edilmiştir (Ek: 3-4-5).

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, tek boyuttan oluşan, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması ise Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek Türkçeye uyarlanırken, gerekli olan dil çevirileri ve karşılaştırmaları yapıldıktan sonra, madde toplam korelasyon testine tabi tutulmuştur. Analiz sonucunda, 4. maddenin (çekici göründüğümü düşünmüyorum), madde toplam korelasyon değerinin .30’dan düşük olduğu görüldüğünden ölçekten çıkarılmış ve bu haliyle 7 maddelik 5’li Likert tipi (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) öz bildirim tarzı bir ölçek haline gelmiştir. Ölçeğin bu şekli ile iki maddesi (1 ve 7) tersten kodlanmaktadır. Ölçeğe, benzer ölçek geçerlilikleri yapılarak (.48, $p < .001$), (.61, $p < .001$) ve (.51, $p < .001$) ölçeğin geçerliliği test edilmiştir. Cronbach’s Alfa iç tutarlık testleri için ise 321 kişiden elde edilen veriler (.74) ve 81 kişiden elde edilen veriler (.85) ele alınarak analizler yapılmış ve ölçeğin güvenilirliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür (Doğan ve Akıncı Çötök, 2011).

Algılanan Stres Ölçeği, Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye uyarlamasının Eskin ve ark. (2013) tarafından yapılan ve 14 maddeden oluşan 5’li likert tipte bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach’s Alfa (α) iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Ölçek maddelerinin yedi tanesi (4,5,6,7,9,10,13) tersten kodlanmaktadır. Ölçeğin, temel bileşenler yöntemi kullanılarak yapılan faktör çözümlemesi sonucu varyansın %54,6’sını açıklayan ve özdeğerleri 1’in üzerinde olan 3 boyuttan oluştuğu görülmüş ancak yapılan Scree Testi sonucunda maddelerin anlamlı bir şekilde iki boyut üzerinde toplanabileceği görülmüştür. Bunun üzerine boyut sayısı iki olarak sınırlandırılmıştır. Bunlardan bir tanesi stres algısı, diğeri ise yetersiz-özyeterlik algısı olarak adlandırılmıştır (Eskin ve ark., 2013).

Serbest Zaman Doyum Ölçeği ise, Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye Gökçe ve Orhan (2011) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, toplam 24 maddeden oluşan, 5’li likert tipte bir yapıdadır. Ölçekte tersten kodlanan madde bulunmamaktadır. Puanlamalar, “Neredeyse hiç doğru değil”, “Nadiren doğru”, “Bazen doğru”, “Çoğu kez doğru”, “Neredeyse her zaman doğru” ifadelerine göre 1 ile 5 arasında yapılmıştır. Ölçeğin, psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik olmak üzere toplam 6 boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin, KMO testi sonucu 0.82 (% 82), Barlett testi sonucu ise 1220.574 ($p<0.05$) olarak bulunmuştur. Cronbach’s Alfa (α) değerlerine bakıldığında, ölçeğin dil geçerliliği .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarda ise iç tutarlılık katsayısı puanları, .76 ile .80 arasında görülmüş, toplamda ise .90’lık bir değere ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre, ölçeğin iç tutarlığa sahip olduğu görülmektedir. (Gökçe ve Orhan, 2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin kullanım hakları Amerika Birleşik Devletlerinde bulunan bir şirkete (Idyll Arbor) ait olduğundan, kullanım izni ayrıca kendilerinden yazışma ve imza yolu ile elde edilmiştir (Ek: 3).

2.8.Verilerin Analizi

Araştırmada, “Deney Grubu” ve “Kontrol Grubu” olarak yer alan katılımcılara uygulanan ön test ve son testlerden elde edilen “Algılanan Stres”, “Oxford Mutluluk” ve “Serbest Zaman Doyum” puanları “İlişkili Örneklem İÇİN t-Testi” ve “Çift Yönlü Varyans Analizi” ile incelenmiştir. Test öncesinde verilerin “Normallik” ve “Güvenirlik” sağlayıp sağlamadığı çeşitli ölçüm teknikleri ile test edilerek sınanmıştır.

2.9.Verilerin Normal Dağılım Analizi

Araştırmada “Fitnes programına katılan ve katılmayan sedanter bireylerin, cinsiyet, yaş, diğer serbest zaman aktivitesi ve çalışma yıllarına göre Algılanan Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri arasında fark var mıdır?” olarak belirlenen problem cümlesine ilişkin analiz sonuçları, alt problemlere göre incelenmiştir. Bireylerin araştırmada kullanılan tüm ölçeklerden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri ile alınan puanların normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek amacı ile kullanılan çarpıklık basıklık (Skewness ve Kurtosis) değerleri Çizelge 3 ve 4’te verilmiştir:

Çizelge 3:Deney Grubuna İlişkin Çarpıklık Basıklık Değerleri

	Ön Test				Son Test			
	X	S	Skewness	Kurtosis	X	S	Skewness	Kurtosis
Psikolojik	12,6	3,48	,213	-,245	16,6	2,40	-,955	1,16
Eğitimsel	13,4	3,14	-,453	,477	16,2	2,46	-1,34	3,42
Sosyal	13,2	3,34	,287	-,950	15,9	2,48	-,677	-,119
Fiziksel	14,2	3,34	-,558	,897	16,8	2,25	-1,08	1,96
Rahatlama	12,3	3,23	,230	,094	15,8	2,37	-,417	,280
Estetik	13,5	2,98	,157	-,347	16,7	2,61	-,724	,027
Mutluluk	21,8	4,36	,493	-1,14	27,0	5,07	-,246	-,669
Stres	20,2	4,71	,281	-,134	16,7	4,94	1,01	3,00
Y.Özyeterlik	19,8	4,18	,132	-,020	14,6	4,39	-,331	-,697

Çizelge 4:Kontrol Grubuna İlişkin Çarpıklık Basıklık Değerleri

Ön Test					Son Test			
	X	S	Skewness	Kurtosis	X	S	Skewness	Kurtosis
Psikolojik	13,6	2,97	,196	-,068	14,4	2,75	-,574	,267
Eğitimsel	13,7	2,73	,095	-,459	14,8	2,60	,036	-,573
Sosyal	13,7	2,76	-,163	-,389	14,75	1,96	,189	-,478
Fiziksel	14,2	3,23	,073	-,743	15,3	3,21	-,239	,171
Rahatlama	13,6	3,42	-,434	,373	14,0	2,90	-,373	,344
Estetik	13,9	3,43	-,311	,528	14,5	2,97	-,128	-,034
Mutluluk	20,9	4,23	1,14	1,17	20,1	4,13	,994	,353
Stres	17,0	4,25	-,078	-,342	18,3	4,37	1,21	2,90
Y.Özyeterlik	21,0	4,83	-,952	,719	21,8	4,75	-,426	-1,00

* N=Deney grubu:45 - N=Kontrol Grubu:45 - N=Toplam: 90
Tüm ölçekler derecelendirmesi 1-5 puan aralığındadır.

Çarpıklık ve Basıklık (Skewness & Kurtosis) testi, verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için kullanılan bir ölçme yöntemi olarak bilinmektedir. Hair ve ark. (2010) ile Byrne (2010), normallik dağılımı ölçümlerinde, verilerdeki Çarpıklık (Skewness) değerlerinin -2 ve +2 arası ile Basıklık (Kurtosis) değerlerinin -7 ve +7 arasında olduğunda, verilerin normal dağıldığını belirtmektedirler. Çizelgelerdeki verilere bakıldığında, çarpıklık ve basıklık değerleri, sırasıyla -2 ve +6'nın altında olduğundan, verilerin normal dağıldığı söylenebilmektedir (Kline, 2011).

2.10.Verilerin Güvenirlik Analizleri

Araştırmada kullanılan ölçeklere ait verilerin güvenirliliği Cronbach's Alpha (α) güvenirlilik katsayısı (iç tutarlık) ile hesaplanmış olup, elde edilen puanların toplamı aşağıdaki çizelgede verilmiştir. Bu yöntem, ölçekte yer alan her hangi bir sorunun homojen bir yapı gösteren bir bütünü ifade edip etmediğini araştırır. Ağırlıklı standart değişim ortalamasıdır ve bir ölçekteki her hangi bir sorunun varyansları

toplamının genel varyansa oranlanması ile elde edilir. “0” ile “1” arasında değer alan bu katsayı Cronbach’s Alfa (α) katsayısı olarak adlandırılır (Kayış, 2006).

Çizelge 5: Ölçeklerin Alt Boyutlarına İlişkin İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçek	Alt Boyut	Deney Ön Test	Kontrol Ön Test
Algılanan Stres	Stres Algısı	.78	.69
	Yetersiz Öz yeterlik Algısı	.78	.71
Oxford Mutluluk	-	.68	.70
Serbest Zaman Doyum	Psikolojik	.80	.79
	Eğitimsel	.76	.78
	Sosyal	.83	.65
	Fiziksel	.87	.79
	Rahatlama	.81	.79
	Estetik	.86	.85

Algılanan Stres Ölçeğine ait “Stres Algısı” alt boyutunun deney grubu için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı “.78”, kontrol grubu için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise “.69” olarak bulunmuştur. Aynı ölçeğin “Yetersiz Özyeterlik Algısı” alt boyutunun deney grubu için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı “.78”, kontrol grubu için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise “.71” olarak bulunmuştur. Tek boyutu bulunan Oxford Mutluluk ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı, deney grubu için “.68”, kontrol grubu için ise “.70” olarak bulunmuştur. Araştırmada kullanılan bir diğer ölçek olan Serbest Zaman Doyum ölçeğinin “Psikolojik” alt boyutunun deney grubu için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı “.80”, kontrol grubu için ise “.79” olarak bulunmuştur. Serbest Zaman Doyum ölçeğinin “Eğitimsel” alt boyutunun deney grubu için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı “.76”, kontrol grubu için ise “.78” olarak bulunmuştur.

Serbest Zaman Doyum ölçeğinin “Sosyal” alt boyutunun deney grubu için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı “.83”, kontrol grubu için ise “.65” olarak bulunmuştur. Serbest Zaman Doyum ölçeğinin “Fiziksel” alt boyutunun deney grubu için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı “.87”, kontrol grubu için ise “.79” olarak bulunmuştur. Serbest Zaman Doyum ölçeğinin “Rahatlama” alt boyutunun deney grubu için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı “.81”, kontrol grubu için ise “.79” olarak bulunmuştur. Serbest Zaman Doyum ölçeğinin “Eğitimsel” alt boyutunun deney grubu

için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı “.86”, kontrol grubu için ise “.85” olarak bulunmuştur. Kayış (2006)’ya göre, Cronbach’s Alfa (α) katsayısına bağlı olarak ölçeklerin güvenilirliği aşağıdaki gibi yorumlanmaktadır:

- $0.00 \leq a < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir.
- $0.40 \leq a < 0.60$ ise ölçek güvenilirliği düşüktür.
- $0.60 \leq a < 0.80$ ise ölçek güvenilirliği güvenilirdir.
- $0.80 \leq a < 1.00$ ise ölçek güvenilirliği yüksek derecededir.

Dolayısıyla, çizelgede gösterilen ve hesaplanan Alpha değerleri, araştırma modeline ilişkin verileri elde etmek için kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, bütün testlerden elde edilen ve istatistik analizi yapılan veriler, çizelgeler halinde gösterilip, kısa yorumları çizelgelerin altında verilmiştir. Ayrıca ön test-son test sonuçları da çizelgelerle birlikte grafiklerler şeklinde sunulmuştur.

3.1.Düzenli Egzersiz Yapan Katılımcıların Alt Boyutlara Göre t-Testi Analizi Sonuçları

Çizelge 6:Düzenli Egzersiz Yapan Katılımcıların “Stres” Algısı Ön Test – Son Test Ortalama Puanları t-Testi Sonuçları

Ölçek	Ölçüm	X	S	sd	t	P*
Stres Algısı	Ön Test	20,20	4,71	44	3,323	,002*
	Son Test	16,73	4,94			
Yetersiz Öz yeterlik Algısı	Ön Test	19,88	4,18	44	5,633	,000*
	Son Test	14,68	4,39			

(P* < 0,05)

Katılımcıların düzenli egzersiz programı sonrası “Algılanan Stres Ölçeğinin” “Stres” algısı alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [t(44)=3.323, p<0.05]. Katılımcıların düzenli egzersiz programı öncesi “Stres Algısı” puanlarının ortalaması x=20.20 iken, düzenli egzersiz sonrasında x=16.73’e düşmüştür.

Katılımcıların düzenli egzersiz programı sonrası “Algılanan Stres Ölçeğinin” “Yetersiz Öz yeterlik Algısı” alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [t(44)=5.633, p<0.05]. Katılımcıların düzenli egzersiz programı öncesi “Yetersiz Öz yeterlik Algısı” puanlarının ortalaması x=19.88 iken, düzenli egzersiz sonrasında x=14.68’e düşmüştür. Bu bulgular, düzenli egzersiz uygulamasının bireylerin stres algısını azaltmada önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Çizelge 7:Düzenli Egzersiz Yapan Katılımcıların “Mutluluk” Algısı Ön Test – Son Test Ortalama Puanları t-Testi Sonuçları

Ölçek	Ölçüm	X	S	sd	t	P*
Oxford Mutluluk	Ön Test	21,84	4,36	44	5,748	,001*
	Son Test	27,08	5,07			

($P^* < 0,05$)

Katılımcıların düzenli egzersiz programı sonrası mutluluk düzeylerinde, “Oxford Mutluluk Ölçeği” sonucuna göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [$t(44)=5.748$, $p<0.05$]. Katılımcıların düzenli egzersiz programı öncesi mutluluk düzeyi puanlarının ortalaması $x=21.84$ iken, düzenli egzersiz sonrasında $x=27.08$ ’e çıkmıştır. Bu bulgular, düzenli egzersiz uygulamasının bireylerin mutluluk düzeylerinin artmasında önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Çizelge 8:Düzenli Egzersiz Yapan Katılımcıların “Serbest Zaman Doyum” Algısı Ön Test – Son Test Ortalama Puanları t-Testi Sonuçları

Ölçek	Ölçüm	X	S	sd	t	P*
Psikolojik	Ön Test	12,68	3,48	44	7,481	,000*
	Son Test	16,68	2,40			
Eğitimsel	Ön Test	13,46	3,14	44	5,932	,000*
	Son Test	16,26	2,46			
Sosyal	Ön Test	13,28	3,34	44	4,296	,000*
	Son Test	15,93	2,48			
Fiziksel	Ön Test	14,28	3,34	44	4,556	,000*
	Son Test	16,88	2,25			
Rahatlama	Ön Test	12,35	3,23	44	5,712	,000*
	Son Test	15,82	2,37			
Estetik	Ön Test	13,57	2,98	44	5,259	,000*
	Son Test	16,77	2,61			

($P^* < 0,05$)

Katılımcıların düzenli egzersiz programı sonrası “Serbest Zaman Doyum” ölçeğinin “psikolojik” alt boyutu sonucuna göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [$t(44)=7.481$, $p<0.05$]. Katılımcıların düzenli egzersiz programı öncesi psikolojik puanlarının ortalaması $x=12.68$ iken, düzenli egzersiz sonrasında $x=16.68$ ’e çıkmıştır.

Katılımcıların düzenli egzersiz programı sonrası “Serbest Zaman Doyum” ölçeğinin “eğitimsel” alt boyutu sonucuna göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [$t(44)=5,932$, $p<0.05$]. Katılımcıların düzenli egzersiz programı öncesi eğitimsel puanlarının ortalaması $x=13.46$ iken, düzenli egzersiz sonrasında $x=16.26$ ’a çıkmıştır.

Katılımcıların düzenli egzersiz programı sonrası “Serbest Zaman Doyum” ölçeğinin “sosyal” alt boyutu sonucuna göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [$t(44)=4,296$, $p<0.05$]. Katılımcıların düzenli egzersiz programı öncesi sosyal puanlarının ortalaması $x=13.28$ iken, düzenli egzersiz sonrasında $x=15.93$ ’e çıkmıştır.

Katılımcıların düzenli egzersiz programı sonrası “Serbest Zaman Doyum” ölçeğinin “fiziksel” alt boyutu sonucuna göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [$t(44)=4,556$, $p<0.05$]. Katılımcıların düzenli egzersiz programı öncesi fiziksel puanlarının ortalaması $x=14.28$ iken, düzenli egzersiz sonrasında $x=16.88$ ’e çıkmıştır.

Katılımcıların düzenli egzersiz programı sonrası “Serbest Zaman Doyum” ölçeğinin “rahatlama” alt boyutu sonucuna göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [$t(44)=4,556$, $p<0.05$]. Katılımcıların düzenli egzersiz programı öncesi rahatlama puanlarının ortalaması $x=12.35$ iken, düzenli egzersiz sonrasında $x=15.82$ ’e çıkmıştır.

Katılımcıların düzenli egzersiz programı sonrası “Serbest Zaman Doyum” ölçeğinin “estetik” alt boyutu sonucuna göre anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [$t(44)=4,556$, $p<0.05$]. Katılımcıların düzenli egzersiz programı öncesi estetik puanlarının ortalaması $x=13.57$ iken, düzenli egzersiz sonrasında $x=16.77$ ’e çıkmıştır.

Bu bulgular, düzenli egzersiz uygulamasının bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinin artmasında önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

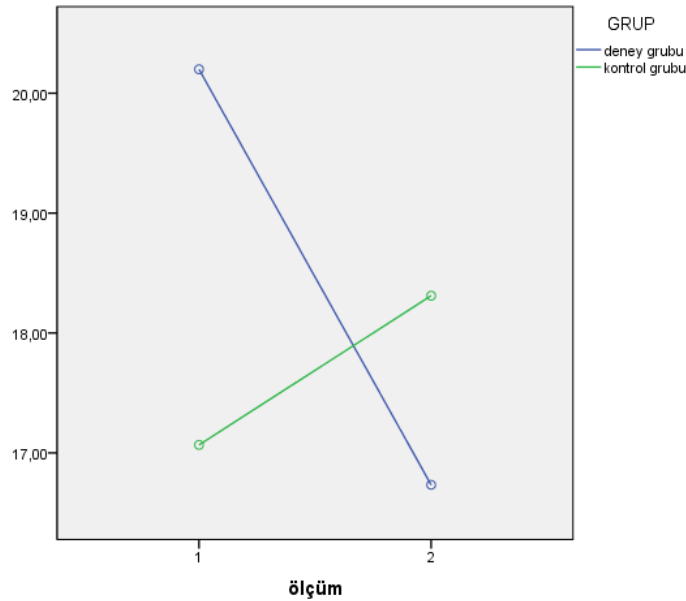
3.2.Katılımcıların Alt Boyutlara Göre Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Çizelge 9:Katılımcıların Stres Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P*
	N	X	S	N	X	S		
Deney Grubu	45	20,20	4,71	45	16,73	4.94	11,386	,001*
Kontrol Grubu	45	17,06	4,25	45	18,31	4.37		

($P^* < 0,05$)

Düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “Algılanan Stres” ölçeğinin “Stres” algısında düşüklüğün istatistiki düzeyde anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır [$F(1; 88)=11.386$, $p<0.05$]. “Stres” algı puanı düzenli fiziksel aktiviteye katılan grupta $x=20.20$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.73$ olmuştur. Düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan grubun ortalama puanları ise sırasıyla $x=17.06$ ve $x=18.31$ 'dir. Bu sonuçlara göre düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin stres düzeyini düşürdüğü saptanmıştır.



Şekil 2:Katılımcıların Stres Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

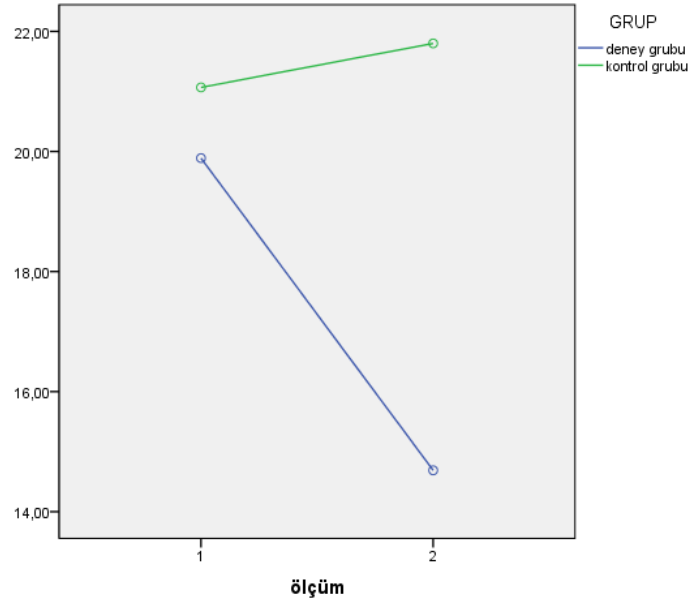
Şekil 2'ye bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların, stres algı düzeyleri zaman içerisinde düşüş gösterirken, düzenli egzersiz yapmayan katılımcıların stres algı düzeylerinde artış gözlemlenmiştir.

Çizelge 10:Katılımcıların Yetersiz Özyeterlik Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P*
	N	X	S	N	X	S		
Deney Grubu	45	19,88	4,18	45	14,68	4,39	23,422	,000*
Kontrol Grubu	45	21,06	4,83	45	21,80	4,75		

($P^* < 0,05$)

Düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “Algılanan Stres” ölçeğinin “Yetersiz Özyeterlik” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır [F(1; 88)=23.422, $p < 0.05$]. “Yetersiz Özyeterlik” algı puanı düzenli fiziksel aktiviteye katılan grupta $x=19.88$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=14.68$ olmuştur. Düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan grubun ortalama puanları ise sırasıyla $x=21.06$ ve $x=21.80$ ’dir. Bu sonuçlara göre düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin yetersiz özyeterlik düzeyini düşürdüğü saptanmıştır.



Şekil 3:Katılımcıların Yetersiz Özyeterlik Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

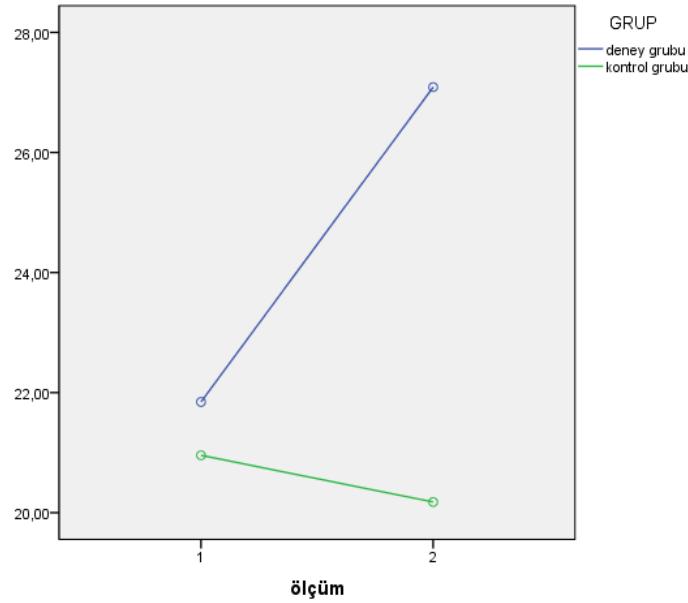
Şekil 3’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların, yetersiz özyeterlik algı düzeyleri zaman içerisinde düşüş gösterirken, düzenli egzersiz yapmayan katılımcıların yetersiz özyeterlik algı düzeylerinde artış gözlemlenmiştir.

Çizelge 11:Katılımcıların Mutluluk Algısı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P*
	N	X	S	N	X	S		
Deney Grubu	45	21,84	4,36	45	27,08	5,07	24,933	,000*
Kontrol Grubu	45	20,95	4,23	45	20,17	4,13		

($P^* < 0,05$)

Düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “Oxford Mutluluk” ölçeğine ait “mutluluk” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır [$F(1; 88)=24.933, p<0.05$]. “Mutluluk” algı puanı düzenli fiziksel aktiviteye katılan grupta $x=21.84$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=27.08$ olmuştur. Düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan grubun ortalama puanları ise sırasıyla $x=20.95$ ve $x=20.17$ ’dir. Bu sonuçlara göre düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin mutluluk düzeyini arttırdığı saptanmıştır.



Şekil 4:Katılımcıların Mutluluk Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

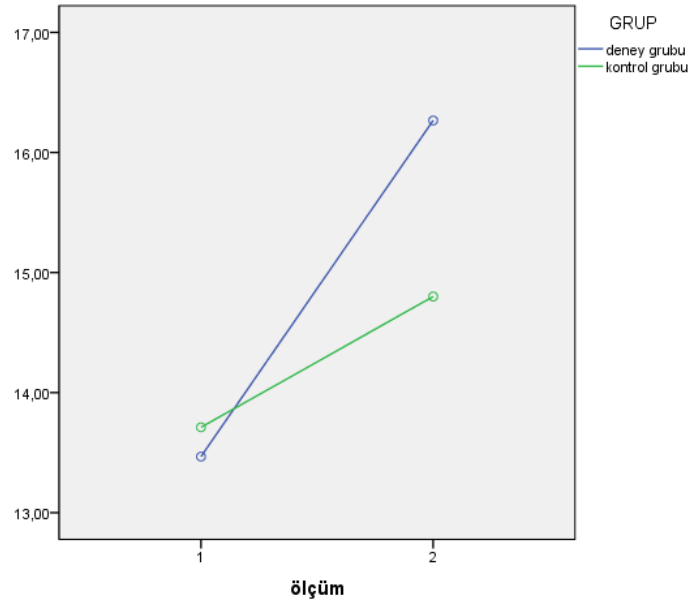
Şekil 4’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların, mutluluk algı düzeyleri zaman içerisinde artış gösterirken, düzenli egzersiz yapmayan katılımcıların mutluluk algı düzeylerinde düşüş gözlemlenmiştir.

Çizelge 12:Katılımcıların Eğitimsel Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P*
	N	X	S	N	X	S		
Deney Grubu	45	13,46	3,14	45	16,26	2,46	5,209	,025*
Kontrol Grubu	45	13,71	2,73	45	14,80	2,60		

($P^* < 0,05$)

Düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin “Eğitimsel” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır [F(1; 88)=5,209, $p < 0.05$]. “Eğitimsel” algı puanı düzenli fiziksel aktiviteye katılan grupta $x=13.46$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.26$ olmuştur. Düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan grubun ortalama puanları ise sırasıyla $x=13.71$ ve $x=14.80$ ’dir. Bu sonuçlara göre düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin eğitimsel algı düzeyini arttırdığı saptanmıştır.



Şekil 5:Katılımcıların Eğitimsel Algısı Alt Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

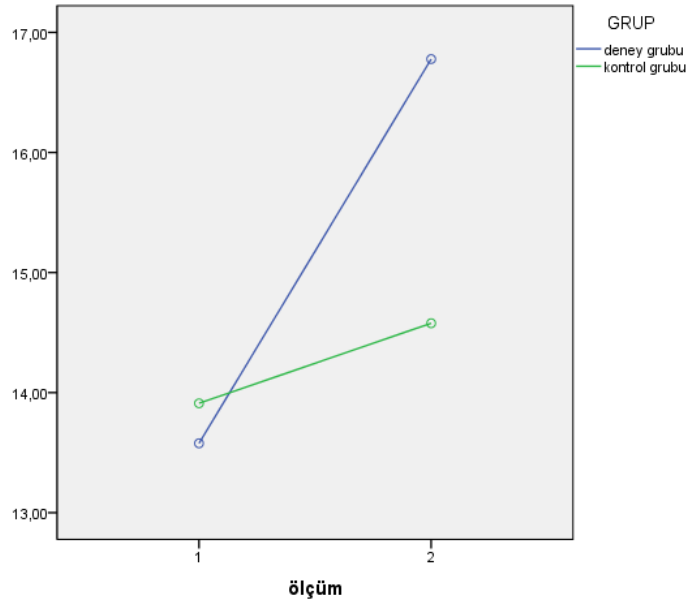
Şekil 5’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların, eğitimsel algı düzeyleri zaman içerisinde yüksek miktarda artış gösterirken, düzenli egzersiz yapmayan katılımcıların eğitimsel algı düzeylerinde az miktarda artış gözlemlenmiştir.

Çizelge 13:Katılımcıların Estetik Algısı Alt Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P*
	N	X	S	N	X	S		
Deney Grubu	45	13,57	2,98	45	16,77	2,61	7,558	,007*
Kontrol Grubu	45	13,91	3,43	45	14,57	2,97		

($P^* < 0,05$)

Düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin “Estetik” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır [$F(1; 88)=7,558$, $p<0.05$]. “Estetik” algı puanı düzenli fiziksel aktiviteye katılan grupta $x=13.57$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.77$ olmuştur. Düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan grubun ortalama puanları ise sırasıyla $x=13.91$ ve $x=14.57$ ’dir. Bu sonuçlara göre düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin estetik algı düzeyini arttırdığı saptanmıştır.



