



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**KADINLARDA SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ VE
YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Züleyha SAFİ

**SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ**

**ANKARA
2023**

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

KADINLARDA SERBEST ZAMAN İLGİLENİMİ VE
YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Züleyha SAFİ

SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

ANKARA
2023

Etik Beyan

Ankara Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Kadınlarda Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” 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: Züleyha SAFİ

Tarih: 06.01.2023

İmza

Kabul ve Onay

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Spor Bilimleri Anabilim Dalında

Züleyha SAFİ tarafından hazırlanan “Kadınlarda Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak OY BİRLİĞİ ile kabul edilmiştir.

Tez Savunma

Tarihi:

06/01/2023

Jüri Başkanı

Doç. Dr. Feyza Meryem KARA

Üye

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

Üye

Doç. Dr. Funda KOÇAK

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.Serbest Zaman	2
1.1.1.Serbest Zamanın Tarihsel Gelişim Süreci	4
1.1.2.Serbest Zamanın Sınıflandırılması	6
1.1.3.Serbest Zaman Teorileri	7
1.2.Rekreasyon Kavramı	13
1.2.1.Rekreasyonun Özellikleri	14
1.2.2.Rekreasyonun Çeşitleri	15
1.2.3.Rekreasyon İhtiyacı	17
1.2.4.Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	19
1.2.5.Rekreasyonun Faydaları	23
1.2.5.1.Fiziksel Yönden Faydaları	24
1.2.5.2.Psikolojik Yönden Faydaları	24
1.2.5.3.Sosyal Yönden Faydaları	24
1.2.5.4.Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi Yönünden Faydaları	24
1.2.5.5.Toplumsal Yönden Faydaları	24
1.2.5.6.Özel Gruplarda Rekreasyonun Faydaları	24
1.3.Fiziksel Aktivite	24
1.3.1.Fiziksel Aktivite Türleri	25
1.3.2.Fiziksel Aktivitenin Faydaları	26
1.3.3.Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	27
1.4.Serbest Zaman ve Kadın	30
1.5.Serbest Zaman İlgilenimi	32
1.6.Yaşam Kalitesi	34
1.7.Serbest Zaman İlgilenim ile Yaşam Kalitesi İlişkisi	35

1.8.İlgili Çalışmalar	35
1.8.1.Uluslararası Literatürde Yer Alan İlgili Çalışmalar	35
1.8.2.Ulusal Literatürde Yer Alan İlgili Çalışmalar	37
1.9.Araştırmanın Amacı	39
1.10.Problem Cümlesi	39
1.11.Araştırmanın Hipotezleri	39
1.12.Araştırmanın Sınırlılıkları	40
2.GEREÇ VE YÖNTEM	47
2.1.Araştırmanın Modeli	47
2.2.Evren ve Örneklem	47
2.3.Verİ Toplama Araçları	49
2.4.Verilerin Analizi	50
3.BULGULAR	52
4.TARTIŞMA	67
5.SONUÇ VE ÖNERİLER	76
ÖZET	80
SUMMARY	81
KAYNAKLAR	82
EKLER	106

ÖNSÖZ

Bir toplumda kadınların serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım oranı, kadınların o toplumdaki genel statüsünün bir yansımasıdır. Kadının toplumsal rolü ve konumu düşünüldüğünde, özellikle erkek egemen toplumlarda fiziksel aktiviteye katılımı arka planda kaldıkları literatürde yer almaktadır. Günümüzde, spor bilimleri alanında geçmişe oranla kadınlara yönelik araştırmaların arttığı görülmektedir. Buna bağlı olarak araştırmamızın temel amacı, kadınların serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımının önemi ve yaşam kalitesine etkisini incelemektir.

Yüksek lisans ve tez dönemimde gelişimime katkı sağlayan kıymetli danışmanım Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ'e, katkılarından dolayı sonsuz teşekkür ederim.

Tez yazım süresince manevi desteğini esirgemeyen değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Gülsüm YILMAZ ve Öğr. Gör. Onur ŞİPAL'e ayrıca teşekkür ederim.

Bugüne kadar her daim yanımda olan ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili aileme teşekkürlerimi sunarım.

SİMGELER VE KISALTMALAR

SZİÖ

Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

DSÖYKÖ-KF

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa
Formu



ŞEKİLLER

Şekil 1.1. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	18
Şekil 1.2. Fiziksel Aktivite Piramidi	26



ÇİZELGELER

Çizelge 2.1. Evren ve Örneklem Sayısı	48
Çizelge 2.2. Katılımcıların İlişkin Demografik Bilgileri	48
Çizelge 3.1. Ölçek puanlarının dağılımı (SZİÖ)	52
Çizelge 3.2. Ölçek puanlarının dağılımı (DSÖYKÖ-KF)	52
Çizelge 3.3. Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (SZİÖ)	53
Çizelge 3.4. Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (DSÖYKÖ-KF)	53
Çizelge 3.5. Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (SZİÖ)	54
Çizelge 3.6. Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (DSÖYKÖ-KF)	55
Çizelge 3.7. Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (SZİÖ)	56
Çizelge 3.8. Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (DSÖYKÖ-KF)	57
Çizelge 3.9. Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (SZİÖ)	58
Çizelge 3.10. Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (DSÖYKÖ-KF)	59
Çizelge 3.11. Katılım Şekli Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (SZİÖ)	60
Çizelge 3.12. Katılım Şekli Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (SZİÖ)	61
Çizelge 3.13. Üyelik Durumuna İlişkin T-Testi Sonuçları (SZİÖ)	62
Çizelge 3.14. Üyelik Durumuna İlişkin T-Testi Sonuçları (DSÖYKÖ-KF)	63
Çizelge 3.15. Fiziksel Aktivite Süresine İlişkin ANOVA Sonuçları (SZİÖ)	64
Çizelge 3.16. Fiziksel Aktivite Süresine İlişkin ANOVA Sonuçları (DSÖYKÖ-KF)	65
Çizelge 3.17. Korelasyon analiz sonuçları (SZİÖ, DSÖYKÖ-KF)	66

1. GİRİŞ

Günümüz serbest zaman kavramı, birçok insan için kişisel değerler ve yaşam kaynağı olarak her geçen gün daha önemli bir hale gelmektedir (McLean ve Hurd 2015). İçinde bulunduğumuz yüzyılda, bilimsel ve teknolojik gelişmelerin hızla artması, endüstriyel gelişmelerin yanı sıra toplumsal kalkınma ve refahtaki büyük ilerlemeler, serbest zamanlara artan ilginin önünü açan çalışma tepkisini doğurmuştur. Yaşam koşullarında sağlanan kolaylıklar ve çalışma saatlerinin azalması ile birlikte insanların serbest zamanlarında bir artış meydana gelmiştir (Demirel ve Harmandar, 2009; Serdar ve Ay, 2016; Tolukan, 2010). Serbest zamanların artması ve insanların hayatın diğer alanlarında meydana gelen değişimlere uyum sağlamaları, insanların hayatlarını kolaylaştırmalarına ve kendilerine zaman ayırarak hayattan daha fazla keyif almalarına önemli katkılar sağlamıştır (Kocak, 2017; Gürbüz ve ark., 2018). Bu bağlamda bireylerin kendilerine ayırabilecekleri zaman ile birlikte serbest zaman etkinlikleri olgusu ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla, serbest zaman etkinliklerine ilişkin farklı ilgi alanlarının ortaya çıkması ile birlikte farklı deneyimler ve tecrübeler yaşamak mümkün hale gelmiştir.

Serbest zamana olan ilginin artması ile birlikte bireyler serbest zamanlarını değerlendirme arayışına girmiştir. Bireylerin istek, ihtiyaç ve beklentileri doğrultusunda bu serbest zamanları değerlendirme tercihleri farklılık gösterdiğinden ilgilenim konusu bu noktada önem kazanmaktadır (Yetim ve Argan, 2018). Serbest zaman ilgilenimi, “bireyin rekreasyonel aktivite ile arasındaki etkileşim sürecinde oluşan psikolojik bir durum” olarak tanımlanmaktadır (Havitz ve ark., 2013). Literatürde yapılan çalışmalarda serbest zaman ilgileniminin katılım süresi, katılım yoğunluğu, katılım sıklığı ve verimliliği ile pozitif ilişkili bir yapıda olduğu ve insanların neden serbest zaman aktiviteleri ile ilgilendiklerini anlamak için aktivitelerin bireylere ne tür faydalar sağladığını belirleme ihtiyacı göstermektedir (Hammer ve Sauter, 2013; Havitz ve ark. 2009). Serbest zamanın etkili kullanımı, özellikle fiziksel aktivitelere katılım sağlayarak bireyin sosyal, fiziksel ve zihinsel olarak pek çok fayda sağlıyor olması ve en önemlisi sağlık önce olmak üzere pek çok

yaşam alanında olumlu etki bıraktığı bilinmektedir (Deneau ve ark, 2019). Bireylerin serbest zamanlarında yaptıkları fiziksel aktivitelerin yaşam kaliteleri üzerinde önemli faydaları bulunmakta ve bu aktiviteler onların yaşam ile ilgili istek ve ihtiyaçlarını karşılama konusunda rehberlik ederek yaşamlarında yardımcı olmaktadır (Brajssa ve ark., 2011).

Son yıllarda, yaşam kalitesi kavramı eğitim, sağlık, ekonomi ve siyaset bilimi literatüründe ilgi duyulan araştırma konularından biri haline gelmekte ve çoğu ülkede sağlık ve ekonomi politikalarının belirlenmesinde etkin rol oynamaktadır (Chappell ve ark., 2003). Serbest zaman aktiviteleri de yaşam kalitesinin iyileştirilmesiyle ilgili tartışmalarda önemli bir değişken olarak ortaya çıkmıştır. McAuley ve Rudolph (1995), “serbest zaman aktivitesinin sağlıklı yaşlanmanın temel bileşeni olduğunu” belirtmişlerdir. Çeşitli serbest zaman etkinlikleri arasında, fiziksel olarak aktif serbest zamanın yaşam kalitesini iyileştirmede özellikle etkili olduğu düşünülmektedir. Serbest zamanın üretken veya sağlıklı yaşamdaki rolü, tarihsel olarak araştırmacıların büyük ilgisini çekmiştir (Hicks ve Siedlecki, 2017). Literatürde yapılan bu çalışmalarda da yaşam kalitesi ile sağlığın ilişkili olduğu kanıtlanmıştır (Machon ve ark., 2016). Serbest zaman, genel yaşam memnuniyetine önemli bir katkı sağlayabilir (Hawkins ve ark., 2004). Serbest zaman ve sağlık, serbest zaman ve yaşam kalitesi arasında bariz bir ilişki olmasına rağmen, özellikle kadınlar üzerinde nasıl bir etkisi olduğuna dair neredeyse hiç çalışma yapılmadığı görülmüştür. Sosyolojik açıdan Türk toplumunun kadına yüklediği anlam ve rol ile birlikte erkek egemen bir popülasyonda kadınların serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesini anlamlandırmak önem arz etmektedir.

1.1. Serbest Zaman

Günümüz modern toplumları için önemli bir sosyal olgu haline gelen serbest zaman kavramı, sosyal ve kültürel farklılıklar nedeni çok yönlü tanımlar ile açıklanmaktadır (Gürbüz ve Henderson, 2013). Dolayısıyla literatürde serbest zaman konusu ile alakalı farklı tanımlarla karşılaşmak mümkündür (Bishop, 1970;

Csikszentmihalyi, 1990). Serbest zaman kavramı, Latin dilinde özgürleşmek anlamına gelen “licere”; Fransızca dilinde serbest olmak anlamına gelen “loisir”; özgürlük kelimesi İngilizce’de “licence” ve “liberty” olarak ortaya çıkmıştır (Torkildsen, 1999).

Literatürdeki serbest zaman tanımları incelendiğinde birçok yazarın bu terimi özgürlük ya da özgür olma şeklinde tanımladığı görülmektedir (Bittman, 2000; Sayer, 2005). Bireyin birçok seçenek arasından özgür bir şekilde seçim yapabilmesi anlamına gelen serbest zamanın rahatlatıcı, eğlenceli ve geliştirici bir alan olması, insan hayatı için işlevsel bir araç niteliğindedir (Leitner ve Leitner, 2012). Serbest zaman; insanın hayatında yaşamış olduğu zorunluluk ve olumsuzluğa karşı bilinçli ve özgür bir şekilde seçilen alandır (Gürbüz ve ark., 2018). Rekreasyon alanında çalışan Russell’a göre (2013) serbest zaman üç şekilde tanımlanmaktadır: (a) yükümlülüklerden arınmış zaman, (b) rekreasyonel aktivite ve (c) zihin durumu. Genel olarak serbest zaman; zaman, ruh hali, aktivite ya da deneyim gibi unsurlar ile düşünüldüğünde (Godbey, 1999) iş, okul ve fizyolojik ihtiyaçları kapsamayan bir zamanı anlatmaktadır (Broadhurst, 2001; Clawson ve Knetsch, 1996). Serbest zaman hakkının elde edilmesi ve devam ettirilmesi konusunda savunulan politikalar içerisinde kendisine yer bulmuştur.

İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi herkesin dinlenme ve serbest zaman hakkına sahip olduğunu belirtmektedir (BMGK, 1948). Bununla birlikte, serbest zamanın yoksulluğu azaltmada, sağlığı iyileştirmede, okuryazarlık oranlarını iyileştirmede, kronik stresle başa çıkmada ve yaşam kalitesini yükseltmede rol oynadığına dair kanıtlar bulunmasına rağmen, serbest zaman birçok ülkede devlet politikalarının arka planında yer almaya devam etmektedir (Caldwell, 2005; Iwasaki, 2007; Parry, 2009).

İnsanların serbest zamanlarında ne yaptıkları, duygu, tutum, inanç ve değerleri hakkında çok fazla bilgi verebilir (Kleiber ve ark., 2011). Son yıllarda, sadece serbest zamanı anlamak amacıyla değil, aynı zamanda kendi toplumlarımız ve yaşamlarımızdaki serbest zaman anlayışının da daha fazla incelenmesini kolaylaştırmak amacıyla, küresel bir perspektiften serbest zaman araştırmalarına ilgi

oldukça artmaktadır (Henderson ve Gibson, 2013; Iwasaki ve ark. 2007; Roberts, 2010).

Araştırmacılar, özellikle Asya ve Orta Doğu ülkelerindeki serbest zaman çalışmalarının arttığını belirtmişlerdir (Arab-Moghaddam ve ark., 2007; Chang ve ark., 2011; Coleman ve ark., 2013; Du, 2008; Tsai, 2010), fakat serbest zamanın etnosentrik bir çalışma alanı olarak kaldığı söylenilmektedir (Roberts, 2010). Örneğin Adams ve ark. (2018) etnosentrik olarak serbest zamanı, sağlığı iyileştirme, kimlik duygusunu geliştirme, mesleki becerilerini geliştirme, aile ve toplumu güçlendirme, hayattan zevk alma ve katılımın özgürce seçildiği aktiviteler olarak tanımlamıştır. Literatür incelendiğinde, serbest zaman kavramı cinsiyet (Jun ve Kyle, 2012), yaş (Caldwell, 2005), aile (Brown ve ark., 2001; Witt ve Goodale, 1981), kentsel ve kırsal yerleşim (Drakou ve ark., 2008), din, (Arab-Moghaddam ve ark., 2007; Freeman ve ark, 2006) ve sosyoekonomik gibi faktörlere göre farklılıklar gösterdiği görülmüştür (Chang ve ark., 2011).

1.1.1.Serbest Zamanın Tarihsel Gelişim Süreci

Tarihsel sürece baktığımızda avcı-toplayıcı toplumların serbest zaman kavramına sahip olmadığı konusunda hemfikir olan araştırmacılar, eski toplumların bugün anladığımız gibi genel çalışma kavramına sahip olmadıklarını da ileri sürmektedirler (Hunnicut, 2006). Avlanma, barınma ve korunma gibi ihtiyaçlar karşılandıktan sonra arta kalan zaman dilimi olarak bilinen ilkel dönemde serbest zaman, çeşitli ritüeller, seremoniler ve kutlamalar ile değerlendirilmekteydi (Argan, 2007). Başka bir kaynakta ise yine benzer bir şekilde, ilkel toplumlarda serbest zamanın çeşitli dini ritüellerin yerine getirilmesi, av dönüşü kutlamaları ve av yapılamadığı zamanlarda duvarlara resimlerin çizildiği ve savaş oyunlarının oynanarak değerlendirilen serbest zaman kültürünün doğuşunu ve ortaya çıkan bu serbest zaman kavramının kültürler arasında meydana gelen gelişmeler sonucunda değişimlere uğradığı vurgulanmıştır (Hunnicut, 2006). Rönesans ile birlikte, özgür düşüncelerin, bilim, sanat ve mimarlık gibi çeşitli alanların önemlerinin artması gibi, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmelerinin önemi de kilisenin zayıflayan

etkisi ile artmıştır (Torkildsen, 2005).

Serbest zaman kavramı, karanlık olarak da bilinen Orta çağ Avrupası'nda Tanrı'nın takdirini kazanmak için genellikle kilisede geçirilen bir zaman dilimi olarak görülmekteydi. Sanayi Devrimindeki makineleşme ile Yakın Çağ'da bireylerin çalışma sonrasında arta kalan zaman olarak değerlendirilen bir kavram olarak ortaya çıkmıştır (Spracklen, 2011).

Serbest zaman sanayi devriminden sonra, makineleşmenin artması ve çalışma saatlerinin azalması ile birlikte bireylerin eğlenme ve dinlenmeye ayrılan zamanları artmıştır (Hacıoğlu ve ark., 2009). Bu artan zaman dilimleri bireyin serbest zaman aktivitelerine katılımının devam etmesine ve artmasına yol açmıştır. Günümüzde gelinen noktada ise, bireylerin yaşamlarını sürdürmek için çalışmak, eğitim almak ve ihtiyaçlarını karşılamak gibi yaşamın getirdiği çeşitli zorluklarla yüzleşmektedirler. Bu bilgiler doğrultusunda başarıya ulaşmak ve bireyin kendisini yenileyerek yaşama daha rahat uyum sağlaması yönünden serbest zaman aktiviteleri büyük önem taşımaktadır (Brown ve ark., 2011).

Sonuç olarak, serbest zamanın geçmişten bu güne birçok toplumda farklı anlamlar kazandığı ve çeşitli rekreasyonel aktiviteler ile değerlendirildiği söylenebilir. Sanayi devrimindeki gelişmeler ile birlikte serbest zamandaki davranışlarımızda birtakım değişiklikler meydana gelmiş ve bunun sonucunda serbest zamanın önemi gün geçtikçe artmaya devam etmiştir. Bu bağlamda, günümüz toplumundaki ileri teknoloji ile serbest zamana nitelik ve nicelik açısından pekçok katkı sağlamıştır (Elkington ve Gammon, 2014). Serbest zamanın birey ve toplum için önemli bir yere sahip olduğu günümüzde öğrenme, kaliteli zaman geçirme ve eğlenme gibi konularda değerli bir konuma sahip olmakta ve gelişmeye devam etmektedir.

1.1.2.Serbest Zamanın Sınıflandırılması

Serbest zamanı Torkildson (2005) dört ayrı grupta ifade etmiştir. Bunlar a) zaman b) etkinlik c) rekreasyon ve d) yaşam biçimi olarak sınıflandırılan serbest zamandır.

“Zaman olarak” serbest zaman, yaşamı sürdürme gibi zorunlu faaliyetler dışında yer alan, bireyin kendi karar ve seçimine göre kullanacağı yani isteğe bağlı zaman olarak değerlendirilmektedir (Brightbill ve ark., 1964). “Etkinlik olarak” serbest zaman ise, genellikle aktivite kavramıyla birlikte kullanılmakta ve bu aktiviteler sadece fiziksel değil duygusal ve zihinsel unsurları da içermektedir. Bir diğeri “rekreasyon olarak” serbest zaman; bireyin özgür iradesi ile seçtiği ve belirli kurallara bağlı olmaksızın katıldığı rekreatif etkinlikleri kapsamaktadır (Ragheb ve Tate, 1993). Son olarak, “yaşam biçimi olarak” serbest zaman ise, bireyin çevresel ve kültürel faktörlerin etkisinden kurtularak hayattan zevk alması ile birlikte bu tür etkinlikleri yaşamın bir parçası olarak görmesini ifade eder (Payne ve ark., 2006).

Dumazedier, serbest zamanın aile yapısı, yerleşim yeri, yaş, cinsiyet, meslek, aile yapısı ve gelir düzeyi gibi birçok sosyal, kültürel ve ekonomik faktörlere bağlı olarak değişen, eğlenme, kendini bırakma ve kendini geliştirme olmak üzere üç temel fonksiyondan oluşan bir kavram olduğunu belirtmiştir (akt. Brotherton, 1991). Serbest zamanın dinlenme fonksiyonu, harcanan enerjinin ve gücün yenilenmesini sağlamayı etmektedir. Çalışan bireylerin serbest zamanları değerlendirme biçimlerine göre bir sonraki çalışma günü için daha etkili çalışmaya kendilerini hazırlaması olarak nitelendirilmektedir (Hassan ve Telford, 2014). Çalışma günlerinde daha verimli ve daha kaliteli bir iş günü için, yine verimli ve kaliteli bir dinlenme gerekmektedir. Eğlenme fonksiyonu, aktif veya pasif katılım ayrımı gözetmeden serbest zaman aktivitelerinin can sıkıntısını ortadan kaldırıp, yerini eğlenme ve rahatlamaya bırakmasını ifade eden, yarışmak yerine aktivitelerin oyun zevki vermesi olarak tanımlanmaktadır (Walker ve Wang, 2009). Gelişim fonksiyonu ise; serbest zaman aktiviteleri bireylerin görüş ve düşüncelerini değiştirebilen, kendini geliştirmesini ve kendi kimliğinin farkına varmasını sağlayan faaliyetlerdir (Torkildsen, 2005).

1.1.3. Serbest Zaman Teorileri

İnsanın hayatı boyunca öğrenme süreci üzerinde etkili olan serbest zaman olgusunun çıkışı, sürdürülebilirliği ve yeniden tanımlama yapılması hususunda çeşitli bilim insanlarınca bir takım kuramlar öne sürülmüştür (Ajzen, 1992; Crawford ve Godbey, 1987; Csikszentmihalyi, 1975; Stebbins, 1982). Bu kuramların, kişilerin serbest zaman aktivitelerine yönelik yaklaşımlarına, motivasyon düzeylerine, hedef ve engellerine dair farklı faktörler üzerinde odaklanarak hem mutlu hem de refah seviyesi yüksek toplumların kazanılması noktasında araştırmacılara yol gösterici nitelikte olduğu söylenebilir.

“Akış Teorisi”, literatürde ilk olma özelliği taşıyan kuramlardan birisidir. Bu teorinin ilk olmasının nedeni, insanların psikolojik kazanımları ve serbest zaman deneyimleri bakımından tasvir edilme gerekliliğine ihtiyaç duymasından kaynaklanmaktadır (Moneta, 2004). Kavramsal açıdan akış, kişilerin tam bir katılım yoluyla hareket etmeleri sonucunda sahip olunan bütüncül bir hissiyet şeklinde tanımlanmıştır. Bu kavram, Csikszentmihalyi’nin (1975) insanın sanatsal ve bedensel temelli serbest zaman aktiviteleri dahilinde güdüleyici bir kaynak niteliğindeki sahip olunan pozitif duygu durumunu ya da “optimal deneyimini” tanımlamak adına konu ile ilgili literatürde yerini almıştır (Faiola ve ark., 2013). Csikszentmihalyi’ye (1990) göre akışın temel özellikleri dokuz maddede sıralamaktadır. Bunlar;

1. Her adımında hedefler net biçimde yer alır.
2. Kişinin eylemleri adına o anda geri dönüt söz konusudur.
3. Zorlukların ve becerilerin arasındaki denge esastır.
4. Eylemler ve farkındalık bütünleşiktir.
5. Dikkati dağıtabilecek unsurlar uzak tutulmaktadır.
6. Başarısız olma hususunda endişeye mahal yoktur.
7. Özbilinç yok olur.
8. Zamana ilişkin duygu bozulur.
9. Aktiviteler otomatik bir hal alır.

Konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde bir aktiviteye katılım ve pozitif duygu kazanımı için çeşitli kültürlerde hatta bireylerin kendi aralarında bile ayrıştığı gözlenmektedir (Csikszentmihalyi, 1975). Bu anlamda çeşitli akış deneyimleri sunan etkinliklerin ortak özelliği ise kişiyi sıkılmaktan ve kaygıdan uzaklaştırıcı oluşudur. Kişinin serbest zaman dilimlerinde katılım sağladığı fiziksel, sosyo-kültürel ve sanatsal içerikli etkinliklerde elde ettiği akış tecrübesi aracılığıyla yaşamı boyunca gelişimsel bakış açısına ulaşarak olumsuz duygu durumlarından uzaklaşır. Akabinde bu kişi “iyi bir yaşam” felsefesi doğrultusunda yönelim geliştirir (Tse ve ark., 2020). Bu yönelimindeki “kişileri planlı ve organize olmuş şekilde serbest zaman aktivitesine yönlendiren başka bir kuram” ise ciddi serbest zaman kuramıdır.

“Ciddi Serbest Zaman Teorisi”, Stebbins’in (1997) geliştirdiği bir teoridir. Bu teori, kişiyi tatmin edecek amatör düzeydeki hobi veya faaliyetlere yönelik bir kariyer yapmak amacıyla özel beceriye ve deneyime ihtiyaç duyan aktivitelere düzenli olarak katılım göstermeye denmektedir. Dahası ciddi serbest zaman tüm bu aktivitelerin takibi için harcana zaman şeklinde de ifade edilmektedir (Stebbins, 2018). Bu aktiviteleri tanımlarken; ilgi çekici, özen gerektiren ve kişiyi tatmin edici olmasıyla birlikte kariyer edinmek adına hobi olarak ya da gönüllü olarak tercih edilen etkinliklerden oluştuğunu da ifade etmek gerekmektedir (Akyıldız, 2013). Bu teorsinin adını aldığı “ciddi serbest zaman” kavramsal olarak ele alındığında ise, becerileri ve özel yetenekleri bir kariyer elde etme maksadıyla ciddi katılım gösterilen aktivite sırasında kullanma yoluyla profesyonel düzeyde bir performans sergilemek, sistematik ve düzenli bir katılım göstermek, diğer aktivitelerdeyse birer sanat, eğlence ya da hobi düzeyinde amatör olarak aktiviteleri değerlendirmek şeklinde daha açık biçimde tanımlanabilir (Kane ve Zink, 2004). Bu teori dâhilinde kişinin bir aktivite üzerinde odaklanması, başarı hissinin ve aktiviteye duyduğu bağlılığın artışıyla profesyonel sporcularla arasındaki duygusal bağlantının oluşturulmasının gerçekleştirilme durumu anlatılmak istenmektedir (Stebbins, 2005). Buradan yola çıkarak ciddi serbest zamanın, kişinin serbest zaman aktivitelerine dair motive olma durumuna ve ilgisine yönelik düzeyin arttışına dikkat çektiği bir görüş olduğunu söylemek mümkündür (Schmalz ve Pury, 2018). Özetle, başarılı biçimde gerçekleştirilmiş serbest zaman aktivitelerinin kişiye özgüven kazandırmasına ek olarak kendi potansiyeline ilişkin

farkındalığında da artış gibi olanakları sunduğu söylenebilir (Weiss, 2009).

Bourdeu'nun geliştirmiş olduğu “Sosyal Alanlar Teorisi” ve birçok serbest zaman teorisine yeni bir bakış açısı kazandıran teori “nesnel yapılarla bu yapıların oluştuğu ve onların yeniden kazanılması için efor sarf eden öznel hususların arasında yer aln diyalektik ilişki” şeklinde tanımlanmaktadır. Spor ve fiziksel aktivite ise toplumsal yaşamın anlaşılması yönündeki çalışmalarda; müzik dinlemek, giyinmek, okumak gibi pek çok kültürel etkinlikler dahilinde değerlendirilen bir “yaşam biçimi” şeklinde gösterilir (Heper ve ark., 2012). Sosyal alanlar teorisi; ırk, cinsiyet, köken ya da sosyo-ekonomik koşullar gibi sosyal sermaye paydaşlarının perspektifinden incelemeye ek olarak bu toplumsal alanların serbest zamanlarını değerlendirmeleri noktasında olası etkileri irdelemektedir (Lee ve ark., 2014). Bahsi geçen kültürel etkinlikler (fiziksel aktivite katılımı, müzik dinleme, okuma yapma gibi) Bourdieu'nun yapmış olduğu araştırmalarda ön plana çıkartılarak bu etkinliklerin toplumsal açıdan hayatı anlama yönünde önem arz ettiği vurgusu yapılmıştır (Stalker, 2011). Bu teoriye göre, her birey diğer bireylerin göz önünde bulundurulmasıyla değerlendirildiği takdirde sermayenin dağılımıyla ve miktarıyla tespit edilen para, bir eve ya da arabaya sahip olma benzeri kıstaslara bağlı değerlendirildiği ekonomik, belirli bir kültürün normlarını, kurallarını, becerilerini ve anlayışlarını kavraması bakımından kültürel ve sosyal ağlarla belirlenen kıstaslar doğrultusunda değerlendirildiğinde sosyal olmak üzere üç çeşitli bir sermayeye göre belirlenen bir pozisyona sahiptir (Christensen ve Carpiano, 2014).

