



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**SERBEST ZAMAN DOYUMU, MUTLULUK VE
ALGILANAN SAĞLIK İLİŞKİSİNDE KÜLTÜREL
UYUMUN ROLÜ**

Mehmet DOĞAN

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ**

ANKARA

2021

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SERBEST ZAMAN DOYUMU, MUTLULUK VE
ALGILANAN SAĞLIK İLİŞKİSİNDE KÜLTÜREL
UYUMUN ROLÜ**

Mehmet DOĞAN

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ**

ANKARA

2021

Etik Beyan

Ankara Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Serbest Zaman Doyumu, Mutluluk ve Algılanan Sağlık İlişkisinde Kültürel Uyumun Rolü” 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: Mehmet DOĞAN

Tarih: 08 /10 / 2021

İmza:

Kabul ve Onay

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında

Mehmet DOĞAN tarafından hazırlanan

“Serbest Zaman Doyumu, Mutluluk ve Algılanan Sağlık İlişkisinde Kültürel Uyumun Rolü” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından DOKTORA TEZİ olarak OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile kabul/ret edilmiştir.

Tez savunma Tarihi: 08 /10 / 2021

Prof. Dr. Zafer ÇİMEN
Gazi Üniversitesi
Jüri Başkanı

Prof. Dr. Oğuz ÖZBEK
Ankara Üniversitesi
Raportör

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Ankara Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Halil SAROL
Kırıkkale Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Funda KOÇAK
Ankara Üniversitesi
Üye

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

Prof. Dr. Fügen AKTAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay Sayfası	iii
İçindekiler	iv
Önsöz	vi
Simgeler ve Kısaltmalar	vii
Şekiller	viii
Çizelgeler	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Zaman ve Serbest Zaman	3
1.1.1. Serbest Zamanın Tarihsel Gelişimi	8
1.1.2. Serbest Zaman Felsefesi	11
1.1.3. Serbest Zaman Kuramları	14
1.2. Rekreasyon	25
1.2.1. Rekreasyonun Özellikleri ve Sınıflandırılması	26
1.2.2. Rekreasyon İhtiyacı ve Faydaları	28
1.3. Fiziksel Aktivite	35
1.3.1. Fiziksel Aktivite Türleri	37
1.3.2. Fiziksel Aktivite Katılımını Etkileyen Faktörler	38
1.4. Serbest Zamanda Kültürel Uyum	40
1.4.1. Kültürel Uzlaşma ve Uyum Teorileri	41
1.4.2. Serbest Zamanda Kültürel Uyum Modelleri	42
1.5. Serbest Zaman Doyumu	44
1.5.1. Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler	46
1.5.2. Serbest Zaman Doyum Modelleri	47
1.6. Mutluluk	49
1.6.1. Mutluluğu Açıklayan Teoriler	51
1.6.2. Mutluluğun Bileşenleri	53
1.7. Sağlık Algısı	55
1.7.1. Sağlık İnancı ve Davranışı	56
1.7.2. Fiziksel Aktivite ve Sağlık İlişkisi	58
1.8. İlgili Araştırmalar	61
1.8.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	61
1.8.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	64
1.9. Araştırmanın Önemi	67
1.10. Araştırmanın Amacı	67
1.11. Problem Cümlesi	68
1.12. Hipotezler	68
1.13. Araştırmanın Sınırlılıkları	70
2. GEREÇ VE YÖNTEM	71
2.1. Araştırma Modeli	71
2.2. Evren ve Örneklem	71
2.3. Veri Toplama Araçları	75
2.4. Verilerin Toplanması	79
2.5. Verilerin Analizi	79
3. BULGULAR	81
4. TARTIŞMA	104

5. SONUÇ VE ÖNERİLER	118
5.1. Sonuçlar	118
5.2. Öneriler	123
ÖZET	125
SUMMARY	126
KAYNAKLAR	127
EKLER	155
Ek-1. Etik Kurul İzni	155
Ek-2. SZDÖ, OMÖ-K, SAÖ Kullanım İzni	157
Ek-3. Araştırma Grubunu Bilgilendirme ve Olur Alma Formu	158
Ek-4. Uygulama Formu -1- (Özgürce Listeleme Formu)	160
Ek-5. Uygulama Formu -2- (Kişisel Bilgi Formu, SZKU, SZDÖ, OMÖ-K, SAÖ)	161
ÖZGEÇMİŞ	165



ÖNSÖZ

İnsanlığın varoluşundan bugüne, dünya üzerinde birçok devlet, hükümdarlık, imparatorluk tarih sayfalarında yer almış ve günümüz toplumlarının kültür anlayışında etken rol oynamışlardır. Gelişen ve değişen dünya ile birlikte bu etkinin, bireylerin serbest zamanlarda katıldıkları rekreasyonel etkinliklere de yansıdığını görmekteyiz. Birbirlerine uzak coğrafyalarda yaşayan toplumların serbest zaman anlayışı farklılık göstermekle birlikte, aynı coğrafyada yaşayan toplumların ortak bir serbest zaman anlayışının olması da tahmin edilebilir bir durumdur. Peki aynı toplumda yaşayan bireylerin serbest zamanda kültürel uyum içerisinde yaşadığından söz edilebilir mi? Yapılan araştırmalar bazı toplumlar için bu teoriyi doğrular niteliktedir. Bununla birlikte serbest zamanda kültürel uyum kavramının bazı parametreler (serbest zaman doyumu, yaşam doyumu, sağlık algısı) üzerinde aracı rol oynadığı görülmüştür. Bu araştırmada serbest zamanda kültürel uyumun Türkiye’de yaşayan bireyler için varlığı doğrulanır ise, bu toplumun serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısına etki düzeyleri, araştırmanın merak konusu olmuştur.

Akademik gelişimimde büyük katkısı olan, engin bilgilerinden her zaman yararlandığım, öğretme çabasına hayran olduğum ve yapıcı geri bildirimleri ile beni bir adım daha ileriye taşıyan çok değerli danışmanım Sayın Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ’e, doktora öğrenimim boyunca ilgi ve desteklerini her zaman hissettiğim, nezaket ve samimi yaklaşımları ile motivasyonumu yüksek tutan kıymetli hocalarım Sayın Prof. Dr. Oğuz ÖZBEK’e ve Doç. Dr. Funda KOÇAK’a, tez jürimde yer alarak beni onurlandıran ve tecrübelerini esirgemeyen Sayın Prof. Dr. Zafer ÇİMEN ve Doç. Dr. Halil SAROL’a teşekkür ederim. Ayrıca eğitimin önemini aşilayarak, akademik hedeflerimi sürdürmemi sağlayan ve desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen aileme, minnet ve şükranlarımı belirterek sonsuz teşekkürü bir borç bilirim.

Mehmet DOĞAN
Eylül, 2021

SİMGELER VE KISALTMALAR

DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
ERG	Existence (Varolma), Relatedness (İlişkisel), Growth (Büyüme)
SZKU	Serbest Zamanda Kültürel Uyum
SZDÖ	Serbest Zaman Doyum Ölçeği
OMÖ-K	Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu
SAÖ	Sağlık Algısı Ölçeği
YEM	Yapısal Eşitlik Modellemesi
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi

ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Türü ve cinsiyete göre kişi başına ortalama faaliyet süresi	4
Şekil 1.2. Bir günlük zaman bileşeni	5
Şekil 1.3. Akış durumu modeli	15
Şekil 1.4. Ciddi serbest zaman perspektifi	18
Şekil 1.5. Hiyerarşik serbest zaman engelleri modeli	20
Şekil 1.6. Revize edilmiş hiyerarşik serbest zaman engelleri modeli	21
Şekil 1.7. Planlı davranış kuramı	22
Şekil 1.8. Planlı davranış kuramının grafik tasviri	23
Şekil 1.9. İhtiyaçlar hiyerarşisi	28
Şekil 1.10. ERG teorisi	30
Şekil 1.11. McClelland'ın ihtiyaçlar teorisi	32
Şekil 1.12. Açık alan rekreasyonun fiziksel ve psikolojik sağlık üzerine etkileri	34
Şekil 1.13. Fiziksel aktivite kapsam şeması	36
Şekil 1.14. Serbest zamanda kültürel uyum kavramsal modeli (1)	43
Şekil 1.15. Serbest zamanda kültürel uyum kavramsal modeli (2)	43
Şekil 1.16. Serbest zaman doyumu kavramsal modeli	47
Şekil 1.17. İyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişkiyi açıklayan kavramsal model	48
Şekil 1.18. Mutluluğun bileşenleri	53
Şekil 1.19. Sağlık inanç modeli	57
Şekil 1.20. Yapısal eşitlik modeli	70
Şekil 3.1. Cinsiyet değişkenine göre SZDÖ puanlarının grafiksel görünümü	82
Şekil 3.2. Cinsiyet değişkenine göre OMÖ-K puanlarının grafiksel görünümü	83
Şekil 3.3. Cinsiyet değişkenine göre SAÖ puanlarının grafiksel görünümü	84
Şekil 3.4. SKKÜ değişkenine göre SZDÖ puanlarının grafiksel görünümü	85
Şekil 3.5. SKKÜ değişkenine göre OMÖ-K puanlarının grafiksel görünümü	86

Şekil 3.6. SKKÜ değişkenine göre SAÖ puanlarının grafiksel görünümü	87
Şekil 3.7. FAKS değişkenine göre SZDÖ puanlarının grafiksel görünümü	88
Şekil 3.8. FAKS değişkenine göre OMÖ-K puanlarının grafiksel görünümü	89
Şekil 3.9. FAKS değişkenine göre SAÖ puanlarının grafiksel görünümü	90
Şekil 3.10. SZAKT değişkenine göre SZDÖ puanlarının grafiksel görünümü	91
Şekil 3.11. SZAKT değişkenine göre OMÖ-K puanlarının grafiksel görünümü	92
Şekil 3.12. SZAKT değişkenine göre SAÖ puanlarının grafiksel görünümü	93
Şekil 3.13. SZKU, SZDÖ, SAÖ ve OMÖ-K arasındaki ilişkilere ilişkin yol analizi	98



ÇİZELGELER

Çizelge 2.1. Katılımcılara ilişkin demografik özellikler (Uygulama formu -1-)	72
Çizelge 2.2. Katılımcılara ilişkin demografik özellikler (Uygulama formu -2-)	74
Çizelge 2.3. Serbest zaman aktivite sıklıkları (Özgürce listeleme)	77
Çizelge 3.1. Ölçek puanlarının dağılımı	81
Çizelge 3.2. SZDÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımı	82
Çizelge 3.3. OMÖ-K puanlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımı	83
Çizelge 3.4. SAÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımı	84
Çizelge 3.5. SZDÖ puanlarının SKK üyeliğine göre dağılımı	85
Çizelge 3.6. OMÖ-K puanlarının SKK üyeliğine göre dağılımı	86
Çizelge 3.7. SAÖ puanlarının SKK üyeliğine göre dağılımı	87
Çizelge 3.8. SZDÖ puanlarının FA katılım sıklığına göre dağılımı	88
Çizelge 3.9. OMÖ-K puanlarının FA katılım sıklığına göre dağılımı	89
Çizelge 3.10. SAÖ puanlarının FA katılım sıklığına göre dağılımı	90
Çizelge 3.11. SZDÖ puanlarının SZA katılım tercihine göre dağılımı	91
Çizelge 3.12. OMÖ-K puanlarının SZA katılım tercihine göre dağılımı	92
Çizelge 3.13. SAÖ puanlarının SZA katılım tercihine göre dağılımı	93
Çizelge 3.14. Korelasyon analiz sonuçları (Gelir düzeyi, SZDÖ, OMÖ-K, SAÖ)	94
Çizelge 3.15. Regresyon analiz sonuçları (SZDÖ, SAÖ, OMÖ-K)	94
Çizelge 3.16. Aktivite katılım sıklığı ve önem derecesi korelasyon analiz sonucu	95
Çizelge 3.17. 45 serbest zaman aktivitesinin ortalama önem derecesi ve özgürce listeleme sıklığı	96
Çizelge 3.18. SZKU üç grup arasındaki korelasyon analiz sonucu	97
Çizelge 3.19. Yapısal eşitlik modeline ilişkin uyum iyiliği değerleri	99
Çizelge 3.20. Ölçeklere ilişkin betimleyici istatistikler ve korelasyon analizi sonuçları	100
Çizelge 3.21. Yakınsak geçerliğe ilişkin değerler (SZDÖ, SAÖ, OMÖ-K)	101

Çizelge 3.22. SZKU, SZDÖ, SAÖ ve OMÖ-K arasındaki yol analizine ilişkin değerler	102
Çizelge 3.23. Regresyon katsayılarına ilişkin hipotez sonuçları	103



1. GİRİŞ

Modern dünyada insanlığın en temel ihtiyacı haline gelen serbest zaman ve rekreasyon olguları gelişimini her geçen gün daha da artırmakla birlikte, mutlu bireylerin kazanımı noktasında önemi göz ardı edilemeyecek toplumsal bir değere sahiptir. Bir serbest zaman aktivitesi olarak rekreasyonel katılım, kişisel anlamda bireye sağlığın iyileştirilmesi ve kişisel gelişim gibi faydalar sunarken, toplumsal anlamda sosyo-kültürel yapıya da pozitif katkı sağlamaktadır.

Serbest zaman aktivitelerine katılımı da kültürün etken bir faktör olduğu (Bingham, 2015; Gürbüz, 2017; Veal, 2001) düşünüldüğünde, birbirlerine uzak coğrafyalarda yaşayan toplumların serbest zaman alışkanlıklarının farklılık göstermesi de (Heinonen ve ark., 2005; Xie ve ark., 2017) beklenen bir durumdur. Ito ve ark. (2019), Kanadalı öğrencilerin serbest zamanlarını ağırlıklı olarak egzersiz, Çinli öğrencilerin sosyal aktiviteler ve açık alan rekreasyonu, Japon öğrencilerin ise sosyal aktiviteler ile değerlendirdiğini ve bu noktada kültürel bağlamlara dikkat edilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Bunun yanında, aynı kültür alt yapısına ait toplum üyelerinin ortak serbest zaman aktivite anlayışına sahip olduğu ve bu anlayış doğrultusunda uyum içinde hareket ettiği yapılan araştırmalarda (Chick ve ark., 2018; Dressler ve ark., 2015) gözlemlenmiştir. Serbest zamanda kültürel uyumun bireylerin serbest zaman doyumu, yaşam doyumu ve sağlık algı düzeylerinde pozitif yönde etki oluşturduğu da anlaşılmıştır (Chick ve ark., 2014; Chick ve ark., 2016; Dressler ve ark., 2007). Buradan hareketle bireylerin sosyo-psikolojik bakımdan doyuma ulaşmasında kültürel uyum ve serbest zamanda kültürel uyum kavramlarının olumlu yönde katkı sağladığını söylenebilir.

Bireylerin içinde yaşadığı kültür coğrafyasında bir uyum içinde serbest zaman aktivitelerine katılımı sonucunda algıladıkları pozitif duygu durumu olarak tanımlanan serbest zaman doyumu (Beard ve Ragheb, 1980) her birey için özelde farklı anlamlar taşımaktadır. Açık ve kapalı alan aktiviteleri, sosyo-kültürel etkinlikler ve fiziksel aktivite tercihleri ile bireyler kendilerine yenilenme fırsatı

sunarak serbest zaman doyumunu yaşarlar (Doğan ve ark., 2019; Lee ve Zhang, 2010). Özgür iradeleri ile tercih ettikleri bu aktiviteler bireylere sosyal, psikolojik ve fiziksel anlamda katkı sağlamakla birlikte kendi potansiyellerini ortaya çıkaran, mutlu ve sağlıklı insanları topluma kazandırmaktadır. Spiers ve Walker (2008)'ın etnik kökenleri farklı olan bireyler üzerine yapmış oldukları araştırma, katılımcıların serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Mutluluk kavramı uzun yıllar araştırılan, güncelliğini asla kaybetmeyen ve özellikle pozitif psikolojinin araştırma konusu olarak literatürde yerini almıştır. Mutluluk, sevinç ve memnuniyet ile birlikte yaşamın herhangi bir anında ya da uzun süreli, belki de yaşam boyu hissedilen, kaygı, öfke, korku ve stres gibi negatif hislerden uzak pozitif duygu akışıdır (Doğan ve Akıncı Çötök, 2011; Hills ve Argyle, 2002). Alanyazın incelendiğinde mutluluk kavramında etken rol oynayan (yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir seviyesi, eğitim durumu vb.) birçok parametre olduğu görülmektedir (Luo, 2017; Senasu, 2020). Bununla birlikte serbest zaman aktivitelerine katılımın bireylerin mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ortaya çıkaran araştırmalar da literatürde mevcuttur (Liu ve Da, 2020; McHugh ve ark., 2016). Mutluluk kavramının yanında serbest zamanlarda uygulanan rekreatif etkinliklerin bireylerin mental sağlık algısında pozitif etkilere olanak sağladığı saptanmıştır (Fenton ve ark., 2016; Stebbins, 2018).

Sağlık algısı, bireyin kendisi ile ilgili algıladığı genel sağlık durumunun bir sonucu olarak nitelendirilmektedir (Flores ve ark., 2018). İnsanların sağlık algısındaki en önemli etmen sağlık davranışıdır. Bu davranışın değişimine yönelik bazı modeller literatürde mevcuttur. İnanç, tutum ve algı, bu modelleri etkileyen başlıca faktörler olarak göze çarpmaktadır (Bulduk ve ark., 2015; Diamond ve ark., 2007; Kadioğlu ve Yıldız, 2012). Bu faktörlerin olumlu yönde değişimi ve bireylerin sağlık algısındaki gelişiminde serbest zamanın önemi büyüktür (Witmer ve ark., 2011). Serbest zamanlarını çeşitli aktiviteler ile kaliteli bir şekilde değerlendiren insanlar stresten uzak, refah içinde sağlık algılarını geliştirmeye yönelik sonuçlara doğru sağlam adımlar atmış olacaktırlar.

Bireyler serbest zamanlarında başta fiziksel aktivite olmak üzere sosyal, kültürel veya sanatsal birçok aktiviteye katılırlar. Serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım obezite, kardiovasküler, diyabet, kanser vb. hastalık risklerini azaltarak bireylerin yaşam kalitesini artırmada sağlık sisteminin önemli bir parçası haline gelmiştir (Henderson, 2014). Bu konuda bazı hükümetler ve sağlık kuruluşları başarılı politikalar geliştirmişlerdir. Nijerya hükümeti bireylere yürüme aktivitesini teşvik ederek şehirlerde motosiklet kullanımını yasaklamış, Atare'nin (2014) bu uygulamada yapmış olduğu araştırma sonucunda, katılımcıların fiziksel ve psikolojik bakımdan kendilerini daha iyi hissettikleri sonucuna ulaşmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) "Avrupa bölgesi için fiziksel aktivite stratejileri 2016-2025" in misyonuna baktığımızda; hareketsiz yaşam tarzını azaltarak fiziksel aktiviteyi artırmak, fiziksel aktiviteye yönelik güvenli ortamı sağlamak, cinsiyet, yaş, gelir durumu, eğitim, etnik köken veya herhangi bir engel teşkil edecek duruma bakılmaksızın fiziksel aktiviteye katılımı fırsat eşitliği sağlamaktır (WHO, 2015).

Halk sağlığı ve toplumsal refahın artırılması noktasında serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılım teşvik edilerek bazı devlet politikalarının yürürlüğe girmesi önem arz etmektedir. Serbest zaman aktivitelerine katılımı kültürün etken rol oynadığı düşünüldüğünde bu araştırmanın amacı, bireylerin serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısı düzeyleri arasındaki farklılıkları ortaya koymaktır. Aynı zamanda serbest zamanda kültürel uyum, serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısı arasındaki ilişkinin test edilmesidir.

1.1. Zaman ve Serbest Zaman

Zaman, çoğu bilim dalının araştırma konusu olmakla birlikte, bilim insanları tarafından farklı algı ve bakış açıları doğrultusunda birçok zengin tanımla bünyesinde bulunduran multidisipliner bir yaklaşımdır (Davis, 2013; Einstein, 2020; Elias, 2000; Hawking, 2009). Toplumsal bir fenomen olarak zaman, elle tutulur, gözle görülür bir yanı olmayan soyut bir kavramdır. Bazı toplum bilimciler değişim, gelişim, takvim, bütçe, organizasyon, emeklilik, yaş, hafıza, sosyal hayatın aksiyonları, gündelik

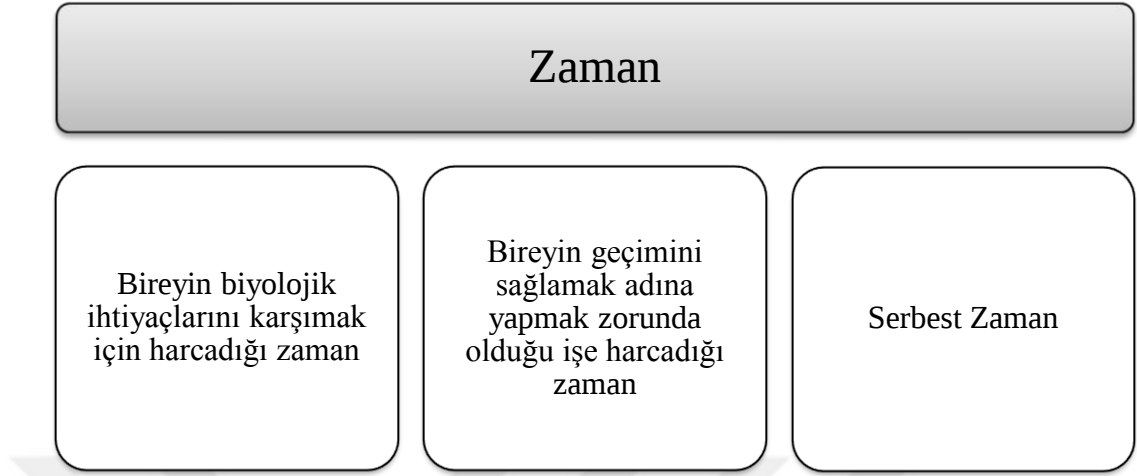
hayat, tarih, gelenek, modernlik, portmodernlik, iş, dinlenme, serbest zaman vb. konular doğrultusunda zamanı ele almışlardır (Okumuş, 2010). Heidegger (2018) toplumsal hayatı, toplumsal olgu ve olayları, toplumsal grup ve kurumları, kısaca insan ve toplumu anlamının yolunun zamanı anlamaktan geçtiğini belirtmektedir. Ünlü sosyolog Emile Durkheim (2006) zaman kavramını toplumsal yaşam biçimi üzerinden değerlendirerek toplumsal zamana atıfta bulunmaktadır. Bunun nedeni insanların yaşamları boyunca zaman kavramını kullanıp, hayatlarına şekil vererek organize etmeleridir. Bu yaklaşımda zaman algısı farklı kültür değerlerine sahip toplumlar arasında farklılık göstermez (Urry, 2015). Her toplumun zaman kullanım ve gündelik yaşayış biçimleri farklılık göstermekle birlikte bunu sağlayan en önemli faktörün kültür olduğu düşünülmektedir. Zengin bir kültür alt yapısına sahip Türk toplumunun zaman kullanım biçimi de diğer toplumlara göre farklılık göstermesi beklenen bir durumdur.

TÜİK (2015) Zaman Kullanım Araştırması, Türkiye’de yaşayan 10 yaş ve üzeri bireylerin faaliyet türü ve cinsiyete göre kişi başına ortalama faaliyet süresini belirten veriler Şekil 1.1’de gösterilmiştir.

Faaliyetler	Erkek	Kadın	Toplam
Uyku	08:44	08:52	08:48
Yemek ve diğer kişisel bakım	02:46	02:43	02:45
Hanehalkı ve aile bakım	00:51	04:17	02:35
İstihdam	03:58	01:09	02:33
TV izleme, radyo ve müzik dinleme, vb.	02:23	02:18	02:20
Sosyal yaşam ve eğlence	01:46	01:54	01:50
Ulaşım ve belirlenmemiş zaman kullanımı	01:20	00:47	01:03
Eğitim	00:45	00:47	00:46
Gönüllü işler ve toplantılar	00:34	00:51	00:43
Hobiler ve oyunlar	00:31	00:12	00:21
Spor ve doğa sporları	00:16	00:06	00:11
Toplam (Saat)	24:00	24:00	24:00

Şekil 1.1. Türe ve cinsiyete göre kişi başına ortalama faaliyet süresi.

Jensen ve Guthrie (2006) bireyler için bir günlük (24 saat) zaman dilimini üç bileşene ayırarak incelemişlerdir (Şekil 1.2).



Şekil 1.2. Bir günlük zaman bileşeni.

Birinci bileşende bireyin varolma zamanı, yani biyolojik ihtiyaçlarını (yeme ve uyku vb.) karşıladığı zaman dilimidir. İkinci bileşen, bireyin zorunlu olarak yaptığı, geçimini sağlamak için ekonomik kazanç sağladığı iş gücü karşılığında harcadığı zaman dilimidir. Üçüncü ve son olarak ise, bireyin zorunlu ihtiyaçlarını gidermek amacı ile kullandığı zamanlarında dışında kalan serbest zamandır (Jensen ve Guthrie, 2006).

Bireylerin fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, tamamen kendilerine ait özgürce katılabildikleri serbest zaman, literatürde yerini almış geniş yelpazeli, uzun yıllar araştırılmaya ve tanımlanmaya muhtaç bir fenomen olarak karşımıza çıkmaktadır (Alexandris ve ark., 2012; Gürbüz ve Henderson, 2014; Koçak, 2017a; Roberts, 2018; Sivan ve ark., 2008; Stebbins, 2018a).

Serbest zaman, kelime anlamı olarak Latince “özgür olmak” demektir. Eski Fransız dilinde “Loisir” izin verilmek anlamında, bir eylemin serbestçe seçilmesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Goodin ve ark., 2005; Kraus, 2001). Yunan dilinde ise, serbest zaman anlamı taşıyan “scole” ve “skole” kelimeleri mevcuttur. Bu kelimeler daha sonra İngilizce’de “school” Latince’de “scola” olarak son hallerini

aldılar. Bu doğrultuda, Yunan dilinde yer alan “scole” ve “skole” kelimelerinin her ikisinin de serbest zaman ve öğrenme anlamına geldiğini söyleyebiliriz (Edginton, 2004). Antik Yunan dilinde öğrenme aktivitelerinin manevi olarak bireye ve topluma zenginleştirici bir yapı kazandırdığı kabul edilmektedir (Lian, 1999).

Alanyazın incelendiğinde serbest zaman kavramına yüklenen anlam bakımından geçmişten günümüze bazı farklılıklar ve benzerlikler görülmektedir. Bunun nedeni toplumların zaman içinde edindiği kültür birikimi ve mirası olarak açıklanmaktadır (Gürbüz ve Henderson, 2013; Ito ve ark., 2017; Stebbins, 2021; Walker ve Wang, 2008). Her ne kadar toplumlar ve bireylerin serbest zaman anlayışında farklılıklar ve benzerlikler olsa da ortak kazanım, serbest zamanın gelişimsel olarak pozitif kazanımlar sağladığıdır (Blackshaw, 2013; Stebbins, 2018b). Buradan hareketle araştırmacılar serbest zamanı tanımlarken oldukça geniş yelpazede zengin ve olumlu yaklaşımlar içeren kavramlara yönelmişlerdir.

Haworth ve Lewis (2005) bireyin iş yaşamı dışında kalan zaman olarak tanımladığı serbest zaman kavramının, tatmin kazanımı sonucunda toplum için sosyo-ekonomik kazançlar sağladığına vurgu yapmışlardır. Henderson ve Bialeschki (2007) serbest zaman kavramını bireyin kendi potansiyelini ancak özgür bir biçimde kendini ifade ettiği zaman dilimi olarak tanımlamışlardır. Johnson ve ark. (2006) ise serbest zamanı temel ihtiyaçlar ile iş yaşamı dışında kalan bireyin özgürce seçebildiği tamamen kendine ait hissettiği ve istediği gibi kullanabildiği ayrıca bu durumdan tatmin duygusu kazandığı bir süreç olduğunu belirtmektedir.

Bazı araştırmacılar (Crawford, 2005; Kelly, 1990) serbest zaman kavramını okula, kiliseye ve aileye benzer şekilde başlı başına bir sosyal kurum olarak açıklamaktadırlar. Bu düşüncenin aksine, Veblen (2005) serbest zaman seçimlerinin ırk, sosyal sınıf ve meslek vb. kavramlar ile ilişkisi olduğunu savunmaktadır.

Rojek (1999) serbest zaman tanımını isteğe bağlı zaman, sosyal araç, sosyal sınıf, meslek ve ırk, klasik bakış açısı, faydacı yaklaşım ve bütüncül görüş olmak üzere altı kavrama dayandırarak tanımlamaktadır;

- **İsteğe Bağlı Zaman:** Bireyin temel ihtiyaçları ve iş zamanı dışında kendi iradesi ile özgürce kullanabildiği zaman dilimidir.
- **Sosyal Araç:** İnsan sosyal bir varlıktır ve yaşamı boyunca sosyal birtakım ihtiyaçlara sahiptir. Sosyal ihtiyaçların giderilmesi noktasında bir araç olarak serbest zaman önemlidir.
- **Sosyal Sınıf:** Toplum bazı sosyal sınıflardan oluşmaktadır. Yüksek gelir düzeyine sahip sosyal sınıfın serbest zaman alışkanlıkları ile düşük gelir düzeyine sahip sosyal sınıfın serbest zaman alışkanlıkları farklılık gösterebilmektedir.
- **Meslek ve Irk:** Her meslek grubunun çalışma saatleri ve koşulları aynı standartları içermez. Üst düzey bir yönetici ya da şirket sahibi ile öğretmenin serbest zamanı kullanım biçimi zamansal ve kavramsal bakımdan değişiklik gösterebilir. Bununla birlikte farklı kültür alt yapısına sahip ve uzak coğrafyalarda yaşayan insan ırkının serbest zaman alışkanlıklarında farklılık görülmesi tahmin edilebilir bir durumdur.
- **Klasik Bakış Açısı:** Anti-faydacı bir yaklaşım ile serbest zaman aktivitelerinin fayda sağlamaktan çok sadece aktivitelerin tamamlanmasını içeren, başlı başına bir son olarak görülmesidir.
- **Faydacı Yaklaşım:** Bireyin kendine ait özgür iradesi ile değerlendirdiği serbest zaman ona sosyal, psikolojik ve fizyolojik pozitif faydalar sağlayacaktır.
- **Bütüncül Görüş:** Serbest zamanın bütünsel bir yaklaşımı içeren bireyin yaşamında birçok aktivitenin bulunabileceği yaygın bir fenomen olduğunu inanıcıdır.

Literatürde serbest zaman kavramına ilişkin yapılan bu zengin tanımlara ek olarak pozitif sosyolojide birey için özgürlük, özgür zaman, özgürce kullanılan zaman gibi kelimeler ile de sıklıkla kullanıldığı saptanmıştır. Bütün bu tanımların

ortak özelliği ise, bireye ve topluma sağladığı fayda (sosyal, psikolojik, fiziksel vb.) üzerine olmuştur (Glower ve Hamingway, 2005). Geçmişten günümüze bireysel ve toplumsal bir fenomen olarak faydacı bir yapıya sahip olan serbest zaman kavramı üzerine tanımsal yaklaşımlar hala yetersiz görülmekle birlikte açıklanmaya muhtaç, yelpazesi geniş bir bilim dalı olarak alanyazında yerini almaktadır.

1.1.1. Serbest Zamanın Tarihsel Gelişimi

İlk çağ toplumunda yaşayan insanlar gündelik hayatlarında zamanlarının büyük bir bölümünü avlanarak ve tarım işleri ile geçirirlerdi. Temel ihtiyaçları için harcadıkları zamanın dışında ise genellikle tembellik yapıyorlardı. Bununla birlikte aile ile vakit geçirmek de önemliydi. Zamanla avcılık ve tarımdaki kolay yöntemlerin keşfedilmesi ilkçağ toplumlarının daha fazla serbest zamanı olması anlamına geliyordu (Torkildsen, 1999). Eski dönemlerde oyun aracılığı ile keşfedilen bazı festivaller, bayramlar, mitolojiler serbest zaman eğlencesi olarak görülebilir. Özellikle Mısır ve Asur medeniyetlerinde daha çok üst tabakaya ait olan serbest zaman kavramının içeriğinde sosyal ve kültürel aktivitelerin varlığı görülmektedir (Sprackilen, 2011).

Antik Çağ döneminde toplumsal sınıf nedeni ile serbest zaman kavramı daha çok erkek egemen aristokrat kesime ait olduğu bir gerçektir. Antik Yunanda erkekler oyun aracılığı ile eski dönem Olimpiyat müsabakaları, açık hava tiyatroları ve festivaller ile zamanlarını geçirirlerdi. Kadın haklarının kısıtlanması ve kölelik sisteminin yaygın bir şekilde kontrol edilmesi ile aristokrat kesimi “serbest zaman sınıfı” kavramını yaratmıştır (Garland, 2008). Beden eğitimi ve spor kavramı Antik Yunan ve Roma uygarlığında oldukça önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Savaşa hazırlık noktasında beden eğitimi ve spor Roma uygarlığı için büyük bir öneme sahipken, Yunan uygarlığında daha çok belirli bir felsefeyi içeren yarışma esaslı eğlence anlayışını içermektedir (Golden,1998; Toner, 1995).

Orta Çağ (350-1453) yaşanan reform ve rönesans hareketleri ile sosyo-kültürel anlamda birçok değişiklikleri de beraberinde getirdi. Kiliselerin daha fazla söz sahibi konumda olduğu “insanların ebedi kurtuluşunda sıkı çalışmak oldukça önemlidir” yaklaşımını topluma empoze ettiğini görüyoruz. Üreterek ve çalışarak ancak iyi bir insan olunabileceği, bunun yanında serbest zamanın önemli olmadığı düşünülüyordu. Ancak bunun yanında Avrupada sanat, edebiyat ve resim gibi alanlarda çalışmaların olduğu öncü isimlerin de bu dönem de yaşadığı halka ilham kaynağı olduğu görülmektedir (Pieper, 2009).

Yeni Çağ (1453-1789) ile birlikte sanayileşme ve otomasyon hareketleri üretimde artış, refah seviyesinde yükselme ve buna paralel olarak insanların serbest zamana daha fazla ihtiyaç duyduğu çalışma saatlerinde azalmaya yol açmıştır. Ancak Endüstri Devrimi ile birlikte çalışma saatlerinde ciddi artış görülmektedir. Bu dönemde haftalık çalışma 75 saat civarında seyrediyordu. 1778 yılı Fransa tarihinde “ticaret düşmanı” adı altında serbest zamanın ve dinlenmenin görmezden geldiği bu tarz kavramların tembellik, çalışma ahlakına aykırı birer hareket olarak kayıtlara geçtiği hatta Pazar günlerinin de çalışma gününe dahil edildiği görülmektedir (Borsay ve Furnee, 2015; Karacar, 2014).

Yakın Çağ, 1789 Fransız ihtilali ile başlayan ve günümüze kadar süren dönemdir. Serbest zaman tarihinde önemi yadsınamayacak bir zaman dilimidir. 19. yüzyıl sanayi devrimi ile endüstrileşme ve fabrikaların artması kentleşmeyi beraberinde getirdi. Kentleşme sonucunda kırsal kesimden şehirlere göçler yaşandı ve nüfus artışı bu bölgelerde yoğunlaştı (Torkildsen, 1999). Teknolojik gelişmeler üretimdeki artışı ve kaliteyi zamanla daha da üst seviyelere ulaştırmıştır. Bunun sonucunda gerekli yasal düzenlemeler ve sendikalar aracılığı ile çalışan insanların serbest zaman hakkı gündeme gelmiştir. Serbest zaman hakkı elde eden çalışanlar serbest zamanlarında seyahat ederek, okuyarak ve araştırarak hem kendi gelişimlerine hem de toplumsal kalkınmaya daha fazla katkıda bulunmuşlardır (Karacar, 2014). İlerleyen yıllarda serbest zamanlarda yapılan aktivitelerde de bir takım arayış içine giren insanlar bu Çağ’da birçok farklı serbest zaman aktivitesi keşfetmişlerdir. Toplumsal yaşam koşullarının daha düzenli ve refah seviyelere

ulaşması ile planlı-organize serbest zaman aktiviteleri geliştirilmiş serbest zaman artık insanlığın bir ihtiyacı olarak sosyal yaşamda hak ettiği yeri almaya başlamıştır (Wagg ve Bramhan, 2016). Bu durumun en somut örneğini 10 Aralık 1948 yılında ilan edilen İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi 24. maddesi “Herkesin, çalışma saatlerinin makul ölçüde sınırlandırılması ve belirli aralıklarla ücretli izin dahil olmak üzere, dinlenme ve serbest zamanlarını değerlendirme hakkı vardır.” bize göstermektedir.

Cumhuriyet öncesi Türkiye’de yaşayan bireylerin serbest zaman aktivite alışkanlıklarına bakıldığında özellikle eğlence anlayışı olarak düğün, şölen ve şenliklerin ön planda olduğunu görüyoruz (Sevengil, 2014). Osmanlı İmparatorluğunda kahve ve kahvehane kültürü, tütün, mesire alanlarında yapılan aktiviteler, meddahlık, sandal gezileri ve özellikle hamam, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmede önemli bir yer tutuyordu (Arıkboğa, 2004). Bununla birlikte güreşin farklı türleri, binicilik, at yarışları, cirit, okçuluk gibi fiziksel içerikli aktiviteler de en çok ilgi gösterilen serbest zaman etkinlikleri olarak tarihte yerini almıştır (And, 2019; Mantran, 1991). 17. yüzyılın önde gelen gezginlerinden ve elli yılı aşkın süre boyunca Osmanlı topraklarında gördüklerini Seyahatname adlı eserinde toplayan Evliya Çelebi, günümüz Bosna Hersek’te yer alan Neretva nehri üzerine inşa edilen ve günümüzde hala bu rekreasyonel spor geleneğinin devam edildiği Mostar Köprüsünden atlama şenliğinden bahsetmektedir (Kahraman, 2010). Bununla birlikte günümüz Polo oyununun o dönemlerde Gûy-u Çevgân adı altında oynandığı ve güreşin bizim kültürümüzdeki öneminden yine Seyahatname adlı eserinde belirtmektedir (Dervişoğlu, 2012; Karabey, 2012).

Cumhuriyetin kurulması Türkiye’de birçok yenilik ve gelişimi de beraberinde getirdi. Eğitim, kültürel etkileşim ve sosyo-ekonomik gelişmeler bireylerin serbest zaman alışkanlıklarında bir takım olumlu sonuçlar doğurmuştur. Kültür, sanat ve spor anlamında devlet, birtakım politikalar geliştirmiştir. Devlet Tiyatroları, Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü, Konservatuvar, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü gibi kurumların açılması buna örnek olarak gösterilebilir (Sevil ve ark., 2012). Bu

gelişmeler ile birlikte bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımında özellikle sosyo-kültürel ve fiziksel aktiviteler anlamında artış olduğu görülmektedir.

Globalleşen dünyada zamanın durmaksızın ilerlemesi, yaşanan toplumsal olaylar, insanların serbest zaman alışkanlıklarında bazı değişimlere sebep olabilmektedir. Sonuç olarak serbest zaman farklı zamanlarda farklı toplumlar tarafından farklı anlamlar yüklenerek değerlendirilmiş, geçmişten günümüze insanlığın, özellikle çalışan toplumlar için temel bir ihtiyaç olarak gelişimini sürdürmüştür.

1.1.2. Serbest Zaman Felsefesi

Serbest zaman, antik çağlardan modern zamanlara kadar farklı toplum ve kültürlerde birçok bilim insanı tarafından çeşitli anlamlar yüklenerek tanımlanmaya çalışılmıştır (Henderson, 2018; Roberts, 2018; Sivan, 2020; Stebbins, 2020). Antik Yunanlılar hayatın amacını sorgularken iyi ve kaliteli bir yaşamın sırrını serbest zamanda arayan ilk toplum olarak görülmektedir. “İyi yaşam” bilgelik, erdem ve serbest zaman arayışı ile yakından ilişkiliydi (Torkildsen, 2000). Bireylerin gerçek zevke ulaşma, erdemli ve kaliteli bir yaşam biçimine sahip olmanın ilk ilkesi olarak serbest zaman önemliydi (Goodale ve Godbey, 1988). Serbest zaman üzerine düşünceleri ile geçmişten günümüze serbest zaman bilim insanları tarafından en kapsamlı biçimde tartışılan iki Yunan filozofu Platon ve Aristoteles'tir.

Platon, insanlığın amacının gerçeği keşfetmek ve “iyi yaşam” için toplumsal diyalog sürecinin önemli olduğunu savunmaktadır (Jackson ve Burton, 1999; Rojek ve ark., 2006). Randell (1970) Platon'un düşüncelerini şu ifadelerle açıklamaya çalışmıştır.

“Onun için önemli olan nokta şu ki, yaşamın ne olduğunu, ancak onu gerçekte olduğundan daha fazlası olarak görürsek, kusurlu olanı hayal gücünde

mükemmelleştirilebilir olarak algılayıp bileceğiz. İnsan yaşamı sadece tahammül edilebilir değildir. Bu durumu idealleştirsek bize mantıklı gelebilir. Ancak ne olabileceğini görmedikçe gerçekte ne olduğunu anlamıyoruz.”

Bu idealleşme sürecini yerine getirme noktasında felsefe yapmak, düşünmek ve kendini geliştirmek için harcanan bir zamana ihtiyaç vardı. Platon, bu aktiviteleri sürdürebildiği ve mutluluğun bir bileşeni olarak gördüğü zaman dilimini serbest zaman olarak adlandırmaktadır (Torkildsen, 2000). Buna ek olarak “iyi yaşam” için en temel unsurların, bireyin kendini tanıya adanması ve oyun ile mümkün olabileceğini öne sürmektedir (Shivers ve DeLisle, 1997). İnsan yaşamının ve oyunun amaçları arasında tanrısal bakımdan sıradan hayatlar üzerinde ahlaki bir bağlantı vardı. Oyun kendini geliştirme ve iyi bir vatandaş olma gibi sosyal amaçlar için bir araçtı. Oyun özellikle çocukların karakter oluşumu ve kendilerini geliştirme boyutunda önemli bir yer tutuyordu (D’Angour, 2013). Oyun, çocukları eğitmek maksadı ile gerekliyken, serbest zaman yetişkin bireylerin eğitimi için gerekliydi. "Yetişkin oyunu" felsefe yapmaktan, kamuoyunda tartışmaktan, spor yapmaktan ve müzikten oluşuyordu (Rojek ve ark., 2006). Özetle, Platon’un serbest zaman kavramı, "gölgelerin dağınık ve ahlaksız dünyası" nın aksine, spor ve entelektüel araştırma gibi etkinliklerin ahlaki iyiliğine karşılık gelmektedir (Spracklen, 2011). "İyi yaşam"ın sırrı, doğru seçimleri yapmak ve doğru şeylere yönelmekten geçer. Platon’un öğrencisi olan Aristoteles’in serbest zaman (skhole) anlayışı da “iyi yaşam” etrafında şekillenmektedir.

Aristoteles’in “iyi yaşam” felsefesinde bireyin kendini geliştirmesi, mutluluk ile birlikte refah bir hayat sürme anlayışı görülmektedir. Mutlu bir yaşamın getirebileceği zevklerin tadını çıkarmak için bireyin işinde ve diğer yükümlülüklerinde özgür olması gerekliliği vardır (Wise, 2014). Çalışma hayatı bireyin temelde “sohbet etmek, müzik dinlemek, arkadaşlık etmek, egzersiz yapmak ve vatandaşlık” gibi aktiviteler ile ilgilenmesinde ciddi kısıtlamalar ve sınırlamalar getirmektedir (Stebbins, 2012). Bu aktiviteler bildiğimiz çocuk aktivitelerinden oldukça farklıdır. Aristo, çalışmayı serbest zamanın tam zıttı olarak gördü ve etimolojik olarak onu ‘serbest zaman-olmayan’ (askhole) olarak tanımlamıştır.

Serbest zaman, erdemli faaliyetlerde bulunmanın ilk ilkesidir. İyi yaşam, yüksek ahlak değerlerini, entelektüel başarıları, kavrayışları ve bilgeliği ortaya çıkarır. Birey elde ettiği mutluluğun entelektüel mükemmellikle zenginleştiğini düşünür, çünkü "tanrı tefekkürü" içerdiğini savunur (Jackson ve Burton, 1999). Çalışma, bireyleri sosyal ve kültürel katılımdan uzaklaştırdığı için bu kapasiteden oldukça uzaktır. Bu yüzden insanlara tefekkür ve mükemmelliğe ulaşmak için hiçbir potansiyel zemin sunmaz. Aristoteles, çalışma ve egzersiz yapma özgürlüğünün serbest zaman ile yakından ilişkili olduğunu, bireyin kendini en mükemmel ölçüde ifade etmesi ve en temel insani yeteneklerinin ancak bu aracı ile ortaya çıkacağını belirtmektedir. Serbest zaman, öznel haz ve nesnel mutluluğa yol açan önemli bir anahtardır (Sylvester, 2005). Bireylerin bu hazza ulaşması noktasında zorunlu ihtiyaçlarından arta kalan zamanlarda kendilerini daha özgür hissetme talepleri nedeniyle rekreasyonun önemi daha da artmıştır.

İnsanlar serbest zamanlarını genellikle eğlence amaçlı ve kademeli olarak gerçekleştirilen rekreasyonel etkinlikler için harcamaya başladılar (Torkildsen, 2000). Buna ek olarak oyunun sadece çocuklar için değil yetişkin bireyler için de ne kadar önemli bir kavram olduğunu fark etmeye başladılar. Hatta Kanada ve Amerika Birleşik Devletleri'nde bir "oyun akımı" bile ortaya çıktı (Edginton ve ark., 2002). İlerleyen zamanlarda oyun alanları ve parklar, yüzme havuzları, konser alanları, kafe ve barlar, tiyatro ve sinema salonları gibi birçok tesis kurulmuş ve talep arttıkça giderek ticarileşmiştir. Özellikle yirminci yüzyılın ilk yarısında hâkim olan serbest zaman fikri, oyun kavramıyla yakından ilişkiliydi. Serbest zaman teorisyenlerinden, Huizinga (2015) oyunu insan uygarlığının temeli olarak ortaya koyan bir düşüncüyü savundu. Her kültürel ifadenin kökeninde aslında oyun olgusunun var olduğunu savundu (Van der Poel, 2002). Oyun, özgürdür; kendi kendine yeten, düzenlenmiş veya kurallarla yönetilen, uzay ve zamanda sınırlı, inanç ve heyecan içeren bir kavramdır (Spracklen, 2011). Özgürlük temelde kendi iyiliği için yapılan ciddi olmayan bir olgudur. Herhangi bir kazanç ya da ilgi içermez, zevk ve estetikle sonuçlanır. Huizinga (2015) zevk, oyunun temel amacıdır ve sıradan yaşam alanı dışında gerçekleştirilir. Homo ludens (oynayan adam) ciddi ve neşeli bir kişidir (Deschenes, 2018). Serbest zaman ve oyun özgürlüğe dayalı bir yaşam tarzını içeren,

bir amacı olan "her şeyi kapsayan, bütünsel bir kavramı" temsil etmektedir (Torkildsen, 2000).

Genel bağlamda eski Yunan filozofları tarafından iyi yaşamın merkezine yerleştirilen ve bireyin mutluluğuna vurgu yaparak tanımlanan serbest zaman olgusu, insanlığın gelişimine katkıda bulunan pozitif bir bilim olarak modern görüşle örtüşen bir anlayışa sahiptir (Bouwer ve Van Leeuwen, 2017).

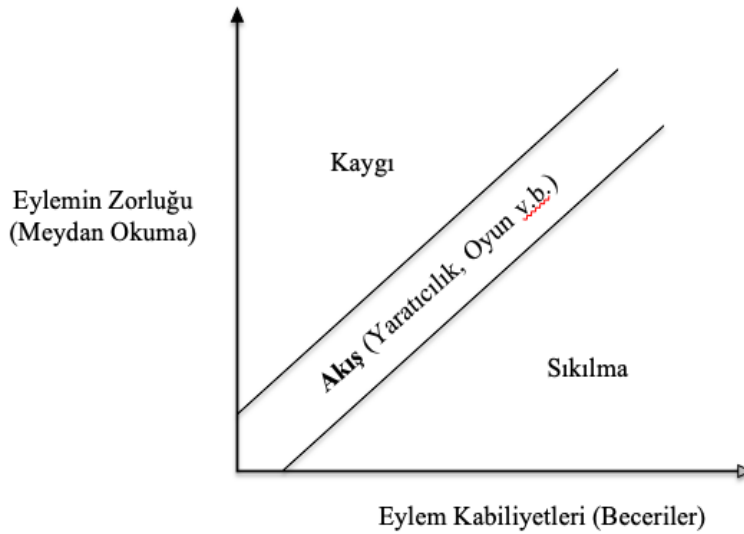
1.1.3. Serbest Zaman Kuramları

Bireylerin yaşam boyu öğrenme sürecinde etkin rol oynayan serbest zaman kavramının başlaması, sürdürülebilir olması ve yeniden tanımlanması noktasında bilim insanları bazı kuramlar ortaya koymuşlardır (Ajzen, 1991; Crawford ve Godbey, 1987; Csikszentmihalyi, 1975; Stebbins, 1982a;). Bu kuramlar, bireylerin serbest zaman aktivite yaklaşımına, motivasyonuna, hedeflerine ve engel teşkil eden faktörlere odaklanarak, mutlu ve refah toplumların kazanımı noktasında araştırmacılara yol göstermektedir. Pozitif psikolojide adına sıklıkla rastladığımız akış kuramı, farklı kültürlerle ait bireyler için psikolojik kazanım ve serbest zaman deneyimi açısından tasvir edilmesi gereken ilk kuram olarak literatürde yerini almaktadır (Moneta, 2004).

Akış kavramı, insanların tam bir katılımı hareket ettiklerinde sahip oldukları bütünsel bir his olarak tanımlanmıştır. Csikszentmihalyi (1975) tarafından insanların sanatsal ve fiziksel içerikli serbest zaman aktivitelerinde motive edici bir faktör olarak sahip oldukları pozitif duygu durumunu veya "optimal deneyimi" tanımlamak için teknik bir terim olarak alanyazında yerini almıştır (Faiola ve ark., 2013). Kaygı ve sıkılma gibi duygu durumlarının aksine yaratıcılık çerçevesinde Csikszentmihalyi (1996) akış'ın özelliklerini dokuz madde halinde sıralamaktadır.