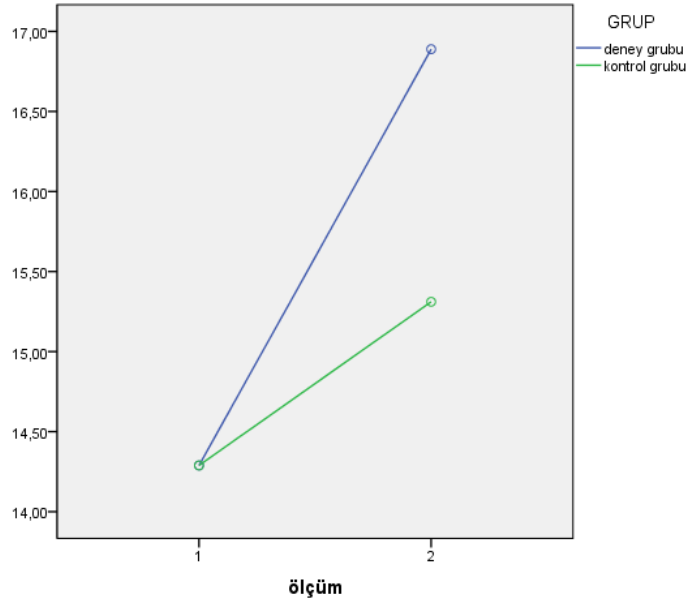
Şekil 6:Katılımcıların Estetik Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 6’ya bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların, estetik algı düzeyleri zaman içerisinde yüksek miktarda artış gösterirken, düzenli egzersiz yapmayan katılımcıların estetik algı düzeylerinde az miktarda artış gözlemlenmiştir.

Çizelge 14:Katılımcıların Fiziksel Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Deney Grubu	45	14,28	3,34	45	16,88	2,25	3,108	,081
Kontrol Grubu	45	14,28	3,23	45	15,31	3,21		

Düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin “Fiziksel” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [F(1; 88)=3,108, $p<0.05$]. “Fiziksel” algı puanı düzenli fiziksel aktiviteye katılan grupta $x=14.28$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.88$ olmuştur. Düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan grubun ortalama puanları ise sırasıyla $x=14.28$ ve $x=15.31$ ’dir. Bu sonuçlara göre düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin fiziksel algı düzeyinde belirgin bir artışa yol açtığı tespit edilmemiştir.



Şekil 7:Katılımcıların Fiziksel Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

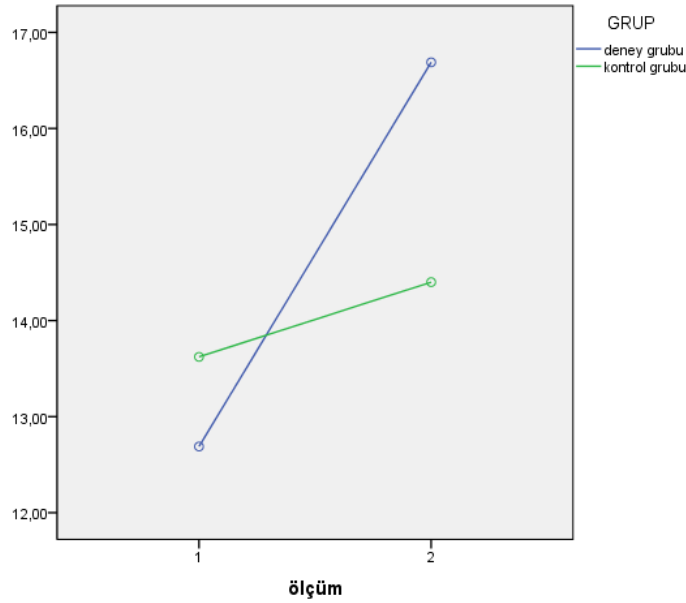
Şekil 7’ye bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların, fiziksel algı düzeyleri zaman içerisinde yüksek miktarda artış gösterirken, düzenli egzersiz yapmayan katılımcıların fiziksel algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada az miktarda artış gözlemlenmiştir.

Çizelge 15:Katılımcıların Psikolojik Algısı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P*
	N	X	S	N	X	S		
Deney Grubu	45	12.68	3.48	45	16.68	2.40	20,359	,000*
Kontrol Grubu	45	13.62	2,97	45	14,40	2,75		

($P^* < 0,05$)

Düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin “Psikolojik” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır [$F(1; 88)=20,359$, $p<0.05$]. “Psikolojik” algı puanı düzenli fiziksel aktiviteye katılan grupta $x=12.68$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.68$ olmuştur. Düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan grubun ortalama puanları ise sırasıyla $x=13.62$ ve $x=14.40$ ’dır. Bu sonuçlara göre düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin psikolojik algı düzeyini arttırdığı saptanmıştır.



Şekil 8:Katılımcıların Psikolojik Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

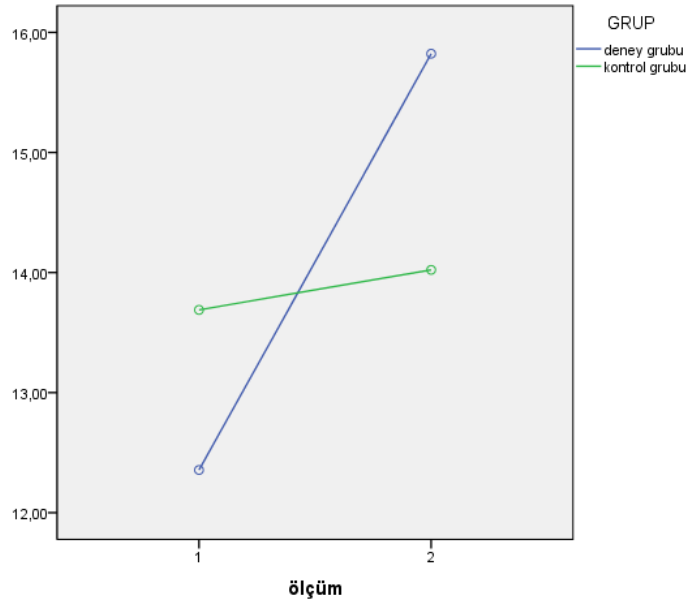
Şekil 8’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların, psikolojik algı düzeyleri zaman içerisinde yüksek miktarda artış gösterirken, düzenli egzersiz yapmayan katılımcıların psikolojik algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada az miktarda artış gözlemlenmiştir.

Çizelge 16:Katılımcıların Rahatlama Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	p*
	N	X	S	N	X	S		
Deney Grubu	45	12,35	3,23	45	15,82	2,37	15,462	,000*
Kontrol Grubu	45	13,68	3,42	45	14,02	2,90		

($P^* < 0,05$)

Düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin “Rahatlama” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır [$F(1; 88)=15,462$, $p<0.05$]. “Rahatlama” algı puanı düzenli fiziksel aktiviteye katılan grupta $x=12.35$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=15.82$ olmuştur. Düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan grubun ortalama puanları ise sırasıyla $x=13.68$ ve $x=14.02$ ’dir. Bu sonuçlara göre düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin rahatlama algı düzeyini arttırdığı saptanmıştır.



Şekil 9:Katılımcıların Rahatlama Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

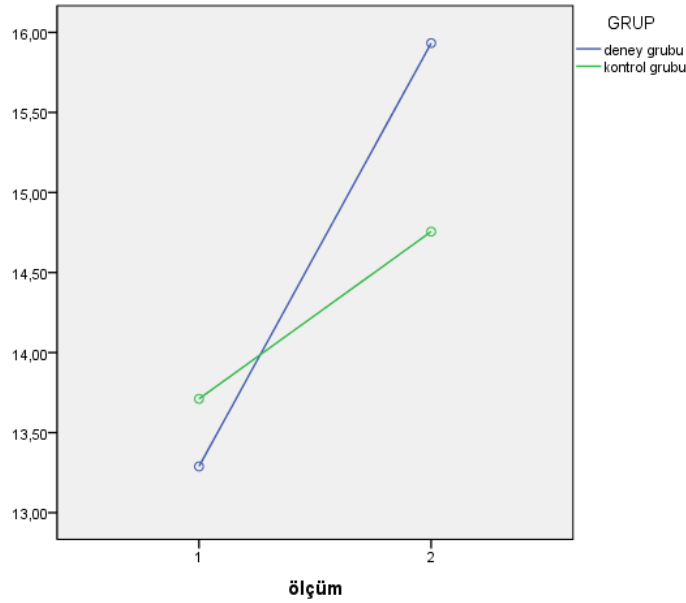
Şekil 9’a bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların, rahatlama algı düzeyleri zaman içerisinde yüksek miktarda artış gösterirken, düzenli egzersiz yapmayan katılımcıların rahatlama algı düzeylerinde az miktarda artış gözlemlenmiştir.

Çizelge 17:Katılımcıların Sosyal Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P*
	N	X	S	N	X	S		
Deney Grubu	45	13,28	3,34	45	15,93	2,48	4,288	,041*
Kontrol Grubu	45	13,71	2,76	45	14,75	1,96		

($P^* < 0,05$)

Düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin “Sosyal” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır [$F(1; 88)=4,288$, $p<0.05$]. “Sosyal” algı puanı düzenli fiziksel aktiviteye katılan grupta $x=12.35$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=15.93$ olmuştur. Düzenli fiziksel aktiviteye katılmayan grubun ortalama puanları ise sırasıyla $x=13.71$ ve $x=14.75$ ’dir. Bu sonuçlara göre düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin sosyal algı düzeyini arttırdığı saptanmıştır.



Şekil 10:Katılımcıların Sosyal Algısı Alt Boyut Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

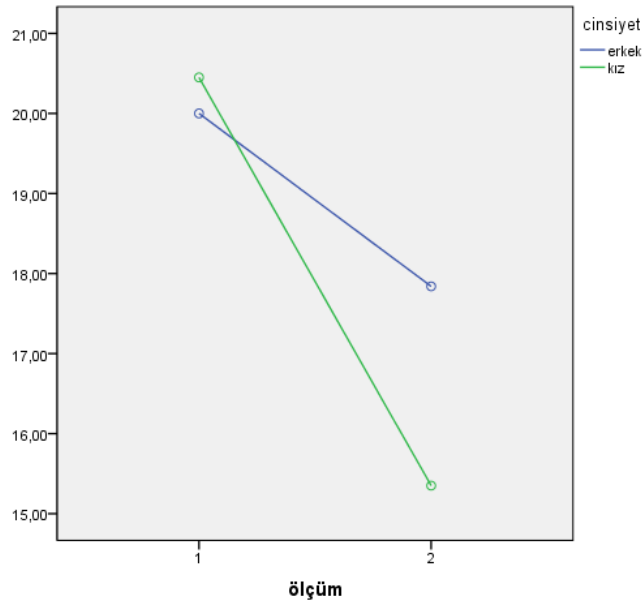
Şekil 10’a bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların, sosyal algı düzeyleri zaman içerisinde yüksek miktarda artış gösterirken, düzenli egzersiz yapmayan katılımcıların sosyal algı düzeylerinde az miktarda artış gözlemlenmiştir.

3.3.Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Çizelge 18:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Erkek	25	20,00	4,40	25	17,84	5,03	2,006	,164
Kadın	20	20,45	5,18	20	15,35	4,59		

“Stres” algı puanı erkeklerde $x=20.00$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=17.84$ olmuştur. Kadınlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=20.45$ ve $x=15.35$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “cinsiyet” açısından “stres” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)=2,006$, $p<0.05$].



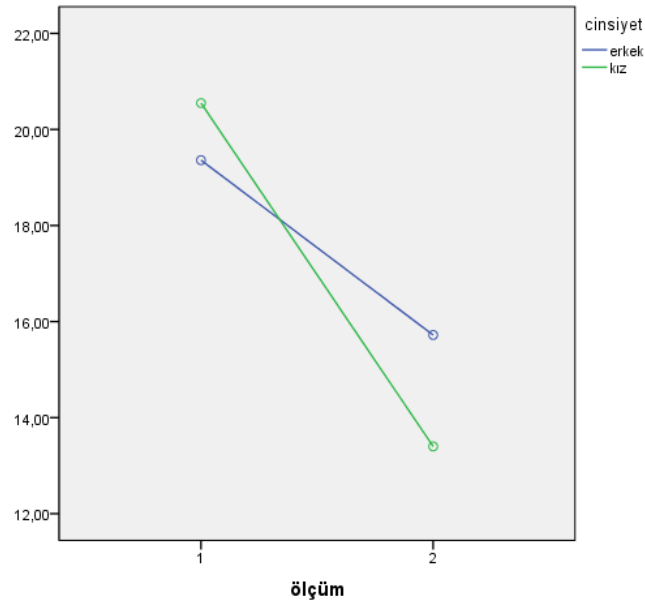
Şekil 11:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 11’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre stres algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, erkeklerde zaman içerisinde az miktarda düşüş gösterirken, kadınlarda erkeklere oranla daha fazla düşüş göstermiştir.

Çizelge 19:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Erkek	25	19,36	4,59	25	15,72	4,20	3,797	,058
Kadın	20	20,55	3,61	20	13,40	4,38		

“Yetersiz Özyeterlik” algı puanı erkeklerde $x=19.36$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=15.72$ olmuştur. Kadınlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=20.55$ ve $x=13.40$ ’tır. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “cinsiyet” açısından “yetersiz özyeterlik” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)=3,797$, $p<0.05$].



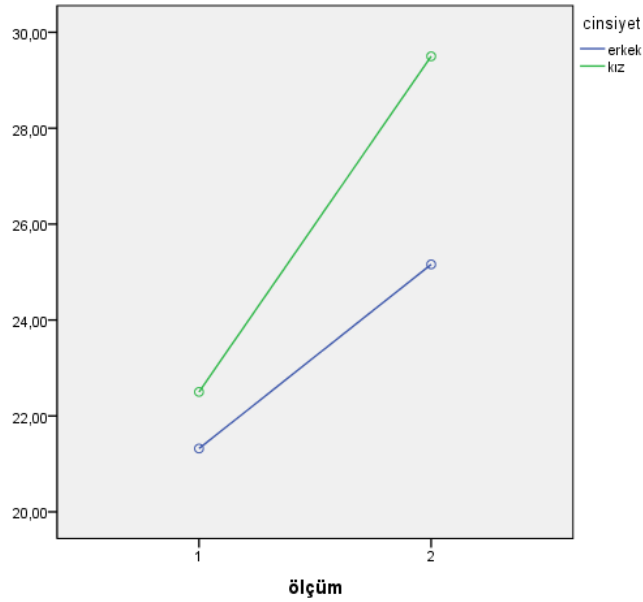
Şekil 12:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 12’ye bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yetersiz özyeterlik algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, erkeklerde zaman içerisinde az miktarda düşüş gösterirken, kadınlarda erkeklere oranla daha fazla düşüş göstermiştir.

Çizelge 20:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Erkek	25	21,32	3,89	25	25,16	4,79	3,103	,085
Kadın	20	22,50	4,91	20	29,50	4,43		

“Mutluluk” algı puanı erkeklerde $x=21.32$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=25.16$ olmuştur. Kadınlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=22.50$ ve $x=29.50$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “cinsiyet” açısından “mutluluk” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)=3,103$, $p<0.05$].



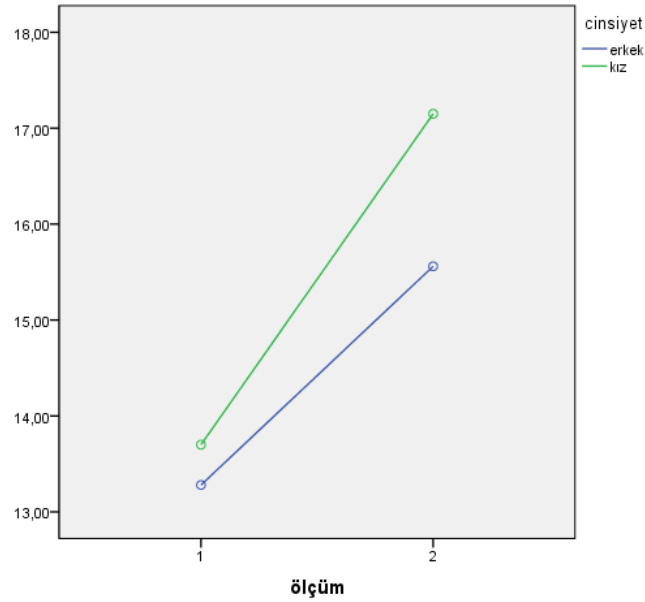
Şekil 13:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 13’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre mutluluk algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, erkeklerde zaman içerisinde fazla miktarda artış gösterirken, kadınlarda erkeklere oranla daha az artış göstermiştir.

Çizelge 21:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Erkek	25	13,28	2,92	25	15,56	2,70	1,535	,222
Kadın	20	13,70	3,46	20	17,15	1,81		

“Eğitimsel” algı puanı erkeklerde $x=13.28$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=15.56$ olmuştur. Kadınlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=13.70$ ve $x=17.15$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “cinsiyet” açısından “eğitimsel” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)=1,535$, $p<0.05$].



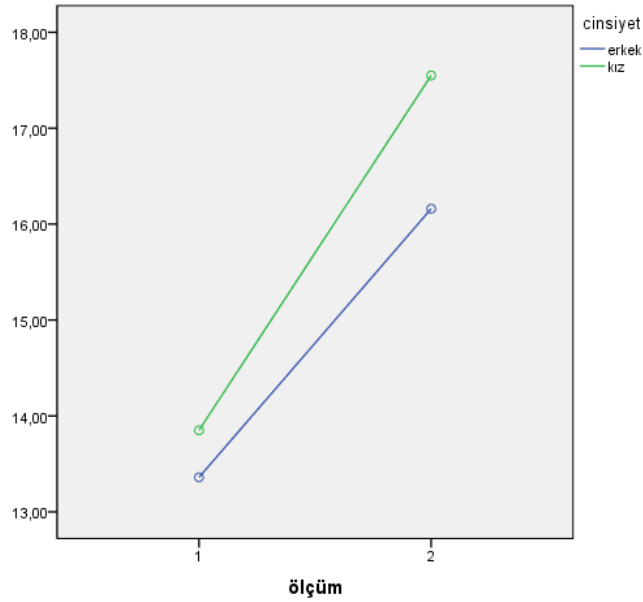
Şekil 14:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 14’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre eğitimsel algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasa da, erkeklerde zaman içerisinde az miktarda artış gösterirken, kadınlarda erkeklere oranla daha fazla artış göstermiştir.

Çizelge 22:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Erkek	25	13,36	2,69	25	16,16	2,56	0,534	,469
Kadın	20	13,85	3,37	20	17,55	2,52		

“Estetik” algı puanı erkeklerde $x=13.36$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.16$ olmuştur. Kadınlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=13.85$ ve $x=17.55$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “cinsiyet” açısından “estetik” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)=0,534$, $p<0.05$].



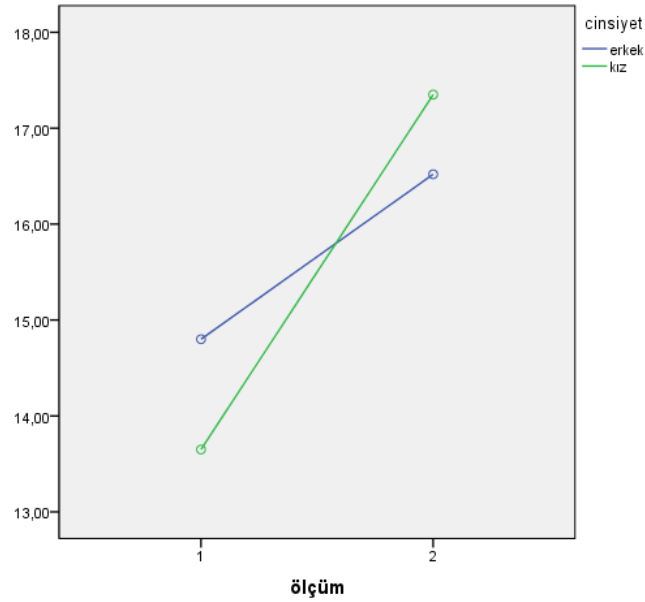
Şekil 15:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 15’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre estetik algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, erkeklerde zaman içerisinde az miktarda artış gösterirken, kadınlarda erkeklere oranla daha fazla artış göstermiştir.

Çizelge 23:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Erkek	25	14,80	2,81	25	16,52	2,78	3,115	,085
Kadın	20	13,65	3,88	20	17,35	1,26		

“Fiziksel” algı puanı erkeklerde $x=14.80$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.52$ olmuştur. Kadınlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=13.65$ ve $x=17.35$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “cinsiyet” açısından “fiziksel” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)=3,115$, $p<0.05$].



Şekil 16:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

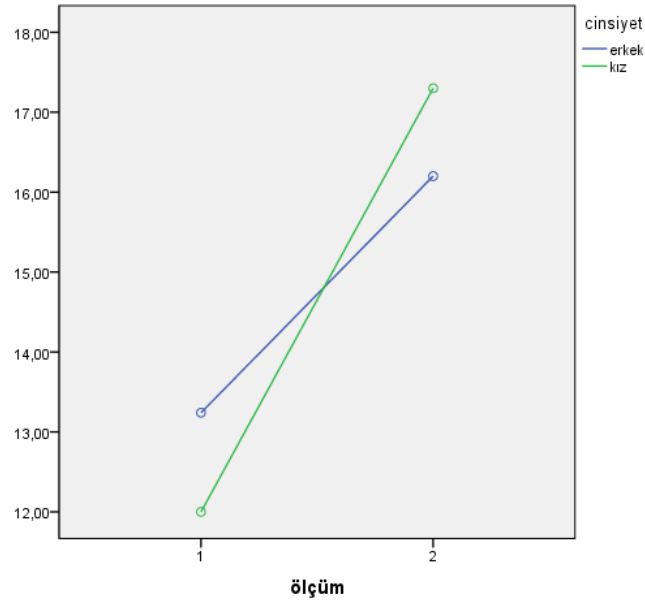
Şekil 16’ya bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, erkeklerde zaman içerisinde az miktarda artış gösterirken, kadınlarda erkeklere oranla daha fazla artış göstermiştir.

Çizelge 24:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P*
	N	X	S	N	X	S		
Erkek	25	13,24	3,68	25	16,20	2,43	5,179	,028*
Kadın	20	12,00	3,16	20	17,30	2,27		

($P^* < 0,05$)

“Psikolojik” algı puanı erkeklerde $x=13.24$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.20$ olmuştur. Kadınlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=12.00$ ve $x=17.30$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “cinsiyet” açısından “psikolojik” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır [$F(1;43)=5,179$, $p<0.05$].



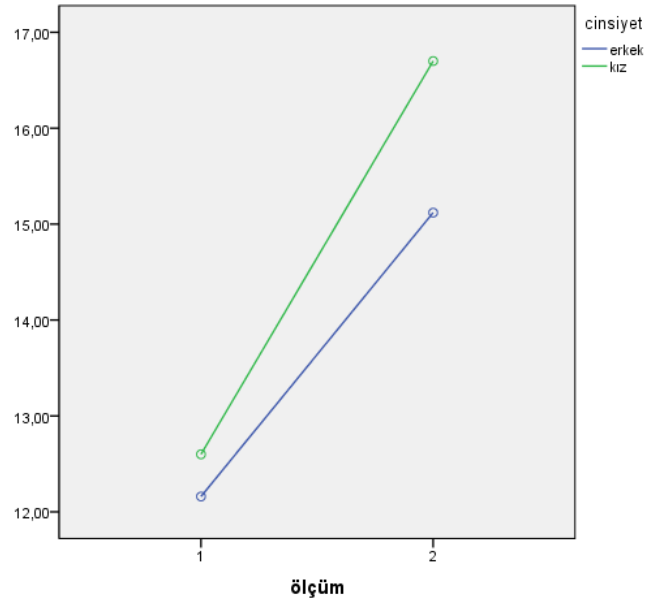
Şekil 17:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 17’ye bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre psikolojik algı düzeyleri, erkeklerde zaman içerisinde az miktarda artış gösterirken, kadınlarda erkeklere oranla daha fazla artış göstermiştir.

Çizelge 25:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Erkek	25	12,16	3,59	25	15,12	2,68	0,869	,357
Kadın	20	12,60	2,79	20	16,70	1,59		

“Rahatlama” algı puanı erkeklerde $x=12.16$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=15.12$ olmuştur. Kadınlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=12.60$ ve $x=16.70$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “cinsiyet” açısından “rahatlama” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)=0,869$, $p<0.05$].



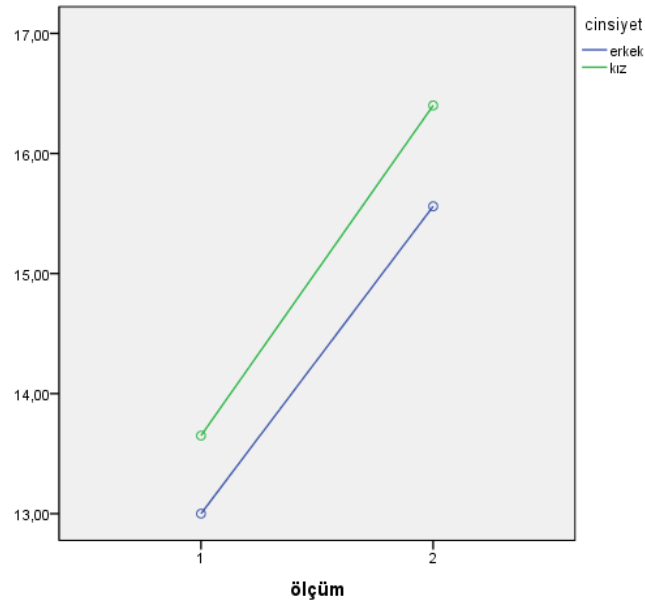
Şekil 18:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 18’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre rahatlama algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir olmasada, erkeklerde zaman içerisinde az miktarda artış gösterirken, kadınlarda erkeklere oranla daha fazla artış göstermiştir.

Çizelge 26:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Erkek	25	13,00	3,43	25	15,56	2,70	0,23	,880
Kadın	20	13,65	3,26	20	16,40	2,13		

“Sosyal” algı puanı erkeklerde $x=13.00$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=15.56$ olmuştur. Kadınlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=13.65$ ve $x=16.40$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “cinsiyet” açısından “sosyal” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)=0,23$, $p<0.05$].



Şekil 19:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

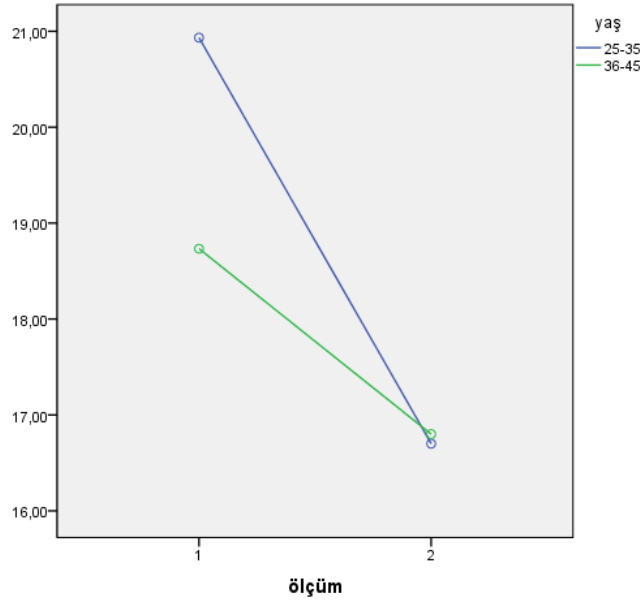
Şekil 19’a bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sosyal algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, erkek ve kadın katılımcılarda zaman içerisinde birbirine orantılı miktarda artış göstermiştir.

3.4.Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Çizelge 27: Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
25-35	30	20,93	4,40	30	16,70	5,78	1,082	,304
36-45	15	18,73	5,11	15	16,80	2,75		

“Stres” algı puanı 25-35 arası yaş grubunda $x=20.93$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.70$ olmuştur. 36-45 arası yaş grubunda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=18,73$ ve $x=16.80$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yaş aralığı” açısından “stres” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)=1,082$, $p<0.05$].



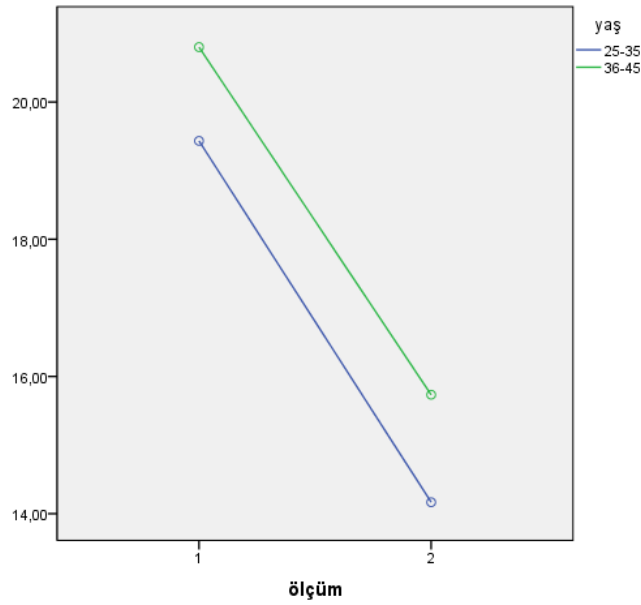
Şekil 20:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 20’ye bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların yaş değişkenine göre stres algı düzeyleri, 25-35 arası yaş grubunda zaman içerisinde fazla miktarda düşüş gösterirken, 36-45 arası yaş grubunda daha az düşüş göstermiştir.