“Hiyerarşik Serbest Zaman Kısıtlamaları Teorisi”, kişilerin serbest zaman aktivite tercihlerinde kişinin arzularının etkili olduğunu, bu tercihlerde kısıtlamaları ve bu kısıtlamaların meydana gelişinde rol alan faktörleri ele alır (Jackson, 2005). Bu tercihlerde en fazla rol alan ve dikkat çeken faktörler ise kişinin cinsiyeti, yaşı, fiziksel yeterliliği, kültürel farklılıkları, ırkı ve etnik kökeni gibi değişkenlerdir (Godbey ve ark., 2010). Bu teoride söz edilen kısıtlamalar ise kişinin bir serbest zaman aktivitesine katılım sıklığını azaltabilir, katılımı sonlandırabilir ve bu deneyimlerin sonucunda elde edilebilecek doyumunu veya memnuniyeti olumsuz yönde etkileyebilir (AAHPERD, 2011). Bu teoride kişilerin serbest zamana aktivitelerine katılım arzularını engelleyen

ve tercihlerini etkileyen unsurlara örnekler (örn. kişinin yaşı, cinsiyeti, çevresel koşulları gibi) verilmişti (Godbey ve ark, 2010). Bireysel kısıtlamaları, demotive olmak, stres yükü ve depresyon, sıkılganlık ve fiziksel yetersizlikler gibi durumlarla tanımlamak mümkündür (Hudson, 2000). Bireylerarası kısıtlamalar, kişilerin kurduğu ilişkiler ve etkileşimler doğrultusunda ortaya çıkmaktadır (Henderson ve Gürbüz, 2014). Yapısal kısıtlamaları ise katılım maliyetleri, çalışma/iş zamanı, sağlık, ulaşım ve çevresel faktörlerle tanımlamak mümkündür (Wood ve Danylichuk, 2012).

“Sosyo-Duygusal Seçicilik Teorisi”, serbest zaman aktivite tercihlerinde geçmişte yaşanmış olan duygulardan etkilenme yoluyla serbest zamanı değerlendirme tercihlerini kapsar (Burnett-Wolle ve Godbey, 2007). Serbest zaman dilimini yakın çevresiyle değerlendirmeyi tercih eden kişiler üzerinde bu deneyimlerin neticesinde olumsuz çevresel ilişkiler gözlense bile psikolojik bakımdan pozitif yönlü etkilere sahip olduğu vurgusu yapılmıştır (Chang ve ark., 2015). Teoride, bireyin psikolojik olarak gerçekleştirdiği sosyal uyum neticesinde sosyal hedeflerini ve etkileşim ihtiyaçlarını karşılaması anlatılmaktadır (Carstensen, 1995). Bu doğrultuda sosyal davranışlar sergileyen birey, ilgilendiği, tercih ettiği ve gerçekleştirdiği aktiviteler aracılığıyla yeni arkadaşlıklar kurma, yeni sosyal gruplara dâhil olma, diğer bireylerle etkileşim içerisinde olma ve aile bireyleriyle olan ilişkilerini güçlendirmektedir (Burnett-Wolle ve Godbey, 2007). Bu durumda kişilerin sosyal bir öğrenmeyi içeren serbest zaman aktivitelerine yönelik olumlu bir tutumu da söz konusudur (Carstensen ve ark., 1999).

“Feminist Teori”, kadın katılımcıların serbest zaman aktiviteleri esnasında karşı karşıya kaldıkları güçlükleri ve sınırlamaları ele alır (Yang, 2018). Bu teoriyi destekleyen araştırmaların temelinde kadınlara yüklenen ev içi ve ailevi sorumlulukların hafifletilmesinin gerektiği ve erkeklerle eşit koşullarda serbest zaman aktivitelerine katılım sağlamaları gerektiği savunulmaktadır (Henderson ve Shaw, 2006). Toplum içerisinde kadınlara atfedilen özellikler ve beklentiler serbest zamanın anlamını ve değerlendirmek için yapılan tercihleri etkileyebilmektedir (Emir ve ark., 2015). Çünkü kadınların da üretimden tüketime aktif olarak tüm mesleki alanlarında etkinliklerini sürdürmekte ve bunun neticesinde sosyal bir olgu niteliğindeki serbest

zaman deneyimleri bu popülasyondaki tüm bireyler adına elzemdir (Yang, 2018). Bu durum ataerkil toplumlardaysa bir kadın adına serbest zaman; eşitlik içermeyen tercihler, görev dağılımlarının farklılıkları, ekstra beklentiler ve kalıplaşmış seçimlerle kişisel olarak ya da grup halinde değerlendirilebilen etkinlikler şeklinde değerlendirilmektedir (Shaw, 2001). Bu bilgilerin ışığında serbest zaman etkinliklerine katılım, değerlendirme ve tercihler toplum tarafından kadınlar adına seçime zorlanmış, kısıtlanmış, aza indirgenmiş ya da hakları ellerinden alınmış olarak değerlendirilmektedir (McKeown ve Parry, 2017). Kısacası bu teorinin temel amacı, serbest zamana katılım konusunda kadınların maruz kaldığı baskıların ve engellerin ortadan kalktığı, eşitliğin esas alındığı ve tüm bireylerin benzer şartlara sahip olması gerektiğini savunan bir yapı olmasıdır (Stebbins, 2018).

“Kendi Kendine Yetebilme Teorisi”n de kişilerin serbest zaman etkinliklerine devam etmesi ve bu etkinlikler sırasında sergiledikleri performansın üst seviyede olması için motivasyona ihtiyaçları olduğu ve bu motivasyon ile hissedilen hazzın arttığı anlatılmaktadır (Chatzisarantis ve Hagger 2009). Bu koşulda kişiyi aksiyona iten bir kavram olarak “motivasyon” serbest zamana katılımı hususunda büyük oranda önem arz etmektedir (Niven ve Markland, 2016). Bu doğrultusunda motive olamayan ya da düşük motivasyona sahip kişiler serbest zaman aktivitelerinden yeterince keyif ve haz duyamayabilirler (Wang ve Wang 2018). Bu durum, serbest zamanın bireyler açısından olumsuz bir şekilde algılanmasına ve bireylerin bu yönde keyif almamalarına neden olabilmektedir (Hagger ve Chatzisarantis, 2009). Bu bağlamda Kendi Kendine Yetebilme Teorisi, serbest zaman aktivitelerine katılım için oldukça önem taşıyan motivasyonu sağladığı söylenebilir.

“Planlanmış Davranış Teorisi”n de serbest zaman etkinliklerine katılım konusunda kişinin hobileri ve kültürel/bireysel özellikleri yönünde gerçekleşen planlar, kişinin katılım düzeyiyle direkt olarak ilişkili olduğu belirtilmektedir (De-Leeuw ve ark., 2015). Bu teori, kişilerin davranışları üzerinde etki sahibi olan ve sergilenen davranışların ölçümünde en önemli etkeni/davranışı gösterme ya da göstermeme yönündeki eğilimlere ve planlara açıklık getirmektedir (Hagger ve Armitage, 2004). Planlanmış Davranış Teorisi, kişinin bireysel özellikleri, yaşamış

olduğu topluma ait özellikleri ile birlikte inançlarının, arzularının ve tutumlarının ortak bir çatı altında birleşmesiyle istendik davranışlara ulaşılması şeklinde tanımlamak mümkündür (De Leeuw ve ark., 2015).

“Planlanmış Davranış Teorisi”, sergilenen serbest zaman değerlendirme davranışlarının ortaya çıkması konusundaki amaçlar ve nedenler üzerinde yoğunlaşmaktadır (Ajzen, 1985). Serbest zamanın değerlendirilmesine ilişkin seçimlerde bu teori, kişilerin etkinliklere dair özel ilgi, motivasyon, belirlenti ve gönüllü olma hususlarındaki davranışlarını ele almayı hedeflemiştir (Armitage ve Conner, 2001). Planlanmış Davranış Teorisi, kişinin katılacağı serbest zaman aktivitelere ilişkin yararlarla beraber olumlu ya da olumsuz sergilenen tüm tutumları düşünmeye sevk etmektedir (Ajzen ve Driver, 1992).

Son olarak “Öz Belirleme Teorisi” incelendiğinde 1980’li yıllarda ortaya çıktığı görülmektedir. Nisbeten diğerlerine kıyasla daha yakın zamanda geliştirildiği düşünülen bu teori, kişiyi serbest zaman katılımlarına karşı hareket etmesini sağlamayı ve güdülenme düzeyini açıklamayı hedeflemektedir (Deci ve Ryan, 1985). Başka bir deyişle bu teori, kişi ve toplum temelli gelişim için gerekli tüm koşulların sağlanmasını destekleyen önemli noktaları açıklamayı amaçlamaktadır (Deci ve Ryan, 2002). Genel olarak tanımladığımızda ise kişinin sergilediği davranışları seçmesi noktasında özerk biçimde davranması, kendi iradesiyle kendisini gerçekleştirme doğrultusunda karar vermesi, davranışlarını kendinin düzenlemesi şeklinde ifade etmek mümkündür (Wehmeyer ve ark., 2000). Bu düzenleme süresince kişinin gösterdiği tüm serbest zaman davranışları içsel ya da dışsal motivasyon kaynaklarından gelerek kişileri güdüleyebilir (Rigby ve ark., 1992). Kişilerin hiçbir baskı veya zorunluluk olmadan, özgür iradeleriyle sergiledikleri serbest zaman davranışı “Öz Belirleme Teorisi” ve serbest zaman arasındaki ilişkiyi gözler önüne sermektedir (Owen ve ark., 2014).

1.2. Rekreatyon Kavramı

Rekreatyon birden fazla alanı etkileyen ve bilimin birçok alanına dokunan çok yönlü bir alandır (Cordes, 2013). Rekreatyon, Latince yenilenme, yeniden oluşum anlamındaki “recreatio” sözcüğünden gelmektedir (Etimoloji, 2022). Türkçede ise karşılığı genellikle serbest zamanları değerlendirme olarak karşımıza çıkmaktadır. Farklı alanlarda ele alınan ve kullanılan rekreatyon, oldukça geniş bir kavram özelliğine sahiptir. Son zamanlarda rekreatyona olan ilgi hergeçen gün daha da artmaktadır (Mulvaney ve Hurd, 2015). Rekreatyon çoğu toplumda bir yaşam biçimi haline dönüşmüş ve ülkemizde de popülaritesi hergeçen gün artan güncel bir çalışma konusu haline gelmiştir (Birol ve Aydın, 2020).

Rekreatyon kavramsal açıdan değerlendirildiğinde, bireyin serbest zamanlarını amaçlı, kişisel olarak tatmin edici ve gönüllü, başkalarına aktarılamayan, mutlu, enerjik, aktif ve pasif olarak tamamlanmış şeklinde ifade edilebilir (Güngörmüş, 2007). Stebbins (2005) rekreatyonun tanımını; bireyin serbest zamanlarında özgür bir seçim ile katılım sağladığı aktiviteler, Mieczkowski (1990) ise kişilerin vücut, ruh, his ve fikirlerinin yenilenip gelişmesiyle çalışma hayatına ve yaşam kalitesine katkı sağlayan faal ya da durgun rekreatif tecrübeler olarak ifade etmektedir. Rekreatyonel aktiviteler, günlük yaşamda kaçınılmaz olan fiziksel ve psikolojik sorunlarla baş etmede, vücut sağlığını ve zindeliğini korumada önemli bir rol oynamaktadır (Güngörmüş ve ark., 2014; Rhodes ve Dean, 2009).

Gönüllü olarak gerçekleştirilen rekreatyonel faaliyetlerin amacı, insanların hayatındaki sorunları unutması, hayatın baskısını bir kenara bırakıp eğlenmesi ve başkalarıyla iletişimini güçlendirme olarak ifade edilebilir. Ancak yapılan bir çalışmaya göre, insanların serbest zamanlarını çoğunlukla aktif olmayan faaliyetlere katılarak veya herhangi bir aktivite yapmayarak geçirdikleri görülmektedir (Temir ve Gürbüz, 2012). Yine de, rekreatyon kavramını yalnızca bir aktivite olarak tanımlamak doğru değildir ve yapılan aktivitelerin serbest zaman dilimlerinde yapılması, aktivitelerin gönüllülük çerçevesi içerisinde ve özgürce seçilen aktiviteler olması esas alınmaktadır (Argan, 2007).

1.2.1. Rekreasyonun Özellikleri

Literatür incelendiğinde, rekreasyonu diğer faaliyetlerden farklı kılan birçok temel nitelik görülmektedir. Bu nitelikler araştırmacılar tarafından farklı şekillerde dışa vurulmuştur. Bireyler, serbest zamanlarında rekreasyon yapmakta ve zihinsel, ruhsal ve fiziksel rahatlama sağlamak için kendi ihtiyaç ve isteklerine göre rekreasyonel faaliyetlerde bulunma eğilimindedir. Bu faaliyetleri diğer faaliyetlerden ayıran birçok temel özellik vardır (McLean ve ark., 2008);

- Rekreasyon gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Rekreasyon, bir kişisel tatmin veya mutluluk duygusu yaratmaktadır.
- Serbest zaman, hiçbir şey yapmamak veya tembel olmakla ilgili değil, tamamen fiziksel, zihinsel, sosyal veya duygusal gelişim içeren faaliyetlerle ilgilidir.
- Rekreasyon; spor, sanat, el sanatları, oyunlar, müzik, gösteri sanatları, seyahat, hobiler gibi farklı etkinlikleri içermektedir.
- Rekreasyonun ana içeriği keyif olmakla birlikte, eğlenceye katılımı sağlayan zekâ, fiziksel güç ve motivasyon da olabilmektedir.

Rekreasyonun özelliklerini Torkildsen (2005) şu şekilde sıralamaktadır;

- Rekreasyon bireyseldir, bu nedenle aktivitelerde kişisel tatmin olmalıdır.
- Rekreasyonel faaliyetlere katılım için gönüllü hizmet esastır. Bu nedenle bireylerin özgür ve doyumlu olabilecekleri şekilde çeşitli etkinlikleri içermektedir.
- Rekreasyon, kişisel mutluluğun kaynağı olmalı ve enerji dolu olmalıdır. Bu nedenle etkinliğin özgünlük, motivasyon ve değer taşıması gerekmektedir.
- Rekreasyon, çeşitli fiziksel, sosyal, psikolojik ve ruhsal faaliyetlerde gerçekleştirilebilir. Bu nedenle, prosedür bir bütün olarak bireyle ilgili olmalıdır.
- Rekreasyona genellikle oyunlar eşlik eder. Bu nedenle oyun ruhu, bireylere

seçenekler sunma ve bireylere fırsatlar yaratma felsefesine dayanmalıdır.

- Tüm rekreasyon faaliyet deneyimleri farklıdır ve kendine has özellikleri vardır. Bu nedenle, aktivitenin amacı, kişinin en st düzeyde tatmin olmasıdır.

Gulam (2016)' a göre rekreasyon;

- Aktiviteler serbest zamanda gerçekleşir.
- Bireyin sosyalleşmesine fayda sağlar.
- Aktivitelere katılım gönüllülük esasına dayanır.
- Zevk ve neşeye veren aktivitelerdir.
- Aktiviteye katılan bireyin doğrudan doyum elde etmesini sağlar.
- Rekreasyonun anlamı katılımcılara göre farklılık gösterebilir.

Rekreasyonda; zaman, mekân ve bireyler açısından bir sınırlama bulunmamaktadır. Serbest zamanların tümünde, mekân fark etmeden yapılabilmesi rekreasyonun anlamını bytmektedir. Rekreasyonel aktiviteler, açık ve kapalı alanların tümünde, iklim ve mevsim koşulu gözetmeksizin yapılabilmektedir. Esnek olan rekreasyonel aktiviteler tüm platform ve koşullarda uygulanabilmektedir (Farrell ve Lundegren, 1999). Bu bağlamda rekreasyon araştırmacılar arasında farklı ifadelere sahiptir. Bu farklı yorumlara rağmen rekreasyonun özelliklerinde bazı ortak noktalar olduğu ve bu ortak yönlerle tutarlı olarak, serbest zamanın, dinlenme, özgürce seçme ve eğlenceyi içeren çeşitli faaliyetler şeklinde gerçekleştiği söylenbilir.

1.2.2. Rekreasyonun eşitleri

Rekreasyon aktivitelerinin çeşitliliği, araştırmacıları rekreasyonel sınıflandırmalara göre çalışmaya yöneltmiştir (Leitner ve ark., 1996; Weiskopf, 1982). Bununla birlikte, rekreasyonun pekçok özelliği ve kullanımı olsa da, rekreasyonel aktivitelerin kesin bir sınıflandırması olmadığını söyleyebiliriz. Cordes (2013) rekreasyonu halk rekreasyon, ticari rekreasyon, şirket rekreasyonu, terapatik

rekreasyon ve diğer rekreasyon aktiviteleri olarak beş farklı grupta sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırma şu şekildedir;

“Halk Rekreasyonu”, maddi kazanç amacı gütmeyen kuruluşlar tarafından farklı yaş ve ilgi gruplarının beklenti ve ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla düzenlenen rekreasyonel etkinliklerdir (Cordes, 2013). Diğer bir tanımla hem bireyin hem de toplumun daha sağlıklı bir hale gelmesi amaçlanan ve toplumu oluşturan bireylerin serbest zamanlarını daha verimli ve sağlıklı bir şekilde geçirilmesi hedeflenen etkinliklere denmektedir (Özkan, 2018).

“Ticari Rekreasyon”, katılımcılara özel sektör aracılığı ile belirli bir ücret karşılığında iletilen rekreasyonel faaliyetler, hizmetler ve ürünlerin bütünüdür (Hazar, 2014). Bu rekreasyon türünde esas olan maddi kazanç elde edilmesidir ve tarafların birbirlerinden çıkar elde etme amacı esastır. Bir tarafın ücret karşılığında hizmet satın alması ona çeşitli alanlarda (bedensel, ruhsal, sosyal gibi) kazanım sağlarken diğer taraf maddi kazanç elde etme adına ticari çıkarları esas almaktadır. Bu bağlamda ticari rekreasyon kavramını başka bir kaynaktan incelediğimizde de benzer ifadelerle karşılaşmak mümkündür. Crossley ve ark. (2001) tarafından yapılan tanıma göre ticari rekreasyon; maddi kazanç sağlamak amacı ile tüketiciye sunulan rekreasyon faaliyetleri olarak ifade edilmektedir.

“Şirket (firma) Rekreasyonu”, şirketler ve yönetenler tarafından çalışanlardan alınan verim düzeyini arttırmak ve motivasyon düzeylerini üst seviyeye çıkarmak amacıyla organize edilen rekreasyonel etkinliklerdir (Harris ve ark., 2009). Çalışan bireylere faydalı olduğu düşünülen şirket ve kurumların sponsorluğunda düzenlenen etkinlik ve organizasyonları ifade eder. Rekreasyon etkinlikleri ve çeşitli turnuvalar bu tarz etkinliklere örnek olarak niteliğindedir (Cordes, 2013).

“Terapötik Rekreasyon”, son yıllarda oldukça popüleritesi yüksek bir rekreasyon türüdür. Bu rekreasyonel aktiviteler, grupların faydalanması ve eğitimlerine yardımcı olunması amacıyla düzenlenen rekreasyonel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Shultz ve ark., 2017). Bu rekreasyonel etkinlikler yalnızca sağlıklı

bireyleri değil yaşlıları, hastaları ve engelli bireyleri de kapsamaktadır. Bu bağlamda terapatik rekreasyonun, engelli bireylerde sosyal çevreye uyumlarına yardımcı olmayı ve grup farkındalıklarının artmasına sağlayan bir amacı olduğunu vurgulamak terapatik rekreasyon olgusuna etkili bir örnek olacaktır (Mobily ve Dieser, 2018).

“Diğer Rekreasyonel Aktiviteler”, sınıflamasında ise kişilere rekreasyonel etkinliklerle sağlanması istenen faydaların tümüne yanıt vermek asıl amaçtır. Burada bahsedilen faydalar; zihinsel, fiziksel, sosyal, kültürel, eğlenceli ve rekabetçi aktiviteleri içeren ve daha çok bireyin zihinsel ve fiziksel bir tatmin arayışını karşılamakla ilişkili aktiviteleri kapsamaktadır. Serbest zamanlarında, bireyler kişisel olarak hobileri, ilgileri yada serbest zamanda duydukları ihtiyaçlar için gönüllülük esasına dayanarak rekreasyonel bir aktiviteyi tercih edebilir ve aktiviteden anında geri bildirim/fayda alabilir (Driver ve ark., 1987; Leitner ve Leitner, 2012; Russell, 1996).

1.2.3. Rekreasyon İhtiyacı

Rekreasyonel aktivitelerin pozitif anlamda sağladığı psikolojik, fiziksel ve toplumsal faydalar bireylerin rekreasyona duymuş olduğu ihtiyacın temelini oluşturmaktadır (Kleiber, 1999). Bununla birlikte, rekreasyonel aktivitelerde bireyler, sosyal ortamlarda kendilerini ifade etme fırsatı bulma, etkinliklere katılarak toplum kuralları içselleştirme ve gruplarla bütünleşme gibi sosyal yönden rekreasyona ihtiyaç duymaktadırlar (Demir, 2003). Rekreasyonel aktivitelerin sağlamış olduğu faydalar ile psikolojik açıdan rekreasyona duyulan ihtiyacın artmakta olduğu görülmektedir (Hall ve Page, 2014).



Şekil 1.1. İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Maslow, 1954)

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, üst düzey ihtiyaçlardan önce hiyerarşide bulunan alt seviyelerdeki ihtiyaçların karşılanması gerekir. Maslow' un geliştirdiği piramidin basamaklarında yer alan ihtiyaçlar şu şekilde tanımlanmıştır:

Fizyolojik ihtiyaçlar, insanın hayatta kalması için biyolojik gereklilikleri ifade etmektedir. Hava, yiyecek, içecek, barınak, giyim, uyku gibi ihtiyaçların karşılanmaması durumunda insan vücudu iyi şekilde çalışamaz. Maslow, fizyolojik ihtiyaçların en önemlisi olduğunu belirtmektedir. Bunun temel nedeni ise organizmanın temel fizyolojik gereksinimleri karşılanmazsa metabolik işlevlerin yerine gelmeyecek olması ve bir sonraki basamaklarda söz edilen soyut olgulara erişmenin mümkün olmamasından kaynaklanmaktadır (McLeod, 2020).

Kendini gerçekleştirmeye yönelik ihtiyaçlar, piramidin en üst basamağında yer alan ihtiyaçları oluşturmaktadır. Bireyin yeteneklerinin farkına varması, tek başına bir işin üstesinden gelmek yaratıcı ve başarıya ulaşmak amacı ile kendini geliştirme ihtiyacı olarak değerlendirilmektedir (Paşamehmetoğlu ve Yeloğlu, 2013). Bu basamak aynı zamanda kişinin kişinin benliğine duyduğu saygının artışı ve kişilik özelliklerini etkilediği için kendini gerçekleştirmek adına en üstte yer almaktadır (Kul ve ark., 2020).

Güvenlik ihtiyacı, bireylerin can ve mal güvenliğini anlatan ihtiyaçların yer aldığı grup olarak adlandırılmaktadır. Bu anlamda bir tehdit yaşayan birey için çoğu zaman bu ihtiyaçlar piramidin ilk basamağında yer alabilir. Eğer güvenliğin olmadığı bir ortamda ise kişi, her ne kadar fizyolojik gereksinimlerini giderse de stres ve kaygı gibi faktörlerin yoğun olması nedeniyle kendisini gerçekleştirme yolunda yarım kalacaktır. Ancak güvenli bir ortama sahip olduğunu hisseden ve algılayan birey odak noktası olarak stres ve kaygıyı değil kendisini gerçekleştirme amacıyla piramidin sonraki basamakları için çaba sarf edecektir (Argan, 2007).

Ait olma ve sevgi ihtiyacı, bir grup tarafından kabul görme, sevgi ve arkadaşlık gibi ihtiyaçları temsil eden grup olarak adlandırılmaktadır. Grup halinde düzenlenen aktiviteler yardımı ile bu ihtiyaçların karşılandığı belirtilmektedir. Çünkü beden ve ruhun bir olduğu gerçeğini göz önünde bulundurursak, bu ilk iki adımda beden sağlığını korumanın yanı sıra ruhumuzu da besleyecek ihtiyaçlar doğmaktadır. Kişinin bu basamakta kendini gerçekleştirme yolunda sağlıklı biçimde ilerlemesi için kendini bir gruba ait hissetmesi ve duymuş olduğu sevgi ihtiyacının giderilmesi oldukça önem arz etmektedir (Hale ve ark., 2019).

Saygınlık ihtiyacı, bireylerin kendilerine ve diğer insanlara göre saygı görme ihtiyacı hissetmektedirler. Çünkü kişi toplumda yer edinmiş olsa bile o aidiyet duygusuyla birlikte saygı görmek ister. Toplumsal açıdan sosyal bir varlık olan insanın bu temel ihtiyacının giderilmemesi halinde kişi kendisini gerçekleştiremez. Bu basamağın sağlıklı biçimde gerçekleştirilmesi için sanat ve kültürel olan rekreasyonel aktiviteler katılarak bu saygı ihtiyacının giderilebileceği örnek gösterilebilir (Argan, 2007).

1.2.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

İnsanların çalışma sürelerinin dışında kalan vakitlerde kendilerine ayırdıkları zaman dilimleri ve bu zamanları nasıl değerlendirdiklerinin önemi gün geçtikçe daha da artmaktadır. Bu bağlamda kendilerini özgürce ifade edebilecekleri, eğlenebilecekleri ve hatta yeni bilgiler edinebilecekleri göz ardı edilmemelidir.

Bireylerin kendini gerçekleştirme ihtiyacı adı altında potansiyellerinin farkına varması ve yaratıcılık özelliklerinin açığa çıkartılması rekreasyon aktivitelerine katılarak giderilebilmektedir (Argan, 2007). Ayrıca çevre kirliliği ve nüfusun yoğunlaşmasının yanı sıra bireyler açısından yaşam şartlarının gittikçe zorlaştığı bir dönemde rekreasyon, ihtiyaç olarak zorunlu hale gelmiştir (Balcı ve Koçak, 2014).

Rekreasyonel aktivite ihtiyacının Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde belirtildiği gibi fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlardan sonra geldiği de unutulmamalıdır. Bireyler, öncelikli ihtiyaçlarını sağlandıktan sonra, serbest zamanlarını değerlendirebilecekleri aktivitelere yönelmektedirler. Karaküçük (2008) yapmış olduğu çalışmada, rekreasyonel etkinliklerin fiziksel sağlık ve ruh sağlığı üzerine olumlu etkilerinin bulunduğunu ve bu etkinliklere katılan bireylerin sosyal yönlerinin, kişisel yetenek ve becerilerinin, yaratıcı güçlerinin, iş yaşantılarındaki verim ve performanslarının ve toplumun ekonomik yapısının gelişimine katkı sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Böylelikle tüm bu gelişimler ve olumlu etkiler için rekreasyonun ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Rekreatif etkinliklerin birçok alanda farklı nedenlerle uygulandığı yapılan çalışmalarda da görülmüştür (Balcı ve Koçak, 2014; Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Uygulanan bu etkinlikler sayesinde de bireylerin arkadaşlarıyla veya ailesiyle daha fazla zaman geçirmek, kendini geliştirmek, yeteneklerini keşfetmek, sosyalleşmek, hastalıklardan korunmak veya kurtulmak gibi çeşitli alanlarda gelişimi gözlenebilir. Zamanla bu durum bireylerin davranışlarına yansır ve yaşantılarında olumlu yönde farklılıklar oluşturmaya başlar. Böylece bireylerin yaşamındaki beklentileri ile gerçekte yaşadıkları arasındaki dengeyi kurarak daha sağlıklı ve kaliteli yaşam sürdürmesi kaçınılmaz olacaktır. Buda bireylerin rekreatif etkinliklerle birlikte yaşam kalitelerini artırdıklarının veya kaliteli bir yaşam sürdürebileceklerinin göstergesi olarak yorumlanabilir.