1. Her adımda net hedefler vardır.
2. Bireyin eylemleri için anında geri bildirim söz konusudur.
3. Zorluklar ve beceriler arasında bir denge vardır.
4. Eylem ve farkındalık birleşiktir.
5. Dikkat dağıtıcı şeyler bilinçten uzak tutulur.
6. Başarısızlık endişesi yoktur.
7. Öz bilinç ortadan kaybolur.
8. Zaman duygusu bozulur.
9. Aktivite ototelik hale gelir.

Literatür incelendiğinde aktivitelere katılımın ve pozitif duygu kazanımının farklı kültürlerde hatta bireylerarasında dahi ayrıştığı gözlemlenmiştir (Csikszentmihalyi, 1975). Farklı akış deneyimi sunan aktivitelerin en büyük ortak özelliği ise bireyi sıkılma ve kaygı gibi negatif durumlardan uzaklaştırıyor olmasıdır.



Şekil 1.3. Akış durumu modeli (Csikszentmihalyi, 1975).

Akış kuramı genellikle gelişimsel bir teori olarak kabul edilmez. Bununla birlikte, zorluk-beceri dengesi ve akış deneyimini tecrübe etmenin dinamikleri bireyin gelişimi için önemli bir süreç olduğu varsayılmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975). Gelişim gösteren bir kişinin sürekli olarak bir faaliyete veya işlevsel bir alana

girip olgunlaşması için, akış deneyimini sürdürerek meydan okuma ve beceri geliştirme döngüsüne girmesi gerektiği varsayılır (Tse ve ark., 2020). Csikszentmihalyi (1990) düşük beceri düzeyine sahip kişilerin bir aktiviteye katıldıklarında aşamalı bir biçimde beceri ve uzmanlık geliştirebileceklerini öne sürmektedir. Artan beceri seviyesi, daha düşük zorluk seviyesi ile bir tutarsızlık yaratır ve bu durum sıkılma deneyimini ortaya çıkarır (Landhäuser ve Keller, 2012). Bu yetersiz deneyimi düzenlemek için insanlar aktif olarak yeni zorluklar ararlar. Zorlukların yeniden düzenlenmesi, zorluk-beceri dengesini yeniden sağlar ve karşılığında akış deneyimini kolaylaştırır (Fong ve ark., 2015). Bununla birlikte, zorlukların düzenlenmesi mevcut beceri seviyesinin ötesine geçtiğinde, bu durum kaygı deneyimini yaratır. Buna tepki olarak insanlar, çevresel taleplere karşılık vermek amacıyla beceri geliştirme sürecine devam ederler. Rathunde ve Csikszentmihalyi (2006) ilerleme yoluyla optimal deneyimleri yeniden yakalama fikrini önerdiği gibi, meydan okuma ve beceri geliştirme yukarı doğru katlamalı devam eder ve nihayetinde insanlar, gerilemeden ziyade yüksek zorluk ve yüksek beceri seviyeleriyle karakterize edilen bölgede kalabilirler (Şekil 1.3).

Bireyler serbest zamanlarında katıldıkları fiziksel, sosyal-kültürel ve sanatsal içerikli aktivitelerde yakaladığı akış deneyimi sayesinde yaşam boyu gelişimsel bir bakış açısı yakalayarak negatif duygu durumundan uzaklaşırlar ve “iyi yaşam” felsefesine doğru bir yönelim içerisinde olurlar (Tse ve ark., 2020). Bu felsefe doğrultusunda bireyleri planlı ve organize bir biçimde serbest zaman aktivitelerine yönlendiren bir diğer kuram ciddi serbest zaman kuramıdır.

Ciddi serbest zaman kavramı, sanayi devrimi ile birlikte kimlik ve kendini gerçekleştirme kaynağı olarak işten ziyade serbest zamanın artan önemine yanıt olarak 1980'lerde ilk defa literatürde yerini aldı (Stebbins, 1982a). Sosyolog Robert Stebbins, 1970'lerin sonlarında müzisyenleri, astronomları ve diğer amatör grupları incelerken, birçok katılımcının tercih ettikleri serbest zaman aktivitelerine sistematik yollarla yaklaştıkları sonucuna vardı (Stebbins, 1982b; Stebbins, 1992). Ciddi serbest zaman kavramı, Stebbins'in amatör olarak yapılan serbest zaman aktivitelerinden “eğlenmek için” yola çıkarak gelişim göstermiştir (Stebbins, 1992). Stebbins (2007)

bu kavramı serbest zaman aktivitelerine amatör olarak katılım gösteren bireyler üzerine yaptığı araştırmada, amatörlüğü spor, bilim, eğlence ve sanat gibi alanlarda tanımlamaya çalışırken genişletmiştir. Bu işbirlikçi çalışma grubuna “*Amatörler, Profesyoneller ve Ciddi Serbest Zaman (1992)*” adlı yazdığı kitabında 15 yıllık proje diyerek atıfta bulunmuştur (Stebbins, 1992).

Stebbins (1992) ciddi serbest zaman kavramını, bireye kariyer hedefi ile birlikte tatmin duygusu kazandıran amatör, hobi veya gönüllü katılım ilkesi çerçevesinde bilgi, beceri ve deneyimlerinin bir birleşimi olarak ilk kez tanımladı. Bunun yanında ciddi serbest zaman kavramı bazı tanımlayıcı özelliklere sahiptir. Stebbins (2007) ciddi serbest zaman kavramını altı tanımlayıcı özellik çerçevesinden incelemiştir;

Sabırla devam etme; genel bağlamda faaliyet esnasında beceri ve yetenek kazanımı içindir. Stebbins (1977), insanları sıradan bir aktiviteye katılımda motive eden en temel unsur sevgiyken, ciddi serbest zaman katılımcılarını motive eden unsurun ise, beceri ve deneyim seviyelerine yol açan zorluk ve hayal kırıklığı sürecinde azmetme duygusunun ön planda olduğunu vurgulamaktadır.

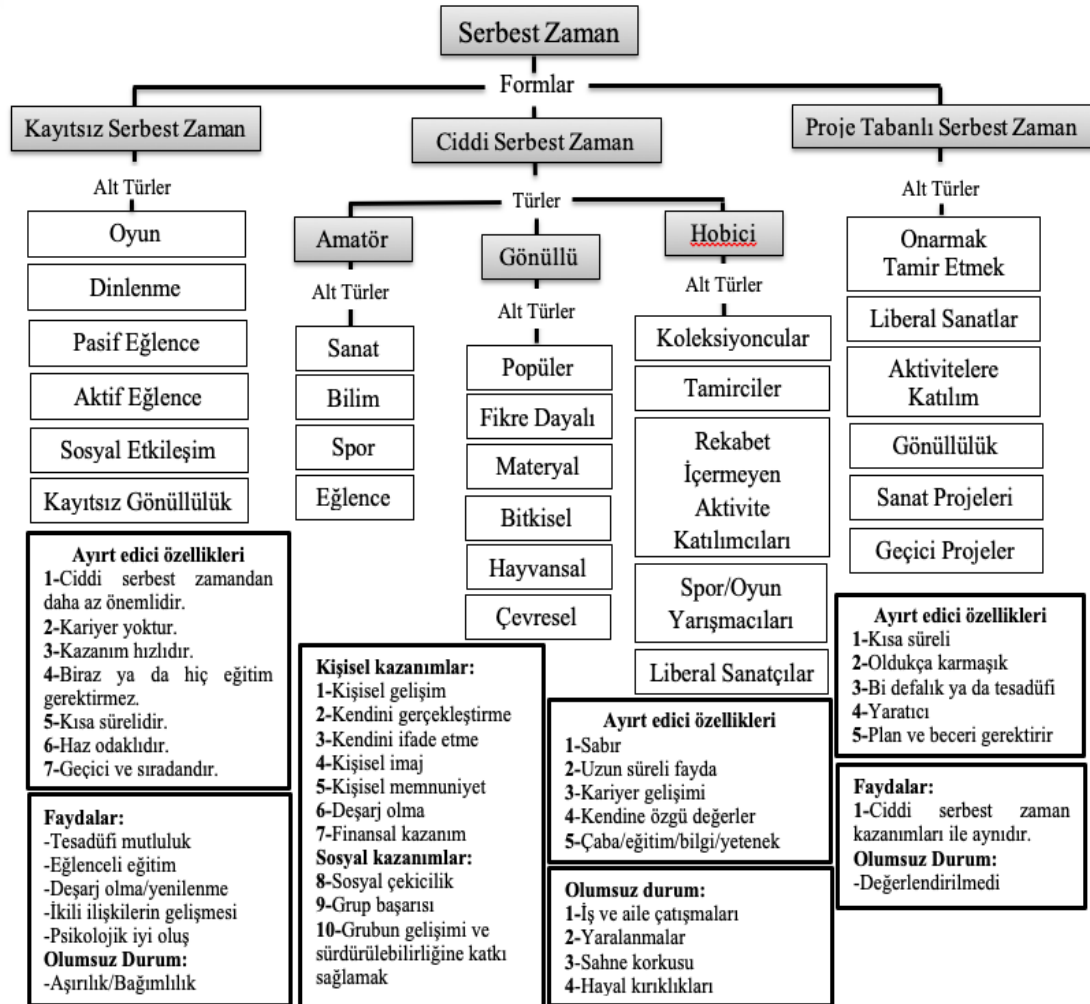
Serbest zaman kariyeri; ciddi serbest zaman kariyerleri tipik olarak, katılımcıların başlangıç, gelişim, sürdürülebilirlik ve düşüş dahil olmak üzere bir dizi aşamalarda ilerleyen zamansal bir modeli takip etmektedir (Stebbins, 2007).

Bilgi ve beceri kazanımı için çabalamak; ciddi serbest zaman katılımcılarının seçtikleri aktiviteler, sıradan aktivite katılımcılarına kıyasla ileri düzeylerde katılım imkânı sunar. Bu durum ileri düzeyde beceri, eğitim veya deneyim yoluyla edinilebilir (Stebbins, 1992).

Kalıcı kazanımlar edinmek; kişisel (kişisel gelişim, kendini gerçekleştirme ve kendini ifade etme gibi içsel faydalar) ve sosyal (grup çekiciliği ve grup başarısı) kazanımlar ciddi serbest zaman katılımıyla ilişkilidir (Stebbins, 2007).

Eşsiz bir sosyal dünyaya dahil olmak; benzersiz bir ortak tutum, değer ve uygulama ahlaki deneyimi içermektedir (Stebbins, 2007).

Sosyal kimlik ve güçlü hissetme; ciddi serbest zaman katılımcıları genellikle katıldıkları aktiviteleri başkalarına anlatmaya isteklidir ve kendilerini ciddi serbest zaman katılımı çerçevesinden tanımlayabilir (Elkington ve Stebbins 2014). Ciddi serbest zaman üzerine deneysel çalışmalar, sosyal bir dünyada kimlik ve aktiviteye katılım arasındaki güçlü bağı ortaya koymuşlardır (Gillespie ve ark., 2002; Jones, 2006).



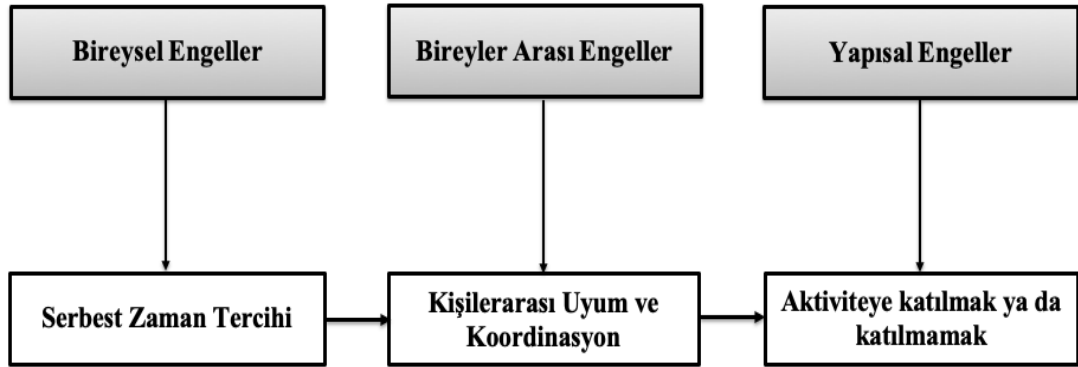
Şekil 1.4. Ciddi serbest zaman perspektifi (Elkington ve Stebbins, 2014).

Ciddi serbest zaman katılımcıları amatör, gönüllü ve hobi amaçlı katılımcılar olmak üzere üç farklı kategoride ele alınmaktadır. Serbest zaman aktivitelerine amatör olarak katılım gösteren bireyler, bu aktiviteleri eğlence amaçlı yapan kişiler olarak tanımlanır (Veal, 2017). Hobi amaçlı serbest zaman aktivitelerine katılanlar amatör aktivite katılımcılarına benzemektedir. Aktiviteleri koleksiyonculuk yapmak, tamir etme, spor içerikli aktiviteler, oyunlar ve sanatsal aktiviteleri içerir (Stebbins, 2007). Gönüllülük ise, doğası gereği geçici veya ciddi olabilir, ancak kariyer gönüllülüğü olarak adlandırılan ciddi bir serbest zaman olarak gönüllülük, ciddi serbest zaman katılımcısının nitelikleriyle uyumlu olan gönüllülüktür (Stebbins, 2020). Bu üç tür ciddi serbest zaman katılımı arasında özdeşleşme vardır ve ciddi serbest zaman aktivitesi ile uğraşan bir birey bu rollerden birini ya da birden fazlasını üstlenebilir (Şekil1.4).

Serbest zaman aktivitelerinin kişisel ve toplumsal faydası göz önüne alınarak aile, toplum ve kültürel bakımdan daha geniş alanlara yaygınlaşması için ciddi serbest zamanın rolü ve teorisi oldukça önemlidir (Lee, 2020; Stebbins, 2015a). Pozitif sosyolojide oldukça önemli olan ciddi serbest zaman kuramı bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımında engelleri en aza indiren bir yol olarak görülmektedir (Gallant, 2017). Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımında yaşadığı engelleri dile getiren hiyerarşik serbest zaman engelleri kuramı özellikle 1970'li yıllardan sonra alanyazında yerini almaya başlamıştır.

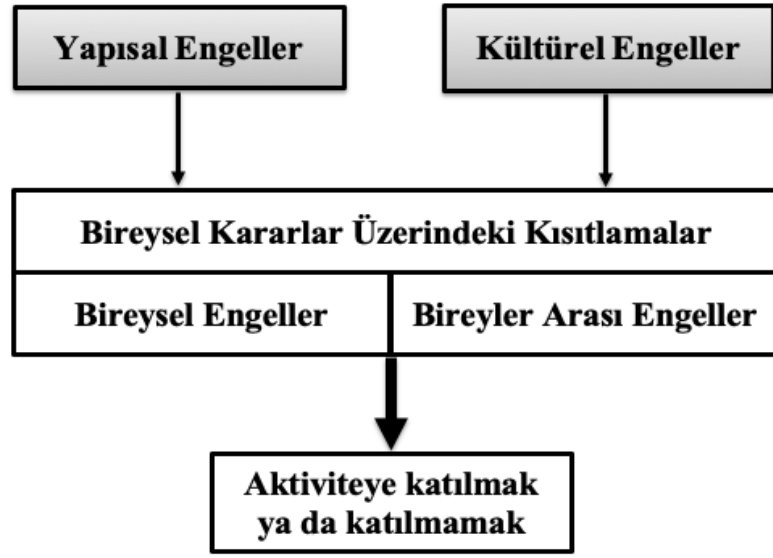
Alanyazın incelendiğinde bireylerin serbest zaman aktivite katılımında engel teşkil eden demografik özelliklerin yanında sosyo-kültürel etkilerin de belirleyici unsur olduğu görülmektedir (Alexandris ve Carroll, 1997; Chick ve ark., 2015a; Gürbüz ve Henderson, 2014; Koçak, 2017b). Bu etkiler doğrultusunda ilk olarak Crawford ve Godbey (1987) ile Crawford ve ark., (1991) tarafından temelleri atılan ve daha sonra Jackson (1993) hiyerarşik serbest zaman engelleri modellerini genişleterek serbest zaman davranışlarına yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Bu üç modelin temelde her biri yeniden test edilebilir teorik önermelere sahip olduğu düşünüldüğünde hiyerarşik serbest zaman engelleri kuramı olarak ele almak daha doğru bir ifade olur (Godbey ve ark., 2010).

Hiyerarşik serbest zaman engelleri modelini Crawford ve ark. (1991) bireysel, bireylerarası ve yapısal olmak üzere üç ana başlık altında incelemektedir. Bu hiyerarşi birey için en yakın, en güçlü ve en uzak olana doğru önem derecesi göz önünde bulundurularak sıralanmıştır (Şekil 1.5). Aynı zamanda bu sıralama bireyin sosyal ayrıcalık algısı ile eğitim durumu, gelir seviyesi, cinsiyeti ve hangi ırk'a ait olduğu gibi sosyal sınıflar arasındaki ilişkiye dayanmaktadır.



Şekil 1.5. Hiyerarşik serbest zaman engelleri modeli (Crawford ve ark., 1991).

Crawford ve ark. (1991) sosyal sınıf farklılıklarını göz önünde bulundurarak eğitim ve gelir seviyelerinin bireylerin serbest zaman engellerine ilişkin algı ve deneyimlerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Jackson (2005) bazı demografik değişkenlerin (cinsiyet, gelir, eğitim, kültürel köken vb.) bireylerin serbest zaman aktivite katılımlarında bireysel, bireyler arası ve yapısal anlamda engel oluşturabilecek etkenler olarak sıralamaktadır. Özellikle kültürel faktörlerin bazı toplum ve sınıflarda bireylerin serbest zaman algısında etkili olduğu görülmüştür (Gürbüz, 2017; Pieper, 2009; Rojek, 2000).



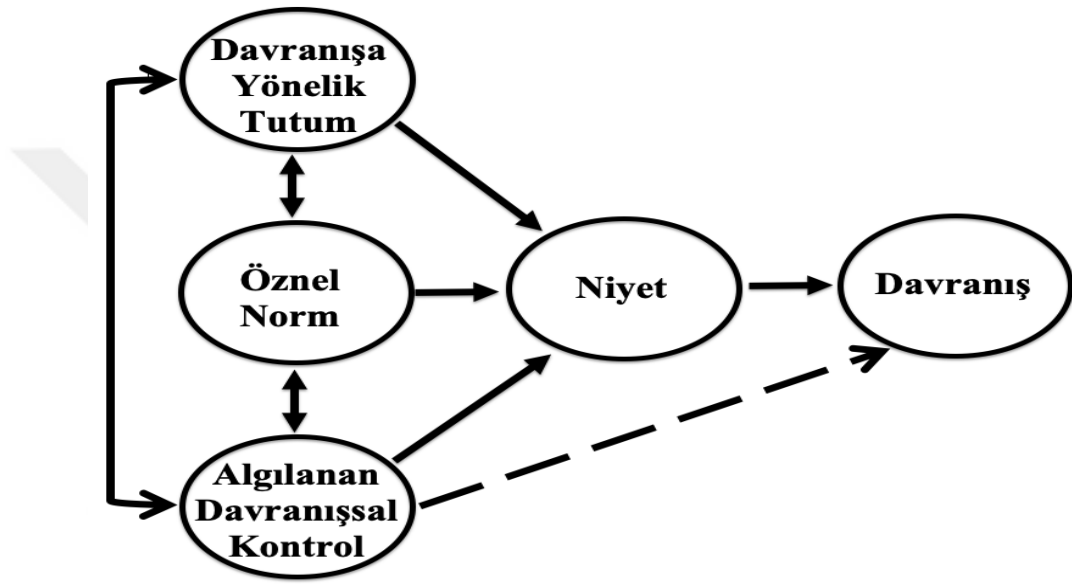
Şekil 1.6. Revize edilmiş hiyerarşik serbest zaman engelleri modeli.

Chick ve Dong (2003) serbest zaman aktivitelerine katılım üzerinde engelleri yapısal ve kültürel olmak üzere iki temel başlık altında bir hiyerarşik model düzeyinde değerlendirmişlerdir. Bireyin serbest zaman engelleri algısında makro düzeyden (yapısal engeller, kültürel engeller) mikro düzeye (bireysel engeller, bireyler arası engeller) doğru bir hiyerarşi söz konusudur (Şekil 1.6). Crawford ve ark. (1991) hiyerarşik modelinden farklı olarak, Chick ve Dong (2003) kültür kavramının bireylerin serbest zaman engelleri algısında önemli bir yere sahip olduğunu ve hatta serbest zaman tercihlerinin de bu doğrultuda şekillenebileceğini belirtmektedir.

Her ne kadar kültürün bazı toplumlarda serbest zaman aktivitelerine katılım için engel teşkil edebileceği düşünülse de bazı toplumlar için serbest zaman aktivitelerine katılımda bir kolaylaştırıcı olduğu da alanyazında yer almaktadır (Cheek ve Burch, 1976; Gürbüz ve ark., 2019; Raymore, 2002). Bu modeller üzerinden hiyerarşik serbest zaman engelleri kuramı değerlendirildiğinde farklı toplum ve sosyo-kültürel yapıya ait bireylerin serbest zaman algısında farklılıkların olması beklenen bir durumdur. Kültürel bakımdan serbest zaman aktivitelerine

katılımda bu farklılıkların temelinde, insan davranışlarını inceleyen Ajzen ve Fishbein (1985) tarafından ilk kez temelleri atılan planlı davranış kuramı vardır.

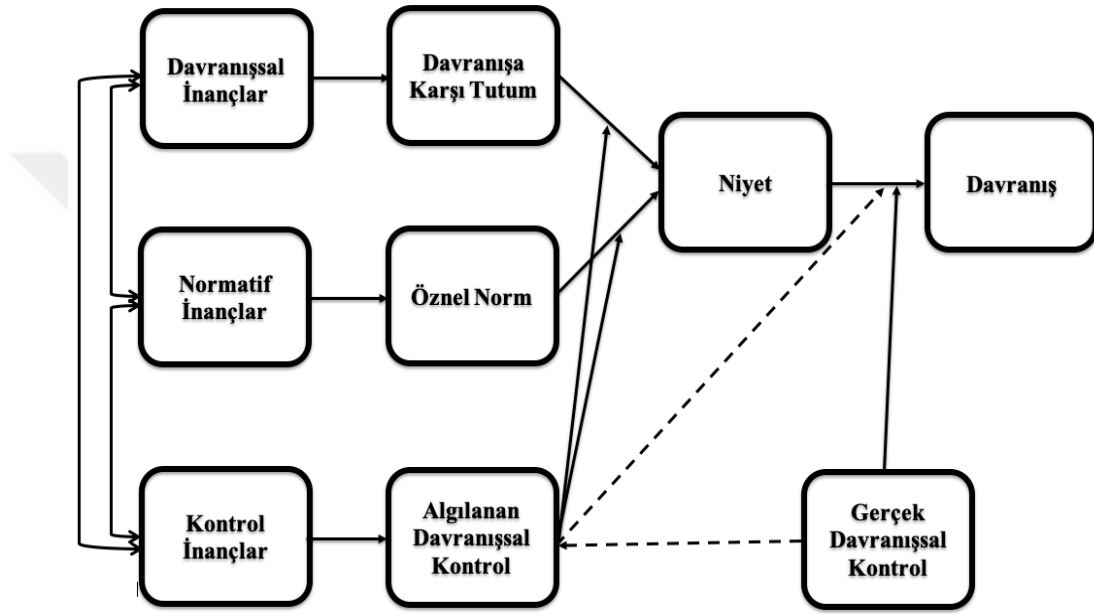
Planlı davranış kuramına göre, bir bireyin belirli bir davranışı gerçekleştirme niyetini etkileyen üç unsur (tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrol) vardır (Ajzen, 1991).



Şekil 1.7. Planlı davranış kuramı (Ajzen, 1991).

Ajzen (2012)'e göre, davranışa yönelik tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol sonucu bireyin niyetini belirlenmektedir (Şekil 1.7). Davranışa yönelik tutum, bir bireyin söz konusu davranışa ilişkin olumlu veya olumsuz bir değerlendirme veya değerlendirmeye sahip olma derecesini ifade etmektedir (La Barbera ve Ajzen, 2020). Örneğin, bir bireyin yeni bir serbest zaman aktivitesine katılmaya yönelik adımlar atmasının sonucuna ilişkin algısı ne kadar olumlu olursa, bu aktiviteye karşı tutumu da o ölçüde olumlu olacaktır. Öznel norm, belirli bir davranışı gerçekleştirmek veya yapmamak için algılanan sosyal baskı anlamına gelmektedir (Ajzen, 1991). Kısaca, bireyin kendisine referans olarak gördüğü grubun serbest zaman aktivite türleri birey için ne kadar önemli olursa, bireyin bu tür aktivitelere katılma niyeti de o kadar güçlü olmalıdır. Son olarak, algılanan

davranışsal kontrol, belirli bir davranışı gerçekleştirmenin algılanan kolaylığı veya zorluğu anlamına gelir. Söz konusu davranışı gerçekleştirmek için gerekli kaynakların ve fırsatların varlığı veya yokluğuna ilişkin kontrol inançlarına dayanır (Tornikoski ve Maalaoui, 2019). Yeni bir serbest zaman aktivitesine katılmak için adımlar atmaya başlama üzerindeki algılanan davranışsal kontrol ne kadar büyükse, bireyin bu tür aktivitelere katılma niyeti o kadar güçlüdür.



Şekil 1.8. Planlı davranış kuramının grafik tasviri (Ajzen, 2019).

Ajzen (2019) planlı davranış kuramının grafik tasarımına göre, insan davranışlarına davranışsal inançlar, normatif inançlar ve kontrol inançları olmak üzere üç tür değerlendirme rehberlik etmektedir (Şekil 1.8).

1. Davranışsal inançlar, davranışa karşı olumlu veya olumsuz bir tutum üretir;
2. Normatif inançlar, algılanan sosyal baskı veya öznel norm ile sonuçlanır;
3. Kontrol inançları, algılanan davranışsal kontrole veya öz-yeterliliğe yol açar.

Davranışa yönelik tutumun ve öznel normun niyet üzerindeki etkileri, davranışsal kontrol algısı tarafından hafifletilir. Tutum ve öznel norm ne kadar olumlu ve algılanan kontrol ne kadar büyükse, kişinin söz konusu davranışı gerçekleştirme niyeti o kadar güçlü olmalıdır. Son olarak, davranış üzerinde yeterli derecede kontrol sağlandığında, insanlardan niyetlerini yerine getirmeleri beklenir. Bu nedenle niyetin, davranışın öncül durumu olduğu varsayılmaktadır. Algılanan davranışsal kontrol doğru olduğu ölçüde, gerçek kontrol için bir vekil görevi görebilir ve söz konusu davranışın yerine getirilmesine katkıda bulunabilir (Ajzen, 2019).

Planlı davranış kuramı, sosyal ve davranış bilimlerinde araştırmacılar için uzun yıllar faydalı bir çerçeve sunmuş ve alanyazına katkı sağlamaya devam etmektedir (Willis ve ark., 2020). Bireylerin davranışlarını analiz etme noktasında serbest zaman bilimi çerçevesinden değerlendirildiğinde ise, insanların serbest zaman aktivite tercihleri ve algıları bakımından önemli bir kuram olarak literatürde yerini almaktadır. Özellikle serbest zaman aktivitelerine katılımı niyet etkisi ile birlikte bireylerin serbest zaman davranışına ışık tutan bir yaklaşımdır. Bununla birlikte serbest zaman aktivitelerine başlama ve sürdürme noktasında bireylerin motivasyon sürecini analiz eden bir kuramdır.

Sonuç olarak sosyo-psikolojik ve kültürel anlamda birey ve toplum davranışlarını inceleyen birçok kuram serbest zaman bilimi ile ilişkili olarak araştırmacılara yön vermektedir. Ayrıca, serbest zaman bilimi ile ilgili yapılacak ilerleyen çalışmalara yol göstermesi bakımından araştırma konularına kuramsal çerçevede yaklaşmak alanyazına pozitif yönde katkı sağlayacaktır.

1.2. Rekreasyon

Rekreasyon, Latin “recreate” kelimesinden türeyen ve “yeniden doğmak” ya da “yenilenmek” anlamı taşıyan bir terimdir. Rekreasyonun geleneksel tanımı iş sonrası bireylerin kendini mutlu ve huzurlu hissetmek için başvurdukları yenileyici etkilere sahip aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Ancak bu tanım tek başına rekreasyon kavramını tanımlamak için yeterli değildir. Rekreasyon sadece iş ile ilgili değil birey ve toplum için sosyo-psikolojik ve fiziksel anlamda ömür boyu kazanımlar demektir (Jensen ve Guthrie, 2006). Alanyazın incelendiğinde rekreasyonun pozitif kazanımlarına ilişkin zengin tanımları olduğu görülmektedir.

Rekreasyon, bireye zevk veren, zihinsel ve fiziksel sağlık tutumunu tazeleyen herhangi bir eylemdir. Rekreasyon çeşitli yollar izleyebilir, ancak sonuçlar aynıdır. Rekreasyon ruhu canlandırır. Bir kişinin canlılığını ve hayata bakış açısını geri kazandırır, böylece bireyi kendi emeğine geri dönmeye hazırlar (Douglass, 1982). Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları ve kendi potansiyellerini en üst seviyede açığa çıkardıkları aktivite katılımıdır (McLean ve ark., 2008). Stebbins (2005) rekreasyon kavramını özgürlük ile ilişkilendirmiş, bireyin serbest zamanlarında tamamen özgür iradesi ile tercih ederek katıldığı aktiviteler olarak nitelendirmiştir. Rekreasyon, aktif ya da pasif katılım sonucunda bireye pozitif kazanımlar sağlayan, gönüllü katılım çerçevesinde serbest zamanlarda uygulanan aktivitelerdir (Güngörmüş, 2007). Rekreasyon, insanların serbest zamanlarında özgürce katılım gösterdiği, birey ve toplum bakımından sosyo-psikolojik ve fiziksel anlamda pozitif faydalar sağlayan aktivitelerdir. Bu aktivitelerin ortak kazanımı bireye mutluluk aşılmasıdır.

Literatürde oldukça zengin tanımlara sahip olan rekreasyon kavramı birçok parametre ile ilişkili olarak tanımlanan, güncelliğini koruyan ve bilim insanları (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Ito ve ark., 2019) tarafından anlamlandırılmaya çalışılan geniş yelpazeli bir olgudur.

1.2.1. Rekreasyonun Özellikleri ve Sınıflandırılması

Rekreasyona özgü tanımlamalar ve yüklenen anlamların yanında bu kavramı daha iyi tasvir etmeye yönelik bazı özellikler aşağıdaki gibi sıralanmıştır (Gulam, 2016; Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Rekreasyonel aktiviteler;

- Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları aktivitelerdir.
- Bireylere mutluluk hissi kazandırır.
- Bireyleri tembellikten ve sıradanlıktan uzak tutar.
- Bireylerin kendi iradeleri ile katıldıkları aktivitelerdir.
- Bireye özgürlük hissi verir.
- Bireylere sosyalleşme fırsatı sunar.
- Bireylere sosyo-psikolojik ve fiziksel anlamda faydalar sağlar.

Rekreasyonun değerine sahip olmak için serbest zaman aktivitelerinin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan bireyin ihtiyaçlarına uygun olması gerekir. Başka bir deyişle, yukarıda sıralanan özelliklerin etkilerine ulaşmak için rekreasyonel bakımdan seçilen aktiviteleri iyi analiz etmek ve o doğrultuda katılım göstermek gerekir. Bireylerin serbest zaman aktivite katılımına yardımcı olması bakımından alinyazın araştırmacıları rekreasyon kavramını bazı başlıklar altında sınıflandırmışlardır (Gül, 2014; Sevil ve ark., 2012).

- Aktivitelere Katılım Biçimine Göre;
 - Aktif Katılım
 - Pasif Katılım
- Aktivite Mekân Tercihlerine Göre;
 - Açık Alan Aktiviteleri
 - Kapalı Alan Aktiviteleri

- Aktiviteye Katılımcı Sayısına Göre;
 - Bireysel Katılım
 - Grup Olarak Katılım
- Aktiviteye Zamansal Katılıma Göre;
 - Günlük
 - Haftalık
 - Yıllık

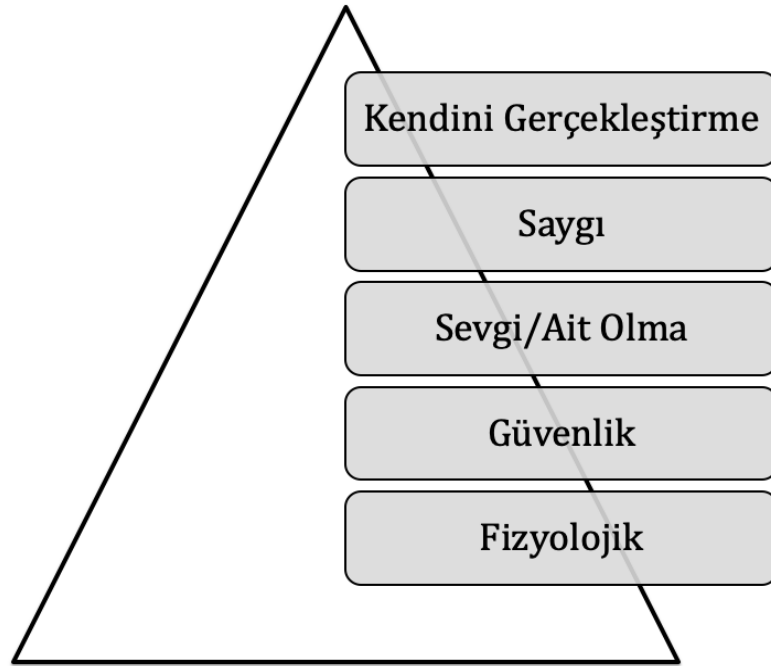
Gulam (2016) rekreasyonel aktiviteleri fonksiyonel bakımdan incelemiş ve yedi başlık altında incelemiştir.

1. **Fiziksel Aktiviteler;** oyunlar, sporlar, fiziksel egzersizler, yürüyüş, jimnastik, akrobasi vb.
2. **Zihinsel ve Entelektüel Aktiviteler;** tartışma grupları, çalışma çemberleri, okuma, yazma, boyama, modelleme, satranç, akıl oyunları vb.
3. **Kendini Koruma ve Öz-Disiplin Aktiviteleri;** izci grupları, özgürlük ve eşitliği savunan gruplar, AKUT ve UMKE dernekleri vb.
4. **Kültürel ve Sosyal Aktiviteler;** drama, müzik, dans, toplum hizmeti, ilk yardım ve dini, sosyal ve ulusal festivallerin kutlanması vb.
5. **Sanat ve Zanaat Aktiviteleri;** çizim, boyama, marangozluk, modelleme, dokuma, iğne işi, nakış, kâğıt makinesi, deri işi vb.
6. **Açık Alan Aktiviteleri;** ziyaretler, geziler, kamp, yürüyüş, dağcılık, tırmanış, doğa gezisi vb.
7. **Hobiler;** pul koleksiyonculuğu, gazete kesimi, fotoğrafçılık, fotoğraf biriktirme, albüm yapımı vb.

1.2.2. Rekreatyon İhtiyacı ve Faydaları

İnsan yaşamında karşılanması gereken ihtiyaçlar ve ulaşılması gereken bazı eğitim hedefleri vardır. Geçmişten günümüze toplumlar rekreatyon hareketleri ile kendilerini ifade ederek, kişisel gelişim noktasında bazı çıkış yolları bulmuşlardır. Rekreatyon, farklı biçimlerde olsa da tüm insanlığın mirası ve ihtiyacı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bazı bilim insanları insan ihtiyaçlarına ışık tutmak amacıyla motivasyon teorileri geliştirmişlerdir (Alderfer, 1972; Maslow, 1943; McClelland, 1961).

Maslow (1943), bireyin ihtiyaç ve hedeflerinin doğasını tanımlamak ayrıca bu ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla beş katmandan (fizyolojik, güvenlik, sevgi/ait olma, saygı, kendini gerçekleştirme) oluşan bir teori geliştirmiştir (Şekil 1.9).



Şekil 1.9. İhtiyaçlar hiyerarşisi (Maslow, 1943).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, bireyler daha yüksek ihtiyaçlara katılmadan önce hiyerarşide daha düşük seviyelerdeki ihtiyaçlar karşılanmalıdır. Maslow (1954) insanların belirli ihtiyaçlara ulaşmak için motive olduklarını ve bazı ihtiyaçların diğerklerinden öncelikli olduğunu belirtmiştir. En temel ihtiyacımız fiziksel olarak hayatta kalmaktır ve davranışımızı motive eden ilk şey bu olacaktır. Bu seviye tamamlandığında, bir sonraki seviye, bizi motive eden şeydir ve bu aşamalar sırayla devam eder. Beş aşamalı olan ihtiyaçlar hiyerarşisini McLeod (2020) aşağıdaki gibi tanımlanmaktadır:

1. Fizyolojik İhtiyaçlar; insanın hayatta kalması için biyolojik gerekliliklerdir. Hava, yiyecek, içecek, barınak, giyim, uyku gibi ihtiyaçlar yeterli düzeyde karşılanmazsa insan vücudu iyi şekilde çalışamaz. Maslow, diğerk tüm ihtiyaçlar bu ihtiyaçlar karşılanana kadar ikincil hale geldiği için fizyolojik ihtiyaçların en önemlisi olduğunu belirtmektedir.

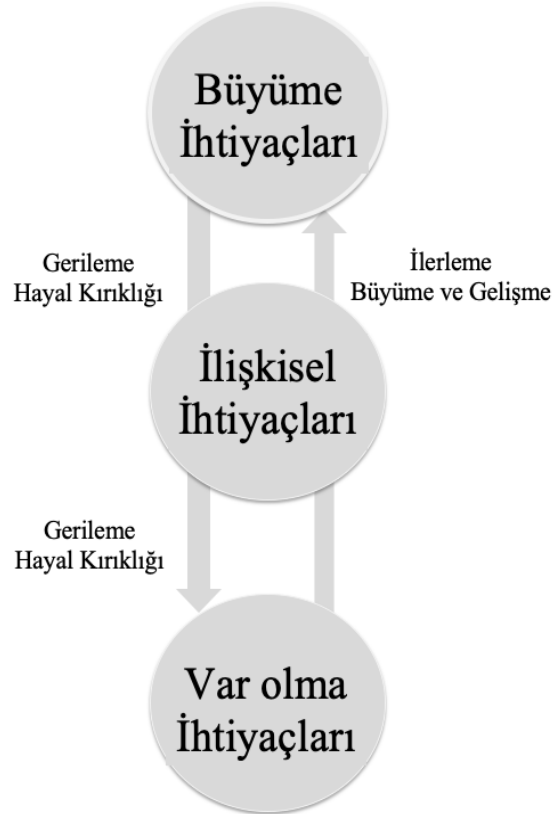
2. Güvenlik İhtiyacı; güvenliği tehdit eden unsurlardan korunma, düzen, hukuk, istikrar, korkudan kurtulma gerekliliğidir.

3. Sevgi/Ait Olma İhtiyacı; fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları karşıldıktan sonra, insan ihtiyaçlarının üçüncü seviyesi sosyaldir ve aidiyet duygularını içerir. Bireylerarası ilişkilere duyulan ihtiyaç, davranışını motive eder. Arkadaşlık, samimiyet, güven ve kabul, sevmek ve sevilme bu basamakta yer alır. Aile ve arkadaşlık gibi grupların bir parçası olmak.

4. Saygı İhtiyacı; Maslow bu aşamayı iki kategoriye ayırmıştır. Kendine saygı (haysiyet, başarı, ustalık, bağımsızlık) ve başkalarından itibar veya saygı arzusu ( rneğin statü, prestij). Maslow, saygı veya itibar ihtiyacının çocuklar ve ergenler için çok önemli olduğunu ve gerçek öz saygıdan da önce geldiğini belirtmektedir.

5. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı; kişisel potansiyelin farkına varma, kendini tanımlama, kişisel gelişim ve zirve deneyimleri arama ihtiyacıdır. Maslow (1987) ihtiyaçlar hiyerarşinin en son basamağını “*Kişinin olabileceği her şey olma*” arzusu olarak nitelendirmektedir.

Bu tanımlamadan yola çıkarak rekreasyon kavramını Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinin son basamağı olan kendini gerçekleştirme boyutunda ele alabiliriz. Rekreasyon, bireyin potansiyelini ortaya çıkaran özgür irade ile gerçekleşen aktivitelerin tümüdür. Birey katıldığı rekreasyonel aktiviteler sayesinde kendi potansiyelini ortaya çıkarabilecek ve olabileceği her şey olma fırsatını yakalayacaktır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini basitleştirerek açıklayan bir diğer motivasyon teorisi, Alderfer (1969) ERG (*existence-relatedness-growth*) teorisidir. ERG teorisi aşağıdaki gibi üç seviyeyi içermektedir (Şekil 1.10).



Şekil 1.10. ERG teorisi (Alderfer, 1972).

Varolma İhtiyaçları; tüm maddi ve fizyolojik arzuları dahil edin (yemek, su, hava, giyim, güvenlik). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin ilk iki seviyesini kapsamaktadır.

İlişkisel İhtiyaçları; sosyal ve dış saygı ile ilgilidir. Aile, arkadaşlar, iş arkadaşları ve işverenler gibi önemli kişilerle olan ilişkilerdir. Bu aynı zamanda bir grubun veya ailenin bir parçası olarak tanınmak ve güvende hissetmek anlamına gelir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin üçüncü ve dördüncü seviyesini kapsamaktadır.

Büyüme İhtiyaçları; içsel saygı ve kendini gerçekleştirme ile ilgilidir. Bu ihtiyaçlar bireyi kendisi ve çevresi üzerinde yaratıcı veya üretken etkiler yapmaya sevk eder (Alderfer, 1972). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin dördüncü ve beşinci seviyesini kapsamaktadır.

Bu ihtiyaçların önceliği kişiden kişiye farklılık gösterse de Alberger'in ERG teorisi, Maslow'un ihtiyaçlar teorisinde olduğu gibi kategorilerin somutluğu açısından değerlendirilerek sıralanır. Bireyler daha düşük düzeydeki ihtiyaçlarını karşılamamanın sonucunda ilerleme ve gelişim göstererek bir üst hiyerarşiye adım atarlar. Bunun aksine daha yüksek seviyedeki ihtiyaç karşılanmazsa hayal kırıklığı ve gerileme yaşanır, birey karşılanması daha kolay görünen daha düşük seviyeli ihtiyaçlara geri dönebilir (Alderfer, 1987). Birey ve toplum için bir motivasyon kaynağı olan rekreasyon kavramı, ERG teorisinde hiyerarşinin en üst seviyesine ulaşma noktasında ciddi bir aracı rol olduğu düşünülmektedir. Bireyi büyüme ve gelişme aşamasına iterek başarı hissi kazandırmaya motive eden birçok faktör olabilir. McClelland (1961) bireylerin temel ve fizyolojik ihtiyaçlarının üstünde bir ihtiyaç teorisinden bahsetmektedir. McClelland bireyin motivasyonu tetikleyen ihtiyaçları üç başlık (başarma, ilişki kurma ve güç kazanma) altında incelemektedir (Şekil 1.11).



Şekil 1.11. McClelland'ın ihtiyaçlar teorisi (Basım, 2014).

Başarma İhtiyacı: Başarıya duyulan ihtiyaç olarak tanımlanmaktadır. Bir kişiyi ulaşmak istediği hedef için çalışmaya ve hatta mücadele etmeye iten ihtiyaçtır. İlgilendiğiniz herhangi bir işte ya da uğraştığınız bir aktivite de başarıya ulaşma hissi ve istediğidir (McClelland ve ark., 1953). Bireylerin katıldığı rekreasyonel aktiviteler için de bu durum geçerlidir. Aktivite türüne göre mücadele ve başarı hissi içeren aktiviteler bireylere ulaşmak istediği hedefe yönelik başarı ihtiyacı uyandırır. Birey için rekreasyonel aktiviteler başarıma ihtiyacını tetikleyebilir.

İlişki Kurma İhtiyacı: Bir kişinin başkalarıyla veya belirli bir grup insanla kişilerarası ve sosyal ilişkilere sahip olma dürtüsüdür. Dostça ve kalıcı ilişkiler kurarak gruplar halinde çalışırlar ve başkaları tarafından beğenilme dürtüsüne sahiptirler (Can ve ark., 2015). Rekreasyonel aktiviteler sayesinde bireyler kişilerarası ilişki kurma ihtiyaçlarına ulaşabilirler. Özellikle grup olarak katılım gösterilen rekreasyonel aktiviteler bireylere sosyalleşme ve diğer insanlarla ilişki kurma noktasında büyük bir öneme sahiptir.

Güç Kazanma İhtiyacı: Bir kişinin başka bir kişi üzerinde kontrol ve yetkiye sahip olma ve kendi ihtiyaçlarına veya arzularına göre kararlarını etkileme ve değiştirme arzusudur. Bu insanlar güçlü liderlerdir ve liderlik pozisyonlarına en uygun kişilerdir (McClelland, 1984). Bu özellikte bireyler katıldıkları rekreasyonel aktivitelerde lider bir davranış göstererek özellikle grup olarak uygulanan aktivitelerde diğer insanları yönlendirerek sürecin daha kolay ve işlenebilir olmasına katkı sağlayabilirler.

Genel bağlamda motivasyon teorileri farklı bakış açılarına sahip olsa da ortak bileşen bireylerin ihtiyaçlarını karşılama noktasında daha mutlu, huzurlu ve sağlıklı bir yaşam tarzını elde etme güdüsünden kaynaklanmaktadır. Rekreasyon kavramının bireyler için bir ihtiyaç ve motivasyon kaynağı olduğu düşünüldüğünde, mutlu ve refah toplumların kazanımı noktasında önem arz etmektedir. Rekreasyonun birey ve toplum sağlığına yönelik kazanımları uzun yıllar araştırılmış, küreselleşme ve artan talepler üzerine gelişimini her geçen gün artarak sürdürmeye devam ettirmiştir (Güngörmüş ve ark., 2014; Kara ve ark., 2019; Kleiber, 2020; Mannello ve ark., 2019; Sarol ve Çimen, 2015).

Modern dünyada, bazı insanlar ileri teknolojik gelişmenin sağladığı olumlu tarafın tadını çıkarırken, pek çok insan bu gelişmelerin sonucunda fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık sorunları yaşamaktadır. Yaşanan sağlık sorunlarına engel olma ya da iyileştirme sürecinde rekreasyon kavramı önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar (Berg ve Latin, 2008; Elçi ve ark., 2019; Godbey, 2009) serbest zamanlarda katılım gösterilen rekreasyonel aktivitelerin fiziksel, sosyal ve mental bağlamda sağlıklı toplumların gelişimine işaret etmektedir.

Brymer ve ark. (2020) yapmış olduğu araştırma, bireylerin doğada katılmış olduğu rekreasyonel aktivitelerin onların mental sağlığı üzerinde olumlu katkılar sağladığını ortaya çıkartmışlardır. Andre ve ark. (2017), kampüs açık alan rekreasyonunun kolej ve üniversite öğrencilerine; akademik başarı, zihinsel ve

fiziksel sađlık, dűşűk stres ve kaygı durumu, sosyalleşme, kişilerarası iletişim, artan çevresel duyarlılık ve doğaya bađlılık gibi faydalar sađladığını öne sürműştűr.

Fenton ve ark. (2017) rekreasyonel aktivitelerin bireylere sağladığı faydaları aşadıdaki gibi sıralamışlardır;

- Sosyal faydalar
- Psikolojik iyileştirmeler
- Fizyolojik değişiklikler
- Bilişsel iyileştirmeler
- Fiziksel değişiklikler
- Pratik faydalar

Thomsen ve ark. (2018) rekreasyonun bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığını pozitif yönde etkilediğini göstermiştir (Şekil 1.12).

Fiziksel Sağlık	Psikolojik Sağlık
Fiziksel aktivite	Benlik saygısı
Kalp sağlığı	Duygusal esenlik
Kas gücü	Stres-kaygı
Kemik gelişimi	Aile-arkadaşlık
Dayanıklılık	Hastalıklarla başa çıkma
Kilo kontrolű	Yaşam kalitesi
Tansiyon	Umutsuzluk-depresyon
Solunum sağlığı	Mutluluk
Esneklik	Duygusal gelişim
Uyku kalitesi	Farkındalık

Şekil 1.12. Açık alan rekreasyonun fiziksel ve psikolojik sağlık üzerine etkileri.

Ho (2008) rekreasyonel aktivitelerin bireyler üzerinde fiziksel, zihinsel ve sosyal faydaları olduğunu öne sürmüş ve bu konu ile ilgili bir ölçme aracı geliştirmiştir. Alanyazın incelendiğinde ulusal ve uluslararası alanda bugün kullanılan birçok ölçme aracının aslında rekreasyonun pozitif etkilerini ortaya çıkaran sonuçları incelediğini görmekteyiz (Cho ve ark., 2019; Gürbüz ve ark., 2018; Tsaur ve ark., 2020; Yerlisu Lapa ve ark., 2020).

Sonuç olarak, bireylerin serbest zamanlarında katıldığı rekreasyonel aktiviteler (kültürel ve sosyal, zihinsel ve entelektüel, sanatsal, açık alan ve fiziksel) özelde bireye fayda sağlasa da genel bağlamda toplum sağlığına pozitif yönde katkı sağlamaktadır. Özellikle, birey ve toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesi noktasında fiziksel aktivitelere katılım oldukça önemlidir.

1.3. Fiziksel Aktivite

Sigal ve ark. (2018) insanların günlük hayatlarında dinlenme seviyelerinin üzerinde enerji harcamasına neden olan, iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketini fiziksel aktivite olarak tanımlamaktadır. Daha basit bir ifade ile, fiziksel aktivite, bireylerin enerji harcamasında artışa neden olan herhangi bir vücut hareketini ifade eder. Fiziksel aktivite genellikle, (*FITT*) ilkelerine göre sınıflandırılır (Rhodes ve ark., 2017).