Çizelge 28:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
25-35	30	19,43	4,25	30	14,16	4,60	0,010	,920
36-45	15	20,80	4,03	15	15,73	3,88		

“Yetersiz Özyeterlik” algı puanı 25-35 arası yaş grubunda $x=19.43$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=14.16$ olmuştur. 36-45 arası yaş grubunda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=20.80$ ve $x=15.73$ ’dür. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yaş aralığı” açısından “yetersiz özyeterlik” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 0,010$, $p<0.05$].



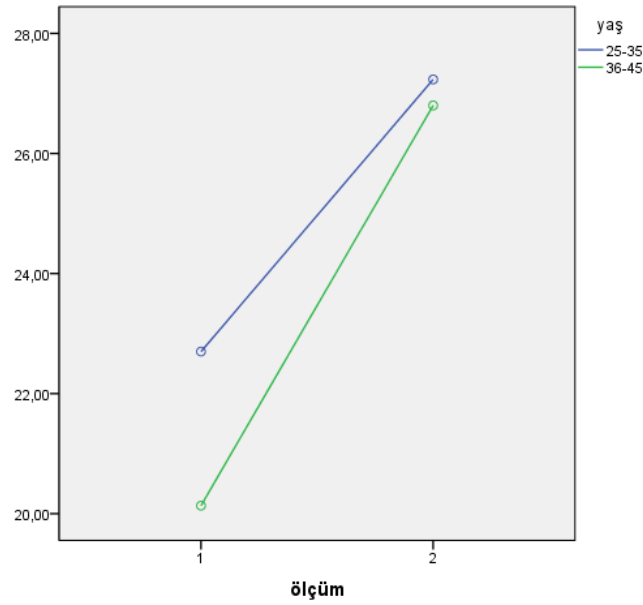
Şekil 21:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 21’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların yaş değişkenine göre yetersiz özyeterlik algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, 25-35 arası yaş grubu ile 36-45 arası yaş grubunda birbirine paralel bir düşüş göstermiştir.

Çizelge 29:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
25-35	30	22,70	4,28	30	27,23	5,18	1,221	,275
36-45	15	20,13	4,13	15	26,80	5,01		

“Mutluluk” algı puanı 25-35 arası yaş grubunda $x=22.70$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=27.23$ olmuştur. 36-45 arası yaş grubunda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=20.13$ ve $x=20.80$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yaş aralığı” açısından “mutluluk” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 1,221, p<0.05$].



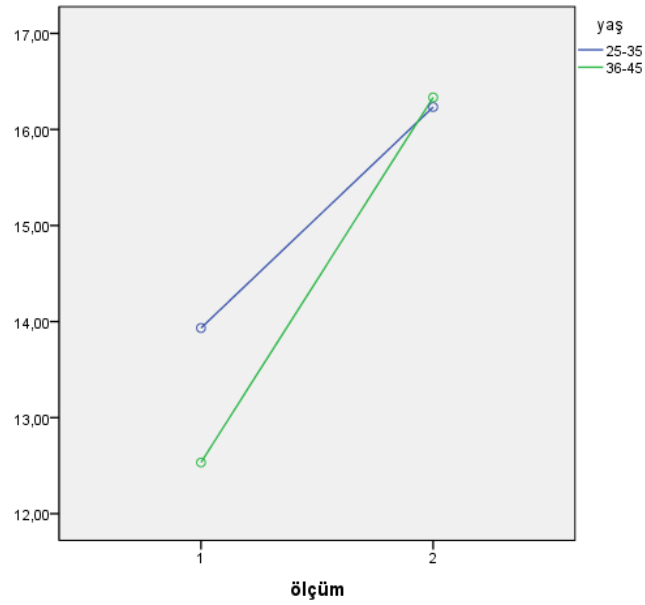
Şekil 22:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 22’ye bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların yaş değişkenine göre mutluluk algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, 25-35 arası yaş grubu ile 36-45 arası yaş grubunda birbirine paralel bir artış göstermiştir.

Çizelge 30:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
25-35	30	13,93	3,37	30	16,23	2,80	2,311	,136
36-45	15	12,53	2,47	15	16,33	1,67		

“Eğitimsel” algı puanı 25-35 arası yaş grubunda $x=13.93$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.23$ olmuştur. 36-45 arası yaş grubunda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=12.53$ ve $x=16.33$ ’dür. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yaş aralığı” açısından “eğitimsel” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 2,311, p<0.05$].



Şekil 23:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

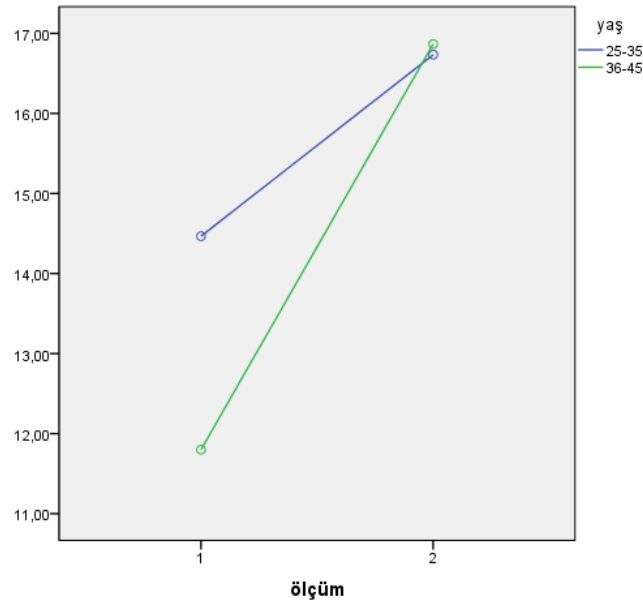
Şekil 23’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların yaş değişkenine göre eğitimsel algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, 25-35 arası yaş grubu ile 36-45 arası yaş grubunda birbirine paralel bir artış göstermiştir.

Çizelge 31:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P*
	N	X	S	N	X	S		
25-35	30	14,46	2,75	30	16,73	2,82	5,148	,028*
36-45	15	11,80	2,70	15	16,86	2,19		

($P < 0,05$)

“Estetik” algı puanı 25-35 arası yaş grubunda $x=14.46$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.73$ olmuştur. 36-45 arası yaş grubunda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=11.80$ ve $x=16.86$ ’dır. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yaş aralığı” açısından “estetik” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır [$F(1;43)= 5,148$, $p < 0.05$].



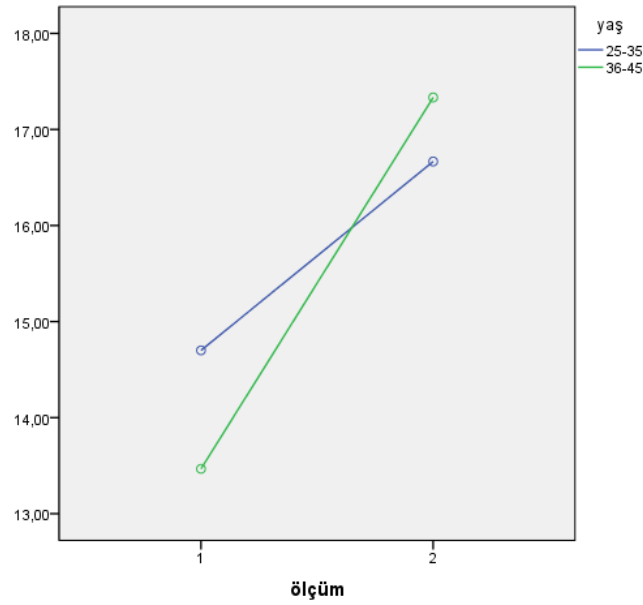
Şekil 24:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 24’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların yaş değişkenine göre estetik algı düzeyleri, 25-35 arası yaş grubunda az miktarda artış gösterirken, 36-45 arası yaş grubunda, 25-35 arası yaş grubuna göre daha fazla artış göstermiştir.

Çizelge 32:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
25-35	30	14,70	3,32	30	16,66	2,39	2,550	,118
36-45	15	13,46	3,33	15	17,33	1,95		

“Fiziksel” algı puanı 25-35 arası yaş grubunda $x=14.70$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.66$ olmuştur. 36-45 arası yaş grubunda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=13.46$ ve $x=17.33$ ’dır. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yaş aralığı” açısından “fiziksel” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 2,550$, $p<0.05$].



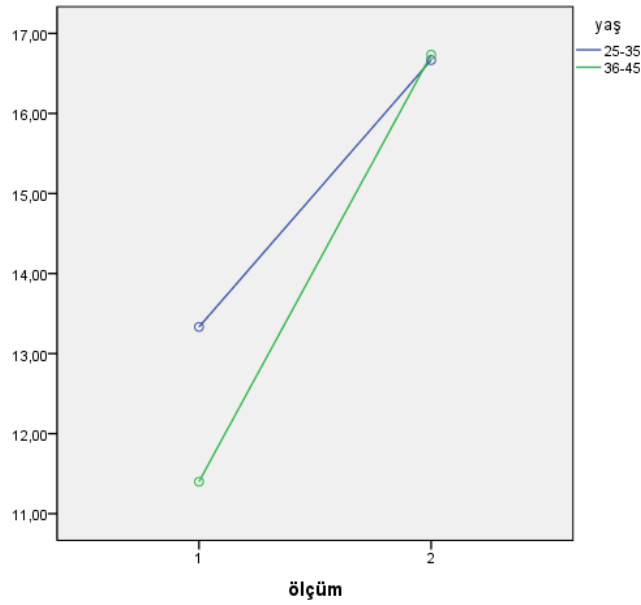
Şekil 25:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 25’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların yaş değişkenine göre fiziksel algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, 25-35 arası yaş grubunda az miktarda artış gösterirken, 36-45 arası yaş grubunda 25-35 arası yaş grubuna göre daha fazla artış göstermiştir.

Çizelge 33:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
25-35	30	13,33	3,56	30	16,66	2,55	3,270	,078
36-45	15	11,40	3,01	15	16,73	2,15		

“Psikolojik” algı puanı 25-35 arası yaş grubunda $x=13.33$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.66$ olmuştur. 36-45 arası yaş grubunda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=11.40$ ve $x=16.73$ ’dür. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yaş aralığı” açısından “psikolojik” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 3,270$, $p<0.05$].



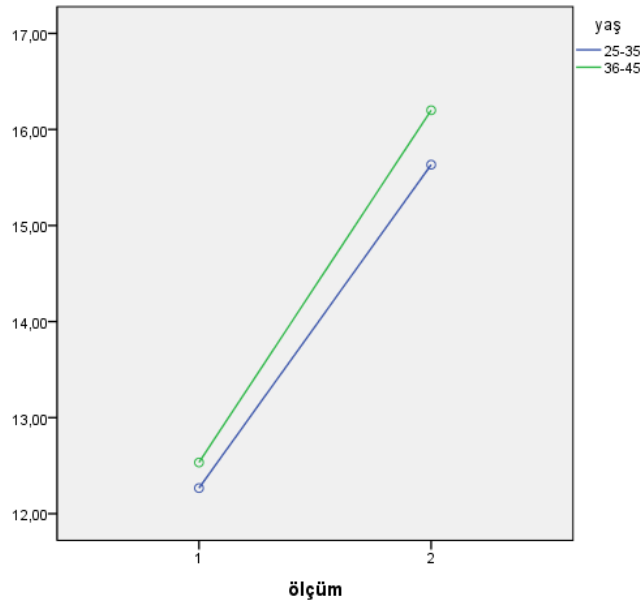
Şekil 26:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 26'ya bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların yaş değişkenine göre psikolojik algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, 25-35 arası yaş grubunda az miktarda artış gösterirken, 36-45 arası yaş grubunda, 25-35 arası yaş grubuna göre daha fazla artış göstermiştir.

Çizelge 34:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
25-35	30	12,26	3,31	30	15,63	2,57	0,053	,819
36-45	15	12,53	3,18	15	16,20	1,93		

“Rahatlama” algı puanı 25-35 arası yaş grubunda $x=12.26$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=15.63$ olmuştur. 36-45 arası yaş grubunda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=12.53$ ve $x=16.20$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yaş aralığı” açısından “rahatlama” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 0,053$, $p<0.05$].



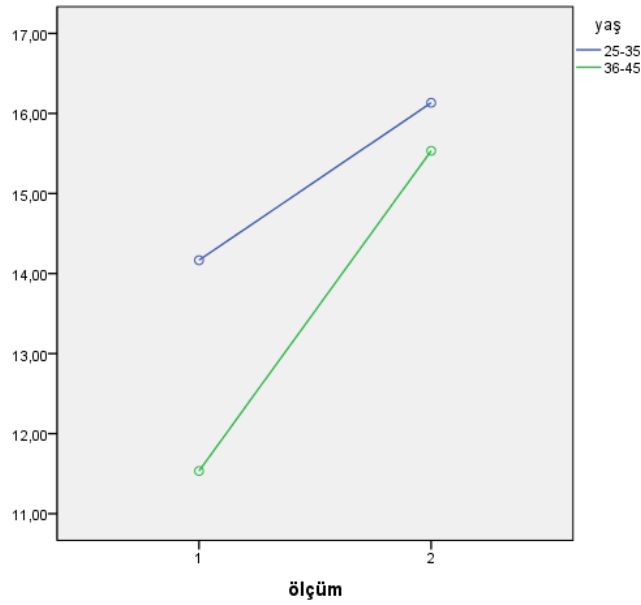
Şekil 27:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 27’ye bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların yaş değişkenine göre rahatlama algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, 25-35 arası yaş grubu ile 36-45 arası yaş grubunda birbirine paralel bir artış göstermiştir.

Çizelge 35:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
25-35	30	14,16	3,21	30	16,13	2,09	2,508	,121
36-45	15	11,53	2,94	15	15,53	3,15		

“Sosyal” algı puanı 25-35 arası yaş grubunda $x=14.16$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.13$ olmuştur. 36-45 arası yaş grubunda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=11.53$ ve $x=15.53$ ’tür. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yaş aralığı” açısından “sosyal” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 2,508$, $p<0.05$].



Şekil 28:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Yaş Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

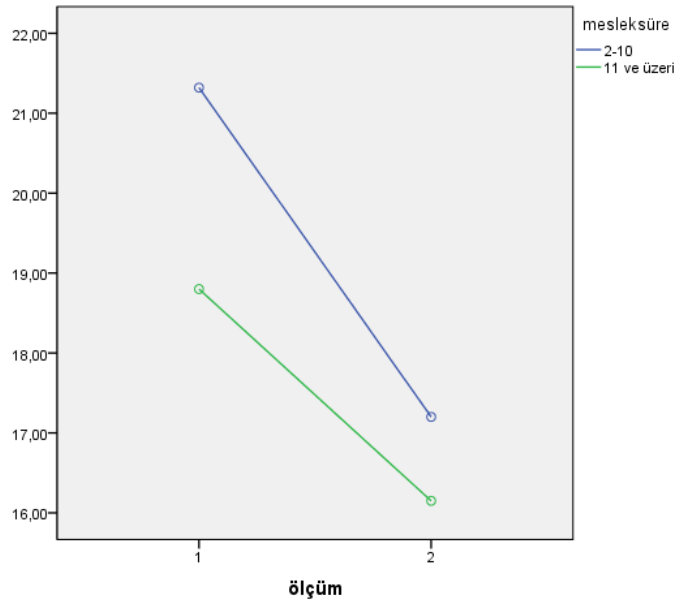
Şekil 28’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların yaş değişkenine göre sosyal algı düzeyleri, 25-35 arası yaş grubunda az miktarda artış gösterirken, 36-45 arası yaş grubunda, 25-35 arası yaş grubuna göre daha fazla artış göstermiştir.

3.5.Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Çizelge 36:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
2-10	25	21,32	4,92	25	17,20	5,67	0,484	,490
11 ve üzeri	20	18,80	4,14	20	16,15	3,91		

“Stres” algı puanı 2-10 yıl meslek süresine sahip kişilerin $x=21.32$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=17.20$ olmuştur. 11 yıl ve üzeri meslek süresine sahip olanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=18.80$ ve $x=16.15$ ’tir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “meslek süresi” açısından “stres” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 0,484$, $p<0.05$].



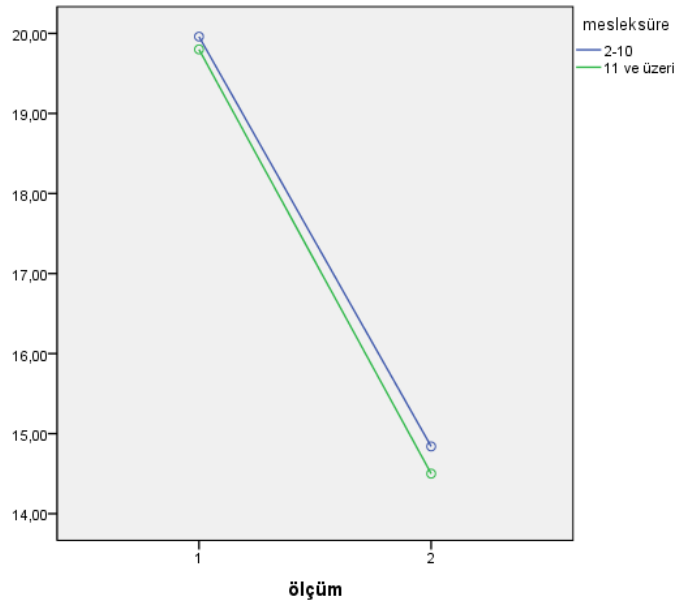
Şekil 29:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 29’a bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların meslek süresi değişkenine göre stres algı düzeyleri, 2-10 yıl aralığında az miktarda düşüş gösterirken, 11 yıl ve üzeri çalışanlarda, daha fazla düşüş göstermiştir.

Çizelge 37:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
2-10	25	19,96	4,01	25	14,84	4,75	0,009	,924
11 ve üzeri	20	19,80	4,50	20	14,50	4,00		

“Yetersiz Özyeterlik” algı puanı 2-10 yıl meslek süresine sahip kişilerin $x=19.96$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=14.84$ olmuştur. 11 yıl ve üzeri meslek süresine sahip olanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=19.80$ ve $x=14.50$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “meslek süresi” açısından “yetersiz özyeterlik” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 0,009$, $p<0.05$].



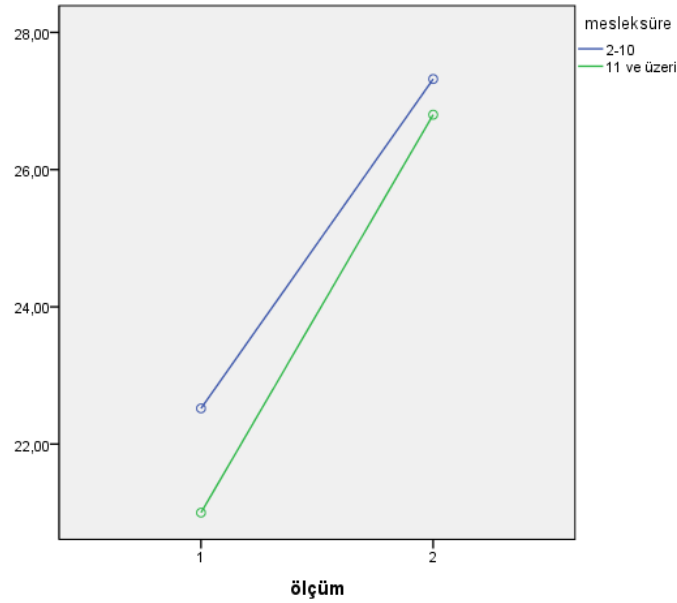
Şekil 30:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 30’a bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların meslek süresi değişkenine göre yetersiz özyeterlik algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, 2-10 yıl ile 11 yıl ve üzeri çalışanlarda, birbirine paralel bir düşüş göstermiştir.

Çizelge 38:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
2-10	25	22,52	4,36	25	27,32	4,81	0,292	,592
11 ve üzeri	20	21,00	4,31	20	26,80	5,50		

“Mutluluk” algı puanı 2-10 yıl meslek süresine sahip kişilerin $x=22.52$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=27.32$ olmuştur. 11 yıl ve üzeri meslek süresine sahip olanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=21.00$ ve $x=26.80$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “meslek süresi” açısından “mutluluk” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 0,292$, $p<0.05$].



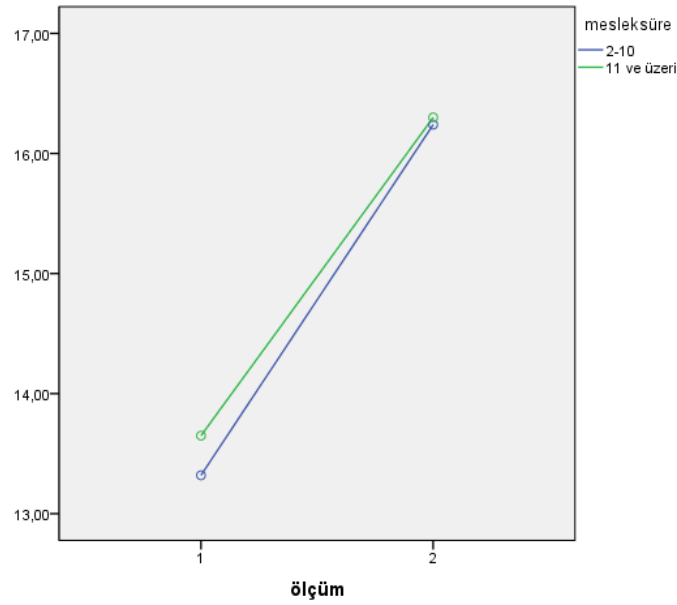
Şekil 31:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 31’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların meslek süresi değişkenine göre stres algı düzeyleri, 2-10 yıl ile 11 yıl ve üzeri çalışanlarda, birbirine paralel bir artış göstermiştir.

Çizelge 39:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
2-10	25	13,32	3,36	25	16,24	2,16	0,079	,780
11 ve üzeri	20	13,65	2,92	20	16,30	2,84		

“Eğitimsel” algı puanı 2-10 yıl meslek süresine sahip kişilerin $x=13.32$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.24$ olmuştur. 11 yıl ve üzeri meslek süresine sahip olanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=13.65$ ve $x=16.30$ ’dur. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “meslek süresi” açısından “eğitimsel” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 0,079$, $p<0.05$].



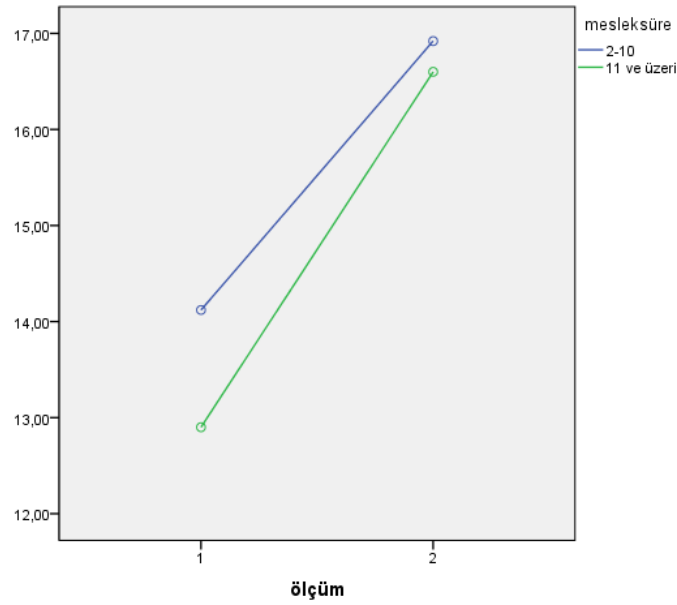
Şekil 32:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 32’ye bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların meslek süresi değişkenine göre eğitimsel algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark görülmesede, 2-10 yıl ile 11 yıl ve üzeri çalışanlarda, birbirine paralel bir artış göstermiştir.

Çizelge 40:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
2-10	25	14,12	2,74	25	16,92	2,87	0,534	,469
11 ve üzeri	20	12,90	3,21	20	16,60	2,30		

“Estetik” algı puanı 2-10 yıl meslek süresine sahip kişilerin $x=14.12$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.92$ olmuştur. 11 yıl ve üzeri meslek süresine sahip olanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=12.90$ ve $x=16.60$ ’dır. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “meslek süresi” açısından “estetik” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 0,534, p<0.05$].



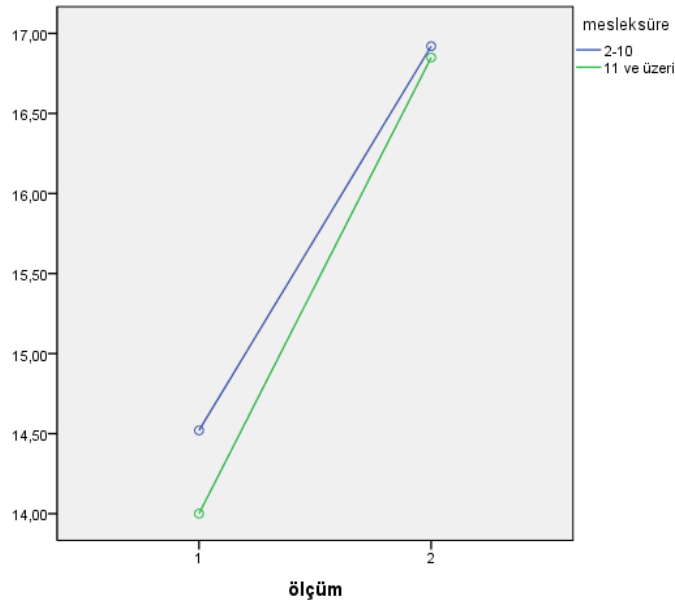
Şekil 33:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 33’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların meslek süresi değişkenine göre estetik algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, 2-10 yıl çalışanlarda, 11 yıl ve üzeri çalışanlara göre daha az artış göstermiştir.

Çizelge 41:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
2-10	25	14,52	3,52	25	16,92	2,48	0,151	,700
11 ve üzeri	20	14,00	3,16	20	16,85	2,00		

“Fiziksel” algı puanı 2-10 yıl meslek süresine sahip kişilerin $x=14.52$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.92$ olmuştur. 11 yıl ve üzeri meslek süresine sahip olanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=14.00$ ve $x=16.85$ ’tir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “meslek süresi” açısından “fiziksel” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 0,151$, $p<0.05$].



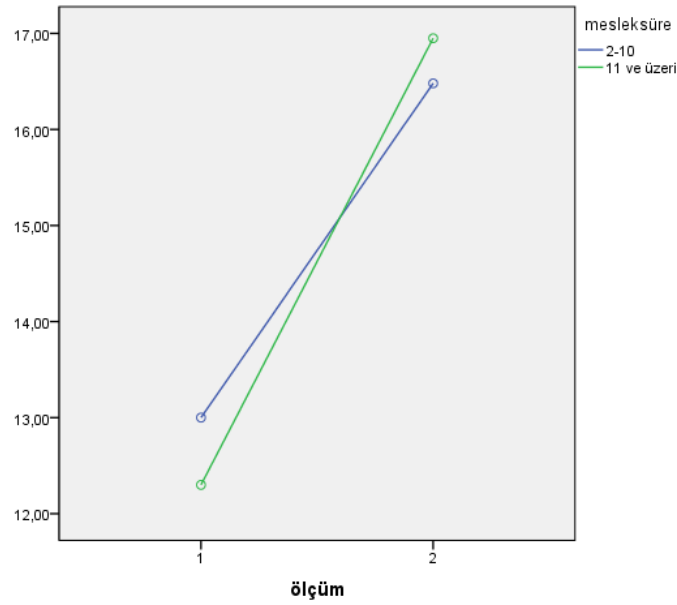
Şekil 34:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 34’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların meslek süresi değişkenine göre fiziksel algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, 2-10 yıl çalışanlarda, 11 yıl ve üzeri çalışanlara göre daha az artış göstermiştir.

Çizelge 42:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
2-10	25	13,00	3,58	25	16,48	2,34	1,187	,282
11 ve üzeri	20	12,30	3,40	20	16,95	2,50		

“Psikolojik” algı puanı 2-10 yıl meslek süresine sahip kişilerin $x=13.00$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.480$ olmuştur. 11 yıl ve üzeri meslek süresine sahip olanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=12.30$ ve $x=16.95$ ’tir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “meslek süresi” açısından “psikolojik” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 1,187, p<0.05$].