1.2.5. Rekreasyonun Faydaları

Zorlamalardan uzak ve seçimlerin özgür bir şekilde yapıldığı serbest zamanlarda yapılan rekreasyon faaliyetlerinin etkin ve verimli kullanımı, bireyin gelişimine katkıları olduğu gibi sosyal, toplumsal ve psikolojik açıdan da önemli faydalar sağlamaktadır (Doğan ve ark., 2019; Gürbüz ve Henderson, 2014). Serbest zaman aktivitelerinin, bireylerde özgüven ve psikolojik iyi oluşu, fiziksel sağlık ve zindeliği arttırdığı ve çok sayıda hastalık riskini azalttığı gözlemlenmiştir (Aitchison, 2003). Bireylerin kişisel tercihlerine göre değişkenlik gösteren rekreasyonel aktiviteler, bireylerin fiziksel, sosyal, psikolojik, kişisel beceri ve yeteneklerin gelişmesi ve toplumsal yönden gelişimlerine katkı sağlamaktadır (Ardahan ve Yerlisu-Lapa, 2011). Benzer şekilde Torkildsen'e (1999) göre serbest zaman katılımı bireyler üzerinde stresin düşürülmesi, daha verimli bir öğrenmenin sağlanması ve zihinsel, fiziksel ve sosyal dengenin sağlanması gibi çok sayıda faydaya sahiptir. Yine diğer bir kaynakta rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılmak, bireylere bedensel sağlık, psikolojik sağlık ve sosyal sağlık yönünden faydalar sağladığı yer almaktadır (Lemonia ve ark., 2017). Rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılmak, kendine güven, benlik saygısı ve halk sağlığını artırırken, kronik hastalıklar, anksiyete ve depresyonu düşürdüğü gözlemlenmektedir (Sarol ve Çimen, 2015).

1.2.5.1. Fiziksel Yönden Faydaları

Uygun seviyede rekreasyon aktivitelerine düzenli olarak katılmak bireylerde, kalp atım seviyesini ve kan basıncının azaltırken, kas kuvvetini ve kemik yoğunluğunu arttırması yönünden fiziksel sağlık açısından son derece önemli faydalar sağladığı görülmüştür (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Rekreasyonel fiziksel aktivitelerin damar ve kalp rahatsızlıkları, obezite ve diyabet gibi rahatsızlık riskinin azaltılması gibi fiziksel sağlık sorunlarını çözüm konusunda etkili olduğu bilinmektedir (Nielsen ve Hansen, 2007). Rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılmanın faydaları şu şekilde örneklendirilmiştir (Kou, 2013; Williams and Shaw, 2009);

- Kilonun kontrol altında tutulmasını sağlar.
- Kasın kasılması ve aktivitenin faydası ile kemiğin mineral yoğunluğunu koruması kemik erimesi riskinin önlenmesinde etkili olur.
- Yüksek kan kolesterol seviyesinin dengelenmesinde yardım sağlayarak hastalıklara karşı dirençli hale getirir.
- Kalbi güçlendirerek kalbe olan kan akışını artırır.
- Kardiovasküler sağlığın düzenlenmesini sağlar.
- Kalp krizi geçirme riskinin azaltılmasına katkı sağlar.

1.2.5.2.Psikolojik Yönden Faydaları

Rekreasyon aktiviteleri stresten kurtulma, yalnızlık ve soyutlanmadan uzaklaştırarak toplumla bütünleşme, farklı psikolojik sorunların üstesinden gelme ve terapi yönünden sağladığı faydalar ile bireyin psikolojik sağlığına da katkıda bulunmaktadır (Caldwell, 2005). Ayrıca rekreasyon aktivitelerinin bireylere psikolojik iyi oluş, stresten uzaklaşmış bir yaşam, yaratıcı olma ve yenilenme gibi psikolojik yönden faydalarının olduğu belirtilmiştir (Kılıç ve Şener, 2012). Rekreasyonun psikolojik açıdan faydalarına verilen tüm bu örneklere ek olarak şu faydalar (Eravşar, 2020) sıralanabilir;

- Bireyin özsaygısının gelişmesini sağlar.
- Zihinsel rahatlama sağladığı için yaşamın geri kalanında odaklanmayı artırır.
- Kişiyi dinleme fonksiyonuyla birlikte stres ve kaygıdan uzaklaştırır.
- Zamanını etkin kullandığı için yaşam kalitesini artırır.

1.2.5.3.Sosyal Yönden Faydaları

Rekreasyonel aktiviteler, bireyin sosyal çevre tarafından kabul edilmesini sağlayan, yeni insanlarla tanışma ve yeni arkadaşlıklar kurma, sosyal bağları güçlendirme ve bireyler arası etkileşime olanak sağlayan sosyal faaliyetlerdir, bu nedenle sosyalleşme davranışının kazanılmasında etkilidir (Yağmur ve Tarcan-İçigen,

2016). Ayrıca, rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılmak bireylere kişisel kimlik, sosyal kimlik ve bir gruba ait olma duyguları kazandırması yönüyle sosyal açıdan faydalar sağlamaktadır (Alemdağ ve Öncü, 2015). Bu faydalar ek olarak şu faydalar (Eravşar, 2020) sıralanabilir;

- Grup ilişkilerini kullanarak, bireyin toplumsallaşmasını sağlamak.
- İnsanların, içindeki potansiyelin gelişimini sağlamak.
- Toplumun gerektirdiği modern eğitim düşünceleri yerine getirmek.

1.2.5.4. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi Yönünden Faydaları

Rekreasyon aktivitelerine katılım bireyin kendini keşfetmesi, ne tür becerilerinin olduğunu farkına varması ve yeteneklerini açığa çıkartması açısından faydalar sağlamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Rekreasyon aktiviteleri bireylerde yaratıcılığı geliştirmesi ile kişisel gelişime katkıda bulunmaktadır (Kazan, 2000). Yeni bilgilerin öğrenimi, kazanımı ve kişinin ufkunu genişletmesi de bu sınıfta yer alabilecek faydalar arasında yer almaktadır. Bu faydalardan biri olan öğrenme süreci, rekreasyon grubu ve bireysel rekreasyon deneyimlerinde gerçekleşebilir. Elde edilen yeni beceri kazanımı ise kişinin katılım güdüsü, katılım sıklığı gibi çeşitli değişkenlere bağlı farklılık gösterebilmektedir (Yüncü ve ark., 2013).

1.2.5.5. Toplumsal Yönden Faydaları

Rekreasyonel aktivitelere katılmak aynı toplum içerisinde yaşayan bireylerin paylaşımlarda bulunmasını sağlamakta ve ortak amaçlar doğrultusunda bir araya gelmesini sağlamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Toplumun her kesiminden bireyin birlikte aktiviteye katılımını sağlayan rekreasyon, bireyler arasında sosyal, ekonomik, eğitim ve kültür farklılıklarının ortadan kalkmasına katkıda bulunmaktadır (Lakot, 2015). Rekreasyon aktiviteleri, bireylere sağladığı yeni insanlar tanıyabilme akraba ilişkilerinin güçlenmesi, ailenin bir arada zaman geçirmesi, yabancılaşmadan

uzaklaşma ve yalnızlıktan kurtulma gibi faydalar yönünden toplumsal ilişkilerin geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır (Kiper, 2009).

1.2.5.6.Özel Gruplarda Rekreasyonun Faydaları

Engellilerde fiziksel aktiviteye ve serbest zaman aktivitelerine katılım, bireyin yeni kimlik ve rol kazanmasında etkili olur, bireyin farklı açılardan kendini anlamasını sağlar, grup olma duygusunu artırır ve mevcut engelinin farkındalığının azalmasında etkili olur (Groff ve ark., 2009). Ayrıca engellilerde fiziksel aktivitelere katılmak obezite, depresyon riskini ve stereotipik davranışları azaltırken, motor aksaklıkların, sosyal yetersizliklerin ve beceri eksikliklerinin giderilmesine önemli ölçüde yardımcı olmaktadır (Sarol, 2013). Bu bağlamda rekreasyon faaliyetleri, özel gereksinimli bireylerde çok yaygın olan hareketsizliğin (inactivity) üstesinden gelmeye yardımcı olabilir.

Rekreasyonel fiziksel aktivite, Otizm Spektrum bozukluğu tanısı almış bireylerin sosyal yetenekleri ve tekrarlayan olumsuz hareketlerini azaltmada etkili olur (Stumbo ve Wardlaw, 2011). Özel gereksinimli bireyler üzerindeki bir diğer katkısı açısından rekreasyonel fiziksel aktivite, zihinsel sağlığı iyileştirerek ve fiziksel performansı artırarak sağlıkla ilgili yaşam kalitesine katkıda bulunur (Baksjøberget ve ark., 2017). Öz gereksinimli bireyleyin rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılım sağlamaları; psikolojik ve fiziksel iyileşmeyi artırarak sağlık ile ilişkisi olan yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır (Sarol ve Çimen, 2015).

1.3. Fiziksel Aktivite

Günümüzde hayati bir öneme sahip olan fiziksel aktivite kavramı en genel anlamda, bir miktar enerji harcanarak yapılan bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (Caspersen ve ark., 1985). Fiziksel aktivite hareket yoluyla kişinin fizyolojik, ruhsal, sosyal ve zihinsel gelişimini olumlu yönde etkileyen, sağlıklı yaşamı destekleyen önemli bir bileşen olarak karşımıza çıkmaktadır (Demir ve Cicioğlu,

2018). Başka bir tanımda ise, iskelet kasları aracılığıyla vücudun hareket etmesiyle oluşan enerji harcaması olarak tanımlanmaktadır (Ho, 2022).

Fiziksel aktivitenin düzenli ve bilinçli olarak yapılması durumunda, yaşam boyu karşılaşılan hastalıkları önleyerek sağlıklı bir birey olunmasında önemli katkılar sağladığı söylenebilir. Sağlıklı bir gelecek için; bireylere küçük yaşta fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması, hayatında vazgeçilmez bir öge haline getirilmesi ve kaliteli yaşlanma konusunda oldukça önemli bir yeri olduğu bilinci kazandırılması gerekmektedir (Rhodes ve Giovannetti, 2022).

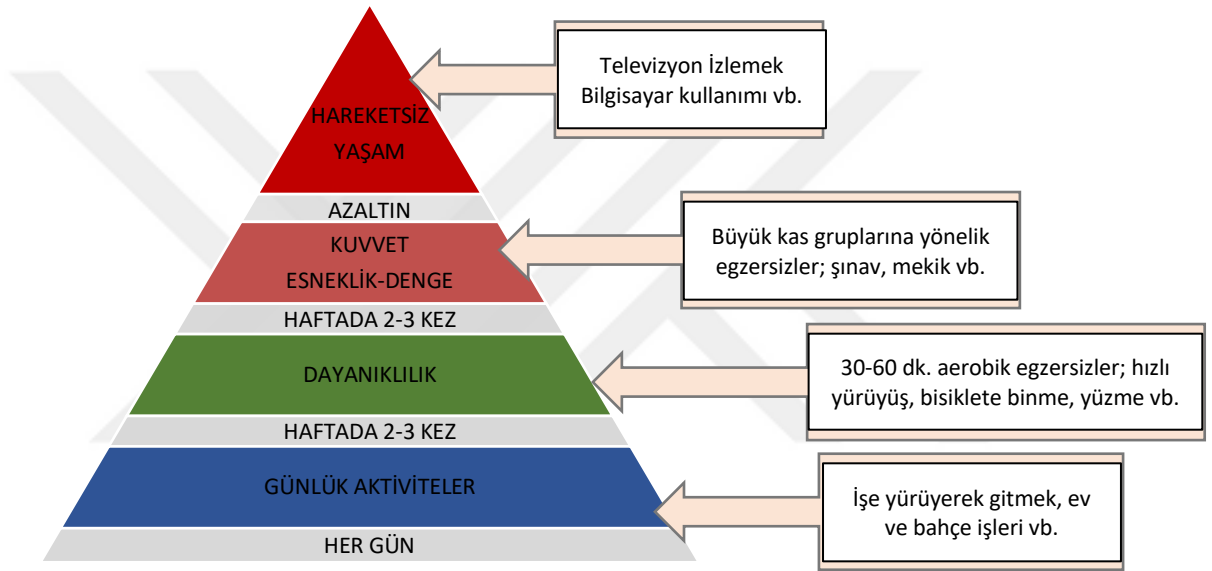
Fiziksel aktivitenin önemi; kişiyi inaktif yaşam tarzından kurtararak, bu yaşam tarzının neden olacağı fiziksel, ruhsal ve sosyal bozuklukları önlemektir. Ayrıca vücut sağlığının temeli olan fizyolojik performansı arttırmak, bedensel görünüşü ve sağlığı mümkün olduğunca korumaktır (Akpınar ve Günak, 2009; Çakır ve Şenel, 2017).

Bucksch ve Schlicht (2006), sağlığa zararlı etki eden faktörleri önlemede fiziksel aktivitenin ne kadar yeterli olduğu konusunda literatür incelemesi yapmışlardır. Örneğin, yapılan bir çalışmada hareketsiz bireylerin, haftanın çoğu gününde 30 dakikalık orta şiddette aktivite içeren bir program ile hastalık riskini azaltabileceği sonucuna varılmıştır (Bucksch ve Schlicht 2006). Fiziksel aktivite, bireyin yaşam kalitesini yükseltmesi ve yaşam süresini uzatması noktasında en önemli etkenlerden biri olduğundan bireyler fiziksel aktiviteye katılım konusunda desteklenmelidir (Vural ve ark., 2010). Fiziksel ve sportif aktivite, kişisel sağlık üzerinde önemli bir olumlu etkiye sahiptir. Fiziksel aktivite sadece halk sağlığını etkilemekle kalmayıp bireylerin yaşam kalitesi üzerinde de doğrudan olumlu etkiye sahiptir (Omorou ve ark., 2013).

1.3.1. Fiziksel Aktivite Türleri

“Aerobik Temelli Aktiviteler”, orta yada yüksek seviyedeki aktivitelerden oluşmaktadır. Koşma, merdiven çıkma, ip atlama, bisiklet sürme gibi aktiviteler bu

kategoriye girmektedir. “Kas Güçlendirici Aktiviteler” ise dirence karşı kas gücünün kapasitesini artırmak amacı ile yapılır. Örneğin; mekik ve şınav gibi kendi vücut ağırlığımız veya farklı ağırlıklar kullanarak yapılan egzersizler bu kategoride yer almaktadır. “Kemik Güçlendirici Aktiviteler” de kemik kalitesini ve yoğunluğunu arttırmak için yapılır. Koşma, dans etme, merdiven çıkma, ip atlama, bisiklet sürme gibi aktiviteler bu kategoriye girer. Fiziksel aktivitelerin tipi konusunda kesin ayrımlar yapmak pek doğru değildir. Bir aktivite içerisinde hem aerobik hem kas güçlendirici hem de kemik güçlendirici egzersizler olabilir (Kang ve ark., 2016).



Şekil.1.2. Fiziksel Aktivite Piramidi (TCSB, 2014).

1.3.2. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Düzenli yapılan bir fiziksel aktivite, kalp damar, solunum, kas-iskelet, endokrin sistemiminin güçlenmesine, büyüme ve gelişime dek vücutta bulunan bütün sistemler üzerinde geliştirici ve koruyucu etkileri bulunmakta ve ayrıca bağışıklık sistemimi üzerinde de olumlu etkileri görülmektedir (Belviranlı ve Okudan 2019).

Fiziksel aktivitenin faydaları;

- Hastalığı engeller,

- Çok daha nitelikli bir hayat sağlar,
- Sosyal ilişki açısından pozitif etki sağlar,
- Bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanlarda gelişme sağlar,
- Vücut ağırlığındaki artışı engeller,
- Zararlı maddelerin kullanımını azaltır,
- İletişim becerisini geliştirir,
- Sağlıkla ilgili harcamaları en az seviyeye indirir,
- Üretkenliği yükseltir,
- Kaliteli yaşlanma sağlar (Akyol ve ark., 2012; Gonzalez-Casanova ve ark., 2013; Montoye, 2000).

Fiziksel aktivite, her yaştaki insanların sağlığı üzerinde kısa ve uzun vadede zihinsel ve fiziksel yönden iyileştirici bir etkiye sahip olup çeşitli faydalar sağlamaktadır;

- Mutluluk hissini artırır,
- Açlık duygusunu azaltır,
- Besinlerin sindirimini ve yağ yakımını hızlandırır,
- Dayanıklılık egzersizi ile zihinsel berraklık kazandırır,
- Kaliteli bir uyku sağlar,
- Sindirimi kolaylaştırır (Abou, 2016).

1.3.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Genel olarak fiziksel aktivitenin kişinin sağlık durumu ve yaşam kalitesi üzerinde pek çok olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Erken dönemde edinilmesi önemli olan fiziksel aktivite alışkanlıkları yetişkinlikteki fiziksel aktivite durumlarını tahmin etme yolundaki önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Thompson ve ark., 2003). Fiziksel aktiviteyi etkileyen çeşitli unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurlar; sosyo-demografik, psikolojik, duyuşsal ve zihinsel, davranış özellikleri ve beceriler, sosyo-kültürel unsurlar ve çevre olarak sıralayabiliriz (Sallis ve Owen, 1998).

Sosyo-demografik unsurlar; Yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum, gelir durumu ve toplumsal faktörlerdir. Psikolojik, duygusal ve zihinsel unsurlar; Ruhsal, zihinsel bozukluklar, kişilik özellikleri, yeterli vaktin olmaması, kendine güvenin olmaması olarak karşımıza çıkmaktadır. Davranış özellikleri ve beceriler ise daha önceki yıllarda düzenli egzersiz yapıp yapmadığı, beslenme, zararlı madde kullanımı gibi unsurları içermektedir. Sosyo kültürel unsurlar, aile desteği, aktivitelere bakış açısı, birlikte hareket edebilme de fiziksel aktiviteyi etkileyebilmektedir. Son olarak, aktivite yapılabilecek spor alanların varlığı, bu alanlara ulaşılabilirlik ve güvenlik gibi faktörler fiziksel çevreden kaynaklanan unsurlardır (American College Of Sports Medicine, 2007).

Günümüz toplumunda fiziksel aktivite katılım ile ilgili önemli artışlar gözlenmektedir. Fakat kadınların serbest zamanlarında bu aktivitelere katılımlarını toplum açısından ele alınan çalışmaların çok az olduğu görülmektedir. Hacısöftaoğlu (2005)'nin yapmış olduğu çalışmada; fiziksel aktiviteye katılımın kadınların fiziksel ve toplumdaki yerlerini farketmelerinde nasıl etkili olduğuna ve toplumsal alanda fiziksel aktiviteye katılımın, kadınlar açısından ne kadar önemli olduğuna dikkat çekmiştir.

1.4. Serbest Zaman ve Kadın

Serbest zaman, yaşam kalitesini yansıtan dengeli bir yaşam tarzının önemli bir bileşenidir (Lee ve ark., 2000). Serbest zaman ilgileri ve becerileri, bir benlik duygusu yaratmada ve sürdürmede önemlidir (Kleiber ve ark., 2002). Seçim özgürlüğü ve zevk alma, serbest zaman olarak kabul edilen bir aktivite için çok önemlidir (Passmore ve French, 2001). Araştırmacılar serbest zaman deneyiminin dört özelliğini tanımlar: özgürce seçilir, özünde tatmin edici, en iyi şekilde harekete geçiren ve bağlılık duygusu gerektirir (Mokhtarian ve ark., 2004). Serbest zamanda aktivite tercihleri ve katılım düzeylerini etkileyen bir dizi faktör vardır. Tartışmasız en önemli faktör cinsiyettir (Eryasar, 2007).

Kadınların serbest zaman aktivitelerinin toplumdaki rolleri nedeniyle sınırlı olduğu (Demir ve Demir, 2006) ve kadınların serbest zaman aktivitelerinin daha çok ev merkezli olduğu (Eryasar, 2007) gösterilmiştir. Çalışmayan Türk kadınları el işi, örgü ve ziyaretle ilgili aktiviteleri tercih ederken, çalışan kadınlar kültürel aktiviteleri tercih etmektedir (Demir ve Demir, 2006). Türk kadınlarının serbest zaman aktivitelerine katılımları, büyük ya da küçük yerleşim yerlerindeki yaşamlarına göre değişmektedir (Eryasar, 2007). Kadınlar, ev içerisindeki sorumluluklarına daha fazla zaman harcamaktadırlar (Horna, 1989). Çalışan kadınların serbest zamanları çalışan erkeklere göre daha azdır (Thrane, 2000) ve hem çalışan hem de çalışmayan evli kadınların serbest zamanları eşlerine göre daha azdır (Chang ve ark., 2001).

Kadınların yaşam tarzları iş hayatına girdikçe değişmeye devam etmekte, ancak kadınlar konusundaki toplumsal beklentiler bu geçişi yapmakta yavaş kalmaktadır. Kadınlardan hâlâ aileye ve eve öncelik göstermeleri beklenmektedir. Ev alanına yapılan bu vurgu, önemli bir bileşen olarak serbest zaman ile kadınlar için ortak bir dünya sağlıyor gibi görünmektedir (Bialeschki ve Henderson, 1986). Kadınların serbest zamanları konusu üzerindeki artan araştırmalar, kadınların toplumdaki konumunun, kaynaklara erişim eksikliğinin ve kadınların yaşamları ve sorumluluklarına ilişkin toplumsal beklentilerin, kadınların özgürlüğünü azaltan ve seçeneklerini kısıtlayan faktörlerin tümü olduğunu göstermektedir (Baker, 2009).

Jackson ve Henderson (1995), cinsiyet farklılıklarına göre serbest zaman kısıtlamalarını incelemiş ve kadınların serbest zamanlarında erkeklere göre daha fazla kısıtlamayla karşılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Koca ve ark. (2009) ise, Türk kadınlarının serbest zaman aktivitelerine katılımını etkileyen kültürel ve sosyal faktörleri incelemiş ve aile sorumlulukları, tesislerin yetersizliği, evlilik ve ebeveynlik durumu, zaman eksikliği, sosyal onay ve ekonomi olduğunu belirtmiştir.

Türkiye'de pek çok kadın, çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamak için serbest zamanlarını ve özgürlüklerini feda etmek zorunda kalmakta ve serbest zaman ve özgürlük ihtiyaçları konusunda suçluluk duymaktadır (Koca ve ark., 2009). Demir (2005) ayrıca Türk kız öğrencilerin sorumluluklar, yaşamdan memnuniyet ve

beklentiler, fırsatlar algısı, serbest zaman aktivitelerini düzenleyen sosyal politikalar, etnik köken ve toplumdaki kadın ve erkeklerin statüsünden önemli ölçüde etkilenme olasılıklarının erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu bulgulara göre, kadınların erkeklerden daha dezavantajlı görüldüğü cinsiyetçi Türk toplumu gerçeğini gösterdiği söylenebilir (Demir 2005).

1.5. Serbest Zaman İlgilenimi

İlgilenim kavramı, 1980'lerin ortalarında araştırmacılar tarafından insanların serbest zaman seçimleriyle ilişkisini incelemek için benimsenmiştir (Havitz ve Mannell, 2005). İlgilenim, günümüzde tüketici davranışını anlamak ve açıklamak için yaygın olarak kullanılmaktadır (Jamrozy ve ark., 1996; Yetim ve Argan, 2013) ve bilgi, aktivite ve ürün seçimlerine yönelik heves, heyecan ve ilgi duyma olarak tanımlanmaktadır (Jamrozy ve ark., 1996). Daha spesifik olarak ilgilenim, bireyin sosyal çevresiyle etkileşerek geliştirdiği veya öğrendiği bir tutum olarak kavramsallaştırılmıştır (Sherif ve ark., 1965).

Rekreasyon bilimcisi Chen (2002), ilgilenim kavramını psikolojik bir değişken olarak serbest zaman alanında kullanan ilk kişidir. Bagoien ve Halvarhi (2005)'nin yapmış olduğu bir çalışmada ilgilenimin rekreasyonel etkinliklere katılıma aracılık eden önemli bir faktör olduğu ortaya konmuştur.

Serbest zaman ilgilenim, “rekreasyonel bir aktiviteye karşı gözlemlenemeyen bir motivasyon, uyarılma veya ilgi durumu” olarak tanımlanmıştır (Havitz ve Mannell, 2005). Ragheb ve Burlingame' e göre (2002) serbest zaman ilgilenimi, deneyimlediği aktivite hakkında belirli (genellikle olumlu) duygulara sahip olan, aktivitenin yaşamına olumlu bir değer kattığına inanan ve aktiviteye katılmaya kendini adanmış bir birey olarak tanımlanmaktadır.

“Serbest zaman ilgilenimi”, alanyazında yer aldığından itibaren, bunu ölçmek için çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bunlar ilk başta kişisel ve tüketici gibi çeşitli alanlar

ile serbest zaman alanını birleştirmeye yönelik yapılan ölçüm araçları olsa bile günümüzde çok sık kullanılan “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği”nin geliştirilmesi konusunda önemli bir katkı sağlamıştır (Kyle ve ark., 2007; Laurent ve Kapferer, 1985; Zaichkowsky, 1985). Kyle ve ark. (2007)’nin geliştirdiği “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği” beş farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; “çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade”dir (Gürbüz ve ark., 2018).

"Çekicilik" alt boyutu, bir aktivitenin birey için “heyecanlı, eğlenceli ve ilgi çekici” olduğunu ve serbest zaman deneyimi yaşamının ilk adımı olduğunu ifade eder (McIntyre ve Pigram, 1992). İlgi çekici bir aktivite için onu heyecan verici ve eğlenceli olarak görmek, katılımı teşvik etmede önemli bir rol oynar (Alexadris ve ark., 2012). Ancak bunun yanına aktivitelerin birey için kişisel anlamı ve katılımın onun için ne kadar önemli olduğu düşüncesinde çekiciliği etkileyen ve katılım konusunda sürekliliği sağlayan bazı faktörlerdir (Kyle ve ark., 2003).

İkinci alt boyut olan “Önem verme”, aktivitelerin gündelik yaşam ve sosyal yapılar ile ilişkilendirilerek bireyin yaşamındaki yerini ve önemini ifade eder (Iwasaki ve ark., 2004). Bu aktivite bir birey için önemli olabilir çünkü rahatlama, olumlu sağlık sonuçları, beceri geliştirme ve sosyal ilişkiler kurma gibi farklı yönleri vardır (Wiley ve ark., 2000).

Üçüncü alt boyut olan “Kendini ifade” ise bireyin aktivitelerini temsil etme gücü ve kendini ifade etmenin, bir kişinin kendisine verilen mesaj olduğu algısıdır (Wiley ve ark., 2000). Kendini ifade etmede, bir birey, faaliyetlerle özdeşleşme gibi iş motivasyonları ve kendini temsil etmek için kimliğini çevreye iletmek için faaliyetlerin gücünden yararlanmak gibi dışsal motivasyonlar yaşayabilir (Dimanche ve Samdahl, 1994).

Diğer bir alt boyut olan “sosyal ilişkiler” ise rekreasyonel faaliyetlerde bulunmada çevre ile ilişkiler ve sosyalleşmeyi ifade etmektedir. Sosyal ilişkiler, bireylerin sosyal yapılara olan ilgilerinin ve bağlılıklarının artmasının önemli bir belirleyicisidir (Kyle ve ark., 2003).

Son ve beşinci alt boyut olan “özdeşleşme” kendini ifade etmekten farklı bir kavramdır. Bir faaliyete bağlılık duygusu, faaliyetin özellikleri ile aidiyet duygusu arasındaki karşılıklı bağlantı olarak tanımlanabilir. Kurulmuş olan ortaklık yolu ile özdeşleşme sayesinde bireysel ihtiyaçların doyurulması söz konusu olmaktadır (Kyle ve ark., 2003).

“Serbest zaman ilgilenimi”, bireyin serbest zamanda yaptığı aktivitelere katılımını belirleme amacı ile kullanılmakta ve yapılan aktiviteye göre düşük ya da yüksek seviye olarak derecelendirilmesi yapılmaktadır. Sosyodemografik yapının yanı sıra, bireyin kültürel değerleri ve yaşam tarzı, etkinliğin mekân ve zaman gibi bağlamsal özellikleri de ilgilenim üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Yönet, 2018). Bireylerin, serbest zamanlarını değerlendirme konusunda ilgilenim düzeyleri, onların etkinliklere süreklilik sağlayan katılımlarını, motive olmalarını, heyecanlarını canlı tutmayı sağlayabilir. Serbest zaman ilgilenim, serbest zaman etkinliklerine katılanların içsel refahını etkileyen önemli bir unsurdur (Ragheb ve Burlingame, 2002).

