



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**REKREASYONEL TENİSE KATILAN BİREYLERİN
ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI, SERBEST ZAMAN
SIKILMA ALGISI VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Kubilay KAYAPINAR

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Funda KOÇAK**

**ANKARA
2021**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**REKREASYONEL TENİSE KATILAN BİREYLERİN
ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI, SERBEST ZAMAN
SIKILMA ALGISI VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Kubilay KAYAPINAR

**SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Funda KOÇAK**

**ANKARA
2021**

Etik Beyan

Ankara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Rekreasyonel Tenise Katılan Bireylerin Algılanan Sağlık Çıktıları, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeylerinin 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: Kubilay KAYAPINAR

Tarih: 20/05/2021

İmza:

KABUL VE ONAY

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Spor Bilimleri Anabilim Dalında

Kubilay KAYAPINAR tarafından hazırlanan

“Rekreasyonel Tenise Katılan Bireylerin Algılanan Sağlık Çıktıları, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak OY BİRLİĞİ ile kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 20/05/2021

Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA
Akdeniz Üniversitesi
Jüri Başkanı

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ
Üniversitesi
Üye

Doç. Dr. Funda KOÇAK
Üniversitesi
Üye

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

Prof. Dr. Fügen AKTAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

İÇİNDEKİLER

Etik Beyan	ii
Kabul ve Onay Sayfası	iii
İçindekiler	iv
Önsöz	vi
Şekiller	vii
Çizelgeler	viii
1.GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Önemi	4
1.2.Problem Cümlesi	4
1.3.Alt Problemler	5
1.4.Varsayımlar	6
1.5.Sınırlılıklar	7
1.6.Kavramsal Çerçeve	7
1.6.1.Zaman Kavramı	7
1.6.1.1.Zamanın Kullanımı	8
1.6.2.Serbest Zaman Kavramı	11
1.6.2.1.Serbest Zaman Değerlendirme	12
1.6.2.2.Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımın Faydaları	13
1.6.2.3.Serbest Zaman Engelleri	14
1.6.3.Rekreasyon Tanımı ve Anlamı	15
1.6.3.1.Rekreasyon Özellikleri	16
1.6.3.2.Rekreasyon İhtiyacı ve Yararları	18
1.6.4.Tenisin Tarihçesi	19
1.6.4.1.Dünyada Tenis	19
1.6.4.2.Türkiye’de Tenis	20
1.6.5.Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları	21
1.6.5.1.Sağlık Kavramı	21
1.6.5.2.Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Alt Boyutları	22
1.6.6.Serbest Zamanda Sıkılma Algısı	23
1.6.6.1.Sıkılma Kavramı	23
1.6.6.2.Sıkılmayı Etkileyen Faktörler	24
1.6.7.Yaşam Doyumu	25
1.6.7.1.Yaşam Doyumu Kavramı	25
1.6.7.2.Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	26
1.6.8.Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki	27

1.6.9.İlgili Araştırmalar	28
1.6.9.1.Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar	29
1.6.9.1.1.Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktısı Üzerine Yapılan Araştırmalar	29
1.6.9.1.2.Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Üzerine Yapılan Araştırmalar	30
1.6.9.1.3.Yaşam Doyumu Üzerine Yapılan Araştırmalar	31
1.6.9.2.Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar	33
1.6.9.2.1.Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktısı Üzerine Yapılan Araştırmalar	33
1.6.9.2.2.Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Üzerine Yapılan Araştırmalar	34
1.6.9.2.3.Yaşam Doyumu Üzerine Yapılan Araştırmalar	35
1.7.Araştırmanın Amacı	36
2.GEREÇ ve YÖNTEM	37
2.1.Araştırmanın Modeli	37
2.2.Evren ve Örneklem	37
2.3.Veritoplama Araçları	39
2.3.1.Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)	39
2.3.2.Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)	39
2.3.3.Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	40
2.4.Verilerin Toplanması	41
2.5.Verilerin Analizi	42
3. BULGULAR	43
4. TARTIŞMA	61
5. SONUÇ ve ÖNERİLER	70
ÖZET	75
SUMMARY	76
KAYNAKLAR	77
EKLER	95
Ek-1. Etik Kurul İzni	95
Ek-2. Türkiye Tenis Federasyonu İzni	97
Ek-3. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği İzni	98
Ek-4. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği İzni	99
Ek-5. Yaşam Doyum Ölçeği İzni	100
Ek-6. Katılımcılara Uygulanan Demografik Bilgiler Formu ve Ölçekler	101
ÖZGEÇMİŞ	102