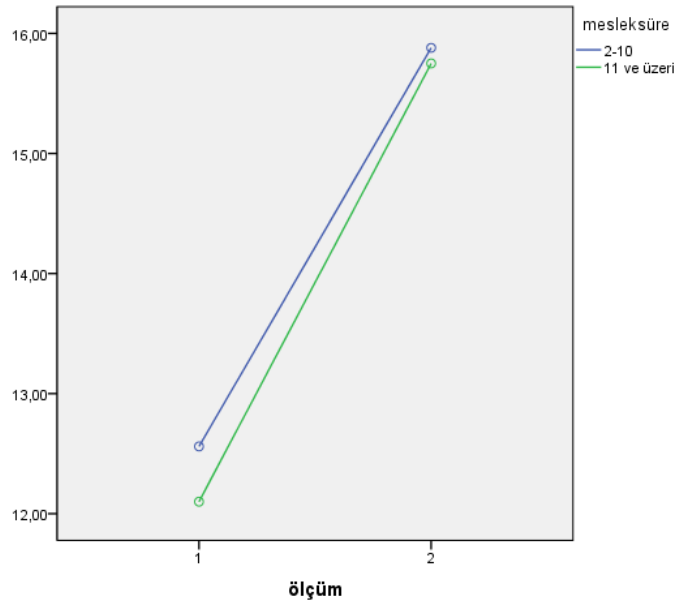
Şekil 35:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 35’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların meslek süresi değişkenine göre psikolojik algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, 2-10 yıl çalışanlarda, 11 yıl ve üzeri çalışanlara göre daha az artış göstermiştir.

Çizelge 43:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
2-10	25	12,56	2,63	25	15,88	2,42	0,071	,790
11 ve üzeri	20	12,10	3,91	20	15,75	2,38		

“Rahatlama” algı puanı 2-10 yıl meslek süresine sahip kişilerin $x=12.56$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=15.88$ olmuştur. 11 yıl ve üzeri meslek süresine sahip olanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=12.10$ ve $x=15.75$ ’tir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “meslek süresi” açısından “rahatlama” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 0,071$, $p<0.05$].



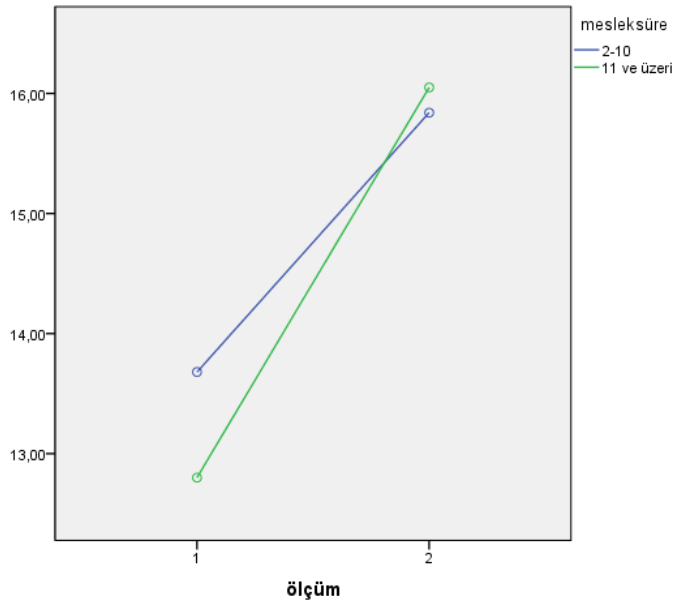
Şekil 36:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafığı

Şekil 36’ya bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların meslek süresi değişkenine göre rahatlama algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, 2-10 yıl çalışanlarda, 11 yıl ve üzeri çalışanlara göre daha az artış göstermiştir.

Çizelge 44:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
2-10	25	13,68	3,07	25	15,84	2,35	0,770	,385
11 ve üzeri	20	12,80	3,66	20	16,05	2,68		

“Sosyal” algı puanı 2-10 yıl meslek süresine sahip kişilerin $x=13.68$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=15.84$ olmuştur. 11 yıl ve üzeri meslek süresine sahip olanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=12.80$ ve $x=16.05$ ’tir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “meslek süresi” açısından “sosyal” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 0,770$, $p<0.05$].



Şekil 37:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Meslek Süresi Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

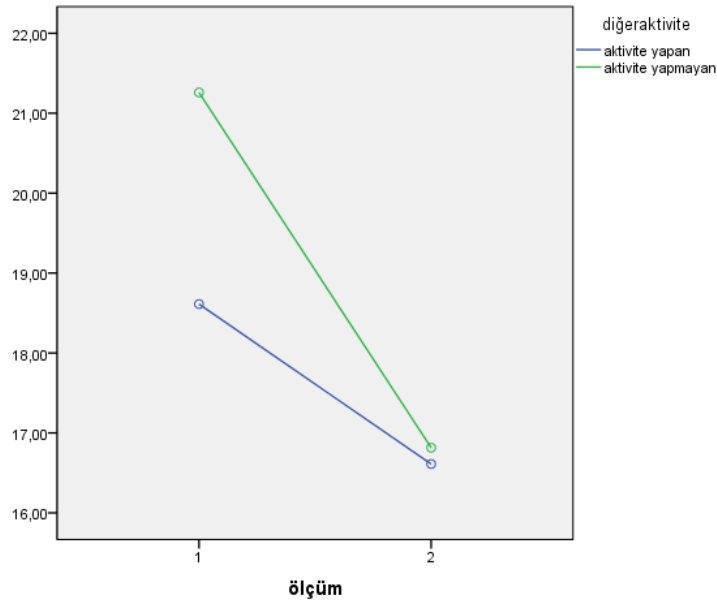
Şekil 37’ye bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların meslek süresi değişkenine göre sosyal algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, 2-10 yıl çalışanlarda, 11 yıl ve üzeri çalışanlara göre daha az artış göstermiştir.

3.6.Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Çizelge 45:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Aktivite yapan	18	18,61	4,23	18	16,61	4,36	1,327	,256
Aktivite yapmayan	27	21,25	4,80	27	16,81	5,37		

“Stres” algı puanı aktivite yapan kişilerin $x=18.61$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.61$ olmuştur. Aktivite yapmayanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=21.25$ ve $x=16.81$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yapılan diğer aktivite” açısından “stres” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 1,327, p<0.05$].



Şekil 38:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Stres Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

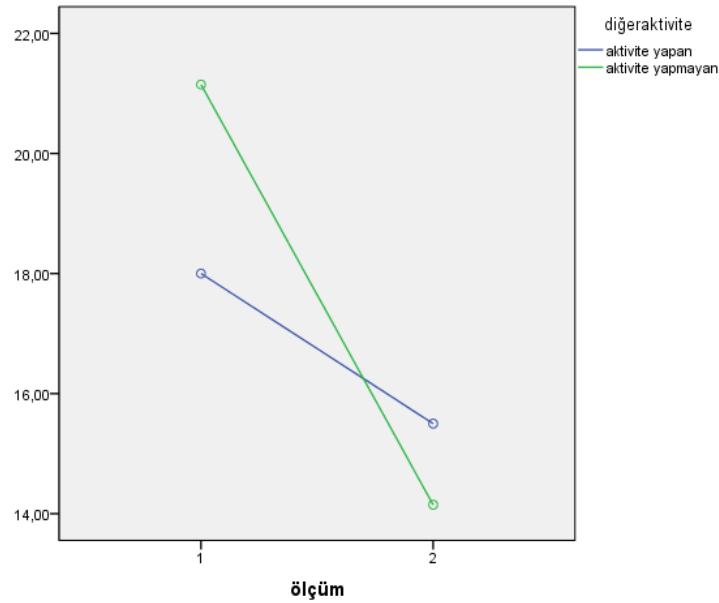
Şekil 38’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların diğer aktivite değişkenine göre stres algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, aktivite yapanlarda, aktivite yapmayanlara oranla daha az düşüş göstermiştir.

Çizelge 46:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P*
	N	X	S	N	X	S		
Aktivite yapan	18	18,00	2,91	18	15,50	3,86	6,404	,015*
Aktivite yapmayan	27	21,14	4,47	27	14,14	4,70		

($P<0,05$)

“Yetersiz özyeterlik” algı puanı aktivite yapan kişilerin $x=18.00$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=15.50$ olmuştur. Aktivite yapmayanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=21.14$ ve $x=14.14$ ’tür. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yapılan diğer aktivite” açısından “yetersiz özyeterlik” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır [$F(1;43)= 6,404$, $p<0.05$].



Şekil 39:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Yetersiz Özyeterlik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

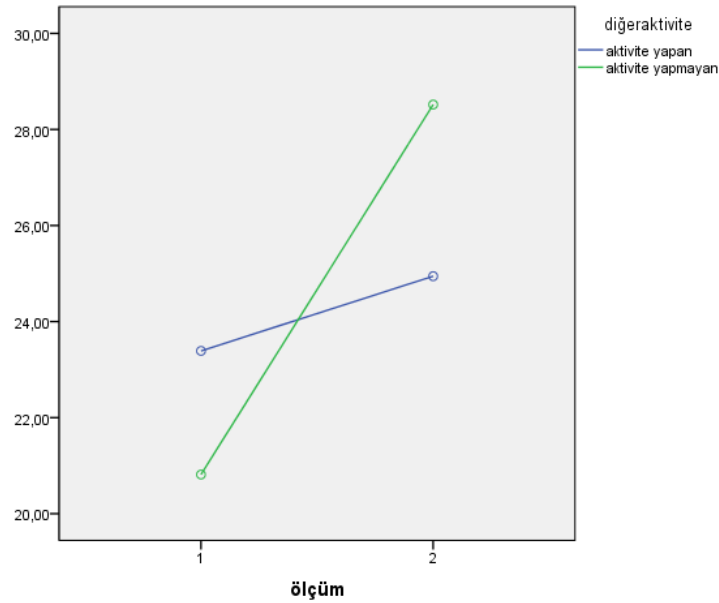
Şekil 39’a bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların diğer aktivite değişkenine göre yetersiz özyeterlik algı düzeyleri, aktivite yapanlarda, aktivite yapmayanlara oranla daha az düşüş göstermiştir.

Çizelge 47:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P*
	N	X	S	N	X	S		
Aktivite yapan	18	23,38	4,48	18	24,94	5,62	14,156	,001*
Aktivite yapmayan	27	20,81	4,03	27	28,51	4,20		

($P<0,05$)

“Mutluluk” algı puanı aktivite yapan kişilerin $x=23.38$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=24.94$ olmuştur. Aktivite yapmayanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=20.81$ ve $x=28.51$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yapılan diğer aktivite” açısından “mutluluk” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır [$F(1;43)= 14,156$, $p<0.05$].



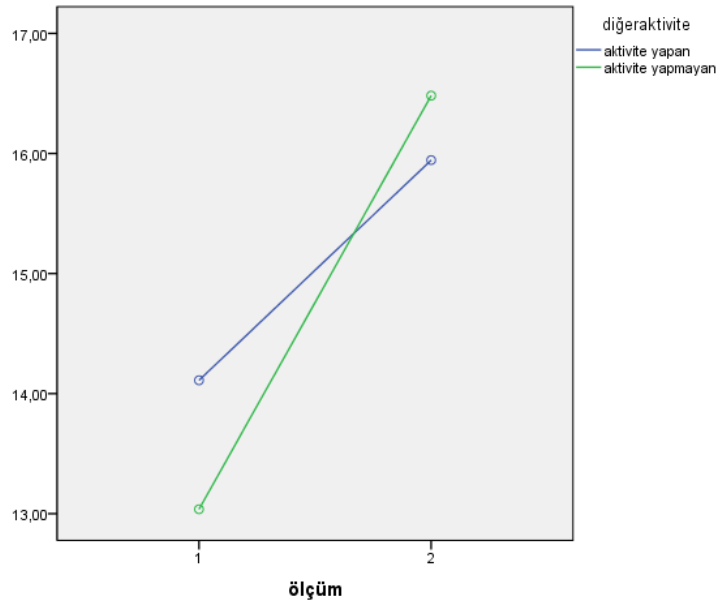
Şekil 40:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Mutluluk Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 40’a bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların diğer aktivite değişkenine göre mutluluk algı düzeyleri, aktivite yapanlarda, aktivite yapmayanlara oranla daha az artış göstermiştir.

Çizelge 48:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Aktivite yapan	18	14,11	3,81	18	15,94	2,71	2,918	,095
Aktivite yapmayan	27	13,03	2,59	27	16,48	2,31		

“Eğitimsel” algı puanı aktivite yapan kişilerin $x=14.11$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=15.94$ olmuştur. Aktivite yapmayanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=13.03$ ve $x=16.48$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yapılan diğer aktivite” açısından “eğitimsel” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 2,918, p<0.05$].



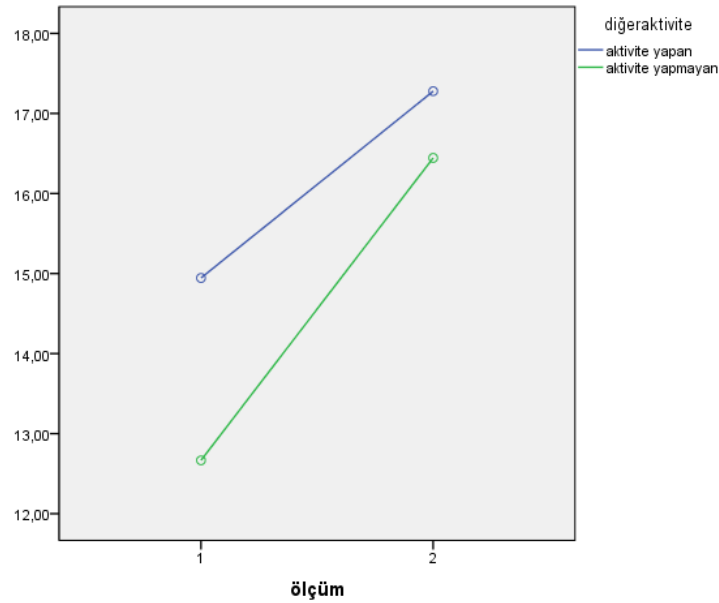
Şekil 41:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Eğitimsel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 41’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların diğer aktivite değişkenine göre eğitimsel algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada, aktivite yapanlarda, aktivite yapmayanlara oranla daha az artış göstermiştir.

Çizelge 49:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Aktivite yapan	18	14,94	3,18	18	17,27	2,53	1,363	,249
Aktivite yapmayan	27	12,66	2,51	27	16,44	2,65		

“Estetik” algı puanı aktivite yapan kişilerin $x=14.94$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=17.27$ olmuştur. Aktivite yapmayanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=12.66$ ve $x=16.44$ ’tür. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yapılan diğer aktivite” açısından “estetik” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 1,363$, $p<0.05$].



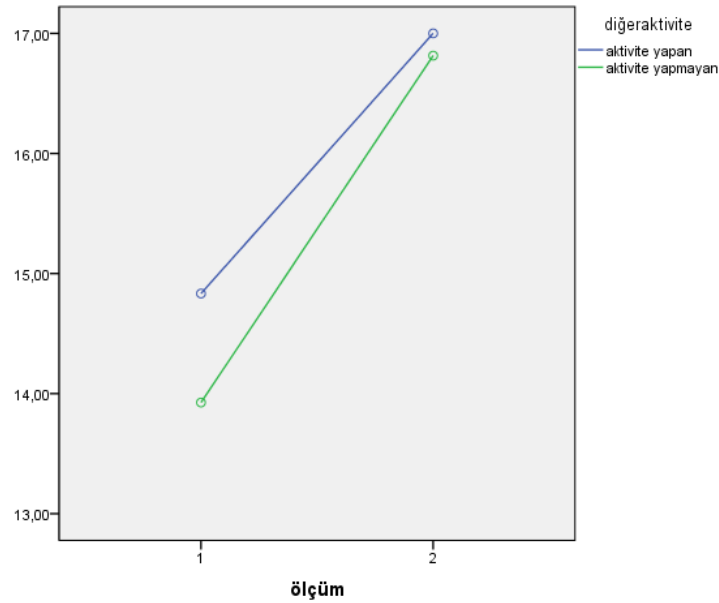
Şekil 42:Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Estetik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 42’ye bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların diğer aktivite değişkenine göre estetik algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada aktivite yapanlarda, aktivite yapmayanlara oranla daha az artış göstermiştir.

Çizelge 50:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Aktivite yapan	18	14,83	3,88	18	17,00	1,94	0,379	,541
Aktivite yapmayan	27	13,92	2,94	27	16,81	2,48		

“Fiziksel” algı puanı aktivite yapan kişilerin $x=14.83$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=17.00$ olmuştur. Aktivite yapmayanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=13.92$ ve $x=16.81$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yapılan diğer aktivite” açısından “fiziksel” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 0,379$, $p<0.05$].



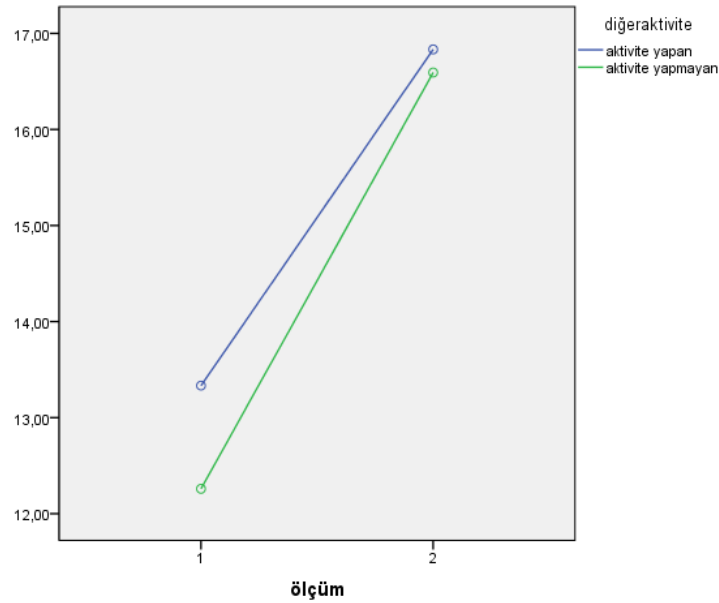
Şekil 43:Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Fiziksel Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 43’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların diğer aktivite değişkenine göre fiziksel algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada aktivite yapanlarda, aktivite yapmayanlara oranla daha az artış göstermiştir.

Çizelge 51:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Aktivite yapan	18	13,33	4,29	18	16,83	2,40	0,577	,451
Aktivite yapmayan	27	12,25	2,82	27	16,59	2,43		

“Psikolojik” algı puanı aktivite yapan kişilerin $x=13.33$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.83$ olmuştur. Aktivite yapmayanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=12.25$ ve $x=16.59$ ’dur. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yapılan diğer aktivite” açısından “psikolojik” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 0,577$, $p<0.05$].



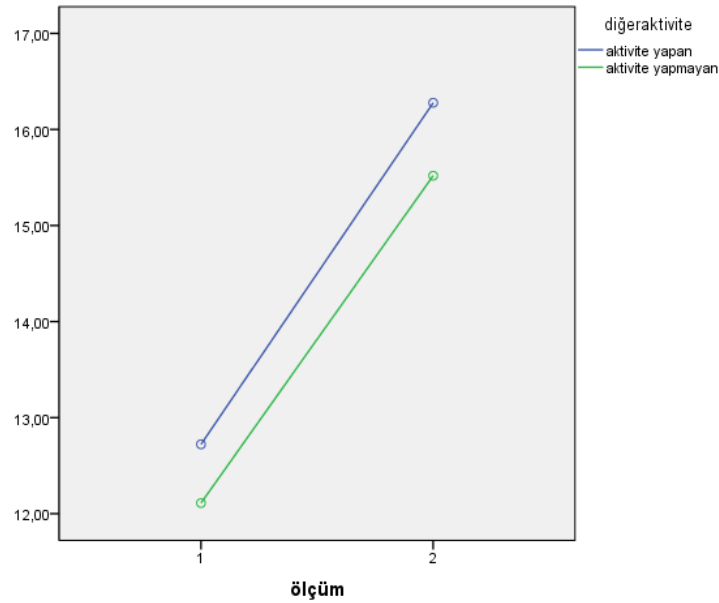
Şekil 44:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Psikolojik Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 44’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların diğer aktivite değişkenine göre psikolojik algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada aktivite yapanlarda, aktivite yapmayanlara oranla daha az artış göstermiştir.

Çizelge 52:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Aktivite yapan	18	12,72	3,52	18	16,27	2,13	0,014	,906
Aktivite yapmayan	27	12,11	3,06	27	15,51	2,51		

“Rahatlama” algı puanı aktivite yapan kişilerin $x=12.72$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=16.27$ olmuştur. Aktivite yapmayanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=12.11$ ve $x=15.51$ ’dir. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yapılan diğer aktivite” açısından “rahatlama” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 0,014$, $p<0.05$].



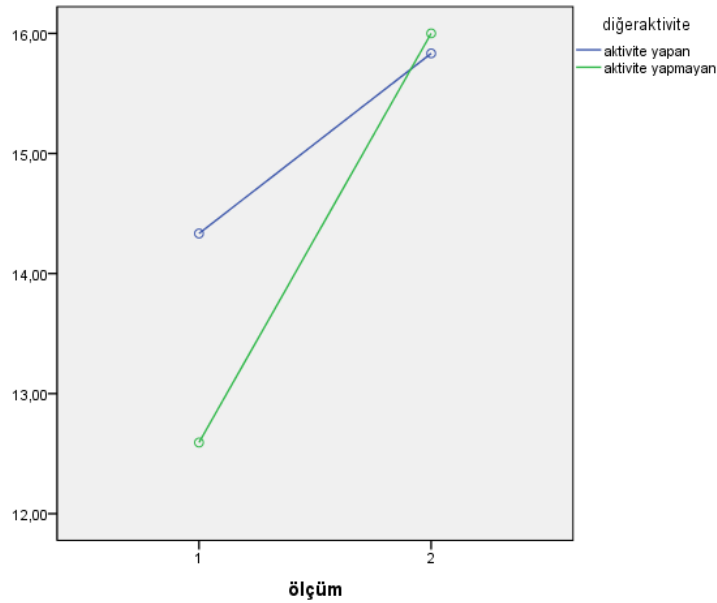
Şekil 45:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Rahatlama Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 45’e bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların diğer aktivite değişkenine göre rahatlama algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada aktivite yapanlarda ve aktivite yapmayanlarda birbirine paralel bir artış göstermiştir.

Çizelge 53:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Çift Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Grup	ÖNTEST			SONTEST			F	P
	N	X	S	N	X	S		
Aktivite yapan	18	14,33	3,86	18	15,83	2,61	2,376	,131
Aktivite yapmayan	27	12,59	2,80	27	16,00	2,43		

“Sosyal” algı puanı aktivite yapan kişilerin $x=14.33$ iken, bu durum düzenli fiziksel aktivite sonrası $x=15.83$ olmuştur. Aktivite yapmayanlarda ise ortalama puanlar sırasıyla $x=12.59$ ve $x=16.00$ ’dır. Buna göre, düzenli fiziksel egzersizin, egzersize katılan bireylerde, katılmayan bireylere göre, “yapılan diğer aktivite” açısından “sosyal” algısında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F(1;43)= 2,376$, $p<0.05$].



Şekil 46:Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Diğer Aktivite Değişkenine Göre Sosyal Algı Puanlarına İlişkin Etkileşim Grafiği

Şekil 46’ya bakıldığında, düzenli egzersiz yapan katılımcıların diğer aktivite değişkenine göre sosyal algı düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark olmasada aktivite yapanlarda, aktivite yapmayanlara oranla daha az artış göstermiştir.

3.7.Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerden Elde Edilen Verilerin Korelasyon Katsayısı Analizleri

Çizelge 54:Verilerin Korelasyon Değerleri

		Mutluluk	Stres	Yetersiz Özyeterlik	Rahatlama	Estetik	Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fiziksel
Mutluluk	Pearson Correlation	1	-,129	-,318*	,184	,118	,140	,234	,230	,098
	Sig. (2-tailed)		,397	,033	,226	,439	,358	,121	,129	,522
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Stres	Pearson Correlation	-,129	1	,469**	,027	-,249	-,101	,023	-,003	-,080
	Sig. (2-tailed)	,397		,001	,861	,099	,510	,882	,983	,601
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Yetersiz Özyeterlik	Pearson Correlation	-,318*	,469**	1	-,349*	-,416**	-,483**	-,452**	-,425**	-,294*
	Sig. (2-tailed)	,033	,001		,019	,004	,001	,002	,004	,050
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Rahatlama	Pearson Correlation	,184	,027	-,349*	1	,686**	,643**	,665**	,599**	,758**
	Sig. (2-tailed)	,226	,861	,019		,000	,000	,000	,000	,000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Estetik	Pearson Correlation	,118	-,249	-,416**	,686**	1	,652**	,611**	,464**	,562**
	Sig. (2-tailed)	,439	,099	,004	,000		,000	,000	,001	,000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Psikolojik	Pearson Correlation	,140	-,101	-,483**	,643**	,652**	1	,775**	,561**	,555**
	Sig. (2-tailed)	,358	,510	,001	,000	,000		,000	,000	,000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Eğitimsel	Pearson Correlation	,234	,023	-,452**	,665**	,611**	,775**	1	,583**	,639**
	Sig. (2-tailed)	,121	,882	,002	,000	,000	,000		,000	,000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Sosyal	Pearson Correlation	,230	-,003	-,425**	,599**	,464**	,561**	,583**	1	,518**
	Sig. (2-tailed)	,129	,983	,004	,000	,001	,000	,000		,000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Fiziksel	Pearson Correlation	,098	-,080	-,294*	,758**	,562**	,555**	,639**	,518**	1
	Sig. (2-tailed)	,522	,601	,050	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45

*. Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlı.

**. Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı.

Korelasyon katsayısının “1.00” olması mükemmel pozitif bir ilişkiyi, “-1.00” olması mükemmel negatif bir ilişkiyi; “0.00” olması, ilişkinin olmadığını göstermektedir. Korelasyon katsayısının, mutlak değer olarak, “0.70 – 1.00” arasında

olması, yüksek, “0.70 – 0.30” arasında olması orta; “0.30 – 0.00” arasında olması ise düşük düzeyde bir ilişki olarak tanımlanabilmektedir (Büyüköztürk, 2009, s:32).

Pearson Korelasyon katsayısı değerleri incelendiğinde;

- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Mutluluk” ve “Yetersiz Özyeterlik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-.318$, ($r^2=-0.10$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.10$) mutluluktaki toplam varyansın (değişkenliğin) %10’nunun yetersiz özyeterlilik algısından kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Stres” ve “Yetersiz Özyeterlik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.469$, ($r^2=0.21$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.21$) stres algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %21’in yetersiz özyeterlilik algısından kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Yetersiz Özyeterlik” ve “Mutluluk” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-.318$, ($r^2=-0.10$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.10$) yetersiz özyeterlilik algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %10’nunun mutluluk algısından kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Yetersiz Özyeterlik” ve “Stres” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.469$, ($r^2=0.21$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.21$) yetersiz özyeterlilik algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %21’sinin stres algısından kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Yetersiz Özyeterlik” ve “Rahatlama” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-.349$ ($r^2=-0.12$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı

dikkate alındığında ($r^2=0.12$) yetersiz özyeterlik algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %12'sinin rahatlama algısından kaynaklandığı söylenebilir.

- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Yetersiz Özyeterlik” ve “Estetik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-.416$, ($r^2=-0.17$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=-0.17$) yetersiz özyeterlik algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %17'sinin estetik algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Yetersiz Özyeterlik” ve “Psikolojik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-.483$, ($r^2=-0.23$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=-0.23$) yetersiz özyeterlik algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %23'ünün psikolojik algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Yetersiz Özyeterlik” ve “Eğitimsel” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-.452$, ($r^2=-0.20$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=-0.20$) yetersiz özyeterlik algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %20'nin eğitimsel algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Yetersiz Özyeterlik” ve “Sosyal” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-.425$, ($r^2=-0.18$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=-0.18$) yetersiz özyeterlik algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %18'in sosyal algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Yetersiz Özyeterlik” ve “Fiziksel” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-.294$, ($r^2=-0.08$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=-0.08$) yetersiz özyeterlik algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %8'nin fiziksel algıdan kaynaklandığı söylenebilir.

- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Rahatlama” ve “Estetik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.686$, ($r^2=0.47$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.47$) rahatlama algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %47’sinin estetik algısından kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Rahatlama” ve “Psikolojik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.643$, ($r^2=0.41$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.41$) rahatlama algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %41’inin psikolojik algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Rahatlama” ve “Eğitimsel” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.665$, ($r^2=0.44$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.44$) rahatlama algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %44’ünün eğitimsel algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Rahatlama” ve “Sosyal” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.599$, ($r^2=0.35$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.35$) rahatlama algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %35’inin sosyal algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Rahatlama” ve “Fiziksel” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.758$, ($r^2=0.57$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.57$) rahatlama algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %57’sinin fiziksel algıdan kaynaklandığı söylenebilir.

- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Estetik” ve “Yetersiz Özyeterlik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-.416$, ($r^2=-0.17$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=-0.17$) estetik algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %17’sinin yetersiz özyeterlik algısından kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Estetik” ve “Rahatlama” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.686$, ($r^2=0.47$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.47$) estetik algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %47’sinin rahatlama algısından kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Estetik” ve “Psikolojik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.652$, ($r^2=0.42$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.42$) estetik algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %42’sinin psikolojik algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Estetik” ve “Eğitimsel” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.611$, ($r^2=0.37$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.37$) estetik algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %37’sinin eğitimsel algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Rahatlama” ve “Sosyal” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.464$, ($r^2=0.21$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.21$) rahatlama algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %21’nin sosyal algıdan kaynaklandığı söylenebilir.

- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Rahatlama” ve “Fiziksel” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.562$, , ($r^2=0.31$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.31$) rahatlama algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %31’inin fiziksel algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Psikolojik” ve “Yetersizlik Özyeterlik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-.483$, ($r^2=-0.23$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=-0.23$) psikolojik algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %23’nün yetersiz özyeterlik algısından kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Psikolojik” ve “Rahatlama” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.643$, ($r^2=0.41$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.41$) psikolojik algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %41’inin rahatlama algısından kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Psikolojik” ve “Estetik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.652$, ($r^2=0.42$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.42$) psikolojik algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %42’sinin estetik algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Psikolojik” ve “Eğitimsel” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.775$, ($r^2=0.60$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.60$) psikolojik algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %60’ının eğitimsel algıdan kaynaklandığı söylenebilir.

- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Rahatlama” ve “Sosyal” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.561$, ($r^2=0.31$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.31$) rahatlama algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %31’inin sosyal algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Rahatlama” ve “Fiziksel” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.555$, ($r^2=0.30$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.30$) rahatlama algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %30’unun fiziksel algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Eğitimsel” ve “Yetersiz Özyeterlik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-.452$, ($r^2=-0.20$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=-0.20$) eğitimsel algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %20’sinin yetersiz özyeterlik algısından kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Eğitimsel” ve “Rahatlama” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.665$, ($r^2=0.44$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.44$) eğitimsel algısındaki toplam varyansın (değişkenliğin) %44’ünün rahatlama algısından kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Eğitimsel” ve “Estetik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.611$, ($r^2=0.37$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.37$) eğitimsel algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %37’sinin estetik algıdan kaynaklandığı söylenebilir.

- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Eğitimsel” ve “Psikolojik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.775$, ($r^2=0.60$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.60$) eğitimsel algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %60’ının psikolojik algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Eğitimsel” ve “Sosyal” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.583$, ($r^2=0.33$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.33$) eğitimsel algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %33’ünün sosyal algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Eğitimsel” ve “Fiziksel” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.639$, ($r^2=0.40$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.40$) eğitimsel algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %40’ının fiziksel algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Sosyal” ve “Yetersiz Özyeterlik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-.425$, ($r^2=-0.18$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=-0.18$) sosyal algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %18’inin eğitimsel yetersiz özyeterlik algısından kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Sosyal” ve “Rahatlama” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.599$, ($r^2=0.35$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.35$) sosyal algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %35’inin rahatlama algısından kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Sosyal” ve “Estetik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu

görülmektedir, $r=.464$, ($r^2=0.21$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.21$) sosyal algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %21'inin estetik algıdan kaynaklandığı söylenebilir.

- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Sosyal” ve “Psikolojik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.561$, ($r^2=0.31$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.31$) sosyal algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %31'inin psikolojik algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Sosyal” ve “Eğitimsel” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.583$, ($r^2=0.33$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.33$) sosyal algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %33'ünün eğitimsel algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Sosyal” ve “Fiziksel” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.518$, ($r^2=0.26$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.26$) sosyal algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %26'sının fiziksel algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Fiziksel” ve “Yetersiz Özyeterlik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-.294$, ($r^2=-0.08$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=-0.08$) fiziksel algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %8'inin yetersiz özyeterlik algısından kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Fiziksel” ve “Rahatlama” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.758$, ($r^2=0.57$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate

alındığında ($r^2=0.57$) fiziksel algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %57'sinin rahatlama algısından kaynaklandığı söylenebilir.

- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Fiziksel” ve “Estetik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.562$, ($r^2=0.31$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.31$) fiziksel algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %31'inin estetik algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Fiziksel” ve “Psikolojik” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.555$, ($r^2=0.30$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.30$) fiziksel algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %31'unun psikolojik algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Fiziksel” ve “Eğitimsel” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.639$, ($r^2=0.40$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.40$) fiziksel algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %40'ının eğitimsel algıdan kaynaklandığı söylenebilir.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapan grubun, “Fiziksel” ve “Sosyal” algısı arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=.518$, ($r^2=0.26$), $p<.05$. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında ($r^2=0.26$) fiziksel algıdaki toplam varyansın (değişkenliğin) %26'sının sosyal algıdan kaynaklandığı söylenebilir.

4.TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, düzenli egzersiz programına katılan kişilerden elde edilen veriler tartışılmıştır. Bulguların tartışılması alt problemlere göre sırayla yapılmıştır.

4.1.Stres Algısına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Araştırmamızda düzenli egzersiz programını uygulayan katılımcılarda “stres” algısının düşüş gösterdiği görülmüştür (Çizelge 6). Yapılan araştırmalarda düzenli fiziksel egzersizin, kişilerde bir tür anti depresyon etkisi gösterdiği ve anksiyeteyi (endişe ve kaygı durumu) önleyici olumlu özellikleri olduğu ve egzersiz programlarının kişilerdeki yoğun stres seviyesini düşürdüğü saptanmıştır (Salmon, 2001). Çalışmamızdan elde edilen sonuçlara paralellik gösteren bu veriler, başka çalışmalarla da desteklenmektedir. Tıp alanında yayınlanan araştırmalar buna örnek olarak gösterilebilir. Örneğin yapılan bir çalışmada, düzenli fiziksel egzersizin nöroprotektif (beyin sinir hücrelerinin korunması) etkiler gösterdiği ve kişilerde sinir sisteminin korunmasında etkili bir önlem olarak görüldüğü belirtilmiştir (Carro ve ark., 2001). Yine benzer bir çalışmada, özellikle 10 haftaya ulaşan ve kontrollü yapılan düzenli fiziksel egzersizin, kişilerdeki depresif belirtileri önemli ölçüde azalttığı belirlenmiştir (Knöchel ve ark., 2012).

Bir başka araştırmada ise, düzenli yapılan fiziksel egzersizin, stres kaynaklı ruhsal hastalıklarda kolaylıkla uygulanabilen bir tedavi seçeneği olduğunu ve hafif-orta dereceli depresyonda yine tedavi amaçlı kullanılan bir uygulama olarak tercih edildiği vurgulanmaktadır (Eyre ve Baune, 2011). Tıp literatüründeki bir araştırmada fiziksel egzersizin, şizofreni gibi ruhsal hastalıkların tedavisinde de kullanılabileceği önermektedir. Söz konusu çalışmada 48 şizofreni hastasına fiziksel aktivite programı uygulamış ve bu programa katılan hastalarda kısa süreli hafıza iyileşmesi görüldüğü

belirtilmiştir (Vanvampfort ve ark, 2014). Düzenli fiziksel egzersiz programlarının, kanser hastalarında da psikolojik olarak kendilerini iyi hissetme ve toplam yaşam kalitesi ile sağlık düzeylerinde olumlu artışlar gösterdiği saptanmıştır (Knols ve ark, 2005).

Araştırmamızda düzenli egzersiz programını uygulayan katılımcılarda “yetersiz özyeterlik” algısının düşüş gösterdiği görülmüştür (Çizelge 6). Multipl Skleroz hastaları üzerinde 1 yıl boyunca yapılan bir çalışmada, düzenli fiziksel egzersiz programlarının, hastalar üzerinde öz yeterlik kaygısını azaltmada, diğer etkenlere oranla daha olumlu sonuçlar verdiğini göstermiştir (Motl ve ark., 2013). Düzenli olarak uygulanan 8 haftalık bir fiziksel egzersiz programı sonrası deney ve kontrol grubu olarak ayrılan katılımcıların duygu durumlarına bakılan bir başka çalışmada ise, uygulanan egzersizler sonrası, kişilerde psikolojik olarak iyi bir ruh hali, kendini iyi hissetme ve öz yeterlilikte gelişme gibi sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmada kontrol grubunda mutluluk haricinde anlamlı bir fark görülmemiştir (Tse ve ark., 2013).

Kişilerdeki stres kaynaklı olumsuz durumların düzenli egzersiz ile etkilerinin azaltılması ile birlikte aynı zamanda kişilerde oluşan fiziksel benlik algısı ve kendisine duyduğu öz benlik saygısının da artmasına yol açtığı, böylece ruh hallerini güçlendirerek, yaşlılarda bilişsel işlevi arttırdığı yapılan çalışmalarda belirtilmiştir (Fox, 1999). Yine bir başka çalışmada uygulanan düzenli fiziksel egzersizin, kişilerdeki tekrar eden stres duygusunun azalmasına yardım ettiği ve kişilerin bireysel öz-yeterlilik düzeylerini geliştirdiği yapılan literatür taramalarında görülmektedir (Bherer ve ark., 2013). Almanya’da yaşları 16-90 arasında değişen katılımcılara yapılan bir araştırmada, öz yeterlik ve fiziksel aktivite ilişkisi incelenmiş, sonuçlara göre fiziksel egzersizin özellikle yaşı büyük olan kişilerde öz yeterlilik duygularının geliştirilmesinde ve olumsuz duyguların giderilmesinde önemli bir araç olduğu görülmüştür (Warner ve ark, 2014). Günlük düzenli olarak yapılan yürüyüşlerin, özellikle yaşlı yetişkinlerde hareketliliği, işlevselliği ve bağımsızlık duygusunu arttırdığı da yapılan bir başka çalışma ile vurgulanarak, düzenli egzersizlerin onlarda özgüven sağlamada yardımcı bir araç olduğunun altı çizilmiştir (Haselwandter ve ark,

2015). Çalışmalardan da görülebileceği gibi, düzenli egzersiz programlarının kişilerde stres algısının yanında, yetersiz özyeterlik algısının da azalmasına yardımcı olduğu görülmektedir. Yukarıda örnek gösterilmiş olan bütün araştırmaların sonuçları, bizim çalışmamızın sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Alt problemlere ilişkin sonuçlara göre, çalışmamızda “stres” algısının “yaş”, “cinsiyet”, “meslek süresi” ve “diğer aktivite” değişkenleri ile ilişkili anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır (Çizelge 18,27,36,45). Litaratür incelendiğinde, bu konuda benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Örneğin, Amerika’da yapılan bir çalışmada, yaşları 22-88 arasında değişen geniş katılımlı bir gruba uygulanan fiziksel egzersiz sonrasında, her iki cinsiyette de depresif duygularda azalma ve kendini iyi hissetmede anlamlı bir farklılık görülmüştür (Galper ve ark., 2006). Benzer bir başka çalışmada, haftada 2 ya da 3 gün yapılan fiziksel egzersiz sonucunda, katılımcılarda “cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık” görülme de, “yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık” saptanmıştır. Söz konusu çalışmaya göre, genç katılımcılara nazaran, yaşlı katılımcılar, fiziksel aktivite sonrası daha az algılanan stres duygusuna maruz kalmışlardır (Hassmen ve ark., 2000). Bazı araştırmalarda ise düzenli egzersizin, yaş grubu olarak incelendiğinde, genç yaş grubundaki katılımcıların diğer yaş grubuna göre daha iyi bir sağlık düzeyi, düşük stres ve depresyon belirtisi gösterdiğini belirtmiştir (Ströhle, 2009). Amerika’da 2015 yılında yapılan ve serbest zaman aktivitelerinin stres ile ilişkisinin incelendiği bir doktora tez çalışmasında araştırmacı, serbest zaman türlerinden hangisi olursa olsun (aktif, pasif ya da sosyal), stresin hafifletilmesi ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu ilişki içerisinde aktif ya da pasif olarak serbest zaman aktivitelerine katılmada cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (Kim, 2015). Amerika’da yapılan bir başka doktora araştırmasında ise serbest zaman aktiviteleri ile işkolik çalışanların ilişkisi incelenmiş ve önemli sonuçlar bulunmuştur. Araştırma, katılımcılarda genel olarak yüksek ya da düşük çalışma bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamış ancak yoğun iş temposuna sahip katılımcıların kendilerini eğlendiren serbest zaman aktivitelerine eğilimleri olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre, cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmamış olsa da, katılımcıların daha çok kendilerini eğlendiren, dinlendiren, sağlığına faydalı olan ve stres atabilecekleri aktiviteleri tercih ettikleri

saptanmıştır. Katılımcılar tarafından en çok tercih edilen aktivitelerin ise, balık tutma, bahçe işleri, golf oynamak ve yürüyüş yapmak olduğu görülmüştür (Tucker, 2001). Norveç’te posta ofisinde çalışanlara uygulanan 12 haftalık bir egzersiz programı sonrasında ise katılımcılarda iş yaşamı ve stres ilişkisine ait anlamlı bir fark bulunamamış fakat düzenli egzersize katılan grupta fiziksel ve sağlık gelişim düzeylerinde artış meydana gelmiştir (Eriksen ve ark., 2002). Eriksen ve arkadaşlarının (2002) araştırma sonuçlarına göre, düzenli egzersizin stres unsurlarını azaltması ve cinsiyet, yaş, meslek süresi ve yapılan diğer aktiviteler açısından anlamlı bir fark göstermemesi açısından, bizim çalışmamızın sonuçları ile benzerlikler göstermektedir.

4.2.Mutluluk Algısına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Araştırmamızda düzenli egzersiz programını uygulayan katılımcılarda “mutluluk” algısının artış gösterdiği görülmüştür (Çizelge 11). Düzenli egzersizin etkilerini inceleyen, 60 yaş ve üzerindeki kişilere yapılan benzer bir çalışmada, katılımcılara yoga, dans ve tai-chi gibi birtakım düzenli egzersizler yaptırılmış ve çalışmanın sonucunda yapılan düzenli fiziksel egzersizin, katılımcıların hem hareketlilik hem de fiziksel fonksiyonlarında gelişme gösterdiği ve söz konusu katılımcılarda onları mutlu eden bir tür “terapi” etkisi yaptığı belirlenmiştir (De-Vries ve ark., 2012). Üniversitede öğrenim gören 156 öğrenciye (53 erkek, 103 kadın) yapılan bir çalışmada ise fiziksel egzersiz ve mutluluk kavramlarının ilişkisi incelenmiş ve düzenli yapılan fiziksel egzersizin mutluluğu arttırdığı bulunmuştur (Mohammadi ve ark., 2015).

Serbest zamanlarda yapılan düzenli fiziksel aktivitenin özellikle işkolik diyebileceğimiz işine bağlı kişilerde, egzersiz sonrası akşam saatlerinde mutluluk ve iyi hissetme sürecini arttırdığı bir başka çalışmada özellikle vurgulanmıştır. Aynı çalışma, insanların ne kadar iş yaşamına düşkün olsa da, serbest zamanlarındaki süreyi egzersize ayırmalarının, onları sürekli iş düşünmekten alıkoyduğu ve mutlu hissettirdiği sonucuna ulaşmıştır (Bakker ve ark., 2013). Almanya’da yapılan bir başka araştırmada, sporcuların mutluluk, öfke, kaygı ve üzüntü gibi duygusal değişiklikleri

ile fiziksel performansları incelenmiş, sonuçlara göre söz konusu sporcuların öfke ve mutluluk durumunda daha iyi fiziksel performans gösterdiği saptanmışken, kaygı, üzüntü gibi duygu durumlarında anlamlı bir fark görülmemiştir (Rathschlag ve Memmert, 2013). Kişilik, serbest zaman deneyimleri ve mutluluk kavramları arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada, serbest zaman aktivitelerinin çeşidi ya da tercihi ne olursa olsun, katılımcılarda memnuniyeti ortaya çıkardığı ve mutluluk kavramı ile doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırma aynı zamanda serbest zaman aktivitelerine katılım arttıkça, mutluluğun da artış gösterebileceği görüşünü savunmaktadır (Lu ve Hu, 2005).

Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin kişilerin sağlık ya da mutluluk düzeyinde ne gibi etkiler yarattığının araştırıldığı bir başka çalışmada ise, bisiklet ya da yürüme gibi rekreatif olarak yapılan fiziksel egzersizlerin kişilerde hem sağlık hem de mutluluk düzeylerini arttırdığı vurgulanmıştır (Rasciute ve Downward, 2010). Kendini iyi hissetme ve mutluluk kavramlarının incelendiği bir başka çalışmada ise, fitness salonunda düzenli olarak hem fitness hem de yoga egzersizlerine katılan gruplarda kendini iyi hissetme düzeylerinde anlamlı bir artış görülmüştür (Mochon ve ark., 2008). Çalışmalardan da görülebileceği gibi, düzenli fiziksel egzersiz yapmanın kişilerde mutluluk düzeyinde anlamlı bir artış gösterdiği söylenebilmektedir. Dolayısıyla, hem kendi çalışmamızdan, hem de literatürdeki diğer çalışmalardan da görülebileceği üzere, düzenli fiziksel egzersizin, katılımcılarda mutluluk algısını arttırdığı söylenebilmektedir.

Mutluluk algısını, çalışmamıza ait alt problemlere göre karşılaştırdığımızda, “diğer aktivite” alt problemi haricinde istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Çizelge 20,29,38,47) Literatürde ise benzer sonuçlar görülebilmektedir. Örneğin, kadınlarda fiziksel egzersiz ve mutluluk ilişkisini araştıran deneysel bir araştırmada, kadın katılımcılara Amerikan Spor Hekimleri Birliği’nin önerdiği haftada 5 gün süren, 30 dakikalık bir egzersiz programı uygulanmış, fakat program sonrasında kadınlardaki mutluluk düzeyleri ve egzersiz arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Eide, 2016). Bu sonuçların bizim çalışmamız ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Mutluluk algısı ve cinsiyet ile ilişkili

bir başka çalışmada genel mutluluk düzeyi puanlarında farklı sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmada erkeklerin endişe duyma ve olayları akışına bırakma boyutlarında kadınlara oranla daha yüksek skorlar elde ettiğini, kadınların ise, iyimserlik, iyi ilişkiler kurma ve sağlıklı beslenme gibi boyutlarda erkeklere göre daha yüksek skorlar elde ettiği görülmüştür (Warner ve Vroman, 2011). Çalışmamızda yapılan fiziksel aktivite çeşidinin buna etken olduğu söylenebilir. Nitekim Hacısöftaoğlu ve Bulgu (2012), kadın ve egzersiz üzerine yaptıkları bir çalışmada, aerobik egzersizlerin kadınlar açısından çatışmalı sonuçlar ortaya koyduğunu bulmuş ancak kadın ve egzersiz ikilisinin onlara kendilerini iyi hissettirme duygusu yaşattığını da vurgulamışlardır.

Algılanan sağlık ve mutluluk algısı üzerine 700 Alman vatandaşına yapılan bir çalışmada düzenli fiziksel egzersiz ile uğraşan katılımcıların mutluluk düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu görülürken, araştırmada kullanılan demografik değerlerde mutluluğu etkileyen anlamlı bir fark görülmemiştir (C-Vermaat ve ark., 2006). Mutluluk algısı kaynaklarının incelendiği bir çalışmada mutluluğu etkileyebilecek farklı kaynaklara dikkat çekilmiş ve katılımcılara farklı seçenekler önerilmiştir. Katılımcılardan yaklaşık yarısı (%52,6) mutluluk kaynaklarını “sosyal ilişkileri güçlendirmek” odaklı tercih ederken diğer yarısı çalışmada verilen farklı aktiviteleri tercih etmiştir. Çalışmaya göre, mutluluk algısının farklı ve karışık aktiviteler ile tercih edilmesinin, katılımcılar tarafından söz konusu aktivitelerin etkilerinin kaybolmaması anlamı taşıdığı söylenmiştir (Parks ve ark., 2012). Dolayısıyla, düzenli egzersiz yapanlarda, mutluluk algısının yapılan diğer aktiviteler ile desteklenmesi, katılımcıların farklı aktiviteler ile serbest zamanlarını daha güçlü değerlendirdikleri ve mutluluklarının sürekliliğini sağladıklarını gösterebilir.

4.3.Serbest Zaman Doyum Algısına İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Araştırmamızda düzenli egzersiz programını uygulayan katılımcılarda “serbest zaman doyum” algısının artış gösterdiği görülmüştür (Çizelge 8). Literatürlerde söz konusu kavrama etki eden birçok nitelik tartışılmış ve araştırılmıştır. Örneğin Taiwan’da yapılan bir araştırmada serbest zaman doyum kavramının, insanlarda kişilik niteliği ile doğrudan anlamlı olduğu ve aynı zamanda serbest zaman

aktivitelerine katılımı etkisi olduğu bulunmuştur (Lou ve Kao, 2009). Amerika’da yapılan bir başka araştırmada ise serbest zaman doyum faktörünün aile içi ilişkiler ile direk bağlantı gösterdiğini ve ailenin serbest zaman anlayışının doyum düzeyini etkilediği görülmüştür (Poff ve ark., 2010). Benzer bir başka çalışmada ise, rekreatif etkinlik olarak gezi ve turlara katılmanın, katılmayan gruba göre, serbest zaman doyum düzeyini arttırdığını ve daha iyi bir yaşam kalitesi sunduğunu vurgulamıştır (Sirgy ve ark., 2011). Üniversite giriş sınavına hazırlanan kişilerin serbest zaman etkinliklerine katılmalarının, serbest zaman doyum düzeyleri üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada ise rekreatif etkinlikler yapan bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinin, rekreatif etkinlikler yapmayan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (Gökçe, 2015). Serbest zaman ve depresyon ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmada ise düzenli egzersiz programının, orta yaşa sahip kişilerde (45-65) serbest zaman doyumunu, ruhsal durumu, mutluluğu ve zihinsel sağlığı arttırdığı bulunmuştur. Ayrıca çalışmaya göre, düzenli egzersiz yapmayan kişilerin depresyona girme olasılığı yüksek bulunmuştur (Lu, 2011). Bu sonuç, cinsiyet ve psikolojik algı düzeylerinde anlamlı bir fark görülen çalışmamız ile benzer bir sonuç göstermektedir. Psikolojik rahatlamanın öne çıktığı bir başka çalışmada, işgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve doyumunu etkileyen faktörler incelenmiş ve kişilerin serbest zamanlarında rekreatif etkinliklere katılmasının, onlarda hem sosyalleşme sağladığı hem de fiziksel ve ruhsal olarak serbest zaman doyum düzeyini etkilediği ortaya çıkmıştır (Demir ve Demir, 2014). Bu sonuçlardan da görülebileceği gibi, rekreatif etkinliklerin serbest zaman doyumunu arttırmada önemli bir etken olduğu ve çalışmamızda uygulanan düzenli egzersiz programlarının da serbest zaman doyumunu arttırmada yardımcı olduğu söylenebilir.

Genel olarak bakıldığında, Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin, çalışmamıza ait alt problemlere ilişkin sonuçlarında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamış, anlamlı farklılıklar sadece ölçeğin bazı boyutlarında görülmüştür (Çizelge 21,22,23,24,25,26,30,31,32,33,34,35,39,40,41,42,43,44,48,49,50,51,52,53). Buna benzer farklı sonuçlar literatürde de görülebilmektedir. Örneğin, cinsiyet ve gelire göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin incelendiği bir çalışmada, bizim çalışmamıza benzer bir sonuç bulunmuş, katılımcılarda cinsiyet açısından anlamlı bir

fark olmadığı, fakat gelir düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu vurgulanmıştır (Ardahan ve Lapa, 2010). Pearson (2008) tarafından çalışan kadınlar üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise, kadınların üzerindeki aşırı iş yükünün, onlarda psikolojik rahatsızları tetiklediği, bunun da iş ve serbest zaman doyum düzeylerini etkilediği belirtilmiş, iş doyumunu ile serbest zaman doyumunun birbiri ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Gökçe (2015)'nin sınav kaygısı ve serbest zaman doyum düzeyine ilişkin yaptığı tez çalışmasında bizim çalışmamızdan farklı olarak, serbest zaman doyum ölçeğinin “fiziksel” boyutunda anlamlı farklılıklar çıkmıştır. Bizim çalışmamızda ise “estetik” ve “psikolojik” alt boyutlarda anlamlı farklılıklar görülmüştür. Bazı çalışmalarda daha çok yaşam doyumunu, kendini iyi hissetme ve rekreatif etkinliklere katılma ile ilgili sonuçlar bulunmuş ve bu sonuçlara göre kişilerde iyimserlik durumu ile rekreatif etkinliklere katılımında yaş ve etkinliklere katılma yılı arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Heo ve Lee, 2010; Newman ve ark., 2013).

İncelenen bazı doktora tezlerinde de benzer sonuçlar bulunmuş, örneğin Taiwan’da yaşlılar üzerinde yapılan bir doktora tez araştırmasında, serbest zaman, serbest zaman motivasyonu ve yaşam doyumunu kavramlarının birbirleri ile uyum içerisinde olduğu görülmüş ve rekreatif aktivitelere katılan genç katılımcılarda, yaşlı katılımcılara oranla yüksek düzeyde serbest zaman doyumunu ve motivasyonu görülmüştür. Aynı zamanda eğitim düzeyi ve medeni durumu gibi demografik etkenlerin ise bu değerleri arttırmada etkili olduğu vurgulanmıştır. Söz konusu çalışmaya göre, kadın katılımcıların, erkek katılımcılardan daha yüksek doyum puanları aldıkları da görülmektedir (Wang, 2008). Yine Taiwan’da yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerin serbest zaman aktivitesine katılımı ve serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkilerine bakıldığında; serbest zaman aktivitesine katılım ve serbest zaman doyumunu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aynı şekilde, katılımında cinsiyet ve yaşam doyumunu ile ilgili de anlamlı bir farklılık olmadığı araştırmada belirtilmiştir. Araştırmada buna sonuç olarak, Taiwan’daki öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine uygun bir zaman yaratamadıkları görüşü sunulmuştur (Huang, 2003).

Yaşlı yetişkinlerinin serbest zaman aktiviteleri ile yaşam ve serbest zaman doyum düzeylerinin incelendiği bir doktora araştırmasında, serbest zaman aktivitelerine katılım ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuş ancak cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırma sonuçları, serbest zaman doyum düzeyleri artan katılımcıların yaşam doyum düzeylerinde de olumlu yönde artış olabileceğini önermektedir (Boley, 2001). İlkokul öğretmenlerine yapılan ve Serbest Zaman Doyumunun incelendiği bir doktora tez çalışmasında ise serbest zaman aktivitelerinden olan, açık hava aktiviteleri, çeşitli hobiler, kapalı alan etkinlikleri, kültürel etkinlikler ve eğlence türleri gibi aktivitelerin, katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı bir farklılığa yol açtığı ortaya çıkmıştır (Wu, 2010). Araştırmalardan da görülebileceği gibi, düzenli fiziksel aktivitenin, katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerini arttırdığı ve aynı zamanda onlara kaliteli bir yaşam doyumunu sağladığı görülmektedir. Araştırmanın bütününe ilişkin sonuçlara baktığımızda, araştırmanın teorik yapısını oluşturan planlanmış davranış teorisinde bahsedilen, serbest zamanlarda yapılan planlanmış aktivitelerin sonucunda katılımcılarda oluşabilecek olumlu ya da olumsuz duygu değişimleri ve buna bağlı geribildirimlerin bizim araştırmamızda da görülebildiği ve sonuçlara etki ettiği söylenebilmektedir.

5.SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1.SONUÇLAR

Düzenli Egzersiz Programının, Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi'nin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçları aşağıda maddeler halinde verilmiştir:

5.1.1.Stres Algısına İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızda;

- Düzenli egzersiz programına katılan kişilerin “stres” ve “öz-yeterlik” algılarında anlamlı bir düşüş görülmüştür.
- Düzenli egzersiz programına katılan ve katılmayan kişilere bakıldığında ise “stres” algısı düzeyinde gruplar arasında anlamlı bir fark görülmüştür.
- Düzenli egzersiz programına katılan ve katılmayan kişilere bakıldığında ise “yetersiz öz-yeterlik” algısı düzeyinde gruplar arasında anlamlı bir fark görülmüştür.
- Bu bulgulara göre, serbest zamanlarda düzenli egzersiz uygulaması, bireylerin “stres” ve “öz-yeterlik” düzeylerini düşürmede önemli bir etkiye sahip olması açısından anlamlı bir sonuçtur.

Mutluluk Algısına İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızda;

- Düzenli egzersiz programına katılan kişilerin “mutluluk” algılarında anlamlı bir artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Düzenli egzersiz programına katılan ve katılmayan kişilere bakıldığında ise, “mutluluk” algısı düzeyinde anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Bu bulgulara göre, sonuç olarak serbest zamanlarda düzenli egzersiz uygulaması, bireylerin “mutluluk” düzeylerini arttırmada önemli bir etkiye sahip olması açısından anlamlıdır.

4.3.Serbest Zaman Doyum Algısına İlişkin Sonuçlar

Çalışmamızda;

- Düzenli egzersiz programına katılan kişilerin “serbest zaman doyum” algılarında anlamlı bir artış bulunmuştur.
- Düzenli egzersiz programına katılan ve katılmayan kişilere bakıldığında, “Eğitimsel” algı düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur.
- Düzenli egzersiz programına katılan ve katılmayan kişilere bakıldığında, “Estetik” algı düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur.
- Düzenli egzersiz programına katılan ve katılmayan kişilere bakıldığında, “Fiziksel” algı düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur.
- Düzenli egzersiz programına katılan ve katılmayan kişilere bakıldığında, “Psikolojik” algı düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur.
- Düzenli egzersiz programına katılan ve katılmayan kişilere bakıldığında, “Rahatlama” algı düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur.
- Düzenli egzersiz programına katılan ve katılmayan kişilere bakıldığında, “Sosyal” algı düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur.
- Bu bulgulara göre,, serbest zamanlarda yapılan düzenli egzersiz uygulaması, bireylerin “serbest zaman doyum” düzeylerini arttırmada önemli bir etkiye sahip olması açısından anlamlıdır.