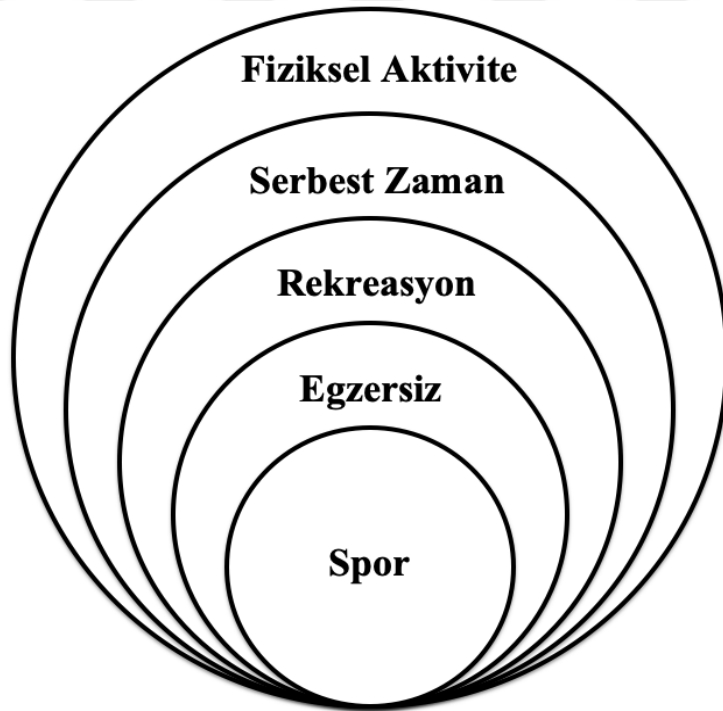
F= *frequency* (*sıklık*); bir kişinin fiziksel anlamda ne sıklıkla aktif olduğunu ifade etmektedir.

I= *Intensity* (*yoğunluk*); fiziksel aktivitenin şiddeti ya da ne kadar güçlü olduğu ile ilgilidir. Araştırmacılar genellikle, kişinin enerji harcama seviyesinin dinlenme durumundan en az üç kat daha fazla olduğu orta ve daha şiddetli fiziksel aktiviteye odaklanırlar.

T= time (zaman); fiziksel aktivitenin toplam süresini ifade eder. Herhangi bir fiziksel aktivite süresi (30 dk. yürüyüş vb.) günlük ya da haftalık toplam zamanı ifade eder.

T= type (tür); fiziksel aktivitenin doğası gereği aerobik mi yoksa anaerobik mi (yürüyüş yapmak ya da ağırlık çalışmak) olduğu, bunun yanında meydana geldiği alanla (mesleki, ulaşım, serbest zaman) ilgili olarak farklılık gösterme durumudur.

Fiziksel aktivite, günlük yaşamımızın herhangi bir anını, mesleğimizi, aktif ulaşımımızı, serbest zamanlarımızda yaptığımız egzersiz ya da rekreasyonel anlamda katıldığımız aktiviteleri kapsayan çok geniş çerçeveli bir kavramdır (Chen ve ark., 2020; Fletcher ve ark., 2018). Fiziksel aktivite, farklı anlamları içeren serbest zaman, rekreasyon, egzersiz ve spor kavramlarını çemberi altına alan, yaşayan tüm insanları ilgilendiren evrensel bir olgudur (Şekil 1.13).



Şekil 1.13. Fiziksel aktivite kapsam şeması.

Fiziksel aktivite, bireylerin sadece serbest zamanları ile sınırlı değildir. Birçok insan geçimini sağlamak amacıyla fiziksel anlamda enerji harcadığı mesleğe ya da yaşam tarzına sahiptir. Fiziksel aktivite, tanımsal bakımdan egzersiz kavramı gibi planlı ve yapılandırılmış bir içeriğe sahip değildir. Sporun tanımında yer alan, önceden belirlenen kurallar çerçevesinde, rekabete dayalı, mükemmele ulaşma çerçevesinde sistemli bir yapı bünyesinde bulundurmaz. Fiziksel aktivite, serbest zamanlarda uygulanan rekreasyonel aktivitelerin, egzersiz ve spor gibi kavramların en temel ögesidir. Fiziksel aktivite basittir. Fiziksel aktivite, sedanter (oturak yaşam) yaşam tarzının zıttıdır. Bu çerçeveden değerlendirildiğinde fiziksel aktiviteye katılım türleri bu kavramı daha iyi anlamlandırmamıza yardımcı olacaktır.

1.3.1. Fiziksel Aktivite Türleri

Konuya ilişkin çalışmalara kolaylık sağlamak ve bu kavramı daha iyi tanımlamak adına araştırmacılar fiziksel aktivite kavramını bazı bileşenlere ayırarak incelemişlerdir. Piercy ve ark. (2018), fiziksel aktivite türlerini beş bileşen üzerinden aşağıda olduğu gibi tanımlamaktadır:

Aerobik Aktivite: Büyük kas gruplarının uzun süreli hareket ettiği ve bunun sonucunda kardiyorespiratuar kondisyonun gelişim gösterdiği aktivitelerdir. Aerobik aktivite, dayanıklılık veya kardiyo aktivitesi olarak da adlandırılmaktadır. Yürüyüş yapmak, koşmak ve bisiklete binmek bu aktivitelere örnek olabilir.

Kas Güçlendirme Aktiviteleri: İskelet kas gruplarının gücünü, kuvvetini, dayanıklılığını ve hacmini artıran aktivitelerdir. Kas güçlendirme aktiviteleri, direnç için elastik bantların veya vücut ağırlığının kullanılmasını da içerebilir. Ağırlık kaldırmak ve direnç eğitimi örnek gösterilebilir.

Kemik Güçlendirme Aktiviteleri: Kemik gelişimi ve gücünü destekleyen aktivitelerdir. Kemik güçlendirici aktiviteler ayrıca aerobik ve kas güçlendirici de

olabilir. Bu kuvvet genellikle yer çekimi kullanılarak üretilir. İp atlama ve koşma örnek bu aktivitelere örnek gösterilebilir.

Denge Aktiviteleri: Bir kişi hareketsiz ya da hareket halindeyken düşmesine neden olabilecek, vücut içindeki veya dışındaki kuvvetlere karşı koyma yeteneğini geliştirmek için uyguladığı aktivitelerdir. Sırt, karın ve bacak kaslarının güçlendirilmesi dengeyi geliştirir. Öne ve geriye doğru yapılan adımlamalar ya da tek ayakla yapılan aktiviteler örnek gösterilebilir.

Çok Bileşenli Aktiviteler: Denge, kas güçlendirme ve aerobik aktivitelerin kombinasyonunu içermektedir. Ayrıca yürüme, koordinasyon ve fiziksel fonksiyon eğitimini içerebilir. Dans, yoga, bahçe işleri gibi rekreasyonel aktiviteler ya da sporlar çok bileşenli fiziksel aktiviteler olarak kabul edilebilir. Çünkü bu aktiviteler genellikle birden fazla fiziksel aktivite türünü içermektedir.

Fiziksel aktivite türleri, özelde farklı işlevsellik içerse de ortak kazanım, hareketli bir yaşam tarzı ile birlikte birey ve toplum sağlığı üzerinde pozitif faydalar sağlamasıdır (Kokkinos, 2012; Martin ve Murtagh, 2015). Toplumsal bir varlık olan insanın fiziksel aktivite aracılığı ile pozitif faydalara ulaşma noktasında etken rol oynayan bazı faktörler mevcuttur.

1.3.2. Fiziksel Aktivite Katılımını Etkileyen Faktörler

Bazı araştırmacılar (Doğan ve ark., 2017; Green ve ark., 2005; Silveira ve Motl, 2019) fiziksel aktivite katılımını pozitif ve negatif etkiye sahip faktörler olarak sınıflandırmışlardır. Ancak bu etkiler toplumsal bağlamda düşünüldüğünde sosyo-ekonomik ve kültürel bakımdan farklılık gösterebilir. Yani bir toplum ya da grup için pozitif etken olan bir faktör, diğer bir toplum ya da grup için negatif bir etkiye sahip olabilir. Seefeldt ve ark. (2002) fiziksel aktivite katılımını etkileyen faktörleri (*değişmeyen-değişebilir*) iki ana başlık altında incelemişlerdir:

- ***Değişmeyen faktörler;***

Genotip

Yaş

Cinsiyet

İrk veya etnik köken

- ***Değişebilir faktörler;***

Kişilik özellikler

Toplumsal değişimler

Devlet politikaları

Çevresel etmenler

Ekonomik durum

Fiziksel engeller

Sağlık hizmetleri

Eğitim

Meslek

Kültürel faktörler

Araştırmacılar tarafından fiziksel aktivite katılımını başlatma ve sürdürme noktasında etken olan faktörlerin birbirleriyle ilişkili olduğunu söylemek gibi net bir tutum yoktur. Bunun nedeni fiziksel aktivite davranışlarında bireyler ve toplumlar arasında farklılıkların olmasıdır. Fiziksel aktivite programlarına başlama, uyum ve bağlılık ile ilgili sorunlara odaklanan bilim insanları, (Merkx ve ark., 2017; Taylor, 2013) aktif olma ve aktif kalma uyarılarının çok sayıda etken tarafından belirlenen kültür temelli faktörler olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Dergance ve ark., 2003; Dressler, 2020).

Kültür kavramının fiziksel aktive ve özellikle serbest zamanlarda katılım gösterilen rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılımı belirleyici bir faktör olduğu düşünüldüğünde, kültürel anlamda uyum süreci önem arz etmektedir (Dressler, 2017). Ortak kültür alt yapısına sahip toplum ve bireylerin sosyo-psikolojik anlamda

uyum içinde yaşadıklarını söyleyebiliriz. Kültürel bağlamda uyum içinde yaşayan toplumların rekreasyon ve fiziksel aktiviteye başlama, sürdürme ve bağlılık süreci daha kolay olacaktır (Chick ve ark., 2016). Kültürel uyum kavramı bireylerin serbest zaman ve rekreasyonel aktivite algısının şekillenmesinde etkili bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Kültürel uyum ve serbest zamanda kültürel uyum kavramlarını araştıran bazı bilim insanları (Chick ve ark., 2020; Dressler ve ark., 2019) toplumların serbest zaman aktivite algısındaki farklılıkları ve benzerliklerini, serbest zamanda kültürel uyum kavramına bağlamaktadır.

1.4. Serbest Zamanda Kültürel Uyum

Kültür, topluma ait olan ve üyeleri tarafından kabul edilerek nesilden nesile aktarılan maddi ve manevi her şeydir (Pieper, 2009). Bireylerin yaşamlarını belirli bir bağlam içinde sürdürmek için kullandıkları kurallar dizisi olan kültür, geçmişten günümüze insan davranışlarını inceleyen antropologlar (Chick ve ark., 2020; Dressler, 2020) tarafından hassasiyetle araştırılmaktadır. Kültür şüphesiz insan davranışlarını etkilerken, bireylerin her zaman kabul ettiklerini iddia ettikleri kültürel inançlara uygun davranmadıkları da açıktır. Artan teknolojik ilerlemeler ve gelişen dünya ile birlikte kültür kavramı da zamanla geleneksel yapısından uzaklaşarak bazı değişimlere uğramaktadır (Atkinson, 1990; Stebbins, 2020). Ancak aynı dili konuşan, aynı coğrafyada yaşayan ve bir şekilde ortak paydaş toplumlar kültürel anlamda uyum içinde olabilir. Uyum, zaman kavramını da bünyesinde bulunduran pozitif ilişki ve yaşam biçimi anlamına gelmektedir. Kültürel manada uyum içinde olmak, uzun zaman alan ve birlikte yaşama gerekliliğini içeren bir olgudur. Toplumların serbest zaman alışkanlıklarının oluşmasında da etken rol oynayan kültürel uyum kavramı, toplum içerisindeki ortak serbest zaman alışkanlığına ve algısına atıfta bulunmaktadır (Chick, 2018). Serbest zamanda kültürel uyum, aynı toplumda yaşayan bireylerin serbest zaman aktivite algılarındaki ortak tutum ile davranışlarının, yine o toplum tarafından kabul görmesidir. Serbest zamanda kültürel uyum kavramını daha iyi yordamak amacıyla Romney ve ark. (1986) kültürel uzlaşma ve Dressler (1996) kültürel uyum teorilerini anlamak gerekmektedir.

1.4.1. Kültürel Uzlaşma ve Uyum Teorileri

Kültürel uzlaşma ya da kültürel fikir birliği teorisi ilk kez, Romney ve ark. (1986) tarafından aynı toplumda yaşayan bireylerin kültür paylaşımının teorik ve metodolojik açıdan tanımlanması ve doğrulanması amacıyla öne sürülen bir teori ve analiz biçimidir. İlerleyen süreçlerde kültürlerarası çeşitliliği daha iyi tanımlamak için kültürel uzlaşma teorisinin uzantıları tanımlanmaya çalışıldı (Boster, 1986; Boster ve Johnson, 1989). Daha sonra, Dressler (1996), kültürel uyum teorisini ve bireylerin paylaşılan kültürel bilgiyi kendi inanç ve davranışlarına ne ölçüde dahil ettiğini açıklamıştır.

Kültürel uzlaşma teorisi ve analizi, kültürel alanların tanımlanması için bireylerin kendi inançları ve bilgileri ışığında bu alanların modelleriyle ne ölçüde örtüştüğünü içermektedir (Romney ve ark., 1986). Kültürel uzlaşma analizi, temel etnografiden kaynaklanmaktadır ve bu analizin ilk aşaması araştırma yapılacak kültürel alanı belirlemek ve tanımlamaktır. Örneğin; araştırmak istediğimiz bir alan (müzik) belirleyelim ve bu alanı oluşturan unsurların (pop, rock, rap, klasik, türkü vb.) neler olduğunu o toplumda yaşayan bireylere soralım. Böylelikle yapılacak araştırmanın alanı yaratılmış ve yapılandırılmış olacaktır (Collins ve Dressler, 2008) Kültürel araştırma alanı yapılandırıldıktan sonra, kültürel uzlaşmayı test etmek için bir veri toplama aracı hazırlanır. Veri toplama aracı, doğru-yanlış cevaplardan, derecelendirme ya da listeleme yönteminden oluşabilir. Kültürel uzlaşma analizi, bireylerden toplanan bilgilerden üzerinde en çok mutabık kalınan bilgilerin belirlenmesini içeren bir yöntem ile uygulanır (Weller, 2007). Bu yöntem ile elde edilen veriler ve analiz sonuçları doğrultusunda araştırılan alan ile ilgili kültürel uzlaşma teorisinin varlığı tespit edilebilir. Dong ve Chick (2012) Çin’de yaşayan bireylerin serbest zaman alışkanlıklarında kültürel bakımdan bir uzlaş (fikir birliği) olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yani Çin’de yaşayan insanların serbest zaman alışkanlıklarına bakıldığında ortak bir tutum söz konusudur. Kültürel uzlaşmanın varlığı tespit edilen araştırmaların (Alang, 2018; Bae ve Chick, 2017; Crafe ve ark., 2019) ikinci aşamasında kültürel uyum teorisi göze çarpmaktadır.

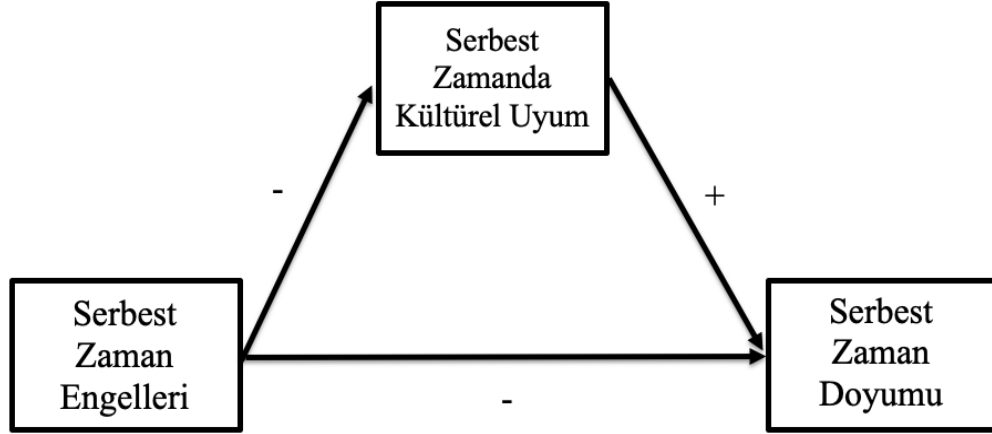
Kültürel uyum teorisi, belirli sosyal grupların ya da toplumların üyeleri tarafından ortaya koyulan inanç ve davranışların, o gruplar ya da toplumlarda var olan ortak inanç ve davranış modelleriyle ne derece örtüştüğünü ifade etmektedir (Dressler, 2020). Kültürel uzlaşma teorisinin devamı niteliğinde olan kültürel uyum teorisi, aynı toplumda yaşayan bireylerin herhangi bir konu ya da alan ile ilgili birbirleriyle örtüşen düşünce yapısına sahip olmalarıdır. Çoğu araştırmacı (Dressler, 2018; Chick ve ark., 2018) kültürel uyumu ölçmenin en iyi yolunun, kültürel uzlaşma analizinden elde edilen verilerin derecelendirme yöntemi ile tekrar o toplumda yaşayan bireylere sorulması ile elde edileceğini öne sürmektedir. Bunun sonucunda elde edilen veriler kültürel uzlaşma ve kültürel uyum arasındaki örtüşmeyi açığa çıkaracaktır. Bununla birlikte kültürel uyumdan elde edilen veriler ile başka parametreler arasındaki ilişki test edilebilir. Chick ve ark. (2016) kentsel Tayvan’da yaşayan bireylerin serbest zaman aktivite alışkanlıklarında kültürel uzlaşma olduğunu tespit ettikten sonra serbest zamanda kültürel uyum modelini ispatlamıştır.

Serbest zamanda kültürel uyum, kültürel uzlaşma ve kültürel uyum teorilerine dayanan, aynı toplum ya da belirli bir sosyal grupta yaşayan bireylerin serbest zaman aktivite alışkanlıkları ve inancındaki uyumu temsil etmektedir. Serbest zamanda kültürel uyumun varlığı tespit edilen araştırmalarda bu kavramın bazı parametreler üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu görüşmüş ve çeşitli modelleme çalışmaları yapılmıştır.

1.4.2. Serbest Zamanda Kültürel Uyum Modelleri

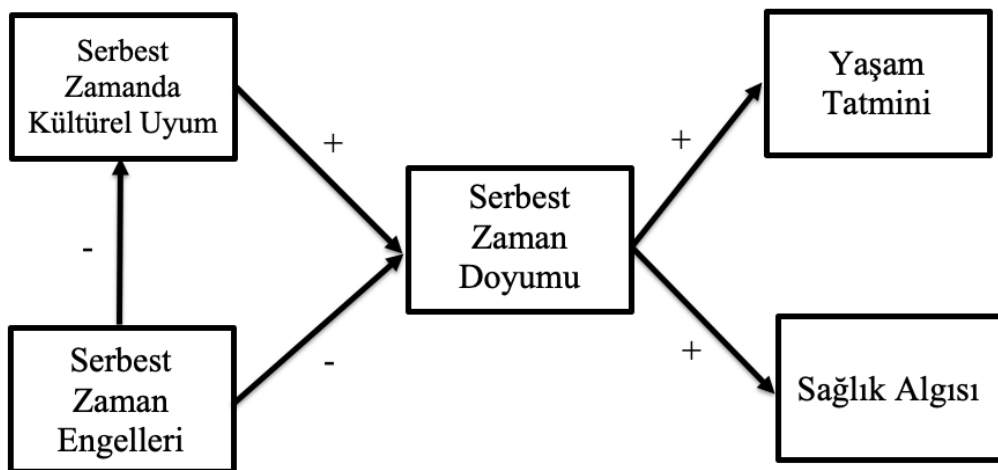
Alanyazın incelendiğinde serbest zamanda kültürel uyum kavramına ilişkin bazı modeller tespit edilmiş ve bu kavramın farklı parametreler üzerinde pozitif yönlü aracı rol oynadığı saptanmıştır. Chick ve ark. (2018), Çin ve Tayvan’da yaşayan bireyler için serbest zamanda kültürel uyumun varlığını tespit etmişler ve serbest zamanda kültürel uyumun, serbest zaman engelleri ve doyumu arasında aracı rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca ortaya çıkan bu model serbest zaman engellerinin, serbest zamanda kültürel uyum ve serbest zaman doyumu üzerinde

negatif etkiye sahipken, serbest zamanda kültürel uyum ise serbest zaman doyumunu pozitif yönde etkilemektedir (Şekil 1.14).



Şekil 1.14. Serbest zamanda kültürel uyum kavramsal modeli (1).

Chick ve ark. (2016), yapmış olduğu bir diğer araştırma modeli ise, bir önceki model (Chick ve ark., 2018), sonuçları ile benzerlik göstermekte ancak serbest zamanda kültürel uyum kavramının serbest zaman doyumuna aracılığı ile bireylerin yaşam tatmini ve sağlık algılarında aracı rol oynadığını görmekteyiz. Serbest zamanda kültürel uyumun, yaşam doyumuna ve sağlık algısına pozitif yönlü katkı sağladığını söyleyebiliriz (Şekil 1.15).



Şekil 1.15. Serbest zamanda kültürel uyum kavramsal modeli (2).

Yukarıda yer alan serbest zamanda kültürel uyum modellerine baktığımızda, genel bağlamda farklı parametreler üzerinde pozitif etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bir toplum tarafından kabul edilen ve çoğunluğun katılım gösterdiği kaliteli serbest zaman aktivitelerinin varlığı tespit edilen ve literatürde serbest zamanda kültürel uyum kavramı adı verilen bu yaklaşım, serbest zaman doyumu üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

1.5. Serbest Zaman Doyumu

Doyum, bireyin herhangi bir durum ya da olgu üzerinde algıladığı memnuniyet, tatmin ya da yetinme durumudur (Veenhoven, 1996). Alanyazın incelendiğinde serbest zaman ile doyum kavramlarının birbirleriyle ilişkili olduğu sıklıkla dile getirilmiştir (Kara ve ark., 2019; Rosa ve ark., 2019) ve serbest zaman doyumu tanımlanmaya çalışılmıştır. Pierce (1980) serbest zaman doyumunu, bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları aktiviteler sonucunda elde ettikleri pozitif duygu durumu olarak tanımlamaktadır. Serbest zaman doyumu, serbest zaman deneyimlerinden elde edilen memnuniyet ve tatmin olma derecesidir. Beard ve Ragheb (1980) tarafından bireylerin belirli kişisel ihtiyaçlarının, serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla hangi düzeyde karşılandığını tespit etmek amacıyla bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Günümüzde en çok kullanılan serbest zaman doyum envanteri olan bu ölçme aracı altı alt boyuttan (*psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fizyolojik, estetik*) oluşmaktadır. Beard ve Ragheb (1980) bu boyutları aşağıda olduğu gibi tanımlamaktadır:

Psikolojik; bireylerin katıldıkları aktiviteler aracılığı ile psikolojik bağlamda elde ettikleri tatmin duygusunu içermektedir. Aktivitelerden elde edilen ilgi, kendine güven, başarı hissi, farklı beceri ve yetenek algısını ölçmektedir.

Eğitimsel; bireylerin katıldıkları aktiviteler aracılığı ile kendisi ve çevresi hakkında edindiği yeni bilgileri kapsamaktadır. Birey, bu aktiviteler sayesinde

kendisine yeni fırsatlar sunarak, çevresi ve kendisi hakkında edindiği eğitimsel süreçte elde ettiği doyumu ölçmektedir.

Sosyal; aktivitelere katılım sonucunda elde edilen sosyal kazanımlardan oluşan memnuniyeti tasvir etmektedir. Birey, serbest zaman aktivitelerine katılarak yeni insanlar ile tanışma fırsatı yakalar ve bu sayede farklı insanlar ile yakın ilişkiler kurabilir.

Rahatlama; serbest zaman aktiviteleri aracılığı ile bireyler, negatif duygu durumundan uzaklaşarak kendilerine huzurlu bir ortam yaratabilir. Bu aktiviteler, bireylerin stres düzeyini, duygusal bakımdan iyi oluş durumunu, adaptasyon sürecini tanımlayarak rahatlama boyutunda elde edilen doyumu ölçmektedir.

Fizyolojik; bireylerin katıldıkları aktiviteler sayesinde elde ettikleri birtakım fizyolojik kazanımlardan elde ettikleri tatmin durumunu tanımlamaktadır. Özellikle fiziksel olarak katılım sağlanan aktivitelerin durumunu tanımlamak amacıyla fizyolojik alt boyut oluşturulmuştur.

Estetik; serbest zaman aktivitelerinde tercih edilen alanların durumunu tasvirde bireylerin algıladığı doyuma atıfta bulunmaktadır. Aktivite alanlarının refah ve temiz olması, çekiciliği, güzelliği ve dizaynı ile ilgili soruların yer aldığı alt boyuttur.

Serbest zaman doyum ölçeği, birçok araştırmacı (Ito ve ark., 2017; Liu ve Yu, 2015; Serdar ve Demirel, 2020) tarafından farklı evren ve örneklem gruplarında kullanılmıştır. Yapılan araştırmaların birçoğu özellikle kaliteli serbest zaman aktivitelerine katılımın serbest zaman doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (Chun ve ark., 2012; Stebbins, 2015b). Bununla birlikte, serbest zaman doyumunu etkileyen olumlu ve olumsuz birçok (bireysel, sosyo-ekonomik, bireylerarası, sosyal, çevresel, fiziksel, psikolojik, yapısal, kültürel vb.) faktör olduğu tespit edilmiştir (Doğan ve ark., 2019; Pearson, 2008; Stacey ve ark., 2019).

1.5.1. Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler

Alanyazın incelendiğinde araştırmacılar, serbest zaman doyumunu etkileyen faktörlerin başında sosyo-kültürel nedenlerden kaynaklı demografik (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim, gelir düzeyi vb.) özelliklerin önemine dair bulgular elde etmişlerdir (Liang ve ark., 2013; Yerlisu Lapa, 2013; Zabriskie ve ark., 2018). Bununla birlikte bireylerin tercihleri doğrultusunda serbest zaman aktivite katılım türünün serbest zaman doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Brown ve ark., 1991). Hayatın zorluklarından uzak, özgür katılım yoluyla kaliteli serbest zaman aktivitelerine yönelmek, bireylere serbest zaman doyumu sağlayacaktır. Yapılan araştırmalar, serbest zaman doyumunu etkileyen bazı yapısal ve sosyo-psikolojik olguların varlığını tespit etmiştir (Mouratidis, 2019; Freire ve Teixeira, 2018).

Ahn ve Kwon (2019) serbest zaman ve aktivitelere olan tutumun bireylerin serbest zaman doyumu etkilediğini vurgulamıştır. Serbest zaman aktivitelerine istekli olmak, olumlu serbest zaman tutumu anlamına gelmektedir. Bireylerin serbest zamana ilişkin tutumunun olumlu olması, aktivitelere daha fazla katılması ve bunun sonucunda serbest zaman doyumu yaşaması ile yakından ilişkilidir (Kim ve ark., 2015). Bir diğer ilişkili ve etken faktör motivasyon kavramıdır. Serbest zaman motivasyonu, serbest zaman aktivite sonuçlarının anlaşılmasına yardımcı olur (Manfredo ve ark., 1996) ve bu sonuçlar doğrultusunda bireylerin serbest zaman doyumuna olan etkisi tespit edilebilir. Chen ve ark. (2013) serbest zamanda algılanan motivasyonun, serbest zaman doyumunu doğrudan etkilediğini öne sürmüştür. Motivasyon algısının yüksek olması serbest zaman doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Beggs ve Elkins, 2010). Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımda yaşadığı olumsuz durumlar da serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler arasında gösterilebilir. Serbest zaman aktivitelerine katılımda engel (Alexandris ve Carroll, 1997; Gürbüz ve ark., 2019) teşkil eden faktörler (bireysel, bireylerarası ve yapısal) düşünüldüğünde, bu kavram serbest zaman doyumunu etkileyen olumsuz parametreler kategorisine dahil edilebilir. Chick ve ark. (2015a) yapmış olduğu

ampirik bir araştırma, serbest zaman engellerinin serbest zaman doyumunu negatif yönde etkilediğini tespit etmiştir.

Sonuç olarak, sosyo-demografik ve psikolojik bakımdan birçok parametrenin toplumların ya da grupların serbest zaman doyumunu üzerinde olumlu ve olumsuz doğrudan etkisi olduğu görülmüştür. Bu etkilerin ortaya çıkarılması ve çözüm odaklı çalışmaların varlığı noktasında alanyazında zengin bir kaynak söz konusudur. Bu bağlamda, bilim insanları serbest zaman doyumunu etkileyen faktörleri incelemeye devam etmekte ve bu etkilerin önemine dair farklı yapısal eşitlik modellemesi geliştirmektedirler.

1.5.2. Serbest Zaman Doyum Modelleri

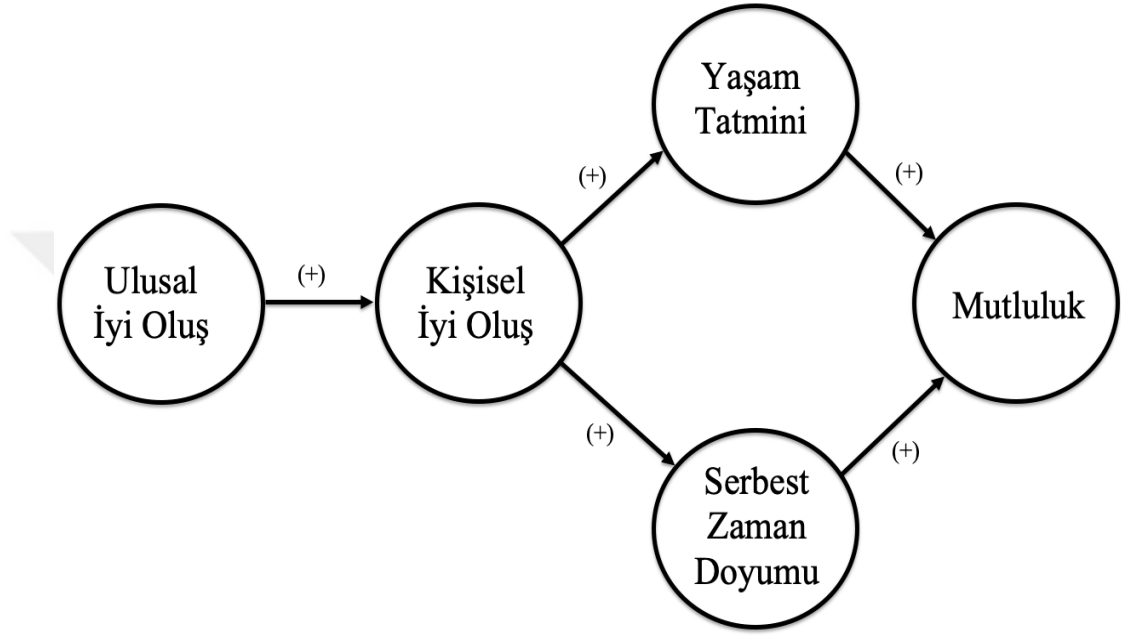
Serbest zaman doyumunun önemine dair yapılan araştırmaların (Lee ve Zhang, 2010; Tokay Argan ve Mersin, 2020) birçoğu bu kavramın diğer parametreler üzerinde dolaylı ya da doğrudan olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu etkiyi bazı yapısal eşitlik modelleme çalışmaları ile öne çıkaran bilim insanları (Chen ve ark., 2013; Hsieh, 1998) serbest zaman doyumunun sosyo-psikolojik anlamda birey ve toplum bakımından önemine işaret etmektedir.

Chick ve ark. (2015a) Tayvanlıların serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam tatminlerini doğrudan, sağlık algılarını ise dolaylı ve pozitif anlamda etkilediği sonucuna ulaşmışlardır (Şekil 1.16).



Şekil 1.16. Serbest zaman doyum kavramsal modeli.

Argan ve ark. (2018) ulusal ve kişisel iyi oluş ile mutluluk arasındaki ilişkiyi açıklayan bir kavramsal model geliştirmişlerdir. Bu modele göre, ulusal ve kişisel iyi oluş, yaşam tatmini ve serbest zaman doyumunu doğrudan, mutluluk kavramını ise dolaylı olarak etkilemektedir. Yaşam tatmini ve serbest zaman doyumunun ise mutluluk üzerinde pozitif anlamda aracı rol oynadığı görülmektedir (Şekil 1.17).



Şekil 1.17. İyi oluş ile mutluluk arasındaki ilişkiyi açıklayan kavramsal model.

Alanyazın incelendiğinde serbest zaman doyum kavramının özellikle yaşam tatmini (Wang ve ark., 2008) ve mutluluk (Liu ve ark., 2021) üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Walker ve Ito (2017) serbest zaman doyumunun bireylerin yaşam tatmini ve mutluluk düzeyleri ile pozitif anlamda ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Serbest zaman doyumunu özelde bireylerin yaşam tatmini ve mutluluk düzeylerine pozitif katkılar sunarken, genel bağlamda toplum sağlığının geliştirilmesi bakımında oldukça önemli bir kavramdır (Pearson, 2008). Bireylerin psikolojik sağlığının korunması ve geliştirilmesi noktasında serbest zaman doyumunun aracı rol oynadığı bu etkide, mutluluk açıklanmaya muhtaç bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.6. Mutluluk

Bireylerin psikolojik anlamda iyi olması ve ideal insan olma sürecini ele alarak pozitif psikolojinin ilgi alanına giren mutluluk kavramı, Antik Yunan filozoflarından günümüz bilim insanlarına kadar süregelen bir araştırma serüvenini içermektedir (Veenhoven, 1997). Eski Yunan dilinde “eudaimonia” olarak tercüme edilen mutluluk, insanların ulaşmak istediği en yüksek amaç olarak kabul edilmekte ve erdemli olmak ile aynı anlamı taşımaktaydı (Delaney ve Madigan, 2017). Aristoteles, erdem ve akıl yoluyla “eudaimonia” yani mutluluğa ulaşılabilceğini öne sürmektedir. Aristoteles mutluluğu, insanların arzuladığı belirli ihtiyaçların istenildiği gibi giderilmesi sonucu hissettiği ruhsal bir durum olarak nitelendirmektedir (Urmson, 1998). Zamanın ve insanlığın deneyimsel anlamda daha iyi tasvir edildiği modern zamanlara gelindiğinde, mutluluk kavramına ilişkin bazı farklı tanımlar literatürde yer almaktadır. Bu tanımlar aşağıda olduğu gibi sıralanmıştır:

Mutluluk, birey yaşamı ile ilgili algıladığı kalıcı, eksiksiz ve haklı tatmin duygusudur (Tatarkiewicz, 1976).

Mutluluk, kişinin genel olarak sadece yaşamından duyduğu tatmin ile ilgili değildir, aynı zamanda kişinin olumsuz yönlerini azaltan, olumlu yönleri artıran psikolojik değişimiyle ilişkilidir (Norrish ve Vella-Brodrick, 2008).

Mutluluk, bireyin kendi yaşamında edindiği deneyimlerin genel bir değerlendirmesi olarak ortaya çıkmaktadır. Uzun süren kararlı bir denge veya olumlu duygulanım sonucunda duygusal yaşamın akışından soyutlanmış bir kavramı temsil etmektedir (Diener ve ark., 2009).

Mutluluk kavramı felsefe, psikoloji ve sosyoloji gibi çeşitli bilimsel alanlardan teorik ve deneysel çalışmalarda uzun süredir tartışılmaktadır. Mutluluğun anlamına dair yapılan tanımlamaların birçoğu bireylerin pozitif duygu durumuna atıfta

bulunmaktadır (Chen, 2012; Lyubomirsky ve ark., 2005). Algılanan pozitif hisler bireyleri mutluluğa yönlendirmektedir. Bilim insanları bireyleri mutluluğa ulaştıran bazı faktörlerin varlığı üzerine incelemeler yapmışlardır. Sheldon ve ark. (2015) insanları başarı ve mutluluğa ulaştıran on temel özellik üzerinde durmuşlardır. Bu temel özellikler aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

- Sabırlı olmak,
- Kontrol sahibi olmak,
- Şükran (minnettarlık) duymak,
- Dayanma gücüne (metanet) sahip olmak,
- Hayattan zevk almak,
- Yaşamı anlamlandırmak,
- Sahip olunan güçlü yönleri kullanmak,
- Keyif yoluyla mutluluğa yönelmek; zevki en üst düzeye çıkarmayı ve acıyı en aza indirmeyi içeren hedonik bir yol,
- Anlam yoluyla mutluluğa yönelmek; erdemleri belirlemeyi ve geliştirmeyi içeren eudaimonic bir yol.
- Katılım yoluyla mutluluğa yönelmek; akışı ve içsel motivasyonu içeren aktivite bazlı bir yol,

Birey ve toplumu mutluluğa ulaştıran içsel ve dışsal birçok faktör vardır (Blanchflower ve Oswald, 2005). Bu noktada kültürel, sanatsal, sosyal ya da fiziksel bakımdan bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları rekreasyonel aktiviteler, mutluluğu geliştiren önemli bir faktör olarak görülmektedir (Walker ve Ito, 2017). Bireylerin serbest zamanlarını kaliteli, etkin ve özgür bir biçimde kullanmaları, mutluluk düzeylerine pozitif anlamda katkı sağlayacaktır (Liu ve ark., 2021). Serbest zaman ve rekreasyon aracılığı ile mutlu bireyler kazanmak, toplum gelişimi bakımından önem arz etmektedir (Nawijn ve Veenhoven, 2013; Wei ve ark., 2015). Buradan hareketle, bilim insanları gelişen ve değişen dünya toplumlarında mutluluğun seyrine ışık tutmak amacıyla felsefi fikirlerin dışında bazı teoriler geliştirmişlerdir (Michalos, 1985; Seligman ve Royzman, 2003; Veenhoven, 2009).

1.6.1. Mutluluğu Açıklayan Teoriler

Bilim insanları tarafından uzun yıllar araştırılan mutluluk kavramını daha iyi açıklamak ve yol göstermek amacıyla bazı teoriler üretilmiştir. Bu teorileri, mutluluğun nispeten istikrarlı bir kavram olduğunu ve değişmeyeceğini savunan (*sabit nokta teorisi*) ile mutluluğun bazı faktörler tarafından etkilendiği ve belirli şekillerde değişebileceğini iddia eden (*nesnel liste teorisi, duygusal ya da hedonizm teori*) olmak üzere iki farklı sınıfta inceleyebiliriz.

Sabit nokta teorisi, bireylerin mutluluğunun nispeten istikrarlı bir durumu veya dengeyi koruduğunu ve önemli ölçüde değişmeyeceğini savunur. Bu teori, insanların adaptasyonunu konu almaktadır. Yani, herhangi bir değişiklik ya da olumsuz bir durum karşısında bireylerin bu durumlara hızlı bir şekilde alışacağı ve önceki mutluluk seviyelerine geri dönecekleri anlamına gelmektedir. Bununla birlikte sabit nokta teorisi, insanların mutluluğunun, zamanla aynı düzeyde kalma eğiliminde olan kişilikleri tarafından önceden belirlenebileceğini varsaymaktadır (Veenhoven, 2009). Sabit nokta teorisi öncülerinden olan Lykken ve Tellegen (1996) mutluluğun istikrarlı bir özellik olduğunu, bireylerin mutluluk seviyelerindeki değişikliğin tesadüflerden kaynaklandığını ve mutlaka herhangi bir yaşam olayına atfedilmediği konusunda hemfikirdir. Lykken ve Tellegen (1996) sosyal statü, eğitim ve gelir düzeyi gibi faktörlerin insanların mutluluğu üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını saptamışlardır. Ancak mutluluk düzeylerini geliştirmek için herhangi bir eylemde bulunmanın yararsız olduğu iması nedeniyle sabit nokta teorisi üzerine tartışmalar devam etmektedir (Diener ve ark., 2006; Easterlin, 2003). Sabit nokta teorisinin aksine birçok bilim insanı, medeni durumun, (Zimmermann ve Easterlin, 2006) işsizliğin, (Lucas ve ark., 2004) ve serbest zaman aktivitelerinin (Stebbins, 2014) mutluluk üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir. Özellikle bireylerin serbest zamanlarda katıldıkları farklı rekreasyonel aktivitelerin mutluluk ile ilişkili olduğunu açıklayan çalışmalara literatürde sıklıkla rastlanmaktadır (Bailey ve ark. 2016; Lepp, 2018) Mutluluğun bazı faktörler tarafından etkilenip, belirli şekillerde değişebileceğini iddia eden ve sabit nokta teorisinin tam zıttı olan bir diğer teori ise nesnel liste teorisidir.

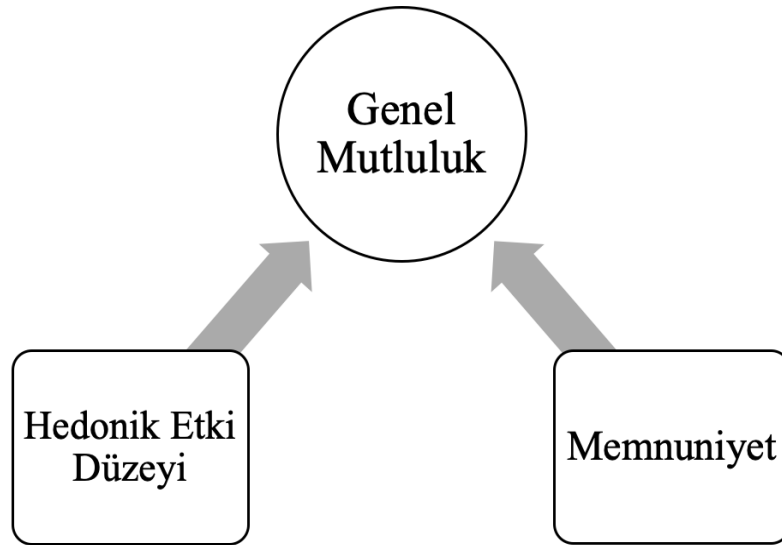
Nesnel liste teorisi, mutluluk kavramını bireylerin yaşam koşullarına (gelir, eğitim düzeyi, sağlık vb.) bağlı olarak açıklamaktadır. Bu teori, insanların mutluluğunun belirli dış etkenlerle analiz edilip iyileştirilebileceğini kabul ettiği için, bireylerin mutluluğu ile dış kaynaklı sosyal faktörler arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok sosyolojik ampirik çalışmanın temelini oluşturmaktadır (Veenhoven ve Ehrhardt, 1995). Bireylerin serbest zaman aktivite katılımında dış faktörlerin etken rol oynadığı düşünüldüğünde, mutluluk kavramı ile ilişkili olarak ele alınması beklenen bir durumdur.

Nesnel liste teorisi, yaşam koşullarına bağlı nesnel kaynakların önemini vurgularken, *duygusal teori* (Magnus ve Diener, 1991; Veenhoven, 2009) ya da *hedonizm teorisi* (Seligman ve Royzman, 2003) mutluluğun çoğunlukla bir bireyin genel olarak yaşamını değerlendirmesine bağlı olan öznel duygularla ilgili olduğunu savunmaktadır. Kısaca, kişinin öznel duygularının mutluluk üzerinde güçlü bir etki yaratabileceğidir. Serbest zaman aracılığı ile bireylerin katılmış olduğu rekreasyonel aktiviteler bu noktada önem arz etmektedir. Kaliteli serbest zaman ve rekreasyon katılımı bireylere pozitif his kazandırarak öznel duygularında olumlu uyarıların harekete geçmesine yardımcı olacaktır. Hedonizm teorisine dayanarak yaşam boyu kaliteli serbest zaman aktivite katılımı, bireysel ve toplumsal mutluluğa aracı rol oynamaktadır (Young ve ark., 2018).

Mutluluğu açıklayan teoriler genel bağlamda iki araştırma yönüne (mutluluk değişmez ve mutluluk değişkendir) odaklansalar da aslında çeşitli akademik alanları temsil etmektedirler. Sabit nokta ve nesnel liste teorileri sosyoloji bilimi, hedonizm ya da duygusal teori ise ağırlıklı olarak psikoloji ile ilgilidir. Serbest zaman biliminin sosyo-psikolojik yapısı, mutluluğu açıklayan teoriler kapsamında düşünüldüğünde, serbest zaman aktivite katılımının bireylerin mutluluğunu etkileyen bir faktör olup olmadığını incelemek oldukça önemlidir. Alanyazın incelendiğinde, bazı araştırmacılar (Kim ve ark., 2016; Luchesi ve ark., 2018; Sujawoto ve ark., 2018) mutluluğu oluşturan ya da etkileyen bazı bileşenlerin olduğunu ileri sürmektedir.

1.6.2. Mutluluğun Bileşenleri

Felsefî fikirler ve bilimsel araştırmalar ışığında uzun yıllar tanımlanmaya çalışılan mutluluk kavramını oluşturan bileşenler üzerine literatürde geniş bir alan oluşturulmuştur. Veenhoven (2013)'a göre insanlar hayatlarının elverişliliğini değerlendirirken, duygu ve düşüncelerini oldukça sınırlı bir şekilde kullanma eğilimindedirler. Bu iki psikolojik algı durumu bireyler için farklı yargılarla sonuçlanabilmektedir. Bir birey genellikle iyi hissettiğini ve yaşamın ona istediği her şeyi verdiği sonucuna varabilir. Bununla birlikte başka biri, genel olarak iyi hissettiğini ancak özlem ve hayallerine yeterince ulaşamadığının farkında olabilir. Ya da özlem ve hayallerine yeterince ulaşmış ama yine de mutsuz hissedebilir. Her iki örnek için de mutluluk kavramının kullanılması birbirinden farklı iki bileşen ile değerlendirilebilir. Veenhoven (2009) bu bileşenleri “hedonik etki düzeyi” ve “memnuniyet” olarak iki ana başlık altında incelemiştir (Şekil 1.18).



Şekil 1.18. Mutluluğun bileşenleri.

Hedonik etki düzeyi, kişinin çoğu zaman kendini ne kadar iyi hissettiği ile ilgilidir. Başka bir deyişle, olumlu etkinin tipik olarak olumsuz etkiden daha ağır gelme derecesidir. Genelde ne kadar iyi hissettiğimize dair tahminler, bir bütün

olarak hayatımızın değerlendirilmesinde belirgin olarak yer alır ve bu nedenle hedonik düzey, mutluluğun bir bileşenidir (Kainulainen ve ark., 2018). Bir kişinin ortalama hedonik etki seviyesi, bir saat, bir hafta, bir yıl ve ömür boyu gibi farklı zaman dilimlerinde değerlendirilebilir. Hedonik seviye, mutluluk kavramına ilişkin yaşamın genel değerlendirilmesinde kurucu bir faktör olarak görülebilir. Yani, sadece bir tutuma yönelik duygusal bir yön ile sınırlı değildir. Bilişsel değerlendirmelerden aşağı yukarı bağımsız bir şekilde var olan saf deneyimlerin bulunduğu tüm duygusal deneyimleri kapsamaktadır. Mutluluğun duygu temelli değerlendirilmesidir. Duygusal deneyimin doğuştan gelen ihtiyaçların tatminine dayandığını varsayarak, hedonik mutluluğun belirleyicilerinin evrensel olduğu sonucuna varır (Veenhoven, 2010). Bir diğer bileşen ise, bireyin özlem ve arzularının karşılandığını algılama derecesi olan memnuniyettir.

Memnuniyet, bireyin algısı ile ilgilidir. Literatürde “hedef-başarı boşluğu” olarak da nitelendirilmektedir (Michalos, 1980). Bu kavram, bireyin bilinçli istekler geliştirdiğini ve bunların gerçekleştirilmesi noktasında bir fikir oluşturduğunu varsayar. Bu fikrin gerçeklere göre doğru olup olmadığı önemsizdir. Bir birey, isteklerinin karşılanma derecesini değerlendirdiğinde, geçmiş ve gelecek yaşamına bakabilir. Yaşamın onun için şimdiye kadar neler getirdiğini değerlendirip, gelecekte ne getireceğini tahmin edebilir. Değerlendirmeler genellikle hem geçmiş hem de geleceği kapsamaktadır. Memnuniyet, hedonik etki düzeyinde olduğu gibi yaşamın genel değerlendirme sürecinde etken bir unsur olarak görülmektedir. Bu tutumun bilişsel yönü, kişinin ilgili nesne hakkında bildiği her şeydir; özlem ve hedeflerdeki başarı algısı, kişinin yaşamı hakkındaki bilgisinin yalnızca bir parçasıdır (Veenhoven, 2017).

Hedonik etki düzeyi ve memnuniyet bileşenleri çerçevesinden bakıldığında, sosyo-ekonomik ve kültürel bakımdan birbirlerinden farklı olan toplumların mutluluk düzeylerinde farklılıklar olması beklenen bir durumdur (Veenhoven, 2012). Sosyo-ekonomik ve kültürel farklılıklar bireylerin serbest zaman aktivite katılımını doğrudan etkilemektedir. Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları rekreasyonel aktiviteler, hedonik etki düzeyi ve memnuniyet bileşeni kapsamında mutluluğu

etkileyen bir etken olarak literatürde yerini almaktadır (Nawijn ve Veenhoven, 2013). Özgür katılım yolu ile sürdürülebilir serbest zaman aktiviteleri bireylere yaşam boyu mutluluk noktasında duygusal ve bilişsel anlamda pozitif katkılar sağlamaktadır (Demirel, 2019). Buradan hareketle hedonik etki düzeyi ve memnuniyet bileşenleri aracılığı ile serbest zaman kavramının bireylerin mutluluğunda önemli bir etken olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bununla birlikte, mutluluk kavramının birey ve toplum sağlığını etkileyen önemli bir faktör olduğu da gözlemlenmiştir (Lee ve Yoon, 2020; Steptoe, 2019). Mutlu bireylerin fiziksel sağlık ile birlikte psikolojik sağlık durumlarında da iyileşme görülmüştür. Psikolojik ya da mental anlamda kendilerini iyi hissedenden bireylerin sağlık algılarında da bir takım olumlu gelişmelerin görülmesi beklenen bir durumdur (Ross ve ark., 2019).

1.7. Sağlık Algısı

Sağlık, yalnızca hastalık ve sakatlığın olmaması değil, tam anlamıyla bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal bakımdan kendilerini iyi hissetme durumudur (WHO, 1946). İnsanlar zaman zaman fiziksel, zihinsel ve sosyal faktörler aracılığı ile kendi sağlık durumları değerlendirmek amacıyla birtakım algısal düşüncelere başvurmaktadır. Sağlık algısı, insanların kendi sağlık durumuna ilişkin zihninde yordadığı pozitif ve negatif etmenlerin bütünüdür (Castaneda Vazquez ve ark., 2016; Schmidt, 2012). Fiziksel ve zihinsel sağlığın bir sonucu olarak, bireylerin sağlık algılarını etkileyen olumlu ve olumsuz faktörlerin varlığı bilim insanları tarafından doğrulanmıştır (Huang ve ark., 2016).