ÖNSÖZ

Sektörel bazda spor ve rekreasyonun küresel olarak büyümesi ve gelişmesi bireyin ilgisini ve katılımını sağlamıştır. Şehir hayatının rutinliğinden ve sağlık için spor mottosundan yola çıkarak insanlar fiziksel aktivite ihtiyacı hissetmektedir. Bireyler fiziksel etkinliklere katılım sağlayabilmek için çeşitli sporlara yönelmiştir. Tenis branşı, dünyada ve ülkemizde kendi taraftar kitlesine sahip olan ve düzenlenen büyük etkinliklerden dolayı medyada da ilgi görmesi sebebiyle gittikçe popülerleşen bir spor konumuna gelmiştir. Talebin artması ve büyük tenis turnuvaları ile birlikte rekabet artmıştır. Kulüpler kendi üyelerinin ve gelecekteki potansiyel üyelerinin isteklerini ve taleplerini karşılayabilmek için çalışmalar yapmaktadır. Bundan dolayı tenis kulüpleri üyelerinin algılanan sağlık çıktılarını, serbest zamanda sıkılma algılarını ve yaşam doyumu düzeylerini ortaya koyması gerekmektedir. Bu araştırma, söz konusu tenis kulübü üyelerinin rekreasyonda algılanan sağlık çıktısını, serbest zamanda sıkılma algısını ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin test edilmesi amacıyla yapılmıştır.

Yüksek lisans öğrenimim ve tez çalışma sürecimde yardımlarını benden esirgemeyen ve bana rehberlik eden danışman hocam sayın Doç. Dr. Funda KOÇAK'a katkılarından dolayı sonsuz teşekkür ederim. Tez sürecinde benden desteklerini esirgemeyen değerli hocalarım sayın Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ'e ve sayın Öğr. Gör. Dr. Mehmet YILDIZ'a teşekkür ederim.

Bu yorucu süreçte her daim destek veren sevgili eşim Duygu'ya ve son olarak bu günlere gelmemde büyük emeği olan kıymetli aileme teşekkürü bir borç bilirim.

ŞEKİLLER

Şekil 1.1 Zaman Türleri İlişkisi	9
Şekil 1.2 Zaman Sınıflandırması	11



ÇİZELGELER

Çizelge 2.1	Araştırmaya Katılan Bireylere Ait Demografik Bilgiler	38
Çizelge 2.2	Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği'nin Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	41
Çizelge 3.1	Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	43
Çizelge 3.2	Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ) Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	44
Çizelge 3.3	Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları	45
Çizelge 3.4	Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) Öğrenim Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	45
Çizelge 3.5	Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ) Öğrenim Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	46
Çizelge 3.6	Yaşam Doyum Ölçeğinin (YDÖ) Öğrenim Durumu Değişkenine Göre One-way ANOVA Sonuçları	47
Çizelge 3.7	Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) Gelir Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	48
Çizelge 3.8	Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ) Gelir Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	48
Çizelge 3.9	Yaşam Doyum Ölçeğinin (YDÖ) Gelir Düzeyi Değişkenine Göre One-way ANOVA Sonuçları	49
Çizelge 3.10	Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) Tenis Oynama Yılı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	50

Çizelge 3.11 Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ) Tenis Oynama Yılı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	51
Çizelge 3.12 Yaşam Doyum Ölçeğinin (YDÖ) Tenis Oynama Yılı Değişkenine Göre One-way ANOVA Sonuçları	51
Çizelge 3.13 Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) Kulüp Üyelik Süresi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	52
Çizelge 3.14 Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ) Kulüp Üyelik Süresi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	53
Çizelge 3.15 Yaşam Doyum Ölçeğinin (YDÖ) Kulüp Üyelik Süresi Değişkenine Göre One-way ANOVA Sonuçları	54
Çizelge 3.16 Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) Haftalık Tenis Süresi Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları	54
Çizelge 3.17 Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ) Haftalık Tenis Süresi Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları	55
Çizelge 3.18 Yaşam Doyum Ölçeğinin (YDÖ) Haftalık Tenis Süresi Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	56
Çizelge 3.19 Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) Günlük Tenis Süresi Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları	56
Çizelge 3.20 Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ) Günlük Tenis Süresi Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları	57
Çizelge 3.21 Yaşam Doyum Ölçeğinin (YDÖ) Günlük Tenis Süresi Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları	58