5.2.ÖNERİLER

Bu araştırmada, sınırlılıklar göz önünde bulundurularak, gelecekte yapılacak araştırmalar için aşağıdaki öneriler yapılmaktadır:

5.2.1.Araştırmaya Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada yer alan deneysel uygulama için, Ankara’da yer alan özel bir spor merkezi kullanılmıştır. Söz konusu araştırma, Ankara içerisinde yer alan farklı spor merkezlerinde yapılarak, bu tip merkezlerin fiziksel kapasitelerinin, katılımcılar tarafından değerlendirilmesi ve memnuniyetlerinin ölçülmesi sağlanabilir.
2. Araştırmada kullanılan deneysel uygulama, haftada 3 saatten toplam 8 haftalık bir süreyi kapsamaktadır. Bu süre 12 haftaya çıkarılabilir. Uygulama süresinin uzatılması ile oluşabilecek farklılıklar belirlenebilir.
3. Araştırma için farklı mesleklere sahip 45 katılımcı gönüllü olmuştur. Gelecekte yapılacak çalışmalarda gönüllü sayısı arttırılabilir ve tek bir meslek grubuna ait bir araştırma yapılabilir. Bu sayede düzenli egzersiz programlarının tercih edilen meslek gruplarına olan etkileri belirlenebilir ve meslek gruplarının karşılaştırılması yapılabilir.
4. Araştırma kapsamında ölçülen psiko-sosyal duygu durumlarının yanında, katılımcıların fizyolojik ölçümleri de yapılabilir ve oluşan fizyolojik değişimler, psiko-sosyal değişimlerle birlikte ele alınabilir.
5. İnsanların farklı serbest zaman ve rekreatif programlara katılım düzeyleri araştırılabilir ve düzenli egzersiz programlarına katılma ya da katılamama nedenleri öğrenilebilir. Bu sayede gelecekte yapılacak araştırmalarda bu sonuçlara uygun egzersiz programları belirlenebilir veya farklı psiko-sosyal boyutlar araştırılabilir.

5.2.2.Araştırma Sonuçlarının Uygulanmasına Yönelik Öneriler

1. Araştırmanın sonuçlarına göre, yoğun iş temposuna sahip çalışanların, serbest zamanlarında, düzenli egzersiz programlarını içeren rekreatif etkinliklere

katılmaları, onların stres düzeylerinin düşürülmesinde etkili olacaktır. Serbest zamanlarda yapılan düzenli fiziksel aktivite, onlarda mutluluk ve serbest zaman doyum duygularını arttıracığından, kişilerin iş ve sosyal yaşamlarında daha kaliteli bir yaşam doyumunu hissetmelerine de olanak sağlayacaktır.

2. Bu anlamda, serbest zamanlarda düzenli egzersiz programlarını içeren rekreasyon aktivitelerinin çeşitliliği önem taşımaktadır. Farklı egzersiz programlarının ve uygulamalarının olması, katılımcıların sıkılmadan tercih yapabilecekleri aktivitelerin oluşmasını sağlayacaktır. Özellikle büyük şehirlerde hizmet veren özel spor merkezlerinin sayısının ve niteliğinin artırılması, insanların bu aktivitelere ulaşımını kolaylaştıracaktır. Çünkü iş dışında kalan zamanlarda insanların beğendikleri spor merkezlerinin olduğu bölgelere gitmeleri onlar için ekstra bir zaman ve enerji yükü olmaktadır. Söz konusu spor merkezlerinin, programlarını ailelere yönelik düzenlemeleri ve çeşitlendirmeleri, katılımcılar tarafından elbette daha çok tercih edilecektir. Özellikle çocuklu ve yoğun çalışma temposuna sahip ailelerin, çocukları ile birlikte egzersiz yapabilmeleri, aile üyelerinin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etki edebilecek bir sonuç çıkarabilir.
3. Araştırmamızdan elde edilen somut bulgulardan, doğrudan ya da dolaylı olarak, ilgili kurum ve kuruluşlar kendi içlerinde önlemler ve uygulamalar seviyesinde yararlanabilir. Araştırmamızdan elde edilmiş olan sonuçlardan yararlanarak, farklı etkinliklerin bireyde ve toplumda yaratacağı değişikliklerin, sürekliliği bakımından farklı ülke örnekleri ile örtüşen programlar, toplumsal yaşam içerisine sokulabilir. Dünya çapında markalaşmış bir çok firmanın kendi çalışma alanları içerisinde rekreasyon aktivite merkezleri bulunmaktadır. Bu merkezlerde serbest zamanlarında katılabilecekleri çeşitli egzersiz araçları ve programlar bulunmaktadır. Söz konusu uygulamanın ülkemizde de geliştirilerek, tüm orta ve büyük ölçekli firmalar tarafından desteklenmesi, çalışanların serbest zamanlarında düzenli egzersize katılabilmelerini sağlayacaktır. Bu uygulamanın yaygınlaştırılmasının, iş verimine de katkısının olacağı öngörülebilir.

ÖZET

Düzenli Egzersiz Programının, Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi

Serbest zamanlar içerisinde yapılan rekreatif aktiviteler çok çeşitli bir yapıya sahiptir. Bu tip aktiviteler içerisinde yer alan fitness programları, özellikle yoğun iş yaşamına sahip çalışanlar için ulaşılması en kolay rekreatif aktivite türü olarak görülebilir. Kişilerin yoğun iş temposu içerisinde, giderek hareketsiz bir yaşam biçimi benimsemesi, onların egzersiz yapma ihtiyaçlarını da doğal olarak ortaya çıkarmıştır. Kentleşme ve günümüz teknolojik gelişmeler, bu tip bir ihtiyacın giderilmesinde yaygın spor merkezlerinin ortaya çıkmasına katkıda bulunmuş, böylece çalışan kişilerin serbest zamanlarında söz konusu merkezlerde düzenli egzersiz yapabilmeleri sağlanmıştır. Bu amaçla, yoğun iş temposuna sahip çalışan sedanter bireylerin, söz konusu merkezlerde uygulanabilecek bir fitness programı yardımı ile çalışma hayatlarında görülmesi muhtemel sosyal ve psikolojik değişim boyutlarının sorgulanması ve elde edilen veriler ile kişilerin çalışma hayatında karşılaşılan sorunlarla başa çıkmada bir tespit yapılabilmesi hedeflenmiştir.

Araştırmada Ankara ili içerisinde ikamet eden ve yoğun çalışma temposuna sahip, toplam 45 katılımcıya özel bir spor merkezinde, haftada 3 gün olmak üzere toplam 8 hafta süren düzenli bir egzersiz programı uygulanmıştır. Uygulanan egzersiz programı araştırmacı ve yardımcı eğitmenler aracılığı ile geliştirilmiştir. Düzenli egzersiz programına katılan (deney grubu) ve katılmayan (kontrol grubu) bireylerin duygu durumlarını belirlemek amacıyla ön test ve son testlerden oluşan 3 farklı ölçek uygulanmıştır. Söz konusu ölçekler sırasıyla, “Algılanan Stres Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Serbest Zaman Doyum Ölçeğidir. Ölçeklerin normallik dağılımı için Çarpıklık ve Basıklık (Skewness & Kurtosis) değerlerine bakılmış ve ölçek maddelerinin tümünün normal dağılım gösterdiği bulunmuştur. Ölçeklerin Cronbach Alpha (α) değerleri “.69” ile “.87” arasında hesaplanmıştır. Araştırmada, verilerin analizleri için “SPSS for Windows 21” programı kullanılmıştır. Analizlerde deneysel sürecin sonunda Deney ve Kontrol grubuna, aynı ölçek paketleri tekrar uygulanmış ve gruplara ait ön-test ve son-test sonuçları, hem ölçeklerin alt-boyutları, hem de araştırmanın alt problemlerini içerecek şekilde, “t-Testi” ve “Çift Yönlü Varyans Analizi” testleri kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Araştırmanın sonucunda, deney grubunda yer alan ve düzenli egzersiz programına katılan kişilerin, stres ve yetersiz öz-yeterlik algılarında, kontrol grubunda yer alan kişilere oranla önemli ölçüde azalma meydana geldiği, aynı zamanda deney grubunun mutluluk algı puanlarının, kontrol grubuna oranla oldukça yüksek olduğu görülmüştür. Düzenli egzersiz programına katılan kişilerde serbest zaman doyum düzeylerinin, tüm alt boyutlarda, kontrol grubunda yer alan ve düzenli egzersiz programına katılmayan kişilere oranla artış gösterdiği de görülmektedir. Sonuç olarak, yoğun iş temposuna sahip kişilerin, serbest zamanlarını düzenli bir egzersiz programına katılarak değerlendirmelerinin, onların sosyal ve psikolojik duygu durumlarında olumlu değişimlere neden olabileceği söylenebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Rekreasyon, Stres, Mutluluk, Egzersiz

SUMMARY

The Effect of Regular Exercise Program on Individuals' Stress, Happiness, and Leisure Satisfaction Levels

Recreational activities performed during free time have a wide variety of structures. Fitness programs within these types of activities can be seen as the easiest type of recreational activity especially for people with busy work life. For those people, adopting a sedentary lifestyle in the intense work pace naturally leads to the need for exercise. Urbanization and recent technological advances have contributed to the emergence of gym aimed to satisfy that need and therefore, working people have had the opportunity to exercise regularly in those gyms. To that end, this study aims to question the levels of possible social and psychological changes a fitness program can bring to the work life of sedentary individuals who have busy work schedule, and to determine whether those people can deal with the problems they encounter in work life more easily.

In this study, a regular exercise program has been carried out 3 days a week for 8 weeks in a special gym by 45 Ankara citizens who have busy work life. The exercise program was developed by assistant and research instructors. 3 different scales consisting of pretests and posttests have been applied in order to determine the moods of individuals who participated in the exercise program (experimental group) and those who didn't (control group). These scales are; Perceived Stress Scale, Oxford Happiness Scale, and Leisure Satisfaction Scale, respectively. Skewness and Kurtosis values have been examined for normality distribution of the scales, and it has been found that all scale items show normal distribution. Cronbach Alpha (α) values of the scales are between .69 and .87. In the study, SPSS for Windows 21 software has been used for data analysis. At the end of the experimental period in the analysis, the same scale packs have been applied to Experimental and Control groups; and the groups' pretest and posttest results, including sub-dimensions of the scales and sub-problems of the research have been compared by using t-Test and Two-way Analysis of Variance.

The results have shown a significant decrease in stress and weak self-efficacy perceptions for the people in the experimental group who participated in regular exercise program, compared to those in the control group. In addition, it has been found that happiness perception points of the experimental group are much higher than those of the control group. It can also be seen that individuals who participated in regular exercise program have higher leisure satisfaction levels in all sub-dimensions than individuals in the control group, who did not participate in the regular exercise program. As a result, it can be suggested for the individuals with a busy work life that participating in regular exercise programs as a leisure activity can lead to positive changes in social and psychological moods.

Keywords: Leisure, Recreation, Stress, Happiness, Exercise

KAYNAKLAR

- ADİLOĞULLARI İ, GÖRGÜLÜ R (2015), Sporda Duygusal Zekâ Envanteri'nin Uyarılama Çalışması, *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, **2**: 83-94.
- AGATE JR, ZABRISKIE RB, AGATE ST, POFF R (2009), Family Leisure Satisfaction and Satisfaction with Family Life, *Journal of Leisure Research*, **2**: 205-223.
- AĞAOĞLU YS, BOYACI M. (2013), Rekreasyon Kavramına Felsefi Yaklaşım, *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **2**: 1-9.
- AĞAOĞLU YS, BOYACI M (2013), Serbest Zaman Eğitimi, *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, **1**: 1306-4371.
- AĞAOĞLU YS, TAŞMEKTEPLİGİL MY, BAYRAK M (2005), Dünyada ve Türkiye’de Serbest Zaman Kavramının Tarihsel Gelişimi, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **11**.
- AJZEN I, DRIVER BL (1992), Application of the Theory of Planned Behavior to Leisure Choice, *Journal of Leisure Research*, **24**: 207-224.
- AJZEN I (2015), The theory of planned behaviour is alive and well, and not ready to retire: a commentary on Sniehotta, Presseau, and Araújo-Soares. *Health Psychology Review*, **2**: 131-137.
- AKDAĞ F, YÜKSEL M (2010), İnsan Kaynakları Yönetimi Açısından İşkoliklik Ve Algılanan Stres İlişkisinde Kontrol Odağının Rolü, *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, **2**: 1309 -8039.
- AKIN HB, ŞENTÜRK E (2012), Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi, *Öneri dergisi*, **10**: 183-193.
- AKYILDIZ M (2012), Boş Zamana “Ciddi” Bir Bakış: Boş Zaman Araştırmalarında Ciddi Boş Zaman Teorisi, *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, **4**: 46-59.
- ALANTAR M (1999), Video Oyunlarının Ergenlerin Denetim Odakları, Öz Kavramları ve Serbest Zaman Değerlendirme Etkinlikleri Üzerindeki Etkileri, *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, **11**: 1-10.
- ALTINTAŞ A, AŞÇI FH, ÇAĞLAR E (2010), Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Egzersiz Davranışı, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, **21**: 71–78.

ANDERSEN LB, SCHNOHR P, SCHROLL M, HEIN HO (2007), All-Case Mortality Associated With Physical Activity During Leisure Time, *Work, Sports and Cycling To Work, Arch Intern Med.* **160**.

ARDAHAN F (2013), Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeğinin Rekreatif Spor Türüne Göre İncelenmesi: Antalya Örneği, *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **4**: 95-108.

ARDAHAN F, LAPA TY (2011), Açık Alan Rekreatifliği: Bisiklet Kullanıcıları Ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporları Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **8**: 1303-1314.

ARDAHAN F, LAPA TY (2010), Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **21**: 129-136.

ARI GS, BAL EÇ (2008), Tükenmişlik Kavramı Birey ve Örgütler Açısından Önemi, *Celal Bayar Üniv. İ.İ.B.F. Dergisi*, **15**: 131-148.

ARNETT JJ (1995), Broad and Narrow Socialization: The Family in the Context of a Cultural Theory. *Journal of Marriage and Family*. **57**: 617-628

ASLAN Ş (2008), Bireylerarası Çatışmayı Çözümleme Yöntemlerinin Algılanan Stres Düzeyiyle İlişkilerinin Araştırılması, *KMU İİBF Dergisi*, **15**.

AŞKIN C (2016), Öğretmenlerin Serbest Zaman Eğitimi ve Rekreatif Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyo-Ekonomik, Kültürel Etkenler-Düzce Örneği, *Milli Eğitim Yayınları*, **209**.

ATASOY B, KUTER FÖ (2005), Küreselleşme ve Spor, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **1**: 11-22.

AVŞAROĞLU S, DENİZ ME, KAHRAMAN A (2005), Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu Ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **14**: 115-129.

AYDIN Ş (2004), Örgütsel stres yönetimi, Dokuz Eylül Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **6**.

AYDIN ZD (2006), Toplum ve Birey İçin Sağlıklı Yaşlanma: Yaşam Biçiminin Rolü, *S.D.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, **13**: 43-48.

AYKIN AG, BİLİR FP (2013), Hükümet Programları ve Spor Politikaları, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **22**: 239-254

AYTAÇ Ö (2002), Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **12**: 231-260.

AYTAÇ Ö (2006), Tüketimcilik ve Metalaşma Kıskaçında Boş Zaman, *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* **1**: 27-53.

AYTAÇ Ö, KURTDAS MÇ (2015), Sağlık - Hastalığın Toplumsal Kökenleri Ve Sağlık Sosyolojisi, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **25**: 231-250.

BACKLUND, EA, KUENTZEL WF (2013), Beyond progression in specialization research: Leisure capital and participation change. *Leisure Sciences*, **35**: 293-299.

BAĞCI Z (2014), Duygusal Zekâ ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İlişkisi, *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **7**.

BAKKER AB, DEMEROUTI E, OERLEMANS W, SONNENTAG S (2013), Workaholism and daily recovery: A day reconstruction study of leisure activities. *Journal of Organizational Behavior*, **34**: 87-107.

BALCI V, DOĞANER S (2012), The Position Of Exercise In Today's Leisure Time Activities, *TOJRAS: The Online Journal of Recreation and Sport*, **1**.

BALTACI G, DÜZGÜN İ (2008), Adolesan ve Egzersiz, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, *Sağlık Bakanlığı Yayınları*.

BAŞAL HA (2007), Geçmiş Yıllarda Türkiye’de Çocuklar Tarafından Oynanan Çocuk Oyunları, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **2**: 243-266.

BAUMEISTER RF, CAMPBELL JD, KRUEGER JI, VOHS KD (2003), Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, Or Healthier Lifestyles?, *Psychological science in the public interest*, **4**: 1-44.

BAVLI Ö, IŞIK S, CANPOLAT O, AKSOY A, GÜNDAR BB, GÜLTEKİN K, KATRA H, UZUN M, ÖDEMİŞ M, (2015), Investigation The Exercise Dependence Symptoms Among Dancers. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*, **1**:2

BAYSALING Ö, UĞUR E (2005), Herkes için Spor, Vücut Geliştirme, Fitness ve Formda Kalma, Umut Matbaası, İstanbul.

BEARD JG, RAGHEB MG. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, **12**: 20-33.

BEK N (2008), Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Klasmat Matbaacılık, Sağlık Bakanlığı Yayınları. Ankara.

BHERER L, ERICKSON KI, LIU-AMBROSE T (2013), A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of aging research*.

BLAIR SN, KOHL HW, PAFFENBARGER RS, CLARK DG, COOPER KH, GIBBONS LW (1989), Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women. *Jama*, **262**: 2395-2401.

BOLEY JB (2001), Life Satisfaction, Leisure Satisfaction and Leisure Participation Among Publicly Housed Older Adults, PHD Thesis, Capella University.

BOOTH ML, OWEN N, BAUMAN A, CLAVISI O, LESLIE E (2000), Social–Cognitive and Perceived Environment Influences Associated with Physical Activity in Older Australians, *Preventive Medicine* **31**: 15–22.

BROCKMANN H, DELHEY J, WELZEL C, YUAN H (2009), The China puzzle: Falling happiness in a rising economy. *Journal of Happiness Studies*, **10**: 387-405.

BROWN K, BRADLEY L, LINGARD H, TOWNSEND K, LING S (2011), Labouring for leisure? Achieving work-life balance through compressed working weeks, *Annals of Leisure Research*, **14**: 43-59.

BULDUK S, YURT S, DİNÇER Y, ARDIÇ E (2015), Sağlık Davranışı Modelleri, *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, **5**: 28-34.

BULGU N, ARITAN CK, AŞÇI FH (2007), Gündelik Yaşam, Kadın ve Fiziksel Aktivite, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, **18**: 167-181.

BURNETT-WOLLE S, GODBEY G (2007), Refining research on older adults' leisure: Implications of selection, optimization, and compensation and socioemotional selectivity theories. *Journal of Leisure Research*, **39**: 498.

BURTON NW, TURRELL G, OLDENBURG B (2003), Participation in recreational physical activity: why do socioeconomic groups differ? *Health Education & Behavior*, **30**: 225-244.

BÜYÜKÖZTÜRK Ş (2009), Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı, İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum, Pegem Akademi Yayınları.

BYRNE BM (2010), Structural Equation Modeling With AMOS. Basic Concepts, Applications and Programming. (2th Edition). New York, *Routledge Press*.

CAM E, (2006), Çalışma yaşamında stres ve kamu kesiminde kadın çalışanlar. *Journal of Human Sciences*, **1**:1

CARRO E, TREJO JL, BUSIGUINA S, TORRES-ALEMAN I (2001), Circulating insulin-like growth factor I mediates the protective effects of physical exercise against brain insults of different etiology and anatomy. *The Journal of Neuroscience*, **21**: 5678-5684.

CARSTENSEN LL, FUNG HH, CHARLES ST (2003), Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life, *Motivation and Emotion*, **27**: 103-123.

CARSTENSEN LL (1995), Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current directions in Psychological science*, **4**: 151-156.

CARSTENSEN LL, ISAACOWITZ DM, CHARLES ST (1999), Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American psychologist*, **54**: 165.

CASPERSEN CJ, POWELL KE, CHRISTENSON GM (1985), Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research, *Public health reports*, **100**: 126.

CASPI A, SUGDEN K, MOFFITT TE, TAYLOR A, CRAIG IW, HONALEE H, MCCLAY J, MILL J, MARTIN J, BRAITHWAITE A, POULTON R (2003), Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, **301**: 386-389.

CEMALOĞLU N (2007), Örgütlerin Kaçınılmaz Sorunu: Yıldırma. *Bilig*, **42**: 111-126.

CEMALOĞLU N, ŞAHİN ED (2007), Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, **15**: 465-484.

CHATZISARANTIS NL, HAGGER MS (2009), Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health*, **24**: 29-48.

CHICK G, DONG E (2003), Possibility of refining the hierarchical model of leisure constraints through cross-cultural research. In Proceedings of the 2003 Northeastern recreation research symposium. *Newtown Square, PA: US Department of Agriculture, Forest Service, Northeastern Research Station*, 338-344.

CHRISTENSEN VT, CARPIANO RM (2014), Social class differences in BMI among Danish women: applying Cockerham's health lifestyles approach and Bourdieu's theory of lifestyle. *Social science & medicine*, **112**: 12-21.

CLOIX L, CAILLE A, HELMER C, MARCHASSON LB, CAMPAGNA AF, FOURNIER C, LECOMTE P, OPPERT JM, JACOBI D (2015), Physical activity at home, at leisure, during transportation and at work in French adults with type 2 diabetes: the ENTRED physical activity study. *Diabetes & metabolism*, **41**: 37-44.

COLCOMBE SJ, ERICKSON KI, SCALF PE, KIM JS, PRAKASH R, MCAULEY E, ELAVSKY S, MARQUEZ DX, HU L, KRAMER AF (2006), Aerobic exercise training increases brain volume in aging humans. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, **61**: 1166-1170.

COHEN S, KAMARCK T, MERMELSTEIN R (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*; **24**: 385-396.

COOK DT (2006), A Handbook of Leisure Studies, Part 3, Chapter 18, “Leisure and Consumption”, Edited By, Rojek C, Susan MS and Veal AJ. Palgrave Macmillan Press, London.

CORNELISSE-VERMAAT JR, ANTONIDES G, VAN OPHEM JA, VAN DEN BRINK HM (2006), Body mass index, perceived health, and happiness: Their determinants and structural relationships. *Social Indicators Research*, **79**: 143-158.

CRAIG CL, MARSHALL AL, SJÖSTRÖM M, BAUMAN AE, BOOTH ML, AINSWORTH BE, PRATT M, EKELUND U, YNGVE A, SALLIS JF, OJA P (2003), International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity, *Medicine and Science In Sports and Exercise*, **195**: 3508-1381.

CSIKSZENTMIHALYI M, LEFEVRE J (1989), Optimal experience in work and leisure. *Journal of personality and social psychology*, **56**: 815.

ÇAKIR H (2013), Bilgisayar Oyunlarına İlişkin Ailelerin Görüşleri ve Öğrenci Üzerindeki Etkilerin Belirlenmesi Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, **9**: 138-150.

ÇALIK C (2006), Örgütsel Sosyalleşme Sürecinde Eğitimin Değişen Rolü ve Önemi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, **14**: 1-10.

ÇETİN F, HAZIR K (2012), Örgütsel Bağlamda Tükenmişlik Tepkisinin Gelişmesinde Kişilik Özelliklerinin Rolü, *Business and Economics Research Journal*, **3**: 65-77.

DE-LEEuw A, VALOIS P, AJZEN I, SCHMIDT P (2015), Using the theory of planned behavior to identify key beliefs underlying pro-environmental behavior in high-school students: Implications for educational interventions. *Journal of Environmental Psychology*, **42**: 128-138.

DE-VRIES NM, VAN RAVENSBERG CD, HOBBELEN JSM, RIKKERT MO, STAAL JB, NIJHUIS-VAN DER SANDEN MWG (2012), Effects of physical exercise therapy on mobility, physical functioning, physical activity and quality of life in community-dwelling older adults with impaired mobility, physical disability and/or multi-morbidity: a meta-analysis, *Ageing research reviews*, **11**: 136-149.

DEMİR M, DEMİR SS (2014), İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, **2**: 74-84.

DEMİREL M, HARMANDAR D (2009), Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **6**: ISSN:1303-5134.

DEMİREL M, GÜRBÜZ B, KARAKÜÇÜK S (2009), Rekreatif Aktivitelere Katılımın Çevreye Yönelik Tutum Üzerindeki Etkisi ve Yeni Ekolojik Paradigma Ölçeği'nin Geçerliliği ve Güvenilirliği, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **VII**: 47-50.

DERGANCE JM, CALMBACH WL, DHANDA R, MILES TP, HAZUDA HP, MOUTON CP (2003), Barriers to and benefits of leisure time physical activity in the elderly: differences across cultures. *Journal of the American Geriatrics Society*, **51**: 863-868.

DERİN N, DEMİREL ET (2012), Tükenmişlik Sendromunun Örgütsel Bağlılığı Zayıflatıcı Etkilerinin Malatya Merkez'de Görev Yapan Hemşireler Üzerinde İncelenmesi, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, **17**: 509-530.

DOĞAN T, SAPMAZ F (2012), Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, **25**: 297-304.

DOĞAN T (2006), Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **30**: 120-129.

DOĞAN T, ÇÖTOK NA (2011), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **4**: 165-172.

DOĞANER S (2013), Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Egzersize Katılma Sıklıkları ve Nedenleri, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kabul Edilme Tarihi: 29/07/2013.

DOST MT (2007), Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **22**.

DOVEY SM, REEDER AI, CHALMERS DJ (1998), Continuity and change in sporting and leisure time physical activities during adolescence, *British Journal of Sports Medicine*, **32**: 53-57.

DROOMERS M, SCHRIJVERS CTM, MHEEN MD, MACKENBACH JP (1998), Educational Differences In Leisure-Time Physical Inactivity: A Descriptive Andexplanatory Study, *Soc. Sci. Med*, **47**: 1665-1676.

DURDU POA, HOTOMAROĞLU A, ÇAĞILTAY K (2004), "Türkiye'deki Öğrencilerin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Oyun Tercihleri: Odtü ve

Gazi Üniversitesi Öğrencileri Arası Bir Karşılaştırma." Bilişim Teknolojileri Işığında Eğitim Konferansı. Ankara.

DURHAM MG, KELLNER DM (2006), Media and Cultural Studies Keywords, *BlackWell Yayınları*. USA.

DURNA U (2006), Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, **20**.

EASTERLIN RA (1995), Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behavior & Organization*, **27**: 35-47.

EASTERLIN RA (2001), Income and happiness: Towards a unified theory. *The economic journal*, **111**: 465-484.

EDMUNDS J, NTOUMANIS N, DUDA JL (2006), A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, **36**: 2240-2265.

EIDE AR (2016), Life Happiness of Women through Exercise Intervention, Undergraduate Honors Theses. Paper 1065.

ER H, KAYA F (2014), Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Stres Kaynaklarının Belirlenmesi, *Cumhuriyet International Journal of Education-CIJE*, **3**: 1-15.

ERDEMLİ A (2008), Spor Yapan İnsan, *E yayınları*, İstanbul.

ERDOĞAN N, ZEKİOĞLU A, DORAK F (2014), Hentbol Antrenörlerine Göre, Sporcuların Performansını Psikolojik Yönden Etkileyen Faktörler Nelerdir? Nitel Çalışma, *International Journal of Science Culture and Sport*, **1**: 194-207.

ERDOST MT (2005), Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **3**: 103-11.

ERIKSEN HR, IHLEBAEK C, MIKKELSEN A, GRØNNINGSÆTER H, SANDAL GM, URSIN H (2002), Improving subjective health at the worksite: a randomized controlled trial of stress management training, physical exercise and an integrated health programme. *Occupational Medicine*, **52**: 383-391.

ERSARI G, NAKTİYOK A (2012), İş Görenin İçsel ve Dışsal Motivasyonunda Stresle Mücadele Tekniklerinin Rolü, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **16**: 81-101.

ERTÜRK E, KEÇECİOĞLU T (2012), Çalışanların iş doyumları ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler: Öğretmenler üzerine örnek bir uygulama. *Ege Akademik Bakış*, **12**: 39-52.

ESKİN M, HARLAK H, DEMİRKIRAN F, DEREBOY Ç (2013), Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi, *New/Yeni Symposium Journal*, **51**: 132-140.

EYRE H, BAUNE BT (2012), Neuroimmunological effects of physical exercise in depression. *Brain, behavior, and immunity*, **26**: 251-266.

FAHEY T, INSEL P, ROTH W, INSEL C (2015), Fit & Well Alternate Edition: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness. *McGraw-Hill Higher Education*.

FAVE AD, MASSIMINI F (2003), Optimal Experience in Work and Leisure among teachers and physicians: *Individual and Bio-Cultural Implications*, *Leisure Studies* **22**: 323–342.

