



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**SERBEST ZAMAN ENGELLERİNİN MUTLULUK ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNDE SERBEST ZAMAN KOLAYLAŞTIRICILARI VE
REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIĞIN ROLÜ**

Cemal YALÇIN

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

DANIŞMAN

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

ANKARA

2024

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SERBEST ZAMAN ENGELLERİNİN MUTLULUK ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNDE SERBEST ZAMAN KOLAYLAŞTIRICILARI VE
REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIĞIN ROLÜ**

Cemal YALÇIN

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DOKTORA TEZİ**

DANIŞMAN

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

ANKARA

2024

ETİK BEYAN

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Serbest Zaman Engellerinin Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları ve Rekreasyonda Algılanan Sağlığın 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: Cemal YALÇIN

Tarih: 05/01/2024

İmza:

KABUL VE ONAY

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Spor Bilimleri Anabilim Dalında

Cemal YALÇIN tarafından hazırlanan

“Serbest Zaman Engellerinin Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Serbest Zaman
Kolaylaştırıcıları ve Rekreasyonda Algılanan Sağlığın Rolü” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri
tarafından DOKTORA TEZİ olarak
OY BİRLİĞİ ile kabul edilmiştir.

Tez savunma Tarihi: 05/01/2024

Doç. Dr. Mehmet DEMİREL
Necmettin Erbakan Üniversitesi
Jüri Başkanı

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Ankara Üniversitesi
Üye

Prof. Dr. Oğuz ÖZBEK
Ankara Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Halil SAROL
Gazi Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Funda KOÇAK
Ankara Üniversitesi
Raportör

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	iii
İçindekiler	iv
Önsöz	vi
Simgeler ve Kısaltmalar	vii
Şekiller	viii
Çizelgeler	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Zaman Kavramı	3
1.1.1. Zamanın Kullanımı ve Sınıflandırılması	5
1.2. Serbest Zaman Kavramı ve Tarihsel Gelişimi	7
1.2.1. Sanayi Devrimi Öncesi Serbest Zaman	9
1.2.2. Sanayi Devrimi Sonrası Serbest Zaman	13
1.3. Serbest Zaman Felsefesi	17
1.4. Serbest Zaman Sosyolojisi	20
1.5. Serbest Zaman Psikolojisi	24
1.6. Araştırmada Kullanılan Kuram ve Model	27
1.6.1. Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Teorisi	28
1.6.2. Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Modeli	33
1.7. Rekreasyon Kavramı	35
1.7.1. Rekreasyon Özellikleri	37
1.7.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması	38
1.8. Rekreasyonda Algılanan Sağlık	40
1.8.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık ve Fiziksel Aktivite İlişkisi	42
1.9. Mutluluk Kavramı	44
1.9.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler	46
1.9.2. Mutluluğun Faydaları	49
1.10. Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcıları, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Mutluluk Arasındaki İlişki	50
1.11. İlgili Çalışmalar	52
1.11.1. Yurtiçi Yapılan Çalışmalar	52
1.11.2. Yurtdışı Yapılan Çalışmalar	55
1.12. Araştırmanın Önemi	58
1.13. Araştırmanın Amacı	59
1.14. Problem Cümlesi	59
1.15. Hipotezler	59
1.16. Araştırmanın Sınırlılıkları	61
2. GEREÇ VE YÖNTEM	62
2.1. Araştırma Modeli	62

2.2.	Evren ve Örneklem	63
2.3.	Veri Toplama Araçları	64
2.4.	Verilerin Toplanması	66
2.5.	Verilerin Analizi	66
3.	BULGULAR	68
3.1.	Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular	69
3.2.	Refah Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular	71
3.3.	Serbest Zaman Aktivitelerine katılım Tercih Değişkenine İlişkin Bulgular	73
3.4.	Serbest Zaman Aktivitelerine Kiminle Katıldığı Değişkenine İlişkin Bulgular	76
3.5.	Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulgular	79
3.6.	Kampüs veya Sosyal Yaşamda Fitness/Spor Merkezi ve Sosyal/Kültürel Kulübe Üyelik Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular	82
3.7.	Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular	84
3.8.	Aracılık Analizine İlişkin Bulgular	87
4.	TARTIŞMA	92
5.	SONUÇ VE ÖNERİLER	111
	ÖZET	115
	SUMMARY	116
	KAYNAKLAR	117
	EKLER	142
Ek-1.	Etik Kurul İzni	142
Ek-2.	Boş Zaman Engelleri Ölçeği Kısa Formu İzni	144
Ek-3.	Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği İzni	145
Ek-4.	Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği İzni	146
Ek-5.	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu İzni	147
Ek-6.	Araştırma Kapsamında Uygulama Yapılan Üniversitelerden Alınan İzinler	148
Ek-7.	Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	155
Ek-8.	Katılımcılara Uygulanan Demografik Bilgiler Formu	158
Ek-9.	Katılımcılara Uygulanan Boş Zaman Engelleri Ölçeği	160
Ek-10.	Katılımcılara Uygulanan Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği	161
Ek-11.	Katılımcılara Uygulanan Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği	162
Ek-12.	Katılımcılara Uygulanan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Ölçeği	163

ÖNSÖZ

Tarihsel perspektifte serbest zaman ve rekreasyon algısı çeşitli değişimlere uğramış ve günümüz dünyasında gerek birey yaşamında gerekse bilimsel çalışmalarda sıkça kullanılan önemli bir fenomen haline gelmiştir. Bu algının değişmesiyle birlikte serbest zaman etkinliklerini verimli bir şekilde kullanamayan bireylerin karşılaştıkları serbest zaman engelleri pek çok psikolojik durumu etkilemenin yanı sıra özellikle mutluluk üzerinde farklı etkilerinin olduğu görülmektedir. Bireyleri bu olumsuz durumlardan kurtarmak ve katıldıkları etkinliklerden daha sağlıklı bir davranış şekli göstermelerinde bu engellerle baş etme stratejilerini iyi algılamak ve belirlemek kaydıyla bireylerin etkinliklere katılımını kolaylaştıran faktörleri belirlemek önemlidir. Bu doğrultuda çalışmamızda toplumun temel yapı taşlarından biri olan gençlerin serbest zaman engelleri, kolaylaştırıcıları, algılanan sağlık ve mutluluk düzeyleri incelenmiştir.

Tez sürecim boyunca akademik olarak çok farklı perspektiflerden bakmamı sağlayan, akademik hayatımı tümüyle değiştiren ve bu noktaya gelmemde bilimsel olarak deneyimlerini benden esirgemeyen çok değerli danışman hocam sayın Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ başta olmak üzere serbest zaman ve rekreasyon alanıyla tanışmamı sağlayan ve beni bu alan yönlendirip tez savunmamda beni onurlandıran Doç. Dr. Mehmet DEMİREL'e, tez izleme komitesinde yer alan ve jürimde yer alan fikirleri ile yol gösteren Doç. Dr. Halil SAROL'a, doktora eğitimim boyunca fikirleri ve tecrübeleri ile pek çok farklı bakış açısı kazandıran Prof. Dr. Oğuz ÖZBEK ve Doç. Dr. Funda KOÇAK hocalarıma değerli katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Sadece eğitim değil tüm hayatım boyunca bu zorlu süreçte bana desteklerini esirgemeyen motivasyon ve mutluluk kaynaklarım çok değerli annem ve babam Yıldız YALÇIN ve Şenol YALÇIN'ın özelinde canım kardeşim Büşra Nur YALÇIN'a sonsuz minnetlerimi büyük bir borç bilirim.

Cemal YALÇIN

Ankara, 2024

SİMGELER VE KISALTMALAR

ODTÜ	Orta Doğu Teknik Üniversitesi
HIV	İnsan İmmün Yetmezlik Virüsü
BZEÖ-KF	Boş Zaman Engeller Ölçeği Kısa Formu
SZKÖ	Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği
RASÇÖ	Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği
OMÖ-K	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

ŞEKİLLER

Şekil 1.1.	Ülke ve kişi başı günlük zaman kullanım süresi	5
Şekil 1.2.	Faaliyet Türü, Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre Zaman Kullanım Süresi	6
Şekil 1.3.	Zamanın Sınıflama Süreci için Bir Çerçeve	7
Şekil 1.4.	Bireysel Engeller	29
Şekil 1.5.	Bireylerarası Engeller	29
Şekil 1.6.	Yapısal Engeller	29
Şekil 1.7.	Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Modeli	30
Şekil 1.8.	Engel Türleri Arasındaki Etkileşimler	30
Şekil 1.9.	Revize Edilmiş Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Modeli	31
Şekil 1.10.	Serbest Zaman Engellerinin Ekolojik Modeli	32
Şekil 1.11.	Katılım Üzerindeki Etkileri Anlamak için Ekolojik Yaklaşım	34
Şekil 1.12.	Ev Tabanlı Rekreasyon Aktiviteleri	39
Şekil 1.13.	Ev Tabanlı Olmayan Rekreasyon Aktiviteleri	39
Şekil 2.1.	Araştırma Modeli	62

ÇİZELGELER

Çizelge 2.1.	Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler	63
Çizelge 3.1.	Ölçek Puanlarının Dağılımı (BZEÖ-KF, SZKÖ, RASÇÖ, OMÖ-K)	68
Çizelge 3.2.	Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (BZEÖ-KF)	69
Çizelge 3.3.	Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZKÖ)	70
Çizelge 3.4.	Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar İçin MANOVA Sonuçları (RASÇÖ)	70
Çizelge 3.5.	Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar İçin T-testi Sonuçları (OMÖ-K)	71
Çizelge 3.6.	Refah Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (BZEÖ-KF)	71
Çizelge 3.7.	Refah Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZKÖ)	72
Çizelge 3.8.	Refah Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (RASÇÖ)	72
Çizelge 3.9.	Refah Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K)	73
Çizelge 3.10.	Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Tercihi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (BZEÖ-KF)	73
Çizelge 3.11.	Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Tercihi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZKÖ)	74
Çizelge 3.12.	Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Tercihi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (RASÇÖ)	75
Çizelge 3.13.	Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Tercihi Değişkenine Göre T-testi Sonuçları (OMÖ-K)	75
Çizelge 3.14.	Serbest Zaman Aktivitelerine Kiminle Katıldığı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (BZEÖ-KF)	76
Çizelge 3.15.	Serbest Zaman Aktivitelerine Kiminle Katıldığı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZKÖ)	77
Çizelge 3.16.	Serbest Zaman Aktivitelerine Kiminle Katıldığı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (RASÇÖ)	78

Çizelge 3.17.	Serbest Zaman Aktivitelerine Kiminle Katıldığı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K)	78
Çizelge 3.18.	Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (BZEÖ-KF)	79
Çizelge 3.19.	Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZKÖ)	80
Çizelge 3.20.	Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (RASÇÖ)	81
Çizelge 3.21.	Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K)	81
Çizelge 3.22.	Kampüs veya Sosyal Yaşamda Fitness/Spor Merkezi ve Sosyal-Kültürel Kulübe Üyelik Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (BZEÖ-KF)	82
Çizelge 3.23.	Kampüs veya Sosyal Yaşamda Fitness/Spor Merkezi ve Sosyal-Kültürel Kulübe Üyelik Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZKÖ)	83
Çizelge 3.24.	Kampüs veya Sosyal Yaşamda Fitness/Spor Merkezi ve Sosyal-Kültürel Kulübe Üyelik Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (RASÇÖ)	83
Çizelge 3.25.	Kampüs veya Sosyal Yaşamda Fitness/Spor Merkezi ve Sosyal-Kültürel Kulübe Üyelik Değişkenine Göre T-testi Sonuçları (OMÖ-K)	84
Çizelge 3.26.	Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (BZEÖ-KF)	84
Çizelge 3.27.	Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZKÖ)	85
Çizelge 3.28.	Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (RASÇÖ)	86
Çizelge 3.29.	Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (OMÖ-K)	86
Çizelge 3.30.	Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	87
Çizelge 3.31.	Araştırma Modeline İlişkin Seri Aracılık Analiz Sonuçları	88
Çizelge 3.32.	Regresyon Katsayılarına İlişkin Hipotez Sonuçları	90

1. GİRİŞ

Serbest zaman ve rekreasyon kavramı tarihsel süreç içerisinde geçirdiği pek çok değişimle birlikte toplum ve birey yaşantısında önemli ölçüde yer tutan evrensel bir fenomen haline gelmiştir (Henderson ve Sivan, 2018). Toplum ve birey yaşamında önemli bir yer tutmasının yanında değişen serbest zaman ve rekreasyon algısıyla birlikte bilimsel alanda önemli bir çalışma haline dönüşmüş (Stebbins, 2011), ayrıca devlet yöneticileri, çeşitli kurum ve kuruluşlar tarafından ele alınan ve üzerinde geniş çaplı araştırmalar yapılan (OECD, 2023; UNICEF, 2023) önemli bir olgu haline gelmiştir. Serbest zaman ve rekreasyon kavramlarının, bu tür geniş çaplı araştırmalara konu olmasının sebepleri arasında mutluluk ve sağlık kavramları ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Caldwell, 2005; Wang vd., 2012). Serbest zaman, mutluluk ve sağlık ilişkisinde, serbest zamanlarında rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu ve daha sağlıklı davranışlar gösterdiği saptanmıştır (Carruthers ve Hood, 2004; Wang ve Wong, 2014). Serbest zaman aktivitelerine katılım, toplumun özelinde genç bireylerin mutlu ve sağlıklı gelişimleri için önemli bir araç olarak görülmektedir.

Türkiye Cumhuriyeti'nde 2023 yılı itibarıyla 15-24 yaş arası genç bireylerin sayısı yaklaşık 13 milyon kişidir ve bu oran toplam nüfusun %15,3'ünü oluşturmaktadır. Bu orana bakıldığında Türkiye, Avrupa Birliği üyesi pek çok ülkenin genç nüfusundan daha yüksek oranda genç nüfusa sahip olduğu görülmektedir (TÜİK, 2023). Bu istatistiğe paralel olarak, Türkiye, Avrupa ülkeleri arasında büyük çoğunluğunu gençlerin oluşturduğu, üniversite öğrencisi sayısı oranında en yüksek ülke konumundadır. Bu veriye göre, Türkiye'de her bin kişiden 95'nin üniversite öğrencisi olduğunu bu da neredeyse her 10 kişiden 1'nin üniversite öğrencisi olduğunu göstermektedir (Eurostat, 2019). Oranlara bakıldığında nüfusun önemli bir bölümünü oluşturan üniversiteli gençlerin serbest zaman alışkanlıklarını belirlemek ve üniversiteli bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımlarının önündeki engelleri (Demirel ve Harmandar, 2009; Gürbüz ve Henderson, 2014) ve bu engellerin üstesinden gelmelerindeki faktörleri belirlemek (Koçak, 2017) öğrencilerin sağlık gelişimleri ve mutluluk düzeylerini artırmada faydalı olacaktır.

Mutluluk, farklı kültür ve araştırma alanlarında ele alınan özellikle pozitif psikoloji alanında popülerliğini koruyan bir kavramdır. Dünya Mutluluk Raporu (2022) verilerine göre Türkiye mutluluk sıralamasında 146 ülke arasında 112. sırada yer almaktadır. Bu sıralamaya bakıldığında son 5 yıl içerisinde yapılan araştırmalar arasında en düşük sıralamaya sahip olduğu görülmektedir (Dünya Mutluluk Raporu, 2022). Benzer şekilde Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) Yaşam Memnuniyeti araştırmasına göre Türkiye'de 18-24 yaş arasında yapılan araştırmaya göre kendini mutlu olarak tanımlayan gençlerin sayısı %44,5 olarak saptanmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, son üç yılda bu oran en düşük değer olarak kaydedilmiştir. Araştırmaya göre gençler başarı ve sevgi gibi unsurları mutluluk kaynağı olarak belirtmelerine rağmen gençler mutluluklarının temel kaynağı olarak ilk sırada %45,1 oranıyla sağlığı görmektedirler (TÜİK, 2022).

“Sağlık, sadece sakatlık veya hastalığın var olmaması durumu değil, aynı zamanda zihinsel, fiziksel ve sosyal olarak bireyin bütünüyle bir iyi olma hali” olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2023). Sağlık algısı veya algılanan sağlık durumu, bireyin kendi sağlık durumunu kişisel veya duygusal olarak değerlendirmesidir (American Thoracic Society, 2016; Sen, 2002). Sağlık algısı, vücut işlevinin ve yaşam kalitesinin bir yansımasıdır (Guerra ve Shea, 2007). Sağlık algısı, yaş, cinsiyet, gelir durumu ve özellikle fiziksel aktivite durumuna göre önemli ölçüde değişebilmektedir (Deniz vd., 2018; Saqib vd., 2020) Buradan hareketle bireylere, serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye teşvik etmek sağlık algılarında önemli bir etkidir.

Üniversite öğrencileri serbest zamanlarında sosyal, kültürel, sanatsal veya fiziksel aktiviteye katılım gibi pek çok farklı şekilde aktiviteye katılabilmektedir (Gülbüz ve Henderson, 2013). Yapılan pek çok araştırmaya göre serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılmak, kardiyovasküler hastalıklar, obezite, depresyon, stres gibi çeşitli hastalık risklerini azaltarak yaşam kalitesini yükseltmekte ve mutluluk düzeylerinin iyileşmesinde önemli ölçüde katkı yapabilmektedir (Mannell, 2007; Sirgy vd., 2017).

Türkiye Gençlik Araştırması (2021) serbest zaman değerlendirmesi, entelektüel ilgi ve sosyal medya kullanımı verilerine göre gençlerin %87,8'nin serbest zamanlarının olduğunu, yalnızca %12,2'nin sürekli çalıştığını ve serbest zamanlarının olmadığını belirtmiştir. Bunun yanı sıra serbest zaman değerlendirme konusunda, %22 ile “arkadaşlarımla zaman geçiriyorum” ilk sırada yer alırken, %19'luk kısım “internette geziniyorum” ikinci sırada,

%16,8'lik kısımda serbest zamanlarında kitap okuduklarını belirtmişlerdir. Araştırmada dikkat çekici nokta ise gençlerin sadece %0,9'luk oranı serbest zamanlarında spor yaptıklarını belirtmişlerdir (Türkiye Gençlik Araştırması, 2021). Gençlerin serbest zamanlarını daha verimli geçirmeleri için serbest zaman katılımlarında karşılaştıkları engelleri belirlemek ve bu engelleri kolaylaştıran faktörleri tespit etmek daha verimli bir serbest zaman katılımına olanak sağlayacaktır.

Gençlerin mutluluk ve sağlık düzeylerinin artırılmasında serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek ve bu yönde devlet politikaları izlemek önemli bir noktaya gelmiştir. Serbest zaman aktivitelerine katılımı karşılaşılan engeller ve bu engellerin üstesinden gelmedeki kolaylaştırıcıların belirlenmesiyle birlikte sağlık algısı ve mutluluk düzeylerinin de olumlu yönde bir etkiye sahip olacağı düşünüldüğünde bu araştırmanın iki amacı bulunmaktadır. Birincil amacı, öğrencilerin serbest zaman engelleri ve kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeylerindeki farklılıkları çeşitli değişkenlere göre ortaya koymaktır. İkinci amaç ise, serbest zaman engellerinin mutluluk üzerindeki etkisinde serbest zaman kolaylaştırıcıları ve rekreasyonda algılanan sağlığın rolünün incelenmesidir.

1.1. Zaman Kavramı

Zaman kavramı, felsefeden sosyolojiye, psikolojiden biyolojiye pek çok farklı bilim dalı tarafından ele alınmakla birlikte, bilim insanlarının ve araştırmacıların kavrama olan farklı yaklaşımları ve birikimleri, zaman kavramının pek çok tanımının ortaya çıkmasını sağlamıştır (Hart-Davis, 2013; Klein ve Li, 2009; Urry, 2015). Klasik ve modern dönemde filozof ve bilim insanları, zamanın felsefe perspektifinden ontolojik olarak var olup olmadığını tartışmışlardır. Felsefeye göre zaman kavramı, ruhun bir özelliğidir ve dünyayı geçmiş, şimdiki ve gelecek olarak sınıflandırmaktadır (Klein ve Li, 2009). Kant zamanı, sadece evreni algılayışımızın temel bir yapısı olduğunu iddia etmektedir. Kant'a göre zaman olgusu tek başına bir varlığı temsil etmemektedir. Zaman kavramı, herhangi bir olguyu daha iyi anlamlandırabilmek için gerek duyulan çevresel bir bileşendir (Kant, 2023). Farklı bir felsefe perspektifinde Aristo zamanı nicelik olarak görmektedir. Aristoya göre, zamanın bölümleri bulunmakta ve bu bölümler belirli düzen içerisinde birbirine bağlı şekilde işleyişini devam ettirmektedir. Şimdi hem geçmişe hem de geleceğe bağlıdır görüşü bulunmaktadır (Hart-Davis, 2013).

Sosyolojide önemli çalışma alanlarından birisi olan zaman fenomeni, farklı sosyal boyutlarla Emile Durkheim ve G. Hebert Mead gibi ünlü sosyologlar tarafından yorumlanmıştır (Durkheim, 2016; Mead vd., 2015). Durkheim, zaman kavramına çok geniş bir perspektiften bakmış ve zamanın “benim için” anlayışından ziyade “bizim için” anlayışını ileri sürmektedir. Durkheim, zamanın soyut bir kavram olduğunu ve bireysel olmadığını belirtmesinin yanı sıra zaman sosyal bir kurumdur. Zamanı yalnızca insanlar kullanır, kontrol eder ve kavramsallaştırabilirler (Durkheim, 2016). Mead’e göre zaman, soyut bir kavramdan ziyade eylemler ve rollerden oluşmaktadır. Mead, zamanı şimdiki zamandan ibaret görmekte ve gerçekliğin buradan geldiğini ifade etmektedir. Sosyal olaylar yalnızca şimdiki zamanda gerçekleşmekte ve basit bir şekilde geçmişten doğmamaktadır (Mead vd., 2015).

Psikoloji bakış açısıyla zaman, şimdi, süreç ve hafıza olarak incelenmektedir. Psikoloji zaman olgusunu şimdiden başlayarak en küçük zaman dilimine inmeye çalışmaktadır. Belirli zamanda geçen süreç eylemin meydana gelmesinden dolayıdır. Biyoloji perspektifinden zaman kavramına bakıldığında, zaman doğum ve ölüm arasındaki süreçte ömürsel bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Klein ve Li, 2009).

Türk Dil Kurumu (TDK) zaman kavramını gök bilimi, dil bilgisi, jeoloji gibi pek çok bakış açısıyla tanımlamaktadır. Genel olarak ele alınacak olursa Türk Dil Kurumu (TDK) zamanı “Bir eylemin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlamaktadır (TDK, 2023). Eski Türklerde ilk zaman kavramına Göktürk yazıtlarında rastlanılmaktadır. Yazıtlar incelendiğinde zamanla ilgili olarak önce, şimdi, sonra, ay, yıl ve saat gibi kavramlar görülmektedir. Burada ilginç olan bir zaman Tanrısından bahsedilmektedir. Yazıtlarda zaman kavramı öd kelimesi ile karşılanmakta ve sonsuzluk, sınırsızlık anlamına gelmektedir (Aydın, 2002). Önemli Türk filozoflarından Farabi de zaman konusunda önemli saptamalar yapmış ve kavrama farklı bir bakış açısı getirmiştir. Farabi’nin görüşüne göre zaman hareket ile ilgili bir olgudur. Bir hareket mevcutsa bu hareketi sağlayanda birinin olması gerekmektedir. Hareketi sağlayanda hareket ediyorsa onu da hareket ettiren bir unsur olması gerekmektedir çünkü hiçbir şey kendiliğinden hareket edemez (Kaya, 2014). Yapılan tanımlardan yola çıkarak, zaman algısının farklı kültür ve birikimlerden etkilendiği, araştırma alanlarına göre farklı bakış açıları gerektirdiği görülmektedir. Zamanın tanımı kadar toplumun veya bireylerin zamanı nasıl kullandıkları da önemlidir.

1.1.1. Zaman Kullanımı ve Sınıflandırılması

Zaman kullanım araştırmaları, bireylerin zamansal olarak günlük faaliyetlerini nasıl gerçekleştirdiklerini belirleyen araştırmalardır. OECD (2023) 15-64 yaş arasını kapsayan bireylerin günlük olarak 24 saat (1440 Dakika) zerinden ayırdıkları, ücretli çalışma veya eēitim, ücretsiz çalışma (rutin ev işi, ocuk veya yetişkin bakımı vs.), kişiisel bakım (biyolojik ihtiyaçlar), serbest zaman (kültürel, eēlence veya spor etkinliklerine katılmak) ve diēer (manevi veya dini faaliyetler) verileri, serbest zaman faaliyetleri en yüksek ülkeden başlayarak ilk 10 ülke şekil 1.1’de gösterilmiştir.

lke	cretli iş veya eēitim	ücretsiz alışma	Kişiisel Bakım	Serbest Zaman	Diēer	Saat (Dakika)
Norveç	241	196	627	368	7	1440
Yunanistan	228	180	685	341	6	1440
Belçika	236	192	664	339	9	1440
Almanya	248	196	648	331	17	1440
Finlandiya	229	197	640	331	43	1440
Danimarka	225	217	659	329	10	1440
İtalya	177	219	708	323	13	1440
İsveç	293	196	622	321	6	1440
İspanya	202	217	692	316	13	1440
Hollanda	243	186	682	315	15	1440
Türkiye	246	186	682	286	40	1440
(20)						

şekil 1.1. lke ve Kişi Başı Günlük Zaman Kullanım Süresi

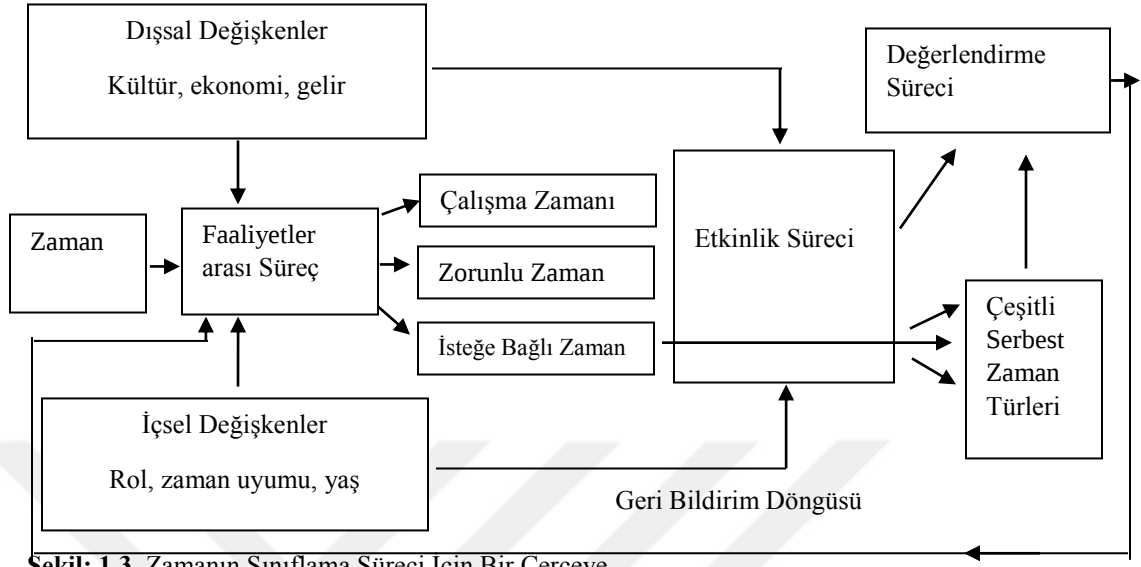
şekil 1.1 incelendiēinde farklı kültürlerdeki zaman kullanım sürelerine bakıldıēında ortalama çalışma sürelerinin daha düşük olduēu ülkelerde diēer aktivitelere ayrılan srenin daha fazla olduēu görülmektedir. Türkiye OECD lkeleri arasında serbest zaman kullanımına göre sıralamada 20. sıradadır ve ortalama serbest zaman kullanım süresi 286 dakikadır. Bu verilere ek olarak OECD verilerinin daha özelinde TÜİK (2015) 15-24 yaş arası gençlerin faaliyet türlerine göre zaman kullanımına ait veriler şekil 1.2’de gösterilmiştir.

Türkiye’de 15-24 Yaş Arası Gençlerin Faaliyet Türüne Göre Zaman Kullanım Süresi			
Faaliyet Adı	Kadın	Erkek	Toplam
Yemek ve Kişisel Bakım	2:47	2:41	2:44
İstihdam	1:10	3:04	02:07
Eğitim	1:54	1:47	1:51
Hanehalkı ve Aile Bakımı	3:09	00:34	1:52
Gönüllü İşler ve Toplantılar	00:23	00:15	00:19
Sosyal Yaşam ve Eğlence	1:42	1:50	1:46
Spor ve Doğa Sporları	00:05	00:21	00:13
Hobiler ve Oyunlar	00:18	00:52	00:35
TV İzleme, Radyo ve Müzik Dinleme	2:21	02:06	02:13
Ulaşım ve Belirlenmemiş Zaman Kullanımı	00:55	1:17	1:06
Uyku	09:10	09:09	09:09
Toplam (Saat)	24:00	24:00	24:00

Şekil: 1.2. Faaliyet Türü, Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre Zaman Kullanım Süresi

15-24 yaş arası gençlerin zaman kullanım sürelerine bakıldığında uyku, yemek ve kişisel bakım en çok zaman ayrılan faaliyetler olarak göze çarparken spor ve doğa sporlarına ayrılan süre her iki cinsiyet gurubu içinde yeterli düzeyde olmadığı görülmektedir. Gençler serbest zamanlarında daha çok televizyon izleme, radyo ve müzik dinleme gibi pasif katılımlı faaliyetleri tercih etmektedir. Tablolarda görüldüğü üzere zaman kullanımını kültür, cinsiyet ve yaş gibi pek çok değişken etkileyebilir. 1 günlük (24 saat) dilimini en iyi şekilde kullanmak bireylerin elinde olup farklı zaman sınıflamaları şeklinde daha iyi planlama yapma fırsatı bulabilirler.

Zamanın sınıflandırılması, bireylerin günlük yaşamlarında daha iyi fırsatlar yakalayabilmeleri için farklı bakış açıları ile yapılabilir. Davies ve Omar (1999) zamanın sınıflama süreci için bir çerçeve oluşturmuşlardır.



Şekil: 1.3. Zamanın Sınıflama Süreci İçin Bir Çerçeve

Şekil 1.3 incelendiğinde zamanın üç farklı kategoriye ayrıldığını görmekteyiz. Bunlar sırasıyla çalışma zamanı, zorunlu zaman ve isteğe bağlı zamandır. Zaman çerçevesi içerisinde bir döngü dahilinde zaman türlerinin amaçları farklıdır ve bireylerin bu doğrultuda ilgi ve tutumları da farklı olabilir. Örnek olarak, döngü içerisinde isteğe bağlı zaman türlerine bakıldığında çeşitli serbest zaman türlerinin yer alması bireylerin bu ilgi ve tutumları bu yönde gelişebilir (Davies ve Omar, 1999).

Zamanın kullanımı ve sınıflandırılması bireylerin ihtiyaçları ve içinde bulundukları ortama göre değişebilmektedir. Burada temel etkenlerden biri bireylerin, zorunlu çalışma saatlerinden arta kalan serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ile ilgilidir. Bireylerin serbest zaman eğilimleri de toplumdan topluma değişebilen farklılıklar içerebilmektedir.

1.2. Serbest Zaman Kavramı ve Tarihsel Gelişimi

Serbest zaman olgusu üzerine geçmişten günümüze pek çok farklı tanım yapılmakla birlikte çeşitli anlamlarda yüklenmiştir (Dumazedier, 1974; Godbey, 1985; Gui vd., 2022; Gürbüz, 2017; Kaplan, 1975; Lundberg vd., 1934). Serbest zaman tanımlarına bakıldığında genellikle batı kaynaklı tanımlar olduğu görülmektedir. Önde gelen serbest zaman dergilerinde yapılan çalışmalara bakıldığında 1990 ve 2009 arasında yapılan tüm araştırmaların sadece %5'inden daha azının batılı olmayan kaynaklardan olduğu tespit edilmiştir (Ito vd., 2014). Bu

durumun kültürel bağlamda olduğu ve toplumların birikimleri ve serbest zamana yüklediği anlamdan kaynaklandığı ileri sürülebilir. Bu durumunda serbest zaman kavramının tanımlanmasında farklılıklar yarattığı ifade edilebilir (Gürbüz ve Henderson, 2013; Gui vd., 2022).

Serbest zamanı daha iyi anlamaya çalışmanın bir yolu da kavramın etimolojisine bakmaktır. Etimolojik olarak bakıldığında serbest zaman, Latince *licere* kelimesinden türeyen Fransızca *leisir* kelimesinden gelmektedir. *Licere* kelimesine bakıldığında iki önemli anlamı göze çarpmaktadır. Bunlardan ilki özgürlükle ilgilidir. Diğer bir anlamı da izin verilmek anlamında kullanılan, bir eylemin serbest olarak seçilmesi anlamına gelmektedir (Blackshaw ve Crawford, 2009). Diğer bir etimolojik bakış olarak eski Yunan kültürüne bakıldığında *schole* kelimesi hem okul hem de serbest zaman anlamına gelmektedir ve bireyi, estetik, ruhsal veya entelektüel aydınlanmaya götürmektedir (Torkildsen, 2005).

Kleiber vd. (2011) serbest zaman kavramını iki farklı boyutta açıklamayı tercih etmektedir. İlk boyut serbest zamanın öznel ve nesnel yönleriyle ikinci boyutta da araştırmacı veya katılımcı bakış açısından nasıl yorumlandığıyla ilgilidir. Gui vd. (2022)' göre ise psikolojik deneyimler öznel olarak kabul edilirken, mekân ve yer gibi unsurlar da nesnel olarak kabul edilmektedir. Bu doğrultuda Kaplan (1975) serbest zamanı, bireye zihinsel ve psikolojik iyi gelen, kişisel gelişim ve çeşitli fırsatlar sağlayan kişilerin nispeten kendi belirlediği etkinlik deneyimlerinden oluştuğunu açıklamaktadır. Henderson (2008) serbest zamanın kişisel tanımların yanında mekânın ve çevrenin sosyal yönünün de araştırmacılar tarafından dahil edilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bu bağlamda Godbey (1985) serbest zamanı, bireyin fiziksel çevreden ve kültürel zorlamalar olmadan özgür bir şekilde yaşanılması olarak ifade etmektedir. Bu şekilde bireyin kişisel ve sezgisel olarak değerli bir inanç temeli oluşturabileceği vurgulanmaktadır.

Tarihsel süreç içerisinde geleneksel serbest zaman tanımlarına bakıldığında çalışma ve iş kavramlarıyla yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Lundberg vd., 1934; Shaw, 1985). Lundberg vd. (1934) serbest zaman kavramını ücretli bir iş veya zorunlu olarak yapılan bir mesleğin bireye yüklediği görevler haricindeki özgür zaman olarak tanımlamaktadır. Modern döneme gelindiğinde serbest zaman yalnızca çalışma ve iş hayatından arta kalan zaman değil bireye pek çok fayda sağlamanın yanında potansiyelini de keşfetmesine olanak tanıyan ve tüm

zorluklar ve negatif durumlara karşı bireyler tarafından bilinçli olarak seçilen bir özgürlük alanı şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Gürbüz, 2017; Henderson ve Bialeschki, 2007).

Tarihi süreç içerisinde serbest zaman kavramı pozitif yönde gelişmiş ve çeşitli anlamlar yüklenerek faydacı bir anlayışa dönüşmüştür. Süreç içerisinde değişen anlayışa rağmen serbest zamanın özgürlük ve gönüllük ilkeleri temel bileşenlerini oluşturmaktadır (Rojek, 2005). Serbest zamanın bu yönde gelişimin ana nedenlerinden birisi de birey ve toplumların kavrama bakış açılarında zaman içerisinde değişime uğramasından dolayı olduğu ileri sürülebilir. Tarihsel perspektiften bakıldığında Antik Çağdan günümüze kadar olan süreçte serbest zaman anlayışında önemli değişiklikler olduğu görülmektedir. Bu değişikliklerin gerçekleşmesinde reform, rönesans, özellikle sanayi devriminin çok etkili olduğu gibi teknolojide meydana gelen değişimlerinde çok önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Kraus, 2001; Silk vd., 2016; Sylvester, 1999; Torkildsen, 2005). Bu doğrultuda serbest zaman anlayışının tarihi süreç içerisindeki değişim ve gelişimini sanayi devrimi öncesi serbest zaman ve sanayi devrimi sonrası serbest zaman olarak değerlendirmek faydalı olacaktır.

1.2.1. Sanayi Devrimi Öncesi Serbest Zaman

Serbest zamanın en eski uygarlıklardan bu yana tarihsel sürecine bakıldığında elitizm ve sınıf ayrıcalığı kavramları ile bütünleştiği görülmektedir. Serbest zaman kültürünün oluşumu ilkel kültürlerde zorunlu ihtiyaçların giderilmesinden sonra ya da av sonrası şenlik ve kutlamalarla başladığı ifade edilebilir (Torkildsen, 2005). İnsanların hayvanları evcilleştirmeye başlaması, avcı toplayıcı kültürden tarım ürünlerinin ekilmeye başlanması insanoğlunun yerleşik hayata geçişin temellerini atmış köyler ve şehirlerin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Bununla birlikte de alt ve üst sınıf ayrıcalığı ortaya çıkmış ve üst sınıfın zenginlikten doğan serbest zaman kültürünü kazanmasına neden olmuştur (Sylvester, 1999).

Antik Mısır bu zenginlik ve çeşitli sınıf ayrımının görüldüğü medeniyetlerden birisidir. Antik Mısır'da serbest zaman kültürü olarak güreş, jimnastik, ağırlık kaldırma ve top oyunlarının yanı sıra müzik, dans drama ve sosyal eğlencelerde büyük öneme sahip olduğu görülmektedir (Hurd vd., 2021). Soylu Mısır kadınlarının da yüzme, top oyunları, okçuluk ve dans gibi çeşitli etkinliklere katıldıkları bilinmektedir (Ziegler, 1972). Bununla birlikte Mısır'da yapılan çeşitli

arkeolojik kazılarda takla atan, dengede duran ve bunun yanında pek çok akrobasi hareketi yapan kadın figürleri de görülmektedir (Decker, 2021).

Antik dönemlerin önemli imparatorluklarından Sümer, Babil ve Asur medeniyetlerinde boks ve güreşin popüler olduğu bilinmektedir. Ayrıca Sümer, Babil ve Asur soylularının Tanrılar ve Krallarının saygılarını kazanmak için aslan, devekuşu, fil ve boğa gibi hayvanları avladığı bilinmektedir (Palmer ve Howell, 1973). Mezopotamya kültüründe serbest zaman aktivitelerinin gerek politika aracı gerekse dini çağrışımlarda bulunmasından dolayı büyük öneme sahip olduğu görülmektedir. Medeniyetlerin kültürel farkları olsa da benzer aktiviteleri yaptığı ve bu aktivitelerin aristokrat sınıfa ait olduğu ifade edilebilir (Decker, 2021; Shephard, 2015).

Antik Yunan modern serbest zaman kavramının oluşmasında büyük önem taşımaktadır. Antik Yunanda serbest zaman, yaşamın akılcıca kullanılmasının temel amaçlarından birisidir. Doğru yaşamın iyi bir vatandaşlıktan geçtiği ve iyi bir vatandaşlığında serbest zaman ve eğitimle yaratılacağı düşüncesi hakimdir (Torkildsen, 2005). Yunanlar için serbest zaman aktivitelerine katılım zihni ve bedeni geliştirmek için büyük bir fırsattır. Bununla birlikte Yunanlarda serbest zamanda sürülen hayat, bilgiyi ve fizikselliği doğru seçimlerle desteklemek için “ideal” bir alan olarak görülmektedir (Russell, 2002). Antik Yunan şehir devletlerinden birisi olan Atina, modern batı toplumları üzerinde etkiler bırakan iş ve serbest zaman arasındaki ilişkinin oluşmasındaki tutumu ile tanınmaktadır (de Grazia, 1962). Atina, kültürel ve felsefi yönden zirvede bulunmaktaydı. Burada da aristokrat sınıf tüm gücü elinde bulundurmaktaydı. Erken yaştan itibaren soylu sınıf Atinalılar serbest zamanlarında sportif ve kültürel faaliyetlerde bulunmuşlardır. Erkek çocuklar yedi yaşına geldiklerinde koşma, sıçrama, cirit atma, disk atma, güreş, boks ve yüzme gibi alanlarda ciddi bir şekilde eğitilmekteydiler (McLean vd., 2014). Bunun yanında Atina serbest zaman aktivitelerinin merkezi konumundaydı. Müzik, dans, tiyatro, atletik oyunlar ve geçit törenleri gibi pek çok serbest zaman etkinliği bulunmaktadır. Çoğu zaman bu etkinliklerin katılımı sırasında herhangi bir ücrette ödenmemektedir (Balme, 1984). Atina’da serbest zaman kültürü hem kültürel bir ideal hem de sınıfsal önyargıların oluşturduğu aristokrat bir anlayış olarak ifade edilmektedir. Öğrenme, kültürel birikim ve sağladığı özgürlük alanıyla serbest zaman, Platon ve Aristoteles’in devlet ve siyaset anlayışının da temelini oluşturmaktadır (Sylvester, 1999).

Antik Roma imparatorluğu askeri, siyasi, mimari ve kültürel olarak gelişmiş ve kendisinden sonraki toplumları da etkilemiştir. Roma’da pek çok askeri fethin yapılması beraberinde güç, ihtişam ve zenginlik getirdiği gibi şehirleşmeyle birlikte sınıfsal yapının da temellerini atmıştır. Şehirleşmeye başlayan yeni nüfusun serbest zamanı da ortaya çıkmıştır (Toner, 2013). Roma kültürü ve felsefesi Antik Yunan uygarlığından önemli şekilde etkilenmiştir. Bu etkilenme serbest zaman kültürüne de yansısı da Antik Yunan’ın estetik ve manevi anlayışından ziyade Roma’da faydacı bir serbest zaman anlayışı bulunmaktadır (Hurd vd., 2021). Bu faydacı anlayışa bakıldığında zaman, serbest zamanlarda yapılan aktiviteler fiziksel zindeliği korumak ve daha çok savaş için yapıldığı ifade edilmektedir. Bunun yanında halkın serbest zaman aktivitelerini yapabilecekleri yapılara da önem veren Romalılar, amfitiyatrolar, hamamlar ve arenalar inşa etmişlerdir (Torkildsen, 2005). Halkın kullanımına açılan bu tür yerler aristokrasinin hakim olduğu Roma’da zengin ve soylu aileler haricinde kadınların, kölelerin ve yoksulların serbest zaman haklarının sınırlı olduğu görülmektedir. Kırsal kesimin aksine zengin ve özgür Romalı erkekler serbest zamanlarını, oyun izleyerek, kitap dinletilerinde bulunarak, evde görece ziyafetler vererek ve taverna gibi eğlence mekanlarında bulunarak geçirmişlerdir (Balsdon, 2004).

Osmanlı imparatorluğu Batı Roma’nın da yıkılmasıyla birlikte dönemin en güçlü imparatorlukların birisi konumuna gelmişti. Gerek askeri gücü gerekse dönemin politikalarına hakim oluşu Osmanlı’yı çok daha güçlü bir devlet haline getirmişti (Inalcık, 2013). Osmanlı’da serbest zaman aktivitelerinin temeline bakıldığında Batı Roma kültürünün esintilerini görmekle birlikte müzik, dans, hamam ve özellikle kahvehane kültürü en önemli alışkanlıklar arasında yer almaktadır (Sajdi, 2014). Kahvehaneler İstanbul’da yaşayan erkeklerin en önemli sosyalleşme mekanlarından birisi olduğu ifade edilmektedir. Bu kahvehaneler, çeşitli haberlerin aktarıldığı, oyunların oynandığı, farklı kültürdeki insanların ticari faaliyetlerde bulunduğu, siyasetin konuşulduğu bilgi ve eğlence merkezleri olarak görülmekteydi (Kirli, 2015). Bunun yanında güç ve ihtişama büyük önem veren Osmanlı İmparatorluğunda dönemin padişahlarının da destekleriyle güreş, avcılık, binicilik, okçuluk, kılıç, gürz ve topuz kullanma gibi aktivitelerde yapıldığı bilinmektedir (Güven, 1999).

Orta Çağ döneminde Roma İmparatorluğunun çöküşüyle birlikte Hristiyanlık ve İslamiyet’in serbest zaman kültüründe önemli etkileri olmuştur (Spracklen, 2011). Antik Yunan ve Roma imparatorluklarının serbest zamana bakış açılarından farklı bir bakış açısı olan Orta

Çağ Hristiyan anlayışı aylaklığı kötü bir olgu olarak görürken çalışmayı yüceltmıştır. Kilisenin kontrolünde gerçekleşen kutsal ayinlerde mum-tütsü yakma, şarkı ve dans gibi etkinlikler oyunun yerini aldığı görülmektedir (Kraus, 2001). Manastırların “‘Çalış, umutsuzluğa kapılma” vaazlarına rağmen aristokrat sınıf avcılık ve çeşitli turnuva etkinlikleri düzenleyerek serbest zaman faaliyetlerine devam etmiştir (Torkildsen, 2005). İslami öğretilerde serbest zaman ve rekreasyon faaliyetlerine karşı herhangi bir ifade bulunmamaktadır. Aksine vücuda yararlı olması sebebiyle serbest zamanda fiziksel aktivite ve sportif faaliyetler “helal” olarak kabul edilmektedir (William ve Mason, 2003) İslamiyet’in serbest zaman kültürüne bakış açısı Muhammed Peygamber’in “kalplerinizi her saat yeniden yaratın, çünkü yorgun kalpler kör olur” ve “‘çocuklarınıza yüzmeyi, atıcılığı ve ata binmeyi öğretin” hadislerinde görülmektedir (İbrahim, 1982). Bu doğrultuda vücuda zarar veren alkol ve uyuşturucu gibi maddeler yasaklanırken, serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivite ve sportif faaliyetler insan bedenine katkı sağladığı için “helal” olarak ifade edilmektedir (Walseth ve Fasting, 2003). Orta Çağ dönemine yön veren dini olgular serbest zaman anlayışını şekillendirmiştir. Serbest zaman kültürü açısından kilisenin baskıcı yapısının aksine İslamiyet’in serbest zaman aktivitelerini teşvik etmesi Orta Çağda Müslümanların Hristiyanlardan daha çağdaş ve uygar olduğunu göstermektedir.

Rönesans ve Reform dönemi Avrupa kültür ve medeniyetinde çok önemli değişikliklere yol açmıştır. Rönesans hareketine bakıldığında üst sınıfın yeniden uyanışı olarak görülürken, Reform bütün batı uygarlığını etkileyen, kiliseyi ve dini dogmaları sorgulayan bir uyanış olarak ifade edilmektedir. Her iki hareketinde kilisenin otoritesini kırdığı ifade edilmektedir. Bu sayede din, siyaset, kültür ve sosyal hareketlerde önemli değişiklikler meydana gelmiştir (Mechikoff ve Estes, 2006). İtalya’da başlayan ve daha sonra Avrupa’ya yayılan Rönesans hareketi, düşünce özgürlüğünü savunmayı, bilimsel bir yaşam sürmeyi, felsefe, sanat ve serbest zaman öğretilerinin tıpkı Antik Yunan ve Roma’da olduğu gibi canlanmasını desteklemekteydi (Vickers, 1990). Kilisenin gücünü kaybetmesiyle birlikte dengeler değişmiş Krallar ve soylular yeniden egemen durumuna gelmişlerdir. Egemen durumuna gelen İtalya ve Fransa’daki soylular serbest zaman aktivitelerine önem vermiş ve ressamalara, heykeltıraşlara, müzisyenlere, dansçılara ve oyun yazarlarına destek olmuşlar ve sahip çıkmışlardır (Arcangeli, 2003). Bu sayede Orta Çağ’ın karanlık dönemlerinde dar düşünce sistemi içerisinde çalışmanın yüceltildiği ve şeytan işi olarak görülen serbest zaman alışkanlıkları Rönesans ve Reform hareketleri ile yeniden hak ettiği değeri görmüştür (Torkildsen, 2005).