Bazı bilim insanları (Benham ve Charak, 2019; Lopez ve Denny, 2019) sigara, alkol, düzensiz beslenme, uykusuzluk, yalnızlık, tembellik gibi alışkanlıkların bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını olumsuz etkilediğini ve düşük sağlık algısına neden olduğunu vurgulamaktadır. Bununla birlikte sağlıklı beslenme, düzenli ve yeterli uyku, kilo kontrolü, sosyallik, sürdürülebilir fiziksel aktivite katılımı, bireylerin sağlığını geliştiren, hastalık riskini azaltan ve yüksek sağlık algısına sahip olmalarını kolaylaştıran sağlık davranışları olarak karşımıza çıkmaktadır (Pressman

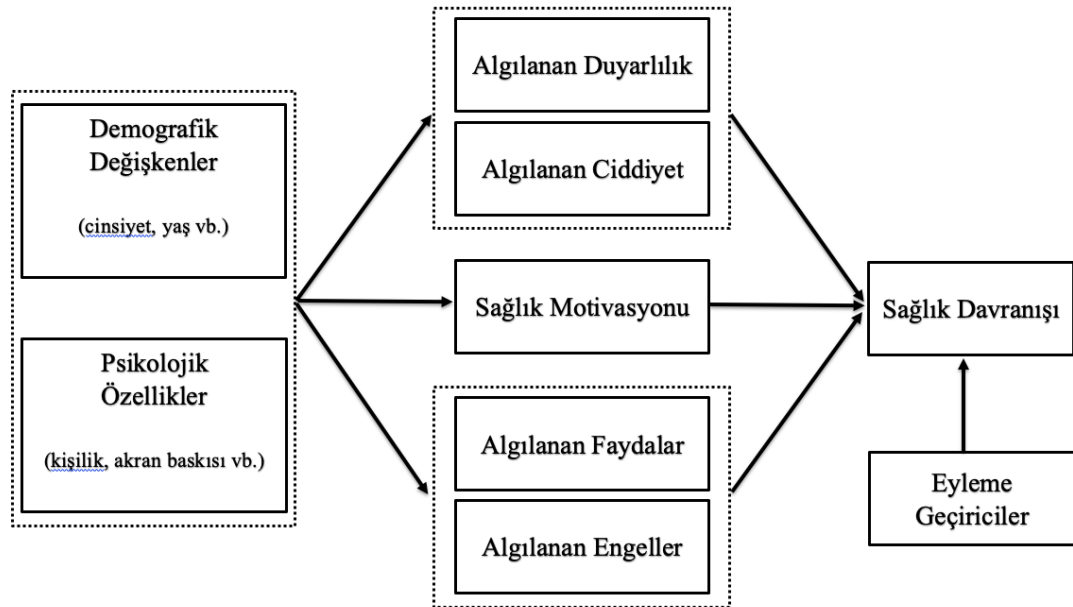
ve ark., 2019; Van Renterghen, 2019). Bireyler serbest zamanlarında katıldıkları sosyal, kültürel ve fiziksel aktiviteler ile birlikte olumsuz sağlık sonuçları doğuran alışkanlıklardan uzaklaşır ve sağlığı geliştiren aktivitelere yönelirler (Andres-Villas ve ark., 2020). Buradan hareketle, sağlığın geliştirilmesi ve pozitif sağlık algısı kazanımında serbest zaman ve rekreasyonel aktiviteler önemli bir etken olarak görülmektedir (Ross ve ark., 2019). Serbest zamanlarda katılım gösterilen rekreasyonel aktiviteler, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık gelişimi için aracı rol oynamakla birlikte, sağlık algılarına da pozitif anlamda katkı sağlamaktadır (Kim ve ark., 2020) Literatür incelendiğinde, bireylerin sağlık algı düzeylerinin, sağlık inanç ve davranışları ile ilişkili olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin sağlık algı düzeylerinin pozitif olması, sağlığa yönelik inanç ve davranışlarının da pozitif olması anlamına gelmektedir (Abraham ve Sheeran, 2005).

1.7.1. Sağlık İnancı ve Davranışı

Sağlık inancı, bireylerin aldıkları bakım, genel sağlık durumları ve sağlıklarını yönetmede oynadıkları role ilişkin inançlarını ifade eden geniş kapsamlı bir terimdir (Green ve ark., 2020). Sağlık inançları ve davranışları arasındaki ilişki, ilk kez bir davranış az ya da çok çekici hale getirme bağlamında incelenmiştir (Lewin, 1951). Bunun sonucunda birey tarafından olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilen bir model ile açıklanmıştır. Bu model özellikle, bir sağlık problemi yaşama olasılığı, bu problemin sonuçlarının ciddiyeti ve bir sağlık davranışında algılanan faydaları ile birlikte, sağlık davranışını şekillendiren anahtar inançlar olarak görülmüştür (Green ve ark., 2020). Yapılan araştırmalar, sağlık inançlarının sağlık davranışları ile ilişkili olduğunu, sağlık inanç modeline göre bu davranışları gerçekleştiren ve gerçekleştirilmeyenleri ayırt edebilmek için kullanılabileceğini gösterdiler (Rohleder, 2012).

Sağlık inanç modeli, bireylerin sağlığı ve sağlık davranışı temelinde, tehdit algısı ve davranışsal değerlendirme yönüne odaklanmaktadır. Tehdit algısı iki temel inanca (sağlık sorunlarına karşı algılanan duyarlılık ve sağlık sonuçlarında beklenen

ciddiyet) dayanmaktadır (Conner ve Norman, 2005). Davranışsal değerlendirme odağında ise, bir sağlık davranışını harekete geçirmede algılanan faydalar ve davranışı hayata geçirmenin önündeki engeller yer almaktadır. Bununla birlikte, bireylerin uygun inançlara sahip olduğunda eyleme geçiriciler aracılığı ile de sağlık davranışını harekete geçirebileceğini öne sürmektedir. Eyleme geçiriciler, bireylere yönelik sosyal etki, sağlık eğitimi ve bireysel algılar dahil çok çeşitli faktörleri içermektedir (Becker ve ark., 1977). Son olarak, bir bireyin genel sağlık motivasyonu, modelin gelişen sonraki versiyonlarına dahil edilmiştir (Şekil 1.19).



Şekil 1.19. Sağlık inanç modeli.

Bireylerin sağlık davranışlarına ışık tutan sağlık inanç modeli, uzun yıllar literatürde yerini almış, güncelliğini korumaya devam eden insan ve toplum sağlığının geliştirilmesinde anahtar rol oynamaktadır (Rhodes ve ark., 2019). Bireylerin sergilediği olumlu ya da olumsuz sağlık davranışı, algıladıkları sağlık durumları ile ilgili onlara bir takım geri bildirim sunacaktır. Bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığında önemli bir etken olarak görülen ve sağlık davranışına pozitif anlamda katkı sağlayan faktörler mevcuttur (Kang ve ark., 2020). Özellikle bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları düzenli fiziksel aktiviteler önemli bir

sağlık davranışı olarak nitelendirilebilir. Sağlık inanç modeli çerçevesinden değerlendirildiğinde, düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin, kendi sağlık durumları ile ilgili duyarlı, sağlığı tehdit eden olumsuz durumlara karşı ciddi, sağlığı geliştirmeye yönelik etkilerin farkında ve sağlık motivasyonu bakımından kararlı olduklarını söyleyebiliriz (Hart ve ark., 2017). Alanyazın incelendiğinde, serbest zamanlarda katılım gösterilen fiziksel aktivitelerin, sadece bireylerin sağlık inanç ve davranışlarına değil, kişisel sağlığı geliştirmeye yönelik pozitif sonuçlara da rastlanmıştır (Chau ve ark., 2017; Kim ve Brown, 2018).

1.7.2. Fiziksel Aktivite ve Sağlık İlişkisi

Düzenli fiziksel aktivitenin insan sağlığına yönelik pozitif etkileri uzun yıllar araştırılmış, toplum sağlığının korunması ve iyileştirilmesi noktasında bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik eden unsurlar geliştirilmiştir. Sağlık Bakanlığı (2017) fiziksel aktivitenin sağlığa olan pozitif etkilerini vurgulamış ve farklı yaş grupları için bazı tavsiyelerde bulunmuştur.

Çocuklar her gün en az 60 dakika orta şiddetli yoğunlukta fiziksel aktiviteye katılmalıdır. Yetişkinler ise, tüm hafta boyunca en az 150 dakika orta şiddetli aerobik ya da hafta boyunca en az 75 dakika şiddetli aerobik veya eşdeğer bir orta ve yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite kombinasyonu uygulamalıdır. Hareket kabiliyeti daha zayıf olan yaşlı yetişkinlerin denge kabiliyetini korumak ve düşmelerini engellemek için haftada en az 3 gün fiziksel aktivite yapmaları gerekmektedir. Bununla birlikte, her yaştan bireylerin, haftada iki veya daha fazla gün büyük kas gruplarını içeren güçlendirici fiziksel aktivitelere katılmalıdır (WHO, 2019). Fiziksel aktivitenin yürüyüş yapmak, bisiklet sürmek, spor ve aktif rekreasyonel aktivitelere katılmak gibi birçok farklı türü vardır. Alan yazın incelendiğinde düzenli fiziksel aktivitelerin süresi ve yoğunluğu dikkate alındığında insan sağlığına olumlu etkileri (fiziksel, zihinsel, sosyal) gözlemlenmiştir (Cook ve Gazmararian, 2018; Sarol ve Çimen, 2017).

Piercy ve ark. (2018) çocuk ve ergen bireyler ile yetişkin ve yaşlılar için düzenli fiziksel aktiviteye katılımın sağlığa olan pozitif etkilerini aşağıda olduğu gibi sınıflandırmışlardır.

Çocuk ve Ergenler

- Kemik sağlığı (3-17 yaş arası)
- Kilo kontrolü (3-17 yaş arası)
- Kardiyorespiratuar ve kas zindeliği (6-17 yaş arası)
- Kardiyometabolik sağlık (6-17 yaş arası)
- Bilişsel gelişim (6-13 yaş)
- Depresyon riskini azaltma (6-13 yaş)

Yetişkin ve Yaşlılar

- Tüm nedenlere bağlı daha düşük ölüm riski
- Daha düşük kardiyovasküler ölüm riski
- Daha düşük kardiyovasküler hastalık riski (kalp hastalığı ve felç dahil)
- Daha düşük hipertansiyon riski
- Daha düşük tip 2 diyabet riski
- Daha düşük kan lipid profili riski
- Azalan demans riski (Alzheimer hastalığı dahil)
- İyileştirilmiş uyku ve yaşam kalitesi
- Azalan kaygı ve depresyon riski
- Kilo kontrolünün sağlanması
- İyileştirilmiş kemik sağlığı
- Fiziksel işlev ve bilişsel gelişim
- Daha düşük düşme riski (yaşlı yetişkinler)
- Düşmeye bağlı yaralanma riskinin daha düşük olması (yaşlı yetişkinler)
- Daha düşük mesane, göğüs, kolon, endometrium, yemek borusu, böbrek, akciğer ve mide kanseri riski

Dünya Sağlık Örgütü, küresel anlamda toplumların fiziksel hareketsizliğini azaltmak amacıyla ACTIVE adında bir paket geliştirmiştir. Bu paket, DSÖ Fiziksel Aktivite Küresel Eylem Planı 2018-2030'a dayanmaktadır. ACTIVE paket, fiziksel hareketsizliği 2025 yılına kadar %10 ve 2030 yılına kadar %15 azaltma küresel hedefine ulaşmayı amaçlamaktadır (WHO, 2019). Fiziksel aktivite ve sağlık açısından bireylerin serbest zamanlarda katıldıkları rekreasyonel aktiviteler önemli bir etken olarak görülmektedir (Henderson ve Ainsworth, 2002). Serbest zamanda katılım gösterilen rekreasyonel fiziksel aktiviteler (yürüyüş yapmak, koşmak, bisiklet sürmek, basketbol oynamak, fitness yapmak vb.) sadece fiziksel zindelik için değil aynı zamanda birey ve toplum sağlığının psikolojik ve sosyal gelişimine de katkı sağlamaktadır (Kim ve ark., 2017; Wallhead ve ark., 2014).

Graf ve ark. (2004) fiziksel aktivite ve spor branşlarına aktif katılımın erken yaşlarda obezite ile mücadele noktasında önemli olduğunu vurgulamış, pasif yaşam tarzının fiziksel, zihinsel ve sosyal bakımdan negatif etkilerine işaret etmişlerdir. Bununla birlikte, çocuk ve ergenler için okul ortamında sosyal-fiziksel aktivite katılımının, beden gelişimi ve zihinsel sağlık üzerine olumlu etkileri görülmüştür (Kremer ve ark., 2014). Arem ve ark. (2015) bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları fiziksel aktivitelerin, kaliteli yaşam aracılığı ile metabolik nedenlerden kaynaklı ölüm riskini azaltarak, yaşam süresini uzattığı sonucuna ulaşmışlardır. Genel olarak, fiziksel aktivitenin birey ve toplum sağlığına olan pozitif etkileri araştırıldığında, serbest zaman ve rekreasyon kavramlarının aracı rol oynadığını görüyoruz.

Buradan hareketle, sağlık ve zindelik bakımından bireyleri fiziksel aktiviteye katılımda teşvik edici unsurların oluşturulması ve kolaylaştırıcı etmenlerin sağlanması oldukça önemlidir. Özellikle kentsel yaşam sürecinde bireylerin açık alan fiziksel aktivite katılımını kolaylaştıracak rekreasyon alanları oluşturmak gerekmektedir (Kaczynski ve Henderson, 2007). Sağlık ve zindelik noktasında halk bilinçlendirilmeli, fiziksel aktivitenin önemine dair bilimsel araştırmalar ile birlikte farkındalık yaratarak toplumsal fiziksel aktivite kültürü oluşturulmalıdır.

1.8. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, araştırma konularına ilişkin yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Serbest zamanda kültürel uyum, serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısı kavramları ayrı başlıklar halinde incelenmiş, bununla birlikte bu kavramları ilişkili olarak araştıran çalışmalar üzerinde durulmuştur.

1.8.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Serbest zamanda kültürel uyum, literatürde yeni bir kavram olduğu için ulusal anlamda bu konu başlığına yönelik araştırmalara rastlanmamıştır. Bununla birlikte serbest zaman ve kültür kavramlarına ilişkin araştırmalar alan yazında mevcuttur. Erkip (2009) serbest zaman kavramının Türkiye’deki gelişimsel sürecini ve bireyler için ne anlam ifade ettiğini araştırmış, kültürel faktörler ile birlikte yerleşim türü ve sosyo-demografik özelliklerin önemli etkenler olduğunu vurgulamıştır. Höglhammer ve ark. (2015) kültürel geçmişin Avusturya’da yaşayan Türk ve Çin vatandaşların serbest zaman tutumlarını etkilediğini ancak serbest zaman aktivite katılımlarında herhangi bir engel teşkil etmediğini belirtmişlerdir. Yapılan yurt içi çalışmalar, Türkiye’de serbest zaman kavramının kadınlar (Demirbaş, 2020; Öztürk ve Koca, 2019), üniversite öğrencileri (Gülbüz ve Henderson, 2014; Koçak, 2017) ve farklı örneklem grupları için ne anlam ifade ettiği kültürel bağlamda incelenmiş, kültürel alt yapının etken bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gülbüz, 2017). Kültür ve serbest zamanda kültürel uyum sürecinin etken faktör olduğu düşünülen ve Türk bilim insanları tarafından son yıllarda sıklıkla çalışılan bir diğer kavram ise serbest zaman doyumudur.

Serbest zaman doyum kavramına yönelik yurt içi araştırmalara bakıldığında, bu kavramın rekreasyonel tatmin (Küçük Kılıç ve ark., 2016) ve serbest zaman tatmini (Ayhan ve ark., 2018) gibi başlıklarla literatürde yer aldığı görülmektedir. Gökçe ve Orhan (2011) serbest zaman doyum kavramını “psikolojik”, “eğitimsel”, “sosyal”,

“fiziksel”, “rahatlama” ve “estetik” alt boyutları ile incelemek amacıyla uluslararası alanda kabul görmüş bir ölçeği Türk kültürüne uyarlamışlardır. Alan yazın incelendiğinde, serbest zaman doyum ölçeğinin yurt içi araştırmalarda farklı örneklem grupları üzerinde en çok uygulanan ölçme aracı olduğunu söyleyebiliriz. Doğan ve ark. (2019) akademisyenler üzerine yaptıkları araştırmada, bazı değişkenlere göre katılımcıların serbest zaman doyumlarında anlamlı farklılığın varlığını araştırmışlardır. Düzenli olarak egzersize katılan akademisyenlerin serbest zaman doyum düzeyleri, düzensiz ve hiç katılmayanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, serbest zaman doyumunun iş tatmininin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını incelemişlerdir. Serbest zaman doyumunu birçok farklı örneklem gruplarında uygulanmış, Türk serbest zaman katılımcılarının serbest zamanda elde ettikleri doyum bazı değişkenlere göre incelenerek farklı parametreler ile ilişkisi araştırılmıştır (Çakır, 2017; Gökçe ve ark., 2020). Bu parametreler arasında özellikle pozitif psikoloji alanında uzun yıllar araştırılmış mutluluk kavramı vardır.

Mutluluk, her ne kadar psikoloji alanının araştırma konusu olsa da farklı bilim dallarının çalışma kapsamına girmiş multidisipliner bir kavramdır (Doğan ve Akıncı Çötök, 2011; Gönener ve ark., 2017). Beden eğitimi ve spor bilimine ilişkin yurt içi araştırmalar incelendiğinde, bireylerin mutluluk düzeylerinde demografik özelliklerin belirleyici faktörler olduğu görülmüştür (Yetim ve ark., 2020). Demir ve Duman (2019) spor yapan bireylerin, spor yapmayanlara göre daha mutlu olduğunu öne sürmektedir. Bununla birlikte, bireylerin düzenli olarak spora katılımları, mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Düzenli olarak egzersiz yapan ve yapmayan bireylerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş, egzersiz yapan bireylerin daha yüksek mutluluğa sahip olduğu görülmüştür (Başar ve Sarı, 2018). Uğraş ve Güllü (2020) ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi derslerinde algıladıkları mutluluk düzeylerinin, yaşam doyumlarının güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buradan hareketle, beden eğitimi dersinin akran aracılığı eğitimsel yönü, mutlu ve sağlıklı bireyler kazanımında önem arz etmektedir. Fiziksel aktivite ve egzersiz ile birlikte bireylerin serbest zamanda katıldıkları sosyal aktivitelerin de bireylerin mutluluğunu pozitif anlamda etkilediği görüşmüştür

(Ulukan, 2020). Yapılan araştırmaların geneline bakıldığında sonuçlar birbirleriyle paralellik göstermektedir. Beden eğitimi ve spor, fiziksel aktivite, egzersiz, rekreasyon ve serbest zaman aktivitelerine katılım, bireylerin mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Serbest zaman ve fiziksel aktivite katılımı mutluluğu olumlu yönde etkilerken, bireylerin fiziksel sağığına ve sağık algısına da pozitif anlamda katkı sağladığına yönelik araştırmalar literatürde mevcuttur (Akyol ve ark., 2008; Yerlisu Lapa ve ark., 2020).

Sağık algısı, bireylerin kendi sağığına ilişkin algıladığı duygu ve düşüncelerinin bileşimini ifade etmektedir. Bu kavram yurt içi literatür incelendiğinde, sağık algısı ya da algılanan sağık çıktıları konu başlığı ve ölçüm modelleri ile karşımıza çıkmaktadır (Elçi ve ark., 2019; Özdelikara ve ark., 2018). Kadioğlu ve Yıldız (2012) bireylerin genel sağık algısını ölçmek amacıyla dört faktörlü bir ölçek uyarlamışlardır. Bununla birlikte, Yerlisu Lapa ve ark. (2020) rekreasyon aktivite katılımlarından elde edilen sağık algısını ölçmek amacıyla psikolojik deneyimin gerçekleşmesi, daha kötü bir durumun önlenmesi, iyileştirilmiş durum alt boyutlarını içeren bir ölçeğı Türkiye toplumu için uyarlamışlar ve bu ölçeğı “Rekreasyonda algılanan sağık çıktıları ölçeğı” başlığı ile yurt içi literatüre kazandırmışlardır. Farklı örneklem gruplarının bazı değişkenler ile anlamlı farklılığın olup olmadığı ve sosyo-psikolojik bakımdan farklı parametreler ile ilişkisi test edilmiştir. Sağık ve zindelik kulübü üyeleri üzerine yapılan bir araştırma, rekreasyonel amaçlı düzenli olarak egzersize katılan bireylerin yüksek sağık algısına sahip olduğu saptanmıştır (Kula ve ark., 2020). Ayrıca bireylerin sağık ve zindelik kulübüne üyelik durumu ve fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılımı ile rekreasyonda algılanan sağık çıktıları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki söz konusudur (Aydın, 2020). Tüm bu sonuçlar doğrultusunda, sağık ve zindelik kulüplerine üyelik aracılığı ile düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılım, bireylerin fiziksel sağığını ve sağık algılarını pozitif anlamda etkilemektedir (Elçi ve ark., 2019; Emir, 2020).

Serbest zamanda kültürel uyum, serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağık algısına ilişkin yurt içi araştırmalar incelendiğinde, bu kavramları ilişkili olarak

anlatan çalışmalara rastlanmamıştır. Bunun nedeni, serbest zamanda kültürel uyum kavramının uluslararası literatürde varlığı tespit edilmişken, ulusal anlamda izlerine rastlanmamış olmasıdır. Bununla birlikte, serbest zaman doyumu ile mutluluk kavramlarını ilişkisel bağlamda araştıran çalışmalar literatürde mevcuttur (Öztaş, 2018; Yıldız, 2020). Serdar (2020) serbest zaman doyumu ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi test etmiş ve pozitif yönlü anlamlı ilişki saptamıştır. Aynı zamanda farklı örneklem grupları için rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen yurt içi araştırmalar da mevcuttur (Budak ve ark., 2019; Serdar ve Demirel, 2019). Alan yazın incelendiğinde konu başlıklarına ilişkin yurt dışı çalışmalar da araştırılmıştır.

1.8.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Serbest zamanda kültürel uyum kavramına ilişkin yurt dışı çalışmalar incelendiğinde, farklı kültürler üzerine yapılan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür (Chick ve ark., 2020). Serbest zamanda kültürel uyumu ölçmek amacıyla kültürel uzlaşma ve uyum teorilerine dayanarak bir yol haritası belirlenmiş, söz konusu evren ve örneklem grubuna ait serbest zamanda kültürel uyumun varlığı tespit edilmiştir. Chick ve ark. (2014) serbest zamanda kültürel uyumun varlığını Çin’de doğrulamak amacıyla altı şehirde listeleme yöntemi uygulayarak bireylere serbest zamanda hangi aktivitelere katıldıklarını sormuşlardır. Daha sonraki aşamada, elde ettikleri aktiviteleri aynı evren için daha kapsamlı örneklem grubuna uygulamışlar ve serbest zamanda kültürel uyumun Çin’de varlığını tespit etmişlerdir. Bir diğer araştırmada, kentsel Tayvan’da serbest zamanda kültürel uyumun varlığı saptanmış, ayrıca bazı parametreler üzerine etkisi incelenmiştir (Chick ve ark., 2016). Bununla birlikte, Çin ve Tayvan’da serbest zamanda kültürel uyumun varlığının tespit edildiği araştırmaların (Chick ve ark., 2014; Chick ve ark., 2016) bazı parametreler üzerine etkisi ve ilişkisi araştırılmış özellikle serbest zaman doyumunu doğrudan etkilediği görülmüştür (Chick ve ark., 2018).

Serbest zaman doyumunu konu alan uluslararası araştırmalara bakıldığında, serbest zaman aktivitelerine özgürce ve kaliteli katılımın bireylerin sosyo-psikolojik sağlığına olumlu katkılar sağladığı tespit edilmiştir (Chen ve ark., 2013; Tian ve ark., 2020). Liu ve Yu (2015) bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımı elde ettikleri doyumun farklı örneklem gurupları ve aktivite katılım türüne göre değişiklik gösterdiğini belirtmektedir. Serbest zaman aktivitelerine düzenli ve ciddi katılımın, bireylerin serbest zaman doyum düzeylerini pozitif anlamda etkilediğı görülmüştür. Park ve ark. (2017) serbest zaman aracılığı ile spor aktivitelerine katılımın ve serbest zaman doyumunun, genç bireylerin daha az saldırganlık belirtisi gösterdiğini öne sürmektedir. Yapılan araştırmalar, özgür ve kaliteli (düzenli fiziksel aktivite vb.) serbest zaman aktivite katılımının, bireyleri negatif psikolojik etmenlerden uzaklaştırarak, pozitif psikolojik durumlara yaklaştırdığını ve mental durumlarında iyileşme olduğunu göstermiştir (Choi ve Yoo, 2017). Liu ve ark. (2021) Asya ülkelerinde yaşayan bireyler için, serbest zaman doyumunun mutluluk üzerine olumlu etkileri olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Mutluluk kavramına ilişkin yurt dışı araştırmalar incelendiğinde, bu kavrama yüklenen anlamın birçok toplum ve kültürde farklılık gösterdiğidir. Ancak mutluluğa dair farklı toplumların ortak noktası, bireylerin serbest zaman aktiviteleri aracılığı ile kendilerini daha mutlu hissetmeleridir (Shimamoto, 2020). Serbest zamanlarını aktif ve kaliteli değerlendiren bireylerin, sıkılma güdüsünden uzak mutluluk kavramına yakın psikolojik yaklaşım içinde olduğu açıklanmıştır (Lepp, 2018). Jung (2020) serbest zaman ve rekreasyon aracılığı ile aktivite katılımının Kore ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin mutluluk düzeyini doğrudan etkilediğini, ayrıca okul yaşamından elde ettikleri doyuma ise aracı rol oynadığını tespit etmiştir. Farklı örneklem gurupları için özellikle serbest zaman fiziksel aktivite katılımının bireylerin mutluluğunu ve sağlığını doğrudan etkilediğini öne süren araştırmalar da literatürde mevcuttur (Ross ve ark., 2019). Bilim insanları tarafından birey ve toplum sağlığında etken rol oynadığı düşünölen mutluluk kavramının önemli bir parçası olan serbest zaman ve rekreasyon kavramı, yurt dışı literatürde ilişkili olarak sıklıkla çalışılmıştır (Lepp, 2018; Lu ve Hu, 2005). Serbest zaman aktivite katılımı, bireylerin mutluluk ve sağlığını

geliştirirken, sağlık algılarında da bir takım olumlu sonuçlar doğurmaktadır (Young ve ark., 2018).

Kim ve ark. (2021) serbest zaman fiziksel aktivite katılımının, meme kanserli kadınların sağlık algılarında ve mental sağlık düzeylerinde pozitif sonuçlar doğurduğunu ileri sürmektedir. Bu sonucun aksine düşük seviyede fiziksel aktivite katılımının özellikle kadın katılımcılar için olumsuz sağlık ve sağlık algısı ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Romero ve Urbina, 2017). Fiziksel aktivitenin yanı sıra, açık ve kapalı alan aktiviteleri, hobiler, kültürel ve sosyal aktiviteler, ev aktiviteleri, gönüllülük projelerinde yer almak bireylerin sağlık algıları ile pozitif anlamda ilişkilidir (Ryu ve Heo, 2018). Farklı örneklem grupları üzerine araştırmalar yapan bilim insanları (Eurenius ve ark., 2007; Kim ve Lee, 2017) serbest zaman ve rekreasyonda fiziksel aktivitenin önemine vurgu yapmışlar, özellikle risk grupları için sağlığı koruma ve geliştirme noktasında aktif yaşam biçimini önermişlerdir. İlerleyen yaş ile birlikte bireylerin sağlığında ve sağlık algılarında birtakım değişiklikler gözlemlenmiş, düzenli olarak fiziksel aktivite katılan bireylerin başarılı yaşlanma ile birlikte pozitif sağlık algısına sahip olduğu saptanmıştır (Tkatch ve ark., 2017; Virag ve ark., 2017). Serbest zaman ve rekreasyon aracılığı ile düzenli fiziksel aktiviteye katılım, kültürel bakımdan birçok toplumda farklılık göstermekle birlikte, bireylerin sağlık algı düzeylerindeki farklılığın bu duruma bağlı olabileceği düşünülmektedir (Strain ve ark., 2020).

Alanyazın incelendiğinde, kültür kavramının serbest zaman aktivitelerine katılımı etken bir faktör olduğunu gösteren çalışmaların izlerini uluslararası literatürde görmekteyiz (Gui ve ark., 2020; Pieper, 2009). Bununla birlikte, serbest zamanda kültürel uyum kavramına ilişkin yapılan araştırmalar sınırlı da olsa yurt dışı literatürde yer almaktadır (Chick ve ark., 2015a; Chick ve ark., 2020). Yapılan araştırmalar sonucunda, serbest zamanda kültürel uyum kavramının bireylerin serbest zaman doyumunu doğrudan, yaşam duyumu ve sağlık algılarını ise dolaylı olarak etkilediği görülmüştür (Chick ve ark., 2016). Serbest zamanda kültürel uyum, farklı toplumlarda bazı parametreler ile ilişkisi araştırılmaya muhtaç, alanyazında oldukça yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.9. Araştırmanın Önemi

Alanyazın incelendiğinde, serbest zaman ve kültür kavramlarının ilişkili olarak araştırıldığı uluslararası çalışmaların varlığı tespit edilmiştir. Toplumların serbest zaman alışkanlıklarında kültürün geçmişten günümüze önemli bir etken olarak yer aldığı görülmüştür. Aynı toplumda yaşayan bireylerin, ortak kültürel paydaşlara sahip oldukları dikkate alındığında, serbest zaman aktivite tercihinde kültürel bakımdan bir uyum (fikir birliği) içinde olmaları beklenen bir durumdur. Aynı kültürel çatı içinde yaşayan bireylerin ortak serbest zaman anlayışına sahip olmaları, serbest zamanda kültürel uyum kavramı ile açıklanmaktadır.

Serbest zamanda kültürel uyum kavramının farklı toplumlarda varlığı araştırılmış, serbest zaman aktivite katılımında fikir birliğinin olduğu gözlemlenmiş ve iyi bir serbest zaman yaşamının farklı parametreler üzerinde pozitif etkilerine yönelik sonuçlara ulaşılmıştır (Chick ve ark., 2014; Chick ve ark., 2016). Uluslararası literatüre bakıldığında bu kavramın oldukça yeni bir araştırma konusu olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında, serbest zaman ve kültür kavramlarına ilişkin yurt içi çalışmaların oldukça sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Kültürün serbest zaman aktivite katılımında önemli bir etken olduğu düşünüldüğünde, serbest zamanda kültürel uyumun Türkiye’de varlığının tespit edilmesi ve pozitif psikoloji yaklaşımı ile farklı parametreler üzerinde etkisini araştırmak önem arz etmektedir.

1.10. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın iki amacı vardır; birincil amaç, bireylerin serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısı düzeylerindeki farklılıkları ortaya koymaktır. İkinci amaç ise, serbest zamanda kültürel uyum, serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısı arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmesidir.

1.11. Problem Cümlesi

P1: Türkiye'nin üç büyükşehirinde (Ankara-İstanbul-İzmir) yaşayan bireylerin serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

P2: Türkiye'nin üç büyükşehirinde (Ankara-İstanbul-İzmir) yaşayan bireylerin serbest zamanda kültürel uyum, serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısı düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.12. Hipotezler

Serbest zamanda kültürel uyum, serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısı ilişkisini test etmeye yönelik araştırma hipotezleri aşağıda olduğu gibi verilmiştir. Ayrıca Şekil 1.20'de araştırma kapsamında oluşturulan hipotezlerin test edileceği yapısal eşitlik modeli gösterilmiştir.

H1: Türkiye'nin üç büyükşehirinde (Ankara-İstanbul-İzmir) yaşayan bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinde çeşitli değişkenlere (yaş, cinsiyet, aylık hane geliri, eğitim durumu, medeni hal, sosyal-kültürel kulüp üyeliği, fitness-spor merkezi üyeliği, fiziksel aktivite katılım sıklığı, serbest zaman aktivite katılım tercihi, serbest zaman aktivite alan tercihi, serbest zaman aktivite tercihi, haftalık serbest zaman saati) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H2: Türkiye'nin üç büyükşehirinde (Ankara-İstanbul-İzmir) yaşayan bireylerin mutluluk düzeylerinde çeşitli değişkenlere (yaş, cinsiyet, aylık hane geliri, eğitim durumu, medeni hal, sosyal-kültürel kulüp üyeliği, fitness-spor merkezi üyeliği, fiziksel aktivite katılım sıklığı, serbest zaman aktivite katılım tercihi, serbest zaman aktivite alan tercihi, serbest zaman aktivite tercihi, haftalık serbest zaman saati) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H3: Türkiye'nin üç büyükşehirinde (Ankara-İstanbul-İzmir) yaşayan bireylerin sağlık algı düzeylerinde çeşitli değişkelere (yaş, cinsiyet, aylık hane geliri, eğitim durumu, medeni hal, sosyal-kültürel kulüp üyeliği, fitness-spor merkezi üyeliği, fiziksel aktivite katılım sıklığı, serbest zaman aktivite katılım tercihi, serbest zaman aktivite alan tercihi, serbest zaman aktivite tercihi, haftalık serbest zaman saati) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

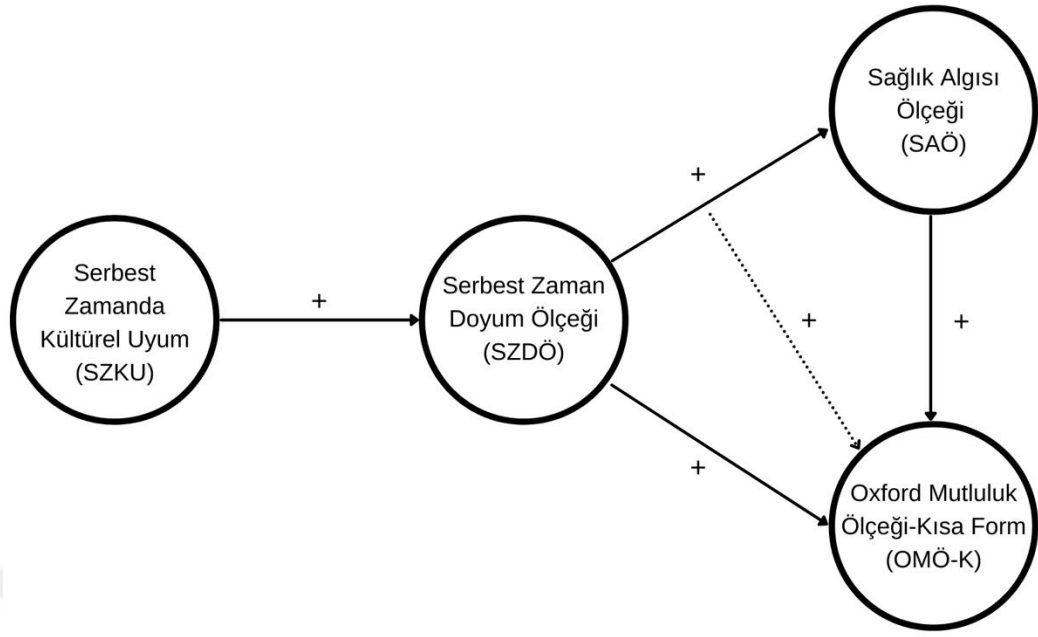
H4: Serbest zamanda kültürel uyum, serbest zaman doyumu üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

H5: Serbest zaman doyumu, sağlık algısı üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

H6: Serbest zaman doyumu, mutluluk üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

H7: Sağlık algısı, mutluluk üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

H8: Serbest zaman doyumunun mutluluk üzerindeki etkisinde sağlık algısının aracılık etkisi vardır.



Şekil 1.20. Yapısal eşitlik modeli.

1.13. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma, Türkiye'nin sosyo-ekonomik ve nüfus bakımından en gelişmiş üç büyükşehirinde (Ankara, İstanbul, İzmir) yaşayan bireyler ile sınırlandırılmıştır.
- Katılımcılara şehir merkezlerine yakın meydanlar, alışveriş yerleri, tren ve otobüs durakları, halka açık parklar gibi alanlarda ulaşım sağlanmıştır.
- Araştırma katılımcıları, 18-65 yaş arası bireyler ile sınırlandırılmıştır

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma modeli, evren ve örnekleme, araştırmanın veri toplama araçları, verilerin analizi ve verilerin toplanmasına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Ankara, İstanbul ve İzmir’de yaşayan bireylerin serbest zamanda kültürel uyum, serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri saptamak ve neden-sonuç bağlamında birtakım çıktılar elde etmek amacıyla uygulanmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2018). İlişkisel tarama desenleri ile, incelenen durumun düzeyi veya değişkenler arasındaki eş zamanlı değişimin derecesine ilişkin sorular cevap bulmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2017).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Ankara, İstanbul ve İzmir’de yaşayan bireylerden oluşmaktadır. 18-65 yaş arası bireylere, olasılığa dayalı örneklem tekniklerinden tabakalı (katmanlı) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Söz konusu büyükşehirlerle göre, cinsiyet ve yaş değişkenleri dikkate alınarak örneklem grubu orantılı tabakalara ayrılmıştır.

Araştırma, serbest zamanda kültürel uyumun Türkiye’de varlığını tespit etmek amacıyla aynı evrende iki aşamalı olarak yürütülmüştür. Birinci aşama uygulama formunda, bireylerin serbest zaman aktivite katılımlarında uzlaşma (fikir birliği) olup olmadığını tespit etmek amacıyla özgürce listeleme yöntemini içeren sorular ile

katılımcılara ait bazı demografik bilgilerin yer aldığı maddelere yer verilmiştir (Ek-4). Yapılan araştırmalar, listeleme yöntemi için seçilen örneklem sayısının cinsiyet ve yaş orantıları dikkate alınarak her evren için ortalama 30 katılımcının yeterli olabileceğini göstermiştir (Chick ve ark. 2015b; Dong ve Chick 2012). Araştırmamızın birinci aşamasında yer alan katılımcıların demografik özellikleri aşağıdaki çizelgede verilmiştir (Çizelge 2.1).

Çizelge 2.1. Katılımcılara ilişkin demografik özellikler (Uygulama formu -1-).

	Ankara	İstanbul	İzmir	Toplam	Yüzde
Cinsiyet					
Kadın	30	30	30	90	50
Erkek	30	30	30	90	50
Yaş (Ort_{Yaş})	39,35±11,41	39,65±12,60	39,66±12,41	39,55±12,08	
18-29 yaş	14	16	14	44	24,4
30-39 yaş	16	16	16	48	26,7
40-49 yaş	14	14	14	42	23,3
50-65 yaş	16	14	16	46	26,6
Hane Geliri (Ort_{Gelir})	6,458±3,943	5,083±1,900	5,687±5,032	5,743±3,870	
Eğitim Durumu					
İlköğretim	5	7	3	15	8,3
Lise	14	20	18	52	28,9
Üniversite	33	31	33	97	53,9
Lisansüstü	8	2	6	16	8,9
Medeni Durum					
Bekar	18	22	21	61	33,9
Evli	42	38	39	119	66,1
Toplam	60	60	60	180	100

Özgürce listeleme yöntemine katılan bireylerden elde edilen veriler doğrultusunda araştırmanın ikinci aşamasına geçilmiştir. Araştırmanın esas evresini oluşturan ikinci aşamada, serbest zamanda kültürel uyumu ölçmek amacıyla derecelendirilmiş serbest zaman aktiviteleri ile birlikte serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısı ölçüm araçları ve kişisel bilgi formu yer almıştır (Uygulama Formu -2-). Araştırmanın ikinci aşamasında Ankara, İstanbul ve İzmir evreninde 18-65 yaş arası bireylere tabakalı örnekleme yöntemi ile orantılı olarak ulaşılmıştır.

Örneklem sayısına aşağıdaki formül aracılığı ile ulaşılmıştır;

$$n = \frac{N \cdot \alpha^2 \cdot Z_{\alpha}^2}{N - 1 \cdot d^2}$$

N: Evren sayısı

n: Örneklem büyüklüğü

P: Evren ile X'in gözlenme oranı

Q: X'in gözlenmeme oranı

Z_{α} : $\alpha = 0,05, 0,01, 0,001$ için 1,96, 2,58 ve 3,28 değerleri

d: Örneklem hatası

α : Standart sapma

t: t dağılımı kritik değeri

$t_{\alpha, sd} = sd$ serbestlik dereceli t dağılımı kritik değerleridir ($sd = n - 1$). $t_{\alpha, sd}$ kritik değerleri $sd = n - 1 \rightarrow 5000$ olduğu zaman Z_{α} değerlerine eşit alınabilmektedir (Özdamar, 2003).

TÜİK (2020) verilerine göre, (Ankara, İstanbul ve İzmir evreninde yer alan 18-65 yaş arası bireylerin toplam sayısı) 19.760.196 bireyin yer aldığı evren için 0,05 hata payı ile örneklem formülü uygulandığında 758 katılımcının, hata payı 0,03 olarak hesaplandığında ise, 1104 katılımcının örneklem grubu için yeterli olabileceği saptanmıştır.

Araştırma kapsamında toplam 1361 katılımcıya ulaşılmış, doldurulmayan veya yarım bırakılan, ayrıca şehirlere göre yaş ve cinsiyet kapsamında belirlenen tabaka sayısını aşan formlar çalışmaya dahil edilmemiştir. Sonuç olarak, 633'ü kadın ($Ort_{Yaş} = 36,6 \pm 9,79$) ve 645'i erkek ($Ort_{Yaş} = 36,5 \pm 9,73$) olmak üzere toplam 1278 katılımcı araştırmanın örneklemine oluşturmuştur. Araştırmanın ikinci aşamasında (Uygulama Formu -2-) yer alan katılımcılara ilişkin demografik özellikler aşağıdaki çizelgede verilmiştir (Çizelge 2.2).

Çizelge 2.2. Katılımcılara ilişkin demografik özellikler (Uygulama formu -2-).

	Ankara	İstanbul	İzmir	Toplam	Yüzde
Cinsiyet					
Kadın	114	411	108	633	49,5
Erkek	112	422	111	645	50,5
Yaş (Ort_{Yaş})	37,46±11,50	36,21±9,04	37,16±10,37	36,59±9,76	
18-29 yaş	68	194	48	310	24,3
30-39 yaş	60	375	94	529	41,4
40-49 yaş	55	157	43	255	20
50-65 yaş	43	107	34	184	14,4
Eğitim Durumu					
İlköğretim	15	62	6	83	6,5
Lise	68	180	26	274	21,4
Üniversite	102	496	164	762	59,6
Lisansüstü	41	95	23	159	12,4
SKK Üyeliği					
Evet	64	197	57	318	24,9
Hayır	162	636	162	960	75,1
FSM Üyeliği					
Evet	62	231	69	362	28,3
Hayır	164	602	150	916	71,7
FA Katılım Sıklığı					
Hiç	19	93	31	143	11,2
Bazen	96	464	120	680	53,2
Sık Sık	111	276	68	455	35,6
SZA Katılım Tercihi					
Aktif	160	559	144	863	67,5
Pasif	66	274	75	415	32,5
Toplam	226	833	219	1278	100

Not: Sosyal-Kültürel Kulüp Üyeliği (SKKÜ); Fitness-Spor Merkezi Üyeliği (FSMÜ); Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı (FAKS); Serbest Zaman Aktivite Katılım Tercihi (SZAKT)

Katılımcıların %50,5'inin erkek, %41,4'ünün 30-39 yaş aralığında, aylık ortalama hane gelirinin 6,761 TL, %59,6'sının üniversite mezunu, %56,1'inin evli, %24,9'unun sosyal-kültürel kulüp üyeliğinin bulunduğu, %28,3'ünün fitness-spor merkezi üyesi olduğu, %53,2'sinin fiziksel aktiviteye bazen katıldığı, %67,5'inin aktif olarak serbest zaman aktivitelerine katıldığı, %80,9'unun açık alan aktivitelerini tercih ettiği, %57,7'sinin sosyal aktivitelere daha çok katılım gösterdiği, haftalık ortalama serbest zaman saatlerinin ise 25,02 olduğu tespit edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama süreci iki aşamalı olarak sürdürüldüğü için, iki ayrı veri toplama formu oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında kullanılan ilk uygulama formu (Ek-4) özgürce listeleme yöntemine dayanan sorular ile birlikte katılımcılara ilişkin demografik bilgilerden oluşmaktadır.

Uygulama Formu -1- (Özgürce Listeleme)

Özgürce listeleme, bilgi kaynaklarından (katılımcılarda) kültürel, bilişsel veya anlamsal alanların içeriğini ortaya çıkarmak için antropoloji, bilişsel psikoloji ve dilbilim gibi alanlarda yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Özgürce listeleme, genellikle herhangi bir kültürel alanı tanımlamanın ilk adımı ve bu alanlardaki kavramların kültürel olarak uygun olduğunu ortaya çıkarmak için en yararlı yöntem olarak kabul edilir (Quinlan, 2005; Weller ve Romney, 1988). Özgürce listeleme, kültürel alanları tanımlamak ve hızlı bir şekilde veri toplamak için de kullanılabilen açık uçlu sorulara benzemektedir. Özgürce listeleme yönteminde, araştırmacılar genellikle bilgi kaynaklarından (katılımcılardan) belirli bir alanın paydaşı olduğunu düşündükleri tüm öğeleri listelemelerini istemektedir. Örneğin, bilgi kaynaklarından (katılımcılardan) aklına gelebilecek tüm kuş türlerini, tüm meyveleri ya da insanların serbest zamanlarında katıldığı ve aklına gelebilecek her türlü aktiviteyi listelemeleri istenebilir. Özgürce listeleme sonuçları daha sonra anketler gibi diğer araştırma yöntemlerinde kullanılabilir (Dong ve Chick, 2012).

Araştırma kapsamında, Türkiye'nin üç büyükşehri Ankara, İstanbul ve İzmir'de serbest zaman aktiviteleri hakkında veri toplamak için özgürce listeleme yöntemi kullanılmıştır. Şehir, cinsiyet ve yaş değişkenleri dikkate alınarak bilgi kaynaklarına (katılımcılara) üniversite kampüsleri, halka açık parklar, otobüs ve tren durakları, sosyal alanlar ve alışveriş alanlarında ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalar (Chick ve ark., 2015b; Dong ve Chick, 2012) aktivite seçimi için özgürce listelemede, her şehirden 30 katılımcının yeterli olabileceğini ileri sürmesine karşın,

araştırma kapsamında daha yüksek yanıt oranına ulaşmak amacıyla, Ankara (60), İstanbul (60) ve İzmir (60) için toplam 180 bilgi kaynağına (katılımcı) ulaşılmıştır.

Özgürce listeleme formunda, katılımcılara ilk olarak 1 dk. içinde düşünebildikleri tüm hayvan türlerini ve tüm serbest zaman aktivitelerini listelemeleri istenerek özgürce listeleme prosedürüne aşına olmaları sağlanmıştır. Bu alıştırmalardan sonra, bilgi kaynaklarından (katılımcılara) son bir yıl içinde katıldıkları serbest zaman aktivitelerini listelemeleri istenilmiştir. Bunun nedeni, Aralık 2019’da ortaya çıkan Covid-19 nedeni ile bilgi kaynaklarının (katılımcıların) serbest zaman aktivitelerinde bazı kısıtlamalar ile karşı karşıya gelebilme ihtimali ve listeleme yöntemi formunun Haziran 2020 tarihlerinde uygulanmaya başlamasıdır.

Özgürce listeleme sonucunda 180 bilgi kaynağından (katılımcılar) elde edilen veriler doğrultusunda eş değer ve benzerliklere bakılmaksızın 897 aktivite listelenmiştir. Aynı serbest zaman aktivitelerinin farklı yollarla dile getirilmesi (“müzik dinlemek” ve “kulaklıkla müzik dinlemek” ya da “arkadaş sohbetleri” ve “arkadaşlarla muhabbet”) ve sıklık bakımından sadece bir kez listede yer alan aktivitelerinin çıkarılması sonucu elde edilen frekans analizi ile birlikte toplamda 45 serbest zaman aktivitesi elde edilmiştir.

Türkiye’nin üç büyükşehri Ankara, İstanbul ve İzmir’de yaşayan bilgi kaynaklarından (katılımcılardan) elde edilen özgürce listeleme yöntemi doğrultusunda yapılan gerekli düzenlemeler ve frekans analizi sonucunda araştırmanın ikinci aşaması için hazır 45 serbest zaman aktivitesi belirlenmiştir. Bu aktiviteler özgürce listeleme sonucunda sıklıkları göz önünde bulundurularak yukarıdan aşağıya sıralanmıştır. “Arkadaş sohbetleri” en sık listelenen serbest zaman aktivitesi olarak listenin en başında yer almıştır. Özgürce listeleme yöntemi sonucunda ortaya çıkan serbest zaman aktiviteleri sıklıkları dikkate alınarak aşağıdaki gibi sıralanmıştır (Çizelge 2.3).

Çizelge 2.3. Serbest zaman aktivite sıklıkları (Özgürce listeleme).