Godbey (2003), sosyolog Hobson Bryant'a göre serbest zaman ilgilenimin dört aşaması olduğunu belirtmiştir. İlk aşamada birey davranışa beklentiyle başlar ve bazı insanlar bu aşamada durabilir, örneğin amacı herhangi bir yolla balık yakalamak olan acemi bir balıkçı gibi. İkinci aşamada, öğrenme gerçekleşmeye başlar. Üçüncü profesyonel aşama ise, birey teknoloji, ekipman, ilgili kurallar ve diğer faktörler gibi davranışın farklı yönleri için profesyonel beceriler geliştirmeye başlar. Son olarak, dördüncü aşamada, bireyin aktivite alanında kendi stilini oluşturduğu ve aktiviteye olan sevgisinin kişinin kendisine yönelik olduğu en yüksek profesyonel aşamadır.

1.6. Yaşam Kalitesi

Tıp, teknoloji ve yaşam koşullarındaki gelişmeler, son on yılda yaşam beklentisini artırmıştır. Yaşam kalitesini artırmak dünya çapında önemli bir hedef haline gelmektedir (Abdel, 2020; Ohashi ve Katsura, 2019). Yaşam kalitesinin tümüyle kabul edilen ortak bir tanımı yoktur. Farklı kültürler tanımları

farklılaştırabilir. Yaşam kalitesi çok geniş bir kavram olduğu için, onu etkileyen faktörleri belirlemek ve betimlemek de oldukça zordur. Yaşam kalitesi kavramı, psikoloji, sosyoloji ve tıpta 10.000'den fazla atıf ile disiplinler arasında büyük ilgi görmektedir (Shek, 2010). Yaşam kalitesi, sosyal ilişkiler, fiziksel sağlık, günlük yaşamdaki işlevsellik, ekonomik durum ve genel refah algısını kapsamaktadır. Ayrıca, genişliği ve çok boyutluluğu dikkate alındığında yaşam kalitesi, bireysel ve toplumsal refahın kilit bir göstergesi haline gelmiştir (Bognar, 2005). “Yaşam kalitesi, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık ve sosyal ilişkiler alanlarını içeren öznel ve çok boyutlu bir yapı olarak kabul edilmektedir” (WHOQOL Group, 1995). Schalock (1996), çalışmaları sonucunda yaşam kalitesinin boyutlarını aşağıdaki gibi açıklamıştır (Andereck ve Nyaupane, 2011);

- Genel Sağlık: Sağlık, beslenme, istirahat, hareketli yaşam, serbest zaman etkinlikleri, günlük yaşam faaliyetleri,
- Sosyal ilişkiler: İçtenlik, dostluk, ortam ile etkileşim, sevgi, aile.
- Refah: Ekonomik durum, mülkiyet, sosyal ekonomik mevki, besin.
- Duygusal ve Ruhsal: Özgürlük, stresten uzaklık, mutluluk, yaşam sevinci, manevi haz.
- Bireysel gelişim: Öğrenim, bireysel beceri, amaca ulaşabilme.
- Çevre: Toplumsal ortamda yer edinme, sosyal faaliyet, gönüllü çalışma.

Yaşam kalitesi kavramı, son yıllarda ağırlıklı olarak yabancı literatürde rastladığımız, çok boyutlu, zaman içinde gelişebilen, her bireyin beklentileri ve yaşamları ile yakından ilişkili bir kavramdır (Carr ve ark., 2001). Yaşam kalitesi, en basit anlamıyla, insanların yaşadıkları hayattan duydukları memnuniyettir. Yaşam kalitesi, bireylerin ve toplumların genel mutluluk ya da esenlik düzeyini tanımlamak için kullanılan karmaşık, çok boyutlu ve dinamik bir kavramdır (Chappell, 2003; Felce, 1997). Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 1995)’e göre yaşam kalitesi, bireyin, içinde bulunduğu kültürel değerleri, amaçları, beklentileri, standartları ve kaygılarıyla ilişkili olarak yaşam içerisindeki yerini algılaması olarak tanımlanmaktadır.

Daha geniş anlamda ise bireyin toplumdaki konumundan dolayı yaşam kalitesinden bahsedebiliriz. İnsanın içinde yaşadığı kültürel, manevi ve sosyal değerler bağlamında yaşam kalitesi, insan ve çevre arasındaki etkileşime yansıyan önemli olanakların kullanılma derecesi olarak anlaşılmaktadır. Bireylerin kaliteli bir yaşam sürmelerinin en önemli faktörlerinden biri, özellikle çevresel, sosyal, sağlık ve ekonomik alanlarda olumsuz etkilerin en aza indirileceği bir ortamın yaratılması sayılabilir. Engelleri en aza indirerek, bireyler aktif kalabilir ve genel refahlarını ve yaşam kalitelerini iyileştirebilirler (Bloodworth ve ark., 2011).

Buna karşılık, bireylerin çok çeşitli aktif sporlara, rekreatif aktivitelere ve serbest zaman uğraşlarına katılabilmeleri onların yaşam kalitelerini etkileyebilir. Fiziksel, duygusal veya sosyal yönden teşvik edici faaliyetlere katılımın, bireyin yaşam kalitesi üzerinde de etkisi olabilir. Dolayısıyla, bireyler için aktivite katılımı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi anlamak önemlidir (Berger, 2011).

Eser'e (2006) göre yaşam kalitesi kişinin bulunduğu ortam, kültür ve değerleriyle birlikçe amaçları ilişkin hayattaki rolünü anlamasıdır. Bireyin yaşam kalitesini hayatta belirleyen önemli unsurlardan birinin mutluluk olduğuna değinilse de bunun yanında bireyin inancı, ruh sağlığı gibi çevresi ile ilişkisinin de önemli olduğu söylenebilir.

1.7. Serbest Zaman İlgilenim ile Yaşam Kalitesi İlişkisi

Serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi ilgili araştırmalara bakıldığında, sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Bazı araştırmalar, fiziksel aktivitenin sağlığa katkısını ve serbest zaman ilgilenimi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Kekäläinen ve ark., 2020; Lee ve ark., 2014; Warburton ve Bredin, 2017).

Yapılan bir çalışmada, serbest zaman ilgileniminin, fiziksel aktivite ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür (Havitz ve ark., 2013). Russell (1990) ise serbest zaman ilgilenimi ve serbest zaman memnuniyetinin kaliteli yaşamın

belirleyicileri olduğu ve ikisi arasında önemli bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Yetim ve Argan (2018) ise yaptıkları çalışmada yaşam kalitesi düzeyleri yüksek çıkan bireylerin ilgilenimlerinin ve sadakatlerinin artmış olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada ise (Lustyk ve ark. (2004) fiziksel aktiviteye sık katılımın kişinin yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gösterilmiştir.

1.8. İlgili Çalışmalar

Bu bölümde serbest zaman ilgilenim ile yaşam kalitesi konuları ile ilgili uluslararası ve ulusal alanyazında yer alan çalışmalara yer verilmiştir.

1.8.1. Uluslararası Literatürde Yer Alan İlgili Çalışmalar

Wiley ve ark. (2000), kadın ve erkek katılımcıların çeşitli rekreasyonel aktivitelerde serbest zaman ilgilenim eğilimlerini karşılaştırdığı ve incelediği araştırmada, kadın katılımcıların bu tarz aktiviteleri kendini ifade edebilmesi ve çekici bulması nedeni ile ilgi gösterdikleri sonucuna varılmıştır. Ayrıca çalışmada, kadınların erkeklere oranla hokey aktivitesi ile kendisini daha çok özdeşleştirdiği sonucuna varılmıştır.

Dolnicar ve ark. (2012), tatillerin yaşam kalitesi açısından önemine ilişkin inceleme yapılan çalışmada, çeşitli ölçekler ile elde edilen sonuçları değerlendirerek, tatillerin bireyler için önemli olan kısmında yaşam kalitesine pozitif bir etkisi olduğu sonucuna varmıştır.

Chen ve ark. (2013), Tayvan’da yaşayan kolej öğrencilerinin serbest zaman memnuniyetini etkileyen faktörleri incelemeyi amaçladığı çalışmada, serbest zaman ilgilenimi düzeyi yüksek olan katılımcıların, serbest zaman memnuniyetlerinin daha yüksek olduğunu, serbest zaman ilgilenimi dikkate alındığında serbest zaman motivasyonu düzeylerinin serbest zaman memnuniyetleri üzerinde pozitif bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Chang'in (2017) yaptığı çalışmada, fiziksel aktivite olarak ekstrem sporu yapan bireylerin serbest zaman ilgilenim ve akış deneyimi arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçladığı çalışmada, serbest zaman ilgilenim düzeyi yüksek ekstrem sporcuların akış yaşama eğiliminin daha yüksek düzeyde olduğunu ve cinsiyete göre daha önemli bir fark olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman ilgilenimi tüm alt boyutlarının, erkek katılımcıların akış deneyimi düzeyi üzerinde daha güçlü bir etkiye sahipken kadınlarda ise sadece "özdeşleşme" ve "kendini ifade" faktörlerinin bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Demirel (2019), fitness merkezi üyelerinin serbest zaman ilgilenim ve mutluluk düzeylerini belirlemeye yönelik yaptığı araştırmada, katılımcıların cinsiyet, medeni durum ve eğitim değişkenine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir etki bulunmamıştır. Eğitim düzeyi ve cinsiyete değişkenine göre ise katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyleri arasında pozitif bir etki olduğu, ancak serbest zaman ilgilenim düzeyi ile medeni durum arasında olumlu bir etki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Chen ve ark. (2021), rekreasyonel aktivite olarak pickleball sporu yapan katılımcıların psikolojik iyi-oluş üzerinde serbest zaman ilgilenim ve serbest zaman memnuniyetin etkisini incelemeyi amaçlayan bir çalışma yapmıştır. Serbest zaman ilgilenimin serbest zaman memnuniyeti üzerinde önemli bir etkisi olduğunu, serbest zaman ilgilenimin psikolojik iyi-oluş üzerinde önemli bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların serbest zaman memnuniyetinin psikolojik iyi-oluş üzerinde önemli bir etkisi olduğunu, serbest zaman memnuniyetinin ise serbest zaman ilgilenim ile psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişki üzerinde aracı bir etkisi olduğu ifade edilmiştir.

Tao ve ark. (2022) serbest zaman ilgilenimi, akış deneyimi ve mekânsal bağlılık değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan araştırmada, serbest zaman ilgilenimin akış deneyimi üzerinde önemli bir pozitif etkisi olduğunu, akış deneyiminin mekânsal bağlılık üzerinde olumlu bir pozitif etkisi olduğunu ve serbest zaman ilgilenimin hem doğrudan hem de dolaylı olarak akış deneyimi aracı ile mekânsal bağlılık üzerinde bir etkisi olduğunu belirlemiştir. Bu nedenle, daha yüksek

düzeyde bir serbest zaman ilgilenimin ve daha güçlü bir akış deneyimin, katılımcıların mekânsal bağlılığını geliştirmeye yardımcı olabileceği; kendini ifade etme, özdeşleşme ve kendini gerçekleştirmeyi teşvik edebileceği ve serbest zamanın faydalarını artıracığı ve bunun sonucunda kişisel iyi-oluş ve yaşam kalitesinin geliştirebileceği, insanların daha iyi bir yaşam için isteklerini yerine getirebileceği düşünülmektedir.

Rich ve ark., (2022) kırsal ve bölgesel topluluklardaki kadınların spor, fiziksel aktivite ve serbest zaman aktivitelerine katılımlarında sosyal, kültürel ve coğrafi kısıtlamaların olduğu gerekçesiyle Avustralya’da deneysel bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bahsi geçen çalışmanın neticesinde; program geliştirmeye ve uygulamaya yönelik etkinlik odaklı bir yaklaşım yerine katılımcı odaklı bir yaklaşımın, özellikle yetersiz hizmet alan topluluklardaki kadınlar için sürdürülebilir katılım fırsatları yaratmada daha etkili olabileceği sonucuna ulaşmışlardır.

1.8.2. Ulusal Literatürde Yer Alan İlgili Çalışmalar

Yetim (2014) yaptığı çalışmada, Eskişehir ilinde yaşayan fitness yapan katılımcıların serbest zaman ilgilenimlerinin, serbest zaman tatminleri ile serbest zaman sadakatleri üzerindeki etkiyi incelemiştir. Katılımcıların bazı demografik özelliklerinin aktivitelere karşı duydukları ilgi düzeyini etkilediğini, aynı zamanda serbest zaman tatmini ve sadakati üzerinde pozitif bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Aydın (2016) ise rekreatif amaçlı fitness programlarına katılan bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmada, serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcıların ilgilenim düzeylerinin eğitim, cinsiyet, yaş gibi demografik değişkenlere göre değiştiği ve ayrıca ilgilenim düzeylerinin arttıkça mutluluk düzeylerinin de artacağını sonucuna varılmıştır.

Eskiler ve Karataş (2017)'in katılımcı grubunu öğrencilerin oluşturduğu çalışmada serbest zaman ilgilenim ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İlgilenim düzeyinin artması ile aktiviteye tekrar katılım sağlaması ve tavsiye etme niyetinin de artacağı sonucuna varılmıştır.

Koçak ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada, serbest zaman kolaylaştırıcıları, serbest zaman engelleri ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişki yapısal bir model ile incelenmiştir. Serbest zaman kolaylaştırıcıların serbest engelleri ve serbest zaman ilgilenimi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu, ayrıca serbest zaman kolaylaştırıcılarının ilgilenim üzerinde aracı bir etmen olduğu, serbest zaman engellerininse buna aracılık ettiği sonucuna varılmıştır.

Gürbüz ve ark. (2019a) hizmet kalitesi ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkiyi inceleme amaçlı yaptığı çalışmada, sağlık ve zindelik kulüplerine üye olan katılımcılar yer almıştır. Çalışmada, cinsiyet, medeni durum ve üyelik süresi gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada, benzer kulüplerde yapılan hizmet kalitesini değerlendirme ile serbest zaman ilgilenimi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu, aynı zamanda hizmet alan katılımcılar için “çekicilik” alt boyutunun en önemli faktör olduğu, sağlık ve zindelik kulüplerine üye olan müşterilerin beklentilerini karşılama konusunda yetersiz kaldığı ifade edilmiştir.

Gürbüz ve ark. (2019b) macera rekreasyonuna katılan bireyler üzerine yaptıkları çalışmada, serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Macera rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk düzeylerinin cinsiyet, aktivite ve katılım yılı değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Yapılan araştırmaya göre, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek bir ilgilenim düzeyine sahip olduğu, kadınların da erkeklere göre daha yüksek mutluluk düzeyleri gösterdiği; uzun süre aktiviteye katılanların ilgilenim düzeyleri yüksek iken mutluluk düzeyleri ise düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Kara'nın (2015) serbest zamanlardaki sıkılma algısının yaşam kalitesi üzerindeki etkisini inceleme amacıyla yaptığı çalışmada, serbest zamanlardaki sıkılma algısının yaşam kalitesi üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu ve rekreatif aktivitelerin, sıkılma algısına ve yaşam kalitesine pozitif bir etki sağlayacağı sonucuna varmıştır.

1.9. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, haftada en az 3 gün fiziksel aktiviteye katılan kadınların serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi düzeylerini çeşitli değişkenler ile karşılaştırmak ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi test etmektir.

1.10. Problem Cümlesi

P₁: Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan kadınların, serbest zaman ilgilenimleri ile yaşam kalitesi düzeylerinde çeşitli değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar var mıdır?

P₂: Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan kadınların, serbest zaman ilgilenimleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.11. Hipotezler

H₁: Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan kadınların serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi düzeylerinde medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₂: Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan kadınların serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi düzeylerinde yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₃: Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan kadınların serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi düzeylerinde eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₄: Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan kadınların serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi düzeylerinde gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₅: Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan kadınların serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi düzeylerinde katılım şekli değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₆: Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan kadınların serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi düzeylerinde fitness merkezine üyelik durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₇: Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan kadınların serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi düzeylerinde fiziksel aktivite süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H₈: Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan kadınların serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi düzeyleri arasında istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı ilişkiler vardır.

1.12. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırmanın verileri İstanbul ilinde açık ve kapalı rekreasyon alanlarında fiziksel aktiviteye katılan kadınlardan elde edilmiştir.
- Araştırma, İstanbul ilinde ikamet eden ve haftada en az üç gün fiziksel aktiviteye katılan 18 ve 65 yaş arası kadın katılımcılar ile sınırlıdır.

Araştırmaya katılan kadınlar kişisel bilgi formu ile “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği” ve “Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği-Kısa Form”unda yer alan maddelere verdikleri cevaplar ile sınırlandırılmıştır.



2. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın bu aşamasında, araştırma modeli, katılımcıların özellikleri, araştırmada kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanması ve analizi üzerinde durulmuştur. Ayrıca çalışmanın gereç ve yöntem bölümünü oluşturan diğer önemli öğelere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel yaklaşımlarından biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Büyük örneklem gruplarını kapsayan ilişkisel tarama modelinde probleme yönelik tutum veya davranışların analiz edilmesi ve genelleme yapılması sağlanmaktadır (Büyüköztürk, 2015). İlişkisel tarama modelindeki çalışmalarda ortaya konan ilişki, iki değişken arasında gözlenen değişimin hangi değişkenden kaynaklanabileceğini göstermektedir (Köklü ve ark, 2007).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni TÜİK (2020) verilerine göre İstanbul ilinde yaşayan 1.441.460 kadından oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunda ise, İstanbul’da yaşayan 18-65 yaş aralığında, haftada en az üç gün fiziksel aktiviteye katılan, kolayda örnekleme (uygun örnekleme) yöntemine göre seçilmiş 1203 kadından oluşturulmuştur. Kolayda örnekleme yönteminde araştırmacılar çalışma kapsamında oluşturduğu hipotezleri test etmek veya araştırma amaçlarına ulaşmak için uygun katılımcılardan veri toplamaya başlar. Çalışma grubuna en ulaşılabilir ve araştırma için maksimum tasarruf sağlayacak örnekler üzerinde çalışılır (Büyüköztürk ve diğ., 2008).

Çizelge 2.1. Evren ve Örneklem Sayısı

İstanbul İlinde Yaşayan Kadın Sayısı	Evren	Örneklem
18-65 arası	1.441.460	1203
Toplam	1.441.460	1203

Çizelge 2.1’ de örnekleme oluşturan katılımcıların seçildiği İstanbul ilinde yaşayan 18-65 yaş arası kadın sayısı verilmiştir. Çalışmanın örneklem grubunda Türkiye’nin en büyük ili olan İstanbul’da yaşayan, 18- 65 yaşında ve haftada üç gün fiziksel aktiviteye katılan toplam 1203 kadın gönüllü olarak yer almıştır.

Çizelge 2.2. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler

Değişkenler		F	%
Medeni Durum	Bekar	1008	83.8
	Evli	195	16.2
	Toplam	1203	100
Yaş	18-25 arası	886	73.6
	26-35 arası	227	18.9
	36-65 arası	90	7.5
	Toplam	1203	100
Eğitim Durumu	Lise ve daha az	390	32.4
	Lisans	765	63.6
	Lisansüstü	48	4.0
	Toplam	1203	100
Gelir Durumu	2.500 TL ve altı	506	42.1
	2.501-5.000 TL	250	20.8
	5.001-10.000 TL	306	25.4
	10.001 TL ve üstü	141	11.7
	Toplam	1203	100
Fiziksel Aktivite Katılım Tercihi	Arkadaş grubu	641	53.3
	Aile	101	8.4
	Bireysel	461	38.3
	Toplam	1203	100
Fitness Merkezine Üyelik Durumu	Evet	686	57
	Hayır	517	43
	Toplam	1203	100
Fiziksel Aktivite Süresi	1-6 ay arası	362	30.1
	7-11 ay arası	45	3.7
	1-5 yıl arası	682	56.7
	6 yıl ve üzeri	114	9.5
	Toplam	1203	100

Çizelge 2.1.'de araştırmaya katılan kadınların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler bulunmaktadır. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan toplam 1203 kadının yarısından daha fazlasının İstanbul şehrindeki fitness merkezlerine üye olduğu (%57), büyük bölümünün bekar (%83.8) üyelere oluştuğu tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların %63.6'sının lisans eğitime sahip olduğu, %56.7'sinin 1-5 yıl arası fiziksel aktivite süresine sahip olduğu ve %53.3'nün arkadaş grubu ile fiziksel aktiviteye katılımı tercih ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların iki farklı bölümden oluşan bir anket formunu doldurmaları istenmiştir. Anket formunun birinci bölümünde katılımcıların kişisel bilgilerini (yaş, medeni durum, gelir durumu, serbest zaman aktivitelerine katılım durumu vb.) içeren çeşitli sorular sunulmuştur. İkinci bölümde de aşağıda ayrıntılı bir şekilde bilgileri verilen iki farklı ölçek kullanılmıştır.

Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği (SZİÖ)

Serbest zamanlarında çeşitli rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin bu etkinliklere ilişkin ilgilenim düzeylerini belirlemek amacıyla Kyle ve ark. (2007) tarafından geliştirilen “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği”nin Türk kültürüne uyarlaması Gürbüz ve ark. (2015) tarafından yapılmıştır. SZİÖ'nin Türkçe versiyonunda toplam 15 madde yer almaktadır. Ölçek “çekicilik”, “önem verme”, “sosyal ilişki”, “özdeşleme” ve “kendini ifade” olarak isimlendirilen 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutunda 3 madde yer almaktadır. Katılımcılar ölçekte yer alan ifadeleri (1) Hiç Katılmıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum şeklindeki 5'li Likert tipi ölçek üzerinden yanıtlamaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği-Kısa Formu (DSÖYKÖ-KF)

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği-Kısa Formu (DSÖYKÖ-KF) sağlıklı ilgili yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde kullanılan ölçme araçlarının daha çok batılı kültürlerle ait olması ve kültürlerarası karşılaştırmak yapmak için Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi grubu (WHOQOL Group, 1998) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin uzun ve kısa formlarının şu anda 40'dan fazla kültürde geçerliğinin yapıldığı da bilinmektedir. DSÖYKÖ-KF'da toplam 26 madde yer almaktadır. Orijinal ölçme aracında yer alan ilk iki soru bireylerin genel sağlık durumlarına ilişkin ifadeleri kapsamaktadır. Ölçek orijinalde 4 alt boyut ve 24 maddeden oluşmaktadır.

DSÖYKÖ-KF'nin Türk kültürüne uyarlama çalışması ise Eser ve ark. (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. DSÖYKÖ-KF'da katılımcıların yaşam kalitesi ve genel sağlık durumlarına (genel sağlık) ilişkin görüşlerinin değerlendirildiği 2 soru yer almaktadır. Bu iki maddeye ek olarak ölçeğin Türkçe versiyonu “bedensel-7 madde (Örn: *Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne derece engellediğini düşünüyorsunuz?*), “ruhsal-6 madde (Örn: *Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?*), “sosyal ilişki-3 madde (Örn: *Diğer kişilerle ilişkinizden ne kadar hoşnutsunuz?* ve “çevre-9 madde” (Örn: *Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?* şeklinde ifade edilen 4 alt boyut ve toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda “çevre” alt boyutuna 1 soru eklenmiştir. Bu nedenle, ölçeğin 25 maddelik Türkçe versiyonunun kullanılması durumunda “çevre” alt boyutunun “çevre-tr” olarak kullanılması da önerilmektedir. Ölçekte yer alan ifadeler 5’li Likert tipi ölçekler üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekte yer alan 3, 4, 26 ve 27 nolu sorular ters puanlanmaktadır.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında kullanılan veriler araştırmacı tarafından, İstanbul’da yaşayan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılardan

(aydınlatılmış onam formunu dolduran) yüz-yüze veri toplama yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Toplanan veriler SPSS-25 ile değerlendirilmiştir. Öncelikle verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Kullanılan ölçüm araçlarının Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. “SZİÖ” ve “DSÖYKÖ-KF” ölçeklerinin alt boyut ortalama puanları arasındaki farklılıkları çeşitli değişkenlere göre test etmek için bağımsız örneklem için t-test, ANOVA ve pearson korelasyon analizleri yapılmıştır.



3. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde “SZİÖ” ile “DSÖYKÖ-KF” ölçek puanlarına ilişkin yapılan çeşitli analiz sonuçlarına ilişkin çizelge ve açıklamaları yer almaktadır.

Çizelge 3.1. Ölçek puanlarının dağılımı (SZİÖ)

SZDÖ	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alfa
<i>Çekicilik</i>	1203	3.81	.87	-.72	.46	.85
<i>Önem verme</i>	1203	3.44	.89	-.35	-.24	.85
<i>Sosyal İlişki</i>	1203	3.63	.85	-.64	.26	.84
<i>Özdeşleşme</i>	1203	3.65	.84	-.66	.52	.84
<i>Kendini İfade</i>	1203	3.49	.88	-.39	-.15	.86

Çizelge 3.1’deki puan dağılımlarına baktığımızda, ölçeğe ait ortalama puanların normal dağılım gösterdiğini söyleyebiliriz. “SZİÖ”nin ortalama puanlarının dağılımına göre en yüksek puanın “çekicilik” (Ort.= 3.81) alt boyutu, en düşük puanın ise “önem verme” (Ort.= 3.44) alt boyutunda olduğu bulunmuştur.

Çizelge 3.2. Ölçek puanlarının dağılımı (DSÖYKÖ-KF)

DSÖYKÖ-KF	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alfa
<i>Genel sağlık</i>	1203	3.09	.84	.11	.24	.83
<i>Bedensel</i>	1203	3.47	.61	.12	-.46	.79
<i>Ruhsal</i>	1203	3.34	.64	-.18	.03	.77
<i>Sosyal ilişki</i>	1203	3.40	.86	-.40	.13	.81
<i>Çevre</i>	1203	3.27	.60	-.11	.26	.77

Çizelge 3.2’deki puan dağılımlarına baktığımızda, ölçeğe ait ortalama puanların normal dağılım gösterdiğini söyleyebiliriz. “DSÖYKÖ-KF”nin ortalama puanlarının dağılımına göre en yüksek puanın “bedensel” (Ort.= 3.81) alt boyutu, en düşük puanın ise “genel sağlık” (Ort.= 3.09) alt boyutunda olduğu bulunmuştur.

Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.3. Medeni Durum Değişkenine Göre t-testi Sonuçları (SZİÖ)

SZİÖ	Medeni Durum	n	Ort.	Ss.	t	p
<i>Çekicilik</i>	Bekar	1008	3.83	0.86	1.11	0.26
	Evli	195	3.75	0.88		
<i>Önem Verme</i>	Bekar	1008	3.47	0.89	2.99	0.00*
	Evli	195	3.26	0.89		
<i>Sosyal İlişki</i>	Bekar	1008	3.65	0.83	2.64	0.00*
	Evli	195	3.48	0.93		
<i>Özdeşleşme</i>	Bekar	1008	3.69	0.81	3.77	0.00*
	Evli	195	3.44	0.93		
<i>Kendini İfade</i>	Bekar	1008	3.55	0.87	4.65	0.00*
	Evli	195	3.23	0.87		

Analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların “SZİÖ”nin “önem verme” [$t=2.99, p<0.01$], “sosyal ilişki” [$t=2.64, p<0.01$], “özdeşleşme” [$t=3.77, p<0.01$], ve “kendini ifade” [$t=4.65, p<0.01$] alt boyut ortalama puanlarının medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmıştır (Çizelge 3.3). Bekar katılımcıların ortalama puanlarının evli katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çizelge 3.4. Medeni Durum Değişkenine Göre t-testi Sonuçları (DSÖYKÖ-KF)

DSÖYKÖ-KF	Medeni Durum	n	Ort.	Ss.	t	p
<i>Genel Sağlık</i>	Bekar	1008	3.06	0.85	-3.07	0.00*
	Evli	195	3.26	0.77		
<i>Bedensel</i>	Bekar	1008	3.47	0.59	-0.32	0.74
	Evli	195	3.49	0.67		
<i>Ruhsal</i>	Bekar	1008	3.32	0.64	-2.05	0.04*
	Evli	195	3.42	0.62		
<i>Sosyal İlişki</i>	Bekar	1008	3.38	0.86	-1.88	0.05
	Evli	195	3.50	0.86		
<i>Çevre</i>	Bekar	1008	3.26	0.60	-1.05	0.29
	Evli	195	3.31	0.62		

Çalışma kapsamında yer alan kadınların yaşam kalitesi düzeylerinin medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma durumunu incelemek amacı ile yapılan t-testi analiz sonuçlarına göre, katılımcıların “DSÖYKÖ-KF”nin “genel sağlık” [$t=-3.07, p<0.01$] ve “ruhsal” [$t=-2.05, p<0.05$] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Farklılığın olduğu bu alt

boyutta evli katılımcıların ortalama puanlarının bekâr katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.5. Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (SZİÖ)

SZİÖ	Yaş	n	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
<i>Çekicilik</i>	18-25 yaş arası	886	3.81	0.87	0.23	0.79	-
	26-35 yaş arası	227	3.85	0.79			
	36 yaş ve üstü	90	3.79	1.04			
<i>Önem Verme</i>	18-25 yaş arası	886	3.47	0.89	2.50	0.08	-
	26-35 yaş arası	227	3.34	0.87			
	36 yaş ve üstü	90	3.33	0.89			
<i>Sosyal İlişki</i>	18-25 yaş arası	886	3.68	0.81	6.64	0.00*	a>b, a>c
	26-35 yaş arası	227	3.51	0.88			
	36 yaş ve üstü	90	3.41	1.03			
<i>Özdeşleşme</i>	18-25 yaş arası	886	3.69	0.81	4.37	0.01*	a>c
	26-35 yaş arası	227	3.58	0.89			
	36 yaş ve üstü	90	3.44	0.91			
<i>Kendini İfade</i>	18-25 yaş arası	886	3.58	0.86	16.87	0.00*	a>b, a>c
	26-35 yaş arası	227	3.28	0.85			
	36 yaş ve üstü	90	3.17	1.02			

Çizelge 3.5’deki ANOVA analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik” [$F_{2,1200}=0.23$, $p>0.05$] ve “önem verme” [$F_{2,1200}=2.50$, $p>0.05$] alt boyutlarında grupların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, “sosyal ilişki” [$F_{2,1200}=6.64$, $p<0.01$], “özdeşleşme” [$F_{2,1200}=4.37$, $p<0.01$] ve “kendini ifade” [$F_{2,1200}=16.88$, $p<0.01$] alt boyut puanları arasında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın olduğu bu alt boyutlarda 18-25 yaş arası katılımcıların ortalama puanları daha yüksektir. Kadınların yaş grubu arttıkça serbest zaman ilgilenimleri azalmaktadır.

Çizelge 3.6. Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (DSÖYKÖ-KF)

DSÖYKÖ-KF	Yaş	n	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
<i>Genel Sağlık</i>	18-25 yaş arası	886	3.05	0.87	4.24	0.01*	a>b
	26-35 yaş arası	227	3.22	0.80			
	36 yaş ve üstü	90	3.20	0.60			
<i>Bedensel</i>	18-25 yaş arası	886	3.45	0.60	10.91	0.00*	a>b, b>c
	26-35 yaş arası	227	3.63	0.63			
	36 yaş ve üstü	90	3.31	0.58			
<i>Ruhsal</i>	18-25 yaş arası	886	3.30	0.63	0.58	0.00*	a>b
	26-35 yaş arası	227	3.49	0.65			
	36 yaş ve üstü	90	3.31	0.63			
<i>Sosyal İlişki</i>	18-25 yaş arası	886	3.37	0.85	0.64	0.00*	a>b, a>c, b>c
	26-35 yaş arası	227	3.61	0.84			
	36 yaş ve üstü	90	3.11	0.95			
<i>Çevre</i>	18-25 yaş arası	886	3.25	0.60	12.45	0.00*	a>b, a>c, b>c
	26-35 yaş arası	227	3.42	0.54			
	36 yaş ve üstü	90	3.07	0.68			

Katılımcıların yaş değişkenlerine göre yapılan ANOVA analiz sonuçları incelendiğinde (Çizel 3.6), katılımcıların “DSÖYKÖ-KF”nin “genel sağlık” [$F_{2,1200}=4.24$, $p<0.01$], “bedensel” [$F_{2,1200}=10.91$, $p<0.01$] “ruhsal” [$F_{2,1200}=8.58$, $p<0.01$], “sosyal ilişki” [$F_{2,1200}=12.64$, $p<0.01$] ve “çevre” [$F_{2,1200}=12.45$, $p<0.01$] alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Analiz sonuçları, anlamlı farklılık tespit edilen alt boyutlarda 26-35 yaş aralığındaki kadınların ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.7. Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (SZİÖ)

SZİÖ	Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
<i>Çekicilik</i>	Lise ve daha az	390	3.85	0.95	0.77	0.45	-
	Lisans	765	3.80	0.82			
	Lisansüstü ve daha fazla	48	3.70	0.89			
<i>Önem Verme</i>	Lise ve daha az	390	3.38	0.94	3.77	0.02*	b>c
	Lisans	765	3.48	0.85			
	Lisansüstü ve daha fazla	48	3.17	1.03			
<i>Sosyal İlişki</i>	Lise ve daha az	390	3.62	0.91	1.27	0.28	-
	Lisans	765	3.64	0.81			
	Lisansüstü ve daha fazla	48	3.44	0.81			
<i>Özdeşleşme</i>	Lise ve daha az	390	3.67	0.90	0.12	0.88	-
	Lisans	765	3.64	0.81			
	Lisansüstü ve daha fazla	48	3.65	0.78			
<i>Kendini İfade</i>	Lise ve daha az	390	3.52	0.93	2.33	0.09	-
	Lisans	765	3.49	0.85			
	Lisansüstü ve daha fazla	48	3.23	0.93			

Çizelge 3.7’de yer alan ANOVA analiz sonuçları değerlendirildiğinde, katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik” [$F_{2,1200}=0.77$, $p>0.05$], “sosyal ilişki” [$F=1.27$, $p>0.05$], “özdeşleşme” [$F=0.12$, $p>0.05$] ve “kendini ifade” [$F=2.33$, $p>0.05$] alt boyut ortalama puanlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Katılımcıların “önem verme” [$F_{2,1200}=3.77$, $p<0.05$] alt boyutunda ise puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Lisans mezunu katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyleri ortalama puanlarının diğer katılımcılara göre daha yüksektir.

Çizelge 3.8. Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (DSÖYKÖ-KF)

DSÖYKÖ-KF	Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
Genel Sağlık	Lise ve daha az	390	3.25	0.80	10.74	0.00*	a>b
	Lisans	765	3.01	0.85			
	Lisansüstü ve daha fazla	48	3.15	0.89			
Bedensel	Lise ve daha az	390	3.44	0.63	1.82	0.16	-
	Lisans	765	3.48	0.60			
	Lisansüstü ve daha fazla	48	3.61	0.57			
Ruhsal	Lise ve daha az	390	3.28	0.64	7.23	0.00*	a>c
	Lisans	765	3.34	0.63			
	Lisansüstü ve daha fazla	48	3.65	0.57			
Sosyal İlişki	Lise ve daha az	390	3.28	0.92	6.26	0.00*	a>b
	Lisans	765	3.45	0.83			
	Lisansüstü ve daha fazla	48	3.59	0.78			
Çevre	Lise ve daha az	390	3.19	0.66	6.85	0.00*	a>b, a>c
	Lisans	765	3.29	0.57			
	Lisansüstü ve daha fazla	48	3.47	0.57			

Çizelge 3.8’de katılımcıların eğitim durumuna göre yapılan ANOVA analiz sonuçları sunulmuştur. Analiz sonuçları, katılımcıların “DSÖYKÖ-KF”nin “genel sağlık” [$F_{2,1200}=10.74$, $p<0.01$], “ruhsal” [$F_{2,1200}=7.23$, $p<0.01$], “sosyal ilişki” [$F_{2,1200}=6.26$, $p<0.01$] ve “çevre” [$F_{2,1200}=6.85$, $p<0.01$] alt boyut ortalama puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu anlaşılmıştır. Lise ve daha az eğitim düzeyine sahip olan bireylerin genel sağlık alt boyutunda ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülürken, anlamlı farklılık oluşan “ruhsal”,sosyal ilişki” ve “çevre” alt boyutlarında lisansüstü ve daha fazla eğitim düzeyine sahip katılımcıların ortalama puanları daha yüksektir.

Gelir Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.9. Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (SZİÖ)

SZİÖ	Gelir Durumu	n	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
<i>Çekicilik</i>	2.500 TL ve altı	506	3.74	0.85	4.20	0.00*	a>b,b>d
	2.501-5.000 TL arası	250	3.78	0.84			
	5001-10.000 TL arası	306	3.86	0.92			
	10.001 TL ve üstü	141	4.02	0.81			
<i>Önem Verme</i>	2.500 TL ve altı	506	3.36	0.91	2.92	0.03*	a>b, a>d
	2.501-5.000 TL arası	250	3.52	0.87			
	5001-10.000 TL arası	306	3.45	0.91			
	10.001 TL ve üstü	141	3.55	0.80			
<i>Sosyal İlişki</i>	2.500 TL ve altı	506	3.62	0.81	1.88	0.13	-
	2.501-5.000 TL arası	250	3.64	0.87			
	5001-10.000 TL arası	306	3.56	0.88			
	10.001 TL ve üstü	141	3.76	0.87			
<i>Özdeşleşme</i>	2.500 TL ve altı	506	3.63	0.82	3.06	0.02*	a>d,c>d
	2.501-5.000 TL arası	250	3.64	0.86			
	5001-10.000 TL arası	306	3.61	0.89			
	10.001 TL ve üstü	141	3.85	0.71			
<i>Kendini İfade</i>	2.500 TL ve altı	506	3.49	0.86	2.76	0.04*	b>c
	2.501-5.000 TL arası	250	3.59	0.83			
	5001-10.000 TL arası	306	3.39	0.96			
	10.001 TL ve üstü	141	3.58	0.84			

Katılımcıların “SZİÖ” alt boyut puan ortalamalarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma durumunu test etmek için ANOVA analizi yapılmıştır (Çizelge 3.9). Analiz sonuçları, katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik” [$F_{3,1199}=4.20, p<0.01$], “önem verme” [$F_{3,1199}=2.92, p<0.05$], “özdeşleşme” [$F_{3,1199}=3.06, p>0.05$] ve “kendini ifade” [$F_{3,1199}=2.76, p<0.05$] alt boyut puanlarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını, “sosyal ilişki” [$F_{3,1199}=1.88, p>0.05$] alt boyutunda ise grup ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir. 10.001 TL ve üstü gelir düzeyine sahip katılımcıların anlamlı farklılık oluşan alt boyutlarda daha yüksek ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Gelir seviyesi arttıkça bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyleri artmaktadır.

Çizelge 3.10. Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (DSÖYKÖ-KF)

DSÖYKÖ-KF	Gelir Durumu	n	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
<i>Genel Sağlık</i>	2.500 TL ve altı	506	3.04	0.84	13.18	0.00*	a>c, a>d, b>c, b>d
	2.501-5.000 TL arası	250	2.90	0.93			
	5001-10.000 TL arası	306	3.21	0.75			
	10.001 TL ve üstü	141	3.39	0.75			
<i>Bedensel</i>	2.500 TL ve altı	506	3.40	0.57	10.27	0.00*	a>c, a>d, b>d
	2.501-5.000 TL arası	250	3.43	0.59			
	5001-10.000 TL arası	306	3.55	0.64			
	10.001 TL ve üstü	141	3.68	0.63			
<i>Ruhsal</i>	2.500 TL ve altı	506	3.28	0.61	9.36	0.00*	a>c, a>d, b>c, b>d
	2.501-5.000 TL arası	250	3.25	0.64			
	5001-10.000 TL arası	306	3.41	0.67			
	10.001 TL ve üstü	141	3.54	0.60			
<i>Sosyal İlişki</i>	2.500 TL ve altı	506	3.32	0.81	8.46	0.00*	a>d, b>d, c>d
	2.501-5.000 TL arası	250	3.37	0.88			
	5001-10.000 TL arası	306	3.40	0.92			
	10.001 TL ve üstü	141	3.73	0.84			
<i>Çevre</i>	2.500 TL ve altı	506	3.19	0.55	10.93	0.00*	a>c, a>d, b>d, c>d
	2.501-5.000 TL arası	250	3.22	0.61			
	5001-10.000 TL arası	306	3.32	0.65			
	10.001 TL ve üstü	141	3.50	0.55			

Katılımcıların gelir durumu değişkenine göre yapılan ANOVA analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların “DSÖYKÖ-KF”nin “genel sağlık” [$F_{3,1199}=13.18$, $p<0.01$], “bedensel” [$F_{3,1199}=10.27$, $p<0.01$], “ruhsal” [$F_{3,1199}=9.36$, $p<0.01$], “sosyal ilişki” [$F_{3,1199}=8.46$, $p<0.01$] ve “çevre” [$F_{3,1199}=10.93$, $p<0.01$] alt boyutlarına ilişkin ortalama puanların istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın olduğu tüm alt boyutlarda gelir seviyesi 10.001 TL ve üstü olan katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gelir seviyesi yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip olduğu görülmektedir.

Katılım Şekli Değişkenine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.11. Katılım Şekli Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (SZİÖ)

SZİÖ	Katılım Şekli	n	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
<i>Çekicilik</i>	Arkadaş grubu	641	3.93	0.84	21.14	0.00*	a>b, a>c, b>c
	Aile	101	3.37	0.86			
	Yalnız	461	3.74	0.87			
<i>Önem Verme</i>	Arkadaş grubu	641	3.52	0.87	7.50	0.00*	a>b, a>c
	Aile	101	3.18	0.82			
	Yalnız	461	3.38	0.92			
<i>Sosyal İlişki</i>	Arkadaş grubu	641	3.79	0.78	27.95	0.00*	a>b, a>c
	Aile	101	3.42	0.80			
	Yalnız	461	3.44	0.90			
<i>Özdeşleşme</i>	Arkadaş grubu	641	3.79	0.77	22.00	0.00*	a>b, a>c, b>c
	Aile	101	3.31	0.99			
	Yalnız	461	3.53	0.85			
<i>Kendini İfade</i>	Arkadaş grubu	641	3.64	0.82	19.49	0.00*	a>b, a>c
	Aile	101	3.21	0.91			
	Yalnız	461	3.36	0.91			

Katılımcıların rekreasyonel fiziksel aktiviteye sıklıkla kimlerle katıldığına göre yapılan analiz sonuçları (Çizelge 3.11), katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik” [$F_{2,1200}=21.14$, $p<0.01$], “önem verme” [$F_{2,1200}=7.50$, $p<0.01$], “sosyal ilişki” [$F_{2,1200}=27.95$, $p<0.01$], “özdeşleşme” [$F_{2,1200}=22.00$, $p<0.01$] ve “kendini ifade” [$F_{2,1200}=19.49$, $p<0.01$] gibi tüm alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığını göstermiştir. Serbest zamanını aile ile değerlendiren katılımcıların ortalama puanları diğer katılımcılara göre daha düşüktür. Serbest zamanını arkadaş grubu ile geçiren kadınlar daha yüksek düzeyde serbest zaman ilgilenimine sahiptir.

Çizelge 3.12. Katılım Şekli Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (DSÖYKÖ-KF)

DSÖYKÖ-KF	Katılım Şekli	n	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
<i>Genel Sağlık</i>	Arkadaş grubu	641	3.15	0.83	2.75	0.06	-
	Aile	101	3.08	0.98			
	Yalnız	461	3.03	0.82			
<i>Bedensel</i>	Arkadaş grubu	641	3.56	0.59	13.08	0.00*	a>c
	Aile	101	3.41	0.67			
	Yalnız	461	3.37	0.60			
<i>Ruhsal</i>	Arkadaş grubu	641	3.41	0.61	22.18	0.00*	a>c, b>c
	Aile	101	3.53	0.60			
	Yalnız	461	3.19	0.65			
<i>Sosyal İlişki</i>	Arkadaş grubu	641	3.55	0.79	29.08	0.00*	a>c, d>c
	Aile	101	3.50	0.84			
	Yalnız	461	3.16	0.91			
<i>Çevre</i>	Arkadaş grubu	641	3.35	0.60	26.17	0.00*	a>c, b>c
	Aile	101	3.43	0.51			
	Yalnız	461	3.11	0.59			

Katılımcıların “DSÖYKÖ-KF”nin alt boyut ortalama puanlarının rekreasyonel fiziksel aktiviteye katılım tercihlerine göre anlamlı farklılaşma durumunu tespit etmek için ANOVA yapılmıştır. ANOVA analiz sonuçlarına göre, katılımcıların “genel sağlık” [$F_{2,1200}=2.75$, $p>0.05$] alt boyut ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur. Buna karşın, “DSÖYKÖ-KF”nin “bedensel” [$F_{2,1200}=13.08$, $p<0.01$], “ruhsal” [$F_{2,1200}=22.18$, $p<0.01$], “sosyal ilişki” [$F_{2,1200}=29.08$, $p<0.01$] ve “çevre” [$F_{2,1200}=26.17$, $p<0.01$] alt boyut ortalama puanlarının fiziksel aktiviteye katılım tercihinine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Rekreasyonel fiziksel aktiviteye sıklıkla arkadaş grubu ile katılan bireylerin “ruhsal” alt boyut hariç diğer boyutlardaki ortalama puanları diğerlerinden daha yüksektir.

Üyelik Durumuna İlişkin Bulgular

Çizelge 3.13. Üyelik Durumuna İlişkin T-Testi Sonuçları (SZİÖ)

SZİÖ	Üyelik Durumu	n	Ort.	Ss.	t	p
Çekicilik	Hayır	686	3.77	0.84	-2.20	0.02*
	Evet	517	3.88	0.89		
Önem Verme	Hayır	686	3.38	0.90	-2.36	0.01*
	Evet	517	3.51	0.88		
Sosyal İlişki	Hayır	686	3.61	0.84	-0.55	0.58
	Evet	517	3.64	0.96		
Özdeşleşme	Hayır	686	3.62	0.82	-1.52	0.12
	Evet	517	3.69	0.86		
Kendini İfade	Hayır	686	3.48	0.87	-0.48	0.62
	Evet	517	3.51	0.89		

Katılımcıların rekreasyonel merkezlere üyelik durumlarına göre yapılan t-testi analiz sonuçları, katılımcıların “SZİÖ”nin “çekicilik” [$t=-2.20$, $p<0.05$] ve “önem verme” [$t=-2.36$, $p<0.05$] alt boyut ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Fitness merkezine üye olan katılımcıların ortalama puanlarının üye olmayan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir fitness merkezine üye olmak, serbest zaman ilgilenimini arttırmaktadır.

Çizelge 3.14. Üyelik Durumuna İlişkin T-Testi Sonuçları (DSÖYKÖ-KF)

DSÖYKÖ-KF	Üyelik Durumu	n	Ort.	Ss.	t	p
<i>Genel Sağlık</i>	Hayır	686	2.99	0.87	-5.12	0.00*
	Evet	517	3.24	0.78		
<i>Bedensel</i>	Hayır	686	3.49	0.61	1.13	0.25
	Evet	517	3.45	0.61		
<i>Ruhsal</i>	Hayır	686	3.34	0.66	0.58	0.56
	Evet	517	3.32	0.61		
<i>Sosyal İlişki</i>	Hayır	686	3.44	0.85	2.10	0.03*
	Evet	517	3.34	0.88		
<i>Çevre</i>	Hayır	686	3.32	0.59	3.23	0.01*
	Evet	517	3.20	0.61		

Katılımcıların “DSÖYKÖ-KF” ortalama puanlarının üyelik durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma durumunu test etmek için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, “DSÖYKÖ-KF”nin “genel sağlık” [$t=-5.12$, $p<0.01$], “sosyal ilişki” [$t=2.10$, $p<0.01$] ve “çevre” [$t=3.23$, $p<0.01$] alt boyut ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Anlamlı farklılığın olduğu alt boyutlarda fitness merkezi üyeliği bulunan bireylerin ortalama puanları diğer katılımcılara oranla daha yüksek düzeydedir. Bu doğrultuda fitness merkezine üye olmak, yaşam kalitesinin olumlu yönde artmasını sağlamaktadır.

Fiziksel Aktivite Süresine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.15. Fiziksel Aktivite Süresine İlişkin ANOVA Sonuçları (SZİÖ)

SZİÖ	FA Süresi	n	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
<i>Çekicilik</i>	1-6 ay arası	362	3.67	0.89	8.98	0.00*	a>b, a>c, a>d, c>d
	7-11 ay arası	45	4.03	0.89			
	1-5 yıl arası	682	3.82	0.87			
	6 yıl ve üstü	114	4.12	0.63			
<i>Önem Verme</i>	1-6 ay arası	362	3.27	0.87	12.06	0.00*	a>c, a>d, c>d
	7-11 ay arası	45	3.57	0.86			
	1-5 yıl arası	682	3.45	0.90			
	6 yıl ve üstü	114	3.83	0.76			
<i>Sosyal İlişki</i>	1-6 ay arası	362	3.49	0.91	8.87	0.00*	a>c, a>d, b>d, c>d
	7-11 ay arası	45	3.46	0.80			
	1-5 yıl arası	682	3.66	0.82			
	6 yıl ve üstü	114	3.93	0.69			
<i>Özdeşleşme</i>	1-6 ay arası	362	3.54	0.85	7.25	0.00*	a>d, c>d
	7-11 ay arası	45	3.62	1.07			
	1-5 yıl arası	682	3.66	0.81			
	6 yıl ve üstü	114	3.95	0.81			
<i>Kendini İfade</i>	1-6 ay arası	362	3.35	0.92	5.50	0.00*	a>c, a>d
	7-11 ay arası	45	3.62	0.78			
	1-5 yıl arası	682	3.54	0.87			
	6 yıl ve üstü	114	3.66	0.76			

Çizelge 3.15’deki ANOVA analiz sonuçları incelendiğinde, çalışmada yer alan kadınların fiziksel aktiviteye katılım süresi değişkeni ortalama puanlarının “SZİÖ”nin “çekicilik” [$F_{3,1199}=8.98$, $p<0.01$], “önem verme” [$F_{3,1199}=12.06$, $p<0.01$], “sosyal ilişki” [$F_{3,1199}=8.87$, $p<0.01$], “özdeşleşme” [$F_{3,1199}=7.25$, $p<0.01$] ve “kendini ifade” [$F_{3,1199}=5.50$, $p<0.01$] tüm alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. 6 yıl ve üstü fiziksel aktivitelere katılan kadınların ortalama puanları diğer gruplarda yer alan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksektir. Daha uzun süre fiziksel aktiviteye katılmak, serbest zaman ilgilenim düzeyini yükseltmektedir.

Çizelge 3.16. Fiziksel Aktivite Süresine İlişkin ANOVA Sonuçları (DSÖYKÖ-KF)

DSÖYKÖ-KF	FA Süresi	n	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
<i>Genel Sağlık</i>	1-6 ay arası	362	3.13	0.77	13.32	0.00*	a>d, b>c, c>d
	7-11 ay arası	45	3.42	0.81			
	1-5 yıl arası	682	2.99	0.86			
	6 yıl ve üstü	114	3.46	0.81			
<i>Bedensel</i>	1-6 ay arası	362	3.38	0.62	11.56	0.00*	a>d, c>d
	7-11 ay arası	45	3.53	0.55			
	1-5 yıl arası	682	3.47	0.61			
	6 yıl ve üstü	114	3.76	0.51			
<i>Ruhsal</i>	1-6 ay arası	362	3.23	0.65	13.53	0.00*	a>d, b>d, c>d
	7-11 ay arası	45	3.35	0.63			
	1-5 yıl arası	682	3.33	0.62			
	6 yıl ve üstü	114	3.66	0.56			
<i>Sosyal İlişki</i>	1-6 ay arası	362	3.24	0.93	13.59	0.00*	a>c, a>d, b>d, c>d
	7-11 ay arası	45	3.24	0.79			
	1-5 yıl arası	682	3.43	0.83			
	6 yıl ve üstü	114	3.80	0.66			
<i>Çevre</i>	1-6 ay arası	362	3.17	0.59	11.90	0.00*	a>d, b>d, c>d
	7-11 ay arası	45	3.25	0.71			
	1-5 yıl arası	682	3.27	0.60			
	6 yıl ve üstü	114	3.56	0.49			

Katılımcıların DSÖYKÖ-KF ortalama puanlarının fiziksel aktivite süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma durumunu test etmek için yapılan ANOVA analiz sonuçlarına göre, katılımcıların “DSÖYKÖ-KF”nin “genel sağlık” [$F_{3,1199}=13.32$, $p<0.01$], “bedensel” [$F_{3,1199}=11.56$, $p<0.01$], “ruhsal” [$F_{3,1199}=13.53$, $p<0.01$], “sosyal ilişki” [$F_{3,1199}=13.59$, $p>0.01$] ve “çevre” [$F_{3,1199}=11.90$, $p>0.01$] alt boyut ortalama puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Tüm alt boyutlarda farklılığın oluşmasına neden olan fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Çizelge 3.17. Korelasyon analiz sonuçları (SZİÖ, DSÖYKÖ-KF).

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10
F1	1									
F2	.63**	1								
F3	.60**	.60**	1							
F4	.61**	.58**	.66**	1						
F5	.50**	.55**	.56**	.62**	1					
F6	.30**	.27**	.28**	.28**	.24**	1				
F7	.32**	.18**	.23**	.25**	.16**	.40**	1			
F8	.27**	.21**	.28**	.26**	.17**	.51**	.59**	1		
F9	.24**	.17**	.27**	.26**	.18**	.33**	.52**	.53**	1	
F10	.30**	.23**	.31**	.29**	.24**	.49**	.61**	.66**	.58**	1

**p<0.01

SZİÖ : (F1=Çekicilik , F2=Önem Verme, F3=Sosyal İlişki, F4=Özdeşleşme, F5=Kendini İfade)

DSÖYKÖ-KF : (F6=Genel Sağlık, F7=Bedensel, F8=Ruhsal, F9=Sosyal İlişki, F10=Çevre)

Çizelge 3.17’de “SZİÖ” ve “DSÖYKÖ-KF” alt boyut puanlarına göre yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Elde edilen sonuçlara göre “SZİÖ”nin “çekicilik”, “önem verme”, “sosyal ilişki”, “özdeşleşme” ve “kendini ifade” alt boyutları ile “DSÖYKÖ-KF”nin “genel sağlık”, “bedensel”, “ruhsal”, “sosyal ilişki” ve “çevre” gibi tüm alt boyut ortalama puanları arasında istatistiksel olarak pozitif ve düşük/orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (p<0.01).

4. TARTIŞMA

Bu bölümde kadınların serbest zaman ilgilenimi ile yaşam kalitesi düzeylerine ilişkin elde edilen bulgular literatürde yer alan çalışmalarla tartışılmıştır.

Analiz sonuçları göre kadınların serbest zaman ilgilenim düzeyleri medeni durum değişkeni açısından farklılık göstermektedir. Serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılan bekar kadınların önem verme, sosyalleşme, özdeşleşme ve kendini ifade açısından daha yüksek düzeyde ilgilenim elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Çizelge 3.3). Literatürde yer alan çalışmalarda bu sonucu destekler niteliktedir. Örneğin; Cengiz (2022) tarafından yapılan çalışmada fitness merkezlerine üye olan bireylerin rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve algılanan hizmet kalitesi düzeyleri araştırılmıştır. Çalışmada medeni durum değişkenine göre yapılan analiz sonuçları, bekar katılımcıların evlilere göre daha yüksek düzeyde serbest zaman ilgilenim düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu sonucun ortaya çıkmasında evli kadınların çalışma yaşamından arta kalan zamanlarını ev işleri ve çocuk bakımı gibi işlerle geçirme durumunda olmalarının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Literatürdeki çalışmalarda çalışmamızın bu bulgusunu desteklemeyen nitelikte çalışma da bulunmaktadır. Aydın (2021) tarafından yapılan çalışmada infaz ve koruma memuru olarak görev yapan bireylerin sportif serbest zaman ilgilenimi ve psikolojik dayanıklılık konuları üzerinde durulmuştur. Çalışmanın sonucunda medeni durum değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılık olduğu tespit edilmiştir. Evli olan bireylerin “çekicilik”, “önem verme”, “sosyal ilişki” ve “kendini ifade” alt boyutlarında ortalama puanlarının bekar katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, bireylerin serbest zaman ilgilenimlerinin bireysel farklılıklar çerçevesinde şekil aldığını, serbest zaman aktivitelerine atfettikleri anlam sonucunda farklılıkların meydana geldiğini söylemek mümkündür.