Sanayi öncesi serbest zaman kültürüne tarihsel perspektiften bakıldığında Antik dönem içerisinde aristokrat sınıfın bir üstünlüğü görülmektedir. Çalışmadan yoksun olan bu sınıf serbest zaman aktivitelerinden fazlasıyla yararlanmıştır. Süreç içerisinde değişen toplum yapılarıyla birlikte özellikle Orta Çağ'da din olgusunun önemli olması serbest zaman alışkanlıklarının Hristiyanlık ve İslamiyet açısından farklı yorumlanmasına olanak tanımıştır. Daha çok dinsel öğretiler doğrultusunda geçen Orta Çağ Avrupası, Rönesans ve Reform hareketleriyle birlikte Antik Yunan ve Roma'daki entelektüel birimlerine geri döndükleri şeklinde ifade edilebilir. Buradan hareketle sanayi öncesi serbest zaman kültürüne, dini ve siyasi görüşlerin etkili olduğu yapılan çeşitli reformlarla birlikte kaybedilen alışkanlıkların tekrar kazanıldığı ifade edilebilir.

1.2.2. Sanayi Devrimi Sonrası Serbest Zaman

Fransız devrimi tarihsel süreç içerisinde en büyük toplumsal devrimlerden birisi olduğu ifade edilebilir. Köleliğin aksine özgürlük ifadesinin siyasi söylemlerde de yer alması kavrama yeni bir boyut kazandırmıştır. Özgürlüğün yanında eşitlik ve milliyetçilik kavramları da tüm dünyayı etkilediği görülmektedir (Yakut, 1999). Fransız devrimi sonucunda köylü sınıfının derebeylik düzenini yıkmaya, dini, siyasi, hukuk, ekonomi ve toplumun sosyal anlayışında derin değişiklikler meydana gelmiştir (Hudson, 2014).

Sanayi devrimiyle birlikte üretimde üretim odaklı anlayış giderek artan işçi sömürüne neden olmuştur. Bu sömürüye itiraz eden işçiler daha az çalışma saatlerine karşılık ücretlerinde de artış talep etmişlerdir. İstekleri karşılık bulan işçilerin çalışma saatlerinin giderek azalmasıyla birlikte “serbest zaman ya da harcanabilir zaman” kavramı ortaya çıkmıştır (Juniu, 2009). Ortaya çıkan bu kavram toplumsal ve kültürel kimliğin oluşmasında önemli bir etken olurken, yaşayış ve düşünme tarzında da önemli değişikliklere sebep olmuştur. Özellikle çalışma saatlerinin azalmasıyla birlikte bireylerin kendileri için ayırdıkları serbest zaman artmış ve istedikleri şekilde değerlendirmelerine olanak tanımıştır (Cunningham, 2016).

1830'lardan itibaren Fransa, Belçika ve Birleşik Krallık'ta işçi sınıfının yaşam koşulları araştırılmaya başlanmış ve serbest zamanda sosyal yaşamlarına dair bilgiler yer almıştır. Sanayi devriminin ilk dönemlerinde işçilerin serbest zaman alışkanlıklarına bakıldığında alkol kullanımı, kumar, bar ve eğlence kulüpleri, kitap okuma, aile ilişkilerini düzenleme, bahçe işleri ile uğraşma, tiyatro, konferans ve siyasi toplantılara gitme gibi aktiviteler olduğu ifade

edilmektedir. Serbest zaman aynı zamanda halkın eğitimi ve örgütlenmek için önemli bir fırsat olarak görülmekteydi (Mommaas, 1997). Avrupa’da görülen pek çok gelişmenin ardından Osmanlı İmparatorluğu gerileme dönemine girmiştir. Askeri alanda yaşanan pek çok başarısızlık nedeniyle olası bir çöküşü önlemek için 1839 yılında Tanzimat Fermanı’nın ilanı ile Batılılaşma hareketlerini başlatan adım atılmıştır (İnalcık ve Seyitdanlioğlu, 2006). Bu dönemde özellikle Fransız kültüründen etkilenen Osmanlı’da ilk kez 1863 yılında Mekteb-i Harbiye’de “Riyazat-ı bedeniye” adıyla Avrupa tarzda jimnastik etkinliklerinin ders olarak işlendiği bilinmektedir (Kahraman, 1995).

1929’lu yıllara gelindiğinde “Büyük Buhran” olarak adlandırılan büyük ekonomik kriz haftalık çalışma saatlerinin daha da azalmasına neden olmuştur. Bu ekonomik krizle birlikte işçi ve endüstri arasındaki ilişkinin korunması ve üretim-tüketim dengesi kurulmuştur. Bunun sonucunda da haftalık 40 saatlik çalışma süresine karşılık 2 günlük hafta sonu tatili hedeflenmiş ve serbest zaman tartışmaları farklı bir noktaya gelmiştir (Cross, 1993). Bu yıllarda çalışma saatlerinin azalması ve tatil günlerinin çoğalmasıyla bireylerin serbest zamanlarında vakit geçirebilecekleri tesisler kurulmaya başlanmıştır. Bu tesisler arasında halkın kullanımına açık yüzme havuzları, tenis kulüpleri, tiyatro ve sinema salonları yer almaktadır (Sayer, 2012). Ayrıca 1937 yılında Beden eğitimi ve rekreasyon için tesislerin geliştirilmesi ve teşvik edilmesini sağlamak ve sosyal faaliyetler için merkezlerin kurulmasını kolaylaştırmak amacıyla Beden Eğitimi ve Rekreasyon Yasası kabul edilmiştir (Legislation, 2023). Bu yıllarda Osmanlı İmparatorluğu fiilen sona ermiş ve Mustafa Kemal Atatürk önderliğinde Türkiye Cumhuriyeti kurulmuştur. Mutlak monarşi sisteminden Cumhuriyet ve laik sisteme geçen Türk toplumu siyasi ve kültürel olarak büyük bir değişim geçirmiştir. Cumhuriyet sistemi ile gelen bu kültürel değişim serbest zaman alışkanlıklarına da erken cumhuriyet döneminde etki etmiştir. Ankara’da *Hakimiyet-i Milliye* gazetesinde yayınlanan bisiklet ve yüzme yarışmaları ile ilgili ilanlar halkı serbest zaman etkinliklerine çekmiş ve oluşan sosyal ortamlarla birlikte kutlamalar, gösteriler ve eğlenceli sosyal ortamların oluşmasıyla rekreasyonel etkinlikler gerçekleştirilmiştir (Ertürkmen Aksoy vd., 2022). Cumhuriyetin erken dönemlerinde diğer bir önemli gelişmenin de 1938 yılında 3530 sayılı kanunla çıkarılan Beden Terbiyesi Kanunu’dur. Bu kanuna bakıldığında 4. Madde de yer alan “Gençler için kulüplere girmek ve serbest zamanlarında beden terbiyesine devam etmek mecburidir” ifadesiyle birlikte serbest zaman terimi ilk kez bu kanunla kullanılmıştır (Beden Terbiyesi Kanunu, 1938).

1950’li yılların sonundan itibaren Avrupa ekonomileri tam istihdam durumu doğrultusunda haftalık çalışma saatlerinde giderek azalmanın olmasıyla bireyler haftanın 5 günü çalışır duruma gelmiş ve ekonomik olarak istediği serbest zaman aktivitesini seçecek olanağa kavuşmuştur (Sayer, 2012). Bu tür ekonomik gelişmelerde hem bireylerin hem de devletlerin sosyal ve kültürel anlamda genişlemesini sağlamıştır. Bu genişlemeyle birlikte de Avrupa’nın pek çok ülkesinde 1960 ve 1980 yılları arasında spor, rekreasyon, sanat ve turizm sektörlerinin gelişmesi için teşvik edilmesi için çalışmalara tanık olmuştur. Bunun sonucunda da serbest zamanı yönetebilecek uzman ve bilgili personele ihtiyaç artmıştır (Bramham vd., 1993). 1960 ve 1980’li yıllar açısından Türkiye, siyasi ve ekonomik olayların gölgesin de toplumsal yaşamına devam etmiştir. Bu dönemde tarım toplumundan sanayi toplumuna geçen Türkiye, serbest zaman kültürü bakımından balolar ve dans gösterileri, tiyatro, opera ve bale, açık hava sinemaları, mesire alanlarında piknikler, tatiller, kahvehaneler, çeşitli spor müsabakaların stadyum, radyo ve televizyonlarda izlenmesi ve dinlenmesi gibi pek çok etkinliğin yapıldığı ifade edilmektedir (Kütük, 2016). Bu dönemde 1961 Anayasası’nda 1964/66 sayılı kararla Beden Terbiyesi Kanununda yer alan “mükellefiyet” maddesi iptal edilmiştir. Böylece gençlerin serbest zamanda beden terbiyesini zorunlu olarak algılamalarından ziyade, gönüllük esasına dayanarak istendik bir faaliyet olarak algılamaları hedeflenmiştir (Fişek, 1985). Akademik açıdan girişimlere bakıldığında 1980 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) rektörlük bünyesinde Beden Eğitimi, Spor ve Rekreasyon Bölümünün kurulması (Kesim, 2020) serbest zaman çalışmalarının akademik anlamda öncüsü olduğu ifade edilebilir.

2000’li yıllara gelindiğinde serbest zaman aktiviteleri yaşamın önemli parçalarından birisi haline gelmiştir. Serbest zaman kültürünün yaygınlaşması ve insanların ihtiyaçlarının farklılaşması pek çok yan ürünün ortaya çıkmasını sağlamış ve serbest zaman endüstrisini meydana getirmiştir (Horner ve Swarbrooke, 2012). Bu endüstri içerisinde sağlık ve zindelik kulüpleri, rekreasyonel park ve bahçeler, pek çok aktivitenin bulunduğu büyük tema parklar, tiyatrolar, sinemalar, çeşitli organizasyon ve müsabakalar için inşa edilen stadyumlar yer almaktadır (Horner ve Swarbrooke, 2012). Bireylerin arzuları doğrultusunda tercih ettikleri bu tür serbest zaman aktiviteleri bireylere fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik pek çok fayda sağlamaktadır (Heintzman, 2009; Raza ve vd., 2020; Sirgy ve vd., 2017). Buradan hareketle aslında serbest zamanın pek çok farklı bölümde toplandığı, fizyolojiden psikolojiye, sosyolojiden felsefeye kadar farklı araştırma alanlarına konu olduğu ifade edilebilir (Kleiber, 2020; Parker, 2021; Sager, 2013). 2000’li yıllara Türkiye perspektifinden bakıldığında, içinde

bulunduğu coğrafi konum itibariyle farklı kültürleri barındıran Türkiye seküler bir ülke olma özelliğı taşımaktadır. Türkiye’de serbest zamanın kavramsal gelişimi daha çok fiziksel aktivite ve sporla ilişkilendirildiğı ve sporla ilgili olmadığı sürece belirli aktiviteler kaygısı duymadan sadece zaman geçirme olarak görölmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2014). Serbest zamanın anlamının oluşmaya başladığı bu dönemde akademik anlamda yapılan pek çok çalışma ile serbest zaman Türkiye’de kabul edilen ve araştırılmaya değeri görölen bir bilim dalı olarak karşımıza çıkmaktadır (Gürbüz ve Henderson, 2013). Süreç içerisinde değışen toplum yapısı ve teknolojik gelişmelerdeki ilerlemeler serbest zaman alışkanlıklarında da önemli değışikliklere neden olduğu söylenebilir.

2020 yıllara gelindiğinde serbest zamanın dijital dönüşümünün olduğu görölmektedir. Akıllı telefonların ve bilgisayarların ortaya çıkışı ve yaygınlaşmasıyla bireylerin sosyalleşme deneyimlerini şekillendirmiş ve geleneksel yapıların dışına çıkmıştır (Silk vd., 2016). Serbest zamanda teknolojik alışkanlıkların artması ve daha sık kullanılır hale gelmesi sanal ortamların, bireylerin sanal dünyalarda anlık, kontrolsüz ve genellikle anonim bir şekilde iletişim kurabilmeleri nedeniyle çeşitli problemlerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Kavanagh vd., 2016). Bununla birlikte serbest zamanda teknolojinin yanında bireylerden beklenen aktif katılımlı rekreasyonel fiziksel aktivite olduğu ifade edilebilir. Aktif katılımlı serbest zaman aktivitelerinin çocukluk döneminden yaşlılık dönemine kadar pek çok faydasının olduğu görölmektedir (Deneau vd., 2022; Schaezel ve Carr, 2018). Buradan hareketle son dönemlerde serbest zaman anlayışına bakıldığında teknolojiyle birlikte değışen bir serbest zaman kültürünün yanında serbest zamanın pek çok farklı alanda ve dalda incelemeye konu olduğu ifade edilebilir (Kleiber, 2020; Parker, 2021). Spor bilimleri açısından rekreasyonel fiziksel aktivite temelli bir yapıya dönüşen serbest zaman kültürü tarihi perspektif açısından geldiğı noktada önemli bir bilim dalına dönüşmüştür.

Sanayi devriminden sonraki süreçte tarihsel perspektiften serbest zaman kültürünün değışimine bakıldığında ilk dönemlerde işçi sınıfının serbest zaman hakkının olmasıyla birlikte serbest zaman yönetiminin henüz anlaşılamamasından dolayı a tipik serbest zaman davranışının yaygın olduğu söylenebilir. Daha sonraki dönemlerde serbest zamanın faydalarının anlaşılması ve üzerine yapılan çalışmalar doğrultusunda anlayışın değıştiğı ifade edilebilir. Politik ve ekonomik nedenler sanayi devrimi sonrası serbest zaman anlayışının değışmesinde çok önemli

bir faktörü oluşturduğu ileri sürülebilir. Bunun yanında teknolojik gelişmeler ve toplumun değişen yapısı serbest zaman kültüründe önemli bir yer tutmaktadır.

1.3. Serbest Zaman Felsefesi

Felsefe yaşamın anlam arayışını keşfetme sürecidir. Bu süreçte, felsefe bireye inanç ve değerlerinin farkına varmasını sağlamakla beraber, kim olduğunu ve gideceği yolda iyi bir rehber olma niteliği taşımaktadır (Williamson, 2021). Bu bağlamda felsefe diğer bilimlerin aksine maddi bir bilgi yorumlamasından ziyade ruhsal ve sosyal alanlara kadar uzanan tümel yani evrensel bir bilgi konumundadır. Antik Yunan’da bu evrensel bilginin karşılığı da “philosophia” yani “bilgelik sevgisi” ya da “hikmet arayışı” anlamına gelmektedir (Nussbaum, 1992). Tarihsel süreç içerisinde Antik Yunan’dan beri farklı perspektiflerden yorumlanan felsefe, din, bilim, sanat ve serbest zaman konularında çeşitli filozofların görüşleri ile değer kazanmıştır (Winnifrith ve Barrett, 2016). Serbest zaman felsefesi bireyin iyi yaşamının bir parçasının araştırılmasıdır. Bu yönden bakıldığında serbest zaman felsefesi ahlak ve politik felsefesinin bir dalı olarak görülmektedir. Serbest zaman felsefesi bireyin yaşamı boyunca kendi iyiliği için izlemesi gereken amaçları, sosyal kurumların bu değerli amaçları desteklemedeki rolleri ve serbest zamanını en iyi şekilde değerlendirebilmek için gereken erdemleri araştırmaktadır (Sager, 2013). Bu yönleriyle bireyin “iyi yaşam” amacını gerçekleştirmesi için serbest zamana olan ihtiyacın vurgulanması fikri Antik Yunan’da görülmektedir (Juniu, 2009).

Antik Yunan medeniyeti, farklı alanlarda felsefeye büyük katkı yapmasının yanında serbest zaman felsefesinin gelişmesinde de çok önemli bir rol oynamıştır. Özellikle Platon ve Aristoteles’in serbest zaman felsefesi üzerine yorumları ve açıklamaları büyük önem taşımaktadır (Samaras, 2017). Bu bağlamda serbest zaman felsefesine Platon, Aristoteles, Epikürosçular’ın görüşlerinin ve düşüncelerinin yanında Stoacılar’ın serbest zaman felsefesine de bakmak farklı bir perspektif sağlayacaktır (Sager, 2013).

Platon ve Aristoteles serbest zaman felsefesi açısından benzer görüşleri paylaşmaktadır (Spracklen, 2011). Bireyin doğru bir şekilde erdeme, iyi ruh halinde olmaya (*eudaimonia*) ve bir insanın daha yüksek amaçlarını gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğu şey maddi zorunluluktan kurtulmaktır. Platon “serbest zaman” (*scholê*) ve “serbest zaman yokluğu” (*ascholia*) arasındaki zıtlığı zihin-beden ikilemiyle ifade etmektedir. Platon serbest zaman felsefesini yaşam

için ön koşul olduğunu belirtmektedir (Samaras, 2017). Platon aşırı çalışmayı ve aylaklığı akılsızlık olarak görmektedir. Platon'un felsefî görüşüne göre, çok uyumak, aylaklık yapmak ve hareketsizlikle geçirilen zaman, serbest zaman değildir. Platon müzik, spor ve felsefe ile ilgilenmenin serbest zamanı kullanmanın en iyi yolu olduğunu ve bireyin zirveye ulaşmasının anahtarı olduğunu işaret etmiştir (Hunnicut, 2006).

Aristoteles felsefesinde “iyi yaşam” için gerekli olan bireyin kendini geliştirmesi ve bu sayede mutlu ve refah bir yaşam sürme görüşü bulunmaktaydı (Bouwer ve Van Leeuwen, 2017). Aristoteles'te tıpkı Platon gibi serbest zamanlarda müzik, spor ve felsefe gibi alanlarla uğraşmanın çok değerli olduğuna inanıyordu (Balme, 1984). Tüm bunların yanında, Aristoteles serbest zaman olgusuna pek çok değerli anlam yüklemiştir. Aristoteles'e göre serbest zaman toplulukları birbirine bağlamanın en iyi aracıydı. Bunun yanında kültürel anlamda yerel geleneklerin ve serbest zaman uygulamalarının doğallığına ve kutsallığına inanmaktaydı (Owens, 1981). Bu bilgiler ışığında her iki filozofunda serbest zaman felsefesine önemli katkılar yaptığı düşünülmektedir. Toplumsal açıdan düşünüldüğünde görüşlerinin farklı kitleleri de etkilemesinin serbest zamanın değerini artırdığı ileri sürülebilir.

Epikuros ya da Epikür, Antik Yunan felsefesinin değerli filozoflarından birisi olmasının yanında en önemli okullarının başında gelen Epikurosculuğun kurusu olarak da bilinmektedir (Long, 1986). Epikuros'un felsefesinin ana temelini mutluluk oluşturmaktadır. Epikuros'a göre insan acı, üzüntü, keder, kaygı gibi olaylardan kaçıp, mutluluk ve haz peşinden koşmak ister. Bu yüzden insanın en temel amaçlarından birisi mutluluk ve hazzı ulaşmak olduğunu ifade eder (Annas, 1989). Epikuroşçular genel olarak kültürel, entelektüel ve yaşamada her olgudan zevk almaya inanmaktaydı. Bu inancın gerçekleştirilmesi içinde en önemli faktörün akıl olduğunu düşünmekteydiler. Bir sestten daha çok keyif almak için müzikteki armoni dengesi anlamak veya bir erkeğin vücudunu en iyi şekilde hazırlayarak güreşte kazanacak kadar olmasını sağlamak akıl faktörünün örnekleri arasında verilebilir (Jones, 2013). Bu örneklerle bakıldığında Epikuroşçuluğun felsefesine göre serbest zaman bireyin kendini geliştirmesi ve mutluluğu bakımından değerli bir araç olarak görülmektedir (Hunnicutt, 2006). Platoncular ve Aristotelesçiler kadar olmasa da, Epikuroşçular, eğitilmiş Yunan ve Romalı paganları günlük serbest zamanlarında ve kültürel alışkanlıkların da daha estetik ve ince bakış açılarını etkilemişlerdir (O'Keefe, 2009).

Stoacılık, Antik Yunanda Kıbrıslı Zenon tarafından kurulan bir Helenistik felsefe okuludur. Temel felsefi anlayışının altında erdem etiği anlayışı yatmaktadır (Long, 2001) Stoacılığın felsefi anlayışına göre bireyin ilk önce etik ve ahlaki değerlerinin geliştirmesi gerekmektedir ve çoğu Stoacıya göre erdem mutluluk için yeterli olacağından, bir bilge talihsizlik yaşaması halinde bu duruma sağlam bir şekilde duracağı fikri vurgulanmıştır (Sherman, 2021). Eski Roma İmparatoru ve en önemli Stoacı filozoflardan birisi olarak kabul edilen Marcus Aurelius ılımlı olma, hoşgörü ve bilgelik gibi Stoacı erdemleri benimserken, zar oyunları, kumar, içki ve cinsellik gibi serbest zaman etkinliklerinde ölçülü olmayı tartışmaktadır (Birley, 2012). Marcus Aurelius'a göre serbest zamanı en iyi kullanmanın şekli, felsefe ve tarih kitaplarını okumanın yanında zihin ve bedeni imparatorluğu en şekilde yönetmek için hazırlamaktan geçmektedir (Spracklen, 2011). Buradan yola çıkarak Stoacı serbest zaman felsefesine bakıldığında erdem olgusunun önemli olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Stoacılar da serbest zamanın anlamının dünyevi zevklerden ziyade akıl, bilim ve kendini geliştirmeye dayalı olduğu ileri sürülebilir.

Modern dönem serbest zaman felsefesi anlayışına bakıldığında dönemin filozofların çeşitli görüşleri bulunmaktadır (Spracklen, 2011 ve Torkildsen, 2005). Yakın dönem filozoflarından Bertrand Russell (2004) ifade ettiği gibi:

“Her erkek ve kadın günde dört saat gerekli işlerde çalışsa, hepimize yetecek kadarına sahip olabiliriz... Önemli olarak kabul edilecek olan geri kalan saatler olmalıdır. Sanattan ya da çalışmadan zevk almaya, sevgiye, ormana ve yeşil alanlarda güneş ışığına ayrılacak saatler... İnsanın gerçek yaşamı karnını doyurma ve bedenini giydirme işinden değil, sanat, düşünce ve sevgiden, güzelliğin yaratılması ve tefekkür edilmesinden ve dünyanın bilimsel olarak anlaşılmasından ibarettir.”

Yakın dönem serbest zaman çalışmaları incelendiğinde 20. Yüzyılın başlarından itibaren serbest zaman ve mutluluk arasında yakın bir ilişki olduğu görülmektedir (McHugh vd., 2016). Bu da gösteriyor ki Antik çağdan modern çağa toplumsal yapılar, dinler, kültürler, istekler ve arzular değişmesine rağmen insanın serbest zamanda mutluluk arayışı devam etmektedir. Serbest zaman felsefesi üzerine yapılan görüş ve düşüncelere bakıldığında temelinde bireyin iyi ruh halinde olmaya (*eudaimonia*) yönelik akıl ve bilimi de içerisine alan görüşler olduğu ifade edilebilir. Burada temel felsefe üzerine konumlandırılmış serbest zaman düşüncesine

bakıldığında, tüm akım ve görüşlerde, serbest zaman bireyin kendisini geliştirmesi ve bir üst seviyeye çıkması için büyük bir fırsat olarak görülmektedir.

1.4. Serbest Zaman Sosyolojisi

Toplumsal yaşamda bireyin davranışlarına etki eden pek çok faktör yer almaktadır. Aile, işyeri, arkadaş ortamı, diğer sosyal yaşam alanlarında gösterilen kültürel olarak çeşitli kalıplaşmış davranışlar bulunmaktadır (Giddens ve Griffiths, 2006). Sosyoloji de bu kalıplaşmış davranışları, aile, iş ve sosyal yaşamın değişimini ve gelişimini bilimsel yollarla araştırılmasıdır (Fulcher ve Scott, 2011). Latince “socius” ve Yunanca “ology” sözcüklerinin bir araya gelmesiyle oluşan sosyoloji kavramı insan davranışlarını ve bu davranışlardaki değişimleri geniş bir perspektiften gören ve araştıran bilim dalıdır (Matthewman ve West-Newman, 2020). Sosyolojinin araştırma konuları arasında pek çok alan bulunmaktadır. Bunlar arasında aile yapısı ve ilişkileri, futbol holiganizmi, çeteler, eğitimin sosyal hayattaki yansımaları, cinsiyet ve bireylerin serbest zamanlarını nasıl geçirdiği gibi konular yer almaktadır (Bahar, 2009).

Serbest zaman sosyolojisi, Uluslararası Sosyoloji Derneği'nin 1956 yılında düzenlemiş olduğu Amsterdam'daki 3. Dünya Sosyoloji Kongresi'nde ünlü sosyolog Joffre Dumazedier'in girişimleriyle başlamış ve 1961 yılında Serbest Zaman ve Popüler Kültür Sosyolojisi Alt Komitesi adı altında kurulmuştur. İlk komite başkanlığını Joffre Dumazedier yürütmüştür. Günümüzde Serbest Zaman Sosyoloji Araştırma Komitesi RC13 ismiyle çalışmalarına devam etmektedir (İSA, 2023).

Joffre Dumazedier'in serbest zaman üzerine farklı ve geniş perspektiften baktığı görülmektedir. Dumazedier, serbest zaman olgusunun büyümesi ve genişlemesinin toplumda daha güçlü bir etki bırakacağına inanmaktadır. Özellikle iş yerleri ve aile ilişkileri gibi alanlarda değer kazanacağını düşünmektedir (Dumazedier, 1967, 1974). Güncel serbest zaman sosyolojisinin çalışma konularına bakıldığında bu inanç ve beklentilerin haksız olmadığı görülmektedir. Serbest zaman sosyolojisinin güncel çalışma konuları arasında temel olarak çalışma hayatı, aile, toplumsal cinsiyet ve farklı kuşaklar açısından serbest zaman gibi çeşitli konular yer almaktadır (Parker, 2021; Roberts, 2010).

Çalışma ve serbest zaman Antik Yunan'dan beri tartışılan ve sanayi devrimiyle birlikte yeni bir boyut kazanan serbest zaman sosyolojisinin ana konularından biridir (Veal, 2004). Antik Yunanlı filozoflar serbest zaman hayatını kutsallaştırırken, çalışma hayatını vatandaş olmayanlar ve köleler için uygun bir faaliyet olarak görmüşlerdir. Buradan hareketle çalışma ve serbest zaman arasındaki ilişkiye yönelik modern açıdan temelinin atılmasına olanak sağlamıştır (Balme, 1984). Kilisenin çalışmayı yücelterek serbest zamanı şeytan işi olarak görmesi tarihsel açıdan farklı bir sosyolojik bakış açısı sağlasa da reform ve rönesansla birlikte bu bakış açısı değişmiş ve sanayi devrimiyle birlikte çalışma ve serbest zaman arasındaki ilişki bambaşka bir boyuta taşınmıştır (Torkildsen, 2005; Kraus, 2001). Özellikle Avrupa toplumlarında, sanayi devrimiyle birlikte azalan iş gücünün önemli getirilerinden biri olan serbest zamanın anlam arayışı, çalışma ve serbest zaman arasındaki ilişkiye farklı bir bakış açısı yaratmıştır (Mommaas, 1997). Günümüzde de pek çok alanda farklı kültürlerde çalışma ve serbest zaman araştırmaları görülmektedir (Duerden vd., 2018; Kelly vd., 2020). Endüstrileşme ve çalışma alanlarındaki gelişmeler sayesinde serbest zamanda yürütülen rekreasyonel aktiviteler iş doyumu, örgütsel bağlılık, dayanıklılık ve iş bağlılığı gibi pek çok kavrama etki ederek günümüzde iş ortamlarında büyük önem kazanmıştır (Doğan vd., 2019; Duerden vd., 2018). Elbette gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkeler açısından çalışma hayatı ve serbest zaman arasındaki ilişki işçinin aleyhine devam etmesine rağmen, iş ortamlarında yürütülen serbest zaman aktivitelerinin iş performansını artırdığını görülmesi günümüz modern firma ve kuruluşlar açısından önemini korumaktadır (Kelly vd., 2020). Çalışma ve serbest zaman arasındaki ilişkide kültür, din, ekonomik ve sosyal yapıların önemli bir etkisinin olduğu ifade edilebilir.

Aile, toplumun en temel yapı taşı ve en güçlü kurumudur (Hardwig, 1990). Günümüzde toplum yapılarının değişmesiyle aileler, aile içinde, ekonomik ve sosyal yönden pek çok zorlukla karşılaşabilmektedir (DeFrain ve Asay, 2014). Aile serbest zamanı da bu yaşanan zorluklar karşısında, aile bireylerinin birbirleriyle güçlü bağlar kurması, çeşitli problemlerin çözülmesi ve aile ilişkilerinin güçlendirilmesi adına pek çok faydası bulunmaktadır (Agate vd., 2009). Aile serbest zamanı kavramsal perspektiften, “Serbest zaman ve rekreasyonel etkinliklere, ebeveynlerin ve çocukların birlikte katıldıkları zaman” olarak tanımlanmaktadır (Shaw, 1997). Bu tanımdan yola çıkarak uzun süreli araştırmalara bakıldığında bir ailenin güçlü ve birbirine bağlı olması, serbest zamanı birlikte kullanmalarıyla mümkün olabileceği düşüncesi gelişmiştir (Hawkes, 1991). Aile serbest zamanı araştırmaları son yıllarda çeşitli teoriler ve modellerle desteklenmiş ve önemli bir çalışma alanı haline gelmiştir (Zabriskie ve McCormick, 2001). Bu

modellerden birisi olan Aile Deneyimleri Ekolojisi Modelinde, aile ve aktivitenin zaman süreci içerisindeki çeşitli rekreasyonel faaliyetlerle beklenti, katılım ve yansımalarına bakarak farklı bir perspektif sunmaktadır (Melton vd., 2022). Genel olarak aile serbest zaman çalışmalarının, aile içinde birliğin sağlanması, şefkat ve nezaketin artması, karşılıklı güvenin oluşması ve bunların istikrarlı bir şekilde devam etmesinde çok önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Agate vd., 2009; Aslan, 2009; Zabriskie vd., 2018).

Toplumsal cinsiyet ve serbest zaman çalışmalarında kadınlar üzerinde yapılan çalışmalar 40 yıldır bilgi birikimi yoluyla günümüze kadar ulaşmış ve serbest zaman sosyolojisinde farklı çalışma alanlarıyla önemli bir noktaya gelmiştir (Deem, 1982; Glyptis ve Chambers, 1982). Genel olarak bakıldığında kadınların işgücü piyasası erkeklere oranla daha azdır. Ayrıca karşılıksız emek gücü bakımından kadınlar daha ön plandadır. Bu bakımdan toplumsal normların cinsiyete dayalı göstergeleri olduğu gibi serbest zaman aktivitelerinin de sosyal ve kültürel anlamda cinsiyete dayalı çeşitli analizleri bulunmaktadır (Shaw, 1999). Buradan hareketle toplumsal cinsiyet yalnızca serbest zaman aktiviteleri ve davranışlarıyla değil aynı zamanda gündelik yaşamdaki serbest zaman deneyimleriyle de yakından ilişkilidir (Henderson ve Gibson, 2013). Bu durumun sebepleri arasında kadınların aile sorumlulukları ve sosyal olarak öngörülen yükümlülükleri serbest zaman katılımında karşılaştıkları engeller yer almaktadır. Kadınların karşılaştığı bu engeller farklı kültürel perspektifte yapılan çalışmalar ile karşımıza çıkmaktadır (Arab-Moghaddam vd., 2007; Jackson ve Henderson, 1995; Koca vd., 2009). Örneğin; Orta Doğu'nun katı kuralları ile yönetilen ülkelerinden biri olan İran'da kadınların karşılaştıkları en büyük engel kadınların serbest zaman aktivitelerine katılabilecekleri yapının eksikliğidir. Bunun yanında geleneksel İslami görüşlere dayalı spesifik kültür anlayışı, ekonomik, sosyal engellerde görülmektedir (Arab-Moghaddam vd., 2007). Bunun yanında Orta Doğu'dan laik bir anlayışla ayrılan Türkiye'de (Gülbüz ve Henderson, 2014), geleneksel ve çağdaş Türk toplumu arasındaki ince çizgide şekillenen kadınların serbest zaman davranışları, fiziksel aktivite fırsatlarının artmasının yanında sosyoekonomik statü ve İslam dinine bağlılıktan kaynaklanan birtakım engeller yaşadıkları görülmektedir (Koca vd., 2009). Toplumsal cinsiyet ve serbest zaman çalışmaları her ne kadar kadınların yaşadıkları problemler üzerine yoğunlaşsa da son dönemlerde yapılan çalışmalarda erkekler üzerine yapılan çalışmaların azlığını ve bu alana da yönelinmesinin gerekli olduğunu savunan çalışmalarda mevcuttur (Henderson ve Shaw, 2006).

Farklı kuşaklar ve serbest zaman çalışmaları çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık perspektifinde katılım sağlanan aktiviteler bağlamında incelenmektedir (Parker, 2021). Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sağlıklı bir şekilde geçirilen fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik gelişim dönemi ve bir sonraki yetişkinlik evresine geçiş sürecinde önemli bir unsuru oluşturmaktadır (Christie ve Viner, 2005; Dahl, 2004). Bu sağlıklı sürecin doğru bir şekilde ilerleyebilmesi de çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları rekreasyonel aktiviteler ile mümkün olmaktadır (Hulteen vd., 2017). Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde serbest zamanda fiziksel aktivite temelli aktif rekreasyonel aktiviteler katılmak, benlik saygısı, özgüven, sağlıklı akran ilişkileri, iletişim beceresini geliştirme ve sosyalleşme gibi pek çok fayda sağlamaktadır (Holder vd., 2009; Thompson vd., 2005). Bu dönemdeki serbest zaman faaliyetleri daha çok oyun temelli rekreasyonel faaliyetler olarak karşımıza çıkmakta ve çocuğa zorunluluktan ziyade gönüllü katılımını teşvik ederek, gelecek dönemler için hem alışkanlık hem de süreklilik sağlama amacıyla olmalıdır. Yetişkinlik dönemine gelindiğinde, yaşamın temel zorunluluklarının getirdiği çalışma ve sosyoekonomik statüye ulaşma çabaları karşımıza çıkmaktadır (Roberts vd., 2003). Çalışmanın ve yaşama koşullarının getirmiş olduğu stres, kaygı, depresyon gibi unsurlarla başa çıkmak isteyen yetişkinlerin ilk başvurdukları adres serbest zaman aktiviteleridir (Adams vd., 2011; Wijndaele vd., 2007). Yetişkinlik döneminde serbest zaman aktivitelerine bakıldığında farklı kültürleri de içine alarak, rekreasyonel fiziksel aktivite, doğa yürüyüşleri, dans ve çeşitli egzersizler gibi pek çok aktif katılımın yanında (Simon vd., 2023) stadyumlarda müsabakaları izlemek, tiyatro, sinema, televizyon, dijital oyunlar gibi pasif katılımın olduğu serbest zaman aktiviteleri de görülmektedir (Roy ve Orazem, 2021). Elbette her birey serbest zaman faaliyetlerini seçmede özgürdür fakat bir sonraki yaşlılık kuşağına geçişte sağlıklı ve başarılı bir yaşlanma sürecinin geçirilmesi ve devam ettirilmesi adına aktif katılımlı serbest zaman aktivitelerinin önemi büyüktür (Boyes, 2013). Son yıllarda yapılan pek çok çalışma ile başarılı yaşlanma konusu oldukça popüler hale gelmiştir (Lee vd., 2020). Başarılı yaşlanmanın temel anahtarı serbest zamanlarda yapılan rekreasyonel fiziksel aktiviteden geçmektedir (Crombia vd., 2004). Başarılı yaşlanma süreci geçiren bireylerde, yalnızlık duygusunda azalma, depresyon, kaygı, endişe ve bu yaşların önde gelen korkuları arasında yer alan ölüm korkusunu yenebilme yetilerinin yüksek olduğu görülmüştür (Broughton ve Beggs, 2007; Janke vd., 2006). Bunun yanında olumlu bir benlik duygusu kazanımı, birlikte yapılan serbest zaman aktivitelerinde ekip faaliyetlerine bağlılık ve birlikte hareket etme gibi duyguların kazanımı da ifade edilmektedir (Lee vd., 2020). Bu nedenle başarılı yaşlanma sürecine gelene kadar çocukluk döneminde kazandırılan serbest

zamanda aktif katılımlı serbest zaman aktiviteleri bireye hayatı boyunca edinilmiş en güzel hediyelerden birisi olabileceği ifade edilebilir.

Bu bilgilerden yola çıkarak serbest zaman sosyolojisinin toplumsal düzene olan etkisi ve katkısının önemli boyutlarda olduğu ifade edilebilir. Süreç içerisinde değişen toplumsal yargılar serbest zaman sosyolojisinde de değişim ve gelişimlere yol açtığı söylenebilir. Özellikle cinsiyet ve serbest zaman alanında yapılan çalışmaların göstermiş olduğu değişim yalnızca kadınlar üzerine yapılan çalışmaların değil aynı zamanda erkekler üzerine yapılan araştırmalarında değerli olduğunu göstermiştir. Çalışma ve serbest zaman araştırmalarında da siyasi ve ekonomik devrimlerin önemli olduğu görülmektedir. Bunun yanında gelişen toplum yapılarında aile ilişkilerinin ön plana çıkmasıyla birlikte aile ilişkilerinin güçlendirilmesi adına aile ve serbest zaman çalışmalarının da ön plana çıktığı ifade edilebilir. Son olarak çocuklukta edinilmiş serbest zaman alışkanlıklarının yaşlılık döneminde bireyin başarılı bir yaşlanma geçirerek fiziksel, psikolojik ve sosyolojik açıdan kendini idare edecek sağlıklı olması bu çalışma alanına olan ilgiyi artırdığı söylenebilir.

1.5. Serbest Zaman Psikolojisi

İnsan davranışı ve zihinsel süreçlerin gelişimi Antik Yunan filozoflarından beri merak edilen, Sokrates, Plato ve Aristo gibi ünlü filozofların zihin, ruh ve insan vücudu ve deneyimleri üzerine ortaya attıkları çeşitli görüşler psikoloji bilimine bir bakış açısı oluşturmaktadır (Malone, 2009). Bu bakımdan modern anlamda Psikoloji kavramı, davranışın ve zihinsel süreçlerin ele alındığı, duygu ve düşüncenin de incelenmesini içeren çok kapsamlı araştırma alanı olan önemli bir bilimdir (Pastorino vd., 2021). Davranış, organizmanın yaptığı gözlemlenen ve kaydedilebilen, bağırarak, gülmek, konuşmak terlemek ve göz kırpmak gibi eylemleri içine alan bir olgudur. Zihinsel süreçler ise, davranışlardan çıkarılan içsel ve öznel deneyimleri içine alan algılar, rüyalar, düşünceler, duyular, duygular ve inançlardır (Myers ve DeWall, 2018). Psikoloji bilimi, süreç içerisinde felsefeden ayrılarak modern bir bilim alanı olmasıyla birlikte pek çok çalışma alanına ayrılmıştır. Bunlar arasında sosyal psikolojiden, gelişim psikolojisine, pozitif psikolojiden, spor psikolojisine kadar pek alan bulunmaktadır (Jarvis, 2006; Pastorino vd., 2021). Son yıllarda psikoloji biliminin gelişmesi ve multidisipliner bir hale dönüşmesiyle birlikte önemli çalışma alanlarından birisi haline gelen serbest zaman psikolojisi de bu alanlardan birisini oluşturmaktadır (Kleiber, 2020).

Serbest zaman psikolojisi, bireylerin serbest zamanlarındaki davranış ve deneyimlerini yapılandırma ve seçme biçimlerini incelemektedir. Bireylerin bu seçimleri neden ve nasıl yaptıkları ve aynı zamanda bu seçimlerin iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmaktadır (Mannell ve Kleiber, 1997). Serbest zamanda yapılan rekreasyonel aktivitelerin psikoloji üzerine olan etkileri son yıllarda yapılan pek çok çalışma ile popüler hale gelmiştir (Hartman vd., 2020; Kelly vd., 2020). Özellikle bireylerin yaşam kalitelerinde olumlu etkilerinin araştırıldığı serbest zaman psikolojisinde, psikolojik iyi oluş ve mutluluk çalışmaları önemli bir noktaya geldiği ifade edilebilir (Demirel, 2019; Newman vd., 2014). Bu bakımdan pek çok araştırma ile güncelliğini koruyan ve yeni perspektifler doğrultusunda kendini yenileyen serbest zaman psikolojisine sosyal psikoloji, kişilik psikolojisi ve gelişim psikolojisi başlıkları altında bakmak faydalı olacaktır (Mannell ve Kleiber, 2020).

Sosyal psikoloji, bireylerin sosyal çevrelerindeki davranış, düşünce ve iç dünyalarını inceleyen bilim dalıdır (Smith vd., 2014). Sosyal psikoloji, genel olarak, bireysel iyi oluş, şiddet, agresif davranışlar, madde kullanımı, toplumsal sağlık, benlik, uyum konularında sosyal faktörlerin davranışlara olan etkilerine odaklanmaktadır (Hewstone ve Stroebe, 2021). Serbest zaman araştırmalarına sosyal psikoloji bağlamında bakıldığında yapılan pek çok çalışmada, serbest zamanda yapılan rekreasyonel aktivitelerin bireylerin iyi oluşları (Carruthers ve Hood, 2004; Manfield vd., 2020), benlik saygıları (Agyar, 2013; Raymore vd., 1994) ve uyum süreçlerinin daha çabuk sağlanmasında pozitif yönde katkı yaptığı görülmektedir (Grund vd., 2014; Stack ve Iwasaki, 2009). Ayrıca şiddet, agresif davranışlar (Merelas-Iglesias ve Sánchez-Bello, 2019) ve madde kullanımı gibi olumsuzluk yaratan durumlarında üstesinden gelmede başvuru en önemli araçlardan birisi serbest zaman aktiviteleridir (Weybright vd., 2016; Woodward vd., 2023). Bunun yanında son yıllarda pek çok araştırmaya konu olan serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımın, bireysel ve toplumsal sağlık üzerindeki etkileri de araştırılmaktadır (Engberg vd., 2012; Hulteen vd., 2017).

Kişilik Psikolojisi kavramı, bireylerin bütününi oluşturan unsurlardan olan duygu durumlarının yanında davranış ve düşünce biçimlerini incelemekle birlikte kişilik gelişimini, yapısını ve özelliklerini de ele alan psikoloji biliminin alt dalıdır (Dumont, 2010; Hogan vd., 1997). Bu alanda ünlü modellerden birisi olan “Büyük Beşli” dışadönüklük, nevrotiliklik, vicdanlılık, deneyime açıklık ve uyumluluk olmak üzere beş temel kişilik özelliği üzerinde durmaktadır (Goldberg, 1990). Bu bağlamda literatürde yer alan kişilik psikolojisi bağlantılı

çalışmalara bakıldığında serbest zamanın kişilik ve kimlik oluşumu üzerinde önemli bir etkisinin olduğu ifade edilmektedir (Wilkinson ve Hansen, 2006). Büyük Beşli modelli perspektifinden serbest zaman aktivitelerine katılım, dışadönüklük (Lyu vd., 2013), nevrotiklik (Hamburger ve Ben-Artzi, 2000), vicdanlılık (Why vd., 2010), deneyime açıklık (Ihle vd., 2016) ve uyumluluk (Hou vd., 2007) kişilik özellikleri bakımından yakından ilişkili olduğu görölmektedir. Bu ilişkilere bakıldığında kişilik özelliklerinin fiziksel aktivite, depresyon, stres ve stresle başa çıkma gibi kavramlarla da araştırıldığđı tespit edilmiştir (Nagata vd., 2019). Bu doğrultuda serbest zaman aktivitelerinin kişilik özellikleri üzerinde etkisinin olduğu ve kişilik gelişiminde pozitif yönde katkı yaptığı ifade edilebilir (Lu ve Hu, 2005). Buradan hareketle bireyleri serbest zamanda aktivitelere yönlendirmek ve kişilik gelişimleri için faydalı olacağı ileri sürülebilir.

Gelişim psikolojisi kavramına bakıldığında, bireylerin doğum öncesi durumlarının yanında ölüm süreçlerini kapsayan süreçte, bireylerin davranışlarında meydana gelen gelişim ve değişimleri ele alan ve ölçümleyebilen bir bilim dalı olarak görölmektedir (Duncan, 2009). Gelişim psikolojisi, doğum öncesi, bebeklik, çocukluk döneminin yanında gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık döneminde ortaya çıkan hem fiziksel, psikolojik hem de sosyal gelişimlerinin yansıması olarak, duygu düşünce ve davranışlarına etki eden etmenleri araştırmaktadır (Burman, 2016). Bu etki eden etmenler arasında serbest zaman aktiviteleri önemli bir yer tutmaktadır (Mannell ve Kleiber, 2020). Doğum öncesi süreçten başlayan serbest zaman aktivitelerinin faydaları (Leisferman vd., 2011), bebeklik döneminde de kendini göstermekte (Badon vd., 2016), özellikle çocukluk döneminden başlayarak oyun temelli rekreasyonel aktiviteler, çocukların fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimlerine doğrudan etki etmektedir (Graf vd., 2003). Gençlik döneminde farklılaşan fizyolojik özelliklerinin yansıması olarak, ergenlerin katıldıkları rekreasyonel aktiviteler bu dönemde karşılaşılan ergenlik dönemi sorunlarının da üstesinden geldiği görölmekte ve bireylere psikolojik açıdan pek çok fayda sağlamaktadır (Mckay, 2012). Yetişkinlik dönemine gelindiğinde çevresel faktörlerin de etkisiyle iş yaşamında karşılaşılan zorlukların üstesinden gelme ve bireylerin psikolojik olarak kendilerini iyi hissetme ve gelişimlerini devam ettirebilme açısından serbest zaman aktiviteleri önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır (Kekäläinen vd., 2020). Son dönem olarak karşımıza çıkan yaşlılık dönemi ve serbest zaman araştırmaları gerontoloji alanının önemli çalışma alanlarından birisini oluşturmaktadır (Jeong ve Park., 2020; Wang vd., 2012). Bu son dönemde görölen depresyon (Jeong ve Park., 2020), yalnızlık ve kaygđı (Li vd., 2021), demans ve deliryum gibi psikolojik rahatsızlıkların üstesinden gelmede önemli faydaları bulunmaktadır (Wang vd., 2012).

Serbest zaman psikolojisi, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirirken yaptığı seçimleri ve bu seçimlerin insan davranışı ve psikolojisi üzerindeki etkilerine odaklandığı görülmektedir. Sosyal, kişilik ve gelişim psikolojisi bağlamında değerlendirildiğinde bireylerin psikolojik gelişimleri açısından serbest zaman aktivitelerine her zaman ihtiyaç duyduğu ifade edilebilir. Bu bağlamda psikolojik gelişim ve değişim açısından serbest zamanda yapılan rekreasyonel faaliyetlerin yaşam boyunca önemli olduğu yadsınamaz bir gerçek olduğu ileri sürülebilir.

1.6. Araştırmada Kullanılan Kuram ve Model

Tarihsel süreç içerisinde değişen serbest zaman algısı, serbest zaman davranışını açıklamada yeni bakış açılarına başvurmak gerektiğini göstermiştir. Bu bakış açıları pek çok bilim ile bir bütün halinde multidisipliner hale gelmiştir (Leitner ve Leitner, 2004). Bu bilimler ve alt çalışma alanlarıyla birlikte çeşitli görüşler ve araştırmalar serbest zaman davranışını açıklamaya ışık tutmaktadır (Rojek, 2005). Bu çeşitli görüş ve araştırmalara bakıldığında bireylerin serbest zamanlarına katılım motivasyonları (Beard ve Ragheb, 1983), katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden aldıkları doyum (Beard ve Ragheb, 1980), aktivitelere katılımlarında karşılaştıkları engeller (Crawford vd., 1991; Gürbüz ve Henderson, 2014) ve kolaylaştırıcılar (Gürkan ve Koçak, 2020; Raymore, 2002), tüm bunların yanında bireylerin serbest zaman aktivitelerine kariyer elde etme, beceri ve deneyim kazanma gibi faktörleri araştıran (Doğusan ve Koçak, 2019; Stebbins, 2001) çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların daha geçerli ve güçlü bir hale gelmesinde kuram ve modelin önemi büyüktür.