Serbest Zaman Aktiviteleri	Ankara	İstanbul	İzmir	Toplam
1. Arkadaş Sohbetleri	30	32	29	91
2. Okumak (Kitap, Dergi vb.)	27	34	27	88
3. TV İzlemek	28	26	18	72
4. Yürüyüş Yapmak	24	22	23	69
5. Yurtiçi Seyahat Etmek	14	13	11	38
6. Film İzlemek	8	12	16	36
7. Sosyal Medya Kullanmak (İnstagram vb.)	17	6	6	29
8. Dizi İzlemek	9	7	13	29
9. Elektronik Oyun Oynamak (Mobil-Dijital)	12	9	6	27
10. İnternette Vakit Geçirmek	6	8	6	20
11. Fitness Yapmak	12	2	3	17
12. Sinemaya Gitmek	9	6	2	17
13. Futbol Oynamak	7	8	2	17
14. Yüzmek	9	4	4	17
15. Müzik Dinlemek	8	6	1	15
16. Tiyatro'ya Gitmek	9	4	1	14
17. Aile ile Vakit Geçirmek	2	6	4	12
18. Spor Karşılılaşması İzlemek	8	3	1	12
19. Bisiklet Sürmek	3	2	6	11
20. KONSERE Gitmek	7	2	1	10
21. Piknik Yapmak	6	4		10
22. Resim Yapmak	3	4	3	10
23. Uyumak (Şekerleme)	5	1	3	9
24. Enstrüman Çalmak	3	4	2	9
25. Belgesel İzlemek	5	3	1	9
26. Doğa Yürüyüşü Yapmak	3	2	2	7
27. Yemek Yapmak	5	1		6
28. Koşmak	3	2	1	6
29. Yurtdışı Seyahat Etmek	3	2		5
30. Alışveriş Yapmak (AVM-Online)	2	2	1	5
31. Dinlenmek	2	2	1	5
32. Bahçe İşleri ile İlgilenmek	2	2	1	5
33. Akraba Ziyaretleri Yapmak	3	1	1	5
34. Tenis Oynamak	2	2		4
35. Kahve İçmek	2	1	1	4
36. Müze Ziyaret Etmek	3		1	4
37. Dans Etmek	2	2		4
38. Kafe & Bar'a Gitmek	2	1	1	4
39. Fotoğraf Çekmek	1	1	2	4
40. Şarkı Söylemek	2	1		3
41. Gönüllülük Projelerinde Yer Almak		2	1	3
42. Pilates Yapmak	2		1	3
43. Radyo Dinlemek			2	2
44. Dağcılık ve Tırmanış Yapmak	1	1		2
45. Doğada Çadır Kampı Yapmak	1	1		2

Uygulama Formu -2-

Araştırmanın ikinci aşamasında, Uygulama Formu -1- (Özgürce Listeleme) verilerinden elde edilen 45 serbest zaman aktivitesi ile kültürel uyumun varlığını tespit etmek amacıyla ölçek formu geliştirilmiştir. Yani serbest zamanda kültürel uyumu (SZKU) test etmek amacıyla katılımcılara, listelenen her bir serbest zaman aktivitesinin onlar için ne kadar önemli olduğunu belirtmeleri istenmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasını oluşturan uygulama formunda yer alan aktiviteler için katılımcılara “Aşağıda listelenen serbest zaman aktivitelerinin sizin için ne kadar önemli olduğunu derecelendiriniz.” diye sorulmuştur. Serbest zaman aktivitelerinin önemine ilişkin verilen yanıtlar, "kesinlikle önemsiz" ile "kesinlikle önemli" arasında değişen beşli Likert tipi ölçeklerde kayıt altına alınmıştır. Katılımcılardan ayrıca, 45 serbest zaman aktivitesi arasından en fazla katılım gösterdikleri aktiviteyi yazmaları, bu aktiviteye hangi sıklıkla katıldıkları ve onlar için ne kadar önemli olduğunu derecelendirme yoluyla cevaplamaları istenilmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında, serbest zamanda kültürel uyum ölçek formunun yanında araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, “Serbest Zaman Doyum Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu” ve “Sağlık Algısı Ölçeği” de yer almıştır (Ek-5). Uygulama Formu -1- (Özgürce Listeleme)’de olduğu gibi katılımcılara şehir merkezlerine yakın alışveriş alanları, otobüs ve tren durakları, halka açık parklar ve sosyal alanlar gibi yerlerde ulaşım sağlanmıştır.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ): Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ölçeği, Gökçe ve Orhan (2011) Türkçeye uyarlamıştır. 24 madde ve 6 alt faktörden (Psikolojik, Eğitim, Sosyal, Rahatlama, Fiziksel, Estetik) oluşan serbest zaman doyum ölçeği 5’li Likert “Neredeyse Hiç Doğru Değil (1), Neredeyse Her Zaman Doğru (5)” tipinde puanlanmaktadır.

Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K): Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ölçeği, Doğan ve Akıncı Çötök (2011) Türkçeye uyarlamıştır. 7 madde ve tek faktörden oluşan mutluluk ölçeği 5’li Likert “Hiç Katılmıyorum (1), Tamamen Katılıyorum (5)” tipinde puanlanmaktadır.

Sağlık Algısı Ölçeği (SAÖ): Diamond ve ark. (2007) tarafından geliştirilen ölçeği, Kadioğlu ve Yıldız (2012) Türkçeye uyarlamıştır. 15 madde ve 4 alt faktörden (Kontrol Merkezi, Kesinlik, Sağlığın Önemi, Öz Farkındalık) oluşan sağlık algısı ölçeği 5’li Likert “Hiç Katılmıyorum (1), Kesinlikle Katılıyorum (5)” tipinde puanlanmaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya başlamadan önce ilk olarak Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Başkanlığından çalışmanın etik açıdan uygun olduğuna ilişkin onay alınmıştır (Ek-1). Daha sonra araştırmada kullanılması planlanan ölçme araçları ile ilgili gerekli izinler sorumlu yazarlardan alınmıştır (Ek-2). Etik kurul onayı ve araştırmada kullanılacak ölçeklerin izni alındıktan sonra, aydınlatılmış onan formu (Ek-3) aracılığı ile veri toplama araçları katılımcılara gönüllük esası dikkate alınarak uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan her iki uygulama formu katılımcılara şehir merkezlerine yakın alışveriş alanları, otobüs ve tren durakları, halka açık parklar gibi kamuya açık yerlerde uygulanmıştır. Özgürce listeleme (Uygulama Formu -1-) yönteminin (Ek-4) uygulanma süresi ortalama 5 dakikadır. Bu aşamada elde edilen verilerin tamamına ulaşmak yaklaşık bir ay (Haziran, 2020) sürmüştür. Araştırmanın ikinci aşamasında yer alan kişisel bilgi ve ölçeklerin (Ek-5) yer aldığı formların (Uygulama Formu -2-) uygulanma süresi ise ortalama 10 dakikadır. Bu aşamada elde edilen verilerin tamamına ulaşmak ise yaklaşık 4 ay (Eylül, Ekim, Kasım, Aralık, 2020) sürmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan veriler SPSS-23 ve AMOS-23 istatistiksel paket programlarında analiz edilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayı değerlerine bakılmış, verilerin +2 ile -2 arasında yer alarak normal

bir dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (George ve Mallery, 2016). Verilerin analizinde betimleyici istatistik, değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde bağımlı gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini tespit etmek için de Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. SZDÖ'nün iç tutarlılık katsayısının tüm alt boyut puanlar için yüksek düzeyde güvenilir olduğu, elde edilen puanların ise (0,76-0,93) arasında değiştiği tespit edilmiştir. OMÖ-K'nin iç tutarlılık katsayısının da (0,76) ile yüksek düzeyde güvenilir olduğu gözlemlenmiştir. SAÖ'nün iç tutarlılık katsayısının tüm alt boyut puanlar için orta ve yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmüş, elde edilen puanların ise (0,59-0,79) arasında değiştiği saptanmıştır (Çizelge 3.1).

Araştırma kapsamında serbest zamanda kültürel uyum, serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısı arasındaki ilişkiyi modellemek amacıyla "Yapısal Eşitlik Modellemesi" (YEM) tekniği kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modeli, çok yönlü regresyon korelasyonlarını tek bir model ve test üzerinde gösterebilme özelliğinden dolayı yaygın bir kullanım alanına sahiptir (Kline, 2011). Yapısal eşitlik modelleme aracı ile doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Araştırmada kullanılan tüm analizlerin anlamlılık düzeyi (* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$) olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde (SZDÖ), (OMÖ-K) ve (SAÖ) puanlarına ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır. Aynı zamanda serbest zamanda kültürel uyum, serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısına ilişkin yapısal model bulgularına yer verilmiştir.

Çizelge 3.1. Ölçek puanlarının dağılımı (SZDÖ, OMÖ-K, SAÖ).

Ölçekler Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss	Çarp.	Bas.	C. Alfa
SZDÖ	24	1278	1,54	5,00	4,15	0,62	-0,80	0,39	0,93
Psikolojik	4	1278	1,50	5,00	4,11	0,75	-0,91	0,49	0,76
Eğitim	4	1278	1,25	5,00	4,29	0,76	-1,02	0,48	0,84
Sosyal	4	1278	1,00	5,00	4,12	0,82	-0,97	0,76	0,84
Fiziksel	4	1278	1,00	5,00	4,52	0,64	-1,45	1,87	0,86
Rahatlama	4	1278	1,00	5,00	3,79	1,00	-0,75	-0,18	0,86
Estetik	4	1278	1,00	5,00	4,07	0,81	-0,68	0,07	0,85
OMÖ-K	7	1278	1,00	5,00	3,62	0,75	-0,41	-0,02	0,76
SAÖ	15	1278	1,67	5,00	3,53	0,59	-0,07	-0,45	0,76
Kontrol Merkezi	5	1278	1,00	5,00	3,31	0,98	-0,40	-0,44	0,78
Kesinlik	4	1278	1,00	5,00	3,20	1,06	-0,17	-0,72	0,79
Sağlığın Önemi	3	1278	1,00	5,00	3,88	0,81	-0,51	-0,15	0,59
Öz Farkındalık	3	1278	1,00	5,00	3,99	0,77	-0,56	-0,01	0,64

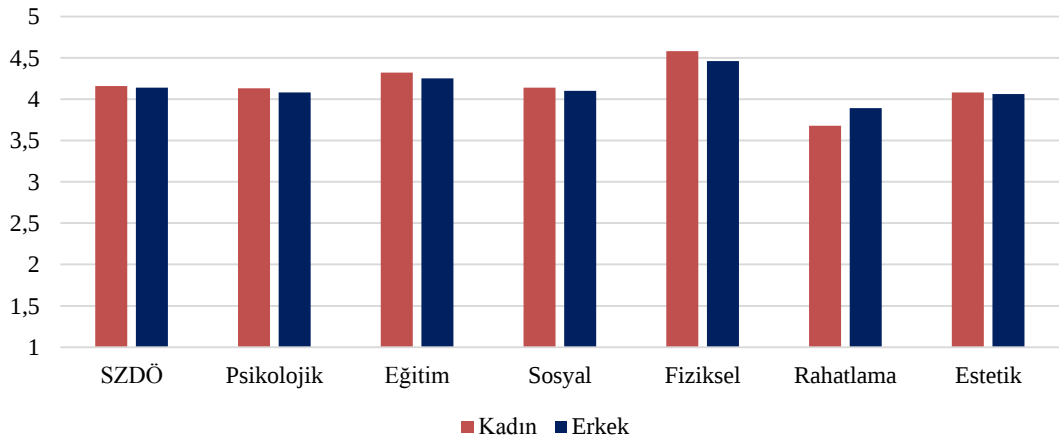
Çalışma kapsamında katılımcıların, “SZDÖ”den aldıkları puanların aritmetik ortalaması faktör bazında incelendiğinde en yüksek ortalamanın ‘Fiziksel’ alt boyutunda (4,52) en düşük ortalamanın ise ‘Rahatlama’ (3,79) alt boyutunda olduğu görülmektedir. Araştırma grubunun “OMÖ-K”den aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 3,62’dir. “SAÖ”den alınan puanların aritmetik ortalaması faktör bazında incelendiğinde en yüksek ortalamanın ‘Öz Farkındalık’ (3,99) alt boyutunda en düşük ortalamanın ise ‘Kesinlik’ (3,20) alt boyunda olduğu saptanmıştır. Ölçeklerden alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir (Çizelge 3.1).

Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.2. SZDÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımı.

Ölçek Alt Boyutlar	Kadın (n= 633)		Erkek (n= 645)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SZDÖ	4,16	0,60	4,14	0,65	0,22	0,63
Psikolojik	4,13	0,73	4,08	0,78	1,16	0,28
Eğitim	4,32	0,73	4,25	0,78	2,82	0,09
Sosyal	4,14	0,80	4,10	0,83	0,81	0,36
Fiziksel	4,58	0,61	4,46	0,67	12,49	0,00*
Rahatlama	3,68	1,00	3,89	0,99	13,08	0,00*
Estetik	4,08	0,78	4,06	0,83	0,12	0,72

MANOVA analizi sonuçları, cinsiyet değişkeninin serbest zaman doyumu ve sağlık algısı puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ve hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre ise “SZDÖ”nün ‘Fiziksel’ ($F_{(1,1276)}=12,49$; $p < 0,05$) ve ‘Rahatlama’ ($F_{(1,1276)}=13,08$; $p < 0,05$) alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.2).



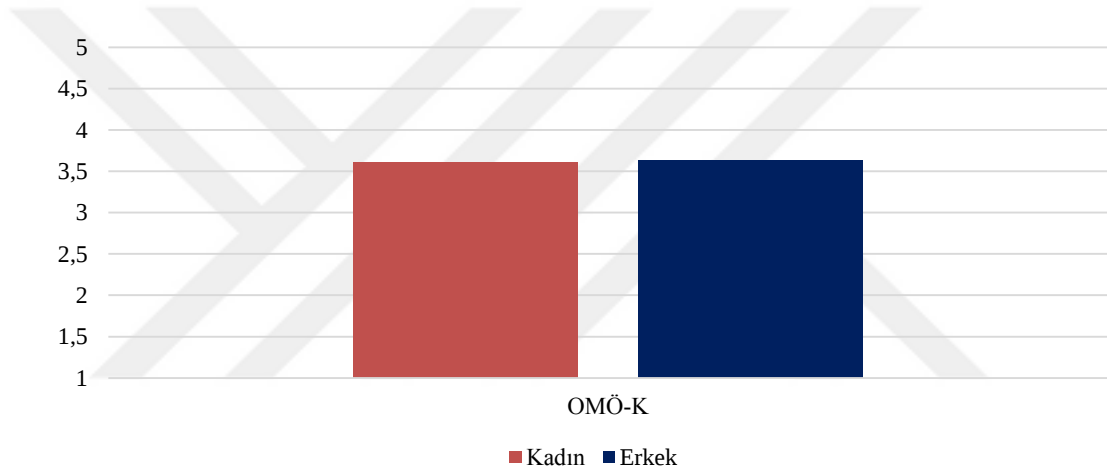
Şekil 3.1. Cinsiyet değişkenine göre SZDÖ puanlarının grafiksel görünümü.

Cinsiyet değişkenine göre “SZDÖ” ortalama puanları incelendiğinde ‘Fiziksel’ alt boyutun kadınlar, ‘Rahatlama’ alt boyutun ise erkekler lehine yüksek olduğu görülmüştür (Şekil 3.1).

Çizelge 3.3. OMÖ-K puanlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımı.

Ölçek Alt Boyutlar	Kadın (n= 633)		Erkek (n= 645)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
OMÖ-K	3,61	0,75	3,63	0,76	-0,58	0,56

Bağımsız örneklemeler için yapılan t-testi analizi sonuçları kadın ve erkek katılımcıların “OMÖ-K” ($t_{(1276)}=0,56$; $p> 0,05$) ortalama puanları arasında anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır (Çizelge 3.3).



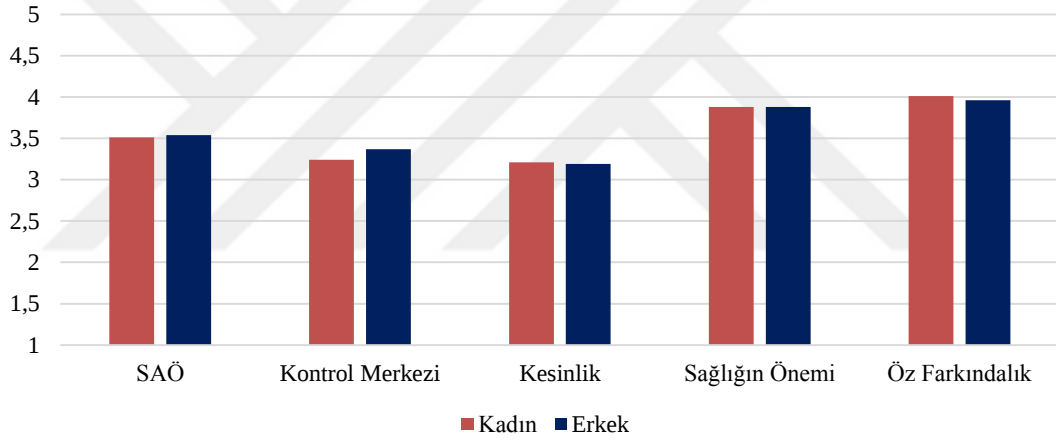
Şekil 3.2. Cinsiyet değişkenine göre OMÖ-K puanlarının grafiksel görünümü.

Cinsiyet değişkenine göre “OMÖ-K” ortalama puanları incelendiğinde erkek katılımcıların ortalama puanı kadınlardan yüksektir (Şekil 3.1).

Çizelge 3.4. SAÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımı.

Ölçek Alt Boyutlar	Kadın (n= 633)		Erkek (n= 645)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SAÖ	3,51	0,56	3,54	0,62	0,69	0,40
Kontrol Merkezi	3,24	0,95	3,37	1,01	5,24	0,02*
Kesinlik	3,21	1,07	3,19	1,06	0,11	0,73
Sağlığın Önemi	3,88	0,78	3,88	0,84	0,00	0,95
Öz Farkındalık	4,01	0,74	3,96	0,80	1,16	0,28

MANOVA analiz sonuçlarına göre, “SAÖ”nün ‘Kontrol Merkezi’ ($F_{(1,1276)}=5,24$; $p < 0,05$) alt boyut puanlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır (Çizelge 3.4).



Şekil 3.3. Cinsiyet değişkenine göre SAÖ puanlarının grafiksel görünümü.

Anlamlı farklılığın tespit edildiği “SAÖ”, ‘Kontrol Merkezi’ alt boyutunda erkek katılımcıların ortalama puanları kadınlardan daha yüksektir (Şekil 3.3).

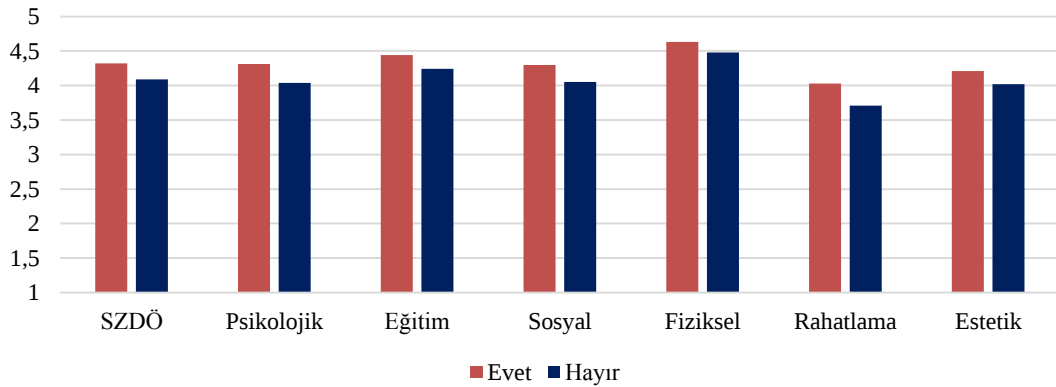
Sosyal-Kültürel Kulüp Üyeliği Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.5. SZDÖ puanlarının SKK üyeliğine göre dağılımı.

Ölçek Alt Boyutlar	Evet (n= 318)		Hayır (n= 960)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SZDÖ	4,32	0,55	4,09	0,64	32,66	0,02*
Psikolojik	4,31	0,66	4,04	0,77	30,92	0,02*
Eğitim	4,44	0,69	4,24	0,77	16,89	0,01*
Sosyal	4,30	0,68	4,05	0,85	22,06	0,01*
Fiziksel	4,63	0,55	4,48	0,67	11,42	0,00*
Rahatlama	4,03	0,87	3,71	1,02	25,75	0,02*
Estetik	4,21	0,72	4,02	0,83	13,70	0,01*

Not: Sosyal-Kültürel Kulüp Üyeliği (SKKÜ)

MANOVA analizi sonuçlarına göre, sosyal-kültürel kulüp üyeliğinin serbest zaman doyumu ve sağlık algısı üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmuştur. “SZDÖ” ($F_{(1,1276)}=32,66$; $p < 0,05$) ile ‘Psikolojik’ ($F_{(1,1276)}=30,92$; $p < 0,05$), ‘Eğitim’ ($F_{(1,1276)}=16,89$; $p < 0,05$), ‘Sosyal’ ($F_{(1,1276)}=22,06$; $p < 0,05$), ‘Fiziksel’ ($F_{(1,1276)}=11,42$; $p < 0,05$), ‘Rahatlama’ ($F_{(1,1276)}=25,75$; $p < 0,05$) ve ‘Estetik’ ($F_{(1,1276)}=13,70$; $p < 0,05$) alt boyutlarında grupların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (Çizelge 3.5).



Şekil 3.4. SKKÜ değişkenine göre SZDÖ puanlarının grafiksel görünümü.

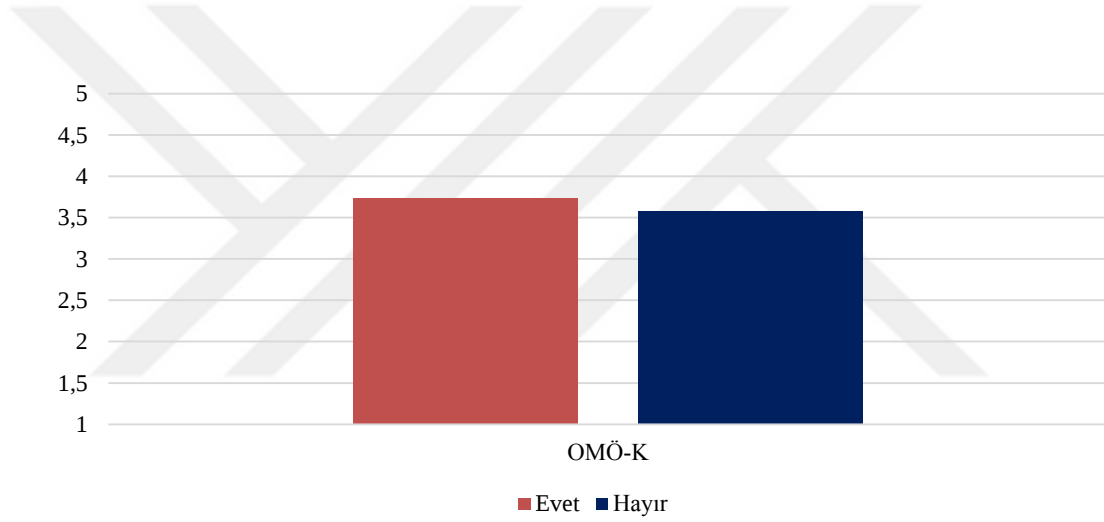
“SZDÖ” için anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutların tümünde sosyal-kültürel kulübe üyeliği olan katılımcıların ortalama puanı diğerlerine göre daha yüksektir (Şekil 3.4).

Çizelge 3.6. OMÖ-K puanlarının skk üyeliğine göre dağılımı.

Ölçek Alt Boyutlar	Evet (n= 318)		Hayır (n= 960)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
OMÖ-K	3,74	0,70	3,58	0,77	2,41	0,00*

Not: Sosyal-Kültürel Kulüp Üyeliği (SKKÜ)

Yapılan t-testi analizi sonuçlarına göre, sosyal-kültürel kulüp üyeliği bulunan bireyler lehine “OMÖ-K” ($t_{(1276)}=3,09$; $p< 0,05$) ortalama puanların anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır (Çizelge 3.6).



Şekil 3.5. SKKÜ değişkenine göre OMÖ-K puanlarının grafiksel görünümü.

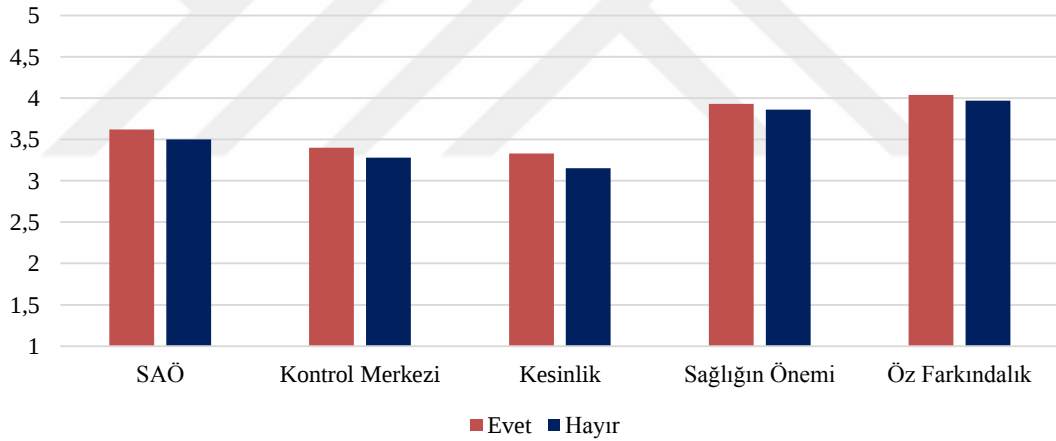
“OMÖ-K” için sosyal-kültürel kulübe üyeliği olan bireylerin ortalama puanı diğerlerine göre daha yüksektir (Şekil 3.5).

Çizelge 3.7. SAÖ puanlarının skk üyeliğine göre dağılımı.

Ölçek Alt Boyutlar	Evet (n= 318)		Hayır (n= 960)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SAÖ	3,62	3,50	3,50	0,59	9,23	0,00*
Kontrol Merkezi	3,40	0,99	3,28	0,98	3,86	0,04*
Kesinlik	3,33	1,09	3,15	1,05	6,23	0,01*
Sağlığın Önemi	3,93	0,79	3,86	0,82	1,83	0,17
Öz Farkındalık	4,04	0,73	3,97	0,78	2,25	0,13

Not: Sosyal-Kültürel Kulüp Üyeliği (SKKÜ)

Yapılan MANOVA analizi sonuçları, “SAÖ” ($F_{(1,1276)}=9,23$; $p < 0,05$) ile ‘Kontrol Merkezi’ ($F_{(1,1276)}=3,86$; $p < 0,05$) ve ‘Kesinlik’ ($F_{(1,1276)}=6,23$; $p < 0,05$) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir (Çizelge 3.7).



Şekil 3.6. SKKÜ değişkenine göre SAÖ puanlarının grafiksel görünümü.

Anlamlı farklılığın tespit edildiği “SAÖ” ile ‘Kontrol Merkezi’ ve ‘Kesinlik’ alt boyutları için sosyal-kültürel kulübe üyeliği bulunan katılımcıların ortalama puanı diğerlerine göre daha yüksektir (Şekil 3.6).

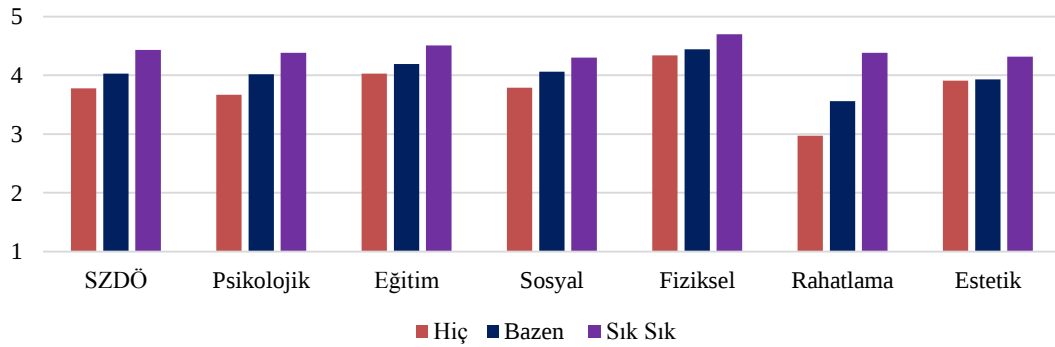
Fiziksel Aktivite Katılım Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.8. SZDÖ puanlarının FA katılım sıklığına göre dağılımı.

Ölçek Alt Boyutlar	Hiç (1) (n= 143)		Bazen (2) (n= 680)		Sık Sık (3) (n= 455)		F	p	Anlamlı Fark
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
SZDÖ	3,78	0,77	4,03	0,60	4,43	0,48	31,92	0,00*	1-2 / 1-3 / 2-3
Psikolojik	3,67	0,96	4,02	0,72	4,38	0,63	32,95	0,00*	1-2 / 1-3 / 2-3
Eğitim	4,03	0,94	4,19	0,76	4,51	0,63	18,72	0,00*	1-2 / 1-3 / 2-3
Sosyal	3,79	1,02	4,06	0,80	4,30	0,71	16,11	0,00*	1-2 / 1-3 / 2-3
Fiziksel	4,34	0,74	4,44	0,67	4,70	0,51	11,86	0,00*	1-3 / 2-3
Rahatlama	2,97	1,29	3,56	0,92	4,38	0,63	144,37	0,00*	1-2 / 1-3 / 2-3
Estetik	3,91	0,92	3,93	0,80	4,32	0,72	22,70	0,00*	1-3 / 2-3

Not: Fiziksel Aktivite Katılım Sıklığı (FAKS)

MANOVA analizi sonuçlarına göre, fiziksel aktiviteye katılım sıklığının serbest zaman doyumu ve sağlık algısı üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmuştur. “SZDÖ” ($F_{(2,1275)}=91,88$; $p < 0,05$) ile ‘Psikolojik’ ($F_{(2,1275)}=62,60$; $p < 0,05$), ‘Eğitim’ ($F_{(2,1275)}=33,88$; $p < 0,05$), ‘Sosyal’ ($F_{(2,1275)}=24,86$; $p < 0,05$), ‘Fiziksel’ ($F_{(2,1275)}=29,49$; $p < 0,05$), ‘Rahatlama’ ($F_{(2,1275)}=184,32$; $p < 0,05$) ve ‘Estetik’ ($F_{(2,1275)}=36,13$; $p < 0,05$) alt boyutlarında grupların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Çizelge 3.8).



Şekil 3.7. FAKS değişkenine göre SZDÖ puanlarının grafiksel görünümü.

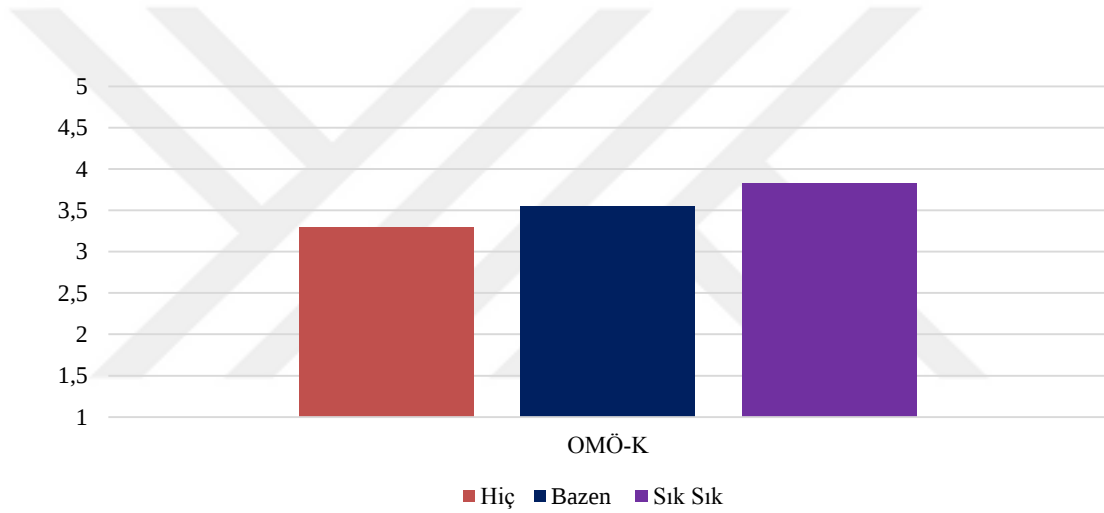
“SZDÖ” için anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutların tümünde fiziksel aktiviteye daha sık katılan bireylerin ortalama puanı diğer gruplara göre daha yüksektir. Fiziksel aktiviteye katılım arttıkça bireylerin “SZDÖ” puanlarında artış gözlemlenmiştir (Şekil 3.7).

Çizelge 3.9. OMÖ-K puanlarının FA katılım sıklığına göre dağılımı.

Ölçek Alt Boyutlar	Hiç (1) (n= 143)		Bazen (2) (n= 680)		Sık Sık (3) (n= 455)		F	p	Anlamlı Fark
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
OMÖ-K	3,30	0,85	3,55	0,73	3,83	0,71	35,27	0,00*	1-2 / 1-3 / 2-3

Not: Fiziksel Aktivite Katılım Sıklığı (FAKS)

ANOVA analizi ve bunu takiben yapılan Tukey HSD testi, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninin katılımcıların “OMÖ-K” ($F_{(1277)}=35,27$; $p < 0,05$) ortalama puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermiştir (Çizelge 3.9).



Şekil 3.8. FAKS değişkenine göre OMÖ-K puanlarının grafiksel görünümü.

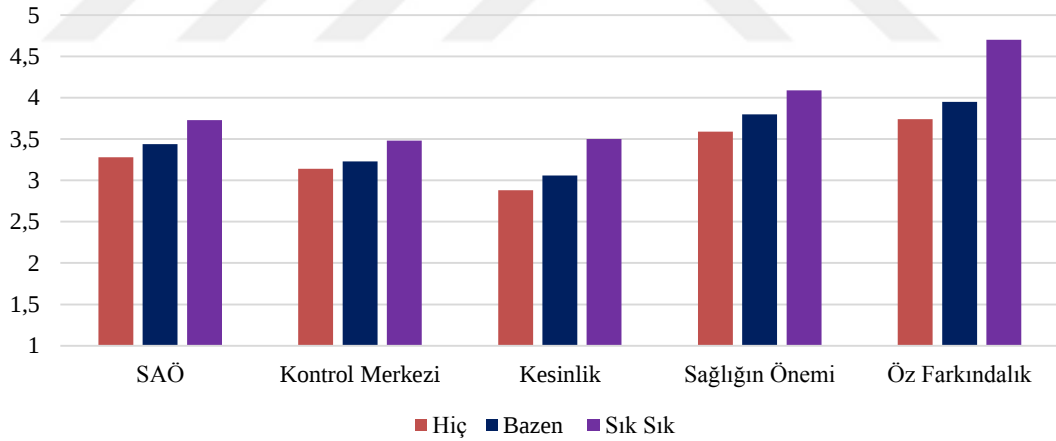
“OMÖ-K” için fiziksel aktiviteye daha sık katılan bireylerin ortalama puanı diğer gruplara göre daha yüksektir. Fiziksel aktiviteye katılım arttıkça bireylerin “OMÖ-K” ortalama puanlarında artış tespit edilmiştir (Şekil 3.8).

Çizelge 3.10. SAÖ puanlarının FA katılım sıklığına göre dağılımı.

Ölçek Alt Boyutlar	Hiç (1) (n= 143)		Bazen (2) (n= 680)		Sık Sık (3) (n= 455)		F	p	Anlamlı Fark
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
SAÖ	3,28	0,59	3,44	0,56	3,73	0,59	16,37	0,00*	1-2 / 1-3 / 2-3
Kontrol Merkezi	3,14	1,10	3,23	0,96	3,48	0,95	10,51	0,00*	1-3 / 2-3
Kesinlik	2,88	1,07	3,06	0,98	3,50	1,11	34,51	0,00*	1-3 / 2-3
Sağlığın Önemi	3,59	0,96	3,80	0,79	4,09	0,74	18,44	0,00*	1-3 / 2-3
Öz Farkındalık	3,74	0,88	3,95	0,75	4,11	0,74	8,26	0,00*	1-2 / 1-3 / 2-3

Not: Fiziksel Aktivite Katılım Sıklığı (FAKS)

Yapılan MANOVA analiz sonuçları, “SAÖ” ($F_{(2,1275)}=49,26$; $p < 0,05$) ile ‘Kontrol Merkezi’ ($F_{(2,1275)}=10,91$; $p < 0,05$), ‘Kesinlik’ ($F_{(2,1275)}=31,71$; $p < 0,05$), ‘Sağlığın Önemi’ ($F_{(2,1275)}=28,88$; $p < 0,05$) ve ‘Öz Farkındalık’ ($F_{(2,1275)}=14,04$; $p < 0,05$) alt boyut puanlarında da anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir (Çizelge 3.10).



Şekil 3.9. FAKS değişkenine göre SAÖ puanlarının grafiksel görünümü.

Anlamlı farklılığın tespit edildiği “SAÖ” ve alt boyutların tamamında fiziksel aktiviteye daha sık katılan araştırma grubunun puanları diğer gruplara göre daha yüksektir (Şekil 3.9).

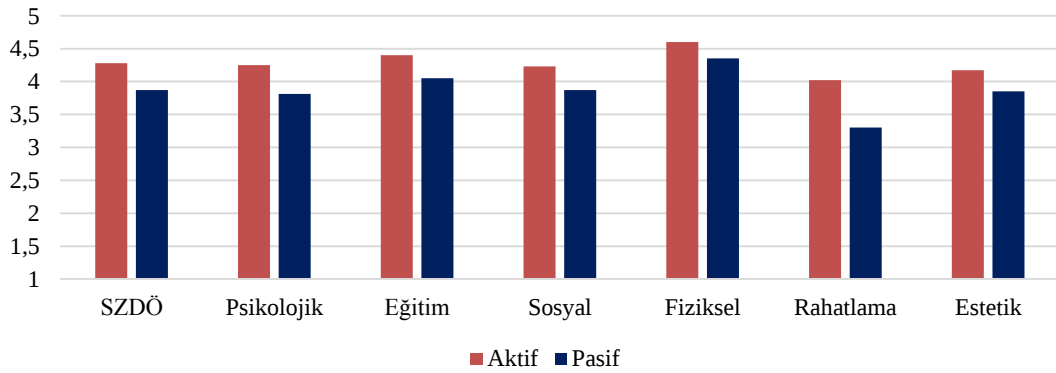
Serbest Zaman Aktivite Katılım Tercihi Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.11. SZDÖ puanlarının SZA katılım tercihinine göre dağılımı.

Ölçek Alt Boyutlar	Aktif (n= 863)		Pasif (n= 415)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SZDÖ	4,28	0,56	3,87	0,67	130,06	0,00*
Psikolojik	4,25	0,65	3,81	0,86	101,64	0,00*
Eğitim	4,40	0,68	4,05	0,85	62,86	0,00*
Sosyal	4,23	0,73	3,87	0,91	57,84	0,00*
Fiziksel	4,60	0,58	4,35	0,72	42,53	0,00*
Rahatlama	4,02	0,87	3,30	1,07	161,87	0,00*
Estetik	4,17	0,78	3,85	0,83	47,34	0,00*

Not: Serbest Zaman Aktivite Katılım Tercihi (SZAKT)

MANOVA analizi sonuçları, serbest zaman aktivite katılım tercihi değişkeninin serbest zaman doyumu ve sağlık algısı puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ve hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre ise “SZDÖ” ($F_{(1,1276)}=130,06$; $p < 0,05$) ile ‘Psikolojik’ ($F_{(1,1276)}=101,64$; $p < 0,05$), ‘Eğitim’ ($F_{(1,1276)}=62,86$; $p < 0,05$), ‘Sosyal’ ($F_{(1,1276)}=57,84$; $p < 0,05$), ‘Fiziksel’ ($F_{(1,1276)}=42,53$; $p < 0,05$), ‘Rahatlama’ ($F_{(1,1276)}=161,87$; $p < 0,05$) ve ‘Estetik’ ($F_{(1,1276)}=47,34$; $p < 0,05$) alt boyutlarında grupların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (Çizelge 3.11).



Şekil 3.10. SZAKT değişkenine göre SZDÖ puanlarının grafiksel görünümü.

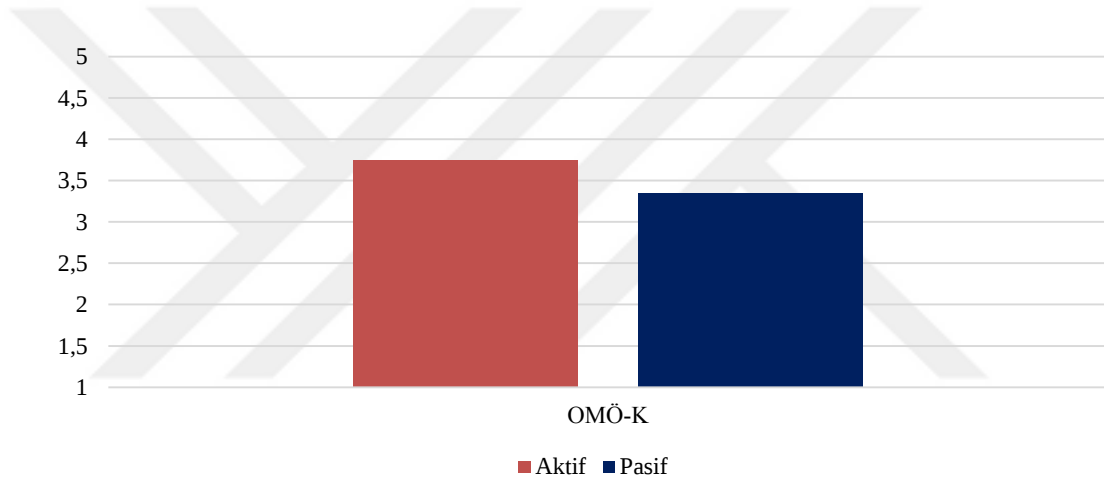
Anlamlı farklılığın tespit edildiği “SZDÖ” ile alt boyutların tümünde serbest zaman aktivitelerine aktif katılım gösteren bireylerin puanları diğerlerine göre daha yüksektir (Şekil 3.10).

Çizelge 3.12. OMÖ-K puanlarının SZA katılım tercihine göre dağılımı.

Ölçek Alt Boyutlar	Aktif (n= 863)		Pasif (n= 415)		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
OMÖ-K	3,75	0,70	3,35	3,35	8,77	0,00*

Not: Serbest Zaman Aktivite Katılım Tercihi (SZAKT)

Bağımsız örneklemeler için yapılan t-testi analizi sonuçları, aktif ve pasif serbest zaman aktivite katılımcılarının “OMÖ-K” ($t_{(1276)}=9,15$; $p< 0,05$) ortalama puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermiştir (Çizelge 3.12).



Şekil 3.11. SZAKT değişkenine göre SZDÖ puanlarının grafiksel görünümü.

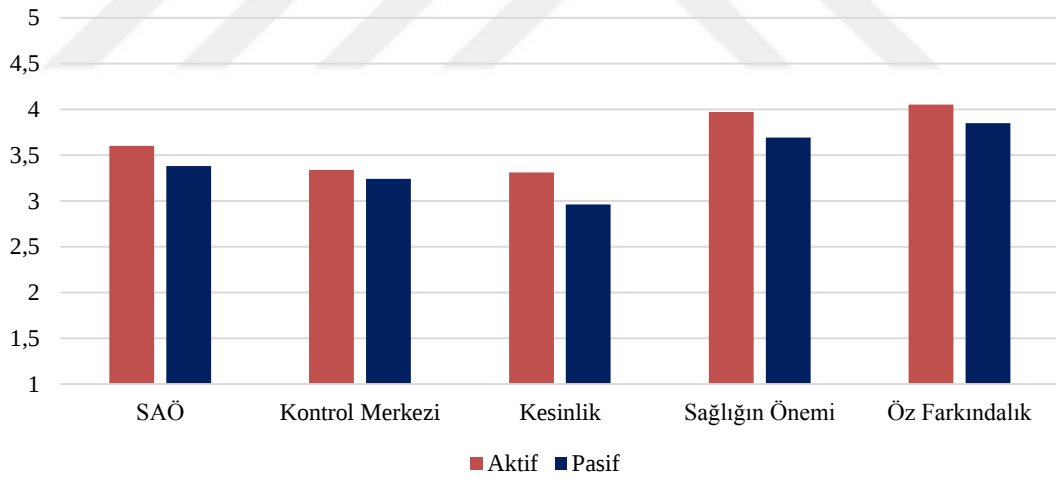
“OMÖ-K” için serbest zaman aktivitelerine aktif katılım gösteren araştırma grubunun ortalama puanı pasif katılım gösterenlere oranla daha yüksektir (Şekil 3.11).

Çizelge 3.13. SAÖ puanlarının SZA katılım tercihinine göre dağılımı.

Ölçek Alt Boyutlar	Aktif (n= 863)		Pasif (n= 415)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SAÖ	3,60	0,59	3,38	0,56	40,31	0,00*
Kontrol Merkezi	3,34	0,98	3,24	0,98	3,07	0,08
Kesinlik	3,31	1,10	2,96	0,95	30,07	0,00*
Sağlığın Önemi	3,97	0,78	3,69	0,85	34,71	0,00*
Öz Farkındalık	4,05	0,74	3,85	0,82	18,81	0,00*

Not: Serbest Zaman Aktivite Katılım Tercihi (SZAKT)

MANOVA analiz sonuçlarına göre, “SAÖ” ($F_{(1,1276)}=40,31$; $p< 0,05$) ile ‘Kesinlik’ ($F_{(1,1276)}=30,07$; $p< 0,05$), ‘Sağlığın Önemi’ ($F_{(1,1276)}=34,71$; $p< 0,05$) ve ‘Öz Farkındalık’ ($F_{(1,1276)}=18,81$; $p< 0,05$) alt boyut puanlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır (Çizelge 3.13).



Şekil 3.12. SZAKT değişkenine göre SAÖ puanlarının grafiksel görünümü.

Anlamlı farklılığın tespit edildiği “SAÖ” ile ‘Kesinlik’, ‘Sağlığın Önemi’, ‘Öz Farkındalık’ alt boyutları için serbest zaman aktivitelerine aktif katılım gösteren bireylerin ortalama puanları diğer gruba göre daha yüksektir (Şekil 3.12).

Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.14. Korelasyon analiz sonuçları (Gelir düzeyi, SZDÖ, OMÖ-K, SAÖ).

	Gelir Düzeyi	SZDÖ	OMÖ-K	SAÖ
Gelir Düzeyi	1			
SZDÖ	-0,00	1		
OMÖ-K	0,10**	0,39**	1	
SAÖ	0,05	0,16**	0,29**	1

Not: *= p<0,05, **= p<0,01

Korelasyon (Pearson) analizi sonuçları, SZDÖ, OMÖ-K ve SAÖ ortalama puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte katılımcıların gelir düzeyleri ile OMÖ-K arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.14).

Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.15. Regresyon analiz sonuçları (SZDÖ, SAÖ, OMÖ-K).

	B	Standart Hata	β	p
Sabit	0,796	0,156	-	0,00
SZDÖ	0,430	0,030	0,357	0,00
SAÖ	0,296	0,032	0,233	0,00

Sabit= OMÖ-K (Bağımlı Değişken)
R= 0,458 R²= 0,209
F_(2,1275)= 168,908 p= 0,00

Regresyon analizi sonuçları, katılımcıların serbest zaman doyumu ve sağlık algılarının, mutluluk düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir ($R=0,458$; $R^2=0,209$; $F_{(2,1275)}=168,908$, $p<0,05$). Serbest zaman doyumu ve sağlık algısı değişkenleri birlikte, katılımcıların mutluluk puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($R=0,458$) olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda serbest zaman doyumu ve sağlık algısı, mutluluk üzerindeki toplam varyansın %20'sini açıklamaktadır (Çizelge 3.15).

Serbest Zaman Aktivitelerinin Önem Derecesi ve Özgürce Listeleme Sıklığı

Özgürce listeleme yönteminden elde edilen serbest zaman aktiviteleri ölçeklendirilerek ortalama önem dereceleri hesaplanmış ve bu doğrultuda elde edilen puanlara göre tekrar sıralanmıştır (Çizelge 3.17). Bununla birlikte, bireylere 45 serbest zaman aktivitesi içinden en fazla katılım gösterdikleri aktiviteye hangi sıklıkta katıldıkları ve bu aktivitenin onlar için ne kadar önemli olduğunu belirtmeleri için 5'li Likert tipi ölçek ile cevaplamaları istenmiştir (Ek-5). Elde edilen korelasyon analizi sonucunda serbest zaman aktivite katılım sıklığı ile önem derecesi arasında orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Çizelge 3.16).

Çizelge 3.16. Aktivite katılım sıklığı ve önem derecesi korelasyon analiz sonucu.

	Aktivite Katılım Sıklığı	Aktivite Önem Derecesi
Aktivite Katılım Sıklığı	1	
Aktivite Önem Derece	0,54**	1

Not: **= $p<0,01$

Çizelge 3.17. 45 serbest zaman aktivitesinin ortalama önem derecesi ve özgürce listeleme sıklığı.

Serbest Zaman Aktiviteleri	Ortalama Önem Derecesi	Özgürce Listeleme Sıklığı
Aile ile Vakit Geçirmek	4,57	12
Arkadaş Sohbetleri	4,48	91
Dinlenmek	4,43	5
Okumak (Kitap, Dergi vb.)	4,41	88
Yürüyüş Yapmak	4,38	69
Uyumak (Şekerleme)	4,28	9
Doğa Yürüyüşü Yapmak	4,26	7
Müzik Dinlemek	4,23	15
Yurtiçi Seyahat Etmek	4,05	38
Piknik Yapmak	3,96	10
Koşmak	3,84	6
Yemek Yapmak	3,79	6
Kahve İçmek	3,79	4
Film İzlemek	3,77	36
Belgesel İzlemek	3,74	9
Yüzmek	3,70	17
Fitness Yapmak	3,66	17
Bisiklet Sürmek	3,64	12
Gönüllülük Projelerinde Yer Almak	3,62	3
Bahçe İşleri ile İlgilenmek	3,55	5
Fotoğraf Çekmek	3,53	4
Yurtdışı Seyahat Etmek	3,50	5
Sosyal Medya Kullanmak (İnstagram vb.)	3,48	29
Spor Karşılığası İzlemek	3,47	12
Doğada Çadır Kampı Yapmak	3,40	2
Tiyatro'ya Gitmek	3,39	14
Müze Ziyaret Etmek	3,34	4
Alışveriş Yapmak (AVM, Online)	3,30	5
Akraba Ziyaretleri Yapmak	3,29	5
Sinemaya Gitmek	3,25	17
İnternette Vakit Geçirmek	3,24	20
Konsere Gitmek	3,19	10
Şarkı Söylemek	3,17	3
Dağcılık ve Tırmanış Yapmak	3,11	2
Enstrüman Çalmak	3,07	9
Dans Etmek	2,99	4
Radio Dinlemek	2,98	2
Dizi İzlemek	2,96	29
Kafe & Bar'a Gitmek	2,88	4
Futbol Oynamak	2,85	17
Tenis Oynamak	2,70	4
Resim Yapmak	2,69	10
Pilates Yapmak	2,60	3
TV İzlemek	2,57	72
Elektronik Oyun Oynamak (Mobil ve Dijital)	2,18	27

Not: Serbest zaman aktiviteleri ortalamaları bakımından üç ayrı grubuna ayrılmıştır.