FINANCIAL STATEMENTS OF ADIDAS AG, (2013) *Adidas Group Publishing*.

FIRESTONE MJ, STELLA SY, BARTLEY KF, EISENHOWER DL (2015), Perceptions and the role of group exercise among New York City adults, 2010–2011: An examination of interpersonal factors and leisure-time physical activity. *Preventive medicine*, **72**: 50-55.

FORDE SD, LEE DS, MILLS C, FRISBY W (2015), Moving towards social inclusion: Manager and staff perspectives on an award winning community sport and recreation program for immigrants. *Sport Management Review*, **18**: 126-138.

FOX KR (1999), The influence of physical activity on mental well-being, *Public Health Nutrition*: **2**: 411–418.

FRENCH DP, DARKER CD, EVES FF, SNIEHOTTA FF (2013), The systematic development of a brief intervention to increase walking in the general public using an “extended” theory of planned behavior. *J Phys Act Health*, **10**: 94.

GALPER DI, TRIVEDI MH, BARLOW CE, DUNN AL, KAMPERT JB (2006), Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **38**: 173.

GENÇ M, EĞRİ M, KURÇER MA, KAYA M, PEHLİVAN E, KARAOĞLU L, GÜNEŞ G (2002), Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fizik Aktivite Sıklığı, *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, **9**: 237-240.

GODBEY G, CRAWFORD DW, SHEN XS (2010), Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, **42**: 111.

GÖKÇE H (2015), Rekreatyonel Etkinliklerin Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Bireylerin Öz-Yeterlik, Sınav Kaygısı ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Üzerine Etkisi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi.

GÖKÇE H, ORHAN K (2011), Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, **22**: 139-145.

GÖZÜM S, ÇAPIK C (2014), Sağlık Davranışlarının Geliştirilmesinde Bir Rehber: Sağlık İnanç Modeli, *Deuhyo Ed.*, **7**: 230-237.

GRATTON C, TAYLOR P (2000), Economics of Sport and Recreation, *Spon Press*, London.

GÜÇLÜ M (2001), Olimpiyat Oyunları ve Spor Sponsorluğu, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **21**: 223-239.

GÜLER BK, EMEÇ H (2006), Yaşam Memnuniyeti Ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi, *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, **21**: 129-149.

GÜLLÜCE AÇ, KAYGIN E (2013), Çalışanların Demografik Değişkenleri Açısından Tükenmişlik Düzeylerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, **27**.

GÜMÜŞTEKİN GE, ÖZTEMİZ AB (2004), Örgütsel Stres Yönetimi Ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama, *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, **23**: 61-85.

GÜNDOĞDU R, ADIGÜZEL Ö (2016), Stres ve Yaratıcı Drama: Üniversite Öğrencileri ile Yapılan Bir Çalışma. *Yaratıcı Drama Dergisi*, **11**: 45-70.

GÜNGÖRMÜŞ HA, YENEL F, GÜRBÜZ B (2014), Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar, *International Journal of Human Sciences*, **11**.

HABLEMİTOĞLU Ş, ÖZMETE E (2012), Sosyal Çalışmacıların İş Yaşamı Kalitesi: Şefkat Yorgunluğu, Tükenmişlik, Stres Kaynakları, İş Tatmini ve Kariyer Olanakları, *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, **1**: 171-204.

HACICAFEROĞLU S, GÜNDOĞDU C, HACICAFEROĞLU B (2012), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Tesisleri Ve Organizasyonları Hakkındaki Düşüncelerinin Değerlendirilmesi, *e-Journal of New World Sciences Academy*, **7**.

HACIOĞLU N, GÖKDENİZ A, DİNÇ Y (2003), Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, *Detay Yayıncılık*, Ankara.

HACISOFTAOĞLU İ, BULGU N (2012), Kadınlar ve Egzersiz: Aerobik Egzersizin Çatışmalı Anlamları. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **23**.

HAGGER MS, CHATZIARANTIS NL (2009), Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory in health behaviour: A meta-analysis. *British journal of health psychology*, **14**: 275-302.

HAIR JF, BLACK WC, BABIN BJ, ANDERSON RE (2010), Multivariate data analysis: A global perspective. Pearson: Upper Saddle River, NJ.

HARAHOUSOU Y (2006), A Handbook of Leisure Studies, Part 3, Chapter 14, "Leisure and Aging", Edited By, Rojek C, Susan MS and Veal AJ. *Palgrave Macmillan Press*, London.

HASELWANDTER EM, CORCORAN MP, FOLTA SC, HYATT R, FENTON M, NELSON, ME (2015), The built environment, physical activity, and aging in the United States: A state of the science review. *Journal of aging and physical activity*, **23**: 323-329.

HASKELL WL, LEE IM, PATE RR, POWELL KE, BLAIR SN, FRANKLIN BA, MACERA CA, HEATH GW, THOMPSON PD, BAUMAN A (2007), Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, **116**: 1081.

HASSMEN P, KOIVULA N, UUTELA A (2000), Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine*, **30**: 17-25.

HAWKINS BA, PENG J, HSIEH CM, EKLUND SJ (1999), Leisure constraints: A replication and extension of construct development. *Leisure Sciences*, **21**: 179-192.

HELLIWELL JF, LAYARD R, SACHS J (2015), World happiness report 2015. New York: Sustainable Development Solutions Network.

HEMINGWAY JL, PARR MGW, (2000), Leisure Research and Leisure Practice: Three Perspectives on Constructing the Research–Practice Relation, *Leisure Sciences*, **22**: 139–162.

HENDERSON KA (2010), Leisure Studies in the 21st Century: The Sky is Falling? *Leisure Sciences*, **32**: 391–400.

HENDERSON KA (2013), Feminist Leisure Studies, Origins, Accomplishment and Prospects, *Routledge Handbook of Leisure Studies*, 26.

HENDERSON KA, SHAW SM (2006), A Handbook of Leisure Studies, Part 3, Chapter 13, "Leisure and Gender: Challenges and Opportunities for Feminist Research", Edited By, Rojek C, Susan MS and Veal AJ. *Palgrave Macmillan Press*, London.

HEO J, LEE Y (2010), Serious leisure, health perception, dispositional optimism, and life satisfaction among senior games participants. *Educational Gerontology*, **36**: 112-126.

HEPER E, SERTKAYA Ö, KOCA C, ERTAN H, KALE M, TEREKLİ S, KARABUDAK E, DEMİRHAN G (2012), Spor Bilimlerine Giriş, Editör: Ertan H, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No:2509, Açıköğretim Fakültesi Yayın No: 1480, 1.Baskı, Eskişehir.

HICKS JA, TRENT J, DAVIS WE, KING LA (2012), Positive affect, meaning in life, and future time perspective: an application of socioemotional selectivity theory. *Psychology and aging*, **27**: 181.

HILLS P, ARGYLE M, REEVES R (2000), Individual differences in leisure satisfactions: an investigation of four theories of leisure motivation, *Elsevier, Personality and Individual Differences*, **28**: 763–779.

HILLS P, ARGYLE M (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* **33**: 1073–1082.

<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18522>, (Erişim Tarihi: 01.09.2016).

HUANG CY (2003), The Relationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction of College Students in Taiwan, PHD Thesis, University of the Incarnate Word, Faculty of the Graduate School.

HUMPHREY NP (2005), Does the built environment influence physical activity. *TR News*, **237**: 32.

HUNNICUT BK (2006), A Handbook of Leisure Studies, Part 1, Chapter 4, “The History of Western Leisure”, Edited By, Rojek C, Susan MS and Veal AJ. *Palgrave Macmillan Press*, London.

HYE CM (2006), Gender, Leisure and Time Constraint: Employed Men and Women’s Experience, *Development of Society*, **35**: 83-105.

İLHAN L (2008), Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu eğitim dergisi*, **16**: 315-324.

İLHAN T, ÖZBAY Y (2010), Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **4**: 109-116.

JENKINS JM, PIGRAM JJ (2006), A Handbook of Leisure Studies, Part 4, Chapter 22, “Outdoor Recreation”, Edited By, Rojek C, Susan MS and Veal AJ. *Palgrave Macmillan Press*, London.

JENKINS JM, PIGRAM JJ (2003), Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation, London, Routledge, 452-455.

JI Y, HERRIGES JA, KLING CL (2016), Modeling recreation demand when the access point is unknown. *American Journal of Agricultural Economics*, **98**: 860-880.

JOHNSON HA (2005), The Contribution of Couple Leisure Involvement, Leisure Time and Leisure Satisfaction to Marital Satisfaction, Brigham Young University, Master Of Science Thesis.

JONES BG (1999), Managing Leisure, Butterworth-Heinemann, A division of Reed Educational and Professional Publishing Ltd.

JUN J, KYLE G, GRAEFE A, MANNING R (2015), An Identity-Based Conceptualization of Recreation Specialization, *Journal of Leisure Research*, **47**: 425-443.

JUNIU S (2000), Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, **32**: 69.

JUNIU S (2009), The transformation of leisure. *Leisure/Loisir*, **33**: 463-478.

KANGAL A (2013), Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik sosyal bilimler dergisi*, **12**: 214-233.

KANTOMAA MT, TAMMELIN TH, NAYHA S, TAANILA AM (2007), Adolescents' Physical Activity In Relation To Family Income And Parents' Education, *Preventive Medicine*, **44**: 410-415.

KAPLAN S, MANCA F, NIELSEN TAS, PRATO CG (2015), Intentions to use bike-sharing for holiday cycling: An application of the Theory of Planned Behavior, *Tourism Management*, **47**: 34-46.

KARAKAŞ G, KOLAYIŞ İE, ESKİLER E (2015), Yüzme Egzersizine Katılan Kadınların Egzersiz Motivasyonlarının İncelenmesi. Researchgate.net, III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi.

KARAKÜÇÜK S. (1999), Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, *Bağırzan Yayınevi*, Ankara.

KARLI Ü, POLAT E, YILMAZ B, KOÇAK S (2008), Serbest Zaman Tatmin Ölçeği'nin (Sztö-Uzun Versiyon) Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, **19**: 80-91.

KAY F, SMITH AE (2016), The Good Retirement Guide 2016, published in Great Britain in 2016 by Kogan Page Limited.

KAYIŞ A (2006), “Güvenirlilik Analizi (Reliability Analysis)”, SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, 2.Baskı, Editör: Kalaycı Ş. Asil Yayınları, Ankara.

KEATS MR, COURNEYA KS, DANIELSEN S, WHITSETT SF (1999), Leisure-Time Physical Activity and Psychosocial Well-Being in Adolescents After Cancer Diagnosis, *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, **16**: 180-188.

KHAN S (2011), Gendered Leisure, Are Women More Constrained In Travel For Future, *Tourism: An International Multidisciplinary Journal of Tourism*, **6**: 105-121.

KILIÇ M, ŞENER G (2013), Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyolojik Etkiler ve Yapısal Kısıtlamalar, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, **3**: 220-227.

KIM JH (2015), Leisure, Stress Coping and Health In University Employees, PHD Thesis, Southern Illinois University Carbondale, Department of Health Education and Recreation.

KIRIK AM (2014), Aile ve Çocuk İlişkisinde İnternetin Yeri: Nitel Bir Araştırma, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, **3**: 32.

KIM G, CHO SJ (2015), Effects of the satisfaction level of parents of disabled children with leisure activities on the sense of depression in human relationships, *Advanced Science and Technology Letters*, **101**: 47-50.

KİPER T (2009), Namık Kemal Üniversitesi Ziraat Fakültesi (Tekirdağ) Öğrencilerinin Rekreatif Etkinlik ve Taleplerinin Belirlenmesi, *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi, JOTAF/Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, **6**: 191-201.

KLINE RB (2011), Principles and Practice of Structural Equation Modeling, New York: The Guilford Press. USA.

KNOLS R, AARONSON NK, UEBELHART D, FRANSEN J, AUFDEMKAPE G (2005), Physical exercise in cancer patients during and after medical treatment: a systematic review of randomized and controlled clinical trials. *Journal of clinical oncology*, **23**: 3830-3842.

KNÖCHEL C, OERTEL-KNÖCHEL V, O'DWYER L, PRVULOVIC D, ALVES G, KOLLMANN B, HAMPEL H (2012), Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Progress in neurobiology*, **96**: 46-68.

KOÇAK F, BALCI V (2010), Doğada Yapılan Sportif Etkinliklerde Çevresel Sürdürülebilirlik, *Ankara Üniversitesi Çevre Bilimleri Dergisi*, **2**: 213-222.

KOÇYİĞİT M, YILDIZ M (2014), The Recreation Applications in Local Administrations: The Sample of Konya City, *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, **2**: 211-223.

KOÇYİĞİT SÇ, BAL EÇ, ÖZTÜRK V (2010), Muhasebe meslek mensuplarının örgütsel stres kaynaklarını belirlemeye yönelik bir araştırma: Ankara ili örneği. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **11**.

KONAK A, ÇİĞDEM Y (2005), Yaşlılık Olgusu: Sivas Huzurevi Örneği, *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, **29**: 23-63.

KONTER E (2013), Eylemde Bulunan Bir Varlık Olarak İnsan Neden Oynar? Bassaray Matbaası, İzmir.

KORUÇ Z, BAYAR P (2004), Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, **15**: 49-64.

KUMARTAŞLI M, ATABAŞ EG (2014), Spor Merkezi Fitness Salonunu Kullanan Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, **1**.

LATHAM NK, ANDERSON CS, LEE A, BENNETT DA, MOSELEY A, CAMERON ID, GROUP FTFC (2003), A randomized, controlled trial of quadriceps resistance exercise and vitamin D in frail older people: the Frailty Interventions Trial in Elderly Subjects (FITNESS). *Journal of the American Geriatrics Society*, **51**: 291-299.

LEE KJ, DUNLAP R, EDWARDS MB (2014), The Implication of Bourdieu's Theory of Practice for Leisure Studies, *Leisure Sciences*, **36**: 314-323.

LEONARD TC (2008), Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein, Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness. *Constitutional Political Economy*, **19**: 356-360.

LI J, ZHANG M, LOERBROKS A, ANGERER P, SIEGRIST J (2015), Work Stress and the Risk of Recurrent Coronary Heart Disease Events: A Systematic Review and Meta-Analysis, *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, **28**: 8-19.

LINDSTRÖM M, HANSON BS, ÖSTERGREN PO (2001), Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour, *Social Science and Medicine*, **52**: 441-451.

LIPPKE S, WIENERT J, KUHLMANN T, FINK S, HAMBRECHT R (2015), Perceived stress, physical activity and motivation: Findings from an internet study. *Annals of Sports Medicine and Research*, **2**.

LLOYD K, LITTLE DE (2010), Self-determination theory as a framework for understanding women's psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity, *Leisure Sciences*, **32**: 369-385.

LOMAS B (2000), Stress Time Management, Rowmark Limited Press, Great Britain.

LOSIER G, BOURQUE PE, VALLERAND RJ (1993), A Motivational Model of Leisure Participation in the Elderly, *The Journal of Psychology*, **127**: 153-170.

LÖCKENHOFF CE, CARSTENSEN LL (2004), Socioemotional selectivity theory, aging, and health: The increasingly delicate balance between regulating emotions and making tough choices, *Journal of personality*, **72**: 1395-1424.

LU H, HU CH (2005), Personality, Leisure Experiences and Happiness, *Journal of Happiness Studies*, **6**: 325–342.

LU L (2011), Leisure and depression in midlife: A Taiwanese national survey of middle-aged adults. *Journal of health psychology*, **16**: 137-147.

LU L, KAO SF (2009), Direct and indirect effects of personality traits on leisure satisfaction: Evidence from a national probability sample in Taiwan. *Social Behavior and Personality*, **37**: 191-192.

LYUBOMIRSKY S, KING L, DIENER E (2005), The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological bulletin*, **131**: 803.

MAHONEY JL, STATTIN H (2000), Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of adolescence*, **23**: 113-127.

MALLEN C, ADAMS LJ (2008), Sport, Recreation and Tourism Event Management, Hungary, Published by Elsevier Inc, UK.

MANN KA (2016), Time and Transitions: Influences on the Leisure Time Physical Activity of Young Adults in Rural and Urban Australia, The Australian National University.

MANNELL C, KLEIBER DA, STAEMPFLI M (2006), A Handbook of Leisure Studies, Part 2, Chapter 7, “Psychology and Social Psychology and the Study of Leisure”, Edited By, Rojek C, Susan MS and Veal AJ. *Palgrave Macmillan Press*, London.

MANSUROĞLU S (2002), Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekan Rekreatyon Eğilimlerinin Belirlenmesi, *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, **15**: 53-62.

MCEWEN BS, BOWLES NP, GRAY JD, HILL MN, HUNTER RG, KARATSOREOS IN, NASCA C (2015), Mechanisms of stress in the brain. *Nature neuroscience*, **18**: 1353-1363.

MCFEE G, TOMLINSON A (1993), Education, sport and leisure: connections and controversies. Education, sport and leisure: connections and controversies, Meyer & Meyer Sport.

MCKENZIE TL, MARSHALL SJ, SALLIS JF, CONWAY TL (2000), Leisure-Time Physical Activity in School Environments: An Observational Study Using SOPLAY, *Preventive Medicine*, **30**: 70–77.

METİN TC, KESİCİ M, KODAŞ D (2013), Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımları, *Journal of Yasar University*, **30**: 5021-5048.

MEYDAN CH, BASIM HN, ÇETİN F (2011), Örgütsel adalet algısı ve örgütsel bağlılığın tükenmişlik üzerine etkisi: Türk Kamu Sektöründe bir Araştırma. *Bilgi*, **57**: 175-200.

MIN J, JIN H (2010), Analysis on Essence, Types and Characteristics of Leisure Sports. *Modern Applied Science*, **4**: 99.

MOCHON D, NORTON MI, ARIELY D (2008), Getting off the hedonic treadmill, one step at a time: The impact of regular religious practice and exercise on well-being. *Journal of Economic Psychology*, **29**: 632-642.

MOHAMMADI E, BATVANDI Z, SABERI A (2015), Relationship between happiness and different levels of physical activity. *Trends in Sport Sciences*, **22**.

MOKAYA SO, GITARI JW (2012), Effects of Workplace Recreation on Employee Performance The Case of Kenya Utalii College, *International Journal of Humanities and Social Science*, **2**.

MONTGOMERY A (2016), Recreational Participation and Perceived Stress Levels of College Students and if Leisure Satisfaction Mediates Their Relationship. Winthrop University, Master Thesis.

MORAN O, ARECHABALA I (2012), Encyclopedia of Muscle Exercises, Meyer & Meyer Sport Ltd, UK.

MORRISON A, RIMMINGTON M, WILLIAMS C (1999), Entrepreneurship in the Hospitality- Tourism and Leisure Industries, Butterworth Heinemann, Printed and bound in Great Britain. UK.

MORVA AD (2006), Bir serbest zaman etkinliği olarak sinema, *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Hakemli Dergisi*, **27**.

MOTL RW, MCAULEY E, WYNN D, SANDROFF B, SUH Y (2013), Physical activity, self-efficacy, and health-related quality of life in persons with multiple sclerosis: analysis of associations between individual-level changes over one year. *Quality of Life Research*, **22**: 253-261.

MULLEN SP, WHALEY DE (2010), Age, gender, and fitness club membership: Factors related to initial involvement and sustained participation, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, **8**: 24-35.

MUTLU İ (2008), Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği), Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

MYERS J, MCAULEY P, LAVIE CJ, DESPRES JP, ARENA R, KOKKINOS P (2015), Physical activity and cardiorespiratory fitness as major markers of cardiovascular risk: their independent and interwoven importance to health status. *Progress in cardiovascular diseases*, **57**: 306-314.

NAZARETH L (2007), The Leisure Economy: : How Changing Demographics, Economics, and Generational Attitudes Will Reshape Our Lives and Our Industries, John Wiley & Sons.

NERGİS S, BAYKÖSE N, YILDIZ M (2015), Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **9**.

NEWMAN DB, TAY L, DIENER E (2014), Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, **15**: 555-578.

NICOLOPOULOU A (2004), Oyun, bilişsel gelişim ve toplumsal dünya: Piaget, Vygotsky ve sonrası. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, **37**: 137-169.

NIMROD G, JANKE MC, KLEIBER DA (2016), Leisure and Aging Qualitative Research 15 Years into the Third Millennium. *Journal of Leisure Research*, **48**: 12.

NIVEN AG, MARKLAND D (2016), Using self-determination theory to understand motivation for walking: Instrument development and model testing using Bayesian structural equation modelling. *Psychology of Sport and Exercise*, **23**: 90-100.

OH SS, CALDWELL LL, OH SY (2016), An Examination of Leisure Constraints, Participation in Creative Activities and Hobbies, and Leisure Boredom in a Sample of Korean Adults, *World Leisure*, **2**.

OISHI S, KESEBIR S, DIENER E (2011), Income inequality and happiness. *Psychological science*, **22**: 1095-1100.

OKUMUŞ F, METE M, BAKİYEV E, KAÇİRE İ (2013), Umutsuzluk, Tükenmişlik ve iş Memnuniyeti Kavramları Arasındaki İlişkinin Analizi: Eğitim Sektöründe Bir Uygulama, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, **12**: 1304-0278.

OKUN MA, SCHULTZ A (2003), Age and motives for volunteering: testing hypotheses derived from socioemotional selectivity theory. *Psychology and aging*, **18**: 231.

OKUTAN M, TENGİLİMOĞLU D (2002), İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: Bir alan uygulaması. *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, **4**: 27.

ÖCAL K (2012), Ölçek Geliştirme: Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, **23**: 50-60.

ÖZDEMİR RA, MUTLU CUĞ, ÇELİK Ö (2010), Genç Yetişkin Üniversite Öğrencilerinde Farklı Türde Egzersiz Uygulamalarının Sosyal Fizik Kaygı Düzeyine Etkisi, *Spor Bilimleri Dergisi*, **21**: 60-70.

ÖZDİNÇ Ö (2005), Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **3**: 77-84.

ÖZER D, BALTACI G (2008), İş Yerinde Fiziksel Aktivite, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Sağlık Bakanlığı Yayınları. Ankara.

ÖZSÖZ C (2009), Pierre Bourdieu sosyolojisi ve simgesel şiddet. Hacettepe Üniversitesi Sosyoloji Bölümü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

ÖZŞAKER M (2012), Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, **14**: 126-131.

ÖZTÜRK H, TANER HH (2014), Gaziantep Emniyet Müdürlüğü Çevik Kuvvet Amirliğinde Görevli Polislerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları, *International Journal of Science Culture and Sport*, **1**.

PARKS AC, DELLA PORTA MD, PIERCE RS, ZILCA R, LYUBOMIRSKY S (2012), Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. *Emotion*, **12**: 1222.

PARRY DC, FULLAGAR S (2013), Feminist leisure research in the contemporary era. *Journal of Leisure Research*, **45**: 571.

PEARSON QM (2008), Role Overload, Job Satisfaction, Leisure Satisfaction, and Psychological Health Among Employed Women, *Journal of Counseling and Development: JCD*, **86**: 57.

POEL HVD (2006), A Handbook of Leisure Studies, Part 2, Chapter 6, "Sociology and Cultural Studies", Edited By, Rojek C, Susan MS and Veal AJ. Palgrave Macmillan Press, UK.

POFF RA, ZABRISKIE RB, TOWNSEND JA (2010), Modeling family leisure and related family constructs: A national study of US parent and youth perspectives. *Journal of Leisure Research*, **42**: 365.

POLAT C, ŞİMŞEK KY (2015), Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **15**: 354-369.

POPHAM F, MITCHELL R (2006), Leisure time exercise and personal circumstances in the working age population: longitudinal analysis of the British household panel survey. *Journal of epidemiology and community health*, **60**: 270-274.

RASCIUTE S, DOWNWARD P (2010), Health or happiness? What is the impact of physical activity on the individual? *Kyklos*, **63**: 256-270.

RATHSCHLAG M, MEMMERT D (2013), The influence of self-generated emotions on physical performance: an investigation of happiness, anger, anxiety, and sadness. *J. Sport Exerc. Psychol*, **35**: 197-210.

RAZ-SILBIGER S, LIFSHITZ N, KATZ N, STEINHART S, CERMAK SA, WEINTRAUB, N (2015), Relationship between motor skills, participation in leisure activities and quality of life of children with Developmental Coordination Disorder: Temporal aspects. *Research in developmental disabilities*, **38**: 171-180.

REINER M, NIERMANN C, KRAPP F, WOLL A (2015), Stress: Personal Matter Or Family Affair? Intra-And Inter-Individual Relationships Between Stress, Physical Activity, Sedentary Behavior, And Nutrition. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, **6**: 68-92.

ROBERTS K (2010), Sociology of Leisure, *ISA (Editorial Arrangement of sociopedia. isa)*, **1**: 13.

ROBERTS L, HALL D (2001), Rural Tourism and Recreation: Principles to Practice, CABI Publishing, UK.

ROJEK C (2005), Leisure Theory, Principles and Practices, Palgrave Macmillian Print, UK.

ROMAGOSA F, EAGLES PFJ, LEMIEUX CJ (2015), From the inside out to the outside in: Exploring the role of parks and protected areas as providers of human health and well-being, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, **10**: 70-77.

ROVIO S, KÖREHOLT I, HELKELA EL, VIITANEN M, WINBLAD B, TUOMILEHTO J, SAININEN H, NISSINEN A, KIVIPELTO M (2005), Leisure-time physical activity at midlife and the risk of dementia and Alzheimer's disease. *The Lancet Neurology*, **4**: 705-711.

RYAN RM, RIGBY CS, PRZYBYLSKI A (2006), The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and emotion*, **30**: 344-360.

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.

SALLIS JF, PROCHASKA JJ, TAYLOR WC (2000), A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, **32**: 963-975.

SALMON P (2001), Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review*, **21**: 33-61.

SARIKAYA M, KARA FZ (2007), Sürdürülebilir Kalkınmada İşletmenin Rolü: Kurumsal Vatandaşlık, Yönetim ve Ekonomi, *Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F.* **14**.

SAS-NOWOSIELSKI K (2006), Application of the theory of planned behaviour in predicting leisure time physical activity of Polish adolescents. *Human Movement*, **7**: 105-110.

SAYINER B, EKMEKÇİ R, SÖZEN D, ANSHEL M (2009), Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemleri, *İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, **8**: 27-36.

SCRATON S, FLINTOFF A (2013), Gender, feminist theory, and sport. A Companion to Sport. London: Wiley-Blackwell, 96-110. UK.

SEDOVA NN (2011), The Leisure-Time Activity of Citizens, *Russian Education and Society*, **53**: 37-60.

SELİM S (2008), Türkiye’de Bireysel Mutluluk Kaynağı Olan Değerler Üzerine Bir Analiz: Multinomial Logit Model, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **17**: 345-358.

SEVİL T, ŞİMŞEK KY, KATIRCI H, ÇELİK VO, ÇELİKSOY MA (2012), Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Anadolu Üniversitesi Yayınları. Eskişehir.

SHIM S, BARBER BL, CARD NA, XIAO JJ, SERIDO J (2010), Financial socialization of first-year college students: The roles of parents, work, and education. *Journal of youth and adolescence*, **39**: 1457-1470.

SIRGY MJ, KRUGER PS, LEE DJ, GRACE BY (2011), How does a travel trip affect tourists’ life satisfaction? *Journal of Travel Research*, **50**: 261-275.

SKY P (1994), The power of perspectives: A case for feminist leisure theory. *Journal of Leisure Research*, **26**: 88.

SOP SA (2014), İş Baskısı, İş-Serbest Zaman Çatışması, Meslek Memnuniyeti ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Turizm Akademik Dergisi*, **1**.

SOYSAL A (2009), Farklı Sektörlerde Çalışan İşgörenlerde Örgütsel Stres Kaynakları: Kahramanmaraş ve Gaziantep'te Bir Araştırma, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, **14**: 333-359.

SOYSAL A (2009), İş yaşamında stres, *Ç. İşveren Dergisi*, **23**: 17-40.

SOYUER F, SARAÇ H (2014), Diyabetli Çocuk ve Egzersiz, *Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, **1**: 66-69.

SÖNMEZ V, ALACAPINAR FG (2011) Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Anı Yayınları, Ankara.

STANDAGE M, DUDA JL, NTOUMANIS N (2003), A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of educational psychology*, **95**: 97.

STEBBINS RA (2006), A Handbook of Leisure Studies, Part 4, Chapter 27, "Serious Leisure", Edited By, Rojek C, Susan MS and Veal AJ. Palgrave Macmillan Press, UK.

STEBBINS RA (1997), Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure studies*, **16**: 17-25.

STEBBINS RA (2006), Serious leisure. In A handbook of leisure studies (448-456). Palgrave Macmillan UK.

STEBBINS RA (2008), Right leisure: Serious, casual, or project-based? *NeuroRehabilitation*, **23**: 335-341.

STEPHENS T, JACOBS JR DR, WHITE, CC (1985), A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public health reports*, **100**: 147.

STRACK F, ARGYLE M, SCHWARZ N (1991), Subjective Well-Being, Subjective well-being: An interdisciplinary perspective. Pergamon press.

STRÖHLE A (2009), Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of neural transmission*, **116**: 777-784.

SÜNTER AT, CANBAZ S, DABAK Ş, ÖZ H, PEŞKEN Y (2006), Pratisyen hekimlerde tükenmişlik, işe bağlı gerginlik ve iş doyumu düzeyleri. *Genel Tıp Dergisi*, **16**: 9-14.