Bilimsel olarak kuram kavramı, yasalar, bilimsel öngörüler, çıkarımların yanı sıra gerçekler ve test edilmiş hipotezler doğrultusunda doğada var olanın veya fiziksel evrenin var olan belirli bilgilerini açıklamaya yarayan güçlü önermelerden oluşmaktadır (National Academy of Sciences, 1998). Model kavramına bakıldığında, bir mesleğin merkezinde yer alan temel kavramların ve bu temel kavramların bilimsel ve mantıksal çerçevede şematik yönden açıklanmasıdır. Modeller kuramlara göre daha genel ve esnek anlatım biçimlerini benimsemekle birlikte, doğrudan gözlemlenebilir fırsatı olmayan kavramları anlamlandırmada yardımcı olmaktadır (Chang ve Keisler, 1990; Kenney, 2006). Bu doğrultuda, Popper (1963) kuramsal bilgiye dayanmayan bir bilginin geçerlik ve güvenilirliğinin olmadığını ileri sürmektedir. Bu yönden

bilimsel çalışmalarda kuramsal bilgilerin ve modellerin kullanılmasının oldukça önemli olduğu ileri sürülebilir.

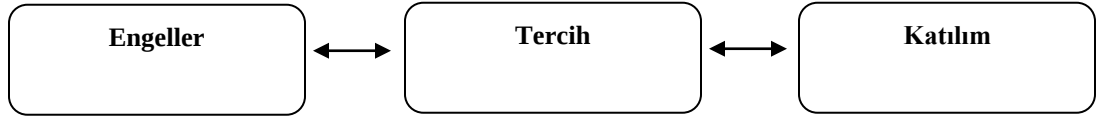
Literatür incelendiğinde serbest zaman davranışını açıklamaya ışık tutan çeşitli kuram ve modeller yer almaktadır (Rojek, 2005). Bunlar arasında Ciddi Serbest Zaman Teorisi (Stebbins, 2001), Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Teorisi (Crawford vd., 1991) ve Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Modeli (Raymore, 2002), Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Maslow ve Lewis, 1987), Feminist Serbest Zaman Teorisi (Wearing, 1998), Öz Belirleme Teorisi (Chatzisarantis ve Hagger, 2009), Akış Teorisi (Perkins ve Nakamura, 2012) ve Planlı Davranış Teorisi (Ajzen ve Driver, 1992) gibi teori ve modeller yer almaktadır. Bu teori ve modellerin serbest zaman araştırmalarında kullanılmaları çalışmaların temelini sağlamlaştırmakta ve farklı bir perspektiften fırsatlar sunmaktadır.

Bu bilgiler doğrultusunda, çalışma kapsamında serbest zaman araştırmalarında önemli bir noktada bulunan “Hiyerarşik Serbest Zaman Engeller Kuramı” ve “Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Modeli” araştırmanın temelini oluşturmaktadır. Bu bölümde kuram ve model hakkında detaylı bilgiler yer almaktadır.

1.6.1. Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Teorisi

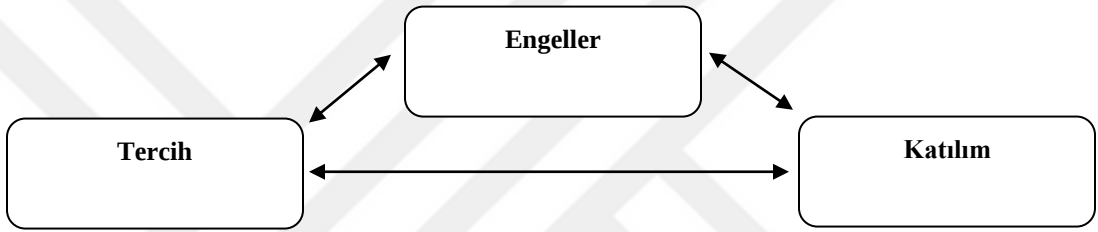
Hiyerarşik serbest zaman engelleri teorisi, günümüzden yaklaşık olarak 40 yıl önce Crawford ve Godbey (1987) tarafından ortaya atılmış daha sonra Crawford vd. (1991) tarafından bir model olarak sunulmuş ve Jackson vd. (1993) yaptıkları çalışma ile model genişletilerek yeni bir perspektif kazanmış ve serbest zaman davranışlarını açıklamada önemli bir araç haline gelmiştir. Jackson (1991) engelleri “Araştırmacılar tarafından varsayılan ve bireyler tarafından algılanan ya da deneyimlenen, serbest zaman tercihlerinin oluşumunu sınırlandıran ve serbest zaman faaliyetlerine katılımı engelleyen ya da yasaklayan faktörler” olarak tanımlamaktadır.

Crawford ve Godbey (1987) teoriyi ilk olarak, yapısal, bireysel ve bireylerarası olmak üzere üç grupta sınıflandırmıştır. Bireysel engeller, stres, depresyon, kaygı, din ve algılanan kişisel beceri sorunları olarak ele almaktadır.



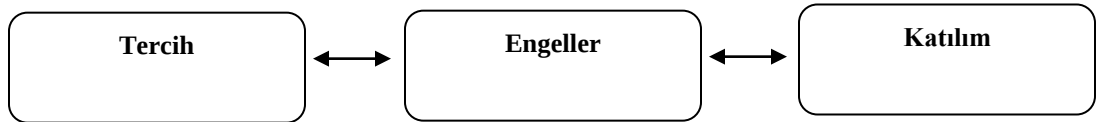
Şekil 1.4. Bireysel Engeller (Crawford ve Godbey, 1987).

Bireylerarası engellerde bireylerarası etkileşim veya bireylerin özellikleri arasındaki ilişkinin sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Aktiviteye katılımda arkadaş veya eş bulamama gibi durumlar bireylerarası engellere girmektedir (Crawford ve Godbey, 1987).



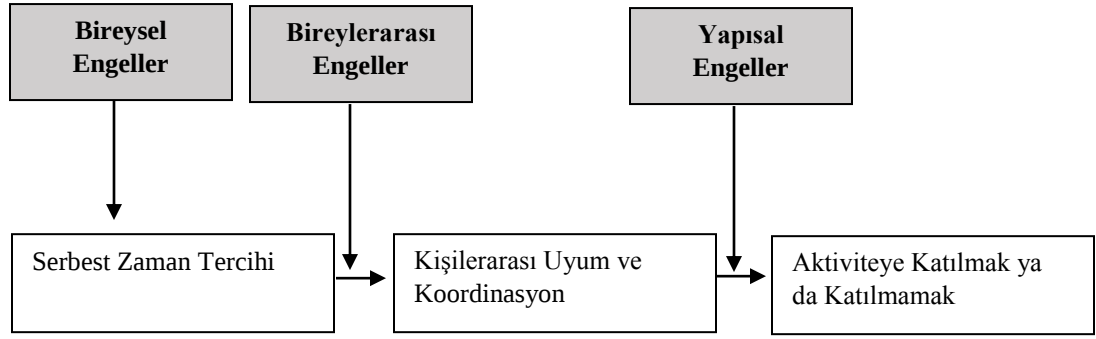
Şekil 1.5. Bireylerarası Engeller (Crawford ve Godbey, 1987)

Son olarak yapısal engeller ise, serbest zaman aktivitesine katılım ve tercihi arasında kalan faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Örnek olarak, finansal sorunlar, yetersiz tesisler ve erişebilirlik sorunları, çalışma saatlerinin programlanması verilebilir (Crawford ve Godbey, 1987). Ortaya atılan bu ilk model daha sonraki modellerin gelişmesi ve serbest zaman çalışmalarına farklı bir perspektifin kazandırılmasında ilk adımı attığı söylenebilir.



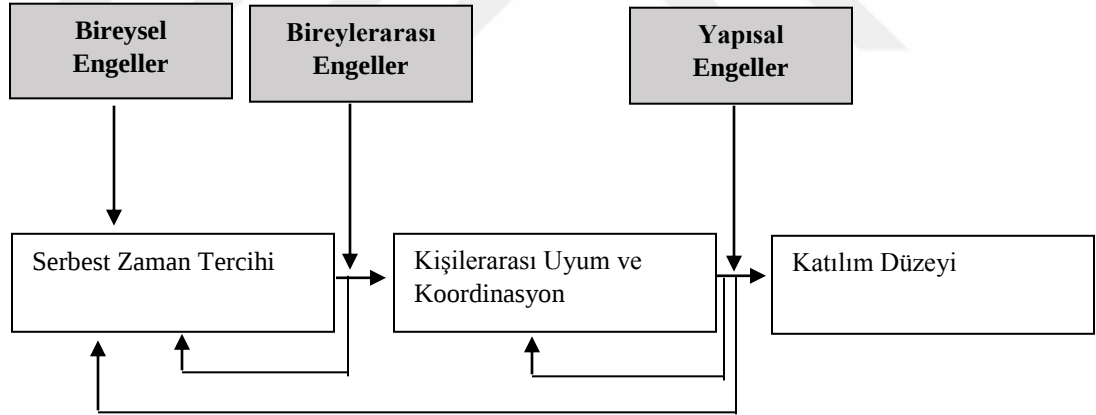
Şekil 1.6. Yapısal Engeller (Crawford ve Godbey, 1987)

Crawford vd. (1991) yaptıkları araştırma sonucunda elde ettikleri nicel ve nitel bulgulardan yola çıkarak serbest zaman engellerinin, bireysel ve bireylerarası engellerin seçim aşamasında görüldüğünü vurgularken, yapısal engellerin ise yapılan serbest zaman aktivitesi seçimlerinden katılıma kadar olan süreçte etkili olduğunu tespit etmişlerdir.



Şekil 1.7. Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Modeli (Crawford vd., 1991).

Jackson vd. (1993) bireylerin karşılaştıkları engeller ve bu engellerle baş etme stratejileri eğiliminde olduklarını ifade etmektedirler. Bu baş etme stratejileri, bireyin bir aktiviteye katılımını ve katılımın sıklığını belirlemektedir. Burada engel türleri arasındaki etkileşimlerde ilk modelde kullanılan aktiviteye katılmak ya da katılmamak yerine katılım düzeyi kullanılmıştır.

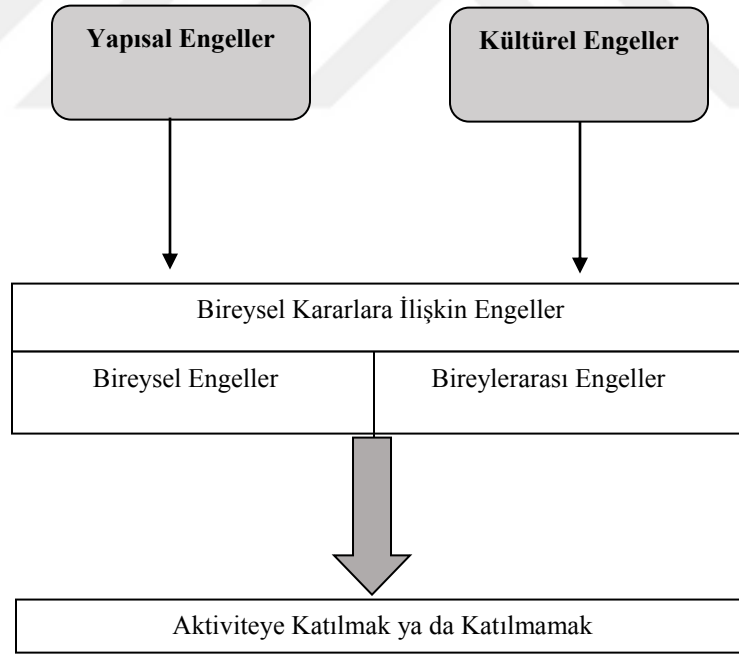


Şekil 1.8. Engel Türleri Arasındaki Etkileşimler (Jackson vd., 1993)

İlk ortaya atılan serbest zaman engelleri modelinden (Crawford ve Godbey, 1987), son halini alan modele kadar serbest zaman engelleri teorisi pek çok çalışmanın temelini oluşturmakta ve bireylerin aktivitelere katılımlarında karşılaştıkları zorlukların açıklamasına ışık tutmaktadır (Demirel ve Harmandar, 2009; Emir vd., 2012; Koçak, 2017). Süreç içerisinde farklı kavramlarla da ilişkileri incelenmiş değişen toplum yapıları ve farklı kültürlerde çalışılmaya başlanmasıyla serbest zaman engellerine farklı bakış açıları dahil olmuştur (Alexandris ve Carroll, 1997; Gürbüz ve Henderson, 2014).

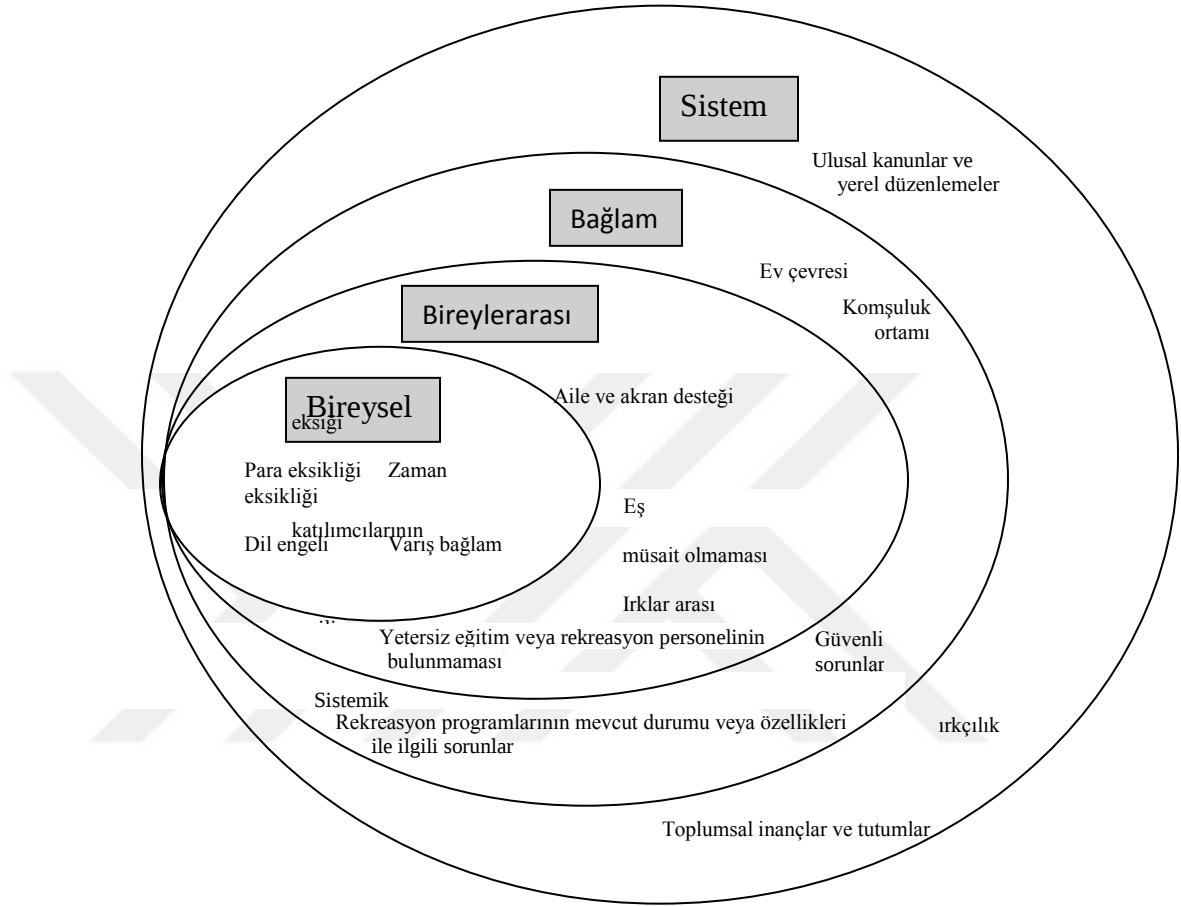
Özellikle kültürel faktörlerin serbest zaman engelleri çalışmalarında farklı perspektifler sunduğu görülürken, gelen yorum ve eleştiriler doğrultusunda teorinin farklı toplumlarda araştırılmasına olanak sağlamıştır (Godbey, 2010). Bu bağlamda toplumsal farklılıklar ve kültürler serbest zaman davranışını doğrudan etkilemektedir (Rojek, 2009). Bu etkilenmeden yola çıkarak süreç içerisinde araştırmalarda farklı serbest zaman engelleri modelleri ortaya çıkmıştır (Chick ve Dong, 2003; Stodolska vd., 2020).

Crawford vd. (1991) tarafından geliştirilen modelden farklı olarak Stodolska vd. (2020) ve Chick ve Dong (2003) farklı serbest zaman engelleri modelleri önermişlerdir. Bu doğrultuda önerilen modelde serbest zaman aktivitelerine katılımı kültürün önemine vurgu yapılmıştır. Bu doğrultuda serbest zaman engelleri, yapısal ve kültürel engeller olarak iki başlık altında toplanmıştır. Araştırma bulguları, bireysel ve bireylerarası engellerin kültürden önemli derecede etkilendiğini göstermektedir (Chick ve Dong, 2003).



Şekil 1.9. Revize Edilmiş Hiyerarşik Serbest Zaman Engelleri Modeli (Chick ve Dong, 2003).

Stodolska vd. (2020) tarafından geliştirilen modelde Afro-Amerikan, Latin ve Asyalı kişiler üzerine çeşitli görüşmeler yapılmış ve ırk ve etnik kökenleri, sosyo ekonomik durumları, kültürleri, bireysel tercihleri ve özelliklerine yoğunlaşmış ve farklı perspektiflerden ortaya yeni bir model konulmuştur.



Şekil 1.10. Serbest Zaman Engellerinin Ekolojik Modeli (Stodolska vd., 2020)

Şekil 1.10 incelendiğinde serbest zaman engellerinin ekolojik modelinin bağlam ve sistem olarak yeni bir perspektif sunduğu görülmektedir. Modelde kişiler tarafından deneyimlenen engellerin türleri ve gücünün maliyet, fırsatlar hakkında bilgi eksikliği, ulaşım, zaman, programlar ve tesisler, güvenlik endişeleri gibi çeşitli engellerin yanında, göçmenlerin geliş bağlamı ve dil engelleri ile ilgili bilgilere de yer verilmiştir (Stodolska vd., 2020).

Serbest zaman engelleri teorisinin farklı modeller çerçevesinde incelenmesinin yanında teorinin bağlamının daha iyi anlaşılması ve nicel sonuçların çıktıları için çeşitli ölçme araçları geliştirilmiştir (Alexandris ve Carroll, 1997). Bu ölçme araçları farklı kültürlerle de uyarlanmış ve kültürel bağlamda da farklı bakış açıları sunmaktadır (Gürbüz ve Karaküçük, 2007). Buradan yola çıkarak teori bağlamında bu ölçme araçlarını kullanmak araştırmaların geçerlik ve

güvenirliğini artırmasının yanında bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarında karşılaştıkları engellerin anlaşılmasında boyutsal anlamda daha net bilgiler vereceği ileri sürülebilir.

Sonuç olarak, teorinin ortaya atılmasından bu zaman kadar geçen süreçte pek çok araştırmaya konu olduğu ve serbest zaman davranışını açıklama da önemli bir araç haline geldiği görülmektedir. Süreç içerisinde teori üzerine gelen yorumlar ve çeşitli eleştiriler teorinin, değişen toplum ve birey yapısında farklı perspektiflere yol açtığı ileri sürülebilir.

1.6.2. Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Modeli

Hiyerarşik serbest zaman engelleri modeli (Crawford vd., 1991) pek çok çalışmanın temelini oluşturmuş ve süreç içerisinde farklı bakış açıları ile geliştirilmeye devam etmiştir (Alexandris ve Carroll, 1997; Stodolska vd., 2020). Bu gelişim süreci içerisinde bireylerin serbest zaman davranışını yalnızca engeller kavramı ile açıklamanın yeterli olmadığı görülmüştür (Raymore, 2002). Bu bağlamda Hubbard ve Mannell (2001) tarafında geliştirilen serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri modeline göre, bireylerin serbest zaman engelleri ile karşılaşmaları serbest zaman aktivitelerine katılamayacağı anlamına gelmemektedir. Bireyler karşılaştıkları engeller ile başa çıkabilmek için stratejiler geliştirebilir ve aktivitelere katılabilmektedirler. Bu bağlamda serbest zaman aktivitelerine katılımı kolaylaştırıcı faktörler bulunmaktadır. Korotkov vd. (2011) serbest zaman kolaylaştırıcılarının serbest zaman aktivitelerine katılımın doyum için çeşitli fırsatlar oluşturduğunu ifade etmişlerdir.

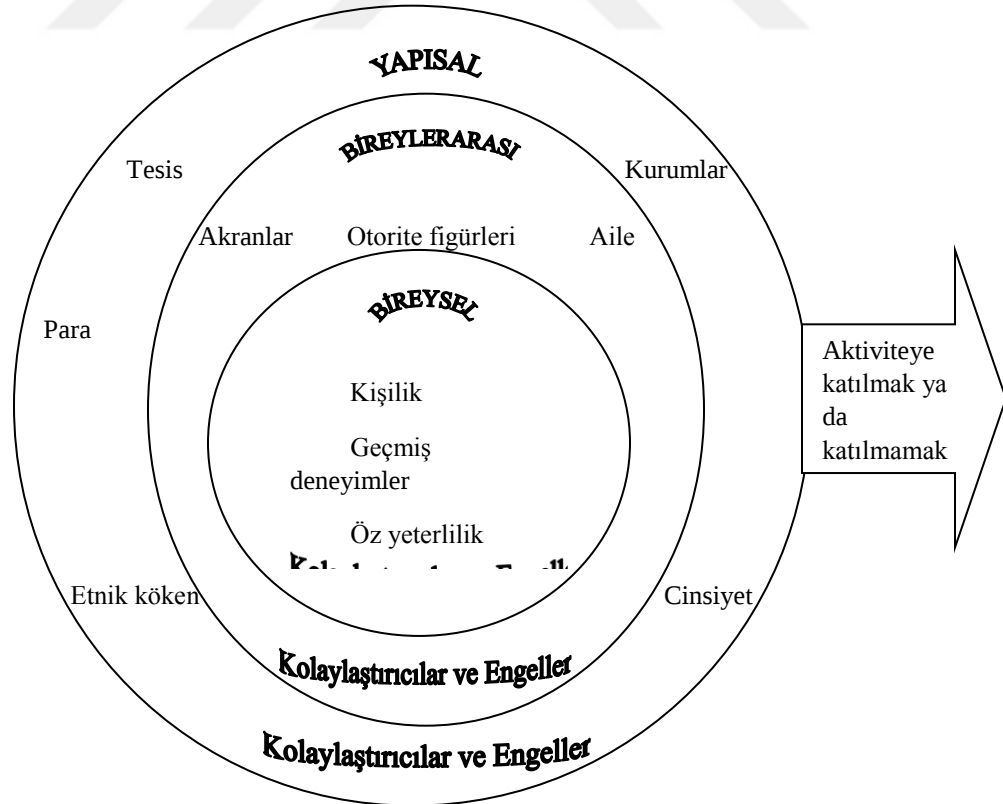
Raymore (2002) çeşitli serbest zaman engelleri yaklaşımlarından yola çıkarak, serbest zaman davranışının doğasını anlamak için engeller kavramının zıttı olarak kolaylaştırıcılar kavramını kullanarak yeni bir yaklaşım önermiş ve “serbest zaman kolaylaştırıcılarının, serbest zaman aktivitelerindeki tercihlerin oluşmasını teşvik eden veya olanak tanıyan ve katılımı teşvik eden veya artıran faktörler olduğunu” belirtmiştir.

Crawford vd. (1991) ortaya attığı modelden yola çıkarak Raymore (2002) bireysel kolaylaştırıcıları, bireyin kendi davranışlarını teşvik edecek bireysel özellikler, nitelikler ve inançlar olarak tanımlamaktadır. Byunggook vd. (2011) bireysel kolaylaştırıcıları, kişisel

değerler, rekreasyonel faaliyetler, algılanan yeterlilik ve beceriler, kişisel zevk, sosyal öğrenme ve geçmiş deneyimler olarak örneklendirmektedir.

Bireylerarası kolaylaştırıcılar, bireylerin serbest zaman aktivitelerindeki tercihlerin oluşmasını sağlayan ve destekleyen serbest zaman katılımını artıran bireyler veya gruplar olarak tanımlamaktadır (Raymore, 2002). Bireylerarası kolaylaştırıcılar, arkadaşlar, sosyal gruplar, aile desteği ve etnik gruplar gibi başkalarıyla olan ilişkiler yoluyla oluşmaktadır. Bireylerin karşılıklı olan ilişkilerinin yanında çevreyle de olan karşılıklı ilişkilerine dayanmaktadır (Henderson ve Estes, 2002).

Yapısal kolaylaştırıcılar, bireylerin serbest zaman aktivitelerindeki tercihlerinin oluşmasına olanak tanıyan veya teşvik eden ve serbest zamana katılımını teşvik eden veya geliştiren bir toplumun sosyal ve fiziksel kurumları, organizasyonları veya inanç sistemleri olarak tanımlanmıştır (Raymore, 2002).



Şekil 1.11. Katılım Üzerindeki Etkileri Anlamak için Ekolojik Yaklaşım (Raymore, 2002).

Serbest zaman kolaylaştırıcıları modeli (Raymore, 2002), farklı kültürlerden araştırmalara konu olmuş ve Byunggook vd. (2011) tarafından geliştirilen “serbest zaman kolaylaştırıcıları” ölçeği modelin nicel anlamda anlaşılması ve yorumlanması için önemli bir araç haline gelmiştir. Farklı kültürlerle de uyarlanan serbest zaman kolaylaştırıcıları ölçeği (Gürbüz vd., 2019) serbest zaman davranışının doğasını açıklamada literatürde önemli bir yapı taşlarından birisini oluşturmaktadır.

Sonuç olarak, engeller kavramının tam karşıtı olarak ortaya atılan kolaylaştırıcılar kavramı serbest zaman literatüründe önemli bir model olarak karşımıza çıkmaktadır. Serbest zaman kolaylaştırıcıları modeli, serbest zaman engelleri ile karşılaşmanın, aktivitelere katılamamak anlamına gelmediğini aksine bu engellerin kolaylaştıran faktörlerin olduğunu ve bireyleri serbest zaman faaliyetlerine katılım için teşvik ettiğini sunmaktadır.

1.7. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyonun modern anlamda doğuşu Amerika Birleşik Devletleri’nde “Oyun Alanı Hareketi” ile başlamış ve temelde çocukların serbest zamanlarında vakit geçirebilecekleri oyun alanı programları olarak görülmüştür (Stormann, 1991). Günümüzde yalnızca çocuklar için değil aynı zamanda yetişkinler içinde büyük fırsatlar yaratan rekreasyon kavramı, farklı yaklaşım ve tanımlarla ele alınmaktadır (Veal, 1992). Bu tanım ve yaklaşımlarda süreç içerisinde değişen rekreasyon algısı ve kültürel birikimlerin önemli bir faktör olduğu görülmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2014; Parr ve Lashua, 2004).

Latince “*recreatio*” kelimesinden gelen rekreasyon kavramı, sağlığın yeniden kazanılması anlamına gelmektedir. Rekreasyon kavramının tanımlanmasındaki tarihsel yaklaşım, bireylerin iş yaşamları dışındaki yenilenme faaliyeti olarak karşımıza çıkmaktadır (Torkildsen, 2005). Tarihsel süreç içerisinde çocuklar için yaratılan bir oyun alanı olmaktan (Stormann, 1991), yetişkinlerin iş yaşamları dışındaki yenilenme fırsatı olana kadar geçen süreçte rekreasyonun kavramsal olarak pek çok aşamadan geçtiği görülmektedir (Mokaya ve Gitari, 2012). Bu süreç içerisinde rekreasyon kavramının tanımı konusunda ortak bir fikir birliği bulunmaktadır. Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları, keyif almanın yanında sosyal kurtarıcı rolünde de gördükleri faaliyetlerdir (Hurd ve Anderson, 2010).

Rekreasyon kavramına olan yaklaşımlara bakıldığında pek çok farklı tanım olduğu görülmektedir (Veal, 1992). Gray ve Pelegrino (1973) göre rekreasyon, bireyin iyi oluş ve doyum duygusundan kaynaklanan duygusal bir durumdur. Benlik saygısını güçlendirmenin yanında, başarı, coşku, kabul görme, kişisel değer ve zevklerle özdeşleşmektedir. Diğer bir bakış açısıyla, Ap (1986) rekreasyonu, bireyin serbest zamanlarında seçtiği ve takip ettiği deneyim ve aktiviteler olarak tanımlamaktadır. Temel olarak bireyin aradığı ve takip etmek istediği aktiviteler bireyi yeniden yaratmaktadır.

Cushman ve Laidler (1990) tarafından ele alınan rekreasyon kavramı, serbest zaman sürecinde deneyimlenen ve keyif alınan faaliyetler olarak ele alınmakla birlikte, aynı zamanda sosyal amaçlar içinde fayda sağlayan sosyal bir kurum olarak görülmektedir. Torkildsen (2005) ise rekreasyonu, bireylerin serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri, kişisel veya grup olarak katıldıkları, kendisine ait cazibesi bulunan zevkli ve özgür aktiviteler olarak tanımlamaktadır. Son olarak Stebbins (2005) rekreasyon kavramını, özgürlük olgusuyla ilişkilendirmenin yanında bireyin kendi istekleri doğrultusunda gerçekleştirdiği aktiviteler olarak ele almaktadır.

Rekreasyon kavramına olan yaklaşımlara bakıldığında iyi oluş, doyum ve benlik saygısı gibi kavramlarla ilişkisinin yanında (Collins vd., 2001; Kim vd., 2015) bireylerin serbest zaman içerisinde yenilenmeleri için büyük bir fırsat olarak da ifade edilmektedir (Ap, 1986; Tapps ve Wells, 2018). Çok yönlü bir kavram olan rekreasyonun en önemli bileşeninin özgür ve gönüllü katılım olduğu görülmektedir (Stebbins, 2005; Torkildsen, 2005).

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere rekreasyon kavramının net ve kesin bir tanımı bulunmamaktadır. Bu rekreasyonun çok yönlülüğünün olduğunu ve farklı bakış açılarına göre yorumlanabildiğini göstermektedir. Tanımlardan yola çıkarak rekreasyon kavramının ortak paydaşlarının, özgür ve gönüllü katılımın yanında bireye çeşitli faydalar sağlayan bir olgu olduğu görülmektedir. Sürekli olarak değişen birey ve toplum yapılarıyla birlikte rekreasyon kavramına olan yaklaşımın gelecek yıllarda farklılaşabileceği ve çeşitli perspektiflerden yorumlanabileceği ileri sürülebilir.

1.7.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon kavramına yüklenilen anlam farklı tanımlamalara ve bakış açılarına yol açmıştır (Cushman ve Laidler, 1990; Stebbins, 2005). Yüklenilen bu farklı anlamlar bireysel bakış açıları doğrultusunda çeşitli serbest zaman davranışını da beraberinde getirmektedir (Henderson vd., 2001). Bireylerin gösterdikleri çeşitli serbest zaman davranışları da pek çok serbest zaman uygulamasını da karşımıza çıkarmaktadır (Tapps ve Wells, 2018). Bireylerin farklı serbest zaman uygulamalarına katılmaları beklentilerine göre değişebilmektedir. Serbest zaman aktiviteleri bireylere doyum sağlamanın yanında fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak pek çok fayda da sağlamaktadır (Hurd vd., 2021). Bu bakımdan araştırmacılar bireylerin katıldıkları rekreasyonel aktivitelerden yola çıkarak rekreasyon özelliklerini farklı perspektiflerden ele almaktadır (Gulam, 2016; Jensen ve Guthrie, 2006).

Jensen ve Guthrie (2006) serbest zamanın bir alt kümesi olarak nitelendirdikleri rekreasyonun özelliklerini şu şekilde belirtmişlerdir;

- Bir aktivitedir.
- Serbest zamanlarda meydana gelir.
- Gönüllü olarak katılır.
- İçsel olarak motive edicidir.
- Rekreasyon uzmanına makul bir yeterlilik duygusu ve bu duyguya ulaşma vaadi sağlar.
- Öz doyum ve iyi oluş hissi verir.

Bireylerin rekreasyon aktivitelerindeki gösterdikleri davranışlar ve elde ettikleri faydalar süreç içerisinde rekreasyonun çeşitli özelliklerini oluşturmuştur. Elbette bu faydaların elde edilmesi için rekreasyonel aktivitelerin iyi seçilmesi ve ihtiyaçlara uygun olması gerekmektedir (Murdock, 2006). Bu aktivite uygunluğunu yakalayan bireylerin rekreasyon aktivitelerinden maksimum verimi aldığı ve rekreasyon aktivitelerinin bireylere fayda sağlaması için aktivite uygunluğunun önemli olduğu ifade edilmektedir (Gilligan, 2008).

Gulam (2016) rekreasyonel aktivitelerin katılımcılara tam anlamıyla fayda sağlaması için şu özelliklere sahip olması gerektiğini ileri sürmektedir;

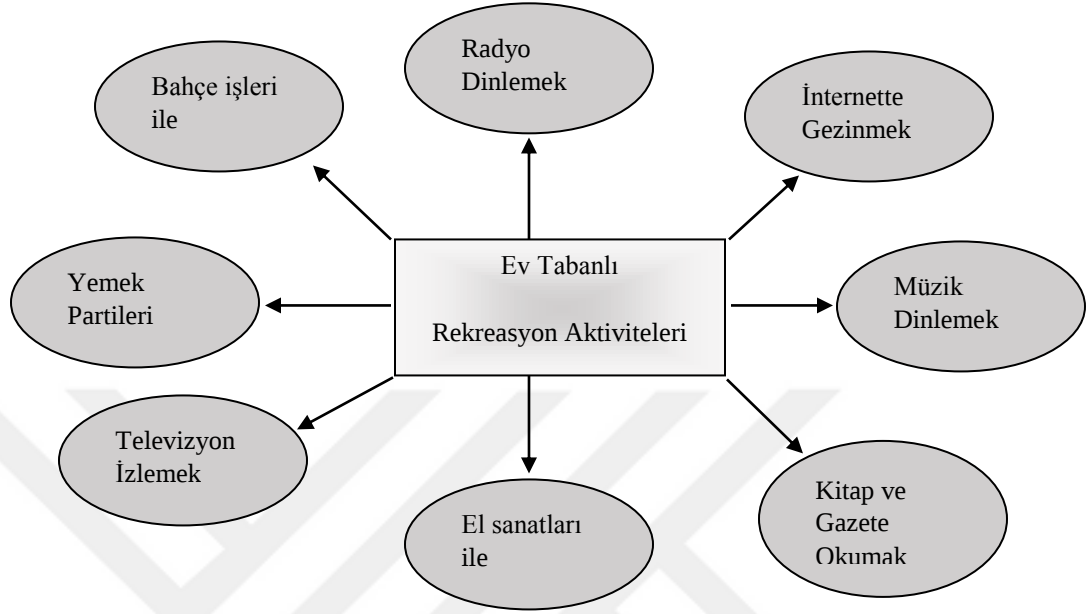
- Serbest zaman: Bireyler rekreasyonel faaliyetlerini serbest zamanlarında gerçekleştirmesi gerekmektedir. Bireyler çalışma saatleri içerisinde rekreasyonel faaliyetlerde bulunamazlar.
- Eğlenceli: Rekreasyonel aktiviteler sıkıcı değil eğlenceli olmalıdır.
- Doyum: Gerçekleştirilen rekreasyonel aktiviteler, bireye anında ve doğrudan doyum sağlamalıdır.
- Gönüllülük: Birey rekreasyonel aktiviteyi kendi tercihi doğrultusunda seçmenin yanında hiçbir zorlama ile karşılaşmamalıdır.
- Yapıcı Yaklaşım: Rekreasyonel aktiviteler yapıcıdır. Rekreasyonel aktiviteler, bireyin daha bütünleşmiş bir birey olmasının yanında fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal yönden hiçbir şekilde zarar vermez.
- Sosyal olarak kabul edilebilirlik: Rekreasyonel etkinlikler, bireysel olarak faydalı olmanın yanında sosyal olarak kabul edilebilir olarak görülmelidir.

Farklı perspektiflerden rekreasyon özelliklerine bakıldığında serbest zamanın olması gerekliliği ve gönüllü katılım ön plana çıktığı görülmektedir. Bunun yanında bireye pek çok fayda sağlayan rekreasyonel aktivitelerinin doyum, iyi oluş, sosyal yönlü özelliklerinin yanı sıra yapıcı bir özelliğe sahip olan rekreasyon bireylerin çok yönlü bir şekilde yararlanabileceği çeşitli fırsatlar sunmaktadır.

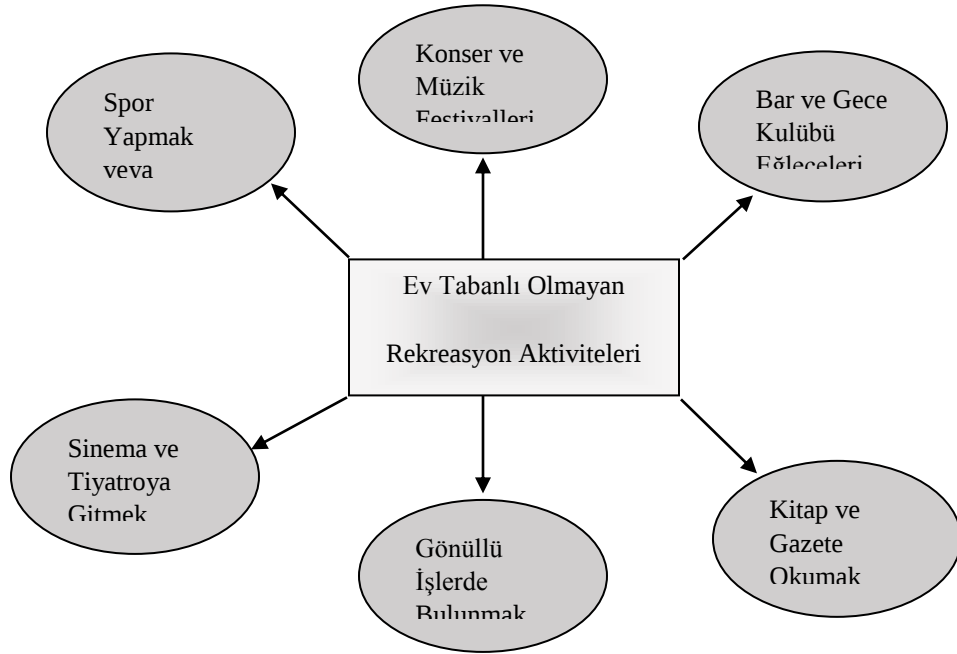
1.7.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonel aktivitelerin farklılaşması ve bireylerin eğlence ve keyif anlayışlarının değişmesi rekreasyon aktivitelerinin de sınıflandırılmasına olanak tanımıştır. Literatür incelendiğinde çeşitli rekreasyon sınıflandırmaları görülmektedir (Ardahan ve Lapa, 2011; Gulam, 2016; Roberts, 2001).

Roberts (2001) rekreasyonu ev tabanlı rekreasyon ve ev tabanlı olmayan rekreasyon aktiviteleri olmak üzere rekreasyonu iki grupta sınıflandırmıştır;



Şekil 1.12. Ev Tabanlı Rekreasyon Aktiviteleri (Roberts, 2001)



Şekil 1.13. Ev Tabanlı Olmayan Rekreasyon Aktiviteleri (Roberts, 2001).

Gulam (2016) rekreasyon aktivitelerini yedi boyutta sınıflandırmış ve farklı bir perspektiften bir sınıflandırma sunmuştur;

- Fiziksel Aktiviteler: Oyunlar, çeşitli sportif aktiviteler, egzersizler, yürüyüş ve jimnastik gibi etkinlikler oluşturmaktadır.
- Zihinsel ve Entelektüel Aktiviteler: Bu aktiviteler arasında tartışma grupları, çalışma çemberleri, münazaralar, resim, modelleme, satranç yer almaktadır.
- Kendini Savunma ve Disiplin Aktiviteleri: AKUT, UMKE, özgürlük ve eşitliği savunan gruplar, izcilik gibi faaliyetler bu sınıflandırma içerisinde yer almaktadır.
- Kültürel ve Sosyal Aktiviteler: Dans, müzik, çeşitli programlarında yanında drama ve toplum hizmeti gibi aktivitelerden meydana gelmektedir.
- Sanat ve Zanaat Aktiviteleri: Bu aktivitelere bakıldığında dokuma, nakış, marangozluk, çizimin yanında iğne işi ve boyamanın yer aldığı görülmektedir.
- Açık Alan Aktiviteleri: Geziler ve ziyaretler, kampçılık, yürüyüş, dağcılık gibi etkinliklerden oluşmaktadır.
- Hobiler: Hobi sınıfı aktivitelere bakıldığında pul koleksiyonculuğu, fotoğrafçılık, piknik, gazete kesimi gibi etkinlikler görülmektedir.

Sonuç olarak literatürde farklı sınıflandırılmalara sahip rekreasyon kavramı bireylerin isteklerine göre katılabilecekleri çeşitli aktivitelerden oluşmaktadır. Farklı sınıflandırmalar bulunsa da temel olarak aktif katılımlı ve pasif katılımlı rekreasyon aktiviteleri göze çarpmaktadır. Bireylerin televizyon izlemek, internette gezinmek, sinema ve tiyatroya gitmek gibi pasif katılımlı rekreasyonel aktivitelere katılım şansları bulunsa da fiziksel aktivite temelli aktif rekreasyonel aktivitelere katılmak sağlıklı bir yaşam için önemli unsurlardan birini oluşturmaktadır. Bu bakımdan rekreasyon ve sağlık ilişkisi yakından incelenmesi gereken konulardan birisi olduğu ileri sürülebilir.

1.8. Rekreasyonda Algılanan Sağlık

Sağlık, toplumda değer ve öncelik verilen bir varoluş halidir (Dunlop vd., 2012). Bunun yanında sağlık, bireylerin toplum içerisinde yaşamlarını devam ettirebilmesine ve çeşitli faaliyetlere katılabilmesine olanak sağladığı için bir “yaşam kaynağı” olarak görülmektedir (Sen, 2000). Bu bağlamda sağlık kavramı, “sağlık, sadece sakatlık veya hastalığın var olmaması

durumu değil, aynı zamanda zihinsel, fiziksel ve sosyal olarak bireyin bütünüyle bir iyi olma hali'' olarak tanımlamaktadır (WHO, 2023). Sağlık kavramını etkileyen pek çok unsur bulunmaktadır. Bu unsurların daha iyi anlaşılup toplumsal ve bireysel anlamda daha sağlıklı bir yaşam için sağlık algısının anlaşılması önemli faktörlerden birisini oluşturmaktadır (Rimal ve Real, 2003).

Sağlık algısı veya algılanan sağlık durumu, bireyin kendi sağlık durumunu kişisel veya duygusal olarak değerlendirmesidir (Sen, 2002; American Thoracic Society, 2016). Bireylerin sağlık algısı, sübjektif ve objektif olarak değerlendirilmektedir. Sübjektif sağlık algısı, hastalık ve fonksiyonel durumla ilişkilendirilirken, objektif sağlık algısı ise, bireyin sağlık durumunun uzmanlar tarafından muayene ve testlerle belirlenmesidir (Araujo vd., 2018). Yapılan çalışmalarda kötü beslenme alışkanlıkları, sigara ve alkol kullanımı gibi faktörlerin bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlık durumlarını etkilemesinin yanında düşük sağlık algısına neden olmaktadır (Hefner vd., 2019; Sharma vd., 2021). Bunun yanında yüksek eğitim seviyesi, psikolojik iyi oluş, yüksek gelir seviyesi, yüksek özgüven ile sağlık algısı arasında ilişki bulunurken, özellikle sigara kullanmama ve rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımın sağlık algısını artırmada anahtar rol oynayabileceği tespit edilmiştir (Kaleta, 2009).

Rekreasyonel aktiviteler ve sağlık arasında pozitif yönde önemli ilişkiler bulunmaktadır (Lear vd., 2017; Sipila vd., 2020). Çeşitli gruplarla yapılan pek çok çalışmada rekreasyonel aktivitelere katılımın sağlık algısını artırmanın yanında bireylere fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak faydası olduğu tespit edilmiştir (Kadariva vd., 2020; Mielke vd., 2019). Rekreasyonun faydaları konusunda çeşitli bakış açılarının olduğu görülmektedir (Lackey vd., 2021). Driver ve Brown (1975) rekreasyonel aktivitelere katılımın faydalarını ele aldıkları yaklaşımlarında, bireylerin rekreasyonel aktivitelere yönelik beklentileri, güdüleri ve geçmiş deneyimlerini inceleyerek çeşitli çıktılar ortaya koymuştur. Bu çıktılarından yola çıkarak Gomez vd. (2016) bireylerin katıldıkları rekreasyonel aktivitelere katılımın algıladıkları sağlık çıktıları çalışmasını ortaya koymuşlardır.

Serbest zaman faydaları tipolojisinin kuramsal çerçevesini oluşturduğu rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, iyileştirilmiş durumun yanında daha kötü durumun önlenmesi ve psikolojik deneyimin gerçekleşmesi gibi faktörlerden oluştuğu görülmektedir (Gomez vd., 2016). Literatür incelendiğinde rekreasyonda algılanan sağlık kavramının cinsiyet, yaş, fiziksel

aktiviteye katılım durumu, medeni hal, rekreasyonel kulüplere üyelik, yaşam doyumu gibi değişkenlerle yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Gürkan vd., 2019; Serdar, 2020).

Farklı kültürlerde yapılan pek çok çalışma ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları son dönemlerde literatürde önemli çalışma alanlarından birini oluşturmaktadır (Gomez vd., 2016; Lapa vd., 2020). Gürkan vd. (2019) tarafından farklı rekreasyonel aktivitelere katılan bireyler üzerine yapılan çalışmada rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada Hill ve Gomez (2020) dağ bisikletçileri üzerine yaptıkları araştırmada rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarında farklı değişkenlere göre önemli farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmalara bakıldığında rekreasyonel aktivitelerin sağlık açısından önemini anlamamızda etkili bir araç olarak görülen rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ayrıca bireylerin rekreasyonel davranışlarının da farklı boyutlarda anlamlandırma yardımcı olduğu görülmektedir. Algılanan sağlığa fiziksel aktivite ilişkisinden bakmak daha bütüncül bir yaklaşım olacaktır.

1.8.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık ve Fiziksel Aktivite İlişkisi

Sanayileşmiş toplumlardaki bireylerin alışkanlıklarının değişmesi fiziksel aktivite alışkanlıklarının da değişmesine neden olmuş ve fiziksel olarak hareketsizlik birtakım problemleri de beraberinde getirmesiyle sağlık kavramına olan yaklaşım tümüyle değişmiştir (Bouchard vd., 2012). Günümüzde hastalık veya sakatlığın olmayışı anlayışından öteye giderek, bireylerin bütünüyle tam anlamıyla iyi oluş haline bürünen sağlık kavramı (WHO, 2023), özellikle fiziksel aktivite kavramı ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Tapps ve Wells, 2018). Fiziksel aktivite kavramı, “iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcaması gerektiren herhangi bir bedensel hareket” olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2023). Yapılan araştırmalara bakıldığında serbest zamanlarda yapılan rekreasyonel fiziksel aktivitenin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden sağlığa pek çok faydasının olduğu görülmektedir (Kim vd., 2020; Mielke vd., 2020; Saxena vd. 2005).