(SZKU Yüksek Düzey Ort.), (SZKU Orta Düzey Ort.) ve (SZKU Düşük Düzey Ort.)

SZKU: Serbest Zamanda Kültürel Uyum

Serbest Zaman Aktivitelerinin Önemine İlişkin Kültürel Uzlaşma ve Uyum Analizi

Serbest zaman aktivite verileri için birinci ve ikinci özdeğerlerin ortalama oranı 3,47’ye eşittir. Bu sonuçlar, katılımcıların bir dizi serbest zaman aktivitelerinin iyi bir serbest zaman yaşamı için önemi noktasında “kültürel anlamda” hemfikir olduklarını göstermektedir (Romney ve ark., 1986). Araştırma doğrultusunda, Türkiye’nin üç büyükşehirinde yaşayan bireyler için üzerinde uzlaşmaya (fikir birliği) varılan serbest zaman aktivitelerinin önemine ilişkin bir kültürel modelin varlığını doğrulamaktadır (Chick ve ark., 2016).

Kültürel uzlaşma analizleri, iyi bir serbest zaman yaşamı için paylaşılan bir serbest zaman aktivitesi için kültürel modelin varlığını gösterdiğinden, kültürel uyum değerleri yukarıda açıklandığı gibi hesaplamıştır. SZKU üç grup arasında nispeten yüksek düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür (Çizelge 3.18).

Çizelge 3.18. SZKU üç grup arasındaki korelasyon analiz sonucu.

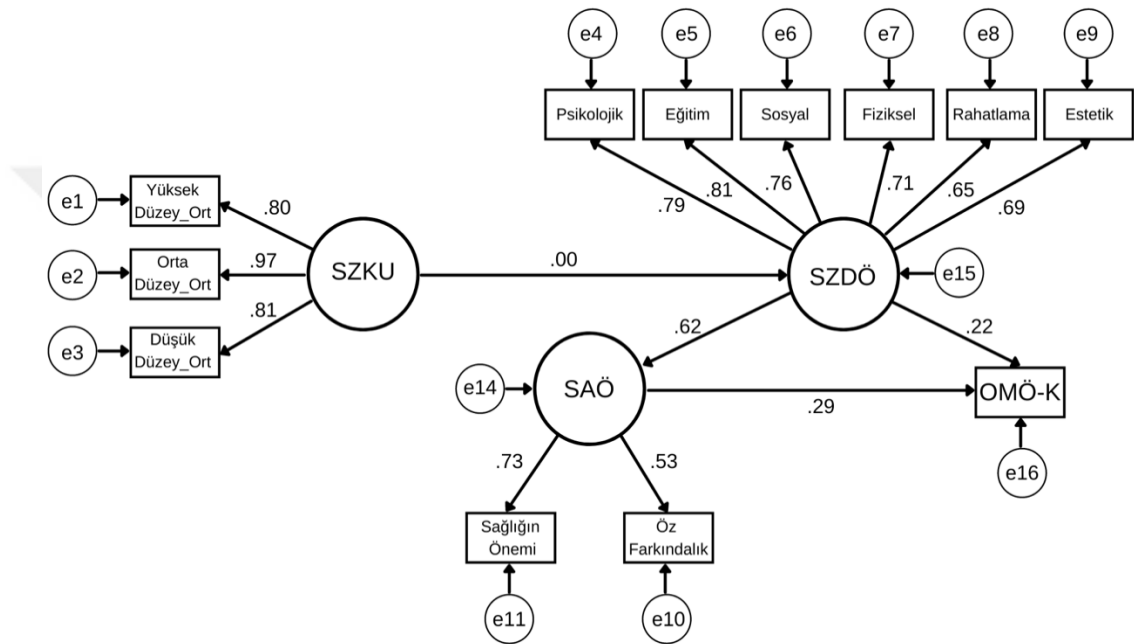
	SZKU Yüksek Düzey Ort.	SZKU Orta Düzey Ort.	SZKU Düşük Düzey Ort.
SZKU Yüksek Düzey Ort.	1		
SZKU Orta Düzey Ort.	0,78**	1	
SZKU Düşük Düzey Ort.	0,65**	0,79**	1

Not: SZKU: Serbest Zamanda Kültürel Uyum

(SZKU Yüksek Düzey Ort.), (SZKU Orta Düzey Ort.) ve (SZKU Düşük Düzey Ort.)

Yapısal Eşitlik Modeli

Araştırma kapsamında yer alan Serbest Zamanda Kültürel Uyum (SZKU), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ), Sağlık Algısı Ölçeği (SAÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) arasındaki yapısal modele ilişkin sonuçlar Şekil 3.13’de sunulmuştur.



Şekil 3.13. SZKU, SZDÖ, SAÖ ve OMÖ-K arasındaki ilişkilere ilişkin yol analizi.

Araştırma modelinde ilk olarak içsel ve dışsal değişkenler arasındaki ilişkiler test edilmiştir. Bu kapsamda yapısal modele ilişkin uyum değerlerin ($\chi^2/sd = 6,85$; CFI= 0,94; GFI= 0,94; NFI= 0,93; AGFI= 0,92; TLI= 0,93; RMSEA= 0,06) kabul edilebilir sınırlar içerisinde olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte, Sağlık Algısı Ölçeği (SAÖ), “Kontrol Merkezi” ve “Kesinlik” alt boyutlarından gelen puanların anlamsız olduğu tespit edilmiştir ($\beta = 0,00$ $p > 0,05$). Bu iki alt boyut modele dahil edilmeden analiz tekrarlanmıştır. Yapılan modifikasyondan sonra yapısal modele ilişkin değerler tekrar incelendiğinde, χ^2/sd değerinin 5,47 (278,976/51) olduğu tespit edilmiştir. Kline (2015) büyük örneklem gruplarında makul ölçüde model-veri tutarsızlıklarının

tam uyum hipotezinin reddedilmesine yol açabileceğini ancak diğer model uyum indekslerini incelemeden bu sonuca varılamayacağını belirtmektedir. Bununla birlikte CFI, GFI, NFI, TLI, RMSEA değerlerinin mükemmel, AGFI değerinin ise iyi uyum aralığında olduğu saptanmıştır (Bagozzi ve Yi, 2012; Iacobucci, 2010; Kline, 2005; Raykov ve Marcoulides, 2012; Schreiber ve ark., 2006). Uyum indeksleri incelendiğinde kurulan modelin doğrulandığı görülmüştür (Çizelge 3.19).

Çizelge 3.19. Yapısal eşitlik modeline ilişkin uyum iyiliği değerleri.

Model Uyum İndeksleri	Değerler	Referans Değerler
χ^2/sd	5,47	$Mu_{\square}kemm \leq 3 \leq I_{\square}yi \leq 5$
CFI	0,96	$Mu_{\square}kemm \geq 0,95 \geq I_{\square}yi \geq 0,90$
GFI	0,96	$Mu_{\square}kemm \geq 0,95 \geq I_{\square}yi \geq 0,90$
NFI	0,96	$Mu_{\square}kemm \geq 0,95 \geq I_{\square}yi \geq 0,90$
AGFI	0,94	$Mu_{\square}kemm \geq 0,95 \geq I_{\square}yi \geq 0,90$
TLI	0,95	$Mu_{\square}kemm \geq 0,95 \geq I_{\square}yi \geq 0,90$
RMSEA	0,05	$Mu_{\square}kemm \leq 0,05 \leq I_{\square}yi \leq 0,08$

Not: Ki-kare (χ^2), Serbestlik derecesi (**Sd**), Karşılaştırmalı uyum indeksi (**CFI**), İyilik uyum indeksi (**GFI**), Normlaştırılmış uyum indeksi (**NFI**), Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (**AGFI**), Ölçeklendirilmemiş uyum indeksi (**TLI**), Yaklaşık hataların ortalama karekökü (**RMSEA**)

Standardize edilmiş regresyon kat sayı değerleri incelendiğinde, Serbest Zamanda Kültürel Uyumun (SZKU), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) üzerinde anlamlı yordayıcı bir güce sahip olmadığı görülmüştür ($\beta_{SZKU-SZDÖ} = 0,00$; $p > 0,01$). Ancak Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ), Sağlık Algısı Ölçeği (SAÖ) üzerinde pozitif yönlü anlamlı yordayıcı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($\beta_{SZDÖ-SAÖ} = 0,62$; $p < 0,01$). Aynı zamanda, Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) üzerinde de pozitif yönlü anlamlı yordayıcı bir güce sahiptir ($\beta_{SZDÖ-OMÖ-K} = 0,22$; $p < 0,01$). Sağlık Algısı Ölçeğinin (SAÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) üzerindeki yordama gücüne bakıldığında yine doğrudan anlamlı ve pozitif bir etki söz konusudur ($\beta_{SAÖ-OMÖ-K} = 0,29$; $p < 0,01$). Son olarak Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) üzerindeki yordama gücünde Sağlık Algısı Ölçeğinin (SAÖ) kısmi aracılık etkisi ($\beta_{SZDÖ-SAÖ-OMÖ-K} = 0,18$; $p < 0,01$) rolü üstlendiği saptanmıştır (Şekil 3.13).

Çizelge 3.20. Ölçeklere ilişkin betimleyici istatistikler ve korelasyon analizi sonuçları.

Ölçekler Alt Boyutlar	Ort.	Ss	SZDÖ F1	SZDÖ F2	SZDÖ F3	SZDÖ F4	SZDÖ F5	SZDÖ F6	SAÖ F3	SAÖ F4	OMÖ-K
SZDÖ-F1	4,11	0,75	1								
SZDÖ-F2	4.29	0,76	0,68**	1							
SZDÖ-F3	4,12	0,82	0,57**	0,67**	1						
SZDÖ-F4	4,52	0,64	0,56**	0,58**	0,55**	1					
SZDÖ-F5	3,79	1,00	0,55**	0,47**	0,47**	0,42**	1				
SZDÖ-F6	4,07	0,81	0,51**	0,50**	0,53**	0,57**	0,52**	1			
SAÖ-F3	3,88	0,81	0,35**	0,33**	0,34**	0,25**	0,39**	0,39**	1		
SAÖ-F4	3,99	0,77	0,24**	0,27**	0,27**	0,26**	0,27**	0,24**	0,39**	1	
OMÖ-K	3,62	0,75	0,32**	0,26**	0,29**	0,29**	0,31**	0,37**	0,32**	0,20**	1

Not: *= p<0,05, **= p<0,01

Not: SZDÖ= Serbest Zaman Doyum Ölçeği (F1= Psikolojik, F2= Eğitim, F3= Sosyal, F4= Fiziksel, F5= Rahatlama, F6= Estetik)

SAÖ= Sağlık Algısı Ölçeği (F3= Sağlıkın Önemi, F4= Öz Farkındalık)

OMÖ-K= Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Form

Ölçeklere ilişkin betimleyici istatistikler ve korelasyon katsayılarına bakıldığında, Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) alt boyutları arasında en yüksek ortalamanın (F4)= Fiziksel, en düşük ortalamanın ise (F5)= Rahatlama alt boyutunda olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ölçüm modelinde yer alan iki alt boyutlu Sağlık Algısı Ölçeği (SAÖ) arasında yüksek ortalamaya sahip alt boyutun (F4)= Öz Farkındalık olduğu tespit edilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) ortalama puanını ise (3,62) olduğu saptanmıştır. Analiz sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde SZDÖ, SAÖ ve OMÖ-K alt boyutları arasında istatistiksel olarak orta ve düşük düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu gözlemlenmiştir (Çizelge 3.20). Elde edilen bu sonuçlar, çalışmanın modelinde belirtilen yapıyı destekler niteliktedir.

Çizelge 3.21. Yakınsak geçerliğe ilişkin değerler (SZDÖ, OMÖ-K).

Gizil Değişkenler	Yapı Güvenirlik (CR)	Ortalama Açıklanan Varyans (AVE)
SZDÖ	0,93	0,71
SAÖ	0,76	0,59
OMÖ-K	0,76	0,44

Yapısal modelde yer alan ölçeklerin yakınsak geçerliğine ilişkin analiz sonuçlarını değerlendirmek amacıyla Yapı Güvenirliği (CR) ve Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) puanlarına bakılmıştır. Yapı Güvenirliği (CR) değerlerinin SZDÖ (0,93), SAÖ (0,76) ve OMÖ-K (0,76) yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) değerlerinin ise, SZDÖ (0,71), SAÖ (0,59) ve OMÖ-K (0,44) olduğu görülmüştür. Gizil değişkenlerden çıkarılan üç ortalama varyanstan sadece OMÖ-K (0,44) 0,50'nin altında bir değere sahip olduğu görülmüştür (Formel ve Larcker, 1981). Ancak gizil değişkenlerin bileşik güvenirliliğinin tamamı 0,60 kriterini karşılamaktadır (Fornell, 1982). Özetle, verilere uyum sağlayan modelin sonuçları, çeşitli model uyum kriterlerine göre kabul edilebilir niteliktedir.

Çizelge 3.22. SZKU, SZDÖ, SAÖ ve OMÖ-K arasındaki yol analizine ilişkin değerler.

		SZDÖ	SAÖ	OMÖ-K
SZKU	Doğrudan Etki	0,00	-	-
	Dolaylı Etki	-	-	-
	Toplam Etki	-	-	-
SZDÖ	Doğrudan Etki	-	0,62	0,22
	Dolaylı Etki	-	-	0,18
	Toplam Etki	-	0,62	0,40
SAÖ	Doğrudan Etki	-	-	0,29
	Dolaylı Etki	-	-	-
	Toplam Etki	-	-	0,29

Not: Serbest Zamanda Kültürel Uyum (SZKU), Serbest Zaman Doyumu (SZDÖ), Sağlık Algısı Ölçeği (SAÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K)

Serbest Zamanda Kültürel Uyum (SZKU), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ), Sağlık Algısı Ölçeği (SAÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) arasındaki yol analizine ilişkin standardize edilmiş doğrudan, dolaylı ve toplam etki değerleri regresyon kat sayıları hesaplanmıştır. Standardize edilmiş regresyon kat sayı değerleri, Serbest Zamanda Kültürel Uyumun (SZKU), Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye ($\beta_{SZKU-SZDÖ} = 0,00$; $p > 0,01$) sahip olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ), Sağlık Algısı Ölçeği (SAÖ) üzerinde doğrudan anlamlı bir etki ($\beta_{SZDÖ-SAÖ} = 0,62$; $p < 0,01$) gösterdiği saptanmıştır. Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) üzerinde ise, doğrudan anlamlı bir etkiye ($\beta_{SZDÖ-OMÖ-K} = 0,22$; $p < 0,01$) sahip olduğu görülmüştür. Sağlık Algısı Ölçeğinin (SAÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) üzerinde yine doğrudan anlamlı bir etkiye ($\beta_{SAÖ-OMÖ-K} = 0,29$; $p < 0,01$) sahip olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda, Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) üzerindeki etkisinde Sağlık Algısı Ölçeğinin (SAÖ) kısmi aracılık etkisi ($\beta_{SZDÖ-SAÖ-OMÖ-K} = 0,18$; $p < 0,01$) rolü üstlendiği görülmüştür. Son olarak, Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) üzerindeki toplam etki değerinin ($\beta_{(SZDÖ-OMÖ-K) + (SZDÖ-SAÖ-OMÖ-K)} = 0,40$; $p < 0,01$) olduğu saptanmıştır (Çizelge 3.22).

Çizelge 3.23. Regresyon katsayılarına ilişkin hipotez sonuçları.

	Parametreler Arasındaki İlişkiler	β	Hipotez Sonucu
Doğrudan Etki	H4= SZKU $\longrightarrow$ SZDÖ	0,00	Desteklenmedi
	H5= SZDÖ $\longrightarrow$ SAÖ	0,62***	Desteklendi
	H6= SZDÖ $\longrightarrow$ OMÖ-K	0,22***	Desteklendi
	H7= SAÖ $\longrightarrow$ OMÖ-K	0,29***	Desteklendi
Dolaylı Etki	H8= SZDÖ $\longrightarrow$ SAÖ $\longrightarrow$ OMÖ-K	0,18***	Desteklendi

Not: β = Standardize edilmiş regresyon katsayısı

***= $p < 0,01$

Araştırma modeline ilişkin hipotez sonuçları değerlendirildiğinde, Serbest Zamanda Kültürel Uyumun (SZKU) Serbest Zaman Doyum Ölçeğini (SZDÖ) etkilemediği ($\beta_{SZKU-SZDÖ} = 0,00$; $p > 0,01$) dolayısıyla bu sonucun Hipotez 4'ü (H4) desteklemediği sonucuna ulaşılmıştır. Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ), Sağlık Algısı Ölçeği (SAÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı etkilere ($\beta_{SZDÖ-SAÖ} = 0,62$; $p < 0,01$), ($\beta_{SZDÖ-OMÖ-K} = 0,22$; $p < 0,01$) sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar Hipotez 5 (H5) ile Hipotez 6'yı (H6) desteklemektedir. Aynı zamanda Sağlık Algısı Ölçeğinin (SAÖ) Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) üzerinde anlamlı olarak doğrudan ve pozitif yönlü bir etkisi ($\beta_{SAÖ-OMÖ-K} = 0,29$; $p < 0,01$) olduğu saptanmıştır. Bu sonuç da Hipotez 7'yi (H7) destekler niteliktedir. Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ-K) üzerindeki etkisinde Sağlık Algısı Ölçeğinin (SAÖ) kısmi aracılık etkisi ($\beta_{SZDÖ-SAÖ-OMÖ-K} = 0,18$; $p < 0,01$) rolü üstlendiği görülmüş ve bu dolaylı etkide pozitif yönlü anlamlılık tespit edilmiştir. Bu sonucun ise, Hipotez 8'i (H8) desteklediği söylenebilir (Çizelge 3.23).

4. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcıların serbest zamanda kültürel uyum, serbest zaman doyumunu, mutluluk ve sağlık algı düzeylerine ilişkin verilerden elde edilen bulgular alanyazında yer alan çalışmalar ile birlikte tartışılmıştır.

Serbest Zaman Doyumuna İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkeni bakımından araştırma grubunun serbest zaman doyum düzeyleri incelendiğinde, ‘Fiziksel’ alt boyutun kadınlar, ‘Rahatlama’ alt boyutunun ise erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür (Çizelge 3.2). Broughton ve Beggs (2007) yetişkin bireylerin serbest zaman doyumuna ilişkin yapmış oldukları bir araştırmada, ‘Rahatlama’ boyutunda anlamlı farklılık olduğunu saptanmışlardır. Öztaş (2018) anlamlı farklılığın tespit edildiği ‘Rahatlama’ alt boyutunun kadın katılımcılar lehine olduğunu vurgulamıştır. Bununla birlikte, araştırma sonucunun aksine ‘Fiziksel’ alt boyutta katılımcıların söz konusu değişken bakımından anlamlı farklılığın olmadığı çalışmalar da literatürde mevcuttur (Acar ve Yılmaz, 2021; Doğan ve ark., 2019). Türkiye toplumunda kadına ve erkeğe yüklenen toplumsal rolün bireylerin düşünce ve algılarını etkileyen önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Vatandaş, 2007). Buradan hareketle, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman doyumunu alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanması toplumsal rol ile birlikte serbest zaman algısı olarak açıklanmaktadır.

Sosyal-kültürel kulüp üyeliği (SKKÜ) değişkenine göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri toplam puanı ile alt boyutların tamamında SKKÜ bulunan bireyler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır (Çizelge 3.5). Literatür incelendiğinde söz konusu değişkene ilişkin bulgular oldukça sınırlıdır. Chun ve ark. (2012) sosyal aktivitelerin serbest zaman doyumunu ile pozitif ilişkilere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte, Shin ve You (2013) sosyal medya bazlı bazı sosyal aktivitelerin serbest zaman doyumunu ile ilişkili kavramlar olmadığını öne

sürmüşlerdir. Bandura (2002) bireysel, çevresel ve davranışsal faktörlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda sosyal öğrenme kuramını oluşturduğunu, toplumsal bir varlık olan bireylerin bu yol ile daha iyi ifade edebileceklerini ileri sürmektedir. Bu noktada, serbest zaman aktivite katılımında sosyal-kültürel kulüp üyeliği bireylere sosyalleşme ve toplumsallaşma fırsatı sunmaktadır. Sosyal-kültürel kulüp üyeliği bulunan katılımcıların diğerlerine göre anlamlı düzeyde yüksek serbest zaman doyumunu elde etmesi bireysel, çevresel ve davranışsal etkileşim noktasında avantajlı durumda olması ile açıklanabilir.

Fiziksel aktivite katılım sıklığı (FAKS) değişkenine göre bireylerin serbest zaman doyumunu incelendiğinde, toplam puan ile birlikte diğer alt boyutların tamamında aktiviteye daha sık katılan bireylerin ortalama puanları diğer gruplara göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir (Çizelge 3.8). Mouratidis (2019) kentsel yaşamda rekreasyon alanların önemini vurgulamak amacıyla yapmış olduğu araştırma, yürümek, bisiklete binmek vb. fiziksel aktivite katılımının bireylere serbest zaman doyumunu ile birlikte sağlık ve esenlik kazandırdığı sonucuna ulaşmıştır. Yapılan araştırma bulguları incelendiğinde, düzenli fiziksel aktivite katılımı ile serbest zaman doyumunu arasında pozitif ilişkilerin olduğunu göstermektedir (Elkins ve ark., 2007; Gökçe ve ark., 2020). Chun ve ark. (2012) bazı serbest zaman aktiviteleri (açık alan, hobiler, kültürel-eğlence amaçlı, ev temelli, sosyal, fiziksel) ile serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkileri incelemişler ve fiziksel aktivite katılımının diğer aktivitelere göre anlamlı düzeyde en yüksek ilişkiye sahip serbest zaman aktivitesi olduğunu tespit etmişlerdir. Tüm bu sonuçlar doğrultusunda fiziksel aktivitenin birey ve toplum sağlığı bakımından kaliteli bir serbest zaman aktivitesi olduğu inkâr edilemez bir gerçektir (Whitfild ve ark., 2021). Buradan hareketle düzenli ve bilinçli fiziksel aktivite katılımı bireylere yüksek serbest zaman doyumunu kazandırmaktadır (Mouratidis, 2019). Serbest zaman doyumunun yanında düzenli fiziksel aktiviteler birey fizyolojisini ve psikolojisini rahatlatan, onlara yenilenme fırsatı sunan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Son ve ark., 2021; WHO, 2021).

Serbest zaman aktivite katılım tercihi (SZAKT) değişkeni bakımından araştırma grubunun serbest zaman doyumunu toplam puanı ile birlikte diğer alt boyutların tamamında ortalama puanlar arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Serbest zaman aktivitelerine aktif katılım sağlayan bireylerin serbest zaman doyumları pasif katılım sağlayanlara göre daha yüksektir (Çizelge 3.11). Kara ve ark. (2019) Türk kadınları üzerine yapmış oldukları araştırma sonucuna göre, katılımcıların serbest zaman doyumunu alt boyutlarının tamamında rekreasyonel fiziksel aktivitelere aktif katılım sağlayanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit edilmiştir. Başka bir araştırmaya göre ise, aktif katılım sağlanan rekreasyonel aktivitelerin (dans etmek, basketbol, bisiklet sürmek vb.) serbest zaman doyumunu ile anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkiye sahip olduğu görülmüş ancak pasif aktiviteler (TV izlemek, müzik dinlemek, internet vb.) ile herhangi ilişki saptanamamıştır (Shin ve You, 2013). Yapılan incelemeler benzer sonuçlara ulaşmaktadır. Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları rekreasyonel aktivitelere aktif katılım sağlamaları, pasif katılımlı aktivitelere göre daha yüksek doyum elde etmeleri anlamına gelmektedir (Çetinkaya ve Şahin, 2017; Kim ve ark., 2019). Rekreasyonel amaçlı serbest zaman aktivitelerine aktif katılım sağlamak bireyleri fiziksel anlamda harekete geçiren, oyunun içinde olmasını sağlayan aktiviteler olması ve bunun sonucu olarak katılımcılara fizyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda bazı gelişimler sağladığı bilinmektedir (Park ve ark., 2021). Bu doğrultuda pasif katılımlı serbest zaman aktivitelerinden (futbol müsabakası izlemek, tiyatro izlemek, müzik dinlemek) ziyade aktif katılımlı rekreasyonel aktiviteler (gönüllülük projesinde yer almak, fiziksel aktivite yapmak, dans etmek) bireylere yenilenme fırsatı sunarak özgür olma bilinci kazandırabilir. Buradan hareketle, aktif katılımlı rekreasyonel aktivitelerin bireylere serbest zaman doyumunu kazanımında önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Mutluluğa İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Kadın ve erkek katılımcıların mutluluk düzeyleri ortalama puanlar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (Çizelge 3.3). Cihangir Çankaya ve Meydan

(2018) ergen bireyler üzerine yapmış oldukları araştırma sonucu bizim çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Ancak katılımcıların mutluluk düzeylerinin söz konusu değişkene göre anlamlı düzeyde farklılaştığı çalışmalar da alanyazında yer almaktadır (Gülcan ve Nedim Bal, 2014; Richards ve ark., 2015; Wei ve ark., 2015). Bazı toplumlarda sosyal sınıf ve kültürel etkenler ile birlikte kadınların dezavantajlı konumda olması bu farklılığı açıklar niteliktedir. Ancak gelişmekte olan ve gelişmiş toplumların hukuk sistemi ve sosyo-ekonomik kazanım kadınlara fırsat eşitliği hakkını kazandırmaktadır. Türkiye'nin gelişmekte olan bir ülke olduğu göz önüne alındığında özellikle kentsel yaşamda kadın ve erkeğe yüklenen anlam ve rolün makul ölçüde ayrıştırıcı bakış açısından uzak, birleştirici bir yapıyı destekler nitelikte olması bizim araştırmamızda ortaya çıkan sonucu doğrular niteliğe sahiptir.

Sosyal-kültürel kulübe üyeliği bulunan ve bulunmayan katılımcıların mutluluk düzeyleri ortalama puanları incelendiğinde ise, anlamlı farkın kulüp üyeliği bulunan bireyler lehine sonuçlandığı görülmüştür (Çizelge 3.6). Alanyazın incelendiğinde, bazı çalışmalar (Ateca Amestoy ve ark., 2016; Wang ve Sunny Wong, 2014) bizim bulgularımız ile paralellik göstermektedir. Ancak, Öztaş (2018) sosyal bağlamda herhangi bir spor merkezine üyeliği olan ve olmayan bireyleri mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Toplumsallaşma ve sosyalleşme noktasında önemli bir yol olarak görülen sosyal-kültürel kulüpler, bireyin akran aracılı yaşam boyu öğrenmesini sağlayan pozitif psikolojinin çalışma alanlarını doğrudan pozitif anlamda etkileyen önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Shepelieva ve ark., 2020). Sosyal-kültürel kulüpler, topluma kazanımın yanında bireyin sosyalleşme ihtiyacının giderilmesi, mutlu ve refah toplumların kazanımı noktasında önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Araştırma grubunun fiziksel aktiviteye katılım sıklığı (FAKS) bakımından mutluluk düzeyleri incelendiğinde, ortalama puanlar arasındaki anlamlı farkın fiziksel aktiviteye daha sık katılan bireyler lehine olduğu görülmüştür (Çizelge 3.9). Bazı araştırma sonuçları (Maher ve ark., 2016; Rasciute ve Downward, 2010) düzenli fiziksel aktivitenin mutluluğu etkileyen önemli bir yordayıcı olduğunu ileri sürmektedir. Richards ve ark. (2015) toplamda 15 ülkeden elde ettikleri veri seti ile

yürütmüş oldukları araştırma sonucu, fiziksel aktivite katılımının küresel bağlamda hastalık yüküne olumlu katkılar sunduğunu ve mutluluk gibi olumlu zihinsel sonuçlar ile pozitif ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Bu bağlamda literatür incelendiğinde, düzenli fiziksel aktivite katılımının bireyler üzerinde olumlu sonuçlara yol açtığı ve mutlu bir toplum kazanımında anahtar bir rol oynadığına yönelik bir fikir birliği vardır (Costa ve ark., 2020; Wang ve ark., 2020; Woudenberg ve ark., 2020). Düzeni fiziksel aktivite katılımının insan organizmasına olan pozitif etkileri ile birlikte özellikle mutluluk hormonlarını harekete geçirdiği bilinmektedir (Bouchard ve ark., 2012). Bu noktada ortaya çıkan analizler, fiziksel aktiviteye katılım arttıkça bireylerin mutluluğunda önemli gelişimlerin olduğu sonucunu desteklemektedir.

Serbest zaman aktivitelerine aktif veya pasif katılımı bireylerin mutluluk düzeyleri ortalama puanları incelendiğinde, anlamlı farkın aktif katılım sağlayan bireyler lehine olduğu görülmüştür (Çizelge 3.12). Richards ve ark. (2015) araştırmasını yaptıkları meta-analiz sonuçlarına göre, yeterli düzeyde aktif ve çok aktif olan bireylerin aktif olmayanlara göre daha mutlu oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte, serbest zamanları aktif bir biçimde değerlendirmek bireyleri negatif hislerden uzaklaştırarak pozitif duygu durumuna yaklaştıran önemli bir etken olduğu saptanmıştır (Yamashita ve ark., 2019). Alanyazın incelendiğinde araştırma sonuçları aktif serbest zaman aktivite katılımının bireylerin mental sağlığında önemli bir rol oynadığı ve özellikle mutluluk düzeylerini pozitif anlamda etkilediğini göstermektedir (Cho ve ark., 2018; Wang ve Sunny Wong, 2011). Serbest zaman aktivitelerine aktif katılım sağlamak bireyi fiziksel ve bilişsel anlamda etkinliklerinin içine dahil eder ve sürdürülebilir bir yapı kazandırabilir. Ancak pasif serbest zaman aktivite katılımı bu etkiyi sağlayamaz ve bireyi sınırlandırabilir.

Sağlık Algısına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların sağlık algı düzeyleri incelendiğinde ise, sadece ‘Kontrol Merkezi’ alt boyutunda erkekler lehine ortalama puanlar

arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Çizelge 3.4). Sezgin (2015) kadın ve erkeğin biyolojik bakımdan farklılıklar ile dünyaya geldiğini, aile, sosyal çevre ve medya gibi unsurların toplumsal cinsiyet normlarını oluşturduğunu belirtmektedir. Bu normlar zamanla beraberinde toplumsal eşitsizliği, kadın ve erkeğe yüklenen rol ile birlikte bireylerin sağlık algılarını etkilemektedir (Akın, 2007). Yaşlı bireyler üzerine yapılan bir araştırma sonucu kadın ve erkek katılımcıların sağlık algı düzeylerinde anlamlı farklılığın kadınlar lehine olduğunu göstermiştir (Altay ve ark., 2016). Elçi ve ark. (2019) bireylerin rekreasyonel fiziksel aktivite katılımı sonucunda algıladıkları sağlığa ilişkin yapmış oldukları araştırma sonucu ise, kadın ve erkek katılımcıların ortalama puanları arasında anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Rekreasyonel anlamda fiziksel aktiviteye katılım bireylerin (kadın-erkek) sağlığına doğrudan katkı sağladığı iki grup arasında anlamlı farklılığın tespit edilmemiş olması olasıdır. Ancak bizim araştırma örneklemimiz sadece fiziksel aktiviteye katılan bireyler ile sınırlı olmadığı için, kadına ve erkeğe yüklenen toplumsal cinsiyet normları ile birlikte katılımcıların ‘Kontrol Merkezi’ alt boyutunda anlamlı farklılığın görülmesine yol açmış olabilir.

Sosyal-kültürel kulüp üyeliği değişkeni için araştırma gurubunun sağlık algı düzeylerine bakıldığında, sağlık algısı toplam puanı ile ‘Kontrol Merkezi’ ve ‘Kesinlik’ alt boyutlarında anlamlı farklılığın sosyal-kültürel kulüp üyeliği bulunan bireyler lehine olduğu görülmüştür (Çizelge 3.7). Özellikle sağlık ve zindelik kulüpleri, bireylerin yaşama olan bağlılıklarını artırarak, mutlu ve sağlıklı bir toplum kazanımına katkı sağlar (Demirel, 2019). Schüz ve ark. (2015) sosyal ve spor kulüplerine üye olan bireylerin sağlık algı düzeylerinin yüksek olduğu ayrıca negatif duygu durumlarından uzak bir yaklaşıma sahip olduklarını göstermişlerdir. Bununla birlikte, sağlık ve zindelik kulüp üyeliği ile sağlık algısı arasında pozitif ilişkilerin olduğunu öne süren çalışmalar da literatürde mevcuttur (Aydın, 2020; Holterman ve ark., 2012; Kim ve ark., 2011). İnsanoğlunun zihinsel, fiziksel ve sosyal anlamda gelişim göstermesi bakımından sosyal-kültürel kulüplerin önemli olduğu bilinmektedir. Bu gelişim bireylere kişisel sağlıkları ile ilgili birtakım farkındalıklar kazandırarak, olumlu sağlık algısı davranışlarını da ortaya çıkartabilir. Sosyal-

kültürel kulüp üyeliği bulunan bireylerde ‘Kontrol Merkezi’ ve ‘Kesinlik’ alt boyutlarına ilişkin anlamlı farkın görülmesi bu nedenlere dayandırılabilir.

Fiziksel aktivite katılım sıklığı değişkeni bakımından bireylerin sağlık algı düzeyleri incelendiğinde, sağlık algısı toplam puanı ile söz konusu alt boyutların tamamından grupların ortalama puanları arasında anlamlı farklılık mevcuttur. Fiziksel aktiviteye daha sık katılan bireylerin sağlık algı düzeyleri diğer gruplara göre daha yüksektir (Çizelge 3.10). Holtermann ve ark. (2018) serbest zaman fiziksel aktivitelerin şiddetine bağlı olarak bireylerin fizyolojik sağlığına önemli katkıları olduğunu belirtmekle birlikte psikolojik bağlamda pozitif sağlık algı yönelimlerinin olduğunu ileri sürmektedir. WHO (2010) küresel fiziksel aktivite tavsiyelerine göre, haftada 150 dk. orta şiddetli aerobik veya 75 dk. şiddetli fiziksel aktivite ile birlikte, haftada iki ya da daha fazla gün özellikle büyük kas gruplarını içeren kas güçlendirme aktivitelerini önermektedir. Bu önermeler doğrultusunda düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin bireyler üzerinde pozitif sağlık algısı ile birlikte olumlu fizyolojik ve sosyo-psikolojik gelişimler sağladığını belirtmektedir. İtalya’da yapılan bir araştırmaya göre, COVID-19 karantina sürecinde düşük, orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin bazı psikolojik semptomları (kaygı, depresyon, pozitif iyi oluş, karşılaştırılmış, yaşama bağlılık, irade, genel sağlık algısı) karşılaştırılmış ve bu semptomlarda fiziksel aktiviteye daha sık katılan araştırma grubunun sağlık algı düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Maugeri ve ark., 2020). Alanyazın incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılımın genel bağlamda bireylerin sağlık algı düzeylerini pozitif anlamda etkilediği ve olumlu sağlık davranışı kazandırdığı gözlemlenmiştir (Biddle ve ark., 2019; Teychenne ve ark., 2020; Theodoratou ve ark., 2020).

Araştırma grubunun serbest zaman aktivite katılım tercihinine göre sağlık algı düzeyleri incelendiğinde, sağlık algısı toplam puanı ile ‘Kesinlik’, ‘Sağlığın Önemi’ ve ‘Öz Farkındalık’ alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyutların tamamında ortalama puanların serbest zaman aktivitelerine aktif katılan bireylerin lehine olduğu görülmüştür (Çizelge 3.13). Ryu ve Heo (2018) aktif bir serbest zaman aktivitesi olarak fiziksel aktivite ile sağlık

algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu öne sürmektedir. Han ve ark. (2021) 65 yaş üstü bireyler için düzenli yürüyüş (düşük, orta, şiddetli) yapmanın faydalarına yönelik yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre, yapılan yürüyüşün temposu arttıkça katılımcıların mental sağlığında ve sağlık algılarında iyileşmeler görülmüştür. Literatür incelendiğinde pasif katılımlı serbest zaman aktivitelerin bireylerin sağlık algıları ile pozitif düzeyde ilişkili (Kim ve ark., 2020) olduğu görülsede aktif katılımlı özellikle fiziksel aktivitelerin bireylerin sağlık algılarında önemli bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Kim ve ark., 2021; Witmer ve ark., 2011). Buradan hareketle, serbest zaman aktivitelerine aktif katılım sağlamak sosyopsikolojik ve fiziksel anlamda insan metabolizmasını doğrudan harekete geçirdiği için yüksek sağlık algının görülmesi beklenen bir durumdur.

Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, SZDÖ, OMÖ-K ve SAÖ ortalama puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler söz konusudur. Bununla birlikte katılımcıların gelir düzeyleri ile OMÖ-K arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır (Çizelge 3.14). Alanyazın incelendiğinde serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısını ilişkili bir biçimde araştıran çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür. Baik ve ark. (2012) söz konusu üç parametre arasındaki ilişkiyi incelemiş ve pozitif yönlü anlamlı ilişkiler elde etmişlerdir. Bununla birlikte, serbest zaman doyumu ile mutluluk (Holder ve ark., 2009; Liu ve ark., 2021), serbest zaman doyumu ile sağlık algısı (Broughton ve Beggs, 2007; Pearson, 2008; Tokay Argan ve Mersin, 2020) ve mutluluk ile sağlık algısı (Wang ve Sunny Wong, 2014) arasında yine pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da literatürde mevcuttur. Lee ve ark. (2020) Kore’de yaşayan bireyler üzerine yapmış oldukları bir araştırma sonucu, gelir durumunun bazı parametreler (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, serbest zaman katılım türü) ile anlamlı ilişkiye sahip olduğunu ancak mutluluk ile herhangi bir ilişkisi olmadığını göstermiştir. Literatür genel çerçevede bizim sonuçlarımız ile benzerlik göstermektedir. Başta sosyo-ekonomik ve kültürel nedenler olmak üzere pozitif

psikolojinin bir gereği olarak serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısı arasında pozitif ilişkilerin elde edilmesi beklenen bir durumdur.

Regresyon Analizine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Regresyon analizi sonuçları, katılımcıların serbest zaman doyumu ve sağlık algılarının, mutluluk düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Serbest zaman doyumu ve sağlık algısı değişkenleri birlikte, katılımcıların mutluluk puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Çizelge 3.15). Spiers ve Walker (2008) farklı etnik kökene ait bireyler üzerine yapmış oldukları araştırma sonucu, serbest zaman doyumunun mutluluk ve sağlık algısının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Yine farklı etnik kökenlere ait üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir başka araştırma (İto ve ark., 2017) serbest zaman doyumunun katılımcıların kişisel mutluluk, aile mutluluğu ve sağlık algı düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte serbest zaman doyumunun ve sağlık algısının mutluluk üzerinde anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Yıldız, 2020; Wang ve Sunny Wong, 2011). Farklı etnik gruplarda ya da toplumlarda yapılan araştırma sonuçları bizim bulgularımız ile örtüşmektedir. Bireylerin serbest zamanları rekreasyonel aktiviteler ile kaliteli bir biçimde değerlendirmesi bireylere sosyal, psikolojik ve fizyolojik anlamda katkılar sağladığı yadsınamaz bir gerçektir. Buradan hareketle serbest zaman aktivitelerine katılım bireylere serbest zaman doyumu kazandırdığı gibi dolaylı ya da doğrudan pozitif anlamda belirleyici etkilerinin görülmesi de beklenen bir durumdur.

Aktivite Katılım Sıklığı ve Önem Derecesi Analiz Bulgularının Değerlendirilmesi

Araştırma grubuna 45 serbest zaman aktivitesi içinden en fazla katılım gösterdikleri aktiviteye hangi sıklıkta katıldıkları ve bu aktivitenin onlar için ne kadar

önemli olduğunu belirtmeleri, 5'li Likert tipi ölçek sorulmuştur. Elde edilen analizi sonucunda serbest zaman aktivite katılım sıklığı ile önem derecesi arasında orta düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0,54$) tespit edilmiştir (Çizelge 3.16). Alanyazın incelendiğinde konuya ilişkin çalışmaların (Chick ve ark., 2016; Chick ve ark., 2018) sınırlı olduğu görülmüş ancak bulguların bizim araştırma sonuçlarımız ile paralellik gösterdiği saptanmıştır. İnsan doğası gereği sevdiği ve ona haz veren aktivitelere katılmaktadır. Bu durumun aksine hoşlanmadığı, kendisi için sürdürülebilir görmediği ve ona heyecan vermeyen aktiviteler de birey için kısır döngü içinde olacaktır. Buradan hareketle, katılımcıların en sık katılım gösterdiği aktiviteler, onlar için en önemli gördükleri aktivitelerdir. Sonuç olarak, araştırma grubunun en sık katılım gösterdikleri aktiviteler ile o aktivitelerin önem derecesi arasında pozitif yönlü korelasyon olması beklenen bir durumdur.

SZKU Üç Grup Ortalama Puanları Analiz Bulgularının Değerlendirilmesi

SZKU (Serbest Zamanda Kültürel Uyum) üç grup ortalama puanları arasında nispeten yüksek düzeyde anlamlı ilişkilerin (SZKU_Yüksek Düzey_Ort x SZKU_Orta Düzey_Ort, $r= 0,78$; SZKU_Yüksek Düzey_Ort x SZKU_Düşük Düzey_Ort, $r= 0,65$; SZKU_Orta Düzey_Ort x SZKU_Düşük Düzey_Ort, $r= 0,79$) olduğu görülmüştür (Çizelge 3.18). Yapılan araştırmalar incelendiğinde, serbest zamanda kültürel uyum varlığının tespit edildiği aktivitelerin önemine ilişkin ortalama puanları (Yüksek_Orta_Düşük) arasında pozitif anlamda yüksek korelasyonlar saptanmıştır (Chick ve ark., 2016; Chick ve ark., 2018). Araştırma grubuna uygulanan özgürce listeleme yöntemi sonucu, serbest zaman aktivite katılımında bir fikir birliğinin (uzlaşma) olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, serbest zaman aktiviteleri ortalamalara göre üç gruba ayrılmış ve aralarında yüksek düzeyde korelasyon tespit edilmiştir. Bu sonuç, Türkiye toplumunda serbest zamanda kültürel uyumun varlığını ispat etmektedir. Zengin ve köklü bir kültüre sahip olan Türkiye toplumunda çok çeşitli serbest zaman aktivitelerinin görülmesi beklenen bir durumdur. Bununla birlikte, analiz sonucunda ortaya çıkan serbest zaman aktivitelerin çoğunun (Aile ile vakit geçirmek, Arkadaş sohbetleri, Yürüyüş yapmak

vb.) kolay ulaşılabilir olması ve maddi kaynak gerektirmediği için kültürel uyumu kolaylaştırdığı söylenebilir.

Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırma modeline ilişkin χ^2/sd , CFI, GFI, NFI, AGFI, TLI ve RMSEA uyum değerlerinin literatürde (Bagozzi ve Yi, 2012; Iacobucci, 2010; Raykov ve Marcoulides, 2012; Schreiber ve ark., 2006) desteklendiği gibi mükemmel ve iyi uyum düzeyleri arasında yer aldığı görülmektedir (Çizelge 3.19). Özellikle yapısal model için araştırma sonucunda elde edilen χ^2/sd (5,47) değerine ilişkin puan literatürde incelendiğinde, yüksek örneklem ($N > 200$) grupları için kabul edilebilir değerler “Mükemmel $\leq 3 \leq$ İyi ≤ 5 ” aralığında olabileceği belirtilmiştir (Hair ve ark., 1998; Kline, 2005).

Standardize edilmiş regresyon kat sayı değerleri incelendiğinde, Serbest zamanda kültürel uyumun, serbest zaman doyumunu üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür (Çizelge 3.22). Bu sonuç, Hipotez 4’ü (H4) destekler nitelikte değildir. Alanyazın incelendiğinde, özgürce listeleme yöntemi ile serbest zamanda kültürel uyum kavramının varlığı tespit edilen çalışmalar literatürde mevcuttur (Chick ve ark., 2014; Chick ve ark., 2018). Bununla birlikte, yapısal model çalışmalarına dahil edilen bu kavramın serbest zaman doyumunu doğrudan etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Chick ve ark., 2016). Yapılan bu çalışmaların Tayvan ve Çin gibi kültürel bağlamda serbest zaman aktivite katılımında daha sınırlı düzeyde yer alan uzak doğu toplumlarında uygulandığı görülmektedir. Yani, serbest zaman aktiviteleri bakımından daha sınırlı ve toplumun her kesimine hitap eden aktivitelerin özgürce listelendiği tespit edilmiştir. Bu noktada kültürel anlamda serbest zaman aktivite katılımında fikir birliğinin (uzlaşma) olması beklenen bir durumdur. Aynı zamanda, bu araştırmalarda serbest zamanda kültürel uyumun serbest zaman doyumunu doğrudan etkiliyor olması da bu sebeplerle ilişkilendirilebilir. Bizim araştırma sonucumuzda yer alan yapısal modelde, serbest zamanda kültürel uyumun, serbest zaman doyumunu doğrudan etkilememiş olması,

Türkiye toplumunun Avrupa örnekleminde yer alması, kültürel faktörler ve serbest zaman aktivite katılımı noktasında oldukça zengin bir yapıya sahip olması olarak değerlendirilebilir.

Serbest zaman doyumunun, sağlık algısı üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.22). Bu sonuç, Hipotez 5'i (H5) destekler niteliktedir. Araştırma sonuçları, serbest zaman aracılığı ile fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin iskelet kas sisteminin güçlendirilmesi, kardiyovasküler etkiler, solunum, bağışıklığın güçlendirilmesi ve organ sistemlerinin viral enfeksiyona direnme gücünü artırma noktasında oldukça önemli olduğunu vurgulamaktadır (Fancourt ve ark., 2021; Mansfield, 2021; Raza ve ark., 2020; Woods ve ark., 2021). Özellikle Covid-19 sürecinde bu durum bilim insanları tarafından sıklıkla vurgulanmış, pandemi sürecinde fiziksel aktivitenin önemine ilişkin araştırmalar literatüre kazandırılmıştır (Kim ve Cho, 2020; Pang, 2021; Rogers Jarrell ve ark., 2021). Buradan hareketle, düzenli yapılan fiziksel aktivitenin katılımcılara serbest zaman doyumunu kazandırmakla birlikte, sağlık algılarında da pozitif gelişimler sağladığı görülmektedir (Kim ve Byon, 2021; Tokay Argan ve Mersin, 2021). Zhou ve ark. (2021) serbest zaman doyumunun bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlık algıları ile yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte, Tayvan'da yapılan bir yapısal model sonucuna göre, serbest zaman doyumunun katılımcıların sağlık algılarını doğrudan etkilediği saptanmıştır (Chick ve ark., 2015). Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin sağlamış olduğu sosyo-psikolojik ve fiziksel fayda temelinde bireye serbest zaman doyumunu sağladığı için, bu aracı yol ile sağlık algısını pozitif etkilemesi beklenen sonuçtur.

Serbest zaman doyumunun, mutluluk üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.22). Bu sonuç, Hipotez 6'yı (H6) destekler niteliktedir. Serbest zaman kavramı, farklı kültürlerle ait toplumlarda farklı şekillerde algılanıp değerlendirilse bile aktivite katılımının bireye ve topluma sağladığı en önemli psikolojik etkilerden biri de mutluluktur (Ito ve ark., 2019). Bununla birlikte, farklı aktivitelerin bireye sağladığı doyumun yanında, toplumun mutluluk düzeyini doğrudan etkilediğini söyleyebiliriz (Lee ve Heo, 2019). Farklı coğrafyalarda

yaşayan toplumlarda serbest zaman alışkanlıklarının hem farklılık ve hem de çeşitlilik göstermesi, birey ve toplum için serbest zaman doyumunu artıran unsurlar olarak görülmektedir (Liu ve ark., 2021). Liang ve ark. (2013) Çin, Japon ve Güney Kore’de yaşayan bireyler üzerine yapmış oldukları araştırma sonucu, bu üç millet için mutluluğu etkileyen en önemli unsurlardan birinin serbest zaman doyumunu olduğunu ileri sürmektedir. Özellikle, fiziksel aktivite ağırlıklı serbest zamana katılım, bireye doyum aracılığı ile mutluluk gibi psikolojik kazanım sunmanın yanında fizyolojik birçok parametreyi de beraberinde getirmektedir (Richards ve ark., 2015; Theodorakis ve ark., 2015). Genel olarak değerlendirildiğinde, çok çeşitli içeriğe sahip, yelpazesi geniş, kültürel bakımdan zengin toplumların aktivite katılım tercihlerinin de çok yönlü olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum, birey ve toplum bakımından serbest zaman doyumunu artıran önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Birçok sosyo-psikolojik ve fiziksel parametreyi olumlu yönde etkileyen bu kavramın fiziksel aktivite, sosyal, kültürel, sanatsal, açık alan aktiviteleri vb. etkinlikler ile desteklenmesi, mutluluk gibi insan ve toplum sağlığını geliştiren faktörü de doğrudan pozitif anlamda etkilemedi beklenen bir durumdur.