Çalışmanın bulguları medeni durum değişkenine göre incelendiğinde “DSÖYKÖ-KF” (Çizelge 3.4) alt boyut puanlarında evli kadınların ortalama puanlarının bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte çalışmalar yer almaktadır. Karataş’ta (2021) yapmış olduğu çalışmada benzer veriler sunarak evli bireylerin algıladıkları yaşam kalitelerinin bekârlara nazaran daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Yetim’in (2018) araştırma sonuçlarında da bu veriler desteklenmiş ve evli bireylerin yaşam kalitesindeki farklılığın bekârlara kıyasla daha düzenli bir yaşam tarzına sahip olmalarından, uyku ve beslenme alışkanlığı gibi hususlarda evli bireylerin daha sistematik bir yaşam biçimine sahip olmalarından kaynaklandığı ifade edilmiştir. Bekar katılımcıların “genel sağlık” ve “ruhsal” açısından bakıldığında bekarlara oranla daha yüksek yaşam kalitesi düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz. Evliliğin getirmiş olduğu düzenli yaşam biçiminden dolayı evli kadınların, henüz gelecekleri şekillenmemiş veya yaşamın zorlukları ile tek başına mücadele etme durumunda kalan bekar kadınlardan daha yüksek düzeyde yaşam kalitesi algıladığı söylenebilir.

Yaş değişkenine göre araştırma bulguları incelendiğinde “SZİÖ”nin (Çizelge 3.5) “sosyal ilişki”, “özdeşleşme” ve “kendini ifade” alt boyut puanlarında 18-25 yaş aralığındaki kadın katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde sıklıkla çalışmamızın bu bulgusunun zıttını destekler nitelikte çalışmalara rastlanmaktadır. Örneğin, Demirel (2019) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkeninin bireylerdeki serbest zaman ilgilenimi için belirleyici bir unsur olmadığını savunmaktadır. Benzer şekilde Güldür (2020) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ise, yetişkin bireylerde yaş değişkeni açısından gruplar arasında farklılık olmadığını göstermiştir. Çetiner’in (2021) çalışmasında ise katılımcıların serbest zaman ilgilenimleri yaş faktörüne göre değişkenlik göstermektedir. 36 yaş ve üzeri katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bizim çalışmamızın sonucunda meydana gelen bu zıtlığın sebebi 18-25 yaş aralığındaki bireylerin henüz çalışma yaşamının başında veya başlamamış olmaları sebebi ile daha fazla serbest zamana sahip olmaları düşünülmektedir.

Çalışmanın bulguları yaş değişkenine göre incelendiğinde “DSÖYKÖ-KF” (Çizelge 3.6) alt boyut puanlarında 26-35 yaş aralığındaki kadınların ortalama puanları diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Literatürde yer alan çalışmalar çalışmamızın bu bulgusunu desteklemektedir. Çadır (2021) tarafından fitness merkezinde hizmet alan bireylerle yapılan çalışma sonucunda, 20-24 yaş aralığındaki bireylerin diğer yaş grubundaki bireylerden daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduklarına ulaşılmıştır. Benzer olarak İskender (2021) tarafından yapılan çalışmada ise yaşam kalitesinin hem sosyal ilişki hem de çevre alt boyutunda pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmamızın bu bulgusunu desteklemeyen çalışmalar da görülmektedir. Örneğin; Ağca’ya (2019) göre de yetişkin bireylerin yaşam kaliteleri yaş değişkenine bağlı farklılık göstermemektedir. Çalışmamız kapsamında örneklem grubuna dahil edilen katılımcıların akademik yükümlülükleri sona ermiş ve yaşamlarını sürdürebilmek için maddi kazanç sağlamaya başlamış yaş grubundaki bireylerin daha yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip olduğu söylenebilir.

Analiz sonuçları göre kadınların serbest zaman ilgilenim düzeyleri eğitim durum açısından farklılık göstermektedir. Eğitim durumu değişkenine göre araştırma bulguları incelendiğinde “SZİÖ”nin (Çizelge 3.7) “önem verme” alt boyut puanlarında lisans mezunu kadın katılımcıların ortalama puanlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Soyer’in (2020) yapmış olduğu çalışma verilerine göre üniversite düzeyinde eğitim durumuna sahip olan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeyleri diğer gruplara göre daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Araştırmacı bu durumun bireylerin ilgi alanları ile ilişkili olabileceğini ifade etmiştir. Bu araştırmalara paralel veriler sunan daha pek çok araştırma da alan yazında yer almaktadır (Çetiner, 2021; Yönet ve Çalık, 2020). Üniversite yaşamında kampüs içerisinde düzenlenen serbest zaman etkinliklerinin serbest zaman ilgilenim düzeyinin artmasına katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

Eğitim durumlarına bağlı katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri incelendiğinde elde edilen veriler tüm alt boyutlarda gruplar arası farklılık olduğuna işaret etmektedir (Çizelge 3.8). Aydınlar-Boylu ve Paçacıoğlu (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcıların eğitim düzeylerinin düşük olması ile

yaşam kalitelerinde de azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çakal (2021) tarafından yapılan çalışmada benzer veriler ile gruplar arası farklılık olduğunu ve yaşam kalitesini en üst düzeyde algılayan grubun lisansüstü düzeyde eğitim durumuna sahip bireylerden oluştuğunu ifade etmiştir. Yüksek eğitim düzeyine sahip kadınların daha kaliteli bir yaşam sürebileceğini ve yaşam kalitesi ile eğitim durumunun bu hususta yordayıcı bir etkiye sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Konu ile ilgili alan yazın taramasında farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Güneş (2020) tarafından yapılan çalışmada yetişkin bireylerin eğitim durumlarına bağlı yaşam kalitesinin incelenmesiyle tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer çalışmaya sahip olan Merdol'da (2019) yetişkin bireylerin eğitim durumlarına bağlı yaşam kalitelerini araştırmış ve gruplar arası farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların ihtiyaçlarının karşılamak için ayrılan çalışma zamanının fazla olması ve serbest zamanının daha az olması nedeniyle bireylerin eğitim durumları yüksek olsa da serbest zamana katılımlarını düşürmektedir. Bu doğrultuda sağlıklı ilişkilendirilen yaşam kalitesi düzeyinin de düştüğü düşünülmektedir.

Gelir durumu değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde “SZİÖ” (Çizelge 3.9) alt boyut puanlarında 10.001 TL ve üstü gelire sahip kadınların ortalama puanları diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Literatürde yer alan çalışmalar çalışmamızın bu bulgusunu desteklemektedir. Kandil (2021) tarafından yapılan çalışma sonucunda katılımcıların gelir düzeyleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yönet (2018) ise ergen bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmada aylık geliri yüksek olan bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin diğer katılımcılara göre daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu noktadan hareketle, yüksek düzeyde gelir durumuna sahip olmanın serbest zaman ilgilenimini kolaylaştırdığı söylenebilir.

Araştırmamızın örneklem grubunu oluşturan bireylerin gelir düzeylerine ilişkin bir diğer veri ise yaşam kalitelerine ilişkin anlamlı bir farklılığın olmasıdır. Literatürde çalışmamızın bu bulgusunu destekler nitelikte olan ve Bayrakdar (2020) tarafından yapılan çalışmada hem yaşam kalitesi toplam puan ortalamasında hem de tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık olduğunu ve bu farklılığın gelir düzeyi yüksek bireylerin yaşam kalitelerini diğer gruplara oranla daha yüksek olarak algılamalarından kaynaklandığını tespit edilmiştir. Güler ve Gül (2021) ise 2018 yılına ait Avrupa Sosyal Anketi'nden elde ettikleri bulguları ile kişilerin ekonomik durumlarının artışı ile yaşam kalitelerinin de arttığını tespit etmişlerdir. Elde edilen verilere göre, bireylerin yaşam standardı hakkında bilgi veren ve çeşitli ihtiyaçlarını karşılamada etkili olduğu düşünülen yüksek gelir durumunun, kadınların yaşam kalitesinin artması ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Serbest zamanda düzenlenen fiziksel aktivitelere katılım şekli değişkenine göre “SZİÖ” (Çizelge 3.11) alt boyut puanlarında arkadaş grubu ile serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin ortalama puanları diğer katılımcılara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte olan Emir ve ark. (2022) tarafından yapılan çalışmada bu durumu Türk kadınlarının aktivitelere katılım noktasında geçmişte edindikleri deneyimlerinin, bireysel olarak ihtiyaç duydukları şeylerin ya da aktivitelere/serbest zaman tutumlarının etkili olduğu yönünde yorumlanmıştır. Bu bilgiler ışığında, serbest zaman aktivitelerinin bireylere sunduğu arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirme, yeni insanlar ile tanışma, sosyal etkileşimlerde bulunma ve iletişim becerilerinin geliştirilmesi gibi birtakım faydalar yoluyla, kadınların fiziksel aktivitelere katılımının artmasına katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşam kalitesi ortalama puanlarının fiziksel aktiviteye katılım şekli bazında incelenmesi sonucunda istatistiki açıdan farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların rekreasyonel etkinliklere katılımlarını araştıran Yılmaz ve Ulaş (2017) tarafından Türk kadınlarının en fazla arkadaşları ile fiziksel aktiviteye katılım sağladığını ve bu durumun yaşam kalitesini arttırdığını tespit edilmiştir. Kuş (2008) tarafından yapılan çalışmada ise, bu duruma sosyal destek bazında yaşam

kalitesini araştırarak yaklaşmış ve kadınların arkadaş grupları ile etkinliklere katılımı ile sosyal destek buldukları bu sebeple de yaşam kalitelerinde artış olduğunu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan bu çalışmalar, çalışmamızın bulgularını desteklemektedir. Grup şeklinde gerçekleştirilen aktivitelerde kurulan sosyal ağlar ve hissedilen sosyal destek düzeyi ile bireylerin aşgıladığı yalnızlık algısı azalmaktadır. Bu doğrultuda grup halinde gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin sosyal açıdan yaşam kalitesini arttırdığını söylemek mümkündür.

Fitness merkezine üye olma durumuna ilişkin katılımcıların serbest zaman ilgilenim durumları incelendiğinde yalnızca “çekicilik” ve “önem verme” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çizelge 3.13). Elde edilen bu farklılığın hangi grubun lehine olduğunu belirlemek amacıyla ortalama puanlar incelendiğinde fitness merkezi üyesi olan kadınların olmayanlara kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Serdar (2021) tarafından yapılan çalışmada fitness merkezi üyeleriyle gerçekleştirdiği çalışmasında katılımcıların serbest zaman ilgilenim durumlarını araştırmış ve bu üyelerin ilgilenim düzeylerinin yüksek seviyede olduğuna vurgu yapılmıştır. Benzer olarak Özgür (2021) tarafından yapılan çalışmada fitness merkezi üyelerinin serbest zaman ilgilenimlerinin yüksek düzeyde olduğunu ve bu ilgilenimin paralelinde serbest zaman doyumlarının da yüksek düzeyde olduğunu konuyla ilgili araştırması neticesinde rapor etmiştir. Literatürde yer alan çalışmaların bulguları bu bağlamda çalışmamızın bulguları ile örtüşmektedir. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine (fitness merkezi vb.) psikolojik açıdan bağlılık hissetmesi, düzenli olarak üyelik ödemeyi kabul etmeyi sağlamaktadır. Fitness merkezine üye olan kadınların aktivitelere önem vermesi ve yaşamlarına dahil etmesinin serbest zaman ilgilenimleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

Fitness merkezi üyeliği durumuna ilişkin örneklem grubunun yaşam kalitesi ortalama puanları incelendiğinde genel sağlık, sosyal ilişki ve çevre alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fitness merkezlerine üyeliği olan katılımcıların lehine bulunan çalışmamızın bulgularına paralel veriler sunan araştırmalar incelendiğinde sağlık bakımından kadınların yaşam kalitelerini

daha yüksek düzeyde algıladıkları tespit edilmiştir (Güllü ve Çiftçi, 2016). Literatürde yer alan ve çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte olan Toplu (2019) tarafından yapılan çalışma neticesinde elde edilen bu verilerin fitness merkezi üyelerinin lehine dağılım göstermiş olmasını; düzenli olarak egzersiz yapmalarının o kişilere sağlıklı bir yaşam biçimi kazandırdığını ve buna bağlı olarak yaşam kalitelerinin de artış gösterdiği yönünde açıklamıştır. Gürsel (2015) tarafından yapılan çalışmada ise, benzer ifadelerle öğretim elemanlarının sağlıklı yaşam biçimi geliştirmeleri ile algıladıkları yaşam kalitelerinin arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirtilmiştir. Tüm bu çalışmalarda bahsedildiği üzere fitness merkezi üyeliğinin bulunması ve düzenli fiziksel aktiviteye katılım sağlanması sonucunda kadınların yaşam kaliteleri pozitif yönde etkilenmektedir. Bu durumun düzenli katılımı birlikte fiziksel aktivitelerin bireyler fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan çıktılar sağlaması sonucunda gerçekleştiği düşünülmektedir.

Fiziksel aktiviteye katılım süresi bazında katılımcıların serbest zaman ilgilenim ortalama puanları incelendiğinde “SZİÖ”nün alt boyutlarının tümünde farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım süresi arttıkça serbest zaman ilgilenim ortalama puanı da artış göstermektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda serbest zaman etkinlikleri ile ilgilenmenin fiziksel aktivite katılımının birey üzerindeki muhtemel etkileri araştırma konusu edilmiş ve somut biçimde ispatlanmıştır (Emir ve ark., 2020; Kaya ve ark., 2021). Emir (2020) tarafından yapılan deneysel çalışmada fiziksel aktiviteye katılım ile birlikte kadınların güçlenmesi konusu incelenmiştir. Bu çalışmada düzenli olarak fiziksel aktivite yaptırılan kadınların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda daha uzun süre fiziksel aktiviteye katılımın serbest zaman ilgilenim düzeyinin arttırdığı söylenebilir.

Fiziksel aktiviteye katılım süresi bakımından katılımcıların algıladıkları yaşam kalitesi düzeyleri incelendiğinde tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutlardan elde edilen katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım süresi yüksek olan kadınların daha düşük olanlara oranla ortalama puanları daha yüksek düzey olarak bulunmuştur. Literatür

incelenildiğinde fiziksel aktiviteye katılım ile yaşam kalitesini olumlu bir şekilde ilişkilendirildiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Aba ve ark., 2018; Yılmaz, 2019; Bilir, 2019). Bununla birlikte Satman (2018) tarafından yapılan çalışmada, fiziksel aktivite ile birlikte gelen fiziksel (ideal BKİ, sağlıklı nörotransmitterler vd.), psikolojik (stresle başa çıkma, motive olmak vd.) ve sosyal (aktif iletişim, sosyal ilişkiler vb.) gelişmeler olduğu belirtilmiştir. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılmamanın neticesinde meydana gelebilecek muhtemel çıktılar üzerine çalışan Erdem ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmada da fiziksel (obezite, kalp krizi riski vb.), ruhsal (stres, tükenmişlik vb) ve sosyal (iletişimsizlik, asosyal bir yaşam vb.) çıktıların yordayabileceğini ifade edilmiştir. Müezzinoğlu'na (2005) göre ise, yaşam kalitesini betimlerken bu olumlu ve olumsuz çıktıların bireyin yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etki sahibi olduklarını öne sürülmüştür. Tüm bu çalışmaların sonuçları bulgularımızı destekler niteliktedir. Bireyin fiziksel aktiviteye katılımının artması ile algılanan yaşam kalitesi düzeyinde her alanda (fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik) artış görülebileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızın temelinde yer alan serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi değişkenlerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan analizler sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda katılımcıların serbest zaman ilgilenim ve yaşam kalitesi düzeylerinin pozitif bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda serbest zaman ilgileniminin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisi olduğunu söylemek mümkündür.

Korelasyon analizi sonucunda elde edilen veriler incelendiğinde ise “SZİÖ” ve “DSÖYKÖ-KF” alt boyutlarının tümünün arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.17). Katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin artması ile yaşam kalitelerinin de artış gösterdiği şeklinde yorumlanması mümkündür. Konu ile ilgili literatür incelemesi yapıldığında çalışmamızın bu bulgusunu destekleyen birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Örneğin; Altunbaş ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmada, yaşam kalitesinin artırılması adına serbest zaman etkinlikleri ile ilgilenimin önemini vurgulamıştır. Aynı zamanda bu kavramların özgüven ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Uluslararası literatürde serbest zaman ilgilenimi ile yaşam

kalitesini incelemeyi amaçlayan çalışmalar bulunmaktadır. Rich ve ark. (2022) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman ilgilenimi ile birlikte kadınların yaşam kalitelerinin artışı gibi bireysel bir çıktıya ek toplumsal açıdan bölgesel kalkınma için de kadınların serbest zaman aktivitelerine yönlenmelerinin gerekliliğine değinilmiştir. Benzer olarak Song ve ark. (2022) tarafından yapılan çalışmada kadınların serbest zaman ilgileniminin artması ile fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden hissedilen yaşam kalitesi artmaktadır. Son olarak, Tao ve ark. (2022) tarafından yapılan çalışmada bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin yüksek olması, poziti düzeyde yaşam kalitesine sahip olmalarına katkı sağladığının altı çizilmiştir. Serbest zaman ilgilenimi ile yaşam kalitesi arasında yakın bir ilişki olduğu ve çeşitli değişkenlerinde bu ilişki üzerinde olumlu etki sahibi olduğunu söylemek mümkündür.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın (SZİÖ) ve (DSÖYKÖ-KF) puanlarına ilişkin farklılıklara ve arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar ve önerilere yer verilmiştir.

Serbest Zaman İlgilenime İlişkin Sonuçlar

- Kadınların serbest zaman ilgilenim düzeyleri medeni duruma göre değişkenlik göstermektedir. Kadınların önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade açısından yüksek düzeyde ilgilenim hissi elde ettiği tespit edilmiştir.
- 18-25 yaş aralığındaki kadınların ilgilenim düzeylerinin diğer yaş gruplarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Lisans mezunu kadınların serbet zaman ilgilenim düzeylerinin diğer eğitim seviyelerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Gelir durumu yüksek olan kadınların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin düşük gelirli katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.
- Serbest zaman aktivitelerine arkadaşlarıyla birlikte katılan kadınların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin aile ya da yalnız katılmayı tercih edenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Fitness merkezine üye olan kadınların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin üye olmayan kadınlara göre daha yüksek olduğu, çekicilik ve önem verme açısından yüksek düzeyde ilgilenim hissetleri sonucuna ulaşılmıştır.

- Serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılım süresi daha fazla olan kadınların serbest zaman ilgilenim düzeylerinin daha az katılanlara göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Çekicilik, önem verme, sosyal ilişki, özdeşleşme ve kendini ifade açısından yüksek düzeyde ilgilenim hissi elde ettiği tespit edilmiştir.

Yaşam Kalitesine İlişkin Sonuçlar

- 26-35 yaş aralığındaki kadınların yaşam kalitesi düzeylerinin diğer yaş gruplarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Lisansüstü eğitim düzeyine sahip kadınların yaşam kalitesi düzeylerinin diğer eğitim seviyelerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Gelir durumu yüksek olan kadınların yaşam kalitesi düzeylerinin düşük gelirli katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.
- Serbest zaman aktivitelerine arkadaşlarıyla birlikte katılan kadınların yaşam kalitesi düzeylerinin aile ya da yalnız katılmayı tercih edenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Fitness merkezine üye olan kadınların yaşam kalitesi düzeylerinin üye olmayan kadınlara göre daha yüksek olduğu, genel sağlık, sosyal ilişki ve çevre açısından yüksek düzeyde kaliteli yaşam hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.
- Serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılım süresi daha fazla olan kadınların yaşam kalitesi düzeylerinin daha az katılanlara göre yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Genel sağlık, ruhsal, bedensel, sosyal ilişki ve çevre açısından yüksek düzeyde kaliteli yaşam hissi elde ettiği tespit edilmiştir.

Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçlar

- Katılımcıların serbest zaman ilgilenim düzeyleri arttıkça yaşam kalitesi düzeyleri de artmaktadır.
- Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeğinin alt boyutlarının tümünün arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır.

Öneriler

Çalışma Kapsamında Belirlenen Öneriler

- Fitness merkezi üyeliğinin bulunması ve düzenli fiziksel aktiviteye katılım sağlanması sonucunda kadınların yaşam kaliteleri pozitif yönde etkilendiğinden düzenli fiziksel aktiviteye katılımı teşvik edilmelidir.
- Farklı gelir düzeylerindeki bireylerin serbest zaman ilgilenim düzeylerinin artırılmasına yönelik yerel yönetimlerce stratejik planlamalar yapılabilir.
- Kadınlar serbest zaman aktivitelerine katılımlarında arkadaş faktörünün olması nedeniyle, yapılacak aktivite planlamalarında bu durumun göz önüne alınmasının etkili olacağı ifade edilebilir.
- Bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelik ilgilenimlerini ve dolayısıyla yaşam kalitelerini artıracak faktörlerin göz önüne alınarak etkinlik planlaması yapılmasında fayda olacağı düşünülmektedir.

Gelecekte Yapılacak Olan Çalışmalar İçin Belirlenen Öneriler

- Kadınların serbest zaman ilgilenim ve yaşam kalitelerini etkileyebilecek çeşit faktörlerin de bağımsız değişken (meslek, rekreasyonun anlamı vb.) olarak ele alındığı çalışmalar düzenlenebilir.
- Kadınların serbest zaman ilgilenim veya yaşam kaliteleri arasındaki ilişki nedensel olarak araştırarak nitel araştırmalar düzenlenebilir.
- Bu çalışmada yer alan iki temel değişken (serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi) arasındaki ilişkiyi belirlemek için İstanbul ili dışındaki farklı şehirlerde ve farklı demografik özellikteki bireylerin katılımı ile yeni çalışmalar gerçekleştirilebilir.

ÖZET

Kadınlarda Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırma, kadınların serbest zaman ilgilenimi ve yaşam kalitesi düzeylerinin çeşitli değişkenlerle karşılaştırılması ve arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın örneklem grubu İstanbul ilinde yaşayan ve haftanın üç günü fiziksel aktivite yapan 18-65 yaş arası 1203 kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar “Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği “ (SZİÖ) ve “Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği-Kısa Formu”nu (DSÖYKÖ-KF) cevaplamışlardır. Verilerin analizi için değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonuçları; Çeşitli değişkenlere (medeni durum, yaş, eğitim, gelir durumu, fiziksel aktiviteye katılım şekli, fitness merkezine üyelik durumu ve fiziksel aktiviteye katılım süresi) göre “SZİÖ” ve “DSÖYKÖ-KF” ortalama puanlarında anlamlı farklılıklar göstermiştir. Korelasyon test sonucuna göre, “SZİÖ” ve “DSÖYKÖ-KF” puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, kadınların serbest zaman ilgilenim ve yaşam kalitesi düzeylerinin bazı değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bununla birlikte, kadınların serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımlarının yaşam kalitesi düzeyleri üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Gelecekteki araştırmalarda kadınların fiziksel aktiviteye katılımı ile ilgilenim düzeyleri ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

Anahtar Sözcükler: Kadın, serbest zaman ilgilenimi, yaşam kalitesi

SUMMARY

Investigation of the Relationship Between Leisure Involvement and Quality of Life in Women

This research was conducted to compare women's leisure involvement and quality of life levels with various variables and to examine the relationship between them. The study group consisted of 1203 female participants between the ages of 18-65 who live in Istanbul and do physical activity three days a week. Participants answered the "Leisure Involvement Scale" (LIS) and the "World Health Organization Quality of Life Scale-Short Form" (WHOQOL-BREF). For data analysis, T-Test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to determine the differences between the variables, and Pearson Correlation and Regression analysis to determine the relationship between the scales.

According to the analysis results, there were significant differences in the mean scores of "LIS" and "WHOQOL-BREF" with respect to (marital status, age, education, income status, preference for participation in leisure time activities, fitness center membership status and duration of participation in physical activity) variables. According to the results of the correlation test, positive and significant correlations were found between "LIS" and "WHOQOL-BREF" scores.

As a result, it was determined that women's leisure involvement and quality of life levels differed significantly according to some variables. In addition, it has been determined that women's participation in physical activity in their leisure time has an effect on their quality of life. In future studies, researches can be conducted to increase the level of involvement and quality of life with the participation of women in physical activity.

Key Words: Women, leisure involvement, quality of life

KAYNAKLAR

- ABA YA, ATAMAN H, DİŞSİZ M, SEVİMLİ S (2018). Genç Kadınlarda Premenstrual Sendrom, Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi. *Journal of Academic Research in Nursing*, **4**(2): 75-82.
- ABDEL WAHED AHMED MM, ABD EL MONEM N (2020). Sustainable and green transportation for better quality of life case study greater Cairo–Egypt. *HBRC Journal*, **16**(1): 17-37.
- ABOU ELMAGD M (2016). Benefits, need and importance of daily exercise. *Int. J. Phys. Educ. Sports Health*, **3**(5): 22-27.
- ACAR K, YILMAZ AK (2021). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyumları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki. *Journal of Physical Education & Sports Science*, **15**(1): 25-35.
- ADAMS EV, TANIGUCHI ST, HITE SJ, WARD PJ, MUGIMU CB, NSUBUGA YK (2018). Leisure defined by perceiving choice: perspectives of Ugandan women. *World Leisure Journal*, **60**(4): 265- 280.
- AĞCA G. (2019). Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kalitesine Olası Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya.
- AITCHISON C (2003). From Leisure and Disability to Disability Leisure: Developing Data, Definitions and Discourses. *Disability and Society*, **18**(7): 955-969.
- AKYILDIZ M (2013). Ciddi ve kayıtsız katılımcıların kişilik özellikleri ile boş zaman tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişki.
- AKYOL A, BİLGİÇ P, ERSOY G (2012). Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, 2.
- AKPINAR DELLA N, GÜNAK D (2009). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi’nde ikinci yabancı dil olarak Almanca öğrenen öğrencilerin öğrenme motivasyonları. *Dil Dergisi*, **143**(28.03), 2019.
- ALEMDAĞ S, ÖNCÜ E (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi, *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)* July 2015: Special Issue 3 ISSN: 2148-1148 Doi: 10.14486/IJSCS291.
- ALEXANDRIS K, DOUKA S, BALASKA P. (2012). Involvement with active leisure participation: does service quality have a role?. *Managing Leisure*, **17**(1): 54-66.

- ALTUNTAŞ SB, BAŞARAN Z, ÇAKMAK G (2022). Rekreatif Aktivitelerin Kadınlarda Serbest Zaman Doyum ve Öz Güven Düzeylerine Etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, **11**(2): 29-38.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2007). ACSM's metabolic calculations handbook. Lippincott Williams & Wilkins.
- ANDERHECK K L, NYAUPANE G. (2011). Development of a tourism and quality-of-life instrument. In *Quality-of-life community indicators for parks, recreation and tourism management* (pp. 95-113). Springer, Dordrecht.
- ARDAHAN F, YERLİSU-LAPA T (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, **21**(4): 129-136.
- ARDAHAN F, LAPA TY. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **8**(1): 1327-1341.
- ARGAN M (2007). Eğlence Pazarlaması, Detay Yayıncılık, Ankara, 1. Baskı, ISBN: 975-8969-86-2.
- ARMITAGE CJ, CONNER M (2001). Efficacy of the Theory of Planned Behaviour: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40:47, 1499.
- AJZEN I (1985). From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action-control: From Cognition to Behavior*, 11-39. Heidelberg, Germany: Springer.
- AJZEN I, DRIVER BL (1992). Prediction of Leisure Participation from Behavioral, Normative, and Control beliefs: An Application of the Theory of Planned Behavior, *Leisure Science*, Taylor & Francis.
- AAHPERD (2011) Comprehensive school physical activity program (CSPAP) survey report. Reston, VA: Author.
- ARAB-MOGHADDAM N, HENDERSON KA, SHEIKHOLESLAMI R (2007). Women's leisure and constraints to participation: Iranian perspectives. *Journal of leisure research*, **39**(1): 109-126.
- AYDIN İ, YAŞARTÜRK F (2016). Level of involvement of fitness participants towards recreational activities: The status with reference to various demographics of them. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 3), 704-711.
- AYDIN E (2021). İnfaz Koruma Memurlarının Sportif Serbest Zaman İlgilenimi ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.