Rekreasyonel fiziksel aktivite ve fiziksel sağlık ilişkisi literatürde yapılan pek çok çalışma ile desteklenmektedir (Cannioto vd., 2021; Sipila vd., 2020). Lear vd. (2017) tarafından 17

ülkede yapılan kapsamlı bir araştırmada, rekreasyonel fiziksel aktivitenin orta yaştaki ölümleri azaltmasının yanında kardiyovasküler hastalıklarında üstesinden gelmede önemli bir araç olarak kullanılabileceğini tespit etmişlerdir. Farklı bir perspektiften Sipila vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada kadınların özellikle menopoz dönemlerinde karşılaştıkları kas ve iskelet sistemi problemlerinde fiziksel aktivitenin önemine vurgu yapmışlardır. Buna göre farklı menopoz evrelerinde daha yüksek düzeyde fiziksel aktivitenin, özellikle iskelet kası için faydalı olduğunu tespit etmişlerdir. Mielke vd. (2020) yaptıkları çalışmada düzenli olarak rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılan yetişkinlerin daha düşük hipertansiyon, diyabet ve obezite insidansı ile ilişkilendirildiğini vurgulamışlardır. Çağımızın önemli hastalıklarından biri olan kanser araştırmalarına da konu olan rekreasyonel fiziksel aktivite Cannioto vd. (2021) tarafından yüksek riskli meme kanserli hastalar üzerine yaptıkları çalışmalarında kemoterapi öncesi, sırası ve sonrasında rekreasyonel fiziksel aktivitenin önemine vurgu yapmışlar ve hayatta kalma ile ilgili önemli ilişkiler saptamışlardır.

Rekreasyonel fiziksel aktivite ve zihinsel sağlık ilişkisi de literatürde yapılan çeşitli araştırmalarla önemli bir yer tutmaktadır (Kadariya vd., 2019; Lackey vd., 2021). Kadariya vd. (2019) tarafından yapılan, Güney ve Güneydoğu Asya bölgesindeki yaşlı yetişkinlerin incelendiği çalışmada egzersiz sıklığı, düzenliliği ve süresi gibi faktörlerin yaşlı yetişkinlerin zihinsel sağlığı ve iyi oluşları üzerinde olumlu etkisi olduğunu tespit etmişler ve yaşlı yetişkinlerin aktif hale getirmenin zihinsel sağlıklarına ve iyi oluşlarına olumlu katkı yaptığı vurgulamışlardır. Açık alan rekreasyonun zihinsel sağlığa etkilerinin incelendiği diğer bir çalışmada Lackey vd. (2021) doğaya dayalı rekreasyon aktiviteleri ile zihinsel sağlık arasında pozitif ilişkiye vurgu yaparken, doğaya dayalı rekreasyonel faaliyetlerinin duygulanım, biliş ve iyi oluşta iyileşmelere katkı yaptığını, anksiyete ve depresyon semptomlarında da azalmalara neden olduğunu saptamışlardır. Saxena vd. (2005) zihinsel sağlığın sağlanmasında fiziksel aktivitenin potansiyel gücünü vurgulamaktadır. Fiziksel aktivite ile anksiyete ve duygudurum bozuklukları ve zihinsel sağlık arasında önemli ilişki bulunduğunu belirtmektedir. Bunun yanında şizofreni hastalarında fiziksel egzersizin potansiyel psikososyal ve fiziksel yararları hakkında çok daha bilgiye sahip olunması gerektiğini ifade ederken, bir egzersiz programına katılımın depresyon için etkili bir tedavi olabileceğine dair kanıtlarında yer aldığını ileri sürmektedir.

Rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımın bireyleri sosyal yönden de sağlıklı davranışlar göstermesinde büyük önem taşıdığı yapılan araştırmalarda görülmektedir (Li ve Zizzi, 2018; Wendelborg ve Kvello, 2010). Li ve Zizzi (2018) tarafından Amerika’da öğrenim gören uluslararası öğrenciler üzerine yapılan araştırmada, fiziksel aktivitelere katılım, akranlar arası sosyal davranışların gelişmesinde önemli bir araç olduğu görülmüştür. Ayrıca, çok kültürlü arkadaşlığın bu fiziksel aktivitelere katılımı geliştirdiğini ve güçlendiğini tespit etmişlerdir. Kim vd. (2020) yaptıkları çalışmada yaşlı yetişkinlerin fiziksel aktiviteye katılımının sosyal uyumu artırdığı ve bununla zihinsel sağlığı geliştirmede önemli bir etken olduğunu saptamışlardır. Farklı bir perspektiften diğer bir çalışmada Wendelborg ve Kvello (2010) Norveçli engelli çocuklar üzerine yaptıkları çalışmada, serbest zamanlarda sosyal katılımın, algılanan sosyal kabul ve akran ilişkileri üzerinde doğrudan çok önemli bir etkisinin olduğunu vurgulamışlardır.

Literatür incelendiğinde rekreasyonel fiziksel aktivite ve sağlık arasında çok önemli bir ilişkinin olduğu görülmekte ve pek çok açıdan sağlıklı bir davranış profili benimsemeye fiziksel aktivitenin gücü ifade edilmektedir (Saxena vd., 2005; Tapps ve Wells, 2018). Bu kadar güçlü bir ilişki olmasına rağmen dünyada fiziksel aktivite seviyelerinin yeterli olmadığı görülmektedir. Buna göre 194 ülkeden elde edilen verilere göre fiziksel aktiviteye yönelik politikaların yavaş ilerlediği, ülkelerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya ve böylece hastalıkları önlemenin yanında sağlık sistemi üzerindeki aşırı yükün hafifletilmesine yönelik politikaların geliştirilmesi ve uygulanması gerektiği sonucuna varılmıştır (WHO, 2022).

Sonuç olarak, her ne kadar fiziksel aktivitenin sağlığa pek çok etkisi bulunsa da ülkelerin ve politika yapıcılarının benimsediği uygulamalar toplumları bireyleri bir adım öteye taşıyacağı ileri sürülebilir. Bu yüzden sağlıklı ve aktif bir toplum yaratmanın en temel prensiplerinden birinin rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılımı destekleyecek uygulamaların ön plana çıkarılması gerektiği ileri sürülebilir.

1.9. Mutluluk Kavramı

Günümüzde herkes mutluluğun peşinde koşmakta ve gerçek mutluluğu arama çabasıdadır. Mutluluğu arama süreci 2000 yılı aşkın bir süreç içerisinde, Antik Yunan filozofu Aristoteles’in “Nikomakhos’a Etik” isimli çalışmasıyla başlamış ve iyi yaşamın doğasını araştırmıştır. Aristoteles mutluluğun iyi oluşun insan yaşamının temel amacı olduğunu

vurgulamış ve mutluluğu hedonik ve eudaimonik mutluluk olarak iki gruba ayırmıştır. Hedonik mutluluk küçük zevkler, eudaimonik mutluluk ise anlam, amaç ve doyum duygusunu ifade etmektedir (Hasson, 2018). Mutluluk üzerine pek çok yaklaşım ve farklı tanım bulunmaktadır (Diener vd., 2002; Veenhoven, 1984). Bu tanımlar kültürlerarası farklılıklardan ve yaklaşımlardan yola çıkarak karşımıza çıkmaktadır (Ricard, 2015).

"Mutluluk" kelimesi farklı biçimlerde kullanılmaktadır. En geniş anlamıyla kullanılan biçimi, bir şemsiye imgesine benzetilerek iyi olan her şey olarak kullanılan biçimdir. Bu anlamıyla bakıldığında, genellikle "iyi olma hali" ile birbirinin yerine kullanılmaktadır ve bireysel iyi oluşun yanında toplumsal iyi oluşu da ifade etmektedir. Kelime aynı zamanda "yaşamdan alınan öznel zevk" gibi daha özel bir anlamda da kullanılmaktadır. Mutluluk, bireyin kendi hayatının genel olarak niteliğini bütünüyle olumlu olarak değerlendirme derecesi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Diğer bir ifadeyle, kişinin sürdürdüğü hayattan zevk alma oranıdır (Veenhoven, 2014; Veenhoven, 1984).

Mutluluk üzerine düşünmenin ve bu düşünceler üzerine tartışmanın farklı yolları bulunmaktadır. Bu yollara bakıldığında filozoflar ve bilim insanları çeşitli görüşler ortaya koymaktadır. Bu görüşlere bakıldığında, Aziz Augustine, mutluluğu, gerçekten duyulan bir sevinç olarak görürken Immanuel Kant'ın felsefesinde mutluluk rasyonel değerler içermeli ve kişisel çıkarlardan arındırılmalıdır. Marx'a göre mutluluğa bakıldığında ise çalışma ve büyüme kavramlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Ricard, 2015). Günümüzde ise mutluluk kavramı genel olarak "kişinin yaşamına dair duygusal ve bilişsel değerlendirmeleri" olarak tanımlanmaktadır (Diener vd., 2002).

Mutluluk kavramına olan yaklaşımlar çeşitli bakış açılarıyla birlikte farklı boyutlarla da ele alınmaktadır (Diener vd., 1985; Nettle, 2005). Diener vd. (1985) mutluluk kavramını yaşam doyumunun yanında duygulanım ve kişisel yargı olmak üzere üç farklı açıdan ele almışlardır. Diğer bir perspektiften, Nettle (2005), mutluluk kavramının üç boyutundan bahsetmektedir. Birinci boyutun durumsal mutluluk hali olduğu ve bireyin durumsal duygularının içinde bulunduğu durumdan mutlu olması birinci boyut mutluluk olarak ele alınabileceğinden bahsedilmektedir. İkinci boyut mutluluğun, bir denge durumu olduğunu ifade etmektedir. Burada acı ve keyif dengededir. Üçüncü düzey mutluluk ise, bireyin iç dünyasıyla çok daha

ilişkilidir. Bu mutluluk yaşamın geneline yayılmakla birlikte anlık olumsuzluklardan etkilenmediği görülmektedir.

Mutluluk kavramının ilişkili olduğu pek çok kavram bulunmaktadır (Buettner, 2011). Son yıllarda artan çalışmalarla birlikte özellikle bireylere fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden pek çok faydası bulunan serbest zamanda yürütülen rekreasyonel aktiviteler, bireylerin mutluluk düzeylerinde önemli bir faktör olarak görülmektedir (Lepp, 2018). Yapılan pek çok araştırmada, serbest zamanda gerçekleştirilen rekreasyonel aktivitelerin bireylerin mutluluk düzeylerine doğrudan pozitif bir etki yapmakla birlikte toplumsal açıdan da mutlu bireylerin oluşturulmasında çok önemli bir araç olarak görülmektedir (Demirel, 2019; Liu ve Da, 2020). Mutluluğu etkileyen pek çok faktör bulunmakla birlikte serbest zaman aktiviteleri bu faktörler arasında önemli bir yerde bulunmaktadır. Bu bağlamda mutluluğu etkileyen faktörleri incelemek mutluluk kavramına dair daha derin bir bilgi edinmemizi sağlayacağı ifade edilebilir.

1.9.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Mutluluk birey yaşamında sürekli etkileşim halinde olan çok yönlü bir kavramdır. Mutluluk bireyin yaşamında pek çok durumu etkilemekte ve aynı şekilde pek çok durumdan da etkilenebilmektedir (Ng, 2022). Literatürde yer alan çalışmalarda mutluluğu etkileyen çeşitli faktörlerin olduğu görülmektedir (Demir vd., 2007; Malinen vd., 2010). Mutluluğu etkileyen faktörler arasında, beş ana faktöre işaret edilmektedir. Bunlar, değişime en kapalı olandan bireyin kontrolünde olan faktörlere doğru sıralanmaktadır. Bu faktörler genetik belirleyiciler, makro-sosyal koşullar, şans olayları, yakın çevre ve kişilik yer almaktadır (Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003). Diğer bir çalışmada ise, bireylerin içinde yaşadıkları toplum, ekonomik koşullar, kişisel algı, sosyal hayatın yanı sıra barınma imkanları ve iş ortamı mutluluğu etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Buettner, 2011). Genel olarak mutluluğu etkileyen faktörlere bakıldığında aile ilişkileri, arkadaş ve sosyal ortam seçimi, belirli miktarda ekonomik durumlar, meslek seçimi ve iş performansı, sağlık konuları ve serbest zaman aktivitelerine katılımın yer aldığı görülmektedir (Bassi vd., 2013; Demir, M., & Weitekamp, 2007; Easterlin, 2015; Kushley vd., 2020; Liu ve Da, 2020; Ramos vd., 2022).

Mutluluğu etkileyen faktörler arasında yer alan aile ilişkileri literatürde önemli bir çalışma alanına sahiptir (Malinen vd., 2010; Ramos vd., 2022). Ramos vd. (2022) tarafından Amerika

Birleşik Devletleri'nde yapılan çalışmada çocukluk ve ergenlik dönemindeki olumlu aile ilişkileri ile otuz yıl sonraki orta yetişkinlik dönemindeki sağlık ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, çocukluk ve ergenlik yıllarında sağlıklı aile ilişkileri kuran ailelerin, yetişkinlikte daha fazla sağlık ve mutlulukla ilişkilendirilen olumlu aile ilişkilerinin temelini oluşturduğunu ortaya koyulmuştur. Diğer bir çalışmada ise Malinen vd. (2010) Finlandiyalı ve Hollandalı aileler üzerine yaptıkları çalışmada, mutluluğun aile ilişkilerindeki önemine vurgu yaparak, genel anlamıyla mutlu eşlerin mutlu ebeveynler olduğunu tespit etmişlerdir.

Arkadaş ve sosyal ortam seçimi yapılan pek çok çalışmada mutluluğu etkileyen faktörler arasında önemli bir yer tutmaktadır (Demir vd., 2007; Demir vd., 2012). Demir vd. (2012) tarafından Amerikalı ve Malezyalı üniversite öğrencilerinin sosyal beceriler, arkadaşlık ve mutlulukları üzerine yapılan çalışmada sosyal becerilerin mutlulukla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Bunun temel nedenini de arkadaş deneyimlerinden kaynaklandığını vurgulamışlardır. Diğer bir çalışmada Demir vd. (2007) arkadaş kalitesinin, kişiliğin ve arkadaş sayısının mutlulukla yakından ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca arkadaşlık kalitesinin arkadaşlık ve kendini doğrulama özelliklerinin, cinsiyet ve kişiliği kontrol ederken mutluluğun yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır.

Ekonomik durumların mutluluğun üzerinde doğrudan veya dolaylı olarak etkisini gösteren birtakım çalışmalar bulunmaktadır (Easterlin vd., 2010; Tsui, 2014). Yapılan kapsamlı çalışmalara bakıldığında ekonominin mutluluk üzerinde etkisinin olduğu fakat mutlak mutluluğunda yalnızca ekonomik durumlara bağlı olmadığı görülmektedir (Tsui, 2014). Bu bağlamda Easterlin vd. (2010) tarafından 17 Latin Amerika ülkesini ve farklı bir veri setinden 17 gelişmiş ülkeyi, sosyalizmden kapitalizme geçiş yapan 11 ülkeyi ve 4'ü Latin Amerika veri setinde yer alan 9 gelişmekte olan ülkeyi kapsayan çalışmalarında mutluluk ve gelirin birlikte ilerlediğini, mutluluğun ekonomik daralmalarda düşme, genişlemelerde ise artma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Kısa vadede mutluluk ve gelir pozitif ilişkilidir, ancak bir ülke içinde zaman içinde, gelir arttıkça mutluluğun artmayacağı ortaya konulmuştur. Tsui (2014) gelir durumunun mutluluğu etkileme durumunu incelediği çalışmasında, mutlak gelirdeki artışın mutluluğu olumlu yönde etkilediğini ancak bireylerin mutluluğunun sadece mutlak gelirle ilgili olmadığını tespit etmiştir.

Literatürde yer alan çalışmalarda bireylerin bağlı oldukları mesleklerinin ve iş performanslarının mutluluğu etkileyen önemli faktörler arasında yer aldığını göstermektedir (Al-Ali vd., 2019; Magnier-Watanabe vd., 2017). Magnier-Watanabe vd. (2017) tarafından Japonya’da yürütülen çalışmada firmanın örgütsel erdeme yaptığı yatırımın iş performansının bir bölümünü artıracaklarını, ancak aynı zamanda çalışan bireylerin mutluluklarına dikkat edilmediği sürece bu yatırımın liderlik yeterliliğini olumlu yönde etkilemek için tek başına yeterli olmayacağını tespit etmişlerdir. Al-Ali vd. (2019) Birleşik Arap Emirlikleri (BAE) petrol ve gaz endüstrisindeki çalışanlar üzerine yaptıkları çalışmada, iş tatmini faktörünün hem çalışanların performansı hem de iş mutluluğu ile anlamlı ve doğrudan pozitif bir ilişkisi olduğunu, iş mutluluğunun iş performansı üzerinde anlamlı pozitif bir doğrudan etki gösterirken, çalışan bireylerin işten ayrılma niyetleri üzerinde negatif bir etki kaydettiğini tespit etmişlerdir.

Mutluluğu etkileyen en önemli faktörler arasında gösterilen sağlık konuları literatürde önemli bir yer tutmaktadır ve yapılan çalışmalara bakıldığında değişen sağlık algısıyla birlikte mutluluk üzerinde önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir (Piqueras vd., 2011; Steptoe, 2019). Sabatini (2014) İtalya’da mutluluk ve kişisel sağlık arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada, mutluluğun bir dizi sosyo-ekonomik olgu kontrol edildikten sonra, algılanan iyi sağlıkla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu ve mutluluğu sağlamada sağlığın önemine vurgu yapmıştır. Piqueras vd. (2011) tarafından Şili’de üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada, günlük fiziksel aktivitelerini, her gün öğle yemeği ve meyve ve sebze yemelerini bildiren kişilerin daha yüksek mutluluk oranına sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca bireyler kendilerini stresli hissettiklerinde “çok mutlu” olarak görülme olasılıklarının daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Son yıllarda mutluluğa etki eden ve popüler bir çalışma alanı haline dönüşen serbest zaman aktiviteleri önemli etken faktörlerin başında gelmektedir (Hartman vd., 2020; Lepp, 2018). Liu ve Da (2020) tarafından Doğu Çin’de yapılan araştırmada, mutluluk oranı yüksek olan kişilerin serbest zaman alanı ve serbest zaman etkinlikleriyle yakından ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca, rahatlama, huzur, başarı, özerklik, ilgililik ve ilgi, mutluluğu getiren önemli mekanizmalar olarak tanımlanmaktadır. Lepp (2018) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada serbest zaman deneyiminin mutluluk üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu tespit etmiştir.

Sonuç olarak, mutluluğu etkileyen pek çok faktörün olduğu ileri sürülebilir. Buradan hareketle mutluluğu etkileyen faktörleri pozitif yönde değiştirmek ve bireylerin yaşamları boyunca bu pozitifliği yansıtıcı uygulamalar gerçekleştirmek yaşam boyu mutluluğu yakalamada önemli bir fırsat sağlayacağı düşünülebilir. Bu bağlamda mutluluğu etkileyen faktörlerin yanında mutluluğun faydalarını araştırmanın da mutluluk kavramına daha bütüncül bir yaklaşım sağlayacağı söylenebilir.

1.9.2. Mutluluğun Faydaları

Mutluluğu etkileyen çeşitli faktörlerin bulunmasının yanında (Demir vd., 2007), mutluluğun toplumsal ve bireysel yaşama pek çok faydası ve katkısı bulunmaktadır (Diener ve Seligman, 2002). Mutluluğun başlıca faydaları, sağlıklı ve uzun bir ömür, sosyal ilişkilerde gelişme ve iş yeri başarısını artırma katkıda şeklinde sıralanmakla birlikte fizyolojik düzeyde olumsuz duyguların bağıışıklık, kardiyovasküler ve endokrin fonksiyonları gibi sistemlere zarar verdiği tespit edilmiştir. Buna karşılık, pozitif duyguların bu sistemleri olumlu anlamda geliştirmektedir (Diener ve Tay, 2017).

Duygular, kardiyovasküler hastalıklar, kanser, HIV, otoimmün hastalıkların başlaması ve ilerlemesiyle yakından ilişkilidir (Barak, 2006). Araştırmalar kardiyovasküler rahatsızlığı olan bireylerde pozitif psikolojik yapılar arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermektedir (DuBois vd., 2015). Bu bilgilerden yola çıkarak, Lawrence vd. (2015) Amerika Birleşik Devletleri'nde mutluluk ve uzun ömür konulu çalışmalarında, mutlu bireylerin daha uzun yaşadığını, çok mutlu insanlarla ölüm riskinin %6, mutlu olmayan bireylerde ise %14 civarında olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer bir çalışmada ise, Veenhoven (2008) tarafından yapılan çalışmada mutluluğun hasta popülasyonlarda uzun ömürlülüğü öngörmediği ancak sağlıklı popülasyonlarda uzun ömürlülüğü öngördüğü tespit edilmiştir. Bu bağlamda mutluluk hastalığı tedavi etmemekte ancak hasta olmaya karşı koruma sağlamaktadır. Sağlıklı popülasyonlarda mutluluğun uzun ömürlülük üzerindeki etkisinin oldukça güçlü olduğu ifade edilmektedir.

Bireylerin oluşturduğu iyi ilişkiler, mutluluğa neden olmakla birlikte mutluluktan da kaynaklandığı ifade edilmektedir. Mutluluk sosyal ilişkilere önemli faydalar sağlamaktadır. Bunun iki önemli nedeni bulunmaktadır. İlki mutluluğun kişinin sosyallik düzeyini artırması ve diğeri sosyal etkileşimlerin kalitesini iyileştirmesidir. Bu bağlamda daha mutlu bireylerin daha

fazla sayıda ve daha kaliteli arkadaşlıklara ve aile ilişkilerine sahip olduğu görülmektedir (Diener ve Seligman, 2002). Bu doğrultuda Quoidbach vd. (2019) mutluluk ve sosyal davranışları inceledikleri çalışmada, bireylerin kendilerini kötü hissettiklerinde mutluluğu artıran sosyal ilişkilere girme eğiliminde oldukları ve mutluluğu azaltan yalnızlık dönemlerini ve kendilerini iyi hissettiklerinde uzun süreli kazanç vaat edebilecek daha az hoş sosyal ilişki türlerini sürdürme eğiliminde olduklarını tespit etmişlerdir.

Mutluluk deneyimi, işyerinde iş birliği ve üretkenliği artırmanın yanında yaratıcılığa da katkı yaptığı için işyeri başarısı açısından oldukça faydalıdır. Bireylerin işyerinde yaşadıkları olumlu duygular, işyerinde başarılı olmaya ve hedeflere ulaşmada ısrarcı olmaya motive etmektedir (Diener ve Tay, 2017). Bireyler işyerinde normalinden daha iyi bir çalışma performansı gösterdiklerinde çok daha mutlu olmaktadır. Kişi ve grup düzeyinde mutluluk, temel performans, müşteri memnuniyeti, güvenlik ve katılım ile ilgili olduğu ifade edilmektedir (Fisher, 2010). Bu bilgiler doğrultusunda Peterson vd. (2011) tarafından yapılan çalışmada, iş yerinde mutlu olarak çalışan bireylerin, iyimser ve umutlu, dirençli ve öz yeterliliği yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında, olumlu duygular işe olan devamlılığı artırırken, olumsuz duygular işe olan devamsızlığın artmasına neden olmaktadır.

Sonuç olarak, mutluluğun başta sağlık konularında faydası olmak üzere bireysel ve sosyal ilişkilerde de faydalarının olduğu ileri sürülebilir. Burada önemli olan yaklaşımın sağlıklı ve güzel bir yaşamın anahtarının mutlu bir yaşam sürülmesi gerekliliği olduğu ileri sürülebilir. Bu bağlamda toplumsal ve bireysel yaşam koşullarında bireylerin mutluluk düzeylerini artırıcı uygulamaların yapılmasının faydalı olacağı düşünülebilir.

1.10. Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcıları, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Mutluluk Arasındaki İlişki

Literatürde yer alan ulusal ve uluslararası çalışmalara bakıldığında serbest zaman engelleri ve kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamış ancak serbest zaman engelleri ve kolaylaştırıcıları (Koçak, 2017; Wan ve Choi, 2023), serbest zaman engelleri ve mutluluk (Han vd., 2023), serbest zaman kolaylaştırıcıları ve mutluluk (Ahn ve Chon, 2018), rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve

mutluluk arasındaki ilişkileri inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Temel ve Tükel, 2021; Lera-López vd., 2017).

Serbest zaman engelleri ve kolaylaştırıcıları ilişkisine bakıldığında literatürde farklı perspektiflerden çalışmalar olduğu görülmektedir (Emir vd., 2022). Wan ve Choi (2023) tarafından göçmen kadınlar üzerine yapılan araştırmada, kişisel düzeyde, dil becerileri, mali kaynaklar, zaman, kişisel serbest zaman yönelimi ve tercihi ve bireysel hareketlilik kapasitesi, evli göçmen kadınlar için serbest zaman engelleri ve kolaylaştırıcıları olarak tespit edilmiştir. Kişilerarası düzeyde aile, bu grubun hem serbest zaman engelleri hem de kolaylaştırıcısı olarak hizmet etmiştir. Bağlam ve sistem düzeyinde, çok kültürlü aile destek merkezi kolaylaştırıcı olarak vurgulanırken, ulaşım göçmen kadınların serbest zamanlarını hem kolaylaştırıcı hem de engelleri olarak görülmüştür. Diğer bir çalışmada Gürkan ve Koçak (2020) tarafından engelli bireyler üzerine yapılan çalışmada, kişilerarası engeller ve kolaylaştırıcılar en sık bildirilen faktörler olurken, ebeveynler otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını sürdürmeleri için kişilerarası ve yapısal faktörlerin önemli olduğu belirtilmiştir. Ayrıca fiziksel aktivitenin, yalnızlık ve sosyal uyumsuzluk gibi kişilerarası faktörleri azalttığı ve aktiviteler sonucunda diyalogda ve arkadaşlık bağları kurmada artış görülürken, utangaçlık duygusunda azalmalar olduğu tespit edilmiştir.

Serbest zaman engelleri ve mutluluk arasındaki ilişki incelendiğinde Han vd. (2023) tarafından çalışmada COVID-19 stresi, serbest zaman engelleri ve mutluluk arasındaki ilişkileri incelemiştir. COVID-19 stresinin bireysel mutluluğu önemli derecede etkilediğini tespit etmişlerdir. Bununla birlikte COVID-19 stresi azaldıkça algılanan mutluluğun arttığı da tespit edilmiştir. Serbest zaman kolaylaştırıcıları ve mutluluk arasındaki ilişkiye bakıldığında, Ahn ve Chon (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, serbest zaman kolaylaştırıcıları ve psikolojik mutluluk arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada, ciddi serbest zaman katılımının mutluluğu olumlu olarak etkilediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca kolaylaştırıcıların, katılımcılarının mutlulukları üzerinde pozitif bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk ilişkisi açısından literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Temel ve Tükel (2021) tarafından üniversite öğrencilerinin rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktıları ile rekreasyonel faaliyetlere katılımdan kaynaklanan mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin

rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutları ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada ise Lera-López vd. (2017) serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin 50-70 yaş arası yetişkinlerde mutluluk ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirlenmiştir. Ayrıca genel olarak fiziksel aktivitenin daha yüksek düzeyde mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğunu ve bu pozitif ilişkilerin kısmen bireyin algılanan sağlığı tarafından aracılık ettiğini vurgulamışlardır.

Literatürde araştırmaya konu olan bu kavramlar arasındaki ilişkiyi doğrudan ölçen bir çalışma bulunmamasına rağmen her kavramın birbiriyle arasındaki ilişkiyi ölçen çalışmalar olduğu görülmektedir (Ahn ve Chon, 2018; Lera-López vd., 2017; Wan ve Choi, 2023). Serbest zaman engelleriyle başa çıkmada kolaylaştırıcıların önemli bir faktör olduğu görülmektedir (Koçak, 2017). Aynı zamanda serbest zaman engelleri ve kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının mutluluk düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır (Ahn ve Chon, 2018; Han vd., 2023; Temel ve Tükel, 2021). Bu ilişkilerden yola çıkarak üniversite öğrencileri açısından serbest zaman engellerinin mutluluk düzeylerini etkilemesinde serbest zaman kolaylaştırıcıları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının önemli bir rolü olabileceği ifade edilebilir.

1.11. İlgili Çalışmalar

Bu bölümde, araştırma konularıyla ilgili yurtiçi ve yurtdışı çalışmalar yer almaktadır. Serbest zaman engelleri ve kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk kavramları ayrı bir başlık halinde incelenmiş ve bu kavramlarla ilişkili olarak ele alınan çalışmalar üzerinde durulmuştur.

1.11.1. Yurtiçi Yapılan Çalışmalar

Serbest Zaman Engelleriyle İlgili Çalışmalar

Demirel ve Harmandar (2009) üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları serbest zaman engellerinin belirlendiği çalışmada, cinsiyet değişkeni anlamlı farklılık oluşturmazken,

katılımcıların öğrenim gördükleri üniversiteye göre alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Gürbüz vd. (2020) bireylerin serbest zaman katılımlarındaki engelleri belirlemek amacıyla uluslararası alanda kabul edilen bir ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirliğini gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya 550 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçekte bulunan 18 madde ve 6 faktörden oluşan ölçek güvenilir bir ölçme aracı olarak literatürdeki yerini almıştır.

Emir vd. (2022) tarafından Türk kadınları üzerine yapılan çalışmada, katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılımlarında engel oluşturan faktörün, yapısal faktörler olduğunu saptamışlardır. Araştırmanın sonucunda, serbest zaman engellerinin arttığı ve bununla bağlantılı olarak, serbest zaman kolaylaştırıcısının da arttığı görülmüştür.

Serbest Zaman Kolaylaştırıcılarıyla İlgili Çalışmalar

Koçak (2017) üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerine katılımındaki engelleri, bu engellere ilişkin baş etme stratejilerini ve kolaylaştırıcılar ile faaliyete katılım arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, serbest zaman engelleri ile rekreasyonel spor aktivitesine katılım arasında negatif bir ilişki tespit edilirken, baş etme stratejileri, serbest zaman kolaylaştırıcıları ve rekreasyonel spor aktivitesi arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, yüksek düzeyde serbest zaman engelleri aktiviteye katılımı azaltırken, yüksek düzeyde engellerle baş etme stratejileri ve kolaylaştırıcı faktörler aktiviteye katılımı artırmaktadır.

Köse ve Yerlisu Lapa (2018) serbest zaman engelleri ile serbest zaman kolaylaştırıcıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada kanonik korelasyon analiz yönteminden faydalanmışlardır. Araştırma sonucuna göre, serbest zaman engellerinin %4.28'i serbest zaman kolaylaştırıcıları tarafından açıklandığı, serbest zaman kolaylaştırıcılarının %8.84'ünün serbest zaman engelleri kanonik değişkeni tarafından açıklandığını tespit etmişlerdir.

Gürbüz vd. (2019) bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımını kolaylaştıran faktörlerin değerlendirilmesi için geliştirilen ölçeğin psikometrik özelliklerini Türkçe

adaptasyonunu gerçekleştirmişlerdir. Araştırmaya 243 spor bilimleri fakültesi öğrencisi katılmıştır. Ölçekte bulunan 16 madde ve “bireysel kolaylaştırıcılar”, “bireylerarası kolaylaştırıcılar” ve “yapısal kolaylaştırıcılar” alt boyutlarıyla birlikte güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarıyla İlgili Çalışmalar

Gürkan vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Araştırma sonucuna göre ise katılımcıların yaşam doyumlarının artması rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarını artırdığı ifade edilmektedir.

Serdar (2020) tarafından yapılan çalışmada, çeşitli demografik özelliklere göre anlamlı farklılıkların tespit edilmiştir. Serbest zamana yönelik tutum, serbest zaman doyum ve algılanan sağlık çıktıları arasında pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır.

Yerlisu Lapa vd. (2020) Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği’nin geçerlik ve güvenirlik değerlerini belirlemek için kabul gören bir ölçeğin Türkçe adaptasyonunu gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada ilk grup 345, ikinci grup ise 200 açık havada rekreasyonel aktivitelere katılan bireyden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan 16 madde ve “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi”, “daha kötü bir durumun önlenmesi” ve “iyileştirilmiş durum” alt boyutlarıyla birlikte düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerde rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları geçerli bir ölçme aracının yanında güvenilir olduğu da saptanmıştır.

Mutlulukla İlgili Çalışmalar

Demirel (2019) fitness salonu üyeliği olan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk düzeylerini araştırmak amacıyla yapılan çalışmada, eğitim düzeyi ve cinsiyete göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinde anlamlı farklılık saptanırken, serbest zaman ilgilenim düzeyi ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Doğan (2021) serbest zamanda kültürel uyumu araştırdığı çalışmasında, çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ve serbest zaman doyum düzeylerinin bireylerin mutluluk ve sağlık algı düzeyleri üzerinde etkileri olduğu görülmüştür.

Demirbaş (2022) tarafından kadınların serbest zamanları, emekleri, serbest zaman ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri ele alan çalışmada, kadınlar serbest zamanı, can sıkıntısından kaçış, iyileşme alanı, zevk ve kendini gerçekleştirme şeklinde anlamaktadırlar. Bu durumda kadınların serbest zamanı, öznel iyi oluşa giden bir yol olarak görülmektedir.

1.11.2. Yurtdışı Yapılan Çalışmalar

Serbest Zaman Engelleriyle İlgili Çalışmalar

Adam vd. (2015) Gana'daki üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada, öğrencilerin hareketsiz serbest zaman aktivitelerine yöneldiği görülmüştür. Öğrencilerin karşılaştığı başlıca engeller bireylerarasıdır. Özellikle, kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre daha fazla bireylerarası engellerle karşılaşmış, yaş olarak daha genç öğrenciler yaşı büyük öğrencilere göre daha fazla bireylerarası engellerle karşılaşmıştır. Son olarak, refah durumuna göre daha az gelire sahip öğrenciler yüksek gelire sahip olanlara göre daha fazla bireysel engellerle karşılaştığı tespit edilmiştir.

Alexandris vd. (2022) Yunanistan'da Covid-19 sonrasında yaşanan süreçte sağlık ve zindelik kulübü üyelerinin planlı davranış teorisi çerçevesinde serbest zaman engellerini araştırdığı çalışmasında, sağlık ve zindelik kulübü üyelerinin karantinanın sona ermesiyle birlikte kulüplerde egzersiz yapmaya başlama arzusunu incelemeyi amaçlamışlardır. Kulüp üyelerinin niyetlerini tahmin etmek için planlı davranış teorisinden faydalanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kulüplerin tekrar açılmaya izin verildiğinde, üyelerin üçte birinin spor salonlarında egzersiz yapma niyetinde olmadıklarını göstermiştir. Ayrıca, teorik açıdan bakıldığında, serbest zaman engellerinin hiyerarşik modeli tam olarak desteklenmemiştir. Yapısal engellerin egzersize yönelik tutumları yordadığı görülmüş fakat bireysel/psikolojik boyutların tutumları etkilemediği görülmüştür.

Ma vd. (2023) tarafından yapılan çalışmada, Tayvan'daki koşu kulübü katılımcılarından oluşan bir örnek kullanarak serbest zaman engellerinin baş etme stratejileri sürecinde sosyal sermayenin yapısal bir modelin doğrulanması amaçlanmaktadır. Sosyal sermaye ile serbest zaman katılımı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve serbest zaman engellerinin serbest zaman katılımıyla negatif bir şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri, serbest zaman engelleri ile katılım arasındaki ve sosyal sermaye ile katılım arasındaki ilişkilere kısmen aracılık ettiği saptanmıştır. Sonuç olarak, koşu kulübü katılımcıları, sosyal sermayelerini artırarak ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri çabalarını tetikleyerek serbest zaman katılımlarını artırabileceği ifade edilmiştir.

Serbest Zaman Kolaylaştırıcılarıyla İlgili Çalışmalar

Son vd. (2021) orta yaşlı ve yaşlı yetişkinden oluşan Amerika örnekleminde serbest zamanda fiziksel aktivitenin engelleri ve baş etme stratejilerinde serbest zaman kolaylaştırıcılarının rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada, serbest zaman kolaylaştırıcıları ile serbest zamanda fiziksel aktivite arasındaki ilişkiye serbest zaman engelleri ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin tamamen aracılık ettiğini ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin en güçlü aracı olduğunu göstermektedir. Serbest zaman kolaylaştırıcıları, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ile en güçlü ilişkiye sahipken, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri de serbest zamanda fiziksel aktivite davranışı ile en güçlü ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Steinhardt vd. (2021) Norveç'te engelli çocuk ve gençlere yönelik serbest zaman etkinliklerine katılımın önündeki kolaylaştırıcıların ve engellerin keşfedilmesini amaçlamaktadırlar. Çalışma sonuçlarına göre, çocukların kendileri, katılım için ana kolaylaştırıcılar olarak kendi tercihlerine, arkadaşlıklarına ve keyiflerine odaklanmıştır. Çevresel ve ailevi faktörlerin çoğu hem kolaylaştırıcı hem de engelleyici olarak işlev görmüştür ve ebeveyn desteği en önemli kolaylaştırıcı olmuştur. Faaliyetlerin mevcudiyeti ve erişilebilirliği açısından kentsel ve kırsal alanlar arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Lower-Hoppe vd. (2023) tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde topluluk koşu kulüpleri bağlamında beş serbest zaman engelleri ve kolaylaştırıcısının koşu niyeti ve davranış ilişkisi üzerindeki potansiyel ılımlı etkisini ekolojik bir bakış açısıyla incelemek amacıyla

gerçekleştirilen çalışmada, serbest zaman engellerinin ve kolaylaştırıcılarının koşma niyeti ile koşma davranışı arasındaki ilişkiyi etkilediği tespit edilmiştir.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarıyla İlgili Çalışmalar

Gomez ve Hill (2016) rekreasyonel amaçlı park katılımcılarının çeşitli demografik değişkenlere göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarını inceledikleri çalışmada, cinsiyet ve ırk grubu farklılıklarının herhangi bir anlamlı fark oluşturmadığını, buna karşı katılımcıların ikamet ettiği konum ve katıldıkları doğa yürüyüşü, bisiklet ve yürüyüş etkinliklerine göre anlamlı şekilde farklılık olduğu tespit edilmiştir.

McIntosh vd. (2019) tarafından üniversite kampüsü temelli bir triatlonun algılanan sağlık sonuçları ve değerleri belirlenmeye çalışıldığı çalışmada, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile, cinsiyet, medeni durum veya etnik köken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ortaya konulmuştur.

Hill ve Gomez (2020) Amerika Birleşik Devletleri'ndeki farklı demografik gruplarla ilişkili olarak dağ bisikletine binmenin algılanan sağlık sonuçlarını araştırmak amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, kadınların daha yüksek psikolojik sağlık sonuçları algıladıkları, erkeklerin ise önlemeyle ilgili daha yüksek sağlık sonuçları benimsedikleri tespit edilmiştir. Yaşlı bisikletçiler, genç bisikletçilere göre dağ bisikletinden korunmaya dayalı sağlık sonuçlarını önemli ölçüde algıladıkları görülmüştür. Üyeliğe ilişkin önleme, psikolojik ve iyileştirme sonuçları arasında herhangi bir fark bulunmadığı ifade edilmiştir.

Mutlulukla İlgili Çalışmalar

Yang vd. (2019) tarafından toplum temelli spor kulüplerine üye olan yaşlı Koreli yetişkinlerin farklı düzeylerdeki ciddi serbest zaman nitelikleri ile mutluluk, sağlık algıları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada, daha yüksek düzeyde ciddi serbest zaman nitelikleri gösteren bireyler, daha az gösterenlerle karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde mutluluk, sağlık algısı ve yaşam tatmini yaşadıklarını bildirmişlerdir.

Liu ve Da (2020) serbest zaman ve mutluluk arasındaki içsel ilişkiyi grafiksel bir çıkarım yöntemiyle keşfetmeyi amaçladığı çalışmada, Doğu Çin'deki önemli bir üniversitede 2015'ten 2017'ye kadar bir kursa katılan üniversite öğrencilerinin en mutlu üç anın çizimleri ve bunların açıklamalarını toplamışlardır. En çok ne zaman, nerede, neden ve kiminle kendilerini mutlu hissettikleri, hangi aktivitelerin kendilerini en çok mutlu ettiği analiz edilmiştir. Daha sonra serbest zaman unsurları ve mutluluğu getiren ima edilen psikolojik faktörler yorumlanmıştır. Araştırmada, en mutlu anların serbest zaman, serbest zaman alanı ve serbest zaman etkinlikleriyle yakından ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kim vd. (2023) tarafından çeşitli serbest zaman etkinliklerinin üniversite öğrencileri arasında mutluluk ve yaşam doyumu ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmada, belirli serbest zaman etkinliklerine katılımın farklı mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Örneğin, açık hava, spor, sosyal, kültürel ve sivil etkinliklerin tamamına veya bir kısmına katılım, üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam memnuniyeti düzeylerini yordadığı tespit edilmiştir.

1.12. Araştırmanın Önemi

Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde serbest zaman engeller ve kolaylaştırıcılar (Bethancout vd., 2014; Gürbüz ve Henderson, 2014; Son vd., 2021; Koçak, 2017), Serbest zaman engeller, kolaylaştırıcılar ve algılanan sağlık çıktıları (Lyu ve Oh, 2015; Doran ve vd., 2020), algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk (Kim vd., 2021) arasında ilişkileri inceleyen çalışmalara rastlanılmıştır. Serbest zaman engelleri, serbest zaman kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeylerine ilişkin doğrudan yapılan çalışmalara ulusal literatürde rastlanılmamış ve uluslararası literatürde de sınırlı sayıda olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuç ve önerilerinin, bireylerin gündelik yaşamlarında serbest zamanlarını verimli değerlendirmeye yönelik farkındalık oluşturmalarını ve mutluluk düzeylerine katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda ortaya çıkan sonuçların, bireylerin yaşam boyu sağlık farkındalığı yaratarak yaşam boyu gelişimlerine katkı yapacağı düşünüldüğünden araştırmanın önemini artırmaktadır.

1.13. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın iki amacı bulunmaktadır. Birincil amacı, öğrencilerin serbest zaman engelleri, kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeylerindeki farklılıkları çeşitli değişkenlere göre ortaya koymaktır. İkinci amaç ise, serbest zaman engellerinin mutluluk üzerindeki etkisinde serbest zaman kolaylaştırıcılarının ve rekreasyonda algılanan sağlığın rolünün incelenmesidir.

1.14. Problem Cümlesi

P1. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleri ve kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

P2. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman engellerinin mutluluk üzerindeki etkisinde, serbest zaman kolaylaştırıcıları ve rekreasyonda algılanan sağlığın rolü var mıdır?

1.15. Hipotezler

Serbest zaman engelleri ve kolaylaştırıcıları, algılanan sağlık ve mutluluk ilişkisinin test edilmesi için hipotezler aşağıda sıralanmıştır. Bununla birlikte Şekil 1.14’te araştırma kapsamında oluşturulan hipotezlerin test edileceği araştırma modeli de gösterilmiştir.

H1: Üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleri düzeylerinde çeşitli değişkenlere (cinsiyet, refah seviyesi, serbest zaman aktivitelerine katılım tercihi, serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı, kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi veya sosyal-kültürel kulübe üyelik ve fiziksel aktiviteye katılım durumu) göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H2: Üniversite öğrencilerinin serbest zaman kolaylaştırıcıları düzeylerinde çeşitli değişkenlere (cinsiyet, refah seviyesi, serbest zaman aktivitelerine katılım tercihi, serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı, kampüs veya sosyal yaşamda

fitness/spor merkezi veya sosyal-kültürel kulübe üyelik ve fiziksel aktiviteye katılım durumu) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H3: Üniversite öğrencilerinin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerinde çeşitli değişkenlere (cinsiyet, refah seviyesi, serbest zaman aktivitelerine katılım tercihi, serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı, kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi veya sosyal-kültürel kulübe üyelik ve fiziksel aktiviteye katılım durumu) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H4: Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinde çeşitli değişkenlere (cinsiyet, refah seviyesi, serbest zaman aktivitelerine katılım tercihi, serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı, kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi veya sosyal-kültürel kulübe üyelik ve fiziksel aktiviteye katılım durumu) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.

H5: Serbest zaman engelleri, serbest zaman kolaylaştırıcıları üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

H6: Serbest zaman engelleri, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde doğrudan negatif bir etkiye sahiptir.

H7: Serbest zaman kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

H8: Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, mutluluk düzeyleri üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

H9: Serbest zaman engelleri, mutluluk düzeyleri üzerinde doğrudan negatif bir etkiye sahiptir.

H10: Serbest zaman kolaylaştırıcıları, mutluluk düzeyleri üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir.

H11: Serbest zaman kolaylaştırıcıları, serbest zaman engellerinin mutluluk düzeylerini etkilemesinde aracılık rolüne sahiptir.

H12: Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, serbest zaman engellerinin mutluluk düzeylerini etkilemesinde aracılık rolüne sahiptir.

H13: Serbest zaman engellerinin mutluluk düzeylerini etkilemesinde serbest zaman kolaylaştırıcıları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları seri aracılık rolü üstlenmektedir.

1.16. Araştırmanın Sınırlılıkları

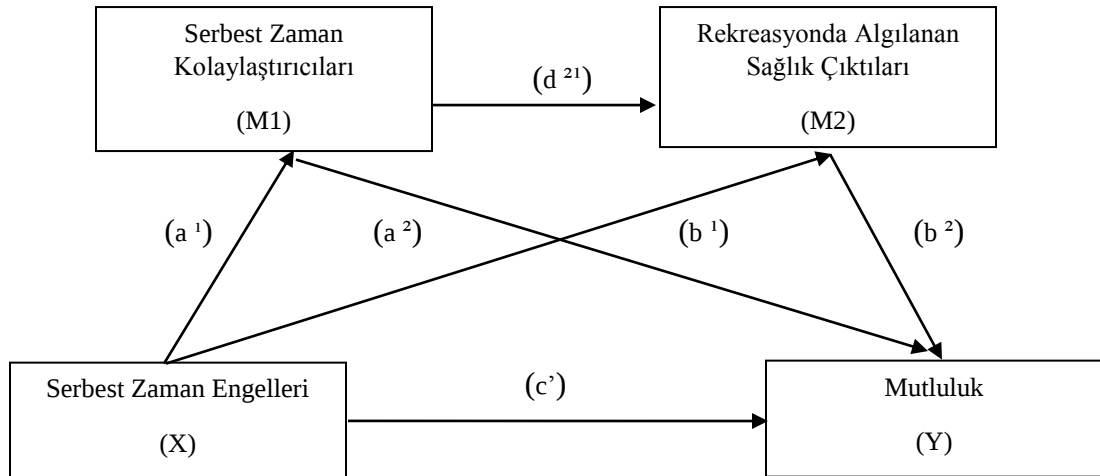
- Bu araştırma Ankara’da vakıf ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören bireyler ile sınırlıdır.
- Bu araştırma 2023 Ocak - 2023 Mayıs aylarında Ankara’da vakıf ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören ve araştırmacının ulaşmayı planladığı gönüllü katılım sağlayacak 891 birey ile sınırlıdır.
- Bu araştırmada veri toplamak amacıyla araştırma izni talep edilen üniversitelerden izin dilekçesi gelen üniversiteler ile sınırlıdır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

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

2.1. Araştırmanın Modeli

Çalışma, sonuca ulaşmak veya hipotezleri test amacıyla sayısal kanıtlara dayanan ve sonuçların güvenilirliğinden emin olmak için genellikle çok sayıda katılımcıyla gerçekleştirilen nicel bir araştırmadır (Veal, 2017). Bu bağlamda araştırma kapsamında, nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar, değişkenlerdeki farklılıkların ne ölçüde ilişkili olduğunu incelemektedir. Buradan hareketle bir değişken arttığında, başka bir değişken de tahmin edilebilir bir şekilde artıyor ya da azalıyorsa korelasyonun olduğunu göstermektedir. (Leedy ve Ormrod, 2015). Araştırma kapsamında oluşturulan modelde a) serbest zaman engelleri (bağımsız değişken) b) mutluluk (bağımlı değişken c) serbest zaman kolaylaştırıcıları (aracı değişken) d) rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları (aracı değişken) gibi dört farklı değişken yer almaktadır. Bu doğrultuda, araştırmanın kavramsal yapısı Şekil 2.1’de gösterilmektedir.