Sağlık algısının, mutluluk üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, serbest zaman doyumunun, mutluluk üzerindeki etkisinde sağlık algısının aracılık etkisi vardır. Bu sonuçlar sırasıyla, Hipotez 7 (H7) ve Hipotez 8’i (H8) destekler niteliktedir. Sağlık ve mutluluk kavramları birbirleri ile ilişkili, refah toplum anlayışında önemli iki parametre olarak literatürde yerine almaktadır (Pierewan ve Tampubolon, 2015; Steptoe, 2019). Sağlığının gelişimi ve bu yolla mutlu bir toplum profilinin kazanımı noktasında serbest zaman aktivitelerinin önemi yadsınamaz (Kim ve Byon, 2021; Veenhoven, 2008). Özellikle fiziksel aktivite yolu ile elde edilen serbest zaman doyumunu, bireye algıladığı sağlık düzeyinde de pozitif kazanımlar sağlamaktadır (Chick ve ark., 2016; Zhang ve Chen, 2019). Baik ve ark. (2012) araştırmasını yaptığı ampirik çalışma sonucu, kişisel sağlığını geliştirmek isteyen bireylerin, serbest zaman doyumları ve mutluluk düzeylerindeki olumlu gelişimleri ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, Ross ve ark. (2019) serbest zaman aktivitesi olarak fiziksel aktiviteye katılımın, bireyin sağlık algısını ve mutluluğunu doğrudan pozitif yönde etkilediğini belirtmektedir. Aynı

araştırma sonucu, fiziksel aktivite katılımının, mutluluk üzerindeki etkisinde sağlık algısının aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buradan hareketle, sağlığına önem veren bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımda daha hevesli olduğunu söyleyebiliriz. Aynı zamanda, kaliteli serbest zaman aktivite anlayışından yola çıkarak bireylerin serbest zamanlarında doyum elde etmesi olası ihtimalleri doğurmaktadır. Serbest zaman (fiziksel aktivite vb.) aracılığı ile sağlıklı yaşam felsefesini kendine ilke edinen bireylerin doyuma ulaşması, bu yol ile sağlık ve mutluluk gibi insan yaşamının en önemli fizyo-psikolojik unsurlarını pozitif yönde etkilemesi ve literatüre destekler nitelikte olması beklenen bir sonuçtur.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde (SZDÖ), (OMÖ-K) ve (SAÖ) puanlarına ilişkin farklılıklara yönelik sonuçlara yer verilmiştir. Bununla birlikte, (SZKU), (SZDÖ), (OMÖ-K) ve (SAÖ) arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar ve öneriler yer almaktadır.

5.1. Sonuçlar

Serbest Zaman Doyumuna İlişkin Sonuçlar

- Araştırma grubunun serbest zaman doyum düzeylerinin toplumsal rol ile birlikte serbest zaman algısı ve diğer sebeplerden dolayı farklılaştığı belirlenmiştir.
- Sosyal-kültürel kulüplerin bireylerin sosyalleşmesi noktasında serbest zaman aktivite katılımında kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğu ve buradan hareketle yüksek serbest zaman doyumunu kazandırdığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda kaliteli bir serbest zaman aktivitesi olan düzenli fiziksel aktiviteye katılımın sıklığı arttıkça katılımcıların serbest zaman doyum düzeyinde de artış olduğu tespit edilmiştir.
- Serbest zaman aktivitelerine aktif katılım sağlamak, bireylerin o aktiviteye fiziksel, zihinsel ve sosyal bakımdan tüm benliği ile dahil olması anlamına geldiği için sağladığı makro ve mikro faydalar ile birlikte yüksek serbest zaman doyumunu kazandırdığı belirlenmiştir.

Mutluluğa İlişkin Sonuçlar

- Katılımcıların mutluluk düzeylerindeki anlamlı olmayan farkın, gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda kadın ve erkeğe yüklenen anlam ve rolün ayrıştırıcı bakış açısından makul ölçüde uzak, birleştirici bir yapıyı destekler nitelikte olmasından kaynaklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Sosyalleşme ihtiyacının giderilmesi, topluma kazanımın sağlanması ve kaliteli bir yaşam için sosyal-kültürel kulüplerin önemli olduğu, sürdürülebilir serbest zaman aktivite katılımının sağlanması ve bireylerin mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

- Fiziksel aktivitenin insan organizmasına pozitif katkılar sağladığı ve aktivite katılım sıklığı ile birlikte bireylerin mutluluk düzeylerinde de artış gözlemlendiği tespit edilmiştir.

- Aktif katılımlı rekreasyonel aktivitelerin bireyi fiziksel ve bilişsel anlamda etkinliklerin içine dahil ederek sürdürülebilir bir yapı kazandırdığı, ancak aktivitelere pasif katılımın bu etkiyi sağlayamadığı bireyi sınırlandırdığı ve mutluluk düzeylerini bu ölçüde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Sağlık Algısına İlişkin Sonuçlar

- Toplumsal cinsiyet normları ile birlikte kadın ve erkeğe yüklenen anlamın sağlık ile ilişkili olduğu, erkeklerin sağlığa ilişkin algılarına dayanarak sağlık algısı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

- Sosyal-kültürel kulüplerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişim noktasında önemli bir aracı etken olduğu, bireylere olumlu sağlık algısını davranışı aşıladığı ve bu doğrultuda yüksek sağlık algısı kazandırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Kaliteli bir serbest zaman yaşamı için fiziksel aktiviteye sık katılım sağlamak özelde kişisel sağlığa, genelde ise toplumsal sağlığın kazanımında önemli bir yer tuttuğu tespit edilmiştir.

- Serbest zaman aktivitelerine aktif katılım sağlamak insan metabolizmasını doğrudan harekete geçirdiği, bu yol ile sosyo-psikolojik ve fiziksel bakımdan yüksek sağlık algısı kazandırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Korelasyon ve Regresyon Sonuçları

- Düzenli serbest zaman aktivite katılımı bireylerin serbest zaman doyumunu ve motivasyonunu artırdığı, bu noktada serbest zaman doyumunu, mutluluk ve sağlık algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyinin kaliteli yaşam noktasında önemli olduğu ve buradan hareketle katılımcıların gelir düzeyleri ile mutlulukları arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiye ulaşılmıştır.

- Serbest zaman aktiviteleri bireylerin bilişsel, sosyal ve fiziksel gelişimine katkı sağladığı düşünüldüğünde, katılımcıların serbest zaman doyumunu ve sağlık algılarının, mutluluk düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Serbest Zaman Aktivitelerinin Önemine İlişkin Uyum Sonucu

Özgürce listeleme yöntemi sonucunda elde edilen 45 serbest zaman aktivitesi 5’li Likert tipi ölçeklendirme sonucunda elde edilen ortalamalara göre üç gruba (Yüksek Düzey_Ort, Orta Düzey_Ort ve Düşük Düzey_Ort) ayrılmıştır. Türkiye toplumundaki bireylerin aynı kültürel alt yapıya sahip olduğu için bu gruplar arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuç iyi bir serbest zaman yaşamı için kültürel modelin doğrulandığı yani serbest zamanda kültürel uyumun Türkiye toplumunda varlığının kanıtlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Sonuçlar

- Serbest zamanda kültürel uyum kavramını oluşturan listeleme yönteminin aksaklıkları gözlemlenmiş yapılan analiz sonucunda serbest zamanda kültürel uyumun, serbest zaman doyumunu üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir.

- Serbest zaman aktivitelerine düzenli katılım ilkesi ile birlikte, bireyi harekete geçirerek olumlu sağlık algısı kazandırdığı düşünüldüğünde, serbest zaman doyumunun sağlık algısı üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

- Bireylerin kendi ilgilerine yönelik serbest zaman aktivitelerini tercih etmeleri ile birlikte memnuniyet duygularını olumlu yönde artırdığı ve bu noktada serbest zaman doyumunun mutluluk üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

- Hastalık ve sakatlıklardan uzak psiko-sosyal ve fiziksel olarak tam anlamıyla sağlığa ulaşma noktasında serbest zaman aktivitelerinin etken rol oynaması nedeniyle, sağlık algısının mutluluk üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

- Serbest zaman aktivitelerine duyulan ilgi ile birlikte sağladığı faydalar göz önüne alındığında, sağlık ve mutluluğa ulaşma noktasında serbest zamanda tatmin duygusunun önemli olması nedeniyle, serbest zaman doyumunun mutluluk üzerindeki etkisinde sağlık algısının kısmi aracılık etkisi rolü üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Serbest zamanda kültürel uyum kavramına ilişkin literatürde yer alan yapısal model araştırmaları bu kavramın serbest zaman doyumunu pozitif yönde etkilediğine

yönelik bulgular sunmuştur. Yapılan bu araştırmalarda yine özgürce listeleme yönteminden elde edilen aktiviteler 5’li Likert yolu ile derecelendirilerek katılımcılara uygulanmıştır. Sonuçların bizim araştırma bulgularımızla örtüşmüyor olması uygulanan bu yöntemin uluslararası test edilebilirliğini sorgular niteliktedir. Buna ek olarak, kültürel ve toplumsal faktörlerin bu sonucu etkilediği düşünülebilir. Serbest zamanda kültürel uyum kavramına ilişkin geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapıldığı bir ölçüm aracı henüz olmadığı için beklenen sonuçların bazen paralellik göstermediği anlaşılmıştır. Bununla birlikte pozitif psikolojinin çalışma alanlarına ilişkin parametreler değerlendirildiğinde, serbest zaman doyumunun, mutluluk ve sağlık algısı üzerinde önemli bir etken olarak karşımıza çıkması literatürü destekler niteliktedir.

Hiç şüphe yok ki kaliteli serbest zaman aktivite katılımı bireylere serbest zaman doyumunu sağlamakla birlikte birçok pozitif parametreyi de etkilemektedir. Özellikle aktif bir serbest zaman etkinliği olarak fiziksel aktivite katılımı bireye fiziksel sağlık sunmakla birlikte psikolojik anlamda mutluluk hissi kazandıracaktır. Fiziksel aktivite bireye fizyolojik sağlık ile birlikte algıladığı sağlık düzeyinde de olumlu sonuçlar doğuracaktır. Sağlıklı hisseden bireylerin yaşam kalitelerinde artış ve mutluluğun gözlemlenmesi araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, serbest zaman aktivite katılımı ve tercihi temelde kültüre dayanmaktadır. Etnik köken, yaşayış biçimi, inançlar, dil, din, gelenek ve görenekler, dünya görüşü vb. birçok unsura bağlı olarak toplumların serbest zaman aktivite katılımları bazı benzerliklere ve farklılıklara tanık olmaktadır. Bu noktada toplumsal bakımdan serbest zaman aktivite katılımı ve bu katılımıda kültürel uyum önem arz etmektedir. Çünkü serbest zamanda kültürel uyumun varlığı kaliteli ve sosyo-psikolojik anlamda sağlıklı ve mutlu toplumların kazanımı için önemlidir. Ortak bir fikir birliğinin olduğu serbest zaman aktivite anlayışında bireyler kendilerini yalnız hissetmezler. Bu durum fikir ayrılıklarının da önüne geçmektedir. Cinsiyetçi yaklaşımdan uzak sosyal ve kültürel anlamda birbirine kenetlenmiş toplum kazanımı anlamına gelmektedir.

5.2. Öneriler

Çalışma Sonucuna İlişkin Öneriler

- Kadın ve erkekler arasındaki serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısı düzeylerindeki farkın azalmasına ilişkin akademik araştırmalar artırılmalı, toplumsal cinsiyet ve serbest zaman bilimi kültürel bağlamda incelenmelidir.
- Sosyo-psikolojik faydaları göz önüne alındığında sosyal-kültürel kulüpler artırılabilir. Bununla birlikte bireylerin sosyal-kültürel kulüplere üyeliği noktasında teşvik edici çalışmalar yapılmalıdır.
- Fiziksel aktivitenin faydalarına yönelik toplumsal farkındalık projeleri ve akademik çalışmalar artırılmalı, fiziksel aktivitenin sağlığa olan faydalarına ilişkin toplum bilinçlendirilmelidir.
- Aktif katılımlı serbest zaman etkinliklerinin sağladığı faydalar dikkate alındığında, birey için aktiviteyi yaşamak ve yönlendirmek önemlidir. Buradan hareketle, aktif katılımlı etkinlikler artırılabilir ve toplum aktif katılımlı etkinliklere yönlendirilebilir.

Gelecek Çalışmalara İlişkin Öneriler

- Serbest zaman ve kültür kavramlarına ilişkin yapılan yurtiçi araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Konuya ilişkin akademik çalışmalar artırılmalı, kültürün serbest zaman katılımındaki yeri ve önemine tartışılmalıdır.
- Serbest zamanda kültürel uyumun oldukça yeni bir çalışma başlığı olduğu düşünüldüğünde, toplum açısından önemine ilişkin araştırmalar artırılmalıdır. Ancak

bu kavramı ölçmek amacıyla uygulanan özgürce listeleme yönteminin tamamıyla güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenemez. Bu noktada serbest zamanda kültürel uyum kavramına ilişkin bir ölçme aracı geliştirilebilir.

- Konuya ilişkin ilerleyen araştırmalarda farklı örneklem grupları ile serbest zaman ve kültür kavramları incelenerek, başka parametreler ile arasındaki ilişkiler araştırılabilir.



ÖZET

Serbest Zaman Doyumu, Mutluluk ve Algılanan Sağlık İlişkisinde Kültürel Uyumun Rolü

Bu araştırmanın iki amacı vardır; birincil amaç, bireylerin serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısı düzeylerindeki farklılıkları ortaya koymaktır. İkinci amaç ise, serbest zamanda kültürel uyum, serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algısı arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeliyle test edilmesidir.

Araştırmanın veri toplama süreci iki aşamalı gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada, özgürce listeleme yöntemi kullanılarak çalışma grubundan son bir yıl içinde katıldıkları serbest zaman aktivitelerini listelemeleri istenmiştir. Araştırmanın bu bölümünü 180 ($Ortyas_{\square} = 39,55 \pm 12,08$) katılımcı oluşturmuştur. Özgürce listeleme yöntemi analiz sonucunda toplamda 45 serbest zaman aktivitesi listelenmiş, iyi bir serbest zaman yaşamı için kültürel anlamda fikir birliğinin (uzlaşma) olduğu görülmüştür. İkinci aşamada, “Serbest Zamanda Kültürel Uyum” (SZKU) kavramını ölçmek amacıyla özgürce listeleme yönteminden elde edilen aktiviteler 5’likert tipi derecelendirilerek katılımcılardan yanıtlamaları istenmiştir. “Serbest Zamanda Kültürel Uyum” (SZKU) ile birlikte, “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” (SZDÖ), “Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Form” (OMÖ-K) ve “Sağlık Algısı Ölçeği” (SAÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Çalışmanın bu aşamasında 1278 ($Ortyas_{\square} = 36,59 \pm 9,76$) katılımcı yer almıştır. Verilerin analizinde (SZDÖ), (OMÖ-K) ve (SAÖ) düzeylerindeki farklılıkları tespit etmek amacıyla, T-Test, ANOVA, MANOVA, Pearson Korelasyon, Regresyon testleri uygulanmıştır. Bununla birlikte, (SZKU), (SZDÖ), (OMÖ-K) ve (SAÖ) arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla oluşturulan araştırma modeli Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ile incelenmiştir.

Yapılan analiz sonuçları; ‘cinsiyet’, ‘sosyal-kültürel kulüp üyeliği’, ‘fiziksel aktivite katılım sıklığı’ ve ‘serbest zaman aktivite katılım tercihi’ değişkenlerine göre (SZDÖ), (OMÖ-K) ve (SAÖ) ortalama puanlarında anlamlı farklılıklar göstermiştir. Korelasyon test sonucuna göre, (SZDÖ), (OMÖ-K) ve (SAÖ) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Regresyon sonuçları ise, katılımcıların (SZDÖ) ve (SAÖ), (OMÖ-K) düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Yapılan analiz sonuçları, serbest zaman aktivite katılımında ortak bir fikir birliğinin olduğunu ve Serbest Zamanda Kültürel Uyumun (SZKU) varlığını göstermiştir. Ayrıca Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) analiz sonuçlarına göre, serbest zamanda kültürel uyumun serbest zaman doyumu üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, araştırma modeline ilişkin oluşturulan diğer hipotezlerin doğrulandığı görülmüştür.

Sonuç olarak, katılımcıların serbest zaman doyumu, mutluluk ve sağlık algı düzeylerinin bazı değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bununla birlikte, Türkiye toplumunda serbest zamanda kültürel uyumun varlığı tespit edilmiş ve serbest zaman doyumunun bireylerin mutluluk ve sağlık algı düzeyleri üzerinde doğrudan ve dolaylı etkisi olduğu görülmüştür. Gelecek çalışmalarda kültür ve serbest zaman ilişkisine yönelik araştırmalar artırılabilir, serbest zamanda kültürel uyum kavramına ilişkin bir ölçme aracı geliştirilebilir.

Anahtar Sözcükler: Serbest zamanda kültürel uyum, serbest zaman doyumu, mutluluk, sağlık algısı

SUMMARY

The role of Cultural Consonance in the Relationship between Leisure Satisfaction, Happiness and Perceived Health

This study has two aims. The primary aim is to reveal the differences leisure satisfaction, happiness and health perception levels of individuals. The second aim is to test the relationship among cultural consonance in leisure, leisure satisfaction, happiness and health perception through the structural equation model.

The data collection process of the study was carried out in two stages. In the first stage, the study group was asked to list the leisure time activities they participated in in the last year by using free listing method. This part of the study consisted of 180 (Average_{age}= 39.55±12.08) participants. As a result of the freely listing method analysis, a total of 45 leisure time activities were listed, and it was seen that there was a cultural consensus for a good leisure life. In the second stage, the activities obtained from the free listing method were rated as a 5-point Likert scale in order to measure "Cultural Consonance in Leisure" (CCL) concept and participants were asked to provide answers. Along with the "Cultural Consonance in Leisure" (CCL), "Leisure Satisfaction Scale" (LSS), "Oxford Happiness Scale-Short Form" (OHQ-SH) and the "Health Perception Scale" (PHS) were used as data collection tools. At this stage of the study, 1278 (Average= 36.59±9.76) participants were included. T-Test, ANOVA, MANOVA, Pearson Correlation and Regression tests were used in the analysis of the data in order to determine the differences in the (LSS), (OHQ-SH) and (PHS) levels. In addition, the research model, which was created with the aim of determining the correlation between (CCL), (LSS), (OHQ-SH) and (PHS), was examined with the Structural Equation Model (SEM).

According to the analysis results, there were significant differences in the mean scores of (LSS), (OHQ-SH) and (PHS) with respect to 'gender', 'social-cultural club membership', 'frequency of physical activity participation' and 'preference for participation in leisure time activities' variables. According to the results of the correlation test, positive and significant correlations were found between (LSS), (OHQ-SH) and (PHS) scores. The regression results, on the other hand, showed that the participants' (LSS), (OHQ-SH) and (PHS) were significant predictors. The results of the analysis showed indicated a common consensus on leisure activity participation and the existence of Cultural Consonance in Leisure (CCL). In addition, according to the Structural Equation Model (SEM) analysis results, it was determined that cultural consonance in leisure did not have a direct and significant effect on leisure satisfaction. Moreover, it was seen that other hypotheses related to the research model were confirmed.

As a result, it was determined that there was significant difference in the leisure satisfaction, happiness and health perception levels of the participants according to some variables. In addition, the existence of cultural consonance in leisure in Turkish society has been determined and it has been observed that leisure satisfaction has a direct and indirect effect on individuals' happiness and health perception levels. In future studies, research on the relationship between culture and leisure time can be increased, and a measurement tool can be developed for the concept of cultural consonance in leisure.

Keywords: Cultural consonance in Leisure, leisure satisfaction, happiness, health perception

KAYNAKLAR

- ABRAHAM C, SHEERAN P (2005). The health belief model. *Predicting health behaviour*, 2, 28-80.
- ACAR K, YILMAZ AK (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15:1, 25-35.
- AHN BW, KWON YH (2019). The structural relationship between leisure attitude, facilitation, constraint, satisfaction, and re-participate intention among marine sports participants. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 20:12, 772-779.
- AJZEN I (2019). Theory of planned behavior diagram. Erişim Adresi: [<https://people.umass.edu/aizen/tpb.diag.htm>] Erişim Tarihi: 28/11/2020.
- AJZEN I (2012). The theory of planned behavior. In P.A.M. Lange, A.W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol.1, pp. 438-459). London, United Kingdom: SAGE.
- AJZEN I (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- AJZEN I (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Heidelberg: Springer.
- AKIN A (2007). Toplumsal cinsiyet (gender) ayrımcılığı ve sağlık. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26, 1-9.
- AKYOL AGA, BİLGİÇ AGP, ERSOY G (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- ALANG S (2018). Contrasting depression among African Americans and major depressive disorder in the DSM-V. *Journal of Public Mental Health*, 17, 11-19.
- ALDERFER CP (1969). An Empirical Test of a New Theory of Human Needs. *Organizational Behaviour and Human Performance*, 4: 2, 142-175.
- ALDERFER CP (1972). *Existence, Relatedness, and Growth; Human Needs in Organizational Settings*, New York: Free Press.
- ALDERFER CP (1987). An Intergroup Perspective on Group Dynamics. In J.W. Lorsch (ed), *Handbook of Organizational Behavior*, 190-222.

- ALEXANDRIS K, CARROLL B (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sports participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, **16**, 107-125.
- ALEXANDRIS K, DOUKA S, BALASKA P (2012). Involvement with active leisure participation: does service quality have a role? *Managing Leisure*, **17**:1, 54-66.
- ALTAY B, ÇAVUŞOĞLU F, ÇAL A (2016). Yaşlıların sağlık algısı, yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *TAF Prev Med Bull*, **15**:3, 181-189.
- AND M. (2019). 16. Yüzyılda İstanbul Kent-Saray-Günlük Yaşam. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- ANDRE EK, WILLIAMS N, SCHWARTZ F, BULLARD C (2017). Benefits of campus outdoor recreation programs: A review of the literature. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, **9**:1, 15–25.
- ANDRES VILLAS, M., DIAZ MILANES D, REMESAL COBREROS R, VELEZ TORAL M, PEREZ MORENO PJ (2020). Dimensions of Leisure and Perceived Health in Young University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **17**:23, 8750.
- AREM H, MOORE SC, PATEL A, HARTGE P, DE GONZALEZ AB, VISVANATHAN K, CAMPELL PT, FREEDMAN M, WEIDERPASS E, ADAMI HO, LINET MS, LEE M, MATTHEWS CE (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA internal medicine*, **175**:6, 959-967.
- ARGAN M, ARGAN MT, DDURSUN MT (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *Health Sciences*, **7**:4, 49–59.
- ARIKBOĞA E (2004). 19.yy İstanbul’unda gündelik hayattan kesitler. Şevket Kâmil AKAR (Haz.), İstanbul: Şehir ve Medeniyet. İstanbul: Klasik Yayınları, s.274-282.
- ATECA-AMESTOY V, GERSTENBLUTH M, MUSSIO I, ROSSI M (2016). How do cultural activities influence happiness? Investigating the relationship between self-reported well-being and leisure. *Estudios Económicos (México, DF)*, **31**:2, 217-234.
- ATKINSON P (1990). Creating Culture Change: The Key to Successful Total Quality Management. IFS Publications, Bedford.
- AYDIN İ (2020). Rekreatyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan bireylerde ilgilenim, algılanan sağlık çıktısı ve yaşam doyumu ilişkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.
- AYHAN C, ESKİLER E, EKİNCİ NE (2018). Extreme Sporcuların Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. In International Academic Sport Research Congress (pp. 134-141).

- BAE SY, CHICK G (2017). An emerging Korean youth culture, Rail-ro: The application of cultural consensus analysis to domestic rail travel experiences. *Current Issues in Tourism*, **20**, 363–368.
- BAGOZZI RP, YI Y (2012). Specification, evaluation, and interpretation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, **40**, 8-34.
- BAIK JW., NAM HE, RYU JS (2012). The effects of the college students' will for the improvement of health playing on self-efficacy, happiness, life satisfaction and leisure satisfaction. *The Korean Journal of Health Service Management*, **6**:1, 173-183.
- BAILEY AW, KANG HK, SSCMIDT C (2016). Leisure routine and positive attitudes: age-graded comparisons of the path to happiness. *Journal of leisure research*, **48**:3, 189-209.
- BANDURA, A (2002). Social cognitive theory in cultural context. *Applied psychology*, **51**:2, 269-290.
- BASIM N (2014). Örgütsel Davranış Ders Notları, Sunum, Ankara, Başkent Üniversitesi, <https://slideplayer.biz.tr/slide/12910236/> [01.09.2019].
- BAŞAR S, SARI İ (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **5**:3, 25-34.
- BEARD JG, RAGHEB MG (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, **12**:1, 20-33.
- BECKER MH, HAEFNER DP, MAIMAN LA (1977). The health belief model in the prediction of dietary compliance: a field experiment, *Journal of Health and Social Behaviour*, **18**, 348–66.
- BEGGS B, ELKINS D (2010). The influence of leisure motivation on leisure satisfaction. LARNet: The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research, July, 1–9.
- BENHAM G, CHARAK R (2019). Stress and sleep remain significant predictors of health after controlling for negative affect. *Stress and Health*, **35**:1, 59-68.
- BERG KE, LATIN RW (2008). Essentials of Research Methods in Health, Physical Education, Exercise Science, and Recreation. Baltimore: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- BIDDLE SJ, CIACCIONI S, THOMAS G, VERGEER I (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, **42**, 146-155.
- BINGHAM K (2015). Leisure: the basis of culture. *Annals of Leisure Research*, **18**:1, 159-164.
- BLANCHFLOWER DG, OSWALD AJ (2005). Happiness and the human development index: the paradox of Australia. *Australian Economic Review*, **38**:3, 307-318.
- BLACKSHAW T (2013). Routledge handbook of leisure studies. London: Routledge.

- BOUCHARD C, BLAIR SN, HASKELL WL (2012). Physical activity and health. Human Kinetics.
- BORSAY P, FURNEE JH (2015). Leisure cultures in urban Europe, c.1700–1870: A trans-national perspective. Manchester, England: Manchester University Press.
- BOSTER JS, JONHSON JC (1989). Form or function—A comparison of expert and novice judgments of similarity among fish. *American Anthropologist*, **91**, 866–889.
- BOSTER JS (1986). Exchange of varieties and information between aguaruna manioc cultivators. *American Anthropologist*, **88**, 428–436.
- BOUCHARD C, BLAIR SN, HASKELL WL (2012). Physical activity and health. Human Kinetics.
- BOUWER J, VAN LEEUWEN M (2017). Philosophy of leisure: Foundations of the good life. Routledge.
- BROUGHTON K, BEGGS BA (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities. Adaptation & Aging*, **31**:1, 1-18.
- BROWN BG, FRANKEL G, FENNELL M. (1991). Happiness through leisure: The impact of type of leisure activity, age, gender and leisure satisfaction on psychological wellbeing. *Applied Recreation Res*, **16**, 368–392.
- BRYNER E, CRABTREE J, KING R (2020). Exploring Perceptions of How Nature Recreation Benefits Mental Wellbeing: A Qualitative Enquiry. *Annals of Leisure Research*, DOI: 10.1080/11745398.2020.1778494
- BUDAK D, MIZRAK O, ASLAN BE (2019). Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kayak Merkezi Ziyaretçileri Örneği. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 88.
- BULDUK S, YURT S, DİNÇER Y, ARDIÇ E (2015). Sağlık davranışı modelleri. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, **5**:1, 28-34.
- BÜYÜKÖZTÜRK Ş, KILIÇ ÇAKMAK E, AKGÜN ÖA, KARADENİZ Ş, DEMİREL F (2018). Bilimsel araştırma yöntemleri. 24. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- CAN H, AŞAN AZİZOĞLU Ö, MİSKİ AYDIN E (2011). Örgütsel Davranış. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- CASTANEDA VAZQUEZ C, MESA C, DEL CASTILLO MDC, ANDRES O (2016). Physical activity and self-rated health in university students. *Revista de la Facultad de Medicina*, **64**:2, 277–284.
- CHAU J, CHEY T, BURKS YOUNG S, ENGELEN L, BAUMAN A (2017). Trends in prevalence of leisure time physical activity and inactivity: results from Australian National Health Surveys 1989 to 2011. *Australian and New Zealand journal of public health*, **41**:6, 617-624.

- CHEEK NH, BURCH WR (1976). The social organization of leisure in human society. New York, NY: Harper & Row.
- CHEN WC (2012). How education enhances happiness: comparison of mediating factors in four East Asian countries. *Social indicators research*, **106**:1, 117-131.
- CHEN P, MAO L, NASSIS GP, HARMER P, AINSWORTH BE, LI F (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, **9**, 103–104.
- CHEN YC, LI RH, CHEN SH (2013). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A structural equation model. *Social indicators research*, **110**:3, 1187-1199.
- CHICK G, DONG E, YEH CK, HSIEH CM (2020). Cultural consonance predicts leisure satisfaction in Taiwan. *Leisure Studies*, 1-16.
- CHICK G (2018). Leisure and Recreation, Anthropological Study of. In The International Encyclopedia of Anthropology, H. Callan (Ed).
- CHICK G, HSU YC, YEH CK, HSIEH CM, RAMER S, BAE SY, XUE L, DONG E (2018). Cultural consonance mediates the effects of leisure constraints on leisure satisfaction: A reconceptualization and replication. *Leisure Sciences*, 1-20.
- CHICK G, HSU YC, YEH CK, HSIEH CM, BAE SY, IARMOLENKO S (2016). Cultural consonance in leisure, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in urban Taiwan. *Leisure Sciences*, **38**:5, 402-423.
- CHICK G., HSU YC, YEH CK, HSIEH YCM (2015a). Leisure constraints, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in six cities in Taiwan. *Leisure Sciences*, **37**, 232–251.
- CHICK G., HSU YC, YEH CK, HSIEH YCM (2015b). Informant-provided leisure constraints in six Taiwanese cities. *Journal of Leisure Research*, **47**:4, 501-512.
- CHICK G, DONG E, IARMOLENKO S (2014). Cultural consonance in leisure activities and self-rated health in six cities in China. *World Leisure Journal*, **56**:2, 110-119.
- CHICK G, DONG E (2003). Possibility of refining the hierarchical model of leisure constraints through cross cultural research. In J. Murdy (Ed.), Proceedings of the 2003 Northeastern recreation research symposium (pp.338–344). New York, NY: Bolton Landing.
- CHO D, POST J, KIM SK (2018). Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging. *Geriatrics & gerontology international*, **18**:3, 380-386.
- CHO H, PYUN DY, WANG J (2019). Leisure nostalgia: Scale development and validation. *Journal of Leisure Research*, **50**:4, 330–349.
- CHOI SH, YOO YJ (2017). Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: proposing leisure prioritization and justification. *World Leisure Journal*, **59**:2, 140-155.

- CHUN S, LEE Y, KIM B, HEO J (2012). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to stress-related growth. *Leisure Sciences*, **34**, 436–449.
- COOK MA, GAZMARARIAN J (2018). The association between long work hours and leisure-time physical activity and obesity. *Preventive medicine reports*, **10**, 271-277.
- COLLINS CC, DRESSLER WW (2008). Cultural consensus and cultural diversity: A mixed methods investigation of human service providers' models of domestic violence. *Journal of Mixed Methods Research*, **2**, 362–387.
- CONNER M, NORMAN P (2005). Predicting health behaviour. McGraw-Hill Education (UK).
- COSTA S, BIANCO A, POLIZZI V, ALESI M (2021). Happiness in physical activity: a longitudinal examination of children motivation and negative affect in physical activity. *Journal of Happiness Studies*, **22**:4, 1643-1655.
- CRAFA D, LIU JQ, BRODEUR MB (2019). Social values and determinants of cultural fit in Quebec: The roles of ancestry, linguistic group, and mental health status. *Frontiers in Psychology*, **10**, 287.
- CRAWFORD G (2005). Digital gaming, sport and gender. *Leisure Studies*, **24**:3, 259-270.
- CRAWFORD DW, JACKSON EL, GODBEY G (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, **13**, 309-320.
- CRAWFORD DW, GODBEY G (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, **9**, 119-127.
- CSIKSZENTMIHALYI M (1996). Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention (Harper & Collins, New York).
- CSIKSZENTMIHALYI M (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience (Harper & Collins, New York).
- CSIKSZENTMIHALYI M (1975). Beyond boredom and anxiety. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- ÇAKIR VO (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **2**:3, 17-27.
- ÇANKAYA ZC, MEYDAN B (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, **17**:65, 207-222.
- ÇETİNKAYA G, ŞAHİN F.N. YARİZ K (2017). Leisure satisfaction level of active and passive participation in outdoor recreation activities and its relationship with public health. *Acta Medica Mediterranea*, **33**, 191-196.
- D'ANGOUR A (2013). Plato and Play: Taking Education Seriously in ancient Greece. *American Journal of Play*, **5**:3, 293–307.

- DAVIS AH (2013). Zaman. (Çev: Cem Duran) İstanbul: NTV Yayıncılık.
- DELANEY T, MADIGAN T (2017). Friendship and Happiness: And the Connection Between the Two. United States of America: Mcfarland.
- DEMİR K, DUMAN S (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4:4, 437-449.
- DEMİRBAŞ G (2020). Locating leisure as the route to well-being: challenges of researching women's leisure in Turkey. *Leisure Studies*, 39:1, 56-67.
- DEMİREL M (2019). Leisure Involvement and Happiness Levels of Individuals Having Fitness Center Membership. *Journal of Education and Learning*, 8:6, 140-149.
- 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.
- DERVİŞOĞLU M (2012). Kırkpınar güreşleri'nin halkbilimsel açıdan incelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili Ve Edebiyatı Anabilim Dalı Türk Edebiyatı Bilim Dalı, Edirne.
- DESCHENES G (2018). Scriptural illustration applied in the homofaber-religious-ludens spiritual model of leisure. *Leisure/Loisir*, 42:3, 259-279.
- DIAMOND JJ, BECKER JA, ARENSON CA, CHAMBERS CV, ROSENTHAL MP (2007). Development of a scale to measure adults' perceptions of health: preliminary finding. *Journal of Community Psychology*, 35:5, 55-61.
- DIENER E, KESEBIR P, TOV W (2009). Happiness. In M. R. Leary, and R. H. Hoyle, (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 147-160). New York: The Guilford Press.
- DIENER E, LUCAS RE, SCOLLON CN (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61:4, 305.
- DOĞAN M, ELÇİ G, GÜRBÜZ B (2019). Serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: Akademisyenler üzerine bir araştırma. *SPORMETRE, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17:1, 154-164.
- DOĞAN M, ELÇİ G, GÜRBÜZ B (2017). Egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisi. World Congress of Sport Sciences Researches, 358-359, 23-26 November, Manisa, Turkey.
- DOĞAN T, AKINCI ÇÖTOK N (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4:36, 165-172.
- DONG E, CHICK G (2012). Leisure constraints in six Chinese cities. *Leisure Sciences*, 34:5, 417-435.

- DOUGLASS RW (1982). Forest recreation. (3rd ed.), New York: Pergamon Press.
- DRESSLER WW (2020). Cultural Consensus and Cultural Consonance: Advancing a Cognitive Theory of Culture. *Field Methods*, **32**:4, 383-398.
- DRESSLER WW, BALIEIRO MC, DOS SANTOS JE (2019). Agency, cultural consonance and depressive symptoms: A Brazilian example. *Ethos*, **47**:148–167.
- DRESSLER WW (2017). Culture and the individual. New York, NY: Routledge.
- DRESSLER WW, BALIEIRO MC, DOS SANTOS JE (2015). Finding culture change in the second factor: Stability and change in cultural consensus and residual agreement. *Field Methods*, **27**:1, 22-38.
- DRESSLER WW, BALIEIRO MC, RIBEIRO RP, DOS SANTOS JE (2007). Cultural consensus and psychological distress: Examining the associations in multiple cultural domains. *Culture, Medicine and Psychiatry*, **31**: 195-224.
- DRESSLER WW (1996). Using cultural consensus analysis to develop a measurement. *Cultural Anthropology Methods*, **8**, 6–8.
- DURKHEIM E (2006). Toplumsal işbölümü. (Çev: Özer Ozankaya) İstanbul: Cem Yayınevi.
- EASTERLIN RA (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, **100**:19, 11176-11183.
- EDGINTON CR, HANSON CJ, EDGINTON SR, HUDSON SD (2004). Leisure programming: A service-centered and benefits approach (4th ed.). Boston, MA: McGraw-Hill Companies, Inc.
- EDGINTON CR, JORDAN DJ, DEGRAAF DG, EDGINTON SR (2002). Leisure and Life Satisfaction: Foundational Perspectives. 3rd edn. New York: McGraw-Hill.
- EINSTEIN A (2020). İzafiyet teorisi. (Çev: Gülen Aktaş) İstanbul: Say Yayınları.
- ELÇİ G, DOĞAN M, GÜRBÜZ B (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Antrenman, Egzersiz ve Spor Bilimleri Dergisi*, **5**:3, 93-106.
- ELIAS N (2000). Zaman üzerine. (Çev: Veysel Atayman) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- ELKINS DJ, BEGGS BA, CHOUTKA E (2007). The contribution of constraint negotiation to the leisure satisfaction of college students in campus recreational sports. *Recreational Sports Journal*, **31**:2, 107-118.
- ELKINGTON S, STEBBINS RA (2014). The serious leisure perspective: An introduction. New York: Routledge.
- EMİR E (2020). Serbest Zaman Doyumu, İlgenimi ve Algılanan Özgürlük İlişkisi: Fiziksel Aktivite Yoluyla Kadınların Güçlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.

- ERKİP F (2009). Leisure in the Turkish context: A preliminary account. *World Leisure Journal*, **51**:4, 275-281.
- EURENIUS E, BRODIN N, LINDBLAD S, OPAVA CH (2007). Predicting physical activity and general health perception among patients with rheumatoid arthritis. *The Journal of Rheumatology*, **34**:1, 10-15.
- FAILO A, NEWLON C, PFAFF M, SMYSLOVA O (2013). Correlating the effects of flow and telepresence in virtual worlds: Enhancing our understanding of user behavior in game-based learning. *Computers in Human Behavior*, **29**:3, 1113-1121.
- FANCOURT D, AUGHTERSON H, FINN S, WALKER E, STEPTOE A (2021). How leisure activities affect health: A narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *Lancet Psychiatry*, **8**, 329–339.
- FENTON L., GALLANT K, HUTCHINSON S., WHITE C, HAMILTON-HINCH B (2016). Recreation for mental health recovery. *Leisure/Loisir*, **40**:3, 345–365.
- FENTON L, WHITE C, GALLANT KA, GILBERT R, HUTCHINSON S, HAMILTON-HINCH B, LAUCKNER H (2017). The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: An integrative review. *Leisure Sciences*, **39**:1, 1–19.
- FLETCHER GF, LANDOLFO C, NIEBAUER J, OZEMEK C, ARENA R, LAVIE CJ. (2018). Promoting physical activity and exercise: JACC health promotion series. *J Am Coll Cardiol*, **72**, 1622-1639.
- FLORES AG, MEDINA JAS, PORTERO CF (2018). Perception of health, well-being, and quality of life in female caregivers: Comparative study of a sample of adult and older women in Spain. *Journal of Women & Aging*, **30**:5, 382-398.
- FONG CJ, ZALESKI DJ, LEACH JK (2015). The challenge-skill balance and antecedents of flow: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, **10**, 425–446.
- FORNELL CR (1982). A second generation of multivariate analysis. New York, NY: Praeger Publishers.
- FORNELL C. LARCKER DF (1981). Evaluating structural equation models with 150 unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, **18**:1, 39.
- FREIRE T, TEIXEIRA A (2018). The influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents' positive functioning: The role of emotion regulation. *Front. Psychol*, **9**, 1349.
- GALLANT K (2017). Serious leisure: Past, present and possibilities. In K. Spracklen, B. Lashua, E. Sharpe & S. Swain (Ed.), *The Palgrave Handbook of Leisure Theory* (pp. 437–452). London: Palgrave Mcmillan.
- GARLAND R (2008). *Daily life of the Ancient Greeks* (2nd ed.). Westport, CT: Greenwood Press.

- GEORGE D, MALLERY P (2016). IBM SPSS Statistics 23 Step by Step. 13th ed. Roudledge, New York.
- GILLESPIE DL, LEFFLER A, LERNER E (2002). If it weren't for my hobby, I'd have a life: Dog sports, serious leisure, and boundary negotiations. *Leisure Studies*, 21, 285–304.
- GLOVER T, HEMINGWAY J (2005). Locating leisure in the social capital literature. *Journal of Leisure Research*, 37, 387-401.
- GODBAY G, CRAWFORD DW, SHEN XS (2010). Assessing Hierarchical Leisure Constraints Theory after Two Decades. *Journal of Leisure Research*, 42:1, 111-134.
- GODBAY G (2009). Outdoor Recreation, Health, and Wellness, Understanding and Enhancing the Relationship. Washington: Resources for the Future.
- GOODALE T, GODBAY G (1988). The Evolution of Leisure. State College, PA: Venture Publishing.
- GOODIN RE, RICE JM, BITTMAN M, SAUNDERS P (2005). The time-pressure illusion: Discretionary time versus free time. *Social Indicators Research*, 73:1, 43-70.
- GOLDEN M (1998). Sport and society in Ancient Greece. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- GÖKÇE H, UYGURTAŞ M, MORCA Ş (2020). Düzenli fiziksel etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyumunu serbest zamanlarda algılanan özgürlük ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15:26, 4408-4420.
- GÖKÇE H, ORHAN K (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22:4, 139-145.
- GÖNENER A, ÖZTÜRK A, YILMAZ O (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4:1, 44-55.
- GRAF C, KOCH B, DORDEL S, SCHINDLER-MARLOW S, ICKS A, SCHULLER A, BJARNASON-WEHRENSA B, TOKARSKID W, PREDEL HG (2004). Physical activity, leisure habits and obesity in first-grade children. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 11:4, 284-290.
- GREEN EC, MURPHY EM, GRYBOSKI K (2020). The Health Belief Model. *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*, 211-214.
- GREEN K, SMITH A, ROBERTS K (2005). Social Class, Young People, Sport and Physical Education. K. Green and K. Hardman (eds) Physical Education: Essential Issues, pp. 180–196. London: SAGE.
- GULAM A (2016). Recreation-Need and Importance in Modern Society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. 1:2, 157-160.

- GUI J, HARSHAW HW, WALKER GJ, LIU H (2020). Culture, Leisure Interpretation, and Ideal Affect during Leisure: A Situation Sampling Approach. *Leisure Sciences*, 1-20.
- GÜLCAN A, NEDİM BAL P (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2:1 (ÖZEL), 41-52.
- GÜNGÖRMÜŞ HA, YENEL F, GÜRBÜZ B (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar. *Journal of Human Sciences*, 11:1, 373-386.
- GÜNGÖRMÜŞ HA (2007). Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.
- GÜL T (2014). Rekreasyona Giriş. Boş zaman ve Rekreasyon, 1. Bölüm. Edt. Yaylı, A. Rekreasyona Giriş. Ankara: Detay Yayıncılık.
- GÜRBÜZ B (2017). The conception and perception of leisure in Turkey. In K. Henderson, & A. Sivan (Eds), *Leisure from International Voices*. Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- GÜRBÜZ B, ÇİMEN Z, AYDIN İ (2018). Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği: Türkçe Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16:4, 256-265.
- GÜRBÜZ B, HENDERSON K (2014). Leisure activity preferences and constraints to leisure: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56:4, 300-316.
- GÜRBÜZ B, HENDERSON K (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*. 15:4, 927-957.
- GÜRBÜZ B, ÖNCÜ E, EMİR E (2019). The Turkish adaptation of leisure facilitator scale: a validity and reliability study. *Physical education of students*, 23:2, 64-69.
- GÜRBÜZ S, ŞAHİN F (2017). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri Felsefe-Yöntem-Analiz. 4. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- HAN A, KIM J, KIM J (2021). A Study of Leisure Walking Intensity Levels on Mental Health and Health Perception of Older Adults. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 7, 2333721421999316.
- HART PD, BENAVIDEZ G, ERICKSON J (2017). Meeting recommended levels of physical activity in relation to preventive health behavior and health status among adults. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 50:1, 10.
- HAIR JF, ANDERSON RE, TATHAM RL, BLACK WC (1998). *Multivariate Data Analysis*, Prentice-Hall, Upper Saddle River, New Jersey.
- HAWKING S (2009). Zamanın daha kısa tarihi. (Çev: Selma Oğuncu) İstanbul: Dogan Kitap.

- HAWORTH J, LEWIS S (2005). Work, leisure and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, **33**:1, 67-79.
- HEIDEGGER M (2018). Varlık ve zaman. (Çev: Kaan H. Ökten) İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- HEINONEN T, HARVEY CDH, FOX KM (2005). Leisure as part of cultural retention of Finnish-Canadian immigrants. *Leisure/Loisir*, **29**:2, 275-300.
- HENDERSON KA (2018). Leisure studies as a calling. *World Leisure Journal*, **60**:3, 181-190.
- HENDERSON KA (2014). Promoting health and well-being through leisure: introduction to the special issue. *World Leisure Journal*, **56**:2, 96-98.
- HENDERSON KA, BIALESCHKI MD (2007). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure Sciences*. **27**:5, 355-365.
- HENDERSON KA, AINSWORTH BE (2002). Enjoyment: A Link to Physical Activity, Leisure, and Health. *Journal of Park & Recreation Administration*, **20**:4.
- 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.
- HO TK (2008). A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at Ping Tung City and country in Taiwan (Unpublished doctoral dissertation). United States Sports Academy, Daphne, AL.
- HOGLHAMMER A, STOKOWSKI P, MUHAR A, SCHAUPPENLEHNER T, YALÇINTEPE E, RENNER J (2015). Experiences and meanings of leisure for members of the Turkish and Chinese communities in Vienna, Austria. *World Leisure Journal*, **57**:3, 196-208.
- HOLDER MD, COLEMAN B, SEHN ZL (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of health psychology*, **14**:3, 378-386.
- HOLTERMANN A, KRAUSE N, VAN DER BEEK AJ, STRAKER L (2018). The physical activity paradox: six reasons why occupational physical activity (OPA) does not confer the cardiovascular health benefits that leisure time physical activity does. *British Journal of Sports Medicine*, **52**:3, 149-150.
- HOLTERMANN A, HANSEN JV, BURR H, SOGAARD, K, SJOGAARD G (2012). The health paradox of occupational and leisure-time physical activity. *British journal of sports medicine*, **46**:4, 291-295.
- HSIEH C (1998). Leisure attitudes, motivation, participation, and satisfaction: Test of a model of leisure behavior. Unpublished doctoral dissertation, Indiana University, Bloomington.
- HUANG HT, KUO YM, WANG SR, WANG CF, TSAI CH (2016). Structural factors affecting health examination behavioral intention. *International journal of environmental research and public health*, **13**:4, 395.

- HUIZINGA J (2015). Homo Ludens Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- IACOBucci D (2010). Structural equations modeling: Fit indices, sample size, and advanced topics. *Journal of Consumer Psychology*, **20**:1, 90-98.
- ITO E, WALKER GJ, MITAS O, LIU H (2019). Cultural similarities and differences in the relationship between types of leisure activity and happiness in Canadian, Chinese, and Japanese university students. *World Leisure Journal*, **61**:1, 30-42.
- ITO E, WALKER GJ, LIU H, MITAS O (2017). A cross-cultural national study of Canadian, Chinese, and Japanese university students' leisure satisfaction and subjective well-being. *Leisure Sciences*, **39**:2, 186-204.
- JACKSON EL (2005). Leisure constraints research: Overview of a developing theme in leisure studies. In E. L. Jackson, (Ed.), Constraints to leisure (pp. 3-19). State College, PA: Venture.
- JACKSON EL, BURTON TL (1999). Leisure Studies. Prospects for the Twenty--first Century. State College, PA: Venture Publishing.
- JACKSON EL (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, **25**, 129-149.
- JENSEN C, GUTHRIE S (2006). Outdoor recreation in America. Lower Mitcham: Human Kinetics.
- JOHNSON H, ZABRISKIE R, HILL B (2006). The contribution of couple leisure involvement, leisure time and leisure satisfaction to marital satisfaction. *Marriage & Family Review*, **40**:1, 69-91.
- JONES I (2006). Examining the characteristics of serious leisure from a social identity perspective. In S. Elkington, I. Jones, & L. Lawrence (Eds.), Serious leisure: Extensions and applications (pp. 47-60). Eastbourne: LSA Publications, University of Brighton.
- JUNG SJ (2020). The Effect of Leisure Activities on School Life Satisfaction in Teenagers-The Intermediation Effect of Happiness and Life Satisfaction. *International Journal of Advanced Culture Technology*, **8**:3, 106-113.
- KACZYNSKI AT, HENDERSON KA (2007). Environmental correlates of physical activity: a review of evidence about parks and recreation. *Leisure sciences*, **29**:4, 315-354.
- KADIOĞLU H, YILDIZ A (2012). Sağlık algısı ölçeği'nin Türkçe çevriminin geçerlilik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, **32**:1, 47-53.
- KAHRAMAN SA (2010). Günümüz Türkçesiyle Evliya Çelebi Seyahatnamesi. 5. Cilt. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- KAINULAINEN S, SAARI J, VEENHOVEN R (2018). Life-satisfaction is more a matter of feeling well than having what you want. Tests of Veenhoven's theory. *International Journal of happiness and Development*, **4**:3, 209-235.

- KANG S, LEE K, KWON S (2020). Basic psychological needs, exercise intention and sport commitment as predictors of recreational sport participants' exercise adherence. *Psychology & health*, **35**:8, 916-932.
- KARA FM, GÜRBÜZ B, ÖNCÜ E (2019). Work hard, play hard: Leisure satisfaction and work engagement among Turkish women. *Work-A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, **64**:2, 177-185.
- KARABEY T (2012). Evliya Çelebi Seyahatnamesinde Guy u Çevgan Oyunu. *Turkish Studies, International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, **7**:1, 81-86.
- KARACAR E (2014). Rekreasyona Giriş. Boş zaman ve Rekreasyon. 2. Bölüm. (Ed) Yaylı, A. Rekreasyona Giriş. Ankara: Detay Yayıncılık.
- KARAKÜÇÜK S, GÜRBÜZ B (2007). Rekreasyon ve Kentleşme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- KELLY JR (1990). Leisure. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- KILIÇ SK, ATASOY KL, GÜRBÜZ B, ÖNCÜ E (2013). Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **6**:3, 56-70.
- KIM EM, YANG YH, LEE H, YU M (2016). Factors influencing subjective happiness in Korean nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, **22**:3, 294-303.
- KIM ES, KUBZANSKY LD, SOO J, BOEHM JK (2017). Maintaining healthy behavior: a prospective study of psychological well-being and physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*, **51**:3, 337-347.
- KIM J, BYON KK (2021). Leisure Activities, Happiness, Life Satisfaction, and Health Perception of Older Korean Adults. *International Journal of Mental Health Promotion*, 155-166.
- KIM J, DATTILO J, HEO J (2011). Taekwondo participation as serious leisure for life satisfaction and health. *Journal of Leisure Research*, **43**:4, 545-559.
- KIM J, KIM J, HAN A, NGUYEN MC (2021). Leisure time physical activity, social support, health perception, and mental health among women with breast cancer. *Leisure Studies*, 1-11.
- KIM J, HAN A, HODGES JS, KIM M (2020). Contribution of Leisure Activities to Health Perception, Life Satisfaction, and Self-Esteem among Korean Individuals with Visual Impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, **114**:2, 152-164.
- KIM JH, BROWN SL, YANG H (2019). Types of leisure, leisure motivation, and well-being in university students. *World Leisure Journal*, **61**:1, 43-57.
- KIM JH, BROWN SL (2018). The Associations Between Leisure, Stress, and Health Behavior Among University Students. *American Journal of Health Education*, **49**:6, 375-383.