- AYDIN İ (2020). Rekreatyonel Fiziksel Aktivitelere Düzenli Katılan Bireylerde İlgilenim, Algılanan Sağlık Çıktısı ve Yaşam Doyum İlişkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- AYDIN İ (2021). Serbest Zaman Engelleri ile Serbest Zaman Kolaylaştırıcılarını Etkileyen Faktörlerin Çoklu Göstergeler Çoklu Nedenler (ÇGÇN) Modeliyle İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **9**(5), 1441-1454. DOI: 10.18506/anemon.888695.
- AYDIN İ (2022). Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Doyum İlişkisinde Etkinlik Doyumunun Kısmi Aracılık Etkisi: Rekreatyonel Koşucular Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, **13**(1): 53-72. DOI: 10.17155/omuspd.911751.
- AYDINER-BOYLU A, PAÇACIOĞLU B (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, **8**(15): 137-150. DOI: <https://doi.org/10.20990/kilisiibfakademik.266011>.
- AYDOS H (2021). Halk Eğitim Merkezlerinde Sportif Eğitim Alan Kadınların Serbest Zaman Tatmin, Mutluluk ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- BAKER R (2009). Private and public experience captured: young women capture their everyday lives and dreams through photo-narratives. *Visual studies*, **24**(1): 19-35.
- BAGOIEN TE, HALVARI H (2005). Autonomous motivation: involvement in physical activity, and perceived sport competence: structural and mediator models. *Perceptual and Motor Skills*, **100**(1): 3-21.
- BAKSJØBERGET PE, NYQUIST A, MOSER T, JAHNSEN R (2017). Having Fun and Staying Active! Children with Disabilities and Participation in Physical Activity: A Follow-Up Study, Physical & Occupational Therapy In Pediatrics, **37**(4): 347-358, DOI:10.1080/01942638.2017.1281369.
- BALCI V, KOÇAK F (2014). Spor ve Rekreatyon Alanlarının Tasarımında ve Kullanımında Çevresel Sürdürülebilirlik, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, **5**(2): 46-58.
- BATUR A (2019). Türkiye’de Atıcılık Branşı ile İlgilenen Sporcuların Serbest Zaman Algısı ve Engelleri. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- BAYRAKDAR A (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sporda Yeni Akademik Çalışmalar-6*, 129.
- BELVİRANLI M, OKUDAN N. (2019). Effect of coenzyme Q10 alone and in combination with exercise training on oxidative stress biomarkers in rats. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*, **88**(3-4): 126-136.

- BERGER JG (2011). Changing on the job. In Changing on the Job. Stanford University Press.
- BIALESCHKI MD, HENDERSON K (1986). Leisure in the common world of women. *Leisure Studies*, **5**(3): 299-308.
- BISHOP DW (1970). Stability of the factor structure of leisure behavior: Analyses of four communities. *Journal of Leisure Research*, **2**(3): 160-170.
- BITTMAN M, WAJCMAN J (2000). The rush hour: The character of leisure time and gender equity. *Social forces*, **79**(1): 165-189. ISO 690.
- BİLİR M (2019). İstanbul'daki Spor İstanbul Çalışanlarının Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Düzeyinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- BİROL SŞ, AYDIN E (2020). Türkiye’de rekreasyon birimi yapılanması için sektör değerlendirmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, **8**(22): 136-146.
- BLOODWORTH A, TERTİ G, SAVOIA M, AZEVEDO J, DE ROECK G, ESTEBAN-CHAPARRIA V, VİGGIANI, G (2011). SASICE: Safety and sustainability in civil engineering.
- BRAJSSA ZA, MERKAS M, VERKO I (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, **102**(1): 81–91. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9724-2>.
- BROADHURST R (2001). Overlooking the importance of countryside recreation—who is to blame?. *Countryside Recreation*, **9**(3/4): 18-20.
- BROTHERTON I (1991). Splitting nature. *Progress in Rural Policy and Planning*, **1**, 112-115.
- BROWN PR, BROWN WJ, MILLER YD, HANSEN V (2001). Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure sciences*, **23**(3): 131-144.
- BROWN WJ, EIME RM, HARVEY JT, PAYNE WR (2011). Does sports club participation contribute to health-related quality of life. *Med Sci Sports Exerc*, **42**(5): 1022-8.
- BUCKSCH J, SCHLICHT W (2006). Health-enhancing physical activity and the prevention of chronic diseases—an epidemiological review. *Sozial-und Präventivmedizin/Social and Preventive Medicine*, **51**(5): 281-301.
- BULGU N, ARITAN CK, AŞÇI FH (2007). Gündelik Yaşam, Kadın ve Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, **18**(4): 167-181.

- BURNETT-WOLLE S, GODBEY G (2007). Refining research on older adults' leisure: Implications of selection, optimization, and compensation and socioemotional selectivity theories. *Journal of Leisure Research*, **39**(3): 498-513.
- BOGNAR G (2005). The concept of quality of life. *Social theory and practice*, **31**(4): 561-580.
- BÜYÜKÖZTÜRK Ş (2015). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı (Yirmibirinci baskı). Ankara: Pegem Akademi, 121.
- BÜYÜKÖZTÜRK Ş, KILIÇ-ÇAKMAK E, AKGÜN Ö, KARADENİZ Ş, DEMİREL F (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi, Ankara.
- CALDWELL LL (2005). Leisure and health: why is leisure therapeutic?. *British Journal of Guidance & Counselling*, **33**(1): 7-26.
- CASPERSEN CJ, POWELL KE, CHRISTENSO, GM (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, **100**(2): 126.
- CARSTENSEN LL (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current directions in Psychological science*, **4**(5): 151-156.
- CARR AJ, GIBSON B, ROBINSON P G (2001). Is quality of life determined by expectations or experience?. *Bmj*, **322**(7296): 1240-1243.
- CENGİZ R (2022). Fitness Katılımcılarının Rekreatif Etkinliklere Yönelik Serbest Zaman İlgilenimi ve Algılanan Hizmet Kalitesi Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- CLAWSON M, KNETSCH J (1996). *The Economics of Outdoor Recreation*, Johns, 443.
- CHANG SC, FANG CL, LING YC, TSAI BK (2011). Effects of socioeconomic status on leisure volunteering constraint: A structural equation model. *Social Behavior and Personality: an international journal*, **39**(4): 477-489.
- CHANG LC, YU P, JENG MY (2015). Effects of leisure education on self-rated health among older adults. *Psychology, Health & Medicine*, **20**(1): 34-40.
- CHANG H (2017). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, **59**(2): 124-139, DOI: 10.1080/16078055.2016.1166152.
- CHANG W, OH SS, OH SY (2001). Self-reported health status on leisure satisfaction between the employed and the unemployed. In *Leisure Research Symposium in Denver (Colorado)*.

- CHATZISARANTIS NL, HAGGER MS (2009). Effects of An Intervention Based on Self-determination Theory on Self-reported Leisure-time Physical Activity Participation, *Psychology and Health*, **24**(1): 29-48.
- CHAPPELL P, WIRZ S (2003). Quality of life following spinal cord injury for 20-40 year old males living in Sri Lanka. *Asia Pacific Disability Rehabilitation Journal*, **14**(2): 162-178.
- CHEN HL (2002). Consumer involvement and information search among Adult Chinese Participants in Arts, Festival and Art Museums in New York metropolitan area. Ph.D. thesis, New York University, NY.
- CHEN YC, LI RH, CHEN SH (2013). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A structural equation model. *Social indicators research*, **110**(3): 1187-1199.
- CHEN Q, CHOU CY, CHEN CC, LIN JW, HSU CH (2021). The Effect of Leisure Involvement and Leisure Satisfaction on the Well-Being of Pickleball Players. *Sustainability*, **14**(1): 152.
- CHRISTENSEN VT, CARPIANO RM (2014). Social class differences in BMI among Danish women: applying Cockerham's health lifestyles approach and Bourdieu's theory of lifestyle. *Social Science & Medicine*, **112**: 12-21.
- COLEMAN E, ELDERS J, SATCHER D, SHINDEL A, PARISH S, KENAGY G, LIGHT A (2013). Summit on medical school education in sexual health: report of an expert consultation. *The journal of sexual medicine*, **10**(4): 924-938.
- CORDES KA (2013). Applications in recreation and leisure: For today and the future (4th ed.). Urbana, IL: Sagamore.
- CRAWFORD DW, GODBEY G (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure sciences*, **9**(2): 119-127. ISO 690.
- CROSSLEY J (2001). Recreation programming at resorts: why?. *Visions in Leisure and Business*, **19**(4): 2.
- CSIKSZENTMIHALYI M (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. *New York: Harper Perennial*.
- CSIKSZENTMIHALYI M (1975). Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- ÇADIR K (2021). Fitness Merkezinde Hizmet Alan Bireylerin Sağlık Çıktıları ile Yaşam Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

- ÇAKAL B (2021). Serbest Zaman Doyumu ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki: Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- ÇAKIR E, ŞENEL Ö (2017). Effect of cold water immersion on performance. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- ÇETİNER İN (2021). Futbol Hakemlerinin Serbest Zaman İlgilenimleri ile Karar Verme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- ÇEVİK A, ÖZMADEN M, TEZCAN E, DOKUZOĞLU G (2021). Öğretmenlerin Serbest Zaman İlgilenimlerinin Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, **10**(4): 784-790. DOI: 10.37989/gumussagbil.1003895.
- DECI EL, RYAN RM (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*, New York: Plenum.
- DECI EL, RYAN RM (2002). Overview of Self-determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. In *Handbook of self-determination Research*, 3-33, Rochester, USA: University Rochester Press.
- DEEM R (1995). *Feminism and Leisure Studies*. (C Critcher, P Bramham, A Tomlinson, Ed.), *Sociology of Leisure: A Reader* (s. 247-255). London: E&FN Spon.
- DE-LEEuw A, VALOIS P, AJZEN I, SCHMIDT P (2015). Using the Theory of Planned Behavior to Identify Key Beliefs Underlying Pro-environmental Behavior in High-school Students: Implications for Educational Interventions. *Journal of Environmental Psychology*, **42**: 128-138.
- DEMİR C (2003) Demografik özellikler ile sağlanan imkânların sportif faaliyet tercihleri üzerine etkileri: üniversite gençliğine yönelik bir uygulama. 1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu. Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği. Ankara, 1-24.
- DEMİR C, DEMİR N (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Academic Review*, **6**(1): 36-48.
- DEMİR GT, CİCİOĞLU Hİ (2018). Motivation Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, **15**(4): 2479-2492.
- DEMİR C (2005). Perceived significance of factors influencing leisure participation by gender: Implications from Turkey. *Leisure/Loisir*, **29**(1): 121-136.

- DEMİREL M, HARMANDAR D (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **6**(1): 838-846.
- DEMİREL M (2019). Leisure Involvement and Happiness Levels of Individuals Having Fitness Center Membership. *Journal of Education and Learning*, **8**(6): 140-149.
- DENEAU J, VAN WYK PM, HORTON S (2019). Capitalizing on a “huge resource”: successful aging and physically active leisure perspectives from older males. *Leisure Sciences*, 1-18.
- DERECELI Ç (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, **5**(2): 82-87.
- DIMANCHE F, SAMDAHL D (1994). Leisure as symbolic consumption: A conceptualization and prospectus for future research. *Leisure Sciences*, **16**(2): 119-129.
- DU J (2008). Women's leisure as reproduction and resistance. *Affilia*, **23**(2): 179-189.
- DRAKOU A, TZETZIS G, MAMANTZI K (2008). Leisure constraints experienced by university students in Greece. *Sport Journal*, **11**(1).
- DOĞAN M, ELÇİ G, GÜRBÜZ B (2019). Serbest Zaman Doyumu, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İş Tatmini İlişkisi: Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma, *Spormetre*, **17**(1): 154-164 DOI:10.33689/spormetre.521555.
- DOHERTY A, TAYLOR T (2007). Sport and physical recreation in the settlement of immigrant youth. *Leisure/loisir*, **31**(1): 27-55.
- DOLNICAR S, YANAMANDRAM V, CLIFF K (2012). The contribution of vacations to quality of life. *Annals of tourism research*, **39**(1): 59-83.
- DRIVER BL, BROWN PJ, STANKEY GH, GREGOIRE TG (1987) The ROS planning system: Evolution, basic concepts, and research needed. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, **9**(3): 201-212.
- EDWARDS P, TSOUROS A (2006). Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi, Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü.
- EIME RM, HARVEY JT, BROWN WJ, PAYNE WR. (2010). Does sports club participation contribute to health-related quality of life. *Med Sci Sports Exerc*, **42**(5): 1022-8.
- EKİM A, OCAKÇI AF (2012). 8-12 Yaş Arası İşitme Engelli Çocuklarda Yaşam Kalitesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, **11**(1): 17-23. DOI: 10.1501/Ashd_0000000072.

ELKINGTON S, GAMMON S. (2014). Contemporary perspectives in leisure: Meanings, motives and lifelong learning. London: Routledge.

EMİR E (2020). Serbest Zaman Doyumu, İlgenimi ve Algılanan Özgürlük İlişkisi: Fiziksel Aktivite Yoluyla Kadınların Güçlenmesi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

EMİR E, KARAÇAM, MŞ, KOCA C (2015), “Kadın Boksörler: Boks Ringinde ve Ringin Dışında Sürekli Eldiven Giymek”, Sosyal Bilimler Dergisi, Hacettepe Journal of Sport Science, 2015, 26(4): s.136-153.

EMİR E, KÜÇÜK-KILIÇ S, GÜRBÜZ B, ÖNCÜ E (2022). Türk Kadınlarının Serbest Zaman Aktivitelerine Katılımı: Engeller ve Kolaylaştırıcılar. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(1): 69-78.

ERAVŞAR H (2020). Rekreasyonun Psikolojik İyilik ve Yaşam Tatminine Etkisi. Ankara: İksad Yayınevi.

ERDEM HR, SAYAN M, GÖKGÖZ Z, EGE M R (2021). Yaşlılarda Fiziksel Aktivite: Derleme. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2: 16-22.

ERYASAR MS (2007). Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme faaliyetlerini aile ekonomisine katkısı. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri + Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı.

ESER E (2006). Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesinin Kavramsal Temelleri. *Sağlıkta Birikim Dergisi*; 1: 1-5.

ESER E, FİDANER H, FİDANER C, ESER SY, ELBİ H, GÖKER E (1999). WHOQOL-100 ve WHOQOLBREF’in psikometrik özellikleri. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7, 23-40.

ESKİLER E, KARATAŞ G (2017). Sakarya üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman ilgilenimleri ile davranışsal niyetleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3): 10-24.

ETİMOLOJİ (2022). Rekreasyon Kelime Kökeni. URL: <https://www.etimolojiturkce.com/kelime/rekreasyon>. Erişim Tarihi: 08.09.2022.

FAIOLA A, NEWLON C, PFAFF M, SMYSLOVA O (2013). Correlating the effects of flow and telepresence in virtual worlds: Enhancing our understanding of user behavior in game-based learning. *Computers in Human Behavior*, 29(3): 1113-1121.

FARRELL P, LUNDEGREN HM (1999) The process of Recreation Programming. Theory and Technique. Cato Avenue: Venture Publishing, Inc.

- FELCE D (1997). Defining and applying the concept of quality of life. *Journal of Intellectual Disability Research*, **41**(2): 126-135.
- FREEMAN PA, CHRISTENSON OD, ZABRISKIE RB, EGGETT DL (2006). Family acculturation, family leisure involvement, and family functioning among Mexican-Americans. *Journal of Leisure Research*, **38**(4): 475-495.
- GENÇ A, ŞENER Ü, KARABACAK H, ÜÇOK K (2011). Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, **12**(3): 145-150.
- GULAM A (2016). Recreation- need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, **1**(2): 157-160.
- GÜLDÜR BB (2020). Hentbol Sporcularının Serbest Zaman İlgilenim ve Benlik Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- GÜLER A, GÜL S (2021). Sosyoekonomik Faktörler, Sosyal ilişki, Mutluluk ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki: 2018 Avrupa Sosyal Anketi'nden Bulgular. *Sosyoekonomi*, **29**(49): 293-306. DOI: 10.17233/sosyoekonomi.2021.03.15.
- GÜLLÜ S, ÇİFTÇİ EG. (2016). Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, **2**(3): 1251-1265.
- GÜNEŞ O (2020). Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ile Yaşam Kalitesi İlişkisinin Tespiti. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- GÜRSEL N (2015), Öğretim Elemanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- GÜRSEL N, GÜZEL P, YILDIZ K (2019). Kadınların Rekreatif Faaliyetlere Katılımında Motivasyon ve Engelleri ile İlgili Durum Tespiti; Manisa İli Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, **10**(2): 164-174. DOI: 10.17155/omuspd.471821.
- GÜNGÖRMÜŞ HA (2007). Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Gündüleyen Faktörler, (Yayınlanmış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- GÜNGÖRMÜŞ HA, YENEL F, GÜRBÜZ B (2014). Bireyleri Rekreatif Egzersize Gündüleyen Faktörlerin belirlenmesi: Demografik farklılıklar, *Physical Education and Sport Sciences, Journal of Human Sciences*, **11**:1, ISSN: 2458-9489.

- GÜRBÜZ B, HENDERSON K (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*, **15**(4): 927-957.
- GÜRBÜZ B, HENDERSON KA (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, **56**(4): 300-316.
- GÜRBÜZ B, ÇİMEN Z, AYDIN İ (2015). Serbest zaman ilgilenim ölçeği: Türkçe formu geçerlik ve güvenirlik çalışması. 3. Ulusal Rekreasyon Kongresi, Özet, 290.
- GÜRBÜZ B, ÇİMEN Z, AYDIN İ (2018). SERBEST ZAMAN İLGİLENİM ÖLÇEĞİ: TÜRKÇE FORMU GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **16**(4): 256-265.
- GÜRBÜZ B, GÜMÜŞBOĞA İ, GÜNGÖRMÜŞ HA (2019a). Sağlık ve zindelik kulüplerinde hizmet kalitesi ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi, Tam Metin Bildiri.
- GÜRBÜZ B, GÜNGÖRMÜŞ HA, AYDIN İ, ÇİMEN Z (2019b). Happiness through leisure involvement: Surfers and adventure recreation participants. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Özet, 296.
- GODBEY GC (1999). Leisure behavior pattern stability during the transition from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, **28**(1): 79-103.
- GODBEY G (2003). *Leisure in Your Life: An Exploration*; Venture Publishing: State College, PA, USA.
- GODBEY G, CRAWFORD DW, SHEN XS (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, **42**(1): 111-134.
- GONZALEZ-CASANOVA I, SARMIENTO OL, GAZMARARIAN, JA, CUNNINGHAM, SA, MARTORELL R, PRATT M, STEIN AD (2013). Comparing three body mass index classification systems to assess overweight and obesity in children and adolescents. *Revista Panamericana de Salud Pública*, **33**(5): 349-355.
- GROFF DG, LUNDBERG NR, ZABRISKIE RB (2009). Influence of Adapted Sport on Quality of Life: Perceptions of Athletes with Cerebral Palsy. *Disability Rehabilitation*, **31**(4): 318-326.
- HACISOFTAOĞLU İ (2005). Fiziksel Etkinliklerin Kadınların Bedenlerinin ve Toplumsal Kimliklerinin Yapılanmasındaki İşlevi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- HACIOĞLU N, GÖKDENİZ A, DİNÇ Y (2009). Serbest zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları, Detay Yayıncılık, Ankara, 16-25.

- HAGGER MS, CHATZISARANTIS NL (2009). Integrating the Theory of Planned Behaviour and Self-determination Theory in Health behaviour: A meta-analysis, *Journal of Health Psychology*, **14**(2): 275-302.
- HALE AJ, RICOTTA DN, FREED J, SMITH CC, HUANG GC (2019). Adapting Maslow's Hierarchy of Needs as a Framework for Resident Wellness. *Teaching and Learning in Medicine*, **31**: 109-118.
- HALL CM, PAGE SJ (2014). The geography of tourism and recreation: Environment, place and space. Routledge.
- HAMMER LB, SAUTER S (2013). Total worker health and work-life stress. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, **55**(12): S25-S29. ISO 690.
- HASSAN D, TELFORD R (2014). Sport and Community Integration in Northern Ireland, *Sport in Society*, **17**(1): 89-101, DOI: 10.1080/17430437.2013.8289011.
- HAVITZ ME, MANNELL RC (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, **37**(2): 152-177.
- HAVITZ ME, DECLOE MD, KACZYNSKI AT (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *Journal of Leisure Research*, **41**(1): 73-90.
- HAVITZ ME, KACZYNSKI AT, MANNELL AC (2013) Exploring Relationships Between Physical Activity, Leisure Involvement, Self-Efficacy, and Motivation via Participant Segmentation, *Leisure Sciences*, **35**(1): 45-62, DOI: 10.1080/01490400.2013.739890.
- HAWKINS B, FOOSE AK, BINKLEY AL (2004). Contribution of leisure to the life satisfaction of older adults in Australia and the United States. *World Leisure Journal*, **46**(2): 4-12.
- HAZAR A (2014). Rekreasyon ve Animasyon. Ankara: Detay.
- HARRIS S, SULLIVAN AM, RING K (2009). Exploring the meaning of "welcoming communities" for immigrants in Newfoundland and Labrador.
- HENDERSON KA (1996). Women and the outdoors: Toward spiritual empowerment, In K. Warren (Ed.), *Women's voices in experiential education* (pp. 193-202). Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- HENDERSON KA, GIBSON HJ (2013). An integrative review of women, gender, and leisure: Increasing complexities. *Journal of Leisure Research*, **45**(2): 115-135.
- HENDERSON KA, SHAW SM (2006). Leisure and gender: Challenges and Opportunities for Feminist Research, In *A handbook of leisure studies* (pp. 216-230). Palgrave Macmillan, London.

- HEPER E, SERTKAYA Ö, KOCA C, ERTAN H, KALE M, TEREKLİ S, KARABUDAK E, DEMİRHAN G (2012). Spor bilimlerine giriş. Editör: Ertan H, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını:2509. Açıköğretim Fakültesi Yayın: 1480, 1.Baskı, Eskişehir.
- HICKS SA, SIEDLECKI KL (2017). Leisure activity engagement and positive affect partially mediate the relationship between positive views on aging and physical health. *The Journals of Gerontology: Series B*, **72**(2): 259-267.
- HO CH (2022). It is more than Fun and Making Friends: Social Leisure and Leisure Experiences of Taiwanese Urban Women. *Journal of Leisure Research*, **53**(4): 556-574.
- HORNA JL (1989). The leisure component of the parental role. *Journal of Leisure Research*, **21**(3): 228-241.
- HUDSON S (2000). The segmentation of potential tourists: Constraint differences between men and women. *Journal of Travel Research*, **38**(4): 363-368.
- HUNNICUTT BK (2006). The history of western leisure. A handbook of leisure studies, 55-74.
- İŞIKLI B, KALYONCU C & ARSLANTAŞ D (2007). Eskişehir Mahmudiye’de 35 Yaş ve Üzeri Kişilerde Yaşam Kalitesi. *Toplum Hekimliği Bülteni*, **26**(3): 7-12.
- IWASAKI Y (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social indicators research*, **82**(2): 233-264.
- IWASAKI Y, HAVITZ ME (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreation agency. *Journal of leisure research*, **36**(1): 45-72.
- IWASAKI Y, MACKAY KJ, MACTAVISH JB, RISTOCK J, BARTLETT J (2006). Voices from the margins: Stress, active living, and leisure as a contributor to coping with stress. *Leisure sciences*, **28**(2): 163-180.
- IWASAKI Y, NISHINO H, ONDA T, BOWLING C (2007). Research reflections leisure research in a global world: Time to reverse the western domination in leisure research?. *Leisure Sciences*, **29**(1): 113-117.
- İSKENDER KB (2021). Veteran Sporcuların Yaşam Kalitesi, Egzersiz Bağımlılığı ve Yeme Davranışlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- JAMROZY U, BACKMAN SJ, BACKMAN KF (1996). Involvement and opinion leadership in tourism. *Annas of Tourism Research*, **23**(4): 908-924.

- JACKSON EL (2005). Leisure Constraints Research: Overview of a Developing Theme in Leisure Studies.
- JACKSON EL, HENDERSON KA (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure sciences*, **17**(1): 31-51.
- JUN J, KYLE GT (2012). Gender identity, leisure identity, and leisure participation. *Journal of Leisure Research*, **44**(3): 353-378.
- KANDİL N (2021). Rekreatyonel Fiziksel Aktivite Olarak Kayak ve Snowboard Yapan Bireylerde Serbest Zaman İlgilenim ve Serbest Zaman Engelleri İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- KARATAŞ İ (2021). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin İş Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Bayburt ve Erzurum İlleri Örneği. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, **7**(2): 480-499.
- KARA FM (2015). Serbest zamanda sıkılma algısının yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerine etkisinin belirlenmesi.
- KARAKÜÇÜK S, GÜRBÜZ B (2007). Rekreatyon ve Kentleşme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- KARAKÜÇÜK S (2008). Rekreatyon Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi.
- KANE MJ, ZINK R (2004). Package Adventure Tours: Markers in Serious Leisure Careers. *Leisure Studies*, **23**(4): 329-345.
- KANG M, MAHAR MT, MORROW JR (2016). Issues in the assessment of physical activity in children. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, **87**(6): 35-43.
- KARTAL F (2021). Basketbolcu ve Ragbici Kadınların Yaşam Kalitesinin Stres Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- KAYA A, AKSU HS, ARSLAN F (2021). Fiziksel Aktivitelere Düzenli ve Düzensiz Olarak Katılım Sağlayan Kadınların Fiziksel Aktivite Özdeğer Algılarının İncelenmesi. *Sportive*, **4**(2): 57-76. DOI: 10.53025/sportive.952316.
- KAZAN N (2000). Genel Turizm (4. Baskı). Ankara: Turhan Kitabevi.
- KEKÄLÄINEN T, FREUND AM, 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**(4): 1099-1116.

- KELLY J (1995). Leisure and The Family. (C. Critcher, P. Bramham, A. Tomlinson, Ed.), Sociology of Leisure: A Reader (s. 44-54). London: E&FN Spon.
- KIRBAŞ Ş (2020). Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **25**(3): 213-224.
- KILIÇ M, ŞENER G (2012). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki sosyolojik etkenler ve yapısal kısıtlamalar. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3): 220-227.
- KİPER T (2009). Namık Kemal Üniversitesi Ziraat Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi, *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, **6**(2): 191-201.
- KLEIBER DA (1999). Leisure experience and human development: A dialectical interpretation. Basic Books, Inc..
- KLEIBER DA, HUTCHINSON SL, WILLIAMS R (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure sciences*, **24**(2): 219-235.
- KLEIBER DA, WALKER GJ, MANNELL RC (2011). Psychology of Leisure. Urbana: Venture Publishing, Inc.
- KUL M, BOZ E, ŞİPAL O, ERDOĞAN Y, BAYCAN, Y (2020). Elit boks sporcularının benlik saygısı ve karanlık üçlü kişilik özelliklerinin incelenmesi. In *4th International Conference on Social Sciences & Humanities Tam Metin Kitabı* (s. 103-121).
- BMGK (1948). İnsan hakları evrensel beyannamesi. *İnsan & İnsan*, **61**: 795-808.
- KOCA C, HENDERSON KA, ASCI FH, BULGU N (2009). Constraints to leisure-time physical activity and negotiation strategies in Turkish women. *Journal of Leisure Research*, **41**(2): 225-251.
- KOCAER G (2018). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ve Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bartın İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- KOÇAK 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). Serbest zaman kolaylaştırıcıları, serbest zaman engelleri ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişki: Yapılsa eşitlik modeli çalışması. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Özet, 943-944.

- KOU CT (2013). A Study of the Correlation Between Leisure Benefits and Behavioral Intentions – Using Bantou Arts and Cultural Village as an Example. *International Review of Management and Business Research*. **2**(4): 1065-1074.
- KÖKLÜ N, BÜYÜKÖZTÜRK Ş, ÇOKLUK-BÖKEOĞLU Ö (2007). Sosyal Bilimler İçin İstatistik, Pegema Yayıncılık, Ankara.
- KUŞ C (2008). İnfertilite Durumunda Kadınların Yaşam Kalitesi ve Algıladıkları Sosyal Desteğin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- KYLE G, GRAEFE A, MANNING R, BACON J (2003). An examination of the relationship between leisure activity involvement and place attachment among hikers along the Appalachian Trail. *Journal of leisure research*, **35**(3): 249-273.
- KYLE G, ABSHER J, NORMAN W, HAMMITT W, JODICE L (2007). A modified involvement scale. *Leisure studies*, **26**(4): 399-427.
- KYLE GT, MOWEN AJ (2005). An examination of the leisure involvement—Agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, **37**(3): 342-363.
- LAKOT K (2015). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarında Serbest Zaman Algısı ve Engelleri, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- LAURENT G, KAPFERER JN (1985). Measuring consumer involvement profiles. *Journal of marketing research*, **22**(1): 41-53.
- LEE C, BROWN WJ, MISHRA G, BAUMAN A (2000). Leisure time physical activity in Australian women: relationship with well being and symptoms. *Research quarterly for exercise and sport*, **71**(3), 206-216.
- LEE M, NEZU AM, NEZU CM (2014). Positive and negative religious coping, depressive symptoms, and quality of life in people with HIV. *Journal of Behavioral Medicine*, **37**(5): 921-930.
- LEITNER MJ, LEITNER SF (1996). Leisure in later life. Binghamton, NY: Haworth Press.
- LEITNER MJ, LEITNER SF (2012). Leisure enhancement. Urbana, 51, 61801. Lu. (2011). Leisure and depression in midlife: A Taiwanese National survey of middle-aged adults. *Journal of Health Psychology*, **16**(1): 137- 147.
- LEMONIA D, GOULIMARIS D, GEORGIOS M (2017). Social skills and prediction of the quality of life of adolescents. The case of dance and physical activities. *Journal of Physical Education and Sport*, **17**(1): 502.