Şekil 2.1. Araştırma Modeli

2.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni YÖK (2022) verilerine göre Ankara ilinde yer alan 13 vakıf ve 8 devlet olmak üzere toplam 21 üniversitede öğrenim gören 326.122 (170.866 Kadın, 155.256 Erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise, Ankara’da yer alan devlet ve vakıf üniversitelerinde lisans öğrenimi devam ettiren kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 490 kadın ve 401 erkek olmak üzere toplamda 891 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme tekniğinde araştırmacı, çalışması dahilinde ihtiyaç duyduğu büyüklükte örnekleme ulaşınca kadar en kolay ve ulaşılabilir katılımcılardan verileri toplamaya devam etmektedir. Bu bağlamda literatürde örneklem seçiminde 0,05 tolerans gösterilebilir ve 10.000.000 evren için 384 olarak kabul edilebileceği ifade edilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2017).

Çizelge 2.1’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine ait demografik özellikleri yer almaktadır. Analiz sonuçları, 891 üniversite öğrencisinin büyük bir bölümünün, normal (%67,0) refah düzeyine sahip olduğunu, serbest zaman aktivitelerine katılım tercihinin aktif (%57,7) olduğunu, serbest zaman aktivitelerine arkadaş (%80,9) gurubu ile katılmayı tercih ettiğini göstermektedir. Bununla birlikte çalışmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğunun, fiziksel aktiviteye düzensiz (%60,8) olarak katıldığı, kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üyelik durumunu hayır (%63,7) olarak belirttiği ve son olarak da fiziksel aktiviteye katılan katılımcıların büyük çoğunluğu aktif (%61,8) olarak katıldığı tespit edilmiştir.

Çizelge 2.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	490	55,0
	Erkek	401	45,0
	Toplam	891	100,0
Refah Düzeyi	Kötü	163	18,3
	Normal	597	67,0
	İyi	131	14,7
	Toplam	891	100,0

Çizelge 2.1. Devamı. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler			
Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Tercihi	Pasif	377	42,3
	Aktif	514	57,7
	Toplam	891	100,0
Serbest Zaman Aktivitelerine Kiminle Katıldığı	Yalnız	122	13,7
	Arkadaş	721	80,9
	Aile	48	5,4
	Toplam	891	100,0
Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı	Hiç	174	19,5
	Düzensiz	542	60,8
	Düzenli	175	19,6
	Toplam	891	100,0
Kampüs veya Sosyal Yaşamda Fitness/Spor Merkezi ve Sosyal-Kültürel Kulübe Üyelik	Hayır	568	63,7
	Evet	323	36,3
	Toplam	891	100,0
Fiziksel Aktiviteye Katılım	Pasif	340	38,2
	Aktif	551	61,8
	Toplam	891	100,0

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında “Kişisel Bilgi Formu”, “Boş Zaman Engelleri Ölçeği-Kısa Formu”, “Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği”, “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Literatür taraması ile oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”; yaş, cinsiyet, refah seviyesi, serbest zaman aktivitelerine katılım tercihi, serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı, fitness/spor merkezi veya sosyal-kültürel kulübe üyelik durumu, ders dışı serbest zaman aktivitelerine katılım durumu, fiziksel sağlık durumu, ruhsal sağlık durumu, etkinlik türü tercihi gibi bağımsız değişkenler ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

Boş Zaman Engelleri Ölçeği-Kısa Formu (BZEÖ-KF): Araştırmada yer alan katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılımlarını engelleyen ya da kısıtlayan faktörleri tespit etmek amacıyla “Boş Zaman Engelleri Ölçeği Kısa Formu (BZEÖ-KF)” kullanılmıştır. Ölçek, Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilmiş ve Gürbüz vd. (2020) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılmıştır. Ölçekte toplam 18 madde bulunmaktadır. Ölçek “Birey Psikolojisi”, “Bilgi Eksikliği”, “Tesis”, “Arkadaş Eksikliği”, “Zaman” ve “İlgi Eksikliği” olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu araştırma kapsamında alt boyutlar “Kişisel Engeller”, “Kişilerarası Engeller” ve “Yapısal Engeller” olarak ele alınmıştır. Ölçekte yer alan maddeler (1) “Kesinlikle Önemsiz” ve (4) “Kesinlikle Önemli” şeklinde sıralanmaktadır. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach’s Alpha iç tutarlık katsayısı “Kişisel Engeller” alt boyutu için 0,76 “Kişilerarası Engeller” alt boyutu için 0,83, “Yapısal Engeller” alt boyutu için 0,61 olarak tespit edilmiştir.

Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği (SZKÖ): Araştırmaya katılan katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılımlarını kolaylaştıran faktörleri tespit etmek amacıyla “Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği (SZKÖ)” kullanılmıştır. Ölçek, Kim vd. (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Gürbüz vd. (2019) tarafından yapılmış ve ölçeğin Türkçe formu toplamda 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin “Kişisel Kolaylaştırıcılar”, “Kişilerarası Kolaylaştırıcılar” ve “Yapısal Kolaylaştırıcılar” olmak üzere üç alt boyuttan oluştuğu görülmektedir. Ayrıca, 5’li likert tipi bir derecelendirmeye sahip ölçeğin maddeleri, (1) “Hiç Önemli Değil” ve (5) “Çok Önemli” şeklinde uçlar halinde sıralanmakta ve puanlanmaktadır. Alt boyutlara ilişkin Cronbach’s Alpha değerleri, “Kişisel Kolaylaştırıcılar” alt boyutu için 0,79, “Kişilerarası Kolaylaştırıcılar” alt boyutu için 0,67 ve “Yapısal Kolaylaştırıcılar” alt boyutu için 0,79 olduğu tespit edilmiştir.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ): Araştırmaya katılan katılımcıların serbest zaman aktivitelerinden algıladıkları sağlık çıktılarını tespit etmek amacıyla “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)” kullanılmıştır. Ölçek, Gomez vd. (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Yerlisu Lapa vd. (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek 16 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutların “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi”, “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” ve “İyileştirilmiş Durum” olduğu görülmektedir. Ölçek, 7’li Likert tipinden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında (1) “Kesinlikle Beni İfade Etmiyor” ve (7) “Tamamen Beni İfade Ediyor”

şeklinde uçlar halinde sıralanmaktadır. Bu araştırmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan “RASÇÖ” alt boyutları Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” alt boyutu için 0,91, “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” alt boyutu için 0,91 ve “İyileştirilmiş Durum” alt boyutu için 0,90 olarak tespit edilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K): Araştırmaya katılan katılımcıların mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)” kullanılmıştır. Ölçek, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7 madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlanmasına bakıldığında (1) “Hiç Katılmıyorum” ve (5) “tamamen katılıyorum” şeklinde uçlar halinde sıralandığı görülmektedir. Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach’s Alpha iç tutarlık katsayısı 0,76 olarak tespit edilmiştir.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri toplanmadan önce Ankara Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığından etik kurul onayı (24/01/2022-02/26 sayılı karar) alınmıştır (Ek-1). Araştırmada kullanılacak ölçme araçları için sorumlu yazarlar ile iletişime geçilerek gerekli izinler alınmıştır (Ek-2, Ek-3, Ek-4, Ek-5). Veri toplama aracı ve aydınlatılmış onam formu araştırmaya katılan bireylere ulaştırılmış ve gönüllülük esas alınmıştır (Ek-7). Araştırmada kullanılan uygulama formu, araştırmacı tarafından ilgili izin alınan üniversitelerde öğrencilerin serbest zamanlarını geçirdikleri açık ve kapalı alanlardaki rekreasyonel aktivite yerlerinden gönüllülük esasına göre toplanmıştır. Katılımcılara uygulama formu verilmeden önce serbest zaman ve rekreasyon kavramları hakkında kısaca açıklamalar yapılmıştır. Uygulama formunun doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Verilerin toplama süreci ile ilgili olarak 2022 - 2023 Bahar Yarıyılı esas alınmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS-23 programında değerlendirilmiştir. Analizlerde öncelikle verilerin normallik dağılımlarıyla ilgili olarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve araştırmada kullanılan ölçme araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları tespit edilmiştir. Parametrik testlerin temel varsayımlarının test edilmesinden sonra, katılımcıların “BZEÖ-KF”, “SZKÖ”,

“RASÇÖ” ve “OMÖ-K” ölçme araçlarından aldıkları ortalama puanların çeşitli değişkenlere göre (cinsiyet, refah seviyesi, serbest zaman aktivitelerine katılım tercihi, serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı, kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi veya sosyal-kültürel kulübe üyelik ve fiziksel aktiviteye katılım durumu) istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma durumunu tespit etmek amacıyla bağımsız örneklemeler için t-testi, ANOVA ve MANOVA analiz yöntemleri kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkinin saptanması içinde Pearson korelasyon analiz yöntemi kullanılmıştır.

Son olarak, serbest zaman engelleri (X) ile mutluluk (Y) arasında serbest zaman kolaylaştırıcıları (M1) ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının (M2) seri çoklu aracılık etkisinin olup olmadığını tespit etmek amacıyla Hayes (2012) tarafından tasarlanan SPSS Process makro uygulaması (Model 6) kullanılmıştır. Analizlerde 0,05’lik bir p değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Bootstrap güven aralığı (GA) %95 belirlenmiştir. Bootstrap analizi sonucunda alt ve üst güven aralığı (GA) değerleri, 0 (sıfır) değerini kapsamaması aracı etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir.

3. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde katılımcılardan elde edilen “BZEÖ-KF”, “SZKÖ”, “RASÇÖ” ve “OMÖ-K” ölçek puanlarına ilişkin çeşitli çizelge ve analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca serbest zaman engelleri ve kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyine ilişkin yapısal eşitlik modeline ait bulgular yer almaktadır.

Çizelge 3.1. Ölçek Puanlarının Dağılımı (BZEÖ-KF, SZKÖ, RASÇÖ, OMÖ-K)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Madde Sayısı	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss	Çarp.	Bas.	C. Alfa
BZEÖ-KF	Kişisel Engeller	9	891	1	4	2,81	0,51	-0,37	0,31	0,75
	Kişilerarası Engeller	3	891	1	4	2,56	0,79	-0,14	-0,60	0,82
	Yapısal Engeller	6	891	1	4	2,96	0,47	-0,57	1,00	0,60
SZKÖ	Kişisel Kolaylaştırıcılar	5	891	1	5	3,94	0,68	-0,61	0,32	0,78
	Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	4	891	1	5	3,07	0,58	-0,72	0,55	0,66
	Yapısal Kolaylaştırıcılar	7	891	1	5	3,78	0,71	-0,52	0,18	0,78
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	7	891	1	7	5,33	1,14	-0,86	1,01	0,91
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	5	891	1	7	4,97	1,46	-0,67	0,06	0,91
	İyileştirilmiş Durum	4	891	1	7	5,65	1,19	-1,07	1,57	0,90
OMÖ-K	Tek Faktör	7	891	1	5	3,07	0,77	-0,13	-0,11	0,76

Çizelge 3.1’de yer alan veriler incelendiğinde, dört ölçeğe ilişkin ortalama puanların normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Ölçeklere ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde

“BZEÖ-KF”de en yüksek puanı “yapısal engeller (2,96)” alt boyutu, en düşük puanın ise “kişilerarası engeller (2,56)” alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. “SZKÖ”nin ortalama puanlarının dağılımına bakıldığında, en yüksek puanın “kişisel kolaylaştırıcılar (3,94)” en düşük puanın ise “kişilerarası kolaylaştırıcılar (3,07)” olduğu görülmektedir. Diğer bir ölçek olan “RASÇÖ”nin ortalama puanlarının dağılımında “iyileştirilmiş durum (5,65)” alt boyutunun en yüksek puanı aldığı tespit edilirken, en düşük ortalama puanında “daha kötü bir durumun önlenmesi” alt boyutunda olduğu saptanmıştır. Son olarak “OMÖ-K”nin aldığı toplam puanlarının ortalaması 3,07 olarak belirlenmiştir.

3.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.2. Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (BZEÖ-KF)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kadın (n=490)		Erkek (n=401)		F	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
BZEÖ-KF	Kişisel Engeller	2,83	0,50	2,78	0,53	1,90	0,16
	Kişilerarası Engeller	2,61	0,78	2,51	0,80	3,89	0,04
	Yapısal Engeller	3,00	0,45	2,92	0,49	5,83	0,01

Çizelge 3.2’de cinsiyet değişkeninin “BZEÖ-KF” alt boyutları üzerinde temel etkisine ilişkin analiz sonuçları incelenmiştir. MANOVA analiz sonuçlarına bakıldığında cinsiyet değişkeninin “BZEÖ-KF” [$\lambda=0,991$, $F(3, 887)=2,595$, $p>0,05$] ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmesine rağmen “kişilerarası engeller” [$F(1, 889)=3,894$, $p<0,05$] ve “yapısal engeller” [$F(1, 889)=5,830$, $p<0,05$] alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre cinsiyet değişkenine göre kadınların ortalama puanlarının erkeklerden daha yüksek oldu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.3. Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZKÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kadın (n=490)		Erkek (n=401)		F	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SZKÖ	Kişisel Kolaylaştırıcılar	3,97	0,63	3,90	0,73	2,47	0,11
	Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	3,09	0,56	3,05	0,60	0,99	0,31
	Yapısal Kolaylaştırıcılar	3,82	0,71	3,74	0,71	2,71	0,10

Çizelge 3.3'te cinsiyet değişkenin "SZKÖ" alt boyutları üzerinde temel etkisine ilişkin analiz sonuçları sunulmuştur. MANOVA analiz sonuçları cinsiyet değişkeninin "SZKÖ" [$\lambda=0,996$, $F(3, 887)=1,247$, $p>0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir.

Çizelge 3.4. Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (RASÇÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kadın (n=490)		Erkek (n=401)		F	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,32	1,17	5,34	1,11	0,10	0,74
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	4,94	1,44	5,02	1,47	0,66	0,41
	İyileştirilmiş Durum	5,61	1,18	5,69	1,20	1,05	0,30

Cinsiyet değişkeninin "RASÇÖ" alt boyutları üzerinde temel etkisine ilişkin analiz sonuçları Çizelge 3.4'te görülmektedir. MANOVA analiz sonuçlarına bakıldığında cinsiyet değişkeninin "RASÇÖ" [$\lambda=0,999$, $F(3, 887)=0,399$, $p>0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 3.5. Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (OMÖ-K)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kadın (n=490)		Erkek (n=401)		t	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
OMÖ-K	Tek Faktör	3,05	0,77	3,08	0,76	-0,56	0,57

Çizelge 3.5’te analiz sonuçları, katılımcıların “OMÖ-K” ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığını göstermektedir (t(889) = -0,56; p>,05).

3.2. Refah Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.6. Refah Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (BZEÖ-KF)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kötü (n=163)		Normal (n=597)		İyi (n=131)		F	p	Anlamlı Fark
		Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
BZEÖ-KF	Kişisel Engeller	2,82	0,54	2,79	0,50	2,87	0,52	1,44	0,23	-
	Kişilerarası	2,47	0,80	2,56	0,79	2,68	0,80	2,42	0,08	-
	Engeller									
	Yapısal Engeller	2,87	0,52	2,96	0,46	3,06	0,42	5,61	0,00	1-2/1-3/2-3

Çizelge 3.6’da araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, refah düzeylerinin “BZEÖ-KF” alt boyutları üzerinde ana etkisine ilişkin analiz sonuçları görülmektedir. MANOVA analiz sonuçları refah düzeyi değişkeninin “BZEÖ-KF” [$\lambda=0,982$, $F(6, 1772)=2,697$, $p<0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu, ölçeğin “yapısal engeller” [$F(2, 888)=5,618$, $p<0,05$] alt boyutunda refah düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık bulunduğu saptanmıştır. Buna göre refah düzeyi “iyi” olan katılımcıların ortalama puanları “normal” ve “kötü” olanlara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.7. Refah Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZKÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kötü (n=163)		Normal (n=597)		İyi (n=131)		F	p	Anlamlı Fark
		Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
SZKÖ	Kişisel	4,01	0,74	3,89	0,65	4,06	0,68	4,45	0,01	1-2
	Kolaylaştırıcılar									2-3
	Kişilerarası	3,02	0,64	3,06	0,57	3,16	0,80	2,20	0,11	-
	Kolaylaştırıcılar									
	Yapısal	3,75	0,70	3,77	0,70	3,90	0,77	2,07	0,12	-
	Kolaylaştırıcılar									

Çizelge 3.7’de araştırmaya katılan öğrencilerin refah düzeyi değişkeninin “SZKÖ” ile ilgili analiz sonuçlarına yer verilmiştir. MANOVA analiz sonuçlarına bakıldığında refah düzeyi değişkeninin “SZKÖ” [$\lambda=0,982$, $F(6, 1772)=2,675$, $p<0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına bakıldığında, “SZKÖ”nin “kişisel kolaylaştırıcılar” [$F(2, 888)=4,456$, $p<0,05$] alt boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre refah düzeyi “iyi” olan katılımcıların ortalama puanları “normal ve “kötü” olanlara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.8. Refah Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (RASÇÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kötü (n=163)		Normal (n=597)		İyi (n=131)		F	p	Anlamlı Fark
		Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,10	1,30	5,37	1,07	5,38	1,18	3,77	0,02	1-2
										1-3
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	4,77	1,39	5,02	1,47	5,02	1,45	1,91	0,14	
	İyileştirilmiş Durum	5,54	1,27	5,67	1,18	5,68	1,14	0,82	0,43	

Çizelge 3.8’de MANOVA analiz sonuçları incelendiğinde refah düzeyi değişkeninin “RASÇÖ” [$\lambda=0,989$, $F(6, 1772)=1,625$, $p>0,05$] ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmesine rağmen “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [$F(2, 888)=3,775$, $p<0,05$] alt boyut puanlarının refah düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre refah durumunu “iyi” olarak bildiren katılımcıların ortalama puanları “normal” ve “kötü” olarak bildirenlere göre daha yüksektir.

Çizelge 3.9. Refah Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kötü (n=163)		Normal (n=597)		İyi (n=131)		F	p	Anlamlı Fark
		Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
OMÖ-K	Tek Faktör	2,54	0,78	3,16	0,70	3,29	0,74	53,10	0,00	1-2/1-3

Çizelge 3.9’da ANOVA analiz sonuçlarına göre refah düzeyi değişkeninin katılımcıların “OMÖ-K” [$F(2, 888)=53,10$ $p<0,05$] ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ve refah düzeyini “iyi” olarak belirten katılımcıların “normal” ve “kötü” olarak belirtenlere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Tercihi Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.10. Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Tercihi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (BZEÖ-KF)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Pasif (n=377)		Aktif (n=514)		F	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
BZEÖ-KF	Kişisel Engeller	2,87	0,50	2,76	0,51	10,3	0,00
	Kişilerarası Engeller	2,58	0,80	2,55	0,79	0,20	0,65
	Yapısal Engeller	2,96	0,47	2,96	0,47	0,03	0,85

Serbest zaman aktivitelerine katılım tercihi değişkeninin “BZEÖ-KF” alt boyutları üzerinde temel etkisi Çizelge 3.10’da sunulmuştur. MANOVA analiz sonuçları serbest zaman

aktivitelerine katılım tercihi değişkeninin “BZEÖ-KF” [$\lambda=0,986$, $F(3, 887)=4,348$, $p<0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte analiz sonuçları incelendiğinde “kişisel engeller” [$F(1, 889)=10,317$, $p<0,05$] alt boyut ortalama puanlarının katılımcıların serbest zaman aktivitelerine katılım tercihine göre istatistiksel olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre serbest zaman aktivitelerine “pasif” olarak katılanların ortalama puanları, “aktif” olarak katılanlara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.11. Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Tercihi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZKÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Pasif (n=377)		Aktif (n=514)		F	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SZKÖ	Kişisel Kolaylaştırıcılar	3,85	0,69	4,00	0,66	10,1	0,00
	Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	3,10	0,58	3,05	0,59	1,63	0,20
	Yapısal Kolaylaştırıcılar	3,68	0,74	3,86	0,68	13,8	0,00

Çizelge 3.11’de MANOVA analiz sonuçlarına bakıldığında serbest zaman aktivitelerine katılım değişkeninin “SZKÖ” [$\lambda=0,977$, $F(3, 887)=7,029$, $p<0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, “SZKÖ”nin “kişisel kolaylaştırıcılar” [$F(1, 889)=10,151$, $p<0,05$] ve “yapısal kolaylaştırıcılar” [$F(1, 889)=13,890$, $p<0,05$] alt boyutu puanları istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre serbest zaman aktivitelerine “aktif” olarak katılanların ortalama puanları, “pasif” olarak katılanlara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.12. Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Tercihi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (RASÇÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Pasif (n=377)		Aktif (n=514)		F	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,06	1,29	5,52	0,97	37,8	0,00
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	4,84	1,49	5,07	1,42	5,55	0,01
	İyileştirilmiş Durum	5,47	1,27	5,78	1,11	15,1	0,00

Çizelge 3.12’de serbest zaman aktivitelerine katılım tercihi değişkeninin “RASÇÖ” [$\lambda=0,959$, $F(3, 887)=12,729$, $p<0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. MANOVA analiz sonuçları incelendiğinde “RASÇÖ”nin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [$F(1, 889)=37,881$, $p<0,05$], “daha kötü bir durumun önlenmesi” [$F(1, 889)=5,557$, $p<0,05$] ve “iyileştirilmiş durum” [$F(1, 889)=15,113$, $p<0,05$] alt boyutları puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre serbest zaman aktivitelerine “aktif” olarak katılanların ortalama puanları, “pasif” olarak katılanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.13. Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Tercihi Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (OMÖ-K)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Pasif (n=377)		Aktif (n=514)		t	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
OMÖ-K	Tek Faktör	2,90	0,73	3,18	0,77	-5,44	0,00

Çizelge 3.13’te analiz sonuçları incelendiğinde, serbest zaman aktivitelerine katılım tercihi değişkeninin katılımcıların “OMÖ-K” ($t(889) = -5,44$; $p<0,05$) ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ve serbest zaman aktivitelerine “aktif” olarak katılanların ortalama puanları, “pasif” olarak katılanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.4. Serbest Zaman Aktivitelerine Kiminle Katıldığı Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.14. Serbest Zaman Aktivitelerine Kiminle Katıldığı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (BZEÖ-KF)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yalnız (n=122)		Arkadaş (n=721)		Aile (n=48)		F	p	Anlamlı Fark
		Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
BZEÖ-KF	Kişisel Engeller	2,80	0,52	2,81	0,51	2,83	0,48	0,05	0,94	-
	Kişilerarası Engeller	2,12	0,84	2,65	0,77	2,36	0,67	26,8	0,00	1-2/2-3
	Yapısal Engeller	2,90	0,50	2,96	0,47	3,06	0,38	2,28	0,10	-

Serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı değişkeninin “BZEÖ-KF” alt boyutları üzerinde ana etkisi Çizelge 3.14’te sunulmuştur. Serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı değişkeninin “BZEÖ-KF” [$\lambda=0,936$, $F(6, 1772)=9,971$, $p<0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu, ölçeğin “kişilerarası engeller” [$F(2, 888)=26,888$, $p<0,05$] alt boyutunda serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı değişkenine göre anlamlı farklılık bulunduğu saptanmıştır. Buna göre serbest zaman aktivitelerine arkadaşları ile katılan katılımcıların ortalama puanları yalnız ve ailesi ile katılanlara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.15. Serbest Zaman Aktivitelerine Kiminle Katıldığı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZKÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yalnız (n=122)		Arkadaş (n=721)		Aile (n=48)		F	p	Anlamlı Fark
		Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
SZKÖ	Kişisel	3,81	0,69	3,95	0,68	4,15	0,53	4,43	0,01	1-2/1-3
	Kolaylaştırıcılar									2-3
	Kişilerarası	3,03	0,61	3,07	0,58	3,19	0,47	1,31	0,26	-
	Kolaylaştırıcılar									
	Yapısal	3,58	0,82	3,81	0,69	3,94	0,57	6,72	0,00	1-2/1-3
	Kolaylaştırıcılar									

Çizelge 3.15’te araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı değişkeninin “SZKÖ” alt boyutları üzerinde temel etkisi incelenmiştir. Serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı değişkeninin “SZKÖ” [$\lambda=0,981$, $F(6, 1772)=2,867$, $p<0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. MANOVA analiz sonuçlarına bakıldığında, “SZKÖ”nin “kişisel kolaylaştırıcılar” [$F(2, 888)=4,430$, $p<0,05$] ve “yapısal kolaylaştırıcılar” [$F(2, 888)=6,727$, $p<0,05$] alt boyutları puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre serbest zaman aktivitelerine ailesi ile katılan katılımcıların ortalama puanları yalnız ve arkadaşları ile katılanlara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.16. Serbest Zaman Aktivitelerine Kiminle Katıldığı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (RASÇÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yalnız (n=122)		Arkadaş (n=721)		Aile (n=48)		F	p	Anlamlı Fark
		Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
RASÇÖ	Psikolojik	5,12	1,35	5,34	1,10	5,58	1,00	3,32	0,03	1-2
	Deneyimin									1-3
	Gerçekleşmesi									
	Daha Kötü Bir	4,71	1,61	5,01	1,43	5,10	1,42	2,42	0,08	-
	Durumun Önlenmesi									
	İyileştirilmiş Durum	5,59	1,15	5,64	1,20	5,90	1,03	1,25	0,28	-

Çizelge 3.16’da MANOVA analiz sonuçları incelendiğinde serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı değişkeninin “RASÇÖ” [$\lambda=0,984$, $F(6, 1772)=2,362$, $p<0,05$] ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. “RASÇÖ”nin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [$F(2, 888)=3,327$, $p<0,05$] alt boyut puanlarının serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre serbest zaman aktivitelerine ailesi ile katılan katılımcıların ortalama puanları yalnız ve arkadaşları ile katılanlara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.17. Serbest Zaman Aktivitelerine Kiminle Katıldığı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yalnız (n=122)		Arkadaş (n=721)		Aile (n=48)		F	p	Anlamlı Fark
		Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
OMÖ-K	Tek Faktör	2,90	0,94	3,09	0,72	3,12	0,86	3,53	0,00	1-2

Çizelge 3.17’de ANOVA analiz sonuçları katılımcıların “OMÖ-K” ortalama puanlarının serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir [$F(2, 888)=3,532$ $p<0,05$]. Buna göre serbest zaman

aktivitelerine ailesi ile katılan katılımcıların ortalama puanları yalnız ve arkadaşları ile katılanlara göre daha yüksektir.

3.5. Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.18. Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (BZEÖ-KF)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Hiç (n=174)		Düzensiz (n=542)		Düzenli (n=175)		F	p	Anlamlı Fark
		Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
BZEÖ-KF	Kişisel Engeller	2,82	0,52	2,84	0,50	2,69	0,51	5,35	0,00	1-3/2-3
	Kişilerarası Engeller	2,66	0,84	2,54	0,78	2,54	0,78	1,56	0,20	-
	Yapısal Engeller	2,93	0,46	2,97	0,48	2,97	0,49	0,54	0,57	-

Çizelge 3.18’de fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninin “BZEÖ-KF” [$\lambda=0,978$, $F(6, 1772)=3,239$, $p<0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu, ölçeğin “kişisel engeller” [$F(2, 888)=5,359$, $p<0,05$] alt boyutunda fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık bulunduğu saptanmıştır. Buna göre fiziksel aktiviteye düzensiz katılan katılımcıların hiç katılmayan ve düzenli katılanlara göre ortalama puanları daha yüksektir.

Çizelge 3.19. Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZKÖ)

		Hiç		Düzensiz		Düzenli				
		(n=174)		(n=542)		(n=175)				
Ölçekler	Alt Boyutlar	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı Fark
SZKÖ	Kişisel Kolaylaştırıcılar	3,88	0,69	3,90	0,67	4,11	0,65	7,01	0,00	1-3/2-3
	Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	3,03	0,61	3,08	0,58	3,08	0,58	0,40	0,66	-
	Yapısal Kolaylaştırıcılar	3,66	0,71	3,78	0,71	3,92	0,68	5,70	0,00	1-3/2-3

Fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninin “SZKÖ” alt boyutları üzerinde temel etkisi Çizelge 3.19’da sunulmuştur. MANOVA analiz sonuçlarına bakıldığında fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninin “SZKÖ” [$\lambda=0,978$, $F(6, 1772)=3,275$, $p<0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına bakıldığında, “SZKÖ”nin “kişisel kolaylaştırıcılar” [$F(2, 888)=7,018$, $p<0,05$] ve “yapısal kolaylaştırıcılar” [$F(2, 888)=5,707$, $p<0,05$] alt boyutları puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre fiziksel aktiviteye düzenli katılan katılımcıların hiç katılmayan ve düzensiz katılanlara göre ortalama puanları daha yüksektir.

Çizelge 3.20. Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (RASÇÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Hiç (n=174)		Düzensiz (n=542)		Düzenli (n=175)		F	p	Anlamlı Fark
		Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,06	1,33	5,30	1,11	5,66	0,94	12,8	0,00	1-2/1-3 2-3
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	4,55	1,48	5,03	1,46	5,22	1,35	10,3	0,00	1-2/1-3
	İyileştirilmiş Durum	5,29	1,24	5,65	1,20	5,98	1,01	14,7	0,00	1-2/1-3 2-3

Çizelge 3.20’de MANOVA analiz sonuçlarına göre fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninin “RASÇÖ” [$\lambda=0,957$, $F(6, 1772)=6,631$, $p<0,05$] ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. “RASÇÖ”nin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [$F(2, 888)=12,870$, $p<0,05$], “daha kötü bir durumun önlenmesi” [$F(2, 888)=10,313$, $p<0,05$] ve “iyileştirilmiş durum” [$F(2, 888)=14,726$, $p<0,05$] alt boyut puanlarının fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre fiziksel aktiviteye düzenli katılan katılımcıların hiç katılmayan ve düzensiz katılanlara göre ortalama puanları daha yüksektir.

Çizelge 3.21. Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (OMÖ-K)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Hiç (n=174)		Düzensiz (n=542)		Düzenli (n=175)		F	p	Anlamlı Fark
		Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
OMÖ-K	Tek Faktör	2,85	0,74	3,06	0,73	3,30	0,82	15,8	0,00	1-2/1-3 2-3

Çizelge 3.21’de ANOVA analiz sonuçları “OMÖ-K” ortalama puanlarının çalışmada yer alan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkenine göre anlamlı şekilde

farklılaştığı görülmektedir [$F(2, 888)=15,891$ $p<0,05$]. Buna göre fiziksel aktiviteye düzenli katılan katılımcıların hiç katılmayan ve düzensiz katılanlara göre ortalama puanları daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.6. Kampüs veya Sosyal Yaşamda Fitness/Spor Merkezi ve Sosyal-Kültürel Kulübe Üyelik Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.22. Kampüs veya Sosyal Yaşamda Fitness/Spor Merkezi ve Sosyal-Kültürel Kulübe Üyelik Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (BZEÖ-KF)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Hayır (n=568)		Evet (n=323)		F	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
BZEÖ-KF	Kişisel Engeller	2,85	0,51	2,73	0,51	10,3	0,00
	Kişilerarası Engeller	2,57	0,79	2,55	0,80	0,27	0,60
	Yapısal Engeller	2,97	0,46	2,95	0,48	0,50	0,47

Çizelge 3.22’de kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üyelik değişkeni açısından “BZEÖ-KF” alt boyutları üzerinde temel etkisi sunulmuştur. MANOVA analiz sonuçları kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üyelik değişkeninin “BZEÖ-KF” [$\lambda=0,988$, $F(3, 887)=3,604$, $p<0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte analiz sonuçları incelendiğinde “kişisel engeller” [$F(1, 889)=10,383$, $p<0,05$] alt boyut ortalama puanlarının katılımcıların kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üyelik durumuna göre istatistiksel olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre herhangi bir kulübe üye olmayan katılımcıların ortalama puanları üye olanlara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.23. Kampüs veya Sosyal Yaşamda Fitness/Spor Merkezi ve Sosyal-Kültürel Kulübe Üyelik Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZKÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Hayır (n=568)		Evet (n=323)		F	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SZKÖ	Kişisel Kolaylaştırıcılar	3,92	0,69	3,97	0,64	0,85	0,35
	Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	3,08	0,59	3,05	0,57	0,72	0,39
	Yapısal Kolaylaştırıcılar	3,76	0,73	3,83	0,66	2,20	0,13

Çizelge 3.23'te MANOVA analiz sonuçları incelendiğinde kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üyelik değişkeninin “SZKÖ” [$\lambda=0,996$, $F(3, 887)=1,205$, $p<0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir.

Çizelge 3.24. Kampüs veya Sosyal Yaşamda Fitness/Spor Merkezi ve Sosyal-Kültürel Kulübe Üyelik Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (RASÇÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Hayır (n=568)		Evet (n=323)		F	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,23	1,23	5,50	0,94	11,8	0,00
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	4,87	1,51	5,16	1,33	8,04	0,00
	İyileştirilmiş Durum	5,57	1,20	5,78	1,16	6,63	0,01

Kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üyelik değişkeni açısından “RASÇÖ” alt boyutları üzerinde temel etkisi ile ilgili analizlere Çizelge 3.24'te yer verilmiştir. MANOVA analiz sonuçları incelendiğinde kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üyelik durumu değişkeninin “RASÇÖ” [$\lambda=0,984$, $F(3, 887)=4,832$, $p<0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde “RASÇÖ”nin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [$F(1, 889)=11,845$, $p<0,05$], “daha kötü bir durumun önlenmesi” [$F(1, 889)=8,047$, $p<0,05$] ve “iyileştirilmiş durum” [$F(1, 889)=6,636$, $p<0,05$] alt boyutları

puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre herhangi bir kulübe üyeliği bulunan katılımcıların ortalama puanları üye olmayanlara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.25. Kampüs veya Sosyal Yaşamda Fitness/Spor Merkezi ve Sosyal-Kültürel Kulübe Üyelik Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (OMÖ-K)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Hayır (n=568)		Evet (n=323)		t	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
OMÖ-K	Tek Faktör	3,02	0,78	3,16	0,72	-2,621	0,00

Çizelge 3.25'te bağımsız örneklemeler için yapılan t-testi analiz sonuçları, çalışmada yer alan üniversite öğrencilerinin “OMÖ-K” ortalama puanlarının kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üyelik değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermektedir ($t(889) = -2,621$; $p < ,05$). Buna göre ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ve herhangi bir kulübe üyeliği bulunan katılımcıların ortalama puanları üye olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.7. Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.26. Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (BZEÖ-KF)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Pasif (n=340)		Aktif (n=551)		F	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
BZEÖ-KF	Kişisel Engeller	2,85	0,52	2,78	0,50	4,59	0,03
	Kişilerarası Engeller	2,57	0,81	2,56	0,79	0,06	0,79
	Yapısal Engeller	2,90	0,46	3,00	0,48	8,88	0,00

Çizelge 3.26'da analiz sonuçlarına göre fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin “BZEÖ-KF” [$\lambda = 0,974$, $F(3, 887) = 7,758$, $p < 0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı

olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte MANOVA analiz sonuçları incelendiğinde “kişisel engeller” [$F(1, 889)=4,591, p<0,05$] ve “yapısal engeller” [$F(1, 889)=8,881, p<0,05$] alt boyut ortalama puanlarının katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre istatistiksel olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre fiziksel aktiviteye pasif olarak katılanların ortalama puanları aktif olarak katılanlara oranla kişisel engelleri daha yüksekken, yapısal engellerde ise aktif olarak katılanların ortalama puanları pasif olarak katılanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 3.27. Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (SZKÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Pasif (n=340)		Aktif (n=551)		F	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
SZKÖ	Kişisel Kolaylaştırıcılar	3,88	0,69	3,97	0,67	3,53	0,06
	Kişilerarası Kolaylaştırıcılar	3,02	0,61	3,10	0,56	4,09	0,04
	Yapısal Kolaylaştırıcılar	3,71	0,70	3,83	0,71	5,96	0,01

Çizelge 3.27’de MANOVA analiz sonuçları incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin “SZKÖ” [$\lambda=0,990, F(3, 887)=2,922, p<0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu ve “SZKÖ”nin “kişilerarası kolaylaştırıcılar” [$F(1, 889)=4,091, p<0,05$] ve “yapısal kolaylaştırıcılar” [$F(1, 889)=5,960, p<0,05$] alt boyutu puanları istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre fiziksel aktiviteye aktif olarak katılanların ortalama puanları, pasif olarak katılanlara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.28. Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları (RASÇÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Pasif (n=340)		Aktif (n=551)		F	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
RASÇÖ	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5,01	1,25	5,52	1,02	45,0	0,00
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	4,64	1,50	5,18	1,39	30,5	0,00
	İyileştirilmiş Durum	5,33	1,27	5,84	1,09	40,5	0,00

Fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin “RASÇÖ” alt boyutları üzerinde temel etkisine Çizelge 3.28’de yer verilmiştir. MANOVA analiz sonuçları incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin “RASÇÖ” [$\lambda=0,939$, $F(3, 887)=19,296$, $p<0,05$] alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde “RASÇÖ”nin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” [$F(1, 889)=45,010$, $p<0,05$], “daha kötü bir durumun önlenmesi” [$F(1, 889)=30,588$, $p<0,05$] ve “iyileştirilmiş durum” [$F(1, 889)=40,516$, $p<0,05$] alt boyutları puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre fiziksel aktiviteye aktif olarak katılanların ortalama puanları, pasif olarak katılanlara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.29. Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (OMÖ-K)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Pasif (n=340)		Aktif (n=551)		t	p
		Ort.	Ss	Ort.	Ss		
OMÖ-K	Tek Faktör	2,86	0,76	3,19	0,74	6,278	0,00

Çizelge 3.29’da analiz sonuçlarına göre fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin katılımcıların “OMÖ-K” ($t(889) = 6,278$; $p<,05$) ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ve fiziksel aktiviteye aktif olarak katılanların ortalama puanları, pasif olarak katılanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.8. Aracılık Analizine İlişkin Bulgular

Araştırma doğrultusunda kullanılan Boş Zaman Engelleri Ölçeği-Kısa Formu (BZEÖ-KF), Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği (SZKÖ), Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) ölçeklerine ilişkin aracılık analizi sonuçları aşağıdaki çizelgelerde gösterilmiştir.

Çizelge 3.30. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

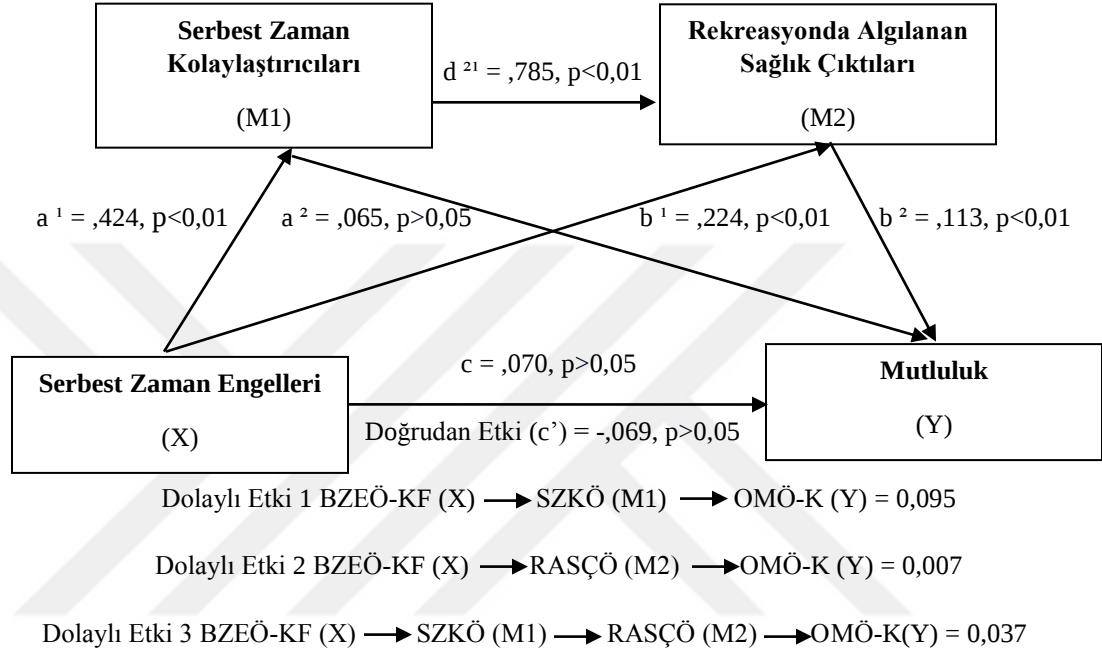
Ölçekler	BZEÖ-KF	SZKÖ	RASÇÖ	OMÖ-K
BZEÖ-KF	1	0,29**	0,15**	0,03
SZKÖ	0,29**	1	0,45**	0,23**
RASÇÖ	0,15**	0,45**	1	0,22**
OMÖ-K	0,38	0,23**	0,22**	1

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

Not: Boş Zaman Engelleri Ölçeği-Kısa Formu (BZEÖ-KF), Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği (SZKÖ), Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)

Araştırma kapsamında yapılan Pearson korelasyon analiz sonuçlarına göre, BZEÖ-KF, SZKÖ, RASÇÖ ortalama puanları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmasına rağmen ($p < 0,01$), BZEÖ-KF ve OMÖ-K arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıca analiz sonuçları, SZKÖ, RASÇÖ ve OMÖ-K ortalama puanları arasında istatistiksel olarak bir ilişki ($p < 0,01$) olduğunu göstermektedir (Çizelge 3.30).

Çizelge 3.31. Araştırma Modeline İlişkin Seri Aracılık Analiz Sonuçları (BZEÖ-KF, SZKÖ, RASÇÖ, OMÖ-K)



Analiz sonuçlarına bakıldığında, serbest zaman engellerinin, serbest zaman kolaylaştırıcıları üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür ($b = 0,424$, %95 GA [0,3338 0,5148], $t = 9,200$, $p<0,01$). Elde edilen analiz sonucuna göre, serbest zaman engellerinin, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir ($b = 0,065$, %95 GA [-0,0900 0,2209], $t = 0,826$, $p>0,05$). Diğer bir analiz sonucunda, serbest zaman kolaylaştırıcılarının, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır ($b = 0,785$, %95 GA [0,6776 0,8937], $t = 14,270$, $p<0,01$). Ayrıca serbest zaman kolaylaştırıcılarının mutluluk üzerinde de pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($b = 0,224$, %95 GA [0,1282 0,3198], $t = 4,590$, $p<0,01$). Bununla birlikte analiz sonuçları incelendiğinde, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının mutluluk üzerinde pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($b = 0,113$, %95 GA [0,0607 0,1660], $t = 4,224$, $p<0,01$). Analiz sonucu incelendiğinde, Serbest zaman engellerinin, mutluluk üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir ($b = 0,070$, %95 GA [-0,0523 0,1940], $t = 1,129$, $p>0,05$). Benzer şekilde elde edilen analiz sonucunda, serbest zaman

engellerinin, mutluluk üzerinde herhangi bir doğrudan etkisinin olmadığı da saptanmıştır ($b = -0,069$, %95 GA $[-0,1937 \ 0,0549]$, $t = -1,095$, $p > 0,05$).

Bu sonuçlar doğrultusunda, elde edilen analiz sonuçlar incelendiğinde, ilk dolaylı etkiye bakıldığında, serbest zaman engellerinin, mutluluk üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu; dolayısıyla da serbest zaman kolaylaştırıcılarının serbest zaman engelleri ile mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir ($b = 0,095$, %95 GA $[0,0496 \ 0,1436]$). Analiz sonucuna göre, İkinci dolaylı etki incelendiğinde, serbest zaman engellerinin, mutluluk üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı; dolayısıyla da rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının serbest zaman engelleri ile mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık etmediği tespit edilmiştir ($b = 0,007$, %95 GA $[-0,0128 \ 0,0296]$).

Sonuç olarak analiz sonuçlarına göre, seri aracılık etkisine bakıldığında, serbest zaman engellerinin, mutluluk üzerindeki seri aracılık etkisinin anlamlı olduğu; dolayısıyla da serbest zaman kolaylaştırıcıları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının, serbest zaman engelleri ile mutluluk arasındaki ilişkiye seri aracılık etkisinin olduğu görülmektedir ($b = 0,037$, %95 GA $[0,0094 \ 0,0336]$).

Çizelge 3.32. Regresyon Katsayılarına İlişkin Hipotez Sonuçları (BZEÖ-KF, SZKÖ, RASÇÖ, OMÖ-K)

	Parametreler Arasındaki İlişkiler	β	Hipotez Sonucu
Doğrudan Etki	H5= BZEÖ-KF $\longrightarrow$ SZKÖ	0,424	Desteklendi
	H6= BZEÖ-KF $\longrightarrow$ RASÇÖ	0,065	Desteklenmedi
	H7= SZKÖ $\longrightarrow$ RASÇÖ	0,785	Desteklendi
	H8= RASÇÖ $\longrightarrow$ OMÖ-K	0,113	Desteklendi
	H9= BZEÖ-KF $\longrightarrow$ OMÖ-K	-0,069	Desteklenmedi
	H10= SZKÖ $\longrightarrow$ OMÖ-K	0,224	Desteklendi
Dolaylı Etki	H11= BZEÖ-KF $\longrightarrow$ SZKÖ $\longrightarrow$ OMÖ-K	0,095	Desteklendi
	H12= BZEÖ-KF $\longrightarrow$ RASÇÖ $\longrightarrow$ OMÖ-K	0,007	Desteklenmedi
	H13= BZEÖ-KF $\longrightarrow$ SZKÖ $\longrightarrow$ RASÇÖ $\longrightarrow$ OMÖ-K	0,037	Desteklendi

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

Çizelge 3.32’de araştırma modeline ilişkin hipotez sonuçlarına göre, serbest zaman engellerinin, serbest zaman kolaylaştırıcıları üzerinde doğrudan pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu ($\beta_{BZEÖ-KF-SZKÖ} = 0,424$; $p < 0,01$) tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, Hipotez 5 (H5)’i destekler niteliktedir. Diğer yandan analiz sonuçları incelendiğinde, serbest zaman engellerinin, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığı ($\beta_{BZEÖ-KF-RASÇÖ} = 0,065$; $p > 0,05$), ($\beta_{BZEÖ-KF-OMÖ-K} = -0,069$; $p > 0,05$) saptanmıştır. Bu sonuca göre, Hipotez 6 (H6) ve Hipotez (H9) desteklenmemiştir. Analiz sonuçlarından elde edilen veriler incelendiğinde, serbest zaman kolaylaştırıcılarının, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk üzerinde doğrudan ve pozitif bir etkiye sahip olduğu ($\beta_{SZKÖ-RASÇÖ} = 0,785$; $p < 0,01$), ($\beta_{SZKÖ-OMÖ-K} = 0,224$; $p < 0,01$) görülmektedir. Bu sonuçların, Hipotez 7 (H7) ve Hipotez (H10)’u desteklediği tespit edilmiştir. Son olarak,

analiz sonuçları rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının, mutluluk üzerinde doğrudan ve pozitif bir etkiye sahip olduğu ($\beta_{RAS\check{O}-OM\check{O}-K} = 0,113$; $p < 0,01$) bulunmuştur. Bu sonuca göre, Hipotez 8 (H8) desteklenmektedir.

Analiz sonuçları, serbest zaman engellerinin, mutluluk üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu ve serbest zaman kolaylaştırıcılarının serbest zaman engelleri ile mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ($\beta_{BZE\check{O}-KF-SZK\check{O}-OM\check{O}-K} = 0,095$; $p < 0,01$) tespit edilmiştir. Bu sonuç, Hipotez 11 (H11)'i destekler niteliktedir. Diğer bir analiz sonucundan elde edilen verilere göre serbest zaman engellerinin, mutluluk üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının serbest zaman engelleri ile mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık etmediği ($\beta_{BZE\check{O}-KF-RAS\check{O}-OM\check{O}-K} = 0,007$; $p > 0,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, Hipotez 12 (H12) desteklenmemiştir.