Çizelge 3.22 Bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Puanları ile Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) Puanları Arasındaki İlişki	58
Çizelge 3.23 Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Puanlarının Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) Puanlarını Yordama Düzeyi	59
Çizelge 3.24 Bireylerin Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) Puanları ile Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ) Puanları Arasındaki	59
Çizelge 3.25 Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) Puanlarının Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ) Puanlarını Yordama Düzeyi	60

1. GİRİŞ

Günümüzde, insanların kent yaşamına talep göstermesi ve teknoloji alanında yaşanan büyük gelişmeler sebebiyle fiziksel güç gerektiren işlerde azalmaya sebep olmuştur. Teknoloji, insanların fiziksel hareketsizliğine neden olsa da yaşamı kolaylaştırması ile bireylerin sahip olduğu serbest zamanı arttırmıştır. Bireyler, iş rutininden kurtulmak, serbest zamanlarını verimli olarak kullanabilmek, sağlıklı ve bilişsel olarak iyi oluş hissedebilmek için çeşitli rekreasyonel etkinlik veya fiziksel aktiviteye katılma ihtiyacı hissetmektedirler. Rekreasyonel tenise katılım sağlayarak fiziksel, bilişsel ve sosyal olarak birçok kazanım sağlanması söz konusudur.

Bireyler tenis kulüplerine; sağlıklı hissetmek, sosyalleşmek, eğlenmek ve rekabet fırsatı yakalamak için katılım sağlamaktadır. Bu şekilde serbest zamanlarını etkili ve verimli bir şekilde kullanabildikleri düşünülmektedir. Bireylerin, serbest zaman aktivitesi olarak katılımlarının devam edebilmesi için, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, serbest zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyumu düzeylerinin önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

Düzenli fiziksel aktivitenin, bireyler üzerine farklı etkileri vardır. Bu etkilerden bir tanesi fizyolojik etkilerdir. Düzenli fiziksel aktivitelerin kandaki yüksek yoğunluktaki yağ miktarını (kolesterol) azaltarak hipertansiyonun önlenmesi ve kontrolünde (Katzmarzyk ve ark., 2003; Nevill ve ark., 1997) fizyolojik yönden fayda sağladığı, aynı zamanda omurga sorunlarını azalttığı (Brusseau ve diğerleri, 2014), nöropsikolojik işleyişi geliştirdiği (Stroth ve ark., 2009), kas kütlesini ve gücünü arttırdığı, daha iyi bağ dokusu oluşturduğu (Qualls ve ark., 2013), akciğer kapasitesini arttırdığı (Heinzmann-Filho ve ark., 2016) genel olarak hastalanma durumunu azalttığı ve bütünsel bir sağlık duygusu oluşturduğu bilinmektedir (Erlichman ve ark., 2002; Kriska, 2003; Strong ve ark., 2005). Bu faydalar, birçoğu sosyal etkileşim ve genel refah duygusu gibi diğer yararların (Bammel ve ark., 1996) yanı sıra kaygıyı azaltma, zihinsel ve fiziksel rahatlama, stres hormonlarında azalma;

ruh halinde olumlu değişiklikler gibi psikolojik yararlar da artışa yardımcı olmaktadır (Mckenna, 2001). Bu tür fizyolojik faydaların bireyin serbest zamanlarında düzenli olarak egzersiz yapmasını kişisel hedefler olarak benimsemesine neden olacağı söylenebilir (Ito ve ark., 2018). Modern toplumda bireyin stresini azaltmaya yönelik en iyi araçlardan biri olarak kabul edilen serbest zaman aktiviteleri üzerinde pek çok çalışma yapılmasına ve bu yeni çalışmaların ortaya çıkmasına ortam hazırlamaktadır (Johnson ve ark., 2018; Weng ve Chiang, 2014).