- LLOYD K, LITTLE DE (2010). Self-determination theory as a framework for understanding women's psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity. *Leisure Sciences*, **32**(4): 369-385.
- LUSTYK MKB, WIDMAN L, PASCHANE A, ECKER E (2004). Stress, quality of life and physical activity in women with varying degrees of premenstrual symptomatology. *Women & health*, **39**(3): 35-44.
- MACHON M (2016). Measuring the impact of informal elderly caregiving: a systematic review of tools. *Quality of Life Research*, **25**(5): 1059-1092.
- MASLOW AH (1954). The Instinctoid Nature of Basic Needs, *Journal of Personality*, **22**: 326–347.
- MCAULEY E, RUDOLPH D (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. *Journal of aging and physical activity*, **3**(1): 67-96.
- MCLEOD J (2020). Beginning postcolonialism. In *Beginning postcolonialism* (second edition). Manchester University Press.
- MCKEOWN JKL, PARRY DC (2017). Women's Leisure as Political Practice: A Feminist Analysis of Orange Is the New Black, *Leisure Sciences*, **39**(6): 492-505, DOI: 10.1080/01490400.2016.1203848.
- MCLEAN DD, HURD AR, ROGERS NB (2008). *Kraus' Recreation And Leisure In Modern Society* (8.b.), Jones And Bartlett Publishers, Mississauga, Canada.
- MCLEAN D, HURD A (2015). *Recreation and Leisure in modern society*, Jones and Barlett Learning, Burlington, USA.
- MCINTYRE N, PIGRAM JJ (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, **14**(1): 3-15.
- MERDOL DS (2019). Yetişkin Bireylerde Obezite Önyargısı ile Yaşam Kalitesi ve Beslenme Durumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- MIECZKOWSKI Z (1990). World trends in tourism and recreation.
- MOBILY KE, DIESER RB (2018). Seeking alternatives in therapeutic recreation/recreation therapy: A social/recreation community model. *Leisure/Loisir*, **42**(1): 1-23.
- MOKHTARIAN PL, SALOMON I, HANDY SL (2004). A taxonomy of leisure activities: the role of ICT.

- MONETA GB (2004). The flow experience across cultures. In *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. Springer.
- MONTOYE HJ (2000). Introduction: evaluation of some measurements of physical activity and energy expenditure. *Med Sci Sports Exerc*, **32**: 439-441.
- MOSQUERA I, VERGARA I, LARRAÑAGA I, MACHÓN M, DEL RIO M, CALDERÓN C (2016). Measuring the impact of informal elderly caregiving: a systematic review of tools. *Quality of Life Research*, **25**(5): 1059-1092.
- MULVANEY M, HURD A (2015). Human resource management in parks and recreation. *Journal of Park and Recreation Administration*, **33**(1): 16-20. ISO 690.
- MUNUSTURLAR MA, ARGAN M. (2016) Development of the serious and casual leisure measure. *World Leisure Journal*, **58**(2): pages 124-141.
- MÜEZZİNOĞLU T (2005). Yaşam Kalitesi. *Üroonkoloji Bülteni*, **1**: 25-29.
- NAGLA M (2006). Yoga, health and leisure: attitudes of women in Haryana. *World Leisure Journal*, **48**(2): 23-34.
- NIELSEN TS, HANSEN KB (2007). Do green areas affect health? Results from a Danish survey on the use of green areas and health indicators. *Health & place*, **13**(4): 839-850.
- NIVEN AG, MARKLAND D (2016). Using Self-determination Theory to Understand Motivation for Walking: Instrument Development and Model Testing Using Bayesian Structural Equation Modelling. *Psychology of Sport and Exercise*, **23**: 90-100.
- OHASHI J, KATSURA T (2019). A coaching program to improve quality of life in older people in Japan: A randomised controlled trial. *British Journal of Community Nursing*, **24**(7): 315-322.
- OMOROU YA, ERPELDING ML, ESCALON H, VUILLEMIN A (2013). Contribution of taking part in sport to the association between physical activity and quality of life. *Quality of life research*, **22**(8): 2021-2029.
- OWEN KB, SMITH J, LUBANS DR, NG JY, LONSDALE C (2014). Self-determined Motivation and Physical Activity in Children and Adolescents: A Systematic review and Meta-analysis. *Preventive Medicine*, **67**: 270- 279.
- ÖZGÜR Ö (2021). Fitness Katılımcılarının Serbest Zaman Doyumu ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

- ÖZKAN S (2018). Kamu Personelinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarına Engel Teşkil Eden Faktörler ile Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Kolaylaştıran Faktörlerin İncelenmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- PARRY DC (2009). Dragon boat racing for breast cancer survivors: Leisure as a context for spiritual outcomes. *Leisure/Loisir*, **33**(1): 317-340.
- PASSMORE A, FRENCH D (2001). Development and administration of a measure to assess adolescents' participation in leisure activities. *Adolescence*, **36**(141): 67.
- PAŞAMEHMETOĞLU A, YELOĞLU HO (2013). Motivasyon. Sığrı Ü., Gürbüz S. (Editörler). Örgütsel Davranış. Ankara: Beta Basım Yayım, 141-156.
- PAYNE LL, MOWEN AJ, MONTORO-RODRIGUEZ J (2006). The role of leisure style in maintaining the health of older adults with arthritis. *Journal of Leisure Research*, **38**(1): 20-45.
- RAGHEB MG, BURLINGAME J (2002). Assessment of leisure and recreation involvement. Idyll Arbor, Incorporated.
- RICH K, NICHOLSON M, RANDLE E, DONALDSON A, O'HALLORAN P, STALEY K, ... & BELSKI R (2022). Participant-Centered sport development: A case study using the leisure constraints of women in regional communities. *Leisure Sciences*, **44**(3): 323-342.
- RIGBY CS, DECI EL, PATRICK BC, RYAN RM (1992). Beyond the Intrinsic-extrinsic Dichotomy, Self-determination in Motivation and Learning. *Motivation and Emotion*, **16**:3.
- RHODES RE, DEAN RN (2009). Understanding physical inactivity: Prediction of four sedentary leisure behaviors. *Leisure Sciences*, **31**(2): 124-135.
- RHODES E, GIOVANNETTI T (2022). Grit and Successful Aging in Older Adults. *Aging & Mental Health*, **26**(6): 1253-1260.
- RODRIGUEZ MC, OOMS A, MONTAÑEZ M (2008). Students' perceptions of online-learning quality given comfort, motivation, satisfaction, and experience. *Journal of interactive online learning*, **7**(2): 105-125.
- ROBERTS K (2010). Sociology of leisure. *Sociopedia. isa*, 1-13.
- ROBINSON J, GODBEY G (1999). Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time. Rev. Ed. University Park, PA: Pennsylvania State University Press.
- ROOK JW, ZIJLSTRA FR (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *European journal of work and organizational psychology*, **15**(2): 218-240.

- RUSSELL RV (1990). Recreation and quality of life in old age: A causal analysis. *Journal of Applied Gerontology*, **9**(1): 77-90.
- RUSSELL RV (1996). Leisure Pastimes (Sixth edition). Urbana, US: Sagamore Publishing, 16-18.
- RUSSELL RV (2013). Pastimes: The context of contemporary leisure (5th ed.). Urbana, IL: Sagamore.
- SALLIS JF, OWEN N (1998). Physical activity and behavioral medicine (Vol. 3). SAGE publications.
- SARIGÖZ AO (2019). Spor Eğitimi Alan Ampute Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi, Yaşam Kalitesi ve Boş Zaman Engel Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- SAROL H (2013). Uyarlanmış Rekreasyonel Fiziksel Aktivitenin Otizmli Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- SAROL H, ÇİMEN Z (2015). The effects of adapted recreational physical activity on the life quality of individuals with autism. *The Anthropologist*, **21**(3): 522-527.
- SATMAN MC (2018). Fiziksel Aktivite: Bilinenin Çok Ötesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **16**(4): 158-178.
- SAYER LC (2005). "Gender, Time and Inequality: Trends in Women's and Men's Paid Work, Unpaid Work and Free Time. *Social Forces* **84**: 285– 303.
- SERDAR E (2021). Serbest Zaman Engelleri ile İlgilenim Arasındaki İlişki: Fitness Merkezi Katılımcıları Üzerine Bir Araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, **6**(1): 49-61. DOI: <https://doi.org/10.25307/jssr.889333>.
- SERDAR E, Mungan AY S (2016). Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, **6**(2): 34-44.
- SCHMALZ DL, PURY CLS (2018). Leisure and Positive Psychology: Complementary Science for Health and Well-being. *Journal of Positive Psychology*, **13**: 1-3.
- SCHALOCK RL (ED) (1996). Quality of life: Application to persons with disabilities (Vol. 2). Aamr.
- SHAW SM (2001). Conceptualizing Resistance: Women's Leisure as Political Practice, *Journal of Leisure Research*, **33**: 186–201.
- SHEK DTL (2010). Quality of life of Chinese people in a changing world. *Social Indicators Research*, **71**(1): 357–553.

- SHERIF CW, SHERIF M, NEBERGALL RE (1965). Attitude and attitude change: The social judgment-involvement approach (pp. 127-167). Philadelphia: Saunders.
- SHULTZ HL, WOZENCROFT AJ, CIHAK DF (2017). Examining the use of therapeutic recreation in schools and the implications on students' social interaction behaviors. *Therapeutic Recreation Journal*, **51**(4).
- SONG H, ZENG T-T, YİM BH (2022). "A re-examination of conspicuous sport consumption theory on golf and skiing from leisure involvement perspective. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, **23**(4): 727-747.
- SOYER A (2020). Serbest Zaman İlgilenimi ile Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişki: Yerel Yönetimlerde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- STALKER GJ (2011). Leisure Diversity as an Indicator of Cultural Capital, *Leisure Sciences*, **33**: 81–102.
- STEBBINS RA (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific sociological review*, **25**(2): 251-272. ISO 690.
- STEBBINS RA (1992). Amateurs, Professionals and Serious Leisure, McGill- Queen's University Press, ISBN: 0- 7735-0901-1.
- STEBBINS RA (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure studies*, **16**(1): 17-25.
- STEBBINS RA (2005). Choice and Experiential Definitions of Leisure. *Leisure Sciences*, **27**(4): 349-352.
- STEBBINS RA (2018). Leisure As Not Work: A (Far Too) Common Definition in Theory and Research on Freetime Activities. *World Leisure Journal*, **60**(4): 255-264.
- STUMBO NJ, WARDLAW B (2011). Facilitation of Therapeutic Recreation Services: An Evidence-based and Best Practice Approach to Techniques and Processes. Venture Pub
- SPRACKLEN K (2011). Constructing leisure: Historical and Stebbins, philosophical debates. Springer.
- ŞAHBAZ-PİRİNÇÇİ C, CİHAN E, ÜN-YILDIRIM N (2020). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesi, Kronik Hastalık Varlığı, Sigara Kullanımı ve Akademik Başarıyla Olan İlişkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, **1**(1): 15-23.
- TAO H, ZHOU Q, TIAN D, ZHU L (2022). The Effect of Leisure Involvement on Place Attachment: Flow Experience as Mediating Role. *Land*, **11**(2): 151.

- TEMİR Ö, GÜRBÜZ B (2012). Rekreatyonel aktivitelere katılımın önündeki engellerin incelenmesi. 1. Rekreatyon Araştırmaları Kongresi, Antalya.
- THOMPSON PD, BUCHNER D, PİÑA IL, BALADY GJ, WILLIAMS MA, MARCUS BH, WENGER NK (2003). Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: a statement from the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity). *Circulation*, **107**(24): 3109-3116.
- THE WHOQOL GROUP (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, **28**: 551-558.
- THRANE C (2000). Men, women, and leisure time: Scandinavian evidence of gender inequality. *Leisure Sciences*, **22**(2): 109-122.
- TCSB (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Editör: Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E.N., Doğan, A. 2. Baskı, Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı, Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- TOLUKAN E (2010). Özel yetenekle ilgili bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin rekreatyonel aktivitelere katılımlarına engel olabilecek unsurların belirlenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- TOPLU E (2019). Fitness Merkezlerine Gelen Erkek Yetişkinlerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- TORKILDSEN G (1999), *Leisure and Recreation Management*, 4th Edition, E & FN Spon.
- TORKILDSEN G (2005). *Recreation and Leisure Management*. 5th Ed. London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group.
- TSAI CTL (2010). A reflection on cultural conflicts in women's leisure. *Leisure sciences*, **32**(4): 386-390.
- TSE DC, NAKAMURA J, CSIKSZENTMIHALYI M (2020). Beyond challenge-seeking and skill-building: Toward the lifespan developmental perspective on flow theory. *The Journal of Positive Psychology*, **15**(2): 171-182.
- TÜİK, Türkiye İstatistik Kurumu, (2020). Genel Nüfus Sayımı sonuçları 1935-2000.
- TÜTÜNCÜ Ö (2012). Rekreatyon ve rekreatyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, **23**(2): 248-252.

- WALKER G.J, WANG X (2009). The meaning of leisure for Chinese/Canadians. *Leisure Sciences*, **31**: 1–18.
- WARBURTON DE, BREDIN SS (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, **32**(5): 541-556.
- WANG PY, WANG SH (2018). Motivations of Adventure Recreation Pioneers—a Study of Taiwanese Whitewater Kayaking Pioneers. *Annals of Leisure Research*, **21**(5): 592-604.
- WEISS Y (2009). Work and Leisure: A History of Ideas. *Journal of Labor Economics*, **27**: 1-20.
- WEISKOPF DC (1982). Recreation and leisure. Improving the quality of life (No. Ed. 2). Allyn and Bacon, Inc..
- WEHMEYER, ML, PALMER SB, AGRAN M, MITHAUG DE, MARTIN JE (2000). Promoting Causal Agency: The Self-determined Learning Model of Instruction. *Exceptional Children*, **66**(4): 439-453.
- WILEY CG, SHAW SM, HAVITZ ME. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure sciences*, **22**(1): 19-31.
- WILLIAMS AM, SHAW G (2009). “Future Play: Tourism, Recreation And Land Use – A Foresight Review”, *Land Use Policy* **12**(1): 326-335.
- WITT PA, GOODALE TL (1981). The relationships between barriers to leisure enjoyment and family stages. *Leisure sciences*, **4**(1): 29-49. ISO 690.
- WHOQOL GROUP (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science & medicine*, **41**(10): 1403-1409.
- WHO (2006). Measurement of and target-setting for well-being: an initiative by the WHO Regional Office for Europe.
- WOOD L, DANYLCHUK K (2012). Constraints and negotiation processes in a women's recreational sport group. *Journal of Leisure Research*, **44**(4): 463-485.
- VURAL Ö, ELER S, GÜZEL NA (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **8** (2): 69-75. DOI: 10.1501/Sporm_0000000178.
- YAĞMUR Y, TARCAN-İÇİGEN E (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Süreci ve Rekreasyon Faaliyetlerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, **27**(2): 227 – 242.

YANG ECL (2018). Leisure and Feminist Theory, *Annals of Leisure Research*, **21**(3): 381-384, DOI: 10.1080/11745398.2018.1439286.

YETİM B (2018). Yaşam Memnuniyeti ve Yaşam Kalitesinin Belirleyicileri: Sağlık Hizmetlerinden Memnuniyet ve Sağlık Statüsünün Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

YETİM G, ARGAN M (2013). Serbest zaman ilgilenim faktörleri: serbest zaman katılım davranışı ve demografik özelliklere göre durumu. II. Rekreasyon Araştırma Kongresi Bildiri Kitabı, 285-29.

YETİM G (2014). The effect of leisure involvement on leisure satisfaction and loyalty: A study on fitness centers in Eskişehir. *Anadolu University Health Sciences Institute*, 88-91.

YETİM G, ARGAN M (2018). Serbest zaman ilgilenim faktörleri ile fitness merkezine yönelik tatmin ve sadakat arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **18**(1): 49-62.

YILMAZ A (2019). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite, Sedanter Süre ve Yaşam Kalitesi İlişkisinin Değerlendirilmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, **10**(17): 1433-1453. DOI: 10.26466/opus.532283.

YILMAZ A, ULAŞ M (2017). Kadınların Rekreatif Alanlarda Fiziksel Aktivite Yapma Amaçları ve Karşılaştıkları Sorunlar. *Spor Bilimleri Dergisi*, **27**(3): 101-117. DOI: 10.17644/sbd.296205.

YÖNET E (2018). Lise öğrencilerinin sportif serbest zaman ilgilenim, dijital oyun bağımlılığı ve yaşam kalitesi düzeylerinin araştırılması. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.

YÖNET E, ÇALIK F (2020). Liselilerin Sportif Serbest Zaman İlgilenimi Dijital Oyun Bağımlılığı ve Yaşam Kaliteleri. Ankara Astana Yayınları.

YÜNCÜ D, ARGAN M, COŞKUN İO, SEVİL T, ÖZEL Ç, YÜNCÜ H, ŞİMŞEK K (2013). Rekreasyon Yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-ofset Tesisleri.

ZAICHKOWSKY JL (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of consumer research*, **12**(3): 341-352.

EKLER

Ek-1. Etik Kurul İzni



T.C.
İSTANBUL AYVANSARAY ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜK

Sayı : E-31675095-100-2200000684
Konu : Etik Kurul Raporu (Züleyha SAFİ)

28.01.2022

Sayın Araştırmacı Züleyha SAFİ

“Kadınlarda Serbest Zaman İlgilenimi ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu çalışmanız 28.01.2022 tarih 2022/01 sayılı Akademik Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda görüşülmüş olup; Akademik Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu üyelerinin değerlendirmesi sonucunda söz konusu çalışmanın etik ilkelere uygun olduğuna karar verilmiştir.

Prof. Dr. Barış BULUNMAZ
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: E413B7D

Doğrulama Adresi: <https://ebys.ayvansaray.edu.tr/BelgeDogrulama>

Ayvansaray Caddesi, No:45, 34087, Balat - İstanbul
Tel: 4447696 Faks: +90 212 6214503
E-Posta: info@ayvansaray.edu.tr Elektronik Ağ: www.ayvansaray.edu.tr
Kep Adresi: istanbulayvansarayuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi: İpek FURTUN
Yazı İşleri Uzmanı
Tel: 4447696 Dahili: 508



Ek-2. Uygulama Formu (DSÖYKÖ-KF) Kullanım İzni

Ölçek Kullanım İzinleri



Sultan Eser

Alıcı: ben

Sayın Safi,

Bu iletinin ekinde Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL)-bref'in Türkçe sürümünü, ölçekle ilgili tanıtım dosyalarını ve Kullanım Sözleşmesini bulacaksınız. Ölçeği kullanmayı planlamanız halinde araştırmanız başlamadan önce lütfen araştırmanız ayrıntılı yöntemini de içerecek olan "Kullanım Sözleşmesini WHOQOL Türkiye merkezine gönderiniz". Araştırmanız sonuçlandıktan sonra verilerinizi (WHOQOL ulusal havuzu için gerekli olması nedeniyle) sosyodemografik verileri de içeren SPSS veri dosyası biçiminde e-posta yoluyla merkezimize göndermeniz halinde kısa süre (en geç 5 gün) içinde WHOQOL alan (domain) skorları hesaplanıp size geri yollanacaktır. Bize göndereceğiniz SPSS data dosyasında soru kodlarını q1,q2,q3....q26, q27 biçiminde giriniz.

Başarılar dilerim.

Saygılarımla

Prof. Dr. Sultan Eser
WHOQOL Türkiye Merkezi
Tel: 0 266 6121010/2/6007
www.saykad.org

Prof. Dr. Sultan Eser
Balıkesir Üniversitesi Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı
WHO/IARC GICR, Kuzey Afrika, Orta ve Batı Asya, Kanser Kayıtlılığı için Bölgesel Hub (İzmir Hub), Proje Yürütücüsü
Tel: 0 266 6121010 /2/6007

Prof. Dr. Sultan Eser, MD, PhD
Balıkesir University, Faculty of Medicine,
Department of Public Health &
Regional Hub for Cancer Registration in Northern Africa, Central and Western Asia, WHO/IARC GICR, PI
Tel: +90 266 6121010 /2/6007

Ek-3. Uygulama Formu (Kişisel Bilgi Formu, SZİÖ, DSÖYKÖ-KF)

Değerli Katılımcı,

Bu araştırmada serbest zamanlarında çeşitli fiziksel aktivitelere katılan kadınların serbest zaman ilgilenim ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. 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 ederim.

Arş. Gör. Züleyha SAFİ

Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

“Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarında kullanılmasını kabul ediyorum.”

İmza:

1. Yaşınız:

2. Medeni Durumunuz: ☐ Bekâr ☐ Evli

3. Eğitim Durumunuz: ☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü

4. Mesleğiniz?

5. Aylık ortalama hane geliriniz?

6. Fiziksel aktiviteye katılım şekliniz? ☐ Aktif katılım ☐ Pasif katılım

7. Ne kadar süredir düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyorsunuz?ay/veya yıl

8. Herhangi bir fitness/spor merkezine üye misiniz? ☐ Hayır ☐ Evetay/veya yıl

9. Serbest zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz?

(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

	Evet	Hayır
Dinlenerek		
Fiziksel etkinliklere katılarak		
Sosyal etkinliklere katılarak		
Kültürel etkinliklere katılarak		
Sanatsal etkinliklere katılarak		
Turistik etkinliklere katılarak		
Diğer (Belirtiniz)		

11. Normal 7 günlük bir sürede (haftalık), serbest zamanlarınızda aşağıda verilen egzersiz çeşitlerini ortalama olarak 15 dakikadan fazla kaç defa yapıyorsunuz? (Sizin için uygun olan sayıyı yazınız)

	AKTİVİTE	Haftada Kaç Defa
1	AĞIR ŞİDDETTEKİ EGZERSİZLER (Hızlı Kalp Atışı) (Koşu, yavaş koşu, hokey, futbol, squash, basketbol, kros kayağı, judo, patenle kayma, tempolu yüzme, uzun süreli tempolu bisiklete binme vb.)	
2	ORTA ŞİDDETTEKİ EGZERSİZLER (Çok Yorulmadan/Tükenmeden) (Hızlı yürüme, bisiklete binme (sakin), voleybol, yüzme (sakin), dans ve halk oyunları vb)	
3	HAFİF ŞİDDETTEKİ EGZERSİZLER (Düşük Eforla) (Yoga, ok atma, balık tutma, bowling, golf, yavaş yürüme vb.)	

12. Aktiviteyi yaparken günlük harcadığınız ortalama zaman nedir?

13. Etkinliği genellikle kiminle yapmayı tercih ediyorsunuz?

☐ Arkadaş Grubu ☐ Aile ☐ Yalnız

14. Kendinizi diğer insanlarla karşılaştırdığınızda, sağlık durumunuzu nasıl tarif edersiniz?

☐ Kötü ☐ Orta ☐ İyi ☐ Mükemmel

SERBEST ZAMAN İLGİLENİM ÖLÇEĞİ (SZİÖ)

	Aşağıda verilen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katılıp katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Serbest Zaman; “İnsanların çalışma ve zorunlu gereksinimlerini karşıladıktan sonra kalan süredir”. İlgilenim; “Herhangi bir etkinliğe yönelik kişisel ilgi ya da katılım gösterme ve bunun sonucunda alınan zevk, eğlence ve heyecan”	Kesinlikle	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Fiziksel aktivite, yaptığım en eğlenceli şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
2	Fiziksel aktivite, benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
3	Fiziksel aktivite, yaptığım en tatmin edici şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamımın büyük bir bölümünün fiziksel aktivite etrafında şekillendiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
5	Fiziksel aktivite, hayatımda merkezi bir role sahiptir.	1	2	3	4	5
6	Fiziksel aktivite, yerine başka bir serbest zaman etkinliği tercih edecek olursam, bunu çok ciddi bir şekilde yeniden düşünmem gerekir.	1	2	3	4	5
7	Arkadaşlarımla fiziksel aktivite konusunda konuşmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
8	Arkadaşlarımla çoğu, fiziksel aktivite ile bir şekilde ilgilidir.	1	2	3	4	5
9	Fiziksel aktivite yapmak, bana arkadaşlarımla bir arada olma fırsatı sağlar.	1	2	3	4	5
10	Fiziksel aktivite, yaptığım zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum.	1	2	3	4	5
11	Kendimi fiziksel aktivite ile ilgili imgelerle özdeşleştiriyorum.	1	2	3	4	5
12	Fiziksel aktivite, yaptığım zaman nasıl görüldüğüm ve davrandığımla ilgilenmek zorunda kalmıyorum.	1	2	3	4	5
13	Birini fiziksel aktivite yaparken gördüğünüzde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirsiniz.	1	2	3	4	5
14	Fiziksel aktivite yapmak, kim olduğum ile ilgili çok şey söyler.	1	2	3	4	5
15	Fiziksel aktivite yaparken, insanlar onların beni görmesini istediğim şekilde görür.	1	2	3	4	5

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ- KISA FORMU

Bu anket sizin yaşamınızın kalitesi, sağlığınız ve yaşamınızın öteki yönleri hakkında neler düşündüğünüzü sorgulamaktadır. Lütfen kurallarınızı, beklentilerinizi, hoşunuza giden ve sizin için önemli olan şeyleri sürekli olarak göz önüne alınız. Yaşamınızın son iki haftasını dikkate almanızı istiyoruz.

1. Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?	Çok kötü	Kötü	Orta	İyi	Çok iyi
	☐	☐	☐	☐	☐
2. Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne de değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
	☐	☐	☐	☐	☐
Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne kadar yaşadığınızı soruşturmaktadır.					
	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
3. Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne derece engellediğini düşünüyorsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
4. Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
5. Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?	☐	☐	☐	☐	☐
6. Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
7. Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?	☐	☐	☐	☐	☐
8. Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
9. Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?	☐	☐	☐	☐	☐
Aşağıdaki sorular son iki haftada kimi şeyleri ne ölçüde tam olarak yaşadığınızı ya da yapabildiğinizi soruşturmaktadır.					
	Hiç	Az	Orta derecede	Çokça	Tamamen
10. Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?	☐	☐	☐	☐	☐
11. Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?	☐	☐	☐	☐	☐
12. Gereksinimlerinizi karşılamak için yeterli paranız var mı?	☐	☐	☐	☐	☐
13. Günlük yaşantınızda gerekli bilgilere ne ölçüde ulaşabilir durumdasınız?	☐	☐	☐	☐	☐
14. Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?	☐	☐	☐	☐	☐
Aşağıdaki sorularda, son iki hafta boyunca yaşamınızın çeşitli yönlerini ne ölçüde iyi ya da doyurucu bulduğunuzu belirtmeniz istenmektedir.					

15. Hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır?	Çok kötü	Biraz kötü	Ne iyi, ne kötü	Oldukça iyi	Çok iyi
	☐	☐	☐	☐	☐
Aşağıdaki sorularda, son iki hafta boyunca yaşamınızın çeşitli yönlerini ne ölçüde iyi ya da doyurucu bulduğunuzu belirtmeniz istenmektedir.					
	Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne de değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
16. Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
17. Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
18. İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
19. Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
20. Diğer kişilerle ilişkinizden ne kadar hoşnutsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
21. Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
22. Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
23. Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
24. Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
25. Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	☐	☐	☐	☐	☐
Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde bazı şeyleri ne sıklıkta hissettiğiniz ya da yaşadığınıza ilişkindir.					
26. Ne sıklıkta hüznün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?	Hiçbir zaman	Çok az	Ara sıra	Çokça	Her zaman
	☐	☐	☐	☐	☐
27. Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
	☐	☐	☐	☐	☐