Seri aracılık analiz sonuçları incelendiğinde, serbest zaman engellerinin, mutluluk üzerindeki seri aracılık etkisinin anlamlı olması sebebiyle serbest zaman kolaylaştırıcıları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının, serbest zaman engelleri ile mutluluk arasındaki ilişkiye seri aracılık etkisinin olduğu ($\beta_{BZE\check{O}-KF-SZK\check{O}-RAS\check{O}-OM\check{O}-K} = 0,037$; $p < 0,01$) saptanmıştır. Bu sonuç doğrultusunda, Hipotez 13'ün (H13) desteklendiği görülmektedir.

4. TARTIŞMA

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin serbest zaman engelleri ve kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeylerine ilişkin elde edilen bulguların literatürde yer alan ilgili çalışmalarla tartışılması ve yorumlanması yer almaktadır.

Araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeninin “BZEÖ-KF”nin ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmesine rağmen “kişilerarası engeller” ve “yapısal engeller” alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre kadınların ortalama puanları erkeklerden daha yüksektir (Çizelge 3.2). Bu sonuç, Hipotez 1’i (H1) destekler niteliktedir. Literatüre bakıldığında araştırma bulgularına paralel olarak benzer araştırmalar bulunmaktadır (Adam vd., 2015; Nyaupane ve Andereck, 2008). Henderson ve Shaw (2006) cinsiyetin yalnızca serbest zaman etkinlikleriyle değil aynı zamanda bireylerin günlük yaşamlarındaki serbest zaman deneyimleriyle de ilişkili olduğunu belirtmektedir. Erkeklerin zamanının iş ve iş dışı olarak net bir ayrımla ayrıldığı için erkeklerin serbest zaman aktivitelerinden daha çok faydalandığını ifade ederken, kadınların yirminci yüzyılın başlarında iş gücüne katılımları artmasına rağmen, kadınların bütünsel doğalarının yanında, bakım rolleri, aile sorumlulukları ve sosyal yönden belirlenmiş rolleri, serbest zaman aktivitelerine erişim engeli olarak görülmektedir. Diğer bir çalışmada Qiu vd. (2018) Çinli kadınların serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımlarındaki engellerin beş farklı davranış aşamasındaki gözlemlerine dayanarak, kişisel engellerin düşünme öncesi ve düşünme döneminde zirveye çıktığını tespit etmişlerdir. Bunun yanında kişilerarası ve yapısal engellerinde düşünme aşamasında öne çıktığını bakım aşamasında nispeten azaldığını ifade etmişlerdir. Çalışmalar incelendiğinde serbest zaman çalışmalarında cinsiyetin önemi sosyal ve kültürel açılardan odak noktası haline gelmiştir (Aitchison, 2013). Bu bağlamda araştırma bulgularından elde edilen sonuç, Türk kültürünün sosyal ve kültürel yönlerinin kadınların serbest zaman aktivitelerine katılımlarında önemli bir etkisinin olabileceği yönünde yorumlanabilir.

Diğer bir bulguda “SZKÖ”nin alt boyutlarının cinsiyet değişkeni açısından temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.3). Bu sonuca göre, Hipotez 2 (H2) desteklenmemiştir. Elde edilen araştırma bulgusundan farklı olarak literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde cinsiyet değişkeninin serbest zaman kolaylaştırıcıları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir (Raymore, 2002). Gürbüz vd. (2019) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkeninin serbest zaman kolaylaştırıcıları üzerinde önemli bir etkisinin bulunduğu ve erkek katılımcıların hem kişisel hem de kişilerarası

kolaylaştırıcılar alt boyutlarında, kadın katılımcılara göre ortalama puanlarının daha fazla olduğunu saptamışlardır. Diğer bir çalışmada, Koçak (2017) sağlık ve zindelik kulüpleri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, erkek katılımcıların kişisel kolaylaştırıcılardan, kadın katılımcıların ise kişilerarası kolaylaştırıcıları kullandığını tespit etmiştir. Çeşitli araştırma sonuçlarından yola çıkarak, serbest zaman kolaylaştırıcıları açısından cinsiyet değişkeninde anlamlı bir fark çıkmamasının nedeni araştırma grubunda yer alan kadın veya erkek katılımcıların, serbest zaman kolaylaştırıcıları faktörünü benzer düzeyde algıladıkları şeklinde ifade edilebilir. Katılımcı grubunun üniversite öğrencileri olduğu düşünüldüğünde benzer sosyal ortamların herhangi bir fark oluşturmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulgularından elde edilen diğer bir sonuca göre cinsiyet değişkeninin “RASÇÖ”nin alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.4). Bu sonuç, Hipotez 3’ü (H3) destekler nitelikte değildir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularından elde edilen sonuçla paralel çalışmalara bakıldığında Gomez ve Hill (2016) tarafından yapılan çalışmada rekreasyonel amaçlı park ve bahçe katılımcılarının algılanan sağlık çıktıları incelenmiştir. Çalışmada kadın veya erkek katılımcıların arasında rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Rekreasyonda algılanan sağlığın cinsiyet değişkeni açısından incelendiği diğer bir çalışmada Köse vd. (2022) cinsiyet değişkeninin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutları açısından yapısal değişmezliğin sağlandığını ortaya koyduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmaya göre yapısal değişmezliğin sağlanması yapının cinsiyete göre değişmez olduğunu ve kadın erkeklerin aynı bakış açısına sahip olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde (Gomez ve Hill, 2016; Köse vd. 2022), kadın ve erkek katılımcıların alt boyut puanlarında anlamlı bir fark olmamasının sebebi her iki grubunda rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarında elde ettikleri faydaları benzer şekilde algıladıklarını gösterdiği ifade edilebilir.

Son olarak cinsiyet değişkeninin “OMÖ-K” açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir (Çizelge 3.5). Bu sonuca göre, Hipotez 4 (H4) desteklenmemiştir. Literatür incelendiğinde cinsiyet değişkeninin Mutluluk üzerindeki etkisine bakıldığında araştırma bulguları ile benzerlik gösteren çalışmaların yanında (Flynn ve MacLeod, 2015; Mahon vd., 2005), kadınların veya erkeklerin farklı deneyimlerden elde ettikleri durumlara göre daha mutlu olduğunu gösteren çalışmalarında olduğu görülmektedir (Corra vd., 2009; Brakus

vd., 2022). Cinsiyet değişkeninin mutluluk kavramı üzerinde bu şekilde farklı sonuçlar göstermesinin nedeni yapılan çalışmaların yaş grubu ve örneklem grubundan kaynaklandığı ifade edilebilir (Mahon vd., 2005). Buradan hareketle çalışmadan elde edilen katılımcılardan yola çıkarak cinsiyetin, üniversite öğrencilik döneminde mutluluğa katkıda bulunan veya doğrudan etkisi bulunan bir faktör olmadığı yorumunda bulunulabilir.

Araştırma bulgularından elde edilen sonuca göre refah düzeyi değişkeninin “BZEÖ-KF”nin ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve ölçeğin “yapısal engeller” alt boyutunda refah düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre refah düzeyi “iyi” olan katılımcıların ortalama puanları “normal” ve “kötü” olanlara göre daha yüksektir (Çizelge 3.6). Bu sonuç, Hipotez 1’i (H1) destekler niteliktedir. Farklı kültürlerde yapılan çalışmalara da bakıldığında bireylerin serbest zaman katılımlarında sosyoekonomik durumlar serbest zaman engelleri için önemli bir faktörü oluşturmaktadır (Adam vd., 2015; Emir vd., 2012; Dong ve Chick, 2012). Araştırma bulguları ile benzer olarak Gürbüz ve Henderson (2014) tarafından üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirilen çalışmada, refah düzeyinin serbest zaman engelleri üzerinde anlamlı bir fark oluşturduğunu ve refah düzeyi düşük olan katılımların ortalama puanlarının yüksek olan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada, Chick vd. (2015) Tayvan’daki farklı şehirlerde bireylerin serbest zaman engellerinin çeşitli değişkenlere göre araştırıldığı çalışmada, sosyoekonomik durumların çeşitli serbest zaman engelleri üzerinde etkisinin olduğu ve beklenenin aksine serbest zaman engelleri psikolojik engeller ve zaman engelleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle refah düzeyi değişkeninin serbest zaman engelleri üzerinde farklı etkilere sebep olabileceği ileri sürülebilir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre beklenen sonucun aksine, refah düzeyi “iyi” olan üniversite öğrencilerinin daha fazla yapısal engellerle karşılaşmasının nedeni gerek kampüs gerekse sosyal çevrelerinde kendi standartlarında katılabilecekleri yerlerin bulunmamasından dolayı kaynaklandığı ileri sürülebilir.

Diğer bir bulguda “SZKÖ”nin alt boyutlarının refah düzeyi değişkeni açısından temel etkisinin anlamlı olduğu ölçeğin “kişisel kolaylaştırıcılar” alt boyutunda refah düzeyi değişkeni bakımından anlamlı farklılık bulunduğu saptanmıştır. Refah düzeyi “iyi” olan katılımcıların ortalama puanları “normal ve “kötü” olanlara göre daha yüksektir (Çizelge 3.7). Bu sonuca göre, Hipotez 2 (H2) desteklenmiştir. Literatür incelendiğinde sosyoekonomik durumların

serbest zaman kolaylaştırıcılarının yorumlanmasında etkili bir faktör olduğu görülmektedir (Silva ve Correia, 2008). Woodside vd. (2006) serbest zaman kolaylaştırıcıları açısından sosyoekonomik olarak refah düzeyi yüksek olan bireylerin spor etkinlikleri dahil çeşitli serbest zaman faaliyetlerine katılımlarında gelirin önemli bir unsur olduğunu tespit etmişlerdir. Bu da çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Üniversite öğrencilerinin refah düzeylerinin iyi durumda olması bir serbest zaman kolaylaştırıcısı olarak algılanmakta ve aktivitelere daha kolay katılımda bir araç olarak görüldüğü ifade edilebilir.

Araştırma bulgularından elde edilen diğer bir sonuca göre refah düzeyi değişkeninin “RASÇÖ”nin ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmesine rağmen “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” alt boyutunda anlamlı olarak farklılaştığı ve refah düzeyi “iyi” olan katılımcıların ortalama puanları “normal ve “kötü” olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 3.8). Elde edilen bu sonuç, Hipotez 3’ü (H3) desteklemektedir. Araştırmalara bakıldığında bireylerin sosyoekonomik açıdan refah düzeylerinin iyi olması doğrudan veya dolaylı olarak kendilerini daha sağlıklı hissetmelerine olanak tanımaktadır (Wang vd., 2005). Bireylerin ekonomik durumlarının düşük olması beraberinde daha kötü sağlık koşullarını da beraberinde getirmektedir (McMaughan vd., 2020). Buna göre literatüre bakıldığında araştırmamızla paralel olarak çalışmaların olduğu görülmektedir. Senn vd. (2014) tarafından nesnel, öznel ve mahalle sosyoekonomik durumlarının algılanan sağlık üzerindeki ilişkilerin incelendiği çalışmada, nesnel olarak gruplandırılan gelir düzeyinin algılanan sağlık üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer bir çalışmada ise, Simsek vd. (2014) yaptıkları çalışmada, refah düzeyi açısından düşük gelire sahip olan bireylerin sağlıksız beslenme alışkanlıklarının daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca düşük gelir gurubuna sahip olan kadınların fiziksel olarak daha hareketsiz olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte refah düzeyinin kötü olması sağlık algılarıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında sağlık algısında refah düzeyi değişkeninin bireylerin sağlık algılarının belirlenmesinde önemli bir unsur olduğu ifade edilebilir.

Son olarak refah düzeyi değişkeninin “OMÖ-K” açısından istatistiksel olarak ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı bununla birlikte refah düzeyini “iyi” olarak bildiren katılımcıların “normal” ve “kötü” olarak bildirenlere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 3.9). Elde edilen bu sonuca

göre, Hipotez 4 (H4) desteklenmektedir. Refah düzeyinin mutluluk üzerinde dolaylı veya doğrudan etkileri bulunmaktadır (Easterlin vd., 2010). Tsui (2014) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin gelirlerindeki artışın mutluluğu olumlu yönde etkilediği fakat mutluluğun temel belirleyicisi olarak yalnızca gelir düzeyi olmadığı ifade edilmiştir. Diğer bir çalışmada, D'Ambrosio vd. (2020) mutluluk ve refah düzeyi ilişkisine farklı bir perspektiften bakarak gelir durumunun kalıcı olup olmamasının mutluluk düzeyini doğrudan etkilediğini tespit etmişlerdir. Buna göre refah düzeyinin yüksek olması mutluluk ile ilişkilendirilebileceği ifade edilmiştir. Literatürden görüleceği üzere çalışmamız ile benzer çalışmaların olduğu görülmektedir. Buradan hareketle bireylerin mutluluk düzeylerinin yorumlanmasında refah düzeyinin önemli bir etkisinin bulunduğu ileri sürülebilir.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, serbest zaman aktivitelerine katılım tercihinin “BZEÖ-KF”nin ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve ölçeğin “yapısal engeller” alt boyutunda anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre serbest zaman aktivitelerine “pasif” olarak katılanların ortalama puanları, “aktif” olarak katılanlara göre daha yüksektir (Çizelge 3.10). Bu sonuç, Hipotez 1'i (H1) desteklemektedir. Serbest zaman davranışını araştıran çeşitli çalışmalarda aktif ve pasif rekreasyonel aktivitelerin bireylere olan etkilerinin incelendiği görülmektedir (Alexandris ve Stodolska, 2004). Rekreasyonel aktiviteler pasif katılımında bireylerin yapısal engel olarak gördükleri çeşitli unsurlar bulunabilmektedir (Crawford vd., 1991). Buna paralel olarak Yamashita ve Hallmann (2021) tarafından seyirciler üzerine yapılan çalışmada en güçlü yapısal engellerin başında stadyum altyapısı ve hizmet kalitesi olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle araştırmamız ile paralel olarak serbest zaman aktivitelerine pasif olarak katılan üniversite öğrencilerinin yapısal engeller alt boyutunda serbest zaman engelinin daha fazla olmasının nedenleri arasında altyapı ve kalite algısında dolayı olduğu ileri sürülebilir.

Diğer bir araştırma bulgusuna göre “SZKÖ”nin alt boyutlarının serbest zaman aktivitelerine katılım tercihi bakımından temel etkisinin anlamlı olduğu, “kişisel kolaylaştırıcılar” ve “yapısal kolaylaştırıcılar” alt boyutu puanları istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre serbest zaman aktivitelerine “aktif” olarak katılanların ortalama puanları, “pasif” olarak katılanlara göre daha yüksektir (Çizelge 3.11). Elde edilen bu sonuç, Hipotez 2'yi (H2) destekler niteliktedir. Bireylerin serbest zaman kolaylaştırıcılarını farklı şekillerde görmeleri ve bu doğrultuda hareket etmeleri katılacakları

aktiviteler açısından kişisel ve yapısal kolaylaştırıcıların önemli bir faktörünü oluşturmaktadır (Kim vd., 2011). Bu bağlamda Shannon (2014) tarafından annelerin aşırı kilolu çocuklar için fiziksel aktiviteyi kolaylaştıran unsurların araştırılmasına yönelik yapılan çalışmada, annelerin fiziksel aktiviteyi modelleme, ortak katılım, sözlü olarak teşvik etme, somut destek sunarak, alanlarını keşfetme yoluyla kolaylaştırıcılar sundukları görülmüştür. Buradan hareketle araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman kolaylaştırıcılarını kişisel ve yapısal olarak görmeleri çevresel olarak farklı teşvik edici unsurların da var olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulgularından elde edilen diğer bir sonuca göre serbest zaman aktivitelerine katılım değişkeninin “RASÇÖ”nin ortalama puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve tüm alt boyutlarda anlamlı olarak farklılaştığı ve serbest zaman aktivitelerine “aktif” olarak katılanların ortalama puanları, “pasif” olarak katılanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 3.12). Bu sonuç, Hipotez 3’ü (H3) desteklemektedir. Literatüre bakıldığında serbest zaman aktivitelerine aktif bir şekilde katılmanın sağlık açısından fiziksel, ruhsal ve sosyal pek çok faydası bulunmaktadır (Iso-Ahola ve Mannell, 2004; Zuzanek vd., 1998). Bu bağlamda araştırmamız ile paralel olarak Ross vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılımın algılanan sağlık üzerinde doğrudan pozitif bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda algılanan sağlığın önemli faktörlerinden bir tanesinin serbest zamanda aktivitelerine aktif katılımın olduğu ileri sürülebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, serbest zaman aktivitelerine katılım tercihi değişkeninde son olarak, katılımcıların “OMÖ-K” ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ve serbest zaman aktivitelerine “aktif” olarak katılanların ortalama puanlarının, “pasif” olarak katılanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 3.13). Elde edilen bu sonuç, Hipotez 4’ü (H4) desteklemektedir. Çalışmamızla paralel olarak literatürde yer alan pek çok çalışma araştırma bulgularımızı desteklemektedir (Kim vd., 2019; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Yamashita vd. (2019) tarafından yaşlı yetişkinler üzerine yapılan çalışmada, serbest zaman aktivitelerine aktif katılımın daha yüksek deneyimlenen mutlulukla pozitif ilişkisi bulunurken, üzüntüyle de negatif bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Kim vd. (2019) üniversite öğrencilerinde serbest zamanlarda aktif katılımın psikolojik faydalarına pek atıfta bulunmuş iyi oluş ilişkisine dikkat çekmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinin katıldıkları aktif serbest zaman aktivitelerinden daha mutlu olmalarının sebebi

aktif aktivitelerin olumlu duygu kazanımının pasif etkinliklere oranla daha fazla olmasından dolayı olduğu şeklinde ifade edilebilir.

Çalışmada araştırmaya katılanların, serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı değişkeninin “BZEÖ-KF” alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu ve “kişilerarası engeller” alt boyutunda anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre serbest zaman aktivitelerine arkadaşları ile katılan katılımcıların ortalama puanları yalnız ve ailesi ile katılanlara göre daha yüksektir (Çizelge 3.14). Bu sonuca göre, Hipotez 1 (H1) desteklenmektedir. Araştırma ile paralel olarak serbest zaman engelleri teorisinin de üzerinde yoğunlaştığı, bireylerarası engeller, sosyal etkileşimden doğan bireylerin arasındaki ilişkileri ifade etmektedir. Buna göre bireyler serbest zaman aktivitelerine katılacak arkadaş bulamamaları veya buldukları halde arkadaş ortamının ikliminin farklı olması bireyleri kişilerarası engellere sürüklemektedir (Crawford vd., 1991). Buradan hareketle serbest zaman aktivitelerine arkadaşları ile katılan üniversite öğrencilerinin daha yüksek düzeyde kişilerarası engel algılamasının nedeni yeni arkadaşlık ortamlarının oluşmasından kaynaklanan kültürel ve kişisel farklılıklardan dolayı olduğu ileri sürülebilir.

Çalışmada yer alan diğer bir bulguya göre, serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı değişkeni bakımından “SZKÖ” alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte “SZKÖ”nin “kişisel kolaylaştırıcılar” ve “yapısal kolaylaştırıcılar” alt boyutları puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre serbest zaman aktivitelerine ailesi ile katılan katılımcıların ortalama puanları yalnız ve arkadaşları ile katılanlara göre daha yüksektir (Çizelge 3.15). Elde edilen bu sonuç, Hipotez 2’yi (H2) destekler niteliktedir. Wan ve Choi (2023) tarafından göçmen kadınlar üzerine gerçekleştirilen çalışmada, aile faktörü hem serbest zaman engelleri hem de serbest zaman kolaylaştırıcıları bakımından ele alınmıştır. Serbest zaman kolaylaştırıcıları bakımından aile faktörünün yeni fırsatlar yaratmada etkili olduğunu vurgulayan çalışma, çocuklarla farklı etkinliklerin yanında, eşlerle yeni seyahatler yapma ve kayınvalideler ile geçirilen zamana dair pek çok faktör ifade edilmiştir. Araştırmamız sonucu ile ilgili üniversite öğrencilerinin aile faktörünü daha yüksek düzeyde kolaylaştırıcı olarak görmesi Türk aile yapısının güçlü bağlarından dolayı kaynaklandığı, aynı zamanda aileleri ile daha kolay ve rahat bir şekilde serbest zaman aktivitelerine katılabildikleri şeklinde ifade edilebilir.

Diğer bir araştırma bulgusuna göre, “RASÇÖ”nin “psikolojik deneyimin gerçekleşmesi” alt boyut puanlarının serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre serbest zaman aktivitelerine ailesi ile katılan katılımcıların ortalama puanları yalnız ve arkadaşları ile katılanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 3.16). Bu sonuç, Hipotez 3’ü (H3) destekler niteliktedir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında Manzano-León vd. (2022) COVID-19 nedeniyle eve kapanan aile bireylerinin olumsuz psikolojik faktörlerin üstesinden gelmek için serbest zaman aktivitelerinin önemine dikkat çektikleri çalışmada, karantina durumuna rağmen, aktivite çeşitliliğinin ve aileyle kaliteli serbest zaman geçirebilmenin çocuklarda fiziksel ve duygusal rahatsızlıkları azaltmada çok önemli bir faktör olduğunu tespit etmişlerdir. Zabriskie ve Kay (2013) aile etkileşimlerinde serbest zaman aktivitelerinin önemine vurgu yapılarak, ailelerin duygusal sağlığı ve iyi oluşları üzerinde aile ve serbest zaman politikalarının geliştirilmesi için politik yatırımların faydalı olabileceğini ifade edilmektedir. Tüm bunlar göz önüne alındığında algılanan sağlık açısından serbest zaman aktivitelerine aile ile katılımın araştırmamız bulgularını destekler nitelikte önemli bir faktörü oluşturduğu ifade edilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı değişkeninde, katılımcıların “OMÖ-K” ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ve serbest zaman aktivitelerine ailesi ile katılan katılımcıların ortalama puanları yalnız ve arkadaşları ile katılanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.17). Bu sonuca göre, Hipotez 4 (H4) desteklemektedir. Aile ortamlarındaki farklı serbest zaman aktiviteleri aile içi bağları kuvvetlendirmede farklı etkiler yaratabilir ve aile işleyişi arasında bir ilişki kurabilir (Zabriskie ve McCormick, 2001). Araştırma bulgularımızı destekler nitelikte, Melton ve Zabriskie (2016) tarafından yapılan çalışmada aile içi yapılan serbest zaman aktivitelerinin bireysel mutluluğu artıracacağı ve ailelerin evlerinde birlikte yaptıkları faaliyetlerin mutluluğun en önemli yordayıcısı olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırma bulgularına göre de üniversite öğrencilerinin aileleriyle katıldıkları aktivitelerden daha mutlu olmaları, mutluluğun olumlu duygu kazanımında bağlılık ve anlam arayışını desteklediğinden dolayı olduğu ileri sürülebilir.

Analiz sonuçlarına göre, “BZEÖ-KF”nin “kişisel engeller” alt boyutunda fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre fiziksel aktiviteye düzensiz katılan katılımcıların hiç katılmayan ve düzenli katılanlara göre

ortalama puanları daha yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 3.18). Bu sonuç, Hipotez 1'i (H1) destekler niteliktedir. Literatüre bakıldığında araştırma bulgularını destekleyen benzer çalışmaları görmek mümkündür (Emir vd., 2021; Sarol, 2017). Bu bağlamda, fiziksel aktiviteye katılım düzeyi bireylerin algıladıkları farklı engellerle ilişkili olup kişisel, sosyal ve çevresel faktörler fiziksel aktiviteye katılımı algılanan engellerin açıklanmasında yol gösterici olabilmektedir (Cerin vd., 2010). Farklı bir perspektiften Andrade vd. (2019) tarafından işçilerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımlarındaki karşılaştıkları engelleri belirlemeye yönelik yapılan çalışmada düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin karşılaştıkları engeller, yapısal ve çevresel olarak ifade edilmiştir. Ayrıca işçilerin çalışma saatlerinin uzun olması da düşük fiziksel aktiviteyi göstermiştir. Paralel olarak yapılan diğer bir çalışmada Sarol (2017) fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan bireylerin karşılaştıkları engeller olarak kişisel engelleri bildirmiş ve fiziksel aktiviteye hiç katılmayan bireylerin ortalama puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bildirmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım sıklığında farklı perspektiflerden çalışmalara bakıldığında serbest zaman engelleri için önemli bir faktörü oluşturduğu ve çalışmamızın bulguları doğrultusunda düzensiz katılan bireylerin beceri veya yetenek eksikliğinden dolayı düzensiz katılımın kişisel engellere neden olduğu ileri sürülebilir.

Araştırma bulgularından elde edilen diğer bir analiz sonucuna göre, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninde, “SZKÖ”nin “kişisel kolaylaştırıcılar” ve “yapısal kolaylaştırıcılar” alt boyutları puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre fiziksel aktiviteye düzenli katılan katılımcıların hiç katılmayan ve düzensiz katılanlara göre ortalama puanları daha yüksektir (Çizelge 3.19). Elde edilen bu sonuç, Hipotez 2'yi (H2) destekler niteliktedir. Serbest zaman kolaylaştırıcılarında fiziksel aktiviteye katılım sıklığı ve düzenli katılım bireylere pek çok fayda sağladığı söylenebilir. Bu bağlamda Blaney vd. (2013) tarafından kanserden kurtulan hastalar üzerinde yapılan çalışmada, günlük yorgunluk bildirmelerine rağmen fiziksel aktiviteye katılımı istekli oldukları belirtilmiştir. Ayrıca kanserden kurtulan bireylerin büyük bir çoğunluğu fiziksel aktivitenin eğlenceli olması, müzik ve çeşitlilik içermesinin yanında hedef ve geri bildirim içermesi motivasyon düzeylerini ve stratejilerinin fiziksel aktivite yapmalarını kolaylaştıracağını öne sürmüştür. Araştırma bulguları ile paralel diğer bir çalışmada, Emir vd. (2022) kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engellerin ve kolaylaştırıcılarının belirlenmesine yönelik çalışmada, serbest zaman kolaylaştırıcıları açısından kişisel ve yapısal kolaylaştırıcılar alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiş ve fiziksel aktiviteye düzenli olarak katıldığını bildiren

katılımcıların ortalama puanları diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar da incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılımda serbest zaman kolaylaştırıcıları bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımında önemli bir faktörü oluşturduğu ileri sürülebilir.

Fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninde “RASÇÖ”nin alt boyut puanlarının tümünde anlamlı farklılık saptanmış ve fiziksel aktiviteye düzenli katılan katılımcıların hiç katılmayan ve düzensiz katılanlara göre ortalama puanları daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 3.20). Bu sonuca göre, Hipotez 3 (H3) desteklemektedir. Farklı mekanlarda bireylerin fiziksel aktiviteye düzenli katılımları algılanan sağlık üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır (Pasanen vd., 2014). Bu bağlamda Mowen vd. (2007) tarafından yaşlı yetişkinler üzerine yapılan çalışmada fiziksel aktiviteye katılım düzenli katılım ve algılanan sağlığın şekillendirilmesinde sosyal desteğin ve park katılımının da serbest zaman aktiviteler yapmanın önemine vurgu yapılmıştır. Diğer bir çalışmada Lera-López vd. (2017) bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerinde fiziksel aktivitenin önemine vurgu yapılmış ve algılanan sağlığın aracılık rolünden bahsedilmiştir.

Diğer bir araştırma bulgusuna göre, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı değişkeninin katılımcıların “OMÖ-K” ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ve fiziksel aktiviteye düzenli katılan katılımcıların hiç katılmayan ve düzensiz katılanlara göre ortalama puanları daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 3.21). Elde edilen bu sonuç, Hipotez 4’yi (H4) destekler niteliktedir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında araştırma bulgumuzu destekleyen pek çok çalışmaya rastlamak mümkündür (Moljord vd., 2011; Richards ve Chen, 2019). Fiziksel aktiviteye düzenli katılım mutluluk düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve bireyleri pozitif duygu kazanımında önemli etkiler oluşturabilmektedir (Zhang ve Chen, 2019). Bu bilgiler paralelinde araştırma bulgularımızı destekler nitelikte Richards vd. (2015) tarafından 15 Avrupa ülkesinde fiziksel aktivite ve mutluluk arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik çalışmada, fiziksel aktivite hacminin artması, yüksek düzeyde mutluluk ile istatistiksel olarak pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle araştırma bulgularından da yola çıkarak mutluluğun temel bileşenleri arasında fiziksel aktiviteye düzenli katılımın etkisinin önemli bir faktör olabileceği ileri sürülebilir.

Araştırma bulgularından elde edilen bulgulara göre kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üyelik değişkeninin “BZEÖ-KF” alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre herhangi bir kulübe üye olmayan katılımcıların ortalama puanları üye olanlara göre daha yüksektir (Çizelge 3.22). Bu sonuca göre, Hipotez 1 (H1) desteklenmektedir. Bireylerin serbest zamanlarında daha kaliteli vakit geçirebilmeleri için fitness/spor merkezi kulüplerine üye olmaları fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden çeşitli faydalar sağlamakta ve üyelik durumlarını etkileyebilen çeşitli engeller meydana gelebilmektedir (Son ve Yarnal, 2011). Alexandris vd. (2022) Covid-19 pandemi sürecinde fitness kulübü üyeleri üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada, pandemi sürecinin kulüp üyeleri açısından önemli bir serbest zaman engeli oluşturduğunu ve o dönem içerisinde spor salonlarının tekrar açılması durumunda bile tekrar spor yapmayı düşünmedikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda literatür ile paralel olarak serbest zamanda bu tür kulüplere üye olmamanın serbest zaman engelleri ile karşılaşmada önemli bir faktör olabileceği ifade edilebilir.

Analiz sonuçlarına göre kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üyelik değişkeninin “SZKÖ” alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır (Çizelge 3.23). Bu sonuca göre, Hipotez 2 (H2) desteklenmemiştir. Araştırma bulgusundan farklı olarak, sosyal kültürel veya fitness kulüplerine üyelikte bireylerin genel olarak algıladıkları kolaylaştırıcı unsurlar fiziksel aktiviteye katılımın sürdürülebilirliğinde önemli bir etken olduğu görülmektedir (Mullen ve Whaley, 2010). Özellikle tesislerin yakınında yaşayan bireylerin fitness kulüplerine üye olma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Kaufman vd., 2019). Literatüre bakıldığında serbest zaman kolaylaştırıcıları açısından farklı faktörler kulüplere üyeliği kolaylaştırırken araştırmamız açısından herhangi bir anlamlı bir fark bulunmaması katılımcıların bu tür kulüpleri bir kolaylaştırıcı faktör olarak algılamamasından dolayı olduğu ifade edilebilir.

Analiz sonuçları kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üyelik durumu değişkeninin “RASÇÖ” alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna göre herhangi bir kulübe üyeliği bulunan katılımcıların ortalama puanları üye olmayanlara göre daha yüksektir (Çizelge 3.24). Elde edilen bu sonuç, Hipotez 3’ü (H3) destekler niteliktedir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında, araştırmamızla paralel olarak, algılanan sağlık açısından fitness veya çeşitli sosyal-kültürel kulüplere katılımın bireylerin genel sağlıkları ve yaşam kaliteleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir

(Heiestad vd., 2020; Schüz vd., 2015). Araştırma kapsamında katılımcılarında bu tür kulüplere katılmasından dolayı rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının anlamlı farklar oluşturması, rekreasyon ve sağlık açısından katılımcıların katıldıkları rekreasyonel aktivitelerden farklı sağlık çıktılarını elde etmesi ve bununla farkında olmalarından dolayı olduğu ileri sürülebilir.

Diğer bir analiz sonucuna göre, kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üyelik değişkeninin, “OMÖ-K” ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ve herhangi bir kulübe üyeliği bulunan katılımcıların ortalama puanları üye olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.25). Bu sonuca göre, Hipotez 4 (H4) desteklenmiştir. Bireylerin sağlık ve zindelik kulüplerinin yanında sosyal-kültürel kulüplere olan üyelikleri fizyolojik durumlarının yanında pozitif psikolojilerine de pek çok katkı sağlamaktadır (Kim vd., 2021). Yapılan çalışmalara bakıldığında bu tür kulüplere üye olmak sağlıklı bir yaşam sürmenin yanında mutlu bir yaşamında önemli faktörlerinden biri olduğunu göstermektedir (DeLuca, 2013). Çalışmayla paralel olarak bireylerin mutlu bir yaşam sürmelerinde kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üyeliklerinin önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin “BZEÖ-KF” alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte analiz sonuçları incelendiğinde “kişisel engeller” ve “yapısal engeller” alt boyut ortalama puanlarının katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre istatistiksel olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre fiziksel aktiviteye pasif olarak katılanların ortalama puanları aktif olarak katılanlara oranla kişisel engelleri daha yüksekken, yapısal engellerde ise aktif olarak katılanların ortalama puanları pasif olarak katılanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 3.26). Elde edilen bu sonuç, Hipotez 1’i (H1) destekler niteliktedir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, Andrade vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarında karşılaştıkları engelleri yapısal ve çevresel olarak tespit etmişlerdir. Ayrıca uzun çalışma saatlerinin ve ev işlerinin de fiziksel aktiviteye katılımı önemli engeller arasında yer aldığını saptamışlardır. Benzer diğer bir çalışmada, Cerin vd. (2010) serbest zaman engellerinin fiziksel aktiviteye katılımı önemli derecede etkilediği ve motivasyon kaybı ve zaman eksikliğinin yanında tesis eksikliği, sosyal ve çevresel faktörlerinde etkili olduğunu belirlemişlerdir. Araştırma kapsamında katılımcıların yapısal engeller alt boyutunda aktif olarak

katılanların daha yüksek düzeyde serbest zaman engeli hissetmesinin nedeni tesis eksikliğinden kaynaklanan kalite sorunları olarak gösterilebilir.

Diğer bir analiz sonucuna göre bakıldığında fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin “SZKÖ” alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre fiziksel aktiviteye aktif olarak katılanların ortalama puanları, pasif olarak katılanlara göre daha yüksektir (Çizelge 3.27). Elde edilen bu sonuç, Hipotez 2’yi (H2) desteklemektedir. Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarında serbest zaman kolaylaştırıcılarının, pek çok faktörde önemli etkileri bulunmaktadır (Raymore, 2002). Literatürde yapılan çalışmalarda, bireyler fiziksel aktiviteye katılımında engeller ile karşılaşsalar bile kolaylaştırıcılar sayesinde bu engellerin üstesinden gelmekte ve pek çok fayda sağlamaktadırlar (Garcia vd., 2022; Son vd., 2021). Katılımcıların literatürle benzer şekilde fiziksel aktiviteye katılımlarında serbest zaman kolaylaştırıcılarının önemli bir etken olduğu düşünülebilir.

Araştırma bulgularından elde edilen sonuca göre fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin “RASÇÖ” alt boyutları üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre fiziksel aktiviteye aktif olarak katılanların ortalama puanları, pasif olarak katılanlara göre daha yüksektir (Çizelge 3.28). Bu sonuca göre, Hipotez 3 (H3) desteklenmiştir. Araştırma sonucu ile paralel olarak fiziksel aktiviteye katılım, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıkları açısından pek çok fayda sağlamaktadır (Holahan vd., 2008; Lera-López vd., 2017; Pengpid ve Peltzer; Sarol ve Çimen, 2015). Özellikle aktif bir şekilde fiziksel aktiviteye katılan bireylerin, psikolojik iyi oluş ve algılanan sağlığın belirlenmesinde merkezi bir rol üstlendiği görülmektedir (Piko, 2000). Bu bilgiler doğrultusunda fiziksel aktiviteye aktif katılım algılanan sağlığın belirlenmesinde önemli bir faktör olduğu düşünülebilir.

Fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin katılımcıların “OMÖ-K” ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştığı ve fiziksel aktiviteye aktif olarak katılanların ortalama puanları, pasif olarak katılanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.29). Bu sonuca göre, Hipotez 4 (H4) desteklenmiştir. Literatürde yer alan farklı kültürlerde yapılan pek çok araştırmada, çalışma bulgularına paralel olarak fiziksel aktiviteye katılımın mutluluk üzerinde çeşitli etkilerinin olduğu görülmektedir (Richards vd., 2015; Zhang ve Chen, 2019). Piqueras vd. (2011) tarafından yapılan çalışmada, günlük fiziksel aktiviteye katılan bireylerin daha yüksek mutluluk oranına sahip olduğunu saptanmıştır. Ayrıca

bireyler kendilerini stresli hissettiklerinde “çok mutlu” olarak görülme olasılıklarının daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Bireyler çeşitli yollarla mutlu olabilirler fakat fiziksel aktiviteye aktif bir şekilde katılımın vermiş olduğu mutluluk düzeyinin bireyin yaşam doyumlarına da önemli katkılar yapabileceği düşünülebilir.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulguya göre, BZEÖ-KF, SZKÖ, RASÇÖ ortalama puanları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunurken, BZEÖ-KF ve OMÖ-K arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir. Ayrıca araştırma bulgularına göre, SZKÖ, RASÇÖ ve OMÖ-K ortalama puanları arasında istatistiksel olarak bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.30). “BZEÖ-KF” ile “SZKÖ” arasında istatistiksel olarak ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde yer alan çalışmalar araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir (Emir vd., 2022; Koçak, 2017; Wan ve Choi, 2023). Gürkan ve Koçak (2020) tarafından engelli bireyler üzerine yapılan çalışmada, kişilerarası engeller ve kolaylaştırıcılar en sık bildirilen faktörler olduğu, ebeveynler otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını sürdürmeleri için kişilerarası ve yapısal faktörlerin önemli olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma kapsamında katılımcılarında serbest zaman engelleri hissetmelerinin yanında kolaylaştırıcı faktörlerinin de bulunması iki değişken arasındaki ilişkiyi açıklar niteliktedir.

Diğer bir bulguda “SZKÖ” ile “RASÇÖ”nin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Literatürde serbest kolaylaştırıcıları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi ölçen çalışma sınırlıdır. Dolaylı olarak serbest zaman kolaylaştırıcıları ile algılanan sağlık arasında çeşitli ilişkilere rastlamak mümkündür (Williams vd., 2014). Serbest zaman kolaylaştırıcıları fiziksel aktiviteye katılımı etkilemekte ve bu sayede bireyler dolaylı olarak sağlıklı bir yaşam sürmelerine olanak tanımaktadır (Blaney vd., 2013).

Araştırma bulgularından elde edilen diğer bir bulguda, “RASÇÖ” ile “OMÖ-K” arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Literatürde yer alan araştırmalara bakıldığında araştırma bulgularımızı destekleyen çalışmalar görülmektedir (Lera-López vd., 2017; Temel ve Tükel, 2021). Algılanan sağlık ve mutluluk arasında güçlü bağlar olduğunu gösteren çeşitli çalışmalar mevcuttur (Cornelisse-Vermaat vd., 2006; Weech-Maldonado vd., 2017). Araştırma ile paralel olarak sağlıklı olan bireylerin kendilerini mutlu

hissetmeleri beklenen bir durum olup bu alanda mutluluğun ana bileşenleri arasında sağlık algısının olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, “BZEÖ-KF” ve “RASÇÖ” arasında alt boyut puanlarında istatistiksel olarak pozitif yönde bir ilişki bulunmasına rağmen “BZEÖ-KF” ve “OMÖ-K” arasında da alt boyut puanlarında istatistiksel olarak bir ilişki tespit edilmemiştir. Serbest zaman engelleri arttıkça algılanan sağlığın ve mutluluğun düşmesi beklenir ancak çalışmaya katılan bireylerin araştırmada yer alan kolaylaştırıcılar faktörünü, engellerle baş etme stratejisi olarak gördüğü (Jackson vd., 1993) ve bu sayede bireyler serbest zaman engeli hissetse bile algılanan sağlığı ve mutluluğunun olumsuz etkilenmediği şeklinde yorumlanabilir. Nitekim diğer bir araştırma bulgusunda yer alan “SZKÖ” ve “OMÖ-K” arasındaki pozitif ilişki bu durumu doğrular niteliktedir. Bu bağlamda literatürde yer alan çalışmada, Ahn ve Chon (2018) serbest zaman kolaylaştırıcıları ve psikolojik mutluluk arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada, serbest zaman kolaylaştırıcılarının ciddi serbest zaman katılımcılarının mutlulukları üzerinde pozitif bir ilişkiye sahip olduğu tespit etmişlerdir. Buradan hareketle araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman engelleri hissetseler bile araştırma yer alan kolaylaştırıcılar faktörü sayesinde algılanan sağlık ve mutluluk düzeylerinde bir negatif yönde bir etkilenme olasılığını ortadan kaldırdığı ileri sürülebilir.

Araştırma modeline ilişkin seri aracılık analiz sonuçlarına göre, serbest zaman engellerinin (X), mutluluk (Y) üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.32). Bu sonuç hipotez 9’u (H9) destekler nitelikte değildir. Baron ve Kenny (1986) tarafından benimsenen nedensel adımlar yaklaşımı (geleneksel yaklaşım) aracı değişken (M) olduğu öne sürülen bir değişkenin dört ana koşulu sağladığı takdirde aracı değişken olarak tanımlanmakta aksi halde bir sonraki adıma geçilmemektedir. Bu adımlardan en önemlisi X değişkeni Y değişkenini anlamlı olarak etkilemelidir (c yolu) aksi halde aracılık analizinden söz etmek mümkün değildir. Geleneksel yaklaşımın aksine Çağdaş yaklaşımda (Hayes, 2009; Zhao vd., 2010) X değişkeninin Y değişkeni üzerinde bir etkisi olmasa bile aracılık analizinden söz etmenin mümkün olduğunu ve aracılık analizine devam edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadırlar (Cerin ve MacKinnon, 2009; Hayes, 2018).

Analiz sonucuna göre serbest zaman engellerinin, serbest zaman kolaylaştırıcıları üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Çizelge 3.32). Bu sonuç hipotez 5’i

(H5) destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde araştırma bulguları ile benzer olarak serbest zaman engelleri ile serbest zaman kolaylaştırıcıları ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri çalışmalarına rastlamak mümkündür (Koçak vd., 2018; Kono ve Ito 2023; Ma vd., 2023). Son vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman kolaylaştırıcıları ile serbest zamanda fiziksel aktivite arasındaki ilişkiye serbest zaman engelleri ve engellerle baş etme stratejilerinin aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Buradan hareketle bireylerin serbest zaman engellerinin üstesinden gelmesinde kolaylaştırıcılar faktörünün önemli olduğu ve bu sayede bireyler aktivitelere katılımda engel algılasalar bile kolaylaştırıcıların sağladığı alternatifler ile bunun üstesinden geldiği şeklinde yorumlanabilir.

Diğer bir sonuca göre serbest zaman engellerinin, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.32). Bu sonuç hipotez 6'yı (H6) destekler nitelikte değildir. Araştırma bulgularının aksine Chick vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman engelleri ve serbest zaman doyumu de dahil olmak üzere serbest zaman ile ilgili değişkenlerin sosyoekonomik durumlar ile kişisel sağlık değerlendirmesi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada Zhou vd. (2022) serbest zaman engellerinin sosyal işlev bozukluğu, genel hoşnutsuzluk, kaygı gibi genel sağlık sorunları üzerinde doğrudan etkisinin bulunduğu tespit etmişlerdir. Bu noktada serbest zaman engellerinin rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarını etkilemesi beklenen bir durumdur. Bizim araştırma modelimizde serbest zaman engellerinin rekreasyonda algılanan sağlığı etkilememiş olması araştırma yer alan kolaylaştırıcılar faktöründen kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulgularına göre serbest zaman kolaylaştırıcılarının, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Çizelge 3.32). Bu sonuç hipotez 7'yi (H7) destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde ilgili çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda serbest zaman aktivitelerinin sağlık üzerindeki etkilere bakıldığında, Eifert vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada yaşlı kadınlarda yaşam kalitesinin, serbest zaman ve algılanan sağlık arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini göstermektedir. Bulgular ayrıca serbest zaman ile algılanan sağlık arasındaki bağlantıyı bu ilişkide yaşam kalitesinin önemli bir rol oynadığını ortaya koyduğunu belirtmektedirler. Diğer bir çalışmada Zhang vd. (2021) yaşlı yetişkinlerin sosyal desteğin, serbest zaman aktiviteleri ile yaşlı yetişkinlerin ruh sağlığı arasında anlamlı bir aracı etkisi vardır. Serbest zaman etkinlikleri, sosyal destek yoluyla yaşlı yetişkinlerin ruh sağlığını dolaylı olarak etkilemekte ve serbest

zaman etkinliklerine katılım, yaşlı yetişkinlerin sosyal desteğini iyileştirebildiğini tespit etmişlerdir. Buradan hareketle serbest zaman kolaylaştırıcılarının rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde bir etkisinin olması sağladığı faydalardan dolayı beklenen bir durum olduğu ileri sürülebilir.

Analiz sonucuna göre serbest zaman kolaylaştırıcılarının mutluluk üzerinde de pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Çizelge 3.32). Bu sonuç hipotez 8'i (H8) destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde ilgili çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Serbest zaman aktivitelerinin mutluluk üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalara bakıldığında, serbest zaman aktivitelerinin mutluluk üzerinde etkisinin bulunduğu çeşitli çalışmalara rastlamak mümkündür (Bailey ve Fernando, 2012). Stenseng ve Phelps (2013) tarafından yapılan çalışmada, serbest zaman etkinliklerine katılımın ardındaki motivasyonun yaşam alanı sonuçlarını ve yaşam memnuniyetini etkilediğini göstermektedir. Bizim araştırmamızda da kolaylaştırıcıların mutluluk üzerinde pozitif etkisinin beklenen bir durum olduğu ve bireylerin algıladıkları kolaylaştırıcılar unsurlarının mutluluklarını etkilediği ileri sürülebilir.

Analiz sonuçları rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının mutluluk üzerinde de pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Çizelge 3.32). Bu sonuç hipotez 10'u (H10) destekler niteliktedir. Araştırma bulgusunu destekler nitelikte Zhang vd. (2021) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada, fiziksel aktivitenin mutluluk üzerindeki etkisinde algılanan sağlığın aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan sağlığın mutluluk üzerinde etkisinin olduğu da belirlenmiştir. Diğer bir çalışmada Lera-López vd. (2017) fiziksel aktivitenin daha yüksek düzeyde mutluluk ve yaşam memnuniyeti ile pozitif düzeyde ilişkili olduğunu ve bu ilişkilerin algılanan sağlık tarafından aracılık ettiğini tespit etmişlerdir. Buradan hareketle araştırmamız doğrultusunda mutluluğun önemli belirleyicilerinden birisinin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları olduğu ileri sürülebilir.

Analiz sonuçları incelendiğinde, serbest zaman engellerinin, mutluluk üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu; dolayısıyla da serbest zaman kolaylaştırıcılarının serbest zaman engelleri ile mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir (Çizelge 3.32). Bu sonuç hipotez 11'i (H11) destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde bu üç değişkeni doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu saptanmıştır. Bu bakımdan serbest zaman engellerinin kolaylaştırıcılar üzerinde etkisinin olduğu (Son vd., 2021), benzer şekilde serbest zaman

engellerinin de mutluluk üzerinde etkisinin olduğunu gösteren (Han vd., 2023), birtakım çalışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda kavramsal olarak bakıldığında serbest zaman engellerinin mutluluk üzerindeki etkisinde serbest zaman kolaylaştırıcılarının aracılık etkisinden söz etmek mümkündür. Bu bağlamda engellerin mutluluk üzerindeki etkisinde kolaylaştırıcılar faktörünün aracılık rolü üstlenmesinin katılımcıların mutluluğa ulaşmalarında önemli bir değişkeni oluşturduğu ileri sürülebilir.