SYLVESTER C (2005), A comparison of ancient and modern conceptions of happiness and leisure. In *Eleventh Canadian Congress on Leisure Research, Nanaimo, British Columbia*.

ŞEKER M (2009), Mutluluk Ekonomisi. *Sosyoloji Konferansları*, **39**: 115-134.

ŞENEL M, ŞENEL B (2012), Investigation Burnout of Employees in Public Sector, *Journal of Applied Global Research, JAGR*, **5**: 79-88.

TAMMELIN T, NAHYA S, LAITINEN J, RINTAMAKI H, JARVELIN MR, (2003), Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood, *Preventive Medicine*, **37**: 375–381.

TEKEREK N (2007), Köy Seyirlik Oyunları, Seyirlik Uygulamalarıyla 51 Yıllık Bir Amatör Topluluk: Ankara Deneme Sahnesi ve Uygulamalarından İki Örnek: Bozkır Dirliği ve Gerçek Kavga, *Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, **24**: 067-125.

TEKİN G, AMMAN MT, TEKİN A (2009), Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **6**: 148-159.

TORKILDSSEN G (2005), Leisure and Recreation Management, 5th Edition, Routledge Taylor ve Francis Group, USA.

TRAVEL AND TOURISM (2014), World Economic Impact, World Travel & Tourism Council, UK.

TRB SPECIAL REPORT (2005), Does the built environment influence physical activity? Examining The Evidence, Transportation Research Board Washington, D.C. 282-2005.

TSE MM, VONG SK, TANG SK (2013), Motivational interviewing and exercise programme for community-dwelling older persons with chronic pain: a randomised controlled study. *Journal of clinical nursing*, **22**: 1843-1856.

TUCKER DA (2001), Workaholism: The Antithesis of Leisure, PHD Thesis, University of Mississippi, Appalachian State University.

TUISKU K, PULKKI-RÅBACK L, AHOLA K, HAKANEN J, VIRTANEN M (2012), Cultural leisure activities and well-being at work: A study among health care professionals. *Journal of Applied Arts & Health*, **2**: 273-287.

TUNAY B (2008), Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite, Klasmat Matbaacılık, Sağlık Bakanlığı Yayınları. Ankara.

TÜRKER N, HANİFE Ö, AYDIN A (2016), Yerel Halkın Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Safranbolu Örneği, Karabük Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **6**.

ULUTAŞ A (2011), Okul Öncesi Dönemde Drama ve Oyunun Önemi, Adıyaman Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **6**.

USLU NÇ (2009), Rekreatif Etkinlik Olarak Sporun Ekonomik Kalkınmadaki Rolü. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **4**.

UZUN Ö, YİĞİT E (2011), Örgütsel Stres ve Örgütsel Bağlılık İlişkisi Üzerine Orta Kademe Otel Yöneticileri Üzerine Yapılan Bir Araştırma, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, **6**: 181-213.

ÜNAL S, KARLIDAĞ R, YOLOĞLU S (2001), Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi, *Klinik Psikiyatri*, **4**: 113-118.

ÜSTÜNDAĞ Ö, DEVECİOĞLU S, AKARSU EE (2011), Spor ve Rekreasyon Alanlarının Şehir Planlamasındaki Yeri ve Önemi, Uluslararası İleri Teknolojiler Sempozyumu (IATS'11); 32.

VANCAMPFORT D, CORRELL CU, PROBST M, SIENAERT P, WYCKAERT S, HERDT AD, KNAPEN J, WACHTER DD, HERT MD (2013), A review of physical activity correlates in patients with bipolar disorder. *Journal of affective disorders*, **145**: 285-291.

VANCAMPFORT D, PROBST M, DE HERT M, SOUNDY A, STUBBS B, STROOBANTS M, DE HERDT A (2014), Neurobiological effects of physical exercise in schizophrenia: a systematic review. *Disability and rehabilitation*, **36**: 1749-1754.

VEAL AJ (2006), A Handbook of Leisure Studies, Part 2, Chapter 9, “Economics of Leisure”, Edited By, Rojek C, Susan MS and Veal AJ. Palgrave Macmillan Press, London. UK.

VEENHOVEN R (2012), Social development and happiness in nations (No. 2012-03).

VEYSEL S, ALACAPINAR FG (2011), Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Anı Yayıncılık, 1.Baskı, Ankara.

WALKER GJ, DENG J, DIESER RB (2005), Culture, self-construal, and leisure theory and practice. *Journal of Leisure Research*, **37**: 77.

WAN CS, CHIOU WB (2013), Ergenler İnternet Oyunlarına Neden Bağımlılar: Tayvan’da Bir Mülakat Çalışması, *Toplum Bilimleri*, **14**: 411-418.

WANG CC (2008), Leisure Participation, Leisure Motivation and Life Satisfaction For Elders In Public Senior Resident Homes In Taiwan, School of Graduate Studies of the University of the Incarnate Word, Doctor of Philosophy Thesis.

WARNER LM, SCHÜZ B, WOLFF JK, PARSCHAU L, WURM S, SCHWARZER R (2014), Sources of self-efficacy for physical activity. *Health Psychology*, **33**: 1298.

WARNER RM, VROMAN KG (2011), Happiness inducing behaviors in everyday life: An empirical assessment of “the how of happiness”. *Journal of Happiness Studies*, **12**: 1063-1082.

WATKINS M, BOND C (2007), Ways of Experiencing Leisure, *Leisure Sciences*, **29**: 287–307.

WATTS CE, CALDWELL LL (2008), Self-Determination and Free Time Activity Participation as Predictors of Initiative, *Journal of Leisure Research*, **40**: 136-181.

WEI X, HUANG SS, STODOLSKA M, YU Y (2015), Leisure Time, Leisure Activities and Happiness In China, *Journal of Leisure Research*, **14**: 556-576.

WESTERBEEK H, SMITH A, TURNER P, EMERY P, GREEN C, LEEUWEN VL (2005), Managing Sport Facilities and Major Events, Allen & Unwin 83 Alexander Street Crows Nest NSW 2065 Australia.

WILCOX S, CASTRO C, KING AC, HOUSEMANN R, BROWNSON RC (2000), Determinants of leisure time physical activity in rural compared with urban older and ethnically diverse women in the United States, *Epidemiol Community Health*, **54**: 667–672.

WOJCIK SP, HOVASAPIAN A, GRAHAM J, MOTYL M, DITTO PH (2015), Conservatives report, but liberals display, greater happiness. *Science*, **347**: 1243-1246.

WU CH (2010), The Relationships Among Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Emotional Intelligence Among Elementary School Teachers In Northern Taiwan, PHD Thesis, University of the Incarnate Word, School of Graduate Studies.

WYMAN O (2012), State of the UK Leisure Industry: A Driver For Growth, Business in Sport & Leisure. UK.

YAMAN M, ARSLAN S (2009), Çocuk ve gençlik suçlarının önlenmesinde rekreatif sporlar, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **6**: 445-459.

YAŞAR MR (2010), Şans Oyunları ve İddiaa, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, **9**: 138-171.

YILDIRIM S, YILDIZ A, KORUÇ Z (2015), Egzersizde Motivasyonel Düzenlemeler ve Dönüşümcü Liderlik İlişkisi, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, **26**: 35–43.

YILDIRIM Y, TAŞMEKTEPLİĞİL MY (2011), Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokullarındaki Görevli Akademisyen Personelin Örgütsel Stres Ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **IX**: 131-140.

YILDIZ SM (2013), Spor ve Fiziksel Etkinlik İşletmelerinde İş Yaşam Kalitesinin Çalışanların İşten Ayrılma Niyetine Etkisi, *Ege Akademik Bakış*, **13**: 317-324.

YUSUF C, ÇOBAN Ü, SOYER F (2011), Negatif Duygusallığın Stres Üzerindeki Etkisi: Faal Futbol Hakemleri Üzerinde Bir Araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5.

YÜKSEL MY, DİNÇER F, BÜYÜKKÖSE HT, LALE ZH (2014), Yaşlıların Boş Zaman Değerlendirmesi Üzerine Bir İnceleme, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3.

ZEALAND SN (2015), Sport and Active Recreation in the Lives of New Zealand Adults: 2013/14 Active New Zealand Survey Results.

ZORBA E (2007), Türkiye’de Rekreasyona Bakış Açısı ve Gelişimi, *Gazi Haber Dergisi*, 52-55.

ZORBA E (2009), Herkes İçin Yaşam Boyu Spor, Neyir Matbaacılık, Ankara.

ZUZANEK J (2006), A Handbook of Leisure Studies, Part 3, Chapter 11, “Leisure and Time”, Edited By, Rojek C, Susan MS and Veal AJ. Palgrave Macmillan Press, UK.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul İzni

ANKARA ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 11/02/2016

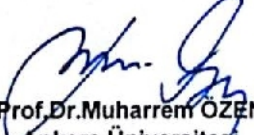
Toplantı Sayısı : 4

Karar Sayısı : 33

33- Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü doktora öğrencilerinden **Seçkin Doğaner**'in "Düzenli Egzersiz Programının, Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyumu Düzeylerine Etkisine" başlıklı doktora tezi ile ilgili 01/02/2016 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü doktora öğrencilerinden **Seçkin Doğaner**'in "Düzenli Egzersiz Programının, Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyumu Düzeylerine Etkisine" başlıklı çalışmasının araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi

ASLININ AYNIDIR
11/02/2016


Prof. Dr. Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

Ek 2. Olympic Spor Kulübü İzni

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsüne

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Doktora öğrencisi olan Seçkin Doğaner'in, Doktora Tez araştırmasında yer alacak olan deneysel çalışma için Spor Salonumuzu kullanmasında herhangi bir engel bulunmamaktadır. Bu amaçla belirlenen süre boyunca Spor Salonumuzu kullanmasına izin verilmiştir.

OLYMPIC SPORT CLUB
BARBAROS SERDAR BORAN

OLYMPIC BORAN
DEKORASYON İMALAT SPOR
ve EML. PAZ. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.
Abidinözü Mah. Tıp Fakültesi Karşısı 135/58-60-70
Tel: 0312 367 05 47 Mamak/ANKARA
Doküman V.D: 1980260397 No.Sic.No: 171581

Adres : Ankara, Saimc kadın, 06620 Mamak/Ankara
Telefon : (0312) 367 0547
Tarih : 01.02.2016

Ek 3. Serbest Zaman Doyum Ölçeği İzni

Permission for Scale

Gelen Kutusu x



Seçkin Doğaner <seckindoganer@gmail.com>

19 Oca (10 gün önce) ☆



Alıcı: Tom ▾

Dear authorized,

I'm a Phd Student in Ankara University Sports Sciences in Turkey. I need to use the scale of "Measuring Leisure Satisfaction" for my Phd Thesis. This scale was translated to Turkish by Hüseyin Gökçe in 2008. So, I contact with Mr Gökçe for using this scale for my thesis. But he said me that, I have to contact to you for using this scale.

So, I want a permission to use this scale with Turkish adaptation for my Phd thesis.

I am looking forward your response.

Sincerely



Tom Blaschko

19 Oca (10 gün önce) ☆



Alıcı: bana ▾



İngilizce ▾

> Türkçe ▾

İletiyi çevir

İngilizce için kapat x

Dear Seckin,

Please fill out the attached form and return it by email. We meet about six times a year to decide which research projects will be permitted to use the scale without charge.



Tom Blaschko

00:47 (12 saat önce) ☆



Alıcı: bana ▾



İngilizce ▾

> Türkçe ▾

İletiyi çevir

İngilizce için kapat x

The signed permission is attached. Good luck with your research.



Seçkin Doğaner <seckindoganer@gmail.com>

09:56 (3 saat önce) ☆



Alıcı: Tom ▾

Dear Sir,

Thank you for your fast response and permission.

Sincerely

Agreement

Idyll Arbor, Inc. ("Company") and Seçkin DOĞANER ("Student") agree as follows:

1. Idyll Arbor, Inc. will provide Student with a copy of Measuring Leisure Satisfaction ("Assessment") and Manual. (If more than one tool is to be used, please write in the name of all applicable tools.)
2. Student agrees to use the entire testing tools as it is presented. No re-ordering of the test statements or partial use of the statements is allowed without prior written agreement from Idyll Arbor, Inc.
3. Student may make up to 40 copies of the Assessment as needed for research. Any unused copies left over after Student's research must be destroyed.
4. If Student's research requires that s/he re-type the Assessment, Company gives him/her license to do so, as long as no more than 10 copies of each are made.
5. The Student agrees to retain the original wording and order of all the statements in the testing tool.
6. If the Assessment is to be translated into a different language, the follow apply:
 - a. the student and his/her university advisor agree that the translation protocol provided by Idyll Arbor (shown below) will be completed as it is written. Any deviations in the protocol must first be approved by Idyll Arbor in writing.
 - b. The Student will provide Idyll Arbor with an electronic version of his/her translated tool as a PDF file.
 - c. The Student will provide Idyll Arbor with a copy of the translated testing tool. Idyll Arbor will retain all rights in the testing tool translation.

Translating Testing Tools into Different Languages

The translation of a standardized testing tool must stay true to the words and meaning of the original test. There is a standard, three-step protocol used when translating testing tools. The first step is for an individual who is fluent in both the language of the test and the language the test is to be translated into to translate the test. The second step is to have a second translator who is also competent in both languages and who has no knowledge of the test, has never seen the original translation of the test, and has had no discussions about the test, translate the work of the first translator back to the original language of the test. The third step is to have a third person compare the first test (pretranslation) to the last test (posttranslation) to compare and contrast any differences in grammar, intent, or content. If the posttranslation test is basically the same as the pretranslation test, then the translation into the second language is considered to be a true translation.

7. The length of this license runs from 2016 through 2017.
8. If Student needs more than 40 copies each of the Assessment or an extension beyond _____, s/he must submit a request, in writing, to Company at least 60 days prior.
9. If Student includes a copy of the Assessment in his/her paper, the Student is required to over mark the Assessment with "Sample, Do Not Copy" in at least 20 point type. This over mark

(1) Accepts with question	(1)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(2) Occasionally accepts	(2)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(3) Rarely accepts	(3)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(4) Rejects	(4)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

B. Decision Making Ability

(0) Independent	(0)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(1) Needs support	(1)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(2) Indifferent	(2)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(3) Indecisive	(3)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
(4) Totally dependent	(4)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

SAMPLE

Do Not Copy

© 1998, 1996 Idyll Arise, Inc. BA116 with permission from Robert A. Parker
All Reproduction Rights Reserved

- 2

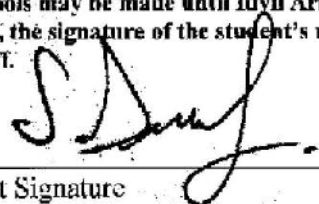
Summary of Student's Proposed Research:

(May be typed on a separate piece of paper and substituted for this page.)

Industrial Revolution and technological developments have led to an increase in leisure time by making people's lives easier. However, this increase also caused people to be less active in their daily lives. Indoor and outdoor recreational facilities that are provided by urbanization have been replaced by more complex structures and private sports centers, which offer different branches of sports, have been presented to public use. People's inactive live conditions and need for recreational activity have been combined with their need for exercise and caused increase of demand for these facilities. In the research, an experimental study will be conducted on individuals who are inactive by working in offices with busy schedules. For this study, 40 people residing in Ankara will be given an exercise program that lasts 8 weeks, in 2 different sports centers. 3 different scales will be applied as well as pre-tests and post-tests, and according to the answers of experimental and control groups, how they cope with the problems that they encounter in their working lives will be determined. Fitness schedule will be created and applied by researchers and trainers. For quantitative data, "Oxford Happiness Scale", "Leisure Time Satisfaction Scale" and "Perceived Stress Scale" will be applied. "Oxford Happiness Scale" is a 6 point likert scale that has 29 questions. "Leisure Time Satisfaction Scale" is a 5 point likert scale with 24 questions and "Perceived Stress Scale" is also a 5 point likert scale with 14 questions. With pre-treatments, validity and reliability of the measuring tools will be tested. For validity, total question correlation levels will be checked and factor analysis will be conducted. Before the factor analysis, Kaiser-Meyer-Olkin-Measure (KMO) value will be checked in order to detect whether the data is suitable for factor analysis. For reliability, Alpha Cronbach coefficient will be calculated. For the analysis, normal distribution of the data will be checked. According to the results of the normal distribution test, if the data is normally distributed; for two groups, from one of the parametric tests, t-test will be applied. And for more than two groups, one-way variation analysis and LSD/ Scheffe (post-hoc) will be applied. If the data is not normally distributed; from non-parametric tests, u-test for two groups, and Kruskal-Wallis test for more than two groups will be applied.

NOTE: No copies of any of Idyll Arbor's testing tools may be made until Idyll Arbor, Inc. returns a signed contract that contains the signature of the student, the signature of the student's university supervisor, and the signature of one of Idyll Arbor's executive staff.

Date: 22.01.2016


Student Signature

Seçkin Doğaner

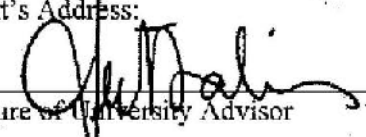
Student printed name

Ankara University Sports Sciences

Faculty - Gölbaşı - Ankara - Turkey

Student's Address:

Date: 22.01.2016


Signature of University Advisor

Velittin Balci

Advisor printed name

Ankara University

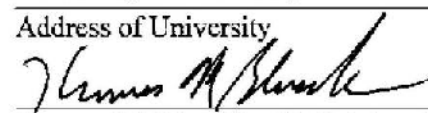
Name of University

Ankara University Sports Sciences

Faculty - Gölbaşı - Ankara - Turkey

Address of University

Date: 28 Jan 16


Thomas M. Blaschko, Idyll Arbor, Inc. President:
39129 264th Ave. SE, Enumclaw, WA 98022 USA

Please print off a copy of this contract with the appropriate information filled in and mail back to Tom Blaschko, Idyll Arbor, Inc., 39129 264th Ave. SE, Enumclaw, WA 98022, USA.

Ek 4. Oxford Mutluluk Ölçeği İzni

Oxford Mutluluk Ölçeği Hakkında



Seçkin Doğaner <seckindoganer@gmail.com>

3 03 2015



Alıcı: tayfun

Sayın Tayfun Hocam

Hocam merhabalar, ben Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Doktora öğrencilerinden Seçkin Doğaner.

Hocam doktora tezimde kullanmak üzere araştırmalarımı yaparken, Oxford Mutluluk Ölçeği'ni sizin Türkçe'ye çevirdiğinizi makaleleriniz ile öğredim. Bu yüzden size bu ölçek ile ilgili birkaç şey danışmak istiyorum.

Hocam ilk olarak, makalenizde ölçeğin soruları bulunmadığından bu soruları sizden temin edebilme imkanım varmı onu öğrenmek için sizi rahatsız ediyorum. Eğer izniniz olursa ve bana bu konuda yardımcı olabilirsiniz, tezimde bu ölçeği kullanmak istiyorum.

Sayın hocam, şimdiden cevaplarınız için teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.
Saygılar.

...

MUTLULUK ÖLÇEKLERİ

Gelen Kutusu x



Tayfun Doğan <dogantayfun@msn.com>

4 03 2015



Alıcı: bana

Merhaba,

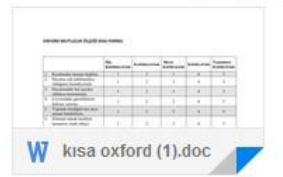
Ekte uyarlamasını yaptığımız mutluluk ölçekleri ve makaleleri bulunmaktadır. Dilediğinizi çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Kolay gelsin dileklerle,

Doç. Dr. Tayfun Doğan
Editor of The Journal of Happiness & Well-Being

www.journalofhappiness.net

6 Ek



Ek 5. Algılanan Stres Ölçeği İzni

Algılanan Stres Ölçeği Hakkında



Gelen Kutusu x



Seçkin Doğaner <seckindoganer@gmail.com>

11 12 2015 ☆



Alıcı: meskin ▾

Sayın Mehmet Hocam

Hocam merhabalar, ben Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Doktora öğrencilerinden Seçkin Doğaner.

Hocam doktora tezimde kullanmak üzere araştırmalarımı yaparken, Algılanan Stres Ölçeği'nin sizin Türkçe'ye çevirdiğinizi makaleniz ile öğredim. Bu yüzden size bu ölçek ile ilgili birkaç şey danışmak istiyorum.

Sayın Hocam, eğer izniniz olursa ve bana bu konuda yardımcı olabilirsiniz, tezimde bu ölçeği kullanmayı çok istiyorum. Hocam o nedenle, makalenizde yer alan ölçek sorularını sizden temin edebilme ve kullanma imkanım varmı onu öğrenmek için sizi rahatsız ediyorum.

Sayın hocam, şimdiden cevaplarınız için teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.
Saygılar.

...



MEHMET ESKİN <meskin@adu.edu.tr>

11 12 2015 ☆



Alıcı: bana ▾

Kullanabilirsiniz. Makalede tüm sorular ve gerekli tüm bilgiler mevcut. Makale internette var. Başarılar,

Mehmet Eskin, professor of psychology
Adnan Menderes University, Faculty of Medicine
Department of Psychiatry
Aydın, Turkey

Ek 6. Katılımcılara Uygulanan Demografik Bilgiler Formu

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma, ülkemizde düzenli egzersiz programının, kişilerde oluşturabileceği stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerindeki değişimlerin, çalışma tempolarına olan etkilerinin belirlenmesi amacıyla yapılması planlanmıştır. Araştırmaya katılıp katılmamak isteğinize bağlıdır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Araştırmanın amaçlarına ulaşması, anket sorularını içtenlikle ve eksiksiz cevaplamanıza bağlıdır. Anket formuna kimliğinizi belirtebilecek herhangi bir şey yazmayınız. Göstereceğiniz ilgi ve özen için şimdiden teşekkür ederim.

Seçkin DOĞANER

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Spor Bilimleri Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1	Yaşınız yazınız:											
2	Cinsiyetiniz:	<table><tr><td>Erkek</td><td></td></tr><tr><td>Kadın</td><td></td></tr></table>	Erkek		Kadın							
Erkek												
Kadın												
3	Medeni Durumunuz:	<table><tr><td>Evli</td><td></td></tr><tr><td>Bekâr</td><td></td></tr></table>	Evli		Bekâr							
Evli												
Bekâr												
4	Eğitim Durumunuz:	<table><tr><td>İlkokul Mezunu</td><td></td></tr><tr><td>Ortaokul Mezunu</td><td></td></tr><tr><td>Lise Mezunu</td><td></td></tr><tr><td>Üniversite Mezunu</td><td></td></tr><tr><td>Lisansüstü Mezunu</td><td></td></tr></table>	İlkokul Mezunu		Ortaokul Mezunu		Lise Mezunu		Üniversite Mezunu		Lisansüstü Mezunu	
İlkokul Mezunu												
Ortaokul Mezunu												
Lise Mezunu												
Üniversite Mezunu												
Lisansüstü Mezunu												
5	Mesleğinizi yazınız:											
6	Mesleğinizdeki toplam çalışma sürenizi yazınız:											
7	Fiziksel aktivite dışında serbest zamanlarınızda yaptığınız aktiviteleri yazınız:											

Ek 7. Katılımcılara Uygulanan Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Açıklama: Aşağıda sıralanan cümlelerin sağında, o cümlelerin ne kadar doğru olduğunu belirten boşluklar bırakılmıştır. Size uygun olan tek bir seçeneği lütfen işaretleyiniz.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği		Neredeyse hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Çoğu kez doğru	Neredeyse 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 artırır.					
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 yardımcı 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.					

Ek 8. Katılımcılara Uygulanan Oxford Mutluluk Ölçeği

Oxford Mutluluk Ölçeği		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) hissedirim.					
7	Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim .					

Ek 9. Katılımcılara Uygulanan Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği		Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1	Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2	Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3	Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4	Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5	Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6	Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7	Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8	Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9	Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10	Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11	Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12	Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13	Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14	Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

Ek 10. Deney Grubuna Uygulanan Düzenli Egzersiz Programı

Bu program, sizlere Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Doktora Tezi araştırması için bilimsel bir çerçevede verilmiştir. Söz konusu programa 8 hafta süresince devam etmeniz gerekmektedir. Süre sonunda araştırmacı tarafından tekrar görüşleriniz alınacak ve yeni programınız eğitmenleriniz tarafından yapılacaktır.

No	Hareketin Tanımı	Çalıştırdığı Kas Grubu	Set Sayısı/Süre
1	Bisiklet	Cardio (Solunum ve dolaşım sistemi)	15 Dakika
2	Kranking (El Bisikleti)	Cardio (Solunum ve dolaşım sistemi)	10 Dakika
3	Leg Extension	Bacak	3 Set 10 Tekrar
4	Leg Curl	Bacak	3 Set 10 Tekrar
5	Lat Pulldown (Front & Back)	Sırt	3 Set 10 Tekrar
6	Lat Rowing	Sırt	3 Set 10 Tekrar
7	Dumbell Front Raise	Omuz	3 Set 10 Tekrar
8	Dumbell Lateral Raise	Omuz	3 Set 10 Tekrar
9	Biceps Cable Curl	Ön Kol	3 Set 10 Tekrar
10	Triceps Cable Pushdown	Arka Kol	3 Set 10 Tekrar
11	Koşu Bandı	Cardio (Solunum ve dolaşım sistemi)	15 Dakika
12	Abdominal Crunches	Karın	3 Set 10 Tekrar

Program Türü	Başlangıç Seviyesi Tüm Vücut Kaslarının Çalıştırılması
Program Süresi	8 Hafta
Setler Arası Dinlenme Süresi	30 saniye
Hareketler Arası Dinlenme Süresi	1 Dakika
Çalışma Şekli	1 Gün çalışma – 1 Gün dinlenme

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

İsim : Seçkin Doğaner
Doğum yeri : Ankara
Doğum tarihi : 05 Eylül 1978
İş Adresi : T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü
İş Unvanı : Uzman
Medeni Hali : Bekâr
E-mail Adresi : seckindoganer@gmail.com

Akademik Durumu:

Doktora : Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Yüksek Lisans : Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Lisans : Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Ulusal Hakemli Dergilerde Yayımlanan Makaleler:

- TEMEL C, NAMLI A, DOĞANER S, BALCI V (2015), “Evaluation Of The Youth Camps as a Common Living Space”, *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, **6**: 01-14.
- TEMEL C, DOĞANER S, NAMLI A, BALCI V (2015), “Evaluating the Leadership Behaviour of the Youth Camp Leaders According to the Participants”, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **9**: 2.
- TOROS T, TÜRKSOY A, DOĞANER S (2013). “Liderlik ve İçsel Motivasyonun Antrenörlük Deneyim Süresi Açısından Karşılaştırılması”, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **7**: 1.
- BALCI V, DOĞANER S (2012), “The Position of Exercise in Today’s Leisure Time Activities”, *TOJRAS - The Online Journal of Recreation and Sport*, **1**: 1.
- DOĞANER S, SUNAY H (2016), “Türk Spor Yönetimindeki Sorunlara Analitik Bakış”, *Ankara Barosu Spor Hukuku Kurulu*, s:767, Ankara.

Uluslararası Bilimsel Kongrelerde Sunulan ve Bildiri Kitabında Basılan

Bildiriler:

- PEHLİVAN E, KOÇAK F, DOĞANER S (2016), “Üniversite Öğrencilerinin Çevreye Yönelik Tutumları”, 14.Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- NAMLI A, DOĞANER S (2016), “The Opinions Of The Organizational Climate And The Psychological Harassment By The Ministry Of Youth And Sports Staff”, 10. Uluslararası, Fiziksel Egzersiz, Spor ve Fiziksel Terapi Kongresi, Elazığ.
- TEMEL C, DOĞANER S, NAMLI A, BALCI V (2014), “Leadership Behaviors of The Youth Camp Leaders, Perception by Participant Evaluation”, 13. Spor Bilimleri Kongresi, Konya.
- TEMEL C, NAMLI A, DOĞANER S, BALCI V (2014), “According to The Participants' Perceptions, Evaluation of Youth Camps in Turkey, As A Common Living Place”, 13. Spor Bilimleri Kongresi, Konya.
- DOĞANER S, BALCI V (2013), “Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Egzersize Katılma Sıklıkları ve Nedenleri”, 55. ICHPER Dünya Kongresi, İstanbul.
- BALCI V, DOĞANER S (2011), “Serbest Zaman Etkinlikleri İçerisinde Egzersizin Yeri”, 22.TAFISA Dünya Kongresi, Antalya.

İş Deneyimleri:

Uzman	Gençlik ve Spor Bakanlığı SGM.	2001 - 2017
Fitness Eğitmeni	Sportif Yaşam Kulübü / Ankara	2009 - 2011
Fitness Eğitmeni	Olympic Spor Kulübü / Ankara	2009 - 2010
Fitness Eğitmeni	Fit Life Center / İstanbul	2000 - 2001
Grup Lideri	Dünya Gençlik Kamp Hizmet. / İstanbul	1998 - 2000
Yüzme Eğitmeni	Ankara Üniversitesi Yaz Spor Okulları	1998 - 2000
Web Site Tasarım	Çeşitli Kurum ve Kuruluşlar	2001 - 2016
Afiş & Logo Tasarım	Çeşitli Kurum ve Kuruluşlar	2001 - 2016