- KIM S, SUNG J, PARK J, DITTMORE SW (2015). The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological well-being for college students. *Journal of Physical Education and Sport*, **15**:1, 70–76.
- KIM YJ, CHO JH (2020). Correlation between preventive health behaviors and psychosocial health based on the leisure activities of South Koreans in the COVID-19 crisis. *International journal of environmental research and public health*, **17**:11, 4066.
- KIM Y, LEE H (2017). Association of Health Risk Perception and Physical Activity among Adolescents. *Revista de psicología del deporte*, **26**:3, 45-50.
- KLEIBER DA (2020). Toward an applied social psychology of leisure. *Journal of Leisure Research*, **51**:5, 618–625.
- KLINE RB (2015). Principles and practice of structural equation modeling. Guilford publications.
- KLINE RB (2011). Methodology in the Social Sciences. Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.). Guilford Press.
- KLINE RB (2005). Principles and practice of structural equation modeling. Guilford Press, New York: 2005.
- KOCAK F (2017a). Leisure constraints and facilitators: Perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, **3**:10 32-47.
- KOCAK F (2017b). The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. *College Student Journal*, **51**:4, 491-497.
- KOKKINOS P (2012). Physical activity, health benefits, and mortality risk. *ISRN Cardiology*, **2012**, 1–14.
- KRAUS RG (2001). Recreation and leisure in the modern society (6th ed.). Singapore: Jones and Bartlett.
- KREMER P, ELSHAUG C, LESLIE E, TOUMBOUROU JW, PATTON GC, WILLIAMS J (2014). Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents. *Journal of science and medicine in sport*, **17**:2, 183-187.
- KULA H, AYHAN C, KAÇAY Z, SOYER A, SOYER F (2020). Perceived health outcomes of recreation and exercise addiction: A study on individuals exercising for recreational purposes. *Journal of Human Sciences*, **17**:3, 831-839.
- LA BARBERA F, AJZEN I (2020). Control interactions in the theory of planned behavior: Rethinking the role of subjective norm. *Europe's Journal of Psychology*, **16**:3, 401-417.
- LANDHAUßER A, KELLER J (2012). Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences. In S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 65–85). New York, NY: Springer.

- LEE H, HEO S (2021). Arts and cultural activities and happiness: Evidence from Korea. *Applied Research in Quality of Life*, **16**:4, 1637-1651.
- LEE K (2020). Serious leisure is social: Things to learn from the social world perspective. *Journal of Leisure Research*, **51**:1, 77-87.
- LEE KJ, CHO S, KIM EK, HWNG S (2020). Do more leisure time and leisure repertoire make us happier? An Investigation of the curvilinear relationships. *Journal of Happiness Studies*, **21**:5, 1727-1747.
- LEE B, ZHANG A (2010). Women's leisure and leisuressatisfaction in contemporary urban China. *World Leisure Journal*, **52**:3, 211-221.
- LEPP A (2018). Correlating leisure and happiness: the relationship between the leisure experience battery and the Satisfaction With Life Scale. *Annals of Leisure Research*, **21**:2, 246-252.
- LEWIN RW (1951). *Field Theory in Social Science*. New York: Harper.
- LIAN TJ (1999). The relationship between leisure attitude and leisure participation for elementary school teachers in Taipei. Unpublished master dissertation, National Hsinchu university education. Hsinchu, Taiwan.
- LIANG J, YAMASHITA T, BROWN JS (2013). Leisure satisfaction and quality of life in China, Japan, and South Korea: A comparative study using Asia Barometer 2006. *Journal of Happiness Studies*, **14**:3, 753-769.
- LIU H, CHEN X, ZHANG H (2021). Leisure satisfaction and happiness: the moderating role of religion. *Leisure Studies*, 1-15.
- LIU H, DA S (2020). The relationships between leisure and happiness-A graphic elicitation method. *Leisure Studies*, **39**:1, 111-130.
- LIU H, YU B (2015). Serious leisure, leisure satisfaction and subjective well-being of Chinese university students. *Social Indicators Research*, **122**, 159-174.
- LOPEZ RB, DENNY BT (2019). Negative affect mediates the relationship between use of emotion regulation strategies and general health in college-aged students. *Personality and Individual Differences*, **151**, 109529.
- LU L, HU CH (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of happiness studies*, **6**:3, 325-342.
- LUCAS RE, CLARK AE, GEORGELLIS Y, DIENER E (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, **15**:1, 8-13.
- LUCHESI BM, DE OLIVEIRA NA, DE MORAIS D, DE PAULA PESSOA RM, PAVARINI SCI, CHAGAS MHN (2018). Factors associated with happiness in the elderly persons living in the community. *Archives of gerontology and geriatrics*, **74**, 83-87.
- LUO C (2017). Income growth and happiness growth in China. *Economic and Political Studies*, **5**:3, 266-284.

- LYKKEN D, TELLEGEN A (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7:3, 186-189.
- LYUBOMIRSKY S, KING L, DIENER E (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological bulletin*, 131:6, 803.
- MAGNUS KB, DIENER E (1991). A longitudinal analysis of personality life events and subjective wellbeing. Paper presented at the 63rd annual meeting of the Midwestern psychological association, Chicago.
- MAHER CA, TOOHEY M, FERGUSON M (2016). Physical activity predicts quality of life and happiness in children and adolescents with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation*, 38:9, 865-869.
- MANFREDO MJ, DRIVER BL, TARRANT MA (1996). Measuring Leisure Motivation: A Meta-Analysis of the Recreation Experience Preference Scales. *Journal of Leisure Research*, 28:3, 188-213.
- MANNELLO M, CASEY T, ATKINSON C (2019). Article 31: Play, Leisure and Recreation. In B.K. Nastasi, S.N. Hart & S. Naser (Eds.) The international handbook on child rights and school psychology. New York: Springer Science and Business Media.
- MANSFIELD L. (2021). Leisure and health—critical commentary. *Annals of Leisure Research*, 24:3, 283-294.
- MANTRAN R (1991). XVI. ve XVII. Yüzyılda İstanbul'da Gündelik Hayat. (Çev. Mehmet Ali KILIÇBAY) İstanbul: Eren Yayıncılık, s.96.
- MARTIN R, MURTAGH EM (2015). An intervention to improve the physical activity levels of children: design and rationale of the 'Active Classrooms' cluster randomised controlled trial. *Contemp Clin Trials*, 41, 180–191.
- MASLOW AH (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50:4, 370-396
- MASLOW AH (1954). Motivation and personality. New York: Harper and Row.
- MASLOW AH (1987). Motivation and personality (3rd ed). Delhi, India: Pearson Education.
- MAUGERİ G, CASTROGIOVANNI P, BATTAGLIA G, PIPPI R, D'AGATA V, PALMA A, DI ROSA M, MUSUMECI G (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon* 6, e04315.
- MCCLELLAND DC, ATKINSON JW, CLARK RA, LOWELL EL (1953). The Achievement Motive. New York: Appleton-Century-Crofts.
- MCCLELLAND DC (1961). The achieving society. New York: The Free Press.
- MCCLELLAND DC (1975). Power: The Inner Experience. New York: Irvington.
- MCCLELLAND DC (1984). Motives, Personality, and Society: Selected Papers. New York: Praeger

- MCHUGH S, SNAPE B, HAWORTH J, CARSON J (2016). Everyday leisure and happiness in worktown: a comparison of 1938 and 2014. *World Leisure Journal*, **58**:4, 276-284.
- MCLEAN DD, HURD A, ROGERS N (2008). Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society. Jones & Bartlett Publishers, Sudbury, MA.
- MCLEOD SA (2020). Maslow's hierarchy of needs. Simply Psychology. Erisim Adresi: [<https://www.simplypsychology.org/maslow.html>] Erisim Tarihi: 24/08/2020.
- MERKX A, AUSEMS M, BUDE L, DE VRIESR, NIEUWENHUIJZE MJ (2017). Factors affecting perceived change in physical activity in pregnancy. *Midwifery*, **51**, 16-23.
- MICHALOS AC (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social indicators research*, **16**:4, 347-413.
- MICHALOS AC (1980). Satisfaction and happiness, *Social Indicators Research*, **8**, 385-422.
- MONETA GB (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, **5**, 115-121.
- MOURATIDIS K (2019). Built environment and leisure satisfaction: The role of commute time, social interaction, and active travel. *Journal of Transport Geography*, **80**, 102491.
- NAWIJN J, VEENHOVEN R (2013). Happiness through leisure. In T. Freire (Ed.), *Positive leisure science: From subjective experience to social contexts* (pp. 193-209). Dordrecht: Springer.
- NORRISH JM, VELLA-BRODRICK DA (2008). Is the study of happiness a worthy scientific pursuit? *Social Indicators Research*, **87**:3, 393-407.
- OKUMUŞ E (2010). Zaman sosyolojisi: Bir giriş denemesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, **10**:2, 121-174.
- ÖZDAMAR K (2003). Modern Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Eskişehir: Kaan Kitabevi
- ÖZDELİKARA A, AĞAÇDİKEN ALKAN S, MUMCU N (2018). Hemşirelik öğrencilerinde sağlık algısı, sağlık anksiyetesi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Bakırköy Tıp Dergisi*, **14**:3, 275-282.
- ÖZTAŞ İ (2018). Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek lisans tezi. Ağrı.
- ÖZTÜRK P, KOCA C (2019). Generational analysis of leisure time physical activity participation of women in Turkey. *Leisure Studies*, **38**:2, 232-244.
- PANG B (2021). Beyond hypervisibility and fear: British Chinese communities' leisure and health-related experiences in the time of coronavirus. *Leisure Sciences*, **43**:1-2, 111-117.
- PARK S, YOON H, KOO C, LEE WS (2021). Role of the Leisure Attributes of Shared Bicycles in Promoting Leisure Benefits and Quality of Life. *Sustainability*, **13**:2, 739.

- PARK S, CHIU W, WON D (2017). Effects of physical education, extracurricular sports activities, and leisure satisfaction on adolescent aggressive behavior: A latent growth modeling approach. *Plos one*, **12**:4, e0174674.
- PEARSON QM (2008). Role overload, job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health among employed women. *Journal of Counseling and Development*, **86**:1, 57–63.
- PIEPER J (2009). Leisure: The basis of culture (A. Dru, Trans.). New York, NY: Pantheon Books. (Original work published 1948) 3.
- PIERCY KL, TROIANO RP, BALLARD RM, CARLSON SA, FULTON JE, GALUSKA DA, GEORGE SM, OLSON RD (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA*. **320**:19, 2020-2028.
- PIERCE RC (1980). Dimensions of leisure I: Satisfactions. *Journal of Leisure Research*, **12**:1, 5-19.
- PIEREWAN AC, TAMPUBOLON G (2015). Happiness and health in Europe: a multivariate multilevel model. *Applied Research in Quality of Life*, **10**:2, 237-252.
- PRESSMAN SD, JENKINS BN, MOSKOWITZ JT (2019). Positive affect and health: What do we know and where next should we go? *Annual Review of Psychology*.
- QUINLAN M (2005). Considerations for collecting free lists in the field: Examples from ethobotany. *Field Methods*, **17**, 1–16.
- RANDALL JH (1970). Plato: Dramatist of the Life of Reason. Pp. xvi 274. London: University Press, 1970. *The Classical Review*, **22**:2, 270-270.
- RASCIUTE S, DOWNWARD P (2010). Health or happiness? What is the impact of physical activity on the individual? *Kyklos*, **63**:2, 256-270.
- RATHUNDE K, CSIKSZENTMIHALYI M (2006). The developing person: An experiential perspective. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology* **6**:1, Theoretical models of human development (465–515). Hoboken, NJ: Wiley.
- RAYKOV T, MARCOULIDES GA. (2012). A first course in structural equation modeling. Routledge: 2012.
- RAYMORE LA (2002). Facilitators to leisure. *Journal of Leisure Research*, **34**, 37–51.
- RAZA W, KRACHLER B, FORSBERG B, SOMMER JN (2020). Health benefits of leisure time and commuting physical activity: A meta-analysis of effects on morbidity. *Journal of Transport & Health*, **18**, 100873.
- RHODES RE, MCEWAN D, REBAR AL (2019). Theories of physical activity behaviour change: A history and synthesis of approaches. *Psychology of Sport and Exercise*, **42**, 100-109.

- RHODES RE, JANSSEN I, BREDIN SSD, WARBURTON DER, BAUMAN A (2017). Physical activity: health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology and Health*, **32**:8, 942–975.
- RICHARDS J, JIANG X, KELLY P, CHAU J, BAUMAN A, DING D (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC public health*, **15**:1, 1-8.
- ROBERTS K (2018). Writing about leisure. *World Leisure Journal*, **60**:1, 3-13.
- ROGERS-JARRELL T, VERVAECKE D, MEISNER BA (2021). Intergenerational family leisure in the COVID-19 pandemic: some potentials, pitfalls, and paradoxes. *World Leisure Journal*, 1-14.
- ROHLEDER P (2012). Critical issues in clinical and health psychology. London, SAGE Publications.
- ROJEK C (2000). Leisure and Culture. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- ROJEK C, SHAW S, VEAL AJ (2006). A Handbook of Leisure Studies. Hampshire/New York: Palgrave Macmillan.
- ROJEK C. (1999). Theory, culture & Society: Decentring leisure: Rethinking leisure theory. London: SAGE Publications Ltd.
- ROMNEY AK, WELLER SC, BATCHELDER WH (1986). Culture as consensus: A theory of culture and informant accuracy. *American Anthropologist*, **88**, 313–38.
- ROSS A, CLOUTIER S, SEARLE M (2019). The association between leisure time physical activity and happiness: Testing the indirect role of health perception. *Journal of community psychology*, **47**:5, 1169-1183.
- ROSA CD, COLLADO S, PROFICE SC, LARSON LR (2019). Nature-based recreation associated with connectedness to nature and leisure satisfaction among students in Brazil. *Leisure Studies*, **38**:5, 682–691.
- RYU J, HEO J (2018). Relationships between leisure activity types and well-being in older adults. *Leisure Studies*, **37**:3, 331-342.
- SAĞLIK BAKANLIĞI (2017). Türkiye fiziksel aktivite rehberi. Erişim Adresi: [<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite>] Erişim Tarihi: 02/01/2021.
- SAROL H, ÇİMEN Z (2017). Why people participate leisure time physical activity: a Turkish perspective. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, **8**:1, 63-72.
- SAROL H, ÇİMEN Z (2015). The effects of adapted recreational physical activity on the life quality of individuals with autism. *Anthropologist*, **21**:3, 522-527.
- SCHMIDT M. (2012). Predictors of self-rated health and lifestyle behaviours in Swedish university students. *Global Journal of Health Science*, **4**:4, 1–14.

- SCHREIBER JB, NORA A, STAGE FK, BARLOW EA, KING J (2006). Reporting Structural Equation Modeling and Confirmatory Factor Analysis Results: A Review, *The Journal of Educational Research*, **99**:6, 323-337.
- SCHUZ B., CZERNIAWSKI A, DAVIE N, MILLER L, QUINN MG, KING C, CARR A, ELLIOTT KEJ, ROBINSON A, SCOTT JL (2015). Leisure time activities and mental health in informal dementia caregivers. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, **7**:2, 230-248.
- SEEFELDT V, MALINA RM, CLARK MA (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Med.* **32**, 143–168.
- SELIGMAN ME, ROYZMAN E (2003). Happiness: The three traditional theories, Authentic Happiness Newsletter July.
- SHELDON KM, JOSE PE, KASHDAN TB, JARDEN A (2015). Personality, effective goal-striving, and enhanced well-being: Comparing 10 candidate personality strengths. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **41**:4, 575-585.
- SHEPELIEVA NV, MAKSYMOWSKA NO, POLYANICHKO AO (2020). Analysis of Effectiveness of the Social-Pedagogical Leisure Activities System for Formation of Student Youth's Social Activity. *Journal of Educational and Social Research*, **10**:5, 24-24.
- SHIMAMOTO K. (2020). Effects of leisure activities on happiness in the case of Japan. *Regional Science Inquiry*, **12**:1, 11-22.
- SHIN K, YOU S (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, **7**:2, 53-62.
- SENASU K (2020). Sustainable happiness of Thai people: Monitoring the Thai Happiness Index. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, **30**:5, 541-558.
- SERDAR E (2020). Serbest zaman tutumu, serbest zaman doyum ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişki. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.
- SERDAR E, DEMİREL M (2020). Algılanan stres ile serbest zaman doyum arasındaki ilişki: Spor bilimleri öğrencileri örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **22**:3, 54-64.
- SERDAR E, DEMİREL M (2019). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklerden Algıladıkları Sağlık Çıktıları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 206.
- SEVENGİL RA (2014). İstanbul nasıl eğleniyordu? Ankara: Alfa Yayıncılık.
- SEVİL T, ŞİMŞEK YK, KATIRCI H, ÇELİK OV, ÇELİKSOY AM (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Ed: Kocaekşi S, TC. Anadolu Üniversitesi Yayını.
- SEZGİN D (2015). Toplumsal cinsiyet perspektifinde sağlık ve tıbbileştirme. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, **18**:1, 153-186.

- SHIVERS JS, DELISLE LJ (1997). The Story of Leisure. Context, Concepts and Current Controversy. Champaign, IL: Human Kinetics.
- SIGAL RJ, ARMSTRONG MJ, BACON SL, BOULE NG, DASGUPTA K, KENNY GP, RIDDELL MC (2018). Physical activity and diabetes. *Canadian Journal of Diabetes*, **42**:1, S54-S63.
- SILVEIRA SL, MOTL RW (2019). Environmental correlates of health promoting leisure physical activity in persons with multiple sclerosis using a social cognitive perspective embedded within social ecological model. *Prev Med Rep*. **15**: 100921.
- SIVAN A (2020). Reflection on leisure during COVID-19. *World Leisure Journal*, **62**:4, 296-299.
- SIVAN A, FUNG A, FUNG L (2008). Motivation and leisure satisfaction of mass media use among Hong Kong adolescents. *World Leisure Journal*, **50**:1, 46–57.
- SON JS, NIMROD G, WEST ST, JANKE MC, LIECHTY T, NAAR JJ (2021). Promoting older adults' physical activity and social well-being during COVID-19. *Leisure Sciences*, **43**:1-2, 287-294.
- SPRACKLEN K (2011). Constructing leisure: Historical and philosophical debates. Basingstoke, England: Palgrave Macmillan.
- SPIERS A, WALKER GJ (2008). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences*, **31**:1, 84-99.
- STACEY TL, FROUDE EH, TROLLOR J, FOLEY KR (2019). Leisure participation and satisfaction in autistic adults and neurotypical adults. *Autism*, **23**:4, 993–1004.
- STEBBINS RA (2021). Social World and Culture of Obligations. Non-work Obligations, 49-58.
- STEBBINS RA (2020). The Serious Leisure Perspective: A Synthesis. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan
- STEBBINS RA (2018a). Social Worlds and the leisure experience. Emerald Publishing Limited.
- STEBBINS RA (2018b). The sociology of leisure: An estranged child of main-stream sociology. *International Journal of the Sociology of Leisure*, **1**:1, 43–53.
- STEBBINS RA (2015a). Leisure and positive psychology. Basingstoke, England: Palgrave Macmillan.
- STEBBINS RA (2015b). The interrelationship between play and leisure: Play as leisure, Leisure as Play. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.
- STEBBINS RA (2014). Leisure, happiness and positive lifestyle. In S. Elkington & S.J. Gammon (Eds.), *Contemporary perspectives in leisure; meanings, motives and lifelong learning* (pp. 28–38). London: Routledge.

- STEBBINS RA (2012). *The Idea of Leisure: First Principles*. New Brunswick, NJ/London: Transaction Publishers.
- STEBBINS RA (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. New Brunswick: Transaction Publishers.
- STEBBINS RA (2005). Choice and Experiential Definitions of Leisure. *Leisure Sciences*, **27**:4, 349-352.
- STEBBINS RA (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Kingston: McGill-Queen's University Press.
- STEBBINS RA (1982a). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific Sociological Review.*, **25**, 251–272.
- STEBBINS RA (1982b). Amateur and professional astronomers: A study of their interrelationships. *Urban Life*, **10**, 433–454.
- STEBBINS RA (1977). The amateur: Two sociological definitions. *Pacific Sociological Review*, **20**, 582–606.
- STEPTOE A (2019). Happiness and health. *Annual review of public health*, **40**, 339-359.
- STRAIN T, WIJNDAELE K, GARCIA L, COWAN M, GUTHOLD R, BRAGE S, BULL FC (2020). Levels of domain-specific physical activity at work, in the household, for travel and for leisure among 327 789 adults from 104 countries. *British journal of sports medicine*, **54**:24, 1488-1497.
- SUJANWOTO S, TAMPUBOLON G, PIEREWAN AC (2018). Individual and contextual factors of happiness and life satisfaction in a low middle income country. *Applied Research in Quality of Life*, **13**:4, 927-945.
- SYLVESTER C (2005). 'A Comparison of Ancient and Modern Conceptions of Happiness and Leisure' in Delamere, T., Randall, C. and Robinson, D. (eds) *Abstracts of Papers Presented at the 11th Canadian Congress on Leisure Research*. Nanaimo, BC: Canadian Association for Leisure Studies.
- TATARKIEWICZ W (1976). *Analysis of happiness*. Warsaw: Polish Scientific Publishers.
- TAYLOR D (2013). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate Medical Journal*, **90**, 26–32.
- TEYCHENNE M, WHITE RL, RICHARDS J, SCHUCH FB, ROSENBAUM S, BENNIE JA (2020). Do we need physical activity guidelines for mental health: What does the evidence tell us? *Mental Health and Physical Activity*, **18**, 100315.
- THEODORAKIS ND, KAPLANIDOU K, KARABAXOGLU I (2015). Effect of event service quality and satisfaction on happiness among runners of a recurring sport event. *Leisure Sciences*, **37**:1, 87-107.

- THEODORATOU M., KALAFATIS D, PANITSA G (2020). The Impact of Physical Activity on Mental Health and Psychological Well-Being, Perspectives on Improving the Educational Curriculum. *J Psychol Neurosci*, 2:2, 1-9.
- THOMSEN JM, POWELL RB, MONZ CA (2018). A systematic review of the physical and mental health benefits of wildland recreation. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36:1, 123–148.
- TIAN HB, QIU YJ, LIN YQ, ZHOU WT, FAN CY (2020). The role of leisure satisfaction in serious leisure and subjective well-being: Evidence from chinese marathon runners. *Frontiers in Psychology*, 11.
- TKATCH R, MUSICH S, MACLEOD S, KRAEMER S, HAWKINS K, WICKER ER, ARMSTRONG DG (2017). A qualitative study to examine older adults' perceptions of health: Keys to aging successfully. *Geriatric Nursing*, 38:6, 485-490.
- TOKAY ARGAN M, MERSİN S (2020). Life satisfaction, life quality, and leisure satisfaction in health professionals. *Perspect Psychiatr Care*. 1–7.
- TONER JP (1995). Leisure and ancient Rome. Cambridge, England: Polity Press.
- TOLKILDSEN G (1999). Leisure and recreation management. London: Routledge, <https://doi.org/10.4324/9780203477571>
- TOLKILDSEN G (2000). Leisure and Recreation Management. 4th edn. London: Spon Press.
- TORNIKOSKI E, MAALAOUI A (2019). Critical reflections–The Theory of Planned Behaviour: An interview with Icek Ajzen with implications for entrepreneurship research. *International Small Business Journal: Researching Entrepreneurship*, 37:5, 536–550.
- TSAUR SH, YEN CH, YANG MC, YEN HH (2020). Leisure Crafting: Scale Development and Validation. *Leisure Sciences*, DOI: 10.1080/01490400.2020.1783728
- TSE DCK, NAKAMURA J, CSIKSZENTMIHALYI M (2020). Beyond challenge-seeking and skill-building: Toward the lifespan developmental perspective on flow theory. *The Journal of Positive Psychology*, 15:2, 171-182.
- TÜİK (2020). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (ADNKS) sonuçları, 2007-2019. Erişim Adresi [\[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2019-33705\]](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-Sonuclari-2019-33705). Erişim Tarihi: 21/04/2020.
- TÜİK (2015). Zaman kullanım araştırması, 2014-2015. Erişim Adresi: [\[http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1009\]](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1009). Erişim Tarihi: 12/07/2020.
- UĞRAŞ S, GÜLLÜ M (2020). Ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersindeki mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yapısal Eşitlik Modeli. *Journal of History School*, 44, 583-599.

- ULUKAN M (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, **13**:73, 620-631.
- URBINA A, ROMERO DM (2017). Leisure time physical inactivity and self-perception of health status in colombian adults from 18 to 64 years old. *Archivos de Medicina del Deporte*, **34**:5, 260-266.
- URMSON JO (1988). Aristotle's ethics. Wiley-Blackwell.
- URRY J (2015). Mekanları tüketmek. (Çev: Rahmi G. Ögüdü) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- WAGG S, BRAMHAM P (2016). Sport, leisure and culture in the postmodern city. Abingdon, England: Routledge.
- WALKER GJ, ITO E (2017). Mainland Chinese Canadian Immigrants' Leisure Satisfaction and Subjective Well-Being: Results of Two-Year Longitudinal Study. *Leisure Sciences*, **39**:2, 174-185.
- WALKER GJ, WANG X (2008). A cross-cultural comparison of Canadian and mainland Chinese university students' leisure motivations. *Leisure Sciences*, **30**:3, 179-197.
- WALLHEAD TL, GARN AC, VIDONI C (2014). Effect of a sport education program on motivation for physical education and leisure-time physical activity. *Research quarterly for exercise and sport*, **85**:4, 478-487.
- WANG ES, CHEN LS, LIN JY, WANG MC (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, **43**:169, 177-84.
- WANG H, SHEN B, BO J (2020). Profiles of Health-Related Quality of Life and Their Relationships With Happiness, Physical Activity, and Fitness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **1**-10.
- WANG M, SUNNY WONG MC (2014). Happiness and leisure across countries: Evidence from international survey data. *Journal of Happiness Studies*, **15**:1, 85-118.
- WANG M, SUNNY WONG MC (2011). Leisure and happiness in the United States: evidence from survey data. *Applied Economics Letters*, **18**:18, 1813-1816.
- WEI X, HUANG S, STODOLSKA M, YU Y (2015). Leisure time, leisure activities, and happiness in China. *Journal of Leisure Research*, **47**:5, 556-576.
- WELLER SC (2007). Cultural consensus theory: Applications and frequently asked questions. *Field Methods*, **19**, 339-368.
- WELLER S, ROMNEY A (1988). Systematic data collection. Qualitative Research Methods Series 10. Newbury Park, CA: Sage.

- WHITFIELD GP, HYDE ET, CARLSON SA (2021). Participation in leisure-time aerobic physical activity among adults, National Health Interview Survey, 1998–2018. *Journal of Physical Activity and Health*, **18**:1, 25-36.
- WHO (2021). Physical activity fact sheet (No. WHO/HEP/HPR/RUN/2021.2). World Health Organization.
- WHO (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization.
- WHO (2015). Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Erişim Adresi: [<https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025>]. Erişim Tarihi: 08/07/2020.
- WHO (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organisation.
- WHO (1946). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York: World Health Organization. Erişim Adresi: [<https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>]. Erişim Tarihi: 26/12/2020.
- WITMER L, BOCARRO JN, HENDERSON K (2011). Adolescent Girls' Perception of Health within a Leisure Context. *Journal of Leisure Research*, **43**:3, 334-354.
- WILLIS L, LEE E, REYNOLDS KJ, KLIK KA (2020). The theory of planned behavior and the social identity approach: A new look at group processes and social norms in the context of student binge drinking. *Europe's Journal of Psychology*, **16**:3, 357-383.
- WISE JB (2014). What is Leisure? A MacIntyrian bases Response. *Journal of Unconventional Parks, Tourism & Recreation Research*, **5**:2, 17–21.
- WOODS JA, HUTCHINSON, NT, POWERS SK, ROBERTS WO, GOMEZ-CABRERA, MC, RADAK Z, BERKES I, BOROS A, BOLDOGH I, LEEUWENBURGH C, COELHO-JUNIOR HJ, MARZETTI E, CHENG Y, LIU J, LARRY DURSTTINE J, SUN J, JI LL (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, **2**:2, 55-64.
- XIE HJ, CALDWELL LL, GRAHAM, JW, WEYBRIGHT EH, ELIZABETH HW, WEGNER L, SMITH, EA (2017). Perceived parental control, restructuring ability, and leisure motivation: A cross-cultural comparison. *Leisure Sciences*, **39**:4, 319-335.
- VAN DER POEL, H (2002). Tijd voor vrijheid. Inleiding tot de studie van de vrijetijd. Amsterdam: Boom.
- VAN RENTERGHEM T (2019). Towards explaining the positive effect of vegetation on the perception of environmental noise. *Urban Forestry & Urban Greening*, **40**, 133-144.
- VAN WOUDEMBERG TJ, BEVELANDER KE, BURK WJ, BUIJZEN M (2020). The reciprocal effects of physical activity and happiness in adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **17**:1, 1-10.

- VATANDAŞ C (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *İstanbul Journal of Sociological Studies*, **35**, 29-56.
- VEAL AJ (2017). The Serious Leisure Perspective and the Experience of Leisure. *Leisure Sciences*, **39**:3, 205-223.
- VEAL AJ (2001). Leisure, culture and lifestyle. *Loisir et Société / Society and Leisure*, **24**:2, 359-376.
- VEBLEN T (2005): Aylak Sınıfın Teorisi. (Çev. Zeynep Gültekin) İstanbul: Babil Yayınları.
- VEENHOVEN R (2017). Measures of happiness: Which to choose? In Metrics of subjective well-being: Limits and improvements (pp. 65-84). Springer, Cham.
- VEENHOVEN R (2013). Conditions of happiness. Springer Science & Business Media.
- VEENHOVEN R (2012). Does happiness differ across cultures? In Happiness across cultures (pp. 451-472). Springer, Dordrecht.
- VEENHOVEN R (2010) How universal is happiness? Chapter 11 in Ed Diener, John F. Helliwell & Daniel Kahneman (Eds.) International Differences in Well-Being, Oxford University Press, New York, page 328-350
- VEENHOVEN R (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. *Happiness, economics and politics*, 45-69.
- VEENHOVEN R (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of happiness studies*, **9**:3, 449-469.
- VEENHOVEN R (1997). Advances in understanding happiness. *Revue québécoise de psychologie*, **18**:2, 29-74.
- VEENHOVEN R (1996). Developments in satisfaction research. *Social Indicators Research* **37**, 1-46.
- VEENHOVEN R, EHRHARDT J (1995). The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness. *Social Indicators Research*, **34**:1, 33-68.
- VIRAG A, HARKANYI I, KAROCZI CK, VASS Z, KOVACS E (2017). Study of the effects of multimodal exercise program on physical fitness and health perception in community-living Hungarian older adults. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, **58**:5, 669-677.
- YAMASHITA T, BARDO AR, LIU D (2019). Experienced subjective well-being during physically active and passive leisure time activities among adults aged 65 years and older. *The Gerontologist*, **59**:4, 718-726.
- YERLİSU LAPA T, SERDAR E, TERCAN KAAS E, ÇAKIR VO, KÖSE E (2020). Rekreatasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, **31**:2, 83-95.

- YERLİSU LAPA T (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, **93**, 1985–1993.
- YETİM G, HASTÜRK G, ARGAN M (2020). Retro temelli ramazan etkinlikleri: Nostalji eğilimi, akış deneyimi, etkinlik tatmini, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutluluk arasındaki ilişki. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **8**:3, 781-791.
- YILDIZ Y (2020). Yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeyleri ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, **3**:2, 346-355.
- YOUNG J, MCGRATH R, ADAMS C (2018). Fresh air, sunshine and happiness: Millennials building health (salutogenesis) in leisure and nature. *Annals of Leisure Research*, **21**:3, 324-346.
- ZABRISKIE RB, ASLAN N, WILLIAMSON M (2018). Turkish family life: A study of family leisure, family functioning, and family satisfaction. *Journal of Leisure Research*, **49**:1, 8-27.
- ZHANG Z, CHEN W (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of happiness studies*, **20**:4, 1305-1322.
- ZHOU B, ZHANG Y, DONG E, RYAN C, LI P (2021). Leisure satisfaction and quality of life of residents in Ningbo, China. *Journal of Leisure Research*, 1-18.
- ZIMMERMANN AC, EASTERLIN RA (2006). Happily ever after? Cohabitation, marriage, divorce, and happiness in Germany. *Population and Development Review*, **32**:3, 511-528.

EKLER

Ek-1. Etik Kurul İzni



T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : 56786525-050.04.04 / 74854
Konu : Etik Kurul Kararı Hakkında

27 Eylül 2019

Sayın Mehmet DOĞAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İlgi: 09/09/2019 tarihli başvurunuz.

“Serbest Zamanda Kültürel Uyum, Serbest Zaman Doyumu, Mutluluk ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkisi” başlıklı tez çalışmanız ile ilgili olarak Ankara Üniversitesi Etik Kurulunun 24/09/2019 tarihli toplantısında alınan 16/265 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.

Prof.Dr.Sibel SÜZEN
Rektör a
Rektör Yardımcısı

EKLER:
Karar Örneği (1 sayfa)

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi :24/09/2019

Toplantı Sayısı :16

Karar Sayısı :265

265-Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı doktora öğrencilerinden **Mehmet Doğan**'ın "Serbest Zamanda Kültürel Uyum, Serbest Zaman Doyumu, Mutluluk ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkisi" başlıklı tez çalışması ile ilgili 09/09/2019 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Yapılan görüşmeler ve incelemeler sonucunda, **Mehmet Doğan**'ın "Serbest Zamanda Kültürel Uyum, Serbest Zaman Doyumu, Mutluluk ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkisi" başlıklı tez çalışması ile ilgili, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

ASLININ AYNI DİR
24/09/2019

Prof. Dr. Muharrem **ÖZEN**
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

Ek-2. SZDÖ, OMÖ-K, SAÖ Kullanım İzni

MEHMET DOĞAN
29.08.2019 Per 13:41

Hüseyim Hocam Merhabalar

Ben Mehmet DOĞAN, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Doç.Dr.Bülent GÜRBÜZ danışmanlığında doktora yapmaktayım. Türkçe uyarlaması size ait olan "SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ"ni doktora tez araştırmamda kullanmak istiyorum. İzniniz olursa ölçek formunu gönderebilir misiniz?

Görüşmek üzere, iyi çalışmalar dilerim.

HÜSEYİN GÖKÇE
29.08.2019 Per 16:15
Kime: Siz

 SZDÖ.doc
80 KB

Merhabalar, ölçeği etik çerçevede kullanmanızda sakınca yoktur. KOnunu paylaşmanı rica ediyorum, başarılar dilerim

MEHMET DOĞAN
29.08.2019 Per 13:47

Tayfun Hocam Merhabalar,

Ben Mehmet DOĞAN, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Doç.Dr.Bülent GÜRBÜZ danışmanlığında doktora yapmaktayım. Türkçe uyarlaması size ait olan "OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ-KISA FORMU"nu doktora tez araştırmamda kullanmak istiyorum. İzniniz olursa ölçek formunu gönderebilir misiniz?

Görüşmek üzere, iyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan
30.08.2019 Cum 13:30
Siz

Merhaba,

Ölçeği websitemden indirerek kullanabilirsiniz.

Kolay gelsin.

MEHMET DOĞAN
14.07.2020 Sal 21:27
Kime:

Hasibe Hocam Merhabalar,

Ben Mehmet DOĞAN, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Prof.Dr. Bülent GÜRBÜZ danışmanlığında doktora yapmaktayım. Türkçe uyarlaması size ait olan "SAĞLIK ALGISI ÖLÇEĞİ"ni etik ilkeler doğrultusunda doktora tez araştırmamda kullanmak istiyorum. İzniniz olursa ölçek formunu gönderebilir misiniz?

Görüşmek üzere, iyi çalışmalar dilerim.

hasibe kadioğlu
15.07.2020 Çar 21:57
Kime: Siz

 saglik algisi ölçeği.doc
46 KB

Sayın Doğan,
Ölçeği elbette kullanabilirsiniz.
Çalışmanızda başarılar dilerim.

Ek-3. Araştırma Grubunu Bilgilendirme ve Olur Alma Formu

Aydınlatılmış Onan Formu

Araştırmanın Adı:

“Serbest Zaman Doyumu, Mutluluk ve Algılanan Sağlık İlişkisinde Kültürel Uyumun Rolü”

“Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı doktora tez çalışması kapsamında planlanmış olan yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.”

Bu araştırma Türkiye’nin üç farklı büyükşehirinde (İstanbul-Ankara-İzmir) yaşayan sizlerin serbest zamanda kültürel uyum, serbest zaman doyumu, mutluluk ve rekreasyonda sağlık algısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla planlanmıştır. Araştırma kapsamında size yukarıda bahsettiğim konu ile ilgili görüşlerinizi almak için sorular yönelteceğim. Uygulama formu oldukça anlaşılır olduğunu için yaklaşık olarak 10 dakika vaktinizi alacaktır. Bu araştırmaya katılmanız ve bu görüşmeyi gerçekleştirmenizi öneriyorum.

Ancak bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz formu imzalayınız. Ayrıca çalışmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekme hakkına da sahipsiniz. Elde edilen veriler, kimliğiniz belirtilmeden bilimsel nitelikteki yayınlarda kullanılabilir. Veriler bu amaçların dışında kullanılmayacak ve başka kişilere verilmeyecektir.

Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size herhangi bir ücret ödenmeyecektir. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası size verilecektir. Sorulara vereceğiniz cevaplar araştırmayı doğrudan etkileyeceği için görüşmeyi içtenlikle gerçekleştirmenizi bekliyorum.

Teşekkürler
Mehmet DOĞAN
Ankara Üniversitesi 50. Yıl Kampüsü
Spor Bilimleri Fakültesi,
Gölbaşı / Ankara

Katılımcının Beyanı:

Araştırmacı tarafından Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde yapılacak olan araştırma hakkında tarafıma bilgi verilmiştir. Bu bilgiler ışığında araştırmaya katılmam için davet edildim. Bu araştırmaya katılırsam araştırmacı ile aramızda kalması gereken bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük bir özen ve hassasiyet ile yaklaşılabileceğine inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitimde ve bilimsel olarak kullanılması sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla gizli tutulacağı konusunda gerekli güveni aldım. Araştırma esnasında araştırmadan çekilme durumum söz konusu olursa önceden bildirerek araştırmacıyı zor durumda bırakmamak için gereken hassasiyeti gösterme bilincindeyim. Araştırma için tarafıma herhangi bir ödeme yapılmayacak ve benden de araştırma için herhangi bir ödeme talep edilmeyecek. Araştırma esnasında araştırma ilgili bir sorunla karşılaştığımda; herhangi bir saatte araştırmacıya ulaşabileceğim adres ve telefon bilgileri tarafıma sağlandı.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam için herhangi bir zorlayıcı davranış ile karşılaşmadım. Yapılan tüm açıklamaları anladım. Belirli bir düşünme süresinin ardından adı geçen bu araştırmaya gönüllü olarak katılmaya karar vermiş bulunmaktayım. Bu araştırmaya katılım davetini büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İmzalı bu form kağıdının bir kopyası araştırmacıya verilecektir.

Katılımcı:

Adı / Soyadı:

Adres:

Telefon:

İmza / Tarih:

Araştırmacı:

Adı / Soyadı:

E-mail:

Telefon:

İmza / Tarih:

Ek-4. Uygulama Formu -1- (Özgürce Listeleme)

Değerli Katılımcı;

Öncelikle bu çalışmaya destek olduğunuz için teşekkür ederiz. Hazırladığımız bu anket genel bir değerlendirme içerir, bu yüzden isminizi yazmanıza gerek yoktur. Amacımız, Türkiye’de yaşayan bireylerin katılmış olduğu serbest zaman etkinliklerini tespit etmektir. Bu yüzden vereceğiniz cevapların içtenliği ve samimiyeti önemlidir. Bu alanda doldurduğunuz bilgileriniz saklı tutulacaktır. Şimdiden teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Mehmet DOĞAN

- Yaşınız? _____
- Cinsiyetiniz? ☐ Kadın ☐ Erkek
- Hangi şehirde yaşıyorsunuz? ☐ Ankara ☐ İstanbul ☐ İzmir
- Aylık Ortalama Geliriniz? _____ TL
- Eğitim Durumunuz? ☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü
- Medeni Haliniz? ☐ Bekar ☐ Evli
- Şimdi, aklınıza gelen tüm hayvanları lütfen 1 dk içinde listeleyiniz.

Hayvan Adları			

- Şimdi, hayvanları listelediğiniz gibi, lütfen aklınıza gelen tüm serbest zaman aktivitelerini listeleyiniz.

Aktiviteler		

- Şimdi hayvanları listelediğiniz gibi, lütfen **en son 1 (bir) yıl içinde** sizin katıldığınız serbest zaman aktivitelerini listeleyiniz.

Katıldığınız Aktiviteler		

Ek-5. Uygulama Formu -2- (Kişisel Bilgi Formu, SZKU, SZDÖ, OMÖ-K, SAÖ)

Değerli Katılımcı;

Öncelikle bu çalışmaya destek olduğunuz için teşekkür ederiz. Hazırladığımız bu anket genel bir değerlendirme içerir, bu yüzden isminizi yazmanıza gerek yoktur. Amacımız, Türkiye’de bireylerin serbest zamanlarında sıklıkla katılmış olduğu rekreasyon etkinliklerinin sizler için önemini derecelendirerek serbest zamanda kültürel uyumun varlığını araştırmaktır. Bununla birlikte serbest zamanda kültürel uyumun bireylerin serbest zaman doyumu, mutluluk düzeyleri ve sağlık algıları arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Bu yüzden vereceğiniz cevapların içtenliği ve samimiyeti önemlidir. Bu alanda doldurduğunuz bilgileriniz saklı tutulacaktır. Şimdiden teşekkür ederiz.

Serbest Zaman: “Temel ihtiyaçlar ve iş yaşamı dışında özgürce değerlendirilen zaman dilimidir.”

Rekreasyon: “Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları, onları zihinsel olarak dinlendiren ve mutluluk hissi kazandıran her türlü aktivitelerdir.”

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Mehmet DOĞAN

- Yaşınız? _____ (yaş)
- Cinsiyetiniz? ☐ Kadın ☐ Erkek
- Hanenin aylık ortalama geliri nedir? _____ (TL)
- Eğitim Durumunuz? ☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü
- Medeni Haliniz? ☐ Bekar ☐ Evli
- Hangi şehirde yaşıyorsunuz? ☐ Ankara ☐ İstanbul ☐ İzmir
- Herhangi bir sosyal-kültürel kulübe üye misiniz? ☐ Evet ☐ Hayır
- Herhangi bir fitness/spor merkezi vb. üye misiniz? ☐ Evet ☐ Hayır
- Fiziksel aktiviteye (egzersize) katılım sıklığınız nedir? ☐ Hiç ☐ Bazen ☐ Sık Sık
- Serbest zaman aktivitelerine katılım tercihiniz sıklıkla hangisidir? ☐ Aktif ☐ Pasif
- Serbest zaman aktivite alan tercihiniz sıklıkla hangisidir? ☐ Açık Alan ☐ Kapalı Alan
- Aşağıda yer alan serbest zaman aktivitelerine katılma durumunuzu belirtiniz?
(Birden çok seçenek işaretlenebilir.)
☐ Ev Temelli Aktiviteler ☐ Fiziksel Aktiviteler ☐ Sosyal Aktiviteler
☐ Kültürel-Sanatsal Aktiviteler ☐ Açık Alan Aktiviteleri ☐ Turistik Aktiviteler
- Haftalık serbest zaman süreniz nedir? _____ (saat)

TÜRKİYE’DE (Ankara-İstanbul-İzmir) SIKLIKLA KATILIM GÖSTERİLEN SERBEST ZAMAN AKTİVİTELERİ		Kesinlikle Önemli	Önemli	Orta Derecede Önemli	Önemli	Kesinlikle Önemli
Aşağıda listelenen serbest zaman aktivitelerinin sizin için ne kadar önemli olduğunu derecelendiriniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.						
1	Arkadaş Sohbetleri	1	2	3	4	5
2	Okumak (Kitap, Dergi vb.)	1	2	3	4	5
3	TV İzlemek	1	2	3	4	5
4	Yürüyüş Yapmak	1	2	3	4	5
5	Yurtiçi Seyahat Etmek	1	2	3	4	5
6	Film İzlemek	1	2	3	4	5
7	Sosyal Medya Kullanmak (Instagram., WhatsApp. vb.)	1	2	3	4	5

8	Dizi İzlemek	1	2	3	4	5
9	Elektronik Oyun Oynamak (Mobil ve Dijital Oyunlar)	1	2	3	4	5
10	İnternette Vakit Geçirmek	1	2	3	4	5
11	Fitness Yapmak	1	2	3	4	5
12	Sinemaya Gitmek	1	2	3	4	5
13	Futbol Oynamak	1	2	3	4	5
14	Yüzme	1	2	3	4	5
15	Müzik Dinlemek	1	2	3	4	5
16	Tiyatro'ya Gitmek	1	2	3	4	5
17	Aile ile Vakit Geçirmek	1	2	3	4	5
18	Spor Karşılaşması İzlemek	1	2	3	4	5
19	Bisiklet Sürmek	1	2	3	4	5
20	Konsere Gitmek	1	2	3	4	5
21	Piknik Yapmak	1	2	3	4	5
22	Resim Yapmak	1	2	3	4	5
23	Uyumak	1	2	3	4	5
24	Enstrüman Çalmak	1	2	3	4	5
25	Belgesel İzlemek	1	2	3	4	5
26	Doğa Yürüyüşü Yapmak	1	2	3	4	5
27	Yemek Yapmak	1	2	3	4	5
28	Koşmak	1	2	3	4	5
29	Yurtdışı Seyahat Etmek	1	2	3	4	5
30	Alışveriş Yapmak (AVM, Online alışveriş v.b)	1	2	3	4	5
31	Dinlenmek	1	2	3	4	5
32	Bahçe İşleri ile İlgilenmek	1	2	3	4	5
33	Akraba Ziyaretleri Yapmak	1	2	3	4	5
34	Tenis Oynamak	1	2	3	4	5
35	Kahve İçmek	1	2	3	4	5
36	Müze Ziyaret Etmek	1	2	3	4	5
37	Dans Etmek	1	2	3	4	5
38	Kafe & Bar'a Gitmek	1	2	3	4	5
39	Fotoğraf Çekmek	1	2	3	4	5
40	Şarkı Söylemek	1	2	3	4	5
41	Gönüllülük Projelerinde Yer Almak	1	2	3	4	5
42	Pilates Yapmak	1	2	3	4	5
43	Radio Dinlemek	1	2	3	4	5
44	Dağcılık ve Tırmanış Yapmak	1	2	3	4	5
45	Doğada Çadır Kampı Yapmak	1	2	3	4	5

46. Yukarıda listelenen 45 serbest zaman aktivitesi içinden en fazla katılım gösterdiğiniz aktivite hangisidir? _____

47. Bir önceki soruda belirttiğiniz (46.soru) serbest zaman aktivitesine hangi sıklıkla katılırsınız?

Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Her Zaman
1	2	3	4	5

48. Bir önceki soruda katılım sıklığını belirttiğiniz (46.soru) serbest zaman aktivitesinin sizin için önem derecesi nedir?

Kesinlikle Önemsiz	Önemsiz	Orta Derecede Önemli	Önemli	Kesinlikle Önemli
1	2	3	4	5

SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ (SZDÖ) Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.		Neredeyse Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Çoğu Kez Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru
1	Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.	1	2	3	4	5
2	Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.	1	2	3	4	5
3	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.	1	2	3	4	5
4	Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneğimi kullanırım.	1	2	3	4	5
5	Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkında bilgimi artırır.	1	2	3	4	5
6	Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.	1	2	3	4	5
7	Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
8	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5
9	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşim bulunur.	1	2	3	4	5
10	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.	1	2	3	4	5
11	Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.	1	2	3	4	5
12	Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.	1	2	3	4	5
13	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
14	Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
15	Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.	1	2	3	4	5
16	Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.	1	2	3	4	5
17	Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.	1	2	3	4	5
18	Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
19	Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
20	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
21	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.	1	2	3	4	5
22	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.	1	2	3	4	5
23	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.	1	2	3	4	5
24	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.	1	2	3	4	5

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU (OMÖK) Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2	Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4	Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7	Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

SAĞLIK ALGISI ÖLÇEĞİ (SAÖ) Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Sağlığımı çok düşünürüm.	1	2	3	4	5
2	Sağlıklı olmak büyük ölçüde şans işidir.	1	2	3	4	5
3	Ben ne yaparsam yapayım, sağlıklı ya da hasta olacağsam zaten olan olur.	1	2	3	4	5
4	Sağlıklıysam bu Allah'ın bir lütfudur.	1	2	3	4	5
5	Egzersiz yapar ve doğru beslenirsem sağlıklı kalırım.	1	2	3	4	5
6	Sağlıklı kalmak için yapmam gerekenler konusunda sık sık kafam karışıyor.	1	2	3	4	5
7	Daha sağlıklı olmayı isterim, fakat bunun için yapmam gerekenleri henüz yapamıyorum.	1	2	3	4	5
8	Sağlığı koruyan yiyecek türleri üzerine o kadar çok farklı bilgi var ki ne yapmam gerektiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
9	Benim için sağlıklı olan şeylere daha fazla para harcamaya hazırım.	1	2	3	4	5
10	Sağlıklı olup olmamak bana bağlıdır.	1	2	3	4	5
11	Sağlığım hayatımdaki en önemli düşüncedir.	1	2	3	4	5
12	Sağlıklı olmak şans işidir.	1	2	3	4	5
13	Ne yaparsam yapayım sağlığımı değiştiremem.	1	2	3	4	5
14	İstediğim kadar sağlıklı olabilirim.	1	2	3	4	5
15	Sağlıklı beslenme hakkında okuduğum her şeyi anlayamıyorum.	1	2	3	4	5