Diğer bir analiz sonucunda, serbest zaman engellerinin, mutluluk üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı; dolayısıyla da rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının serbest zaman engelleri ile mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık etmediği tespit edilmiştir (Çizelge 3.32). Bu sonuç hipotez 12'yi (H12) destekler nitelikte değildir. Literatüre bakıldığında serbest zaman, sağlık ve mutluluk arasında önemli bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Iso-Ahola ve Mannell, 2004). Bireylerin serbest zaman engelleri ile karşılaşmaları algılanan sağlıklarını etkilemekte ve mutluluk düzeylerini düşürebilmektedir (Mannell, 2007). Araştırma kapsamında kuramsal olarak literatürde yer alan bu bilgilerin aksine serbest zaman engellerinin mutluluk üzerindeki etkisinde rekreasyonda algılanan sağlığın aracılık rolü üstlenmemesi araştırma grubunun bu üç değişken arasındaki kurduğu bağlantıda serbest zaman engellerini algılanan sağlığı etkileyen bir unsur olarak görmemesi ve bu doğrultuda da mutluluk düzeylerinde herhangi bir aracılık etkisinin olmadığı şeklinde ifade edilebilir.

Son olarak seri aracılık etkisine bakıldığında, serbest zaman engellerinin, mutluluk üzerindeki seri aracılık etkisinin anlamlı olduğu; dolayısıyla da serbest zaman kolaylaştırıcıları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının, serbest zaman engelleri ile mutluluk arasındaki ilişkiye seri aracılık etkisinin olduğu görülmektedir (Çizelge 3.32). Bu sonuç hipotez 13'ü (H13) destekler niteliktedir. Literatüre bakıldığında bu kavramlar arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Diğer yandan literatür incelendiğinde çoklu aracılık analizlerinin yapıldığı çeşitli araştırmalar görülmektedir (Beauchamp vd., 2021; Malhotra vd. 2015). Bu bağlamda seri aracılık etkisinin incelendiği benzer çalışmalara bakıldığında Liv vd. (2021) Çinli yaşlı yetişkinlerin serbest zaman aktivitesi, bilişsel işlev, kaygı ve yalnızlığının çoklu aracılık etkisine göre incelendiği çalışmada, serbest zaman aktivitesi, kaygı, yalnızlık ve bilişsel işlevin anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve serbest zaman aktivitesinin bilişsel işlev üzerindeki etkisindeki seri aracılık etkisinin anlamlı olduğu; kaygı ve yalnızlığın, serbest zaman aktivitesi ve bilişsel işlev arasındaki ilişkiye seri aracılık ettiği saptanmıştır. Buradan hareketle serbest

zaman engelleri ile karşılaşan katılımcıların kolaylaştırıcılar sayesinde bu engelleri aşmasına yardımcı olduğu düşünülebilir. Kolaylaştırıcılar faktörünün de algılanan sağlığı olumlu yönde etkilediği bu sayede sağlıklı olan bireylerinde mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde “BZEÖ-KF”, “SZKÖ”, “RASÇÖ” ve “OMÖ-K” puanlarına ilişkin farklılıkların yanında “BZEÖ-KF”, “SZKÖ”, “RASÇÖ” ve “OMÖ-K” arasındaki ilişkiyle ilgili olarak sonuç ve öneriler yer almaktadır.

Sonuçlar

- Kadın katılımcıların, serbest zaman engellerinin daha yüksek düzeyde algıladığı sonucuna varılmıştır.
- Kadın katılımcıların, serbest zaman kolaylaştırıcılarının daha yüksek düzeyde algıladığı belirlenmiştir.
- Erkek katılımcıların, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları daha yüksek düzeyde algıladığı saptanmıştır.
- Erkek katılımcıların, mutluluk düzeylerini daha yüksek düzeyde algıladığı sonucuna varılmıştır.
- Refah düzeyi iyi olan katılımcıların serbest zaman engelleri diğer refah düzeyine sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Refah düzeyi iyi olan katılımcıların serbest zaman kolaylaştırıcıları diğer refah düzeyine sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Refah düzeyi iyi olan katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, diğer refah düzeyine sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucu saptanmıştır.
- Refah düzeyi iyi olan katılımcıların mutluluk düzeyleri, diğer refah düzeyine sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.
- Serbest zaman aktivitelerine pasif olarak katılan bireylerin serbest zaman engelleri, aktif olarak katılanlara göre yüksek olduğu saptanmıştır.
- Serbest zaman aktivitelerine aktif olarak katılan bireylerin serbest zaman kolaylaştırıcıları, pasif olarak katılanlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Serbest zaman aktivitelerine aktif olarak katılan bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, pasif olarak katılanlara göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.
- Serbest zaman aktivitelerine aktif olarak katılan bireylerin mutluluk düzeyleri, pasif olarak katılanlara göre yüksek olduğu saptanmıştır.
- Serbest zaman aktivitelerine arkadaş ile katılan bireylerin serbest zaman engelleri, diğerleri ile katılanlara göre daha yüksektir.

- Serbest zaman aktivitelerine ailesi ile katılan bireylerin serbest zaman kolaylaştırıcıları, diğerleri ile katılanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Serbest zaman aktivitelerine ailesi ile katılan bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, diğerleri ile katılanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Serbest zaman aktivitelerine ailesi ile katılan bireylerin mutluluk düzeyleri, diğerleri ile katılanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.
- Fiziksel aktiviteye düzensiz olarak katılan bireylerin serbest zaman engelleri, diğer fiziksel aktiviteye katılan bireylerden daha yüksektir.
- Fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan bireylerin serbest zaman kolaylaştırıcıları, diğer fiziksel aktiviteye katılan bireylerden daha yüksektir.
- Fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, diğer fiziksel aktiviteye katılan bireylerden daha yüksektir.
- Fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan bireylerin mutluluk düzeyleri, diğer fiziksel aktiviteye katılan bireylerden daha yüksektir.
- Kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üye olmayan bireylerin serbest zaman engelleri üye olanlara göre daha yüksektir.
- Kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üye olan bireylerin serbest zaman kolaylaştırıcıları, üye olmayanlara göre daha yüksektir.
- Kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üye olan bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, üye olmayanlara göre daha yüksektir.
- Kampüs veya sosyal yaşamda fitness/spor merkezi ve sosyal-kültürel kulübe üye olan bireylerin mutluluk düzeyleri, üye olmayanlara göre daha yüksektir.
- Fiziksel aktiviteye pasif olarak katılanların kişisel olarak karşılaştıkları engeller aktif olarak katılanlara göre daha yüksektir.
- Fiziksel aktiviteye aktif olarak katılanların yapısal olarak karşılaştıkları engeller pasif olarak katılanlara göre daha yüksektir.
- Fiziksel aktiviteye aktif olarak katılanların serbest zaman kolaylaştırıcıları, pasif olarak katılanlara göre daha yüksektir.
- Fiziksel aktiviteye aktif olarak katılanların rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, pasif olarak katılanlara göre daha yüksektir.
- Fiziksel aktiviteye aktif olarak katılanların mutluluk düzeyleri, pasif olarak katılanlara göre daha yüksektir.

- Serbest zaman engelleri arttıkça, serbest zaman kolaylaştırıcıları artmaktadır.
- Serbest zaman kolaylaştırıcıları arttıkça, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları artmaktadır. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arttıkça, mutluluk düzeyleri artmaktadır.
- Serbest zaman engelleri arttıkça, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları artmaktadır.
- Serbest zaman engellerinin mutluluk üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.
- Serbest zaman engellerinin serbest zaman kolaylaştırıcıları üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.
- Serbest zaman engellerinin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.
- Serbest zaman kolaylaştırıcılarının rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde doğrudan bir etkisinin olduğu saptanmıştır.
- Rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının mutluluk üzerinde doğrudan bir etkisinin olduğu belirlenmiştir.
- Serbest zaman engellerinin mutluluk üzerindeki etkisinde serbest zaman kolaylaştırıcılarının aracılık rolü vardır.
- Serbest zaman engellerinin mutluluk üzerindeki etkisinde rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının herhangi bir aracılık rolü bulunmamaktadır.
- Serbest zaman engellerinin mutluluk üzerindeki etkisinde serbest zaman kolaylaştırıcıları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının seri aracılık rolü bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Öneriler

- Kadın üniversite öğrencilerinin serbest zaman engellerini ortadan kaldıracak engellerle baş etme stratejileri geliştirilmelidir.

- Üniversite öğrencilerinin serbest zaman engellerinin azaltılabilmesi için aktif katılımlı serbest zaman aktiviteleri planlanmalı ve teşvik edilmelidir.
- Serbest zaman aktivitelerine katılımda üniversite öğrencilerinin arkadaşları ile katılabilecekleri keyifli vakit geçirebilecekleri iletişimi güçlendirecek serbest zaman aktiviteleri düzenlenmelidir.
- Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarında serbest zaman engellerinin ortadan kaldırılabilmesi için düzenli fiziksel aktiviteye teşvik edici etkinlikler düzenlenmelidir.
- Üniversite öğrencilerinin serbest zaman engellerinin ortadan kaldırılabilmesi için serbest zaman kolaylaştırıcıları ve aynı zamanda serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri geliştirilebilir.
- Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında daha kaliteli vakit geçirebilmeleri için fitness/spor merkezi veya sosyal-kültürel kulüplere katılımlarını kolaylaştıracak faktörler tespit edilip öğrenciler bu kulüplere yönlendirilebilir.
- Gelecek çalışmalar için serbest zaman engelleri, kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi için nitel ve karma yöntemler kullanılarak derinlemesine araştırmalar yapılabilir.
- Gelecek çalışmalar için bu dört kavram üzerinde düzenleyici bir değişken eklenerek farklı bir perspektiften çalışmalar yapılabilir.
- Gelecek çalışmalarda farklı araştırma grupları ile çalışarak kavramlar arasındaki seri aracılık etkilerine bakılabilir.
- Gelecek çalışmalarda serbest zaman engellerinin mutluluk üzerindeki etkisini inceleyen farklı kültürlerde çalışmalar yapılabilir.
- Gelecek çalışmalar için serbest zaman engellerinin farklı psikolojik faktörlere etkisi çeşitli model testleri ile araştırabilir.

ÖZET

Serbest Zaman Engellerinin Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları ve Rekreasyonda Algılanan Sağlığın Rolü

Bu araştırmanın iki amacı bulunmaktadır. Birincil amacı, öğrencilerin serbest zaman engelleri, kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeylerindeki farklılıkları çeşitli değişkenlere göre ortaya koymaktır. İkinci amaç ise, serbest zaman engellerinin mutluluk üzerindeki etkisinde serbest zaman kolaylaştırıcıları ve rekreasyonda algılanan sağlığın rolünü incelemektir. İlişkisel tarama modelindeki araştırmanın çalışma grubunu kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 490 (Ortyaş = 20,30± 2,42) kadın, 401 (Ortyaş = 20,54± 2,53) erkek olmak üzere toplamda 891 (Ortyaş = 20,41± 2,47) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak “Boş Zaman Engelleri Ölçeği-Kısa Formu (BZEÖ-KF)” (Gülbüz vd., 2020), “Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği (SZKÖ)” (Gülbüz vd., 2019), “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)” (Yerlisu Lapa vd., 2020), “Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K)” (Doğan ve Akıncı Çötök, 2011) kullanılmıştır. Parametrik testlerin varsayımından sonra, elde edilen verilerin analizinde bağımsız örneklem için t-testi, ANOVA, MANOVA ve Pearson Korelasyon analiz yöntemleri kullanılmıştır. Aracılık etkisinin belirlenmesinde Hayes Process Macro Model yönteminden faydalanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre cinsiyet, refah düzeyi, serbest zaman aktivitelerine katılım tercihi, serbest zaman aktivitelerine kiminle katıldığı, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı, fitness/spor merkezi veya sosyal-kültürel kulübe üyelik durumu ve fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenlerine göre (BZEÖ-KF), (SZKÖ), (RASÇÖ) ve (OMÖ-K) ortalama puanları üzerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Pearson korelasyon analiz sonuçlarına göre (BZEÖ-KF), (SZKÖ), (RASÇÖ) ve (OMÖ-K) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Sonuç olarak, katılımcıların serbest zaman engelleri, serbest zaman kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeylerinde bazı değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca, serbest zaman engelleri, kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişkiler saptanmıştır. Gelecek çalışmalarda farklı araştırma gruplarında kavramların derinlemesine anlaşılabilmesi için nitel ve karma desen çalışmalar yapılabilir.

Anahtar Sözcükler: Mutluluk, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, serbest zaman engelleri, serbest zaman kolaylaştırıcıları

SUMMARY

The Role of Leisure Facilitators and Perceived Health of Recreation in the Impact of Leisure Constraints on Happiness

This research has two aims. The primary aim is to reveal the differences in students' leisure constraints, facilitators, perceived health outcomes of recreation and happiness levels according to various variables. The second aim is to examine the role of leisure facilitators and perceived health of recreation in the impact of leisure constraints on happiness. The study group of the research in the relational survey model consists of a total of 891 (mean age = 20.41 ± 2.47) university students, 490 (mean age = 20.30 ± 2.42) women and 401 (mean age = 20.54 ± 2.53) men, selected by convenience sampling method. As data collection tools in the study, "Leisure Constraints Questionnaire-Short Form (LCQ-SF)" (Gürbüz et al., 2020), "Leisure Facilitators Scale (LFS)" (Gürbüz et al., 2019), "The Perceived Health Outcomes of Recreation Scale (PHORS)" (Yerlisu Lapa et al., 2020), "The Oxford Happiness Questionnaire short form (OHQ-SF)" (Doğan & Akıncı Çötök, 2011) were used. After the assumption of parametric tests, independent samples t-test, ANOVA, MANOVA and Pearson Correlation analysis methods were used to analyze the data obtained. According to the results of the analysis, significant differences were found on the mean scores of (LCQ-SF), (LFS), (PHORS) and (OHQ-SF) according to the variables of gender, wealth level, preference to participate in leisure activities, with whom they participate in leisure activities, frequency of participation in physical activity, membership status in fitness/sports center or social-cultural club and participation status in physical activity. According to the results of Pearson correlation analysis, statistically significant positive relationships were found between (LCQ-SF), (LFS), (PHORS) and (OHQ-SF). Hayes Process Macro Model method was used to determine the mediation effect. Consequently, significant differences were found in the participants' leisure constraints, leisure facilitators, perceived health outcomes OF recreation and happiness levels according to some variables. In addition, statistically significant positive relationships were found between leisure constraints, facilitators, perceived health outcomes of recreation and happiness levels. In future studies, qualitative and mixed design studies can be conducted in different research groups to understand the concepts in depth.

Keywords: Happiness, leisure constraints, leisure facilitators, perceived health outcomes of recreation

KAYNAKLAR

- Adam, I., Hiamey, S.E., & Afenyo, E.A. (2015). Leisure constraints in the university setting in Ghana. *Annals of Leisure Research*, 18(1), 145-158.
- Agate, J.R., Zabriskie, R.B., Agate, S.T., & Poff, R. (2009). Family leisure satisfaction and satisfaction with family life. *Journal of leisure research*, 41(2), 205-223.
- Agyar, E. (2013). Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 2186-2193.
- Ahn, B.W., and Chon, T.J. (2018). Verification of relationships of serious leisure, leisure facilitator and psychological happiness among leisure sports participants in South Korea. *Asia Life Sciences*, (2), 1331-1339.
- Aitchison, C.C. (2013). *Gender and leisure: Social and cultural perspectives*. Routledge.
- Ajzen, I., and Driver, B.L. (1992). Application of the theory of planned behavior to leisure choice. *Journal of leisure research*, 24(3), 207-224.
- Al-Ali, W., Ameen, A., Isaac, O., Khalifa, G.S., & Shibami, A.H. (2019). The mediating effect of job happiness on the relationship between job satisfaction and employee performance and turnover intentions: A case study on the oil and gas industry in the United Arab Emirates. *Journal of Business and Retail Management Research*, 13(4).
- Alexandris, K., and Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19(1), 1-15.
- Alexandris, K., and Stodolska, M. (2004). The influence of perceived constraints on the attitudes toward recreational sport participation. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 27(1), 197-217.
- Alexandris, K., Karagiorgos, T., Ntovoli, A., & Zourladani, S. (2022). Using the theories of planned behaviour and leisure constraints to study fitness club members' behaviour after Covid-19 lockdown. *Leisure Studies*, 41(2), 247-262.
- American Thoracic Society. (2023). Health status, health perceptions. <http://qol.thoracic.org/sections/key-concepts/health-status-health-perceptions.html> adresinden alındı.
- Andrade, R.D., Junior, G.J.F., Capistrano, R., Beltrame, T.S., Pelegrini, A., Crawford, D.W., & Gomes Felden, É.P. (2019). Constraints to leisure-time physical activity among Brazilian workers. *Annals of Leisure Research*, 22(2), 202-214.
- Annas, J. (1989). Epicurean emotions. *Greek, Roman, and Byzantine Studies*, 30(2), 145-164.
- Ap, J. (1986). Recreation trends and implications for government. *Work, Leisure and Technology*. Melbourne, Longman Cheshire, 167, 37-56.

- Arab-Moghaddam, N., Henderson, K.A., & Sheikholeslami, R. (2007). Women's leisure and constraints to participation: Iranian perspectives. *Journal of leisure research*, 39(1), 109-126.
- Araújo, L., Teixeira, L., Ribeiro, O., & Paúl, C. (2018). Objective vs. subjective health in very advanced ages: looking for discordance in centenarians. *Frontiers in Medicine*, 5, 189.
- Arcangeli, A. (2003). Recreation in the Renaissance. *Attitudes toward Leisure*.
- Aslan, N. (2009). An examination of family leisure and family satisfaction among traditional Turkish families. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 157-176.
- Augustine, S. (2019). *On the happy life* (Vol. 2). Yale University Press.
- Aydın, E. (2002). Türk dilinde zaman adları. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Badon, S.E., Wander, P.L., Qiu, C., Miller, R.S., Williams, M.A., & Enquobahrie, D.A. (2016). Maternal leisure time physical activity and infant birth size. *Epidemiology*, 27(1), 74-81.
- Bailey, A.W., and Fernando, I.K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 139-154.
- Balme, M. (1984). Attitudes to Work and Leisure in Ancient Greece¹. *Greece & Rome*, 31(2), 140-152.
- Balsdon, J. (2004) *Life and Leisure in Ancient Rome* (London: Phoenix).
- Barak, Y. (2006). The immune system and happiness. *Autoimmunity reviews*, 5(8), 523-527.
- Bassi, M., Bacher, G., Negri, L., & Delle Fave, A. (2013). The contribution of job happiness and job meaning to the well-being of workers from thriving and failing companies. *Applied research in quality of life*, 8, 427-448.
- Beard, J.G., and Ragheb, M.G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Beard, J.G., and Ragheb, M.G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of leisure research*, 15(3), 219-228.
- Beauchamp, M.R., Liu, Y., Dunlop, W.L., Ruissen, G.R., Schmader, T., Harden, S.M., ... & Rhodes, R.E. (2021). Psychological mediators of exercise adherence among older adults in a group-based randomized trial. *Health Psychology*, 40(3), 166.
- Beden Tebiyesi Kanunu (1938).
https://www.tbmm.gov.tr/tutanaklar/KANUNLAR_KARARLAR/kanuntbmmc018/kanuntbmmc018/kanuntbmmc01803530.pdf adresinden indirilmiştir.

- Blackshaw, T., and Crawford, G. (2009). *The SAGE dictionary of leisure studies*. Sage.
- Blaney, J.M., Lowe-Strong, A., Rankin-Watt, J., Campbell, A., & Gracey, J.H. (2013). Cancer survivors' exercise barriers, facilitators and preferences in the context of fatigue, quality of life and physical activity participation: a questionnaire-survey. *Psycho-oncology*, 22(1), 186-194.
- Bouchard, C., Blair, S.N., & Haskell, W.L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Bouwer, J., and Van Leeuwen, M. (2017). *Philosophy of leisure: Foundations of the good life*. Taylor & Francis.
- Boyes, M. (2013). Outdoor adventure and successful ageing. *Ageing & Society*, 33(4), 644-665.
- Brakus, J.J., Chen, W., Schmitt, B., & Zarantonello, L. (2022). Experiences and happiness: The role of gender. *Psychology & Marketing*, 39(8), 1646-1659.
- Bramham, P., Henry, I., Mommaas, H., & Van der Poel, H. (Eds.). (1993). *Leisure policies in Europe*. Oxon, United Kingdom: CAB International
- Broughton, K., and Beggs, B.A. (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1), 1-18.
- Buettner, D. (2011). *Thrive: Finding happiness the blue zones way*. National Geographic Books.
- Burman, E. (2016). *Deconstructing developmental psychology*. Taylor & Francis.
- Caldwell, L.L. (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Cannioto, R.A., Hutson, A., Dighe, S., McCann, W., McCann, S.E., Zirpoli, G.R., ... & Ambrosone, C.B. (2021). Physical activity before, during, and after chemotherapy for high-risk breast cancer: relationships with survival. *JNCI: Journal of the National Cancer Institute*, 113(1), 54-63.
- Carruthers, C., and Hood, C.D. (2004). The power of the positive: Leisure and well-being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225-245.
- Cerin, E., and MacKinnon, D.P. (2009). A commentary on current practice in mediating variable analyses in behavioural nutrition and physical activity. *Public health nutrition*, 12(8), 1182-1188.
- Cerin, E., Leslie, E., Sugiyama, T., & Owen, N. (2010). Perceived barriers to leisure-time physical activity in adults: an ecological perspective. *Journal of physical activity and health*, 7(4), 451-459.
- Chatzisarantis, N.L., and Hagger, M.S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health*, 24(1), 29-48.

- Chick, G., Hsu, Y.C., Yeh, C.K., & Hsieh, C.M. (2015). Leisure constraints, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in six cities in Taiwan. *Leisure Sciences*, 37(3), 232-251.
- Christie, D., and Viner, R. (2005). Adolescent development. *Bmj*, 330(7486), 301-304.
- Collins Jr, J.R., Valerius, L., King, T.C., & Graham, A.P. (2001). The relationship between college students' self-esteem and the frequency and importance of their participation in recreational activities. *Recreational Sports Journal*, 25(2), 38-47.
- Cornelisse-Vermaat, J.R., Antonides, G., Van Ophem, J.A., & Van Den Brink, H.M. (2006). Body mass index, perceived health, and happiness: Their determinants and structural relationships. *Social Indicators Research*, 79, 143-158.
- Corra, M., Carter, S.K., Carter, J.S., & Knox, D. (2009). Trends in marital happiness by gender and race, 1973 to 2006. *Journal of Family Issues*, 30(10), 1379-1404.
- Crawford, D.W., and Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure sciences*, 9(2), 119-127.
- Crawford, D.W., Jackson, E.L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure sciences*, 13(4), 309-320.
- Crombie, I.K., Irvine, L., Williams, B., McGinnis, A.R., Slane, P.W., Alder, E.M., & McMurdo, M.E. (2004). Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents. *Age and ageing*, 33(3), 287-292.
- Cross, G. (1993). *Time and money. The making of consumer culture*. London: Routledge.
- Csikszentmihalyi, M., and Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of happiness studies*, 4, 185-199.
- Cunningham, H. (2016). *Leisure in the Industrial Revolution: C. 1780-c. 1880*. Routledge.
- Cushman, G., & Laidler, A. (1990). *Recreation, leisure and social policy*. Department of Parks, Recreation and Tourism, Lincoln University.
- D'Ambrosio, C., Jäntti, M., & Lepinteur, A. (2020). Money and happiness: Income, wealth and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 148, 47-66.
- Dahl, R.E. (2004). Adolescent brain development: a period of vulnerabilities and opportunities. Keynote address. *Annals of the new York Academy of Sciences*, 1021(1), 1-22.
- Davies, G., and Omer, O. (1996). Time allocation and marketing. *Time & Society*, 5(2), 253-268.
- De Grazia, S. (1962). *Of time work and leisure*. The Twentieth Century Fund.

- Decker, W. (2021). Sport in Ancient Egypt and the Ancient Near East. *The Oxford Handbook Sport and Spectacle in the Ancient World*, 31.
- Deem, R. (1982). Women, leisure and inequality. *Leisure studies*, 1(1), 29-46.
- DeFrain, J., and Asay, S.M. (2014). Family strengths and challenges in the USA. In *Strong Families Around the World*. Routledge.
- DeLuca, J.R. (2013). Swim club membership and the reproduction of happy, healthy children. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 5(1), 58-79.
- Demir, M., and Weitekamp, L.A. (2007). I am so happy'cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of happiness Studies*, 8, 181-211.
- Demir, M., Jaafar, J., Bilyk, N., & Mohd Ariff, M.R. (2012). Social skills, friendship and happiness: A cross-cultural investigation. *The Journal of social psychology*, 152(3), 379-385.
- Demirbaş, G. (2022). Locating leisure as the route to well-being: challenges of researching women's leisure in Turkey. In *Leisure and Wellbeing* (pp. 56-67). Routledge.
- Demirel, M. (2019). Leisure involvement and happiness Levels of Individuals Having Fitness Center Membership. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 140-149.
- Demirel, M., and Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.
- Deneau, J., van Wyk, P.M., & Horton, S. (2022). Capitalizing on a “huge resource”: Successful aging and physically active leisure perspectives from older males. *Leisure Sciences*, 44(5), 596-613.
- Deniz, S.Ş., Özer, Ö., & Songur, C. (2018). Effect of health literacy on health perception: An application in individuals at age 65 and older. *Social work in public health*, 33(2), 85-95.
- Diener, E., and Seligman, M.E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., and Tay, L. (2017). A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living. *Happiness: Transforming the development landscape*, 90-117.
- Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.
- Doğan, T., and Çötök, N.A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study]. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(36), 165-172.

- Doğan, M. (2021). *Serbest zaman doyumu, mutluluk ve algılanan sağlık ilişkisinde kültürel uyumun rolü* (Doctoral dissertation, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara).
- Doğusan, S., and Koçak, F. (2019). Ciddi serbest zaman katılımında kadın uzun mesafe koşucularının deneyimlerinin öz belirleme kuramına göre incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 230-249.
- Dong, E., and Chick, G. (2012). Leisure constraints in six Chinese cities. *Leisure Sciences*, 34(5), 417-435.
- DuBois, C.M., Lopez, O.V., Beale, E.E., Healy, B.C., Boehm, J.K., & Huffman, J.C. (2015). Relationships between positive psychological constructs and health outcomes in patients with cardiovascular disease: A systematic review. *International journal of cardiology*, 195, 265-280
- Duerden, M.D., Courtright, S.H., & Widmer, M.A. (2018). Why people play at work: A theoretical examination of leisure-at-work. *Leisure Sciences*, 40(6), 634-648.
- Dumazedier, J. (1967). *Toward a leisure society*.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of Leisure*. Amsterdam, The Netherlands Elsevier Scientific Publishing Company.
- Dumont, F. (2010). *A history of personality psychology: Theory, science, and research from Hellenism to the twenty-first century*. Cambridge university press.
- Duncan, N. (2009). *Developmental psychology*. Juta and Company Ltd.
- Easterlin, R.A. (2015). *Happiness and economic growth—the evidence* (pp. 283-299). Springer Netherlands.
- Easterlin, R.A., McVey, L. A., Switek, M., Sawangfa, O., & Zweig, J. S. (2010). The happiness–income paradox revisited. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(52), 22463-22468.
- Eifert, E.K., Hall, M., Smith, P.H., & Wideman, L. (2019). Quality of life as a mediator of leisure activity and perceived health among older women. *Journal of Women & Aging*, 31(3), 248-268.
- Elçi, G., Doğan, M., & Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(3), 93-106.
- Elif, K., and Lapa, T.Y. (2018). Serbest Zaman Engelleri ile Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Arasındaki İlişki: Kanonik Korelasyon Analizi. *Researcher*, 6(3), 43-56.
- Emir, E., Küçük Kılıç, S., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2022). Türk Kadınlarının Serbest Zaman Aktivitelerine Katılımı: Engeller ve Kolaylaştırıcılar. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(1).

- Emir, E., Öncü, E., & Gürbüz, B. (2012). Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği Examination of Constraints to Leisure Activities in Turkish University Students. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3895-3904.
- Ertürkmen Aksoy, B.S., Memlük Çobanoğlu, N.O., & Kapusuz Balcı, B.B. (2022). Ankara Spor Kulüpleri Etkinliklerinin Rekreatif Boş Zaman Etkinliğine Dönüşümü ve Yeni" Mahal" lerinin Üretimi: 1922-1946. *Journal of Ankara Studies*, 10(2).
- Eurostat, (2019) https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Enlargement_countries_-_education_statistics&oldid=581963 adresinden alındı.
- Fisher, C.D. (2010). Happiness at work. *International journal of management reviews*, 12(4), 384-412.
- Fişek, K. (1985). 100 Soruda Türkiye’de Spor Tarihi. İstanbul: Gerçek yayınevi.
- Flynn, D.M., and MacLeod, S. (2015). Determinants of happiness in undergraduate university students. *College Student Journal*, 49(3), 452-460.
- Frankfort-Nachmias, C., and Nachmias, D. (2007). *Study guide for research methods in the social sciences*. Macmillan.
- Fulcher, J., and Scott, J. (2011). *Sociology*. Oxford University Press, USA.
- Garcia, L., Mendonça, G., Benedetti, T.R.B., Borges, L.J., Streit, I.A., Christofolletti, M., ... & Binotto, M.A. (2022). Barriers and facilitators of domain-specific physical activity: a systematic review of reviews. *BMC Public Health*, 22(1), 1964.
- Geoffrey, G. (1994). *Leisure in Your Life*. State College
- Giddens, A., and Griffiths, S. (2006). *Sociology*. Polity.
- Gilligan, R. (2008). Promoting resilience in young people in long-term care—The relevance of roles and relationships in the domains of recreation and work. *Journal of social work practice*, 22(1), 37-50.
- Glyptis, S., and Chambers, D. (1982). No place like home. *Leisure Studies*, 1, 247–262.
- Godbey, G., Crawford, D.W., & Shen, X.S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134.
- Goldberg, L.R. (1990). An alternative" description of personality": the big-five factor structure. *Journal of personality and social psychology*, 59(6), 1216.
- Gómez, E., and Hill, E. (2016). First landing state park: Participation patterns and perceived health outcomes of recreation at an urban-proximate park. *Journal of Park and Recreation Administration*, 34(1).

- Gómez, E., Hill, E., Zhu, X., & Freidt, B. (2016). Perceived health outcomes of recreation scale (PHORS): reliability, validity and invariance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(1), 27-37.
- Graf, C., Koch, B., Kretschmann-Kandel, E., Falkowski, G., Christ, H., Coburger, S., ... & Dordel, S. (2004). Correlation between BMI, leisure habits and motor abilities in childhood (CHILT-project). *International journal of obesity*, 28(1), 22-26.
- Gray, D., and Pelegirino, D. (1973). Reflections on the park and recreation movement. *Dubuque, Iowa, William C. Brown*, 7.
- Grund, A., Brassler, N.K., & Fries, S. (2014). Torn between study and leisure: How motivational conflicts relate to students' academic and social adaptation. *Journal of Educational Psychology*, 106(1), 242.
- Gui, J., Walker, G.J., & Harshaw, H.W. (2022). Meanings of xiū xián and leisure: Cross-cultural exploration of laypeople's definition of leisure. *Leisure Sciences*, 44(3), 366-384.
- Gürbüz, B. (2017). The conception and perception of leisure in Turkey. *Leisure from International Voices, Champaign, IL: Sagamore Publishing*.
- Gürbüz, B., & Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957.
- Gürbüz, B., and Henderson, K.A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Gürbüz, B., and Karaküçük, S. (2007). Boş zaman engelleri ölçeği-28: ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 3-10.
- Gürbüz, B., Öncü, E., & Emir, E. (2020). Boş zaman engelleri ölçeği: kısa formunun yapı geçerliğinin test edilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 120-131.
- Gürbüz, B., Öncü, E., & Emir, E. (2019). The Turkish adaptation of leisure facilitator scale: a validity and reliability study. *Physical education of students*, 23(2), 64-69.
- Gürbüz, S., and Şahin, F. (2017). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürkan, R.K., and Kocak, F. (2020). Perceived constraints and facilitators of participation in physical activity by individuals with autism spectrum disorders. *Physical Activity Review*, 1(8), 51-63.
- Hamburger, Y.A., and Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in human behavior*, 16(4), 441-449.
- Han, A., Seo, H.J., Lee, Y.J., Kim, J., Choi, H., Kim, Y.S., & Park, S.H. (2023). Exploring the Relationships Among (COVID)-19 Stress, Leisure Constraints, and Happiness for Adults During the (COVID)-19 Pandemic in Korea. *American Journal of Health Behavior*, 47(3), 558-566.

- Hardwig, J. (1990). What about the family?. *Hastings Center Report*, 20(2), 5-10.
- Hart-Davis, A. (2013). Zaman Kitabı; Zamanın Gizemi nedir, Nasıl İlerler, Nasıl Ölçeriz?. NTV yayınları.
- Hartman, C.L., Barcelona, R.J., Trautvein, N.E., & Hall, S.L. (2020). Well-being and leisure-time physical activity psychosocial factors predict physical activity among university students. *Leisure Studies*, 39(1), 156-164.
- Hasson, G. (2018). *Happiness How to Get Into the Habit of Being Happy* John Wiley & Sons.
- Hawkes, S.R. (1991). Recreation in the family. In S. J. Bahr (Ed.), *Family research: A sixty year review, 1930–1990*. Lexington Books.
- Hayes, A.F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hayes, A.F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication monographs*, 76(4), 408-420.
- Hefner, K.R., Sollazzo, A., Mullaney, S., Coker, K.L., & Sofuoglu, M. (2019). E-cigarettes, alcohol use, and mental health: Use and perceptions of e-cigarettes among college students, by alcohol use and mental health status. *Addictive behaviors*, 91, 12-20.
- Heiestad, H., Gjestvang, C., & Haakstad, L.A. (2020). Investigating self-perceived health and quality of life: a longitudinal prospective study among beginner recreational exercisers in a fitness club setting. *BMJ open*, 10(6), e036250.
- Heintzman, P. (2009). The spiritual benefits of leisure. *Leisure/Loisir*, 33(1), 419-445.
- Henderson, K.A. (2008). Expanding the meanings of leisure in a both/and world. *Loisir et société/Society and leisure*, 31(1), 15-30.
- Henderson, K.A., and Gibson, H.J. (2013). An integrative review of women, gender, and leisure: Increasing complexities. *Journal of Leisure Research*, 45(2), 115-135.
- Henderson, K.A., and Shaw, S.M. (2006). Leisure and gender: Challenges and opportunities for feminist research. *A handbook of leisure studies*, 216-230.
- Henderson, K.A., and Sivan, A. (Eds.). (2018). *Leisure from international voices*. Sagamore-Venture Publishing LLC.
- Henderson, K.A., Bialeschki, M.D., Hemingway, J.L., Hodges, J.S., Kivel, B.D., & Sessoms, H.D. (2001). *Introduction to recreation and leisure services* (No. Ed. 8). Venture Publishing Inc.
- Henderson, K.A., and Estes, C.A. (2002). New terms, broader approaches: Recreation and social.

- Hewstone, M., and Stroebe, W. (Eds.). (2021). *An introduction to social psychology*. John Wiley & Sons.
- Hills, P., and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.
- Hill, E., and Gómez, E. (2020). Perceived Health Outcomes of Mountain Bikers: A National Demographic Inquiry. *Journal of Park & Recreation Administration*, 38(2).
- Hogan, R., Johnson, J.A., & Briggs, S.R. (Eds.). (1997). *Handbook of personality psychology*. Elsevier.
- Holahan, C.K., Holahan, C.J., & Suzuki, R. (2008). Purposiveness, physical activity, and perceived health in cardiac patients. *Disability and Rehabilitation*, 30(23), 1772-1778.
- Holder, M.D., Coleman, B., & Sehn, Z.L. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of health psychology*, 14(3), 378-386.
- Horner, S., and Swarbrooke, J. (2012). *Leisure marketing*. Routledge.
- Hou, J.J., Tu, H.H.J., & Yang, M.F. (2007). Agreeableness and leisure satisfaction in the context of online games. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(10), 1379-1384.
- Hudson, P. (2014). *The industrial revolution*. Bloomsbury Publishing.
- Hulteen, R.M., Smith, J.J., Morgan, P.J., Barnett, L.M., Hallal, P.C., Colyvas, K., & Lubans, D.R. (2017). Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 95, 14-25.
- Hunnicut, B.K. (2006). "The History of Western Leisure", A handbook of Leisure Studies, ed. C. Rojek, S. M. Shaw and A. J. Veal, New York: Palgrave Macmillan, ss. 55-75.
- Hurd, A.R., and Anderson, D.M. (2010). *The park and recreation professional's handbook*. Human Kinetics.
- Hurd, A., Anderson, D.M., & Mainieri, T. (2021). *Kraus' recreation and leisure in modern society*. Jones & Bartlett Learning.
- Ibrahim, H. (1982). Leisure and Islam. *Leisure Studies*, 1(2), 197-210.
- Ihle, A., Oris, M., Fagot, D., Maggiori, C., & Kliegel, M. (2016). The association of educational attainment, cognitive level of job, and leisure activities during the course of adulthood with cognitive performance in old age: The role of openness to experience. *International Psychogeriatrics*, 28(5), 733-740.

- Inalcık, H., and Seyitdanlioğlu, M. (2006). *Tanzimat: Değişim Sürecinde Osmanlı İmparatorluğu*. Ed., Phoenix Yayınları, İstanbul 2006.
- Inalcık, H. (2013). *The Ottoman Empire: 1300-1600*. Hachette UK.
- Iso-Ahola, S.E., and Mannell, R.C. (2004). Leisure and health. *Work and leisure*, 184-199.
- Ito, E., Walker, G.J., & Liang, H. (2014). A systematic review of non-Western and cross-cultural/national leisure research. *Journal of Leisure Research*, 46(2), 226-239.
- Jackson, E.L. (1991). Leisure constraints/constrained leisure: Special issue introduction. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 279-285.
- Jackson, E.L., and Henderson, K.A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure sciences*, 17(1), 31-51.
- Jackson, E.L., Crawford, D.W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure sciences*, 15(1), 1-11.
- Janke, M., Davey, A., & Kleiber, D. (2006). Modeling change in older adults' leisure activities. *Leisure Sciences*, 28(3), 285-303.
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. Routledge.
- Jeong, E.H., and Park, J.H. (2020). The relationship among leisure activities, depression and quality of life in community-dwelling elderly Koreans. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 6, 2333721420923449.
- Joffre Dumazedier (1974) Leisure and the social system. In J. F.Murphy (ed.) *Concepts of Leisure*. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall
- Jones, H. (2013). *Epicurean tradition*. Routledge.
- Juniu, S. (2009). The transformation of leisure. *Leisure/Loisir*, 33(2), 463-478.
- Kadariya, S., Gautam, R., & Aro, A.R. (2019). Physical activity, mental health, and wellbeing among older adults in South and Southeast Asia: a scoping review. *BioMed Research International*, 2019.
- Kahraman, A. (1995). *Osmanlı Devletinde Spor*, Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Kaletka, D., Polanska, K., Dziankowska-Zaborszczyk, E., Hanke, W., & Drygas, W. (2009). Factors influencing self-perception of health status. *Central European journal of public health*, 17(3), 122.
- Kant, I. (2023). *Arı usun eleştirisi*. İdea Yayınevi.

- Kaufman, T.K., Rundle, A., Neckerman, K.M., Sheehan, D.M., Lovasi, G.S., & Hirsch, J.A. (2019). Neighborhood recreation facilities and facility membership are jointly associated with objectively measured physical activity. *Journal of urban health*, 96, 570-582.
- Kavanagh, E., Jones, I., & Sheppard-Marks, L. (2016). Towards typologies of virtual maltreatment: Sport, digital cultures & dark leisure. *Leisure Studies*, 35(6), 783-796.
- Kaya, M. (2014). *İslam Filozoflarından Felsefe Metinleri*. Klasik Yayınları.
- Kekäläinen, T., Freund, A.M., Sipilä, S., & Kokko, K. (2020). Cross-sectional and longitudinal associations between leisure time physical activity, mental well-being and subjective health in middle adulthood. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 1099-1116.
- Kelly, C.M., Strauss, K., Arnold, J., & Stride, C. (2020). The relationship between leisure activities and psychological resources that support a sustainable career: The role of leisure seriousness and work-leisure similarity. *Journal of Vocational Behavior*, 117, 103340.
- Kelly, J.R. (2009). Work and leisure: A simplified paradigm. *Journal of Leisure Research*, 41(3), 439-451.
- Kelly, J.R., and Godbey, G. (1992). *The sociology of leisure*. Venture Publishing Inc..
- Kenney, J.W. (2006). *Philosophical and theoretical perspectives for advanced nursing practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Kesim, Ü. (2020). Bir Spor Bilimcinin Türkiye’de Spor Yönetiminin 1971-2017 Dönemine Tanıklığı *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 1-17.
- Kim, B., Heo, J., Chun, S., & Lee, Y. (2011). Construction and initial validation of the leisure facilitator scale. *Leisure/Loisir*, 35(4), 391-405.
- Kim, A.C.H., Ryu, J., Lee, C., Kim, K.M., & Heo, J. (2021). Sport participation and happiness among older adults: A mediating role of social capital. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1623-1641.
- Kim, J.H., Brown, S.L., & Yang, H. (2019). Types of leisure, leisure motivation, and well-being in university students. *World Leisure Journal*, 61(1), 43-57.
- Kim, J., Kim, J., & Han, A. (2020). Leisure time physical activity mediates the relationship between neighborhood social cohesion and mental health among older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 292-300.
- Kim, J., Park, C., Fish, M., Kim, Y.J., & Kim, B. (2023). Are certain types of leisure activities associated with happiness and life satisfaction among college students?. *World Leisure Journal*, 1-14.

- Kim, S., Sung, J., Park, J., & Dittmore, S.W. (2015). The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological well-being for college students. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 70.
- Kirli, C. (2015). Coffeehouses: leisure and sociability in Ottoman Istanbul. In *Leisure cultures in urban Europe, c. 1700–1870* (pp. 161-182). Manchester University Press.
- Kleiber, D.A. (2020). Toward an applied social psychology of leisure. *Journal of leisure research*, 51(5), 618-625.
- Klein, W., and Li, P. (Eds.). (2009). *The expression of time* (pp. 39-82). Berlin: Mouton de Gruyter.
- Koca, C., Henderson, K.A., Asci, F.H., & Bulgu, N. (2009). Constraints to leisure-time physical activity and negotiation strategies in Turkish women. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 225-251.
- Kocak, F. (2017). 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.
- Koçak, F., Gürbüz, B., Doğaner, S., & Özbek, O. (2018, October). Relationship among leisure facilitators, leisure constraints, and leisure involvement: Structural equation modelling study. In *16th International Sports Sciences Congress* (Vol. 31, pp. 64-65).
- Kono, S., and Ito, E. (2023). Effects of leisure constraints and negotiation on activity enjoyment: A forgotten part of the leisure constraints theory. *Annals of Leisure Research*, 26(5), 647-666.
- Köse, E., Yerlisu-Lapa, T., Uzun, N.B., Kaas, E.T., Serdar, E., & Aras, G. (2022). Perceived Health Outcomes of Recreation Scale: Measurement Invariance over Gender. *Iranian Journal of Public Health*, 51(11), 2555.
- Kraus, R. (2001). *Recreation and Leisure in Modern Society* (6nd Ed.). Canada: Jones & Bartlett.
- Kushlev, K., Heintzelman, S.J., Lutes, L.D., Wirtz, D., Kanippayoor, J.M., Leitner, D., & Diener, E. (2020). Does happiness improve health? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychological Science*, 31(7), 807-821.
- Kütük, B.Ş. (2016). Leisure, entertainment and sports at 1960-1980 Period in Turkey. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1297-1309.
- Lackey, N.Q., Tysor, D.A., McNay, G.D., Joyner, L., Baker, K.H., & Hodge, C. (2021). Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 379-393.
- Lapa, T.Y., Serdar, E., Kaas, E.T., Çakır, V.O., & Köse, E. (2020). Rekreatasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 83-95.

- Lawrence, E.M., Rogers, R.G., & Wadsworth, T. (2015). Happiness and longevity in the United States. *Social Science & Medicine*, 145, 115-119.
- Lear, S.A., Hu, W., Rangarajan, S., Gasevic, D., Leong, D., Iqbal, R., ... & Yusuf, S. (2017). The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study. *The Lancet*, 390(10113), 2643-2654.
- Lee, S., Heo, J., Chun, S., & Lee, J. H. (2020). Voluntary dance performance as serious leisure and successful ageing. *Leisure Studies*, 39(4), 585-599.
- Leedy, P.D., and Ormrod, J.E. (2015). *Practical research*. Pearson. New York: Macmillan.
- Leiferman, J., Swibas, T., Koiness, K., Marshall, J.A., & Dunn, A.L. (2011). My baby, my move: examination of perceived barriers and motivating factors related to antenatal physical activity. *Journal of midwifery & women's health*, 56(1), 33-40.
- Leitner, M.J., and Leitner, S.F. (2004). *Leisure enhancement*. New York: Haworth Press.
- 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.
- Lera-López, F., Ollo-López, A., & Sánchez-Santos, J.M. (2017). How does physical activity make you feel better? The mediational role of perceived health. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 511-531.
- Li, S., and Zizzi, S. (2018). A Case Study of International Students' Social Adjustment, Friendship Development, and Physical Activity. *Journal of International Students*, 8(1), 389-408.
- Li, W., Sun, H., Xu, W., Ma, W., Yuan, X., Wu, H., & Kou, C. (2021). Leisure activity and cognitive function among Chinese old adults: The multiple mediation effect of anxiety and loneliness. *Journal of Affective Disorders*, 294, 137-142.
- Liu, H., and Da, S. (2020). The relationships between leisure and happiness-A graphic elicitation method. *Leisure Studies*, 39(1), 111-130.
- Long, A.A. (1986). *Hellenistic philosophy: Stoics, epicureans, sceptics*. Univ of California Press.
- Long, A.A. (2001). *Stoic studies* (Vol. 36). Univ of California Press.
- Lower-Hoppe, L.M., Aicher, T.J., & Baker, B.J. (2023). Intention-behaviour relationship within community running clubs: examining the moderating influence of leisure constraints and facilitators within the environment. *World Leisure Journal*, 65(1), 3-27.
- Lu, L., and Hu, C.H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of happiness studies*, 6, 325-342.

- Lundberg, G.A., Komarovsky, M., & McInerney, M.A. (1934). Leisure a suburban study. In *Leisure a Suburban Study*. Columbia University Press.
- Lyu, S.O., Oh, C.O., & Lee, H. (2013). The influence of extraversion on leisure constraints negotiation process: A case of Korean people with disabilities. *Journal of Leisure Research*, 45(2), 233-252.
- Ma, S.M., Chen, S.F., & Ma, S.C. (2023). Relationships between social capital, leisure constraints, leisure negotiation, and running club participation. *Journal of Leisure Research*, 1-22.
- Magnier-Watanabe, R., Uchida, T., Orsini, P., & Benton, C. (2017). Organizational virtuousness and job performance in Japan: does happiness matter?. *International Journal of Organizational Analysis*, 25(4), 628-646.
- Mahon, N.E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T.J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical nursing research*, 14(2), 175-190.
- Malhotra, N.K. (2010). *Marketing research: an applied orientation*. 6th global ed.
- Malhotra, N., Poolton, J.M., Wilson, M.R., Omuro, S., & Masters, R.S. (2015). Dimensions of movement specific reinvestment in practice of a golf putting task. *Psychology of Sport and Exercise*, 18, 1-8.
- Malinen, K., Kinnunen, U., Tolvanen, A., Rönkä, A., Wierda-Boer, H., & Gerris, J. (2010). Happy spouses, happy parents? Family relationships among Finnish and Dutch dual earners. *Journal of Marriage and Family*, 72(2), 293-306.
- Malone, J.C. (2009). *Psychology: Pythagoras to present*. Mit Press.
- Mannell, R.C. (2007). Leisure, health and well-being. *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128.
- Mannell, R.C., & Kleiber, D.A. (1997). *A social psychology of leisure*. Venture Publishing Inc..
- Mannell, R.C., & Kleiber, D.A. (2020). Psychology of leisure. In *Routledge Handbook of Leisure Studies* (pp. 40-51). Routledge.
- Mansfield, L., Daykin, N., & Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1-10.
- Manzano-León, A., Rodríguez-Ferrer, J.M., Aguilar-Parra, J.M., & Herranz-Hernández, R. (2022). Gamification and family leisure to alleviate the psychological impact of confinement due to COVID-19. *Children & Society*, 36(4), 433-449.
- Martin, W.H., and Mason, S. (2003). Leisure in three Middle Eastern countries. *World Leisure Journal*, 45(1), 35-44.
- Maslow, A., and Lewis, K.J. (1987). Maslow's hierarchy of needs. *Salenger Incorporated*, 14(17), 987-990.

- Matthewman, S., West-Newman, C.L., & Curtis, B. (2020). Being sociological. *Being Sociological*, 1.
- Max, K. (1975) *Leisure: Theory and Practice*. New York.
- 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.
- McIntosh, T., Hill, E., & Morgan, T. (2019). Hosting triathlons on a college campus: Perceived health outcomes and values. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 11(3).
- McKay, C. (2012). The Psychological Benefits of Participation in Leisure Pursuits for Adolescents. (Honors Theses and Capstones). University of New Hampshire University of New Hampshire Scholars' Repository. New Hampshire: USA
- McLean, D., Hurd, A., & Anderson, D.M. (2014). Kraus' recreation and leisure in modern society (10. b.). MA: Jones and Bartlett Learning.
- McMaughan, D.J., Oloruntoba, O., & Smith, M.L. (2020). Socioeconomic status and access to healthcare: interrelated drivers for healthy aging. *Frontiers in public health*, 8, 231.
- Mead, G.H., Biesta, G.J., & Trohler, D. (2015). *Philosophy of education*. Routledge.
- Mechikoff, R., and Estes, S. (2006). *A history and philosophy of sport and physical education*. McGraw Hill.
- Melton, K.K., and Zabriskie, R.B. (2016). In the pursuit of happiness all family leisure is not equal. *World Leisure Journal*, 58(4), 311-326.
- Melton, K.K., Hodge, C.J., & Duerden, M.D. (2022). Ecology of family experiences: Contextualizing family leisure for human development & family relations. *Journal of Leisure Research*, 53(1), 112-131.
- Merelas-Iglesias, T., and Sánchez-Bello, A. (2019). Benefits of leisure in overcoming gender violence experiences: A case study. *Leisure Studies*, 38(1), 15-27.
- Mokaya, S., & Gitari, J.W. (2012). Effects of workplace recreation on employee performance: The case of Kenya Utalii College. *International journal of humanities and social science*, 2(3), 176-183.
- Moljord, I.E.O., Eriksen, L., Moksnes, U.K., & Espnes, G.A. (2011). Stress and happiness among adolescents with varying frequency of physical activity. *Perceptual and motor skills*, 113(2), 631-646.
- Mommaas, H. (1997). European leisure studies at the crossroads? A history of leisure research in Europe. *Leisure Sciences*, 19(4), 241-254.

- Mowen, A., Orsega-Smith, E., Payne, L., Ainsworth, B., & Godbey, G. (2007). The role of park proximity and social support in shaping park visitation, physical activity, and perceived health among older adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 4(2), 167-179.
- Mullen, S.P., and Whaley, D.E. (2010). Age, gender, and fitness club membership: Factors related to initial involvement and sustained participation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 24-35.
- Murdock, J. (2006). Handling unobserved site characteristics in random utility models of recreation demand. *Journal of environmental economics and management*, 51(1), 1-25.
- Myers, D.G., and DeWall, C.N. (2018). *Psychology*. United States of America: Worth Publishers.
- Nagata, S., McCormick, B., & Piatt, J. (2019). The effect of leisure coping on depressive symptoms among individuals with depression: examination of potential confounding effects of physical activity and extraversion. *Psychology, health & medicine*, 24(6), 654-666.
- National Academy of Sciences (US). Working Group on Teaching Evolution. (1998). *Teaching about evolution and the nature of science*. Joseph Henry Press.
- Newman, D.B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of happiness studies*, 15, 555-578.
- Ng, YK. (2022). Factors Affecting Happiness. In: *Happiness—Concept, Measurement and Promotion*. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-33-4972-8_10
- Nussbaum, M.C. (1992). *Love's knowledge: Essays on philosophy and literature*. OUP USA.
- Nyaupane, G.P., and Andereck, K.L. (2008). Understanding travel constraints: Application and extension of a leisure constraints model. *Journal of travel research*, 46(4), 433-439.
- O'Keefe, T. (2009). Action and responsibility. *The Cambridge Companion to Epicureanism*, 142-157.
- OECD (2023) https://stats.oecd.org/Index.aspx?DataSetCode=TIME_USE adresinden alındı.
- Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) (2023). <https://pes.metu.edu.tr/tr/tarihce> adresinden alınmıştır.
- Owens, J. (1981). Aristotle on leisure. *Canadian Journal of Philosophy*, 11(4), 713-723.
- Palmer, D., and Howell, M.L. (1973). Sport and games in early civilization. *ZIEGLER, EA: A*.
- Parker, S. (2021). *The sociology of leisure*. Routledge.

- Parr, M.G., and Lashua, B.D. (2004). What is leisure? The perceptions of recreation practitioners and others. *Leisure Sciences*, 26(1), 1-17.
- Pasanen, T.P., Tyrväinen, L., & Korpela, K.M. (2014). The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Applied psychology: Health and Well-being*, 6(3), 324-346.
- Pastorino, E.E., and Doyle-Portillo, S.M. (2021). *What is Psychology?: Foundations, Applications, and Integration*. Cengage Learning.
- Pengpid, S., and Peltzer, K. (2019). Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. *International journal of environmental research and public health*, 16(12), 2084.
- Perkins, K., and Nakamura, J. (2012). Flow and leisure. In *Positive leisure science: From subjective experience to social contexts* (pp. 141-157). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Peterson, S.J., Luthans, F., Avolio, B.J., Walumbwa, F.O., & Zhang, Z. (2011). Psychological capital and employee performance: A latent growth modeling approach. *Personnel psychology*, 64(2), 427-450.
- Piko, B. (2000). Health-related predictors of self-perceived health in a student population: the importance of physical activity. *Journal of Community Health*, 25(2), 125-137.
- Piqueras, J.A., Kuhne, W., Vera-Villaruel, P., Van Straten, A., & Cuijpers, P. (2011). Happiness and health behaviours in Chilean college students: a cross-sectional survey. *BMC public health*, 11, 1-10.
- Popper, K.R. (1963). Science as falsification. *Conjectures and refutations*, 1(1963), 33-39.
- Quoidbach, J., Taquet, M., Desseilles, M., de Montjoye, Y.A., & Gross, J.J. (2019). Happiness and social behavior. *Psychological science*, 30(8), 1111-1122.
- Ramos, M.C., Cheng, C.H. E., Preston, K.S., Gottfried, A.W., Guerin, D.W., Gottfried, A.E., ... & Oliver, P.H. (2022). Positive family relationships across 30 years: Predicting adult health and happiness. *Journal of Family Psychology*.
- Raymore, L.A. (2002). Facilitators to leisure. *Journal of Leisure research*, 34(1), 37-51.
- Raymore, L.A., Godbey, G.C., & Crawford, D.W. (1994). Self-esteem, gender, and socioeconomic status: Their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents. *Journal of leisure Research*, 26(2), 99-118.
- Raza, W., Krachler, B., Forsberg, B., & Sommar, J.N. (2020). Health benefits of leisure time and commuting physical activity: A meta-analysis of effects on morbidity. *Journal of Transport & Health*, 18, 100873.

- Ricard, M. (2015). *Happiness: A guide to developing life's most important skill*. Atlantic Books Ltd.
- 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.
- Rimal, R.N., and Real, K. (2003). Perceived risk and efficacy beliefs as motivators of change: Use of the risk perception attitude (RPA) framework to understand health behaviors. *Human communication research*, 29(3), 370-399.
- Roberts, B.W., Caspi, A., & Moffitt, T.E. (2003). Work experiences and personality development in young adulthood. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 582.
- Roberts, K. (2010). Sociology of leisure. *Sociopedia. isa*, 1-13.
- Rojek, C. (2005). Leisure theory. *Principles and Practice*.
- Rojek, C. (2009). The labour of leisure: The culture of free time. *The labour of leisure*, 1-216.
- 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.
- Roy, S., and Orazem, P.F. (2021). Active leisure, passive leisure and health. *Economics & Human Biology*, 43, 101053.
- Russell, B. (2004). *In praise of idleness and other essays*. Psychology Press.
- Russell, B. (2009). *The prospects of industrial civilization*. Routledge.
- Russell, R.V. (2002). Pastimes: The context of contemporary leisure. *Pastimes: the context of contemporary leisure.*, (Ed. 2).
- Sabatini, F. (2014). The relationship between happiness and health: evidence from Italy. *Social Science & Medicine*, 114, 178-187.
- Sager, A. (2013). Philosophy of leisure. *Routledge handbook of leisure studies*, 5-14.
- Sajdi, D. (2014). *Ottoman tulips, Ottoman coffee: leisure and lifestyle in the eighteenth century*. Bloomsbury Publishing.
- Samaras, T. (2017). Leisure in classical Greek philosophy. *The Palgrave handbook of leisure theory*, 229-247.

- Saqib, Z.A., Dai, J., Menhas, R., Mahmood, S., Karim, M., Sang, X., & Weng, Y. (2020). Physical activity is a medicine for non-communicable diseases: a survey study regarding the perception of physical activity impact on health wellbeing. *Risk management and healthcare policy*, 2949-2962.
- Sarol, H., and Çimen, Z. (2015). The effects of adapted recreational physical activity on the life quality of individuals with autism. *The Anthropologist*, 21(3), 522-527.
- Sarol, H. (2017). Examination of the constraints and facilitators to physical activity participation of individuals Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen ve kolaylaştıran faktörlerin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4354-4364.
- Saxena, S., Van Ommeren, M., Tang, K.C., & Armstrong, T.P. (2005). Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*, 14(5), 445-451.
- Sayers, P. (2012). *Managing sport and leisure facilities: A guide to competitive tendering*. Routledge.
- Schaenzel, H., and Carr, N. (Eds.). (2018). *Children, families and leisure*. Routledge.
- Schüz, B., Czerniawski, A., Davie, N., Miller, L., Quinn, M. G., King, C., ... & Scott, J.L. (2015). Leisure time activities and mental health in informal dementia caregivers. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(2), 230-248.
- Sen, A. (2000). Development as freedom. *Development in Practice-Oxford-*, 10(2), 258-258.
- Sen, A. (2002). Health: perception versus observation: self reported morbidity has severe limitations and can be extremely misleading. *Bmj*, 324(7342), 860-861.
- Senn, T.E., Walsh, J.L., & Carey, M.P. (2014). The mediating roles of perceived stress and health behaviors in the relation between objective, subjective, and neighborhood socioeconomic status and perceived health. *Annals of Behavioral Medicine*, 48(2), 215-224.
- Serdar, E. (2020). *Serbest zaman tutumu, serbest zaman doyumu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişki*. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Shannon, C.S. (2014). Facilitating physically active leisure for children who are overweight: Mothers' experiences. *Journal of Leisure Research*, 46(4), 395-418.
- Sharma, A., McCausland, K., & Jancey, J. (2021). Adolescents' Health Perceptions of E-Cigarettes: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 60(5), 716-725.
- Shaw, S.M. (1997). Controversies and contradictions in family leisure: An analysis of conflicting paradigms. *Journal of Leisure Research*, 29(1), 98-112.
- Shephard, R.J. (2015). Examples of early city life from ancient Assyria, Babylon, Egypt, Israel, India and China: health as a gift of the gods. *An Illustrated History of Health and Fitness, from Pre-History to our Post-Modern World*, 73-154.

- Sherman, N. (2021). *Stoic wisdom: Ancient lessons for modern resilience*. Oxford University Press.
- Silk, M., Millington, B., Rich, E., & Bush, A. (2016). (Re-) thinking digital leisure. *Leisure Studies*, 35(6), 712-723.
- Silva, O., and Correia, A. (2008). Facilitators and constraints in leisure travel participation: the case of the southeast of Portugal. *International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research*, 2(1), 25-43.
- Simon, S.S., Lee, S., Gu, Y., Mensing, A., Nofoory, D., Nazario, G.M.H., ... & Stern, Y. (2023). Leisure activity engagement across adulthood predicts cognitive change after five years: Do gender and age matter?. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 29(6), 529-540.
- Simsek, H., Doganay, S., Budak, R., & Ucku, R. (2014). Relationship of socioeconomic status with health behaviors and self-perceived health in the elderly: A community-based study, Turkey. *Geriatrics & gerontology international*, 14(4), 960-968.
- Sipilä, S., Törmäkangas, T., Sillanpää, E., Aukee, P., Kujala, U.M., Kovanen, V., & Laakkonen, E.K. (2020). Muscle and bone mass in middle-aged women: role of menopausal status and physical activity. *Journal of cachexia, sarcopenia and muscle*, 11(3), 698-709.
- Sirgy, M.J., Uysal, M., & Kruger, S. (2017). Towards a benefits theory of leisure well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 205-228.
- Smith, E.R., Mackie, D.M., & Claypool, H.M. (2014). *Social psychology*. Psychology Press.
- Son, J.S., & Yarnal, C.M. (2011). An integration of constraints and benefits within an older women's social club: An examination, extension and critique. *Leisure Sciences*, 33(3), 205-227.
- Son, J.S., Chen, G., Liechty, T., Janke, M.C., West, S.T., Wong, J.D., & Naar, J.J. (2021). The role of facilitators in the constraint negotiation of leisure-time physical activity. *Leisure Sciences*, 1-20.
- Spracklen, K. (2011). *Constructing leisure: Historical and philosophical debates*. Springer.
- Stack, J.A., and Iwasaki, Y. (2009). The role of leisure pursuits in adaptation processes among Afghan refugees who have immigrated to Winnipeg, Canada. *Leisure Studies*, 28(3), 239-259.
- Stebbins, R.A. (2001). Serious leisure. *Society*, 38(4), 53.
- Stebbins, R.A. (2011). *The idea of leisure: First principles*. Transaction Publishers.
- Steinhardt, F., Ullenhag, A., Jahnsen, R., & Dolva, A.S. (2021). Perceived facilitators and barriers for participation in leisure activities in children with disabilities: perspectives of children, parents and professionals. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 28(2), 121-135.

- Stenseng, F., and Phelps, J. (2013). Leisure and life satisfaction: The role of passion and life domain outcomes. *World Leisure Journal*, 55(4), 320-332.
- Stephens, A. (2019). Happiness and health. *Annual review of public health*, 40, 339-359.
- Stormann, W.F. (1991). The ideology of the American urban parks and recreation movement: Past and future. *Leisure Sciences*, 13(2), 137-151.
- Sylvester, C. (1999). The classical idea of leisure: Cultural ideal or class prejudice?. *Leisure Sciences*, 21(1), 3-16.
- Tapps, T., and Wells, M.S. (2019). *Introduction to Recreation and Leisure*, 3E. Human Kinetics.
- TDK (2023) <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı.
- Temel, A.S., and Tükel, Y. (2021). Examining the Health Outcomes and Happiness Levels That Result from Engaging in Physical Recreation: A Study on University Students. *International Journal of Research in Education and Science*, 7(2), 545-561.
- Tkach, C., and Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of happiness studies*, 7, 183-225.
- Toner, J.P. (2013). *Leisure and ancient Rome*. John Wiley & Sons.
- Torkildsen, G. (2005). *Torkildsen's sport and leisure management*. Routledge.
- Tsui, H.C. (2014). What affects happiness: Absolute income, relative income or expected income?. *Journal of Policy Modeling*, 36(6), 994-1007.
- Türkiye Gençlik Araştırması (2021) <https://www.kas.de/tr/web/tuerkei/einzeltitel/-/content/tuerkiye-genclik-arast-rmasi-2021> adresinden alındı.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2015). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Zaman-Kullanim-Arastirmasi-2014-2015-18627> adresinden alındı.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2022) <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2022-49691#:~:text=Evli%20olmayanlardan%20daha%20mutlu&text=Mutlu%20oldu%C4%9Funu%20belirten%20evli%20bireylerin,9'unun%20mutlu%20oldu%C4%9Fu%20g%C3%B6zlen di.> adresinden alındı.
- UNICEF (2023). <https://www.unicef.org/venezuela/en/right-recreation> adresinden alındı.
- Veal, A.J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44-48.

- Veal, A.J. (2004). A brief history of work and its relationship to leisure. *Work and leisure*, 15-33.
- Veal, A.J. (2017). *Research methods for leisure and tourism*. Pearson UK.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of happiness studies*, 9, 449-469.
- Veenhoven, R. (2014). Happiness. In: Michalos, A.C. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer.
- Veenhoven, R., and Veenhoven, R. (1984). The concept of happiness. *Conditions of happiness*, 12-38.
- Vickers, B. (1990). Leisure and idleness in the Renaissance: the ambivalence of otium. *Renaissance Studies*, 4(1), 1-37.
- Walseth, K., and Fasting, K. (2003). Islam's view on physical activity and sport: Egyptian women interpreting Islam. *International review for the sociology of sport*, 38(1), 45-60.
- Wan, Y.K.P., and Choi, S.H. (2023). The interface between leisure constraints and facilitators of marriage migrant women. *Leisure Studies*, 42(4), 599-614.
- Wang, F., Orpana, H.M., Morrison, H., De Groh, M., Dai, S., & Luo, W. (2012). Long-term association between leisure-time physical activity and changes in happiness: analysis of the Prospective National Population Health Survey. *American journal of epidemiology*, 176(12), 1095-1100.
- Wang, M., and Wong, M.S. (2014). Happiness and leisure across countries: Evidence from international survey data. *Journal of happiness Studies*, 15, 85-118.
- Wang, N., Iwasaki, M., Otani, T., Hayashi, R., Miyazaki, H., Xiao, L., ... & Sakamaki, T. (2005). Perceived health as related to income, socio-economic status, lifestyle, and social support factors in a middle-aged Japanese. *Journal of epidemiology*, 15(5), 155-162.
- Weech-Maldonado, R., Miller, M.J., & Lord, J.C. (2017). The relationships among socio-demographics, perceived health, and happiness. *Applied research in quality of life*, 12, 289-302.
- Wendelborg, C., and Kvælo, Ø. (2010). Perceived social acceptance and peer intimacy among children with disabilities in regular schools in Norway. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 23(2), 143-153.
- Weybright, E.H., Caldwell, L.L., Ram, N., Smith, E.A., & Wegner, L. (2016). Trajectories of adolescent substance use development and the influence of healthy leisure: A growth mixture modeling approach. *Journal of adolescence*, 49, 158-169.
- WHO (2023) <https://www.who.int/about/governance/constitution>

- Why, Y.P., Huang, R.Z., & Sandhu, P.K. (2010). Affective messages increase leisure walking only among conscientious individuals. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 752-756.
- Wijndaele, K., Matton, L., Duvigneaud, N., Lefevre, J., De Bourdeaudhuij, I., Duquet, W., ... & Philippaerts, R.M. (2007). Association between leisure time physical activity and stress, social support and coping: A cluster-analytical approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 425-440.
- Wilkinson, T.J., and Hansen, J.I.C. (2006). The relationship among leisure interests, personality traits, affect, and mood. *Measurement and evaluation in Counseling and development*, 39(1), 31-41.
- Williams, T.L., Smith, B., & Papathomas, A. (2014). The barriers, benefits and facilitators of leisure time physical activity among people with spinal cord injury: a meta-synthesis of qualitative findings. *Health psychology review*, 8(4), 404-425.
- Williamson, T. (2021). *The philosophy of philosophy*. John Wiley & Sons.
- Winniffrith, T., and Barrett, C. (2016). *Philosophy of Leisure*. Springer.
- Wood, A. (2017). The final form of Kant's practical philosophy. In *Immanuel Kant* (pp. 27-47). Routledge.
- Woodside, A.G., Caldwell, M., & Spurr, R. (2006). Advancing ecological systems theory in lifestyle, leisure, and travel research. *Journal of Travel Research*, 44(3), 259-272.
- Woodward, T.C., Smith, M.L., Mann, M.J., Kristjansson, A., & Morehouse, H. (2023). Risk & protective factors for youth substance use across family, peers, school, & leisure domains. *Children and Youth Services Review*, 151, 107027.
- World Happiness Report (2022) <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2022/WHR+22.pdf> adresinden alındı.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022: country profiles*. World Health Organization.
- Yakut, K. (1999). Fransız İhtilâli. *Çağdaş Dünya Tarihi*.
- Yamashita, R., and Hallmann, K. (2021). Interdependencies of structural constraints, attachment and behavioural intentions of sport spectators. *Managing Sport and Leisure*, 26(4), 287-300.
- Yamashita, T., Bardo, A.R., & 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.
- Yang, H.T., Kim, J., & Heo, J. (2019). Serious leisure profiles and well-being of older Korean adults. *Leisure Studies*, 38(1), 88-97.

- Zabriskie, R.B., and Kay, T. (2013). Positive leisure science: Leisure in family contexts. *Positive leisure science: From subjective experience to social contexts*, 81-99.
- Zabriskie, R.B., and McCormick, B.P. (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family relations*, 50(3), 281-289.
- Zabriskie, R.B., 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.
- Zeigler, E. F. (1972). A brief chronicle of sport and physical activity for women. *American Sport and Physical Education History (to 1975): An Anthology*, 140.
- Zhang, C., Qing, N., & Zhang, S. (2021). The impact of leisure activities on the mental health of older adults: the mediating effect of social support and perceived stress. *Journal of Healthcare Engineering*, 2021.
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of happiness studies*, 20(4), 1305-1322.
- Zhang, Z., Chen, B., & Chen, W. (2021). The mediating effect of perceived health on the relationship between physical activity and subjective well-being in Chinese college students. *Journal of American College Health*, 69(1), 9-16.
- Zhao, X., Lynch Jr, J.G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of consumer research*, 37(2), 197-206.
- Zhou, B., Huang, M., Li, C.L., & Xu, B. (2022). Leisure constraint and mental health: The case of park users in Ningbo, China. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 39, 100562.
- Zuzanek, J., Robinson, J.P., & Iwasaki, Y. (1998). The relationships between stress, health, and physically active leisure as a function of life-cycle. *Leisure Sciences*, 20(4), 253-275.

EKLER

Ek-1. Etik Kurul İzni



T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : 56786525-050.04.04 / 411022
Konu : Etik Kurul Kararı Hakkında

10.02.2022

Sayın Cemal YALÇIN
Spor Bilimleri Fakültesi

İlgi: 22/11/2021 tarihli başvurunuz.

"Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcılarının Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Rekreasyonda Algılanan Sağlığın Rolü" başlıklı teziniz ile ilgili olarak Ankara Üniversitesi Etik Kurulunun 24/01/2022 tarihli toplantısında alınan 02/26 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.

Prof. Dr. Ercan BAYAZITLI
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EKLER:
Karar Örneği (1 sayfa)

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi :24/01/2022

Toplantı Sayısı :02

Karar Sayısı :26

26-Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyesi **Prof. Dr. Bülent Gürbüz**'ün danışmanlığını yaptığı, doktora öğrencisi **Cemal Yalçın**'ın "Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcılarının Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Rekreasyonda Algılanan Sağlığın Rolü" başlıklı tezi ile ilgili 22/11/2021 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Yapılan görüşmeler ve incelemeler sonucunda, **Prof. Dr. Bülent Gürbüz**'ün danışmanlığını yaptığı, doktora öğrencisi **Cemal Yalçın**'ın "Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcılarının Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Rekreasyonda Algılanan Sağlığın Rolü" başlıklı tezi ile ilgili COVID-19 salgını nedeniyle; çalışma takviminiz de dahil araştırmanızda oluşabilecek tüm değişikliklerin Etik Kurulumuza yazılı olarak bildirilmesi, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Ek-2. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni

Ölçek Kullanım İzni

İleti: 3 / 60



Gönderen
Alıcı
Tarih



Sayın Dr. Bülent Gürbüz

Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri doktora programı öğrencisiyim. Aynı zamanda Ankara Üniversitesi Ayaş Meslek Yüksekokulu Mülkiyet Koruma ve Güvenlik bölümünde Öğretim Görevlisi olarak görevimi yürütmekteyim. Doktora tez çalışmamda kullanılmak üzere tarafınızdan Türkçe geçerlik güvenirliği yapılan ''Boş Zaman Engelleri Ölçeği Kısa Formu''nu kullanmak için izninizi rica ediyorum.

İyi günler, iyi çalışmalar dilerim.

--

Öğr. Gör. Cemal YALÇIN
Ankara Üniversitesi
Ayaş Meslek Yüksekokulu
Mülkiyet Koruma ve Özel Güvenlik Bölümü
Özel Güvenlik ve Koruma Programı
Ankara/Türkiye
e-mail:

Re: Ölçek Kullanım İzni

İleti: 3 / 353



Gönderen
Alıcı
Tarih

Per 11:25

İstemiş olduğunuz ''Boş Zaman Engelleri Ölçeğini'' tez çalışmanızda kullanmak üzere akademik iznimi (etik olarak) bulunmaktasın.

Akademik çalışmalarında başarılar dilerim.

--

Dr. Bülent GÜRBÜZ
Ankara Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yöneticiliği Bölümü
Ankara/Türkiye
e-mail:
web:
Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği

Bulent Gurbuz, Ph.D
Ankara University
Faculty of Sport Sciences
Department of Sport Management
Ankara/Turkey

e-mail:
web:

Ek-3. Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Kullanım İzni

Ölçek Kullanım İzni		İleti: 2 / 60
	Gönderen Alıcı Tarih	
Sayın Dr. Bülent Gürbüz Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri doktora programı öğrencisiyim. Aynı zamanda Ankara Üniversitesi Ayaş Meslek Yüksekokulu Mülkiyet Koruma ve Güvenlik bölümünde Öğretim Görevlisi olarak görevimi yürütmekteyim. Doktora tez çalışmamda kullanılmak üzere tarafınızdan Türkçe geçerlik güvenirliği yapılan ''Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları'' ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum. İyi günler, iyi çalışmalar dilerim. -- Öğr. Gör. Cemal YALÇIN Ankara Üniversitesi Ayaş Meslek Yüksekokulu Mülkiyet Koruma ve Özel Güvenlik Bölümü Özel Güvenlik ve Koruma Programı Ankara/Türkiye e-mail: [redacted]		
Re: Ölçek Kullanım İzni İleti: 2 / 353 Gönderen Alıcı Tarih Per 11:26		
İstemiş olduğunuz "Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeğini" tez çalışmanızda kullanmak üzere akademik iznimi (etik olarak) bulunmaktasın. Akademik çalışmalarında başarılar dilerim. -- Dr. Bülent GÜRBÜZ Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü Ankara/Türkiye e-mail: web: Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği Bulent Gurbuz, Ph.D Ankara University Faculty of Sport Sciences Department of Sport Management Ankara/Turkey e-mail: web:		

Ek-4. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği Kullanım İzni

Ölçek Kullanım İzni		İleti: 4 / 60
	Gönderen Alıcı Tarih	Sal 19:39

Sayın Dr. Tennur Yerlisu LAPA

Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri doktora programı öğrencisiyim. Aynı zamanda Ankara Üniversitesi Ayaş Meslek Yüksekokulu Mülkiyet Koruma ve Güvenlik bölümünde Öğretim Görevlisi olarak görevimi yürütmekteyim. Danışmanım Prof. Dr. Bülent Gürbüz ile birlikte yapmayı planladığımız doktora tez çalışmada kullanılmak üzere tarafınızdan Türkçe geçerlik güvenirliği yapılan "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları" ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum.

İyi günler, iyi çalışmalar dilerim.

--
Öğr. Gör. Cemal YALÇIN
Ankara Üniversitesi
Ayaş Meslek Yüksekokulu
Mülkiyet Koruma ve Özel Güvenlik Bölümü
Özel Güvenlik ve Koruma Programı
Ankara/Türkiye
e-mail:

YNT: Ölçek Kullanım İzni	
	Gönderen Alıcı Tarih
	Sal 21:46

Sayın Cemal Yalçın,
Öncelikle akademik hayatınızda ve tez çalışmanızda başarılar dilerim. Türkçe geçerlik güvenirliği tarafımızdan yapılan "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği" ni hem tezinizde hem de istediğiniz çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ekte ölçeğin hem makalesini hem de yönergesini gönderiyorum.

Lütfen kıymetli Prof. Dr. Bülent Gürbüz hocama saygı ve selamlarımı iletin...

Doç. Dr. Tennur Yerlisu LAPA

Assoc. Prof. Dr. Tennur Yerlisu LAPA
Akdeniz University
School of Physical Education and Sports
Recreation Department
Antalya/Turkey 07058
Phone:
Fax:
e-mail:

Ek-5. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni

Ölçek Kullanım İzni		İleti: 5 / 60
	Gönderen Alıcı Tarih	Sal 19:32

Sayın Dr. Tayfun Doğan

Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri doktora programı Öğrencisiyim. Aynı zamanda Ankara Üniversitesi Ayaş Meslek Yüksekokulu Mülkiyet Koruma ve Güvenlik bölümünde Öğretim Görevlisi olarak görevimi yürütmekteyim. Danışmanım Prof. Dr. Bülent Gürbüz ile birlikte yapmayı planladığımız doktora tez çalışmamda kullanılmak üzere tarafınızdan Türkçe geçerlik güvenirliği yapılan ''Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu''nu kullanmak için izninizi rica ediyorum.

İyi günler, iyi çalışmalar dilerim.

--
Öğr. Gör. Cemal YALÇIN
Ankara Üniversitesi
Ayaş Meslek Yüksekokulu
Mülkiyet Koruma ve Özel Güvenlik Bölümü
Özel Güvenlik ve Koruma Programı
Ankara/Türkiye
e-mail:

Re: Ölçek Kullanım İzni		İleti: 9 / 353
	Gönderen Alıcı Tarih	Sal 19:54

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

16.11.2021, 19:32, "Cemal Yalçın" <cemal.yalcin@ankara.edu.tr>:

Ek-6. Araştırma Kapsamında Uygulama Yapılan Üniversitelerden Alınan İzinler



T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-14267719-302.14.01-601754

29.07.2022

Konu : Cemal YALÇIN hk.

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 26.04.2022 tarihli ve E-23757613-050.01.04-491555 sayılı yazınız.

Enstitünüz Spor Bilimleri Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri doktora öğrencisi Cemal YALÇIN'ın "Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcılarının Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Rekreasyonda Algılanan Sağlığın Rolü" başlıklı tez çalışması kapsamında gerekli izinlerin alınması hakkında Üniversite Rektörlüklerinden ve Üniversitemiz birimlerinden alınan yazı örnekleri ilişikte sunulmuştur.

Bilgilerinizi saygı ile rica ederim.

Prof. Dr. Ayşen APAYDIN
Rektör Yardımcısı

Ek : Ek Listesi (6 Adet)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 556C7DAC-CC15-4843-A625-FAE2FA635944 Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ankara-universitesi-cbys>
Tandoğan Yerleşkesi Döğol Caddesi 06100 Tandoğan / ANKARA
Telefon No: 0312 214 13 50 Belge Geçer No: 0312 223 43 67
e-posta: auogrisi@ankara.edu.tr Twitter: @AnkaraUniKep Adresi:
ankunvrek@ankuni.hskt.kep.tr
YEP Adresi: ankunvrek@ankuni.hskt.kep.tr
Bilgi için: Duygu UYGUR
Bilgisayar İşletmeni
Telefon No: (312) 214 13 50-6163





T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-55661304-903.07.02-520181

25.05.2022

Konu : Cemal YALÇIN'ın Araştırma İzni Hk.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : Ankara Üniversitesi Rektörlüğü (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)'nın 12.05.2022 tarihli ve E-14267719-050.01.04-499917 sayılı yazısı.

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri doktora öğrencisi **Cemal YALÇIN'ın** "Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcılarının Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Rekreasyonda Algılanan Sağlığın Rolü" başlıklı tez çalışması talebi **önceden gün ve saat bildirilmesi durumunda Dekanlığımızca uygun görülmüştür.**

Bilginizi ve gereğini saygı ile arz ederim.

Prof. Dr. Levent KAYAPINAR
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 14BAF696-1EB5-48B4-84C3-ACCD7E10AE35 Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ankara-universitesi-ebys>

Atatürk Bulvarı No:45 06100 Sıhhiye/ANKARA Tlf: 0312 310 32 80 - Belge Geçer No: 0312 310 57 13 e-posta: - internet adresi: - Kep Adresi: ankunvrek@ankuni.hs01.kep.tr KEP Adresi : ankunvrek@ankuni.hs01.kep.tr	Bilgi için:Hüma KABUK Memur Telefon No:(312) 310 32 80- 1136
---	---





T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-17311665-044-372467
Konu : Anketler (Cemal YALÇIN)

30.05.2022

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.05.2022 tarihli ve E-14267719-050.01.04-499917 sayılı yazı.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Spor Yönetim Bilimleri doktora öğrencisi Cemal YALÇIN'ın, "Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcılarının Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Rekreatasyonda Algılanan Sağlığın Rolü" başlıklı tez çalışması kapsamında Üniversitemiz bünyesinde uygulama yapmasına izin verilmesine ilişkin ilgi yazınız Üniversitemiz ilgili akademik birimlerine iletilmiş olup, alınan cevabî yazılar ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Bekir BULUÇ
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:Cevabî yazılar (12 adet)

Belge Doğrulama Kodu :BSU01CFC92

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gazi-universitesi-ebys>

Gazi Üniversitesi Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı Rektörlük Kampüsü Emniyet
Mah. Bandırma Cad. No: 6/6 06500 Yenimahalle/ ANKARA
Tel:0 (312) 212 68 40 Faks:0 (312) 202 28 08
e-Posta :ogris@gazi.edu.tr İnternet Adresi :www.ogris.gazi.edu.tr
Kur. Adresi :gaziuniversitesi@he01.kon.tr

Bilgi için :Talip Gümüş
Bilgisayar İşletmeni
Telefon No:312 202 28 06





T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
GAZİ EĞİTİM FAKÜLTESİ
Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanlığı

Sayı : E-29554917-044-360997
Konu : Anketler (Cemal YALÇIN)

16.05.2022

GAZİ EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 13.05.2022 tarihli ve 89377925-044- 360768 sayılı yazı.

Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Spor Yönetim Bilimleri doktora öğrencisi Cemal YALÇIN'ın, "**Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcılarının Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Rekreasyonda Algılanan Sağlığın Rolü**" konulu tez çalışması kapsamında uygulama yapma talebi Bölümümüzce uygun görülmüştür.
Bilgilerinize ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Temel ÇALIK
Bölüm Başkanı

Belge Doğrulama Kodu :BSM0F13B72

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gazi-universitesi-cbys>

Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü P.K:06500
Teknikokullar/ANKARA
Tel:0 (312) 202 82 30 Faks:0 (312) 222 83 87
e-Posta :egitimbilimleri@gazi.edu.tr İnternet Adresi :http://gef-
egitimbilimleri.gazi.edu.tr/
Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Tuğba GÜL BAL (Neriman Aydoğdu Vekaletiyle)
Bölüm Sekreteri V.
Telefon No:0312 202 1771



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Fen Fakültesi
İstatistik Bölüm Başkanlığı**

Ek-1

Sayı : E-27822672-044-363657
Konu : Anketler (Cemal YALÇIN)

19.05.2022

FEN FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 17.05.2022 tarihli ve 84909349-044- 361637 sayılı yazı.

Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Spor Yönetim Bilimleri doktora öğrencisi Cemal YALÇIN'ın, "Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcılarının Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Rekreasyonda Algılanan Sağlığın Rolü" başlıklı tez çalışması kapsamında hazırladığı ölçeği Bölümümüzde uygulama isteği uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Mehmet Akif BAKIR
Bölüm Başkanı

Belge Doğrulama Kodu :BSA0HLLVFZ

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gazi-universitesi-ebys>

GAZİ ÜNİVERSİTESİ FEN FAKÜLTESİ İSTATİSTİK BÖLÜMÜ 06500
TEKNİKOKULLAR / ANKARA
Tel:0 (312) 202 14 59 Faks:0 (312) 212 22 79
e-Posta : felististik@gazi.edu.tr İnternet Adresi : <http://fen.gazi.edu.tr/>
Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Neşe Küçük
Bölüm Sekreteri
Telefon No:03122021459



1993
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü

Sayı : E-62310886-050.99-128770
Konu : Cemal Yalçın' In Araştırma İzni Hk.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 12.05.2022 tarih ve 499917 sayılı yazı, Ankara Üniversitesi Rektörlüğüne

İlgi yazınızla talep edilen; Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri doktora öğrencisi Cemal YALÇIN'ın "Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcılarının Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Rekreasyonda Algılanan Sağlığın Rolü" başlıklı tez çalışması kapsamında Üniversitemizde çalışma yapmasında bir sakınca bulunmamaktadır.

Bilgilerinizi saygılarımla arz ederim.

Prof. Dr. M. Abdülkadir VAROĞLU
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BS54JABZP4 Baskent Üniversitesi Başlıca Kampüsü Fatih Sultan Mahallesi Eskişehir Yolu 18. Km 06790 Etilmeseyir/ANKARA Telefon No:0 312 246 67 40 Faks No:0 312 246 66 05 e-Posta:adk@baskent.edu.tr İnternet Adresi:www.baskent.edu.tr Kep Adresi:baskentuniversitesi@hs02.kep.tr	Belge Doğrulama Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/baskent-universitesi-ebys Bilgi için: Gamze SONBAY Koordinator Telefon No: 246 66 66 / 2078
---	---





T.C.
ANKARA HACI BAYRAM VELİ
ÜNİVERSİTESİ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-13349523-302.08.01-100606
Konu : Cemal YALÇIN'ın Araştırma İzni Hk.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)
Döğol Cad. PK:06100 Tandoğan-Çankaya/ANKARA

İlgi : 12.05.2022 tarih ve E-14267719-050.01.04-499917 sayılı yazınız.

İlgi'de kayıtlı yazınız ile, Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri doktora öğrencisi Cemal YALÇIN'ın "Serbest Zaman Engelleri ve Kolaylaştırıcılarının Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Rekreatasyonda Algılanan Sağlığın Rolü" başlıklı tez çalışması kapsamında Üniversitemiz Fakülteleri bünyesinde uygulama yapmak istediği belirtilmektedir. İlgi'de kayıtlı yazınız ile istenilen anket çalışmasının ekte yer alan Üniversitemiz akademik birimlerinde yapılması Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür. Bilgilerini ve gereğini arz ederim.

Mecit MORAL
Rektör a.
Genel Sekreter Yardımcısı

Ek:12 Sayfa

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSUNC2K02F Pin Kodu :67342 Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd7eK-5574&eD=BSUNC2B0DF&eS=100606>
Adres:Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Yücetepe Mahallesi B5. Cadde No 8 06570 Çankaya / Ankara Bilgi için: Nermin ÖZDABAK
Telefon:+90 (312) 231 73 60 Unvanı: Büro Personeli
Kep Adresi:hacibayramveli@hs01.kep.tr

Ek-7. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Aydınlatılmış Onan Formu

Araştırmanın Adı:

“Serbest Zaman Engellerinin Mutluluk Üzerindeki Etkisinde Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları ve Rekreasyonda Algılanan Sağlığın Rolü”

“Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri 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 araştırmanın amacı Ankara’da devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören sizlerin serbest zaman engelleri, kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeylerindeki farklılıkları çeşitli değişkenlere göre ortaya koymak ve serbest zaman engelleri, kolaylaştırıcılarının mutluluk düzeyindeki etkisinde rekreasyonda algılanan sağlığın rolünü incelemektir. 891 katılımcının dahil olacağı bu 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

Cemal YALÇIN

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: Cemal YALÇIN

E-mail:

Telefon:

İmza / Tarih:

Ek-8. Katılımcılara Uygulanan Demografik Bilgiler Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırmanın amacı, Ankara’da bulunan vakıf ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören bireylerin serbest zaman engelleri, kolaylaştırıcıları, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve serbest zaman engellerinin mutluluk üzerindeki etkisinde serbest zaman kolaylaştırıcıları ve rekreasyonda algılanan sağlığın rolünü incelenmektir. Sorulara ve ölçek maddelerine vereceğiniz dürüst ve samimi cevaplar bu araştırma için önemlidir. Doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Bu ankette isim belirtilmeyecek ve tüm bilgiler tam olarak gizli tutulacaktır. Her bölümün başında gerekli açıklamalar verilmiştir. Araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve katılım için teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

Öğr. Gör. Cemal YALÇIN

1) Bu araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum.

☐ Hayır

☐ Evet

2) Yaşınız:

3) Cinsiyetiniz:

☐ Kadın

☐ Erkek

4) Toplumdaki kişilerin refah düzeylerini düşündüğünüzde siz kendinizi refah düzeyinin neresinde görüyorsunuz?

☐ Kötü

☐ Normal

☐ İyi

5) Serbest zaman etkinliklerine katılım tercihiniz?

☐ Pasif

☐ Aktif

6) Serbest zaman etkinliklerine genellikle kiminle katılmayı tercih ediyorsunuz?

☐ Yalnız

☐ Arkadaşlarım

☐ Ailem

7) Serbest zamanda fiziksel aktiviteye (egzersiz) katılım sıklığınız?

☐ Hiç Katılmıyorum

☐ Düzensiz Katılıyorum

☐ Düzenli Katılıyorum

8) Kampüsünüz veya sosyal yaşamınızda herhangi bir fitness/spor merkezi veya sosyal-kültürel kulübe üye misiniz?

☐ Hayır

☐ Evet

9) Kampüsünüz veya sosyal yaşamınızda ders dışı serbest zaman etkinliklerine katılım durumunuz?

☐ Hiç Katılmıyorum

☐ Düzensiz Katılıyorum

☐ Düzenli Katılıyorum

10) Toplumdaki diğer insanlarla kendinizi karşılaştırdığınızda, sağlık durumunuzu nasıl görüyorsunuz?

☐ Kötü

☐ Normal

☐ İyi

11) Genel olarak düşündüğünüzde ruh sağlığınızı nasıl tanımlarsınız?

☐ Kötü

☐ Normal

☐ İyi

12) Serbest zaman etkinliklerine katılıyorsanız, genellikle ne tür etkinlikleri tercih ediyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

Etkinlik Türü		Evet	Hayır
1	Sportif etkinliklere katılarak (seyirci veya aktif katılımcı)		
2	Sosyal etkinliklere katılarak		
3	Kültürel-Sanatsal etkinliklere katılarak		
4	Açık alandaki etkinliklere katılarak		
5	Sosyal medya (internet, e-oyunlar vb.)		

Ek-9. Katılımcılara Uygulanan Boş Zaman Engelleri Ölçeği Kısa Formu

BOŞ ZAMAN ENGELLERİ ÖLÇEĞİ KISA FORMU		Kesinlikle Önemsiz	Önemsiz	Önemli	Kesinlikle Önemli
Aşağıda bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarında karşılaştıkları engeller yer almaktadır. Her bir ifadenin size ne derece uygun olduğunu “Kesinlikle Önemsiz (1)” - “Kesinlikle Önemli (4)” derecelendirmesi üzerinden belirtiniz. Her bir ifade için lütfen sadece bir seçenek işaretleyiniz.					
1	Aktivitelerin yorgunluk hissi vermesi	1	2	3	4
2	Kendini yorgun hissetmek	1	2	3	4
3	Sakatlanmaktan korkmak	1	2	3	4
4	Nerden öğreneceğini bilmemek	1	2	3	4
5	Nerede katılacağını bilmemek	1	2	3	4
6	Öğretecek kimsenin olmaması	1	2	3	4
7	Tesis donanımının yetersiz olması	1	2	3	4
8	Tesislerin yetersiz olması	1	2	3	4
9	Tesislerin kalabalık olması	1	2	3	4
10	Arkadaşlarının zamanının olmaması	1	2	3	4
11	Beraber katılacak kimsenin olmaması	1	2	3	4
12	Arkadaşlarının bu tür etkinliklere katılmaktan hoşlanmaması	1	2	3	4
13	Aile için zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
14	Sosyal etkinlikler için zaman ayırmak zorunda olmak	1	2	3	4
15	Program zamanlarının uygun olmaması	1	2	3	4
16	Geçmişte bu tür etkinlikleri sevmemek	1	2	3	4
17	İlgili olmamak	1	2	3	4
18	Rutin programı bozmak istememek	1	2	3	4

Ek-10. Katılımcılara Uygulanan Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Ölçeği

SERBEST ZAMAN KOLAYLAŞTIRICILARI ÖLÇEĞİ Aşağıda verilen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katılıp katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.		Hiç Önemli Değil	Az Önemli	Orta Derecede Önemli	Önemli	Çok Önemli
1	Yenilenme fırsatım olursa serbest zaman aktivitelerine katılırım.	1	2	3	4	5
2	Eğlenme şansım olursa serbest zaman aktivitelerine katılırım.	1	2	3	4	5
3	Rahatlama fırsatım olursa serbest zaman aktivitelerine katılırım.	1	2	3	4	5
4	Olumlu geçmiş deneyimlerim varsa serbest zaman aktivitelerine katılırım	1	2	3	4	5
5	Değerlerime (prensiplerime) uygun olursa serbest zaman aktivitelerine katılırım	1	2	3	4	5
6	Arkadaşlarım serbest zaman aktivitelerine katılmam için beni cesaretlendirir.	1	2	3	4	5
7	Ait olduğum sosyal grup beni serbest zaman aktivitelerine katılmaya teşvik eder.	1	2	3	4	5
8	Benzer insanlar ile beraber olmak beni serbest zaman aktivitelerine katılmaya teşvik eder.	1	2	3	4	5
9	Hayran olduğum ünlülerin aktiviteleri, beni serbest zaman aktivitelerine katılmaya teşvik eder.	1	2	3	4	5
10	Güzel havalar, beni serbest zaman aktivitelerine katılmaya teşvik eder	1	2	3	4	5
11	Serbest zaman aktiviteleri hakkında bilgilendirilmiş olmak, beni aktivitelere katılmaya teşvik eder.	1	2	3	4	5
12	Serbest zaman sahip olmak, beni serbest zaman aktivitelerine katılmaya teşvik eden bir faktördür	1	2	3	4	5
13	Belirli aktivitelerle ilgili medyanın ilgisi, beni serbest zaman aktivitelerine katılmaya teşvik eder.	1	2	3	4	5
14	Sağlıklı olmak, beni serbest zaman aktivitelerine katılmaya teşvik eden bir faktördür.	1	2	3	4	5
15	Ulaşım imkânına sahip olmak, beni serbest zaman aktivitelerine katılmaya teşvik eden bir faktördür.	1	2	3	4	5
16	Dışarıda (açık havada) olmak, beni serbest zaman aktivitelerine katılmaya teşvik eder.	1	2	3	4	5

Ek-11. Katılımcılara Uygulanan Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği

REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI ÖLÇEĞİ Serbest zamanlarda rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılırim, çünkü bu aktiviteler...		Kesinlikle Beni İfade	Kısmen Beni İfade	Beni İfade Etmiyor	Kararsızım	Beni İfade Ediyor	Kısmen Beni İfade	Tamamen Beni İfade
1	hayatımı daha çok takdir etmemi sağlar	1	2	3	4	5	6	7
2	hayattan daha fazla zevk almamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
3	bana özgüven duygusu kazandırır	1	2	3	4	5	6	7
4	kendime duyduğum saygıyı (benlik saygımı) artırır	1	2	3	4	5	6	7
5	kim olduğum konusunda daha fazla farkında olmamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
6	hayatımın diğer olumlu yönleri ile ilişkilidir	1	2	3	4	5	6	7
7	hayatımdan daha fazla memnun (tatmin) olmamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
8	diyabet (şeker) hastası olma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
9	kilo alma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
10	kalp krizi geçirme riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
11	erken ölüm riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
12	hastalanma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
13	zindelik (fit olma) durumumu geliştirir	1	2	3	4	5	6	7
14	genel sağlık durumumu iyileştirir	1	2	3	4	5	6	7
15	kas gücümü geliştirir	1	2	3	4	5	6	7
16	fiziksel esnekliğimi geliştirir	1	2	3	4	5	6	7

Ek-12. Katılımcılara Uygulanan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU Aşağıda verilen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katılıp katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katlıyorum	Katlıyorum	Tamamen
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