Düzenli fiziksel aktivitenin, bireyler üzerine etkilerinden bir diğeri ise sosyal etkilerdir. Serbest zaman fiziksel aktivitelerinin bireylere sağladığı sosyal faydaları sayesinde, kişiler yalnızlaşma ve anti-sosyal davranışları azaltarak iyi bir sosyal ilişki kurabilir (Kim ve Iwasaki, 2016), güçlü bir aile bağı oluşturabilir (Harrington, 2014) fiziksel ve zihinsel yönden kendini geliştirebilir (Sandford ve ark., 2008). Sosyal değerleri koruma, etik model oluşturma, yeni bilgi ve becerileri keşfetme gibi konularda gelişim gösterir (Bammel ve Burrus-Bammel, 1996). Ayrıca kişiler arası ilişkilerde ve sosyal sorunların önlenmesinde de olumlu yönde değişiklikler elde edebilir (Driver, 1997).

Düzenli fiziksel aktivitenin, bireyler üzerindeki etkileri arasında psikolojik etkilerde önemli bir yer tutmaktadır. Kaygı ve stres hormonlarını azaltarak zihinsel ve fiziksel yönden rahatlık sağlamada serbest zaman aktivitelerinin önemli olduğu düşünülmektedir (Driver ve ark., 1991). Bu tür aktiviteler sayesinde insanlar sadece rahatlama hissi yaşayamazlar aynı zamanda depresyonun/öfkenin azalması, bilişsel performans, problem çözme yeteneği, kendini gerçekleştirme, olumlu ruh hali ve duygu gelişimi, özgürlük hissi gibi genel ruh sağlığını oluşturan diğeri psikolojik faydaları da elde ederler (Lamers ve ark., 2012). Dolayısıyla, insanların kişisel gelişimine de düzenli bir biçimde fiziksel aktivitelere katılımın yardımcı olabileceği söylenebilir (Macnaughton ve ark., 2019). Ayrıca Ference ve Muth (2004) fiziksel aktivitelerin kişiler üzerinde benlik, öz-yeterlik ve benlik saygısı gelişimi gibi psikolojik yönden de birtakım faydaları olduğunu savunmaktadır.

Martin ve ark. (2006), genel olarak olumsuz duygular ile bağdaştırılan sıkılma algısının, rekreasyonel aktivitelere katılım da önemli bir etmen olarak tanımlamaktadır. Sıkılma (can sıkıntısı), dikkat odağını artık ilgi çekici olmayan bir ortama yöneltme girişiminin yanı sıra dikkati böyle bir ortamdan uzaklaştırmaya yönelik doğal eğilimden kaynaklanan öznel bir durum olarak kabul edilir (Todman, 2003). Mevcut araştırmalar, sıkılma algısı için nedensel bir faktör olarak tanımlanan iç bilişsel faktörlere, yani dikkat üzerine odaklanmıştır (Fisher, 1993; Hamilton, 1981; Harris, 2000). Sıkılmanın (can sıkıntısının) iki ana bileşeni, monoton bir ortam ve kısıtlamadır. Bu koşullar oluştuğunda, yetersiz dikkat sebebiyle can sıkıntısı deneyimiyle sonuçlanır (Carrier ve ark., 2008; Damrad-Frye ve Laird, 1989). Günümüzde sıkılma algısı birçok araştırmacı tarafından farklı konularda çalışmalar yapılmıştır. İnternet bağımlılığı (Chou ve ark., 2018), madde kullanımı (Wegner ve ark., 2006), alkol kullanımı (Patterson, 2000) ve serbest zaman aktiviteleri katılımı (Oh, 2001) gibi konularda çalışmalar yapılmıştır.

Yaşam doyumu, rekreasyonel etkinliklerine katılımı da önemli olan bir diğer etkidir. Yaşam doyumu, bireylerin yaşamlarının çeşitli yönlerinin duygusal bir değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Sirgy ve ark., 2010; Woo ve ark., 2016) ve olumlu iyi oluş ile yakından bağlantılıdır (Grant ve ark., 2009; Lyubormirsky ve ark., 2005; Pressman ve ark., 2005). Dünya Sağlık Örgütü (1995) ise yaşam doyumunu bireylerin yaşadıkları kültür ve değerlerin yanı sıra fiziksel sağlıklarını, psikolojik durumlarını ve sosyal ilişkilerini bir araya getiren yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde kullanılan bir kavram olarak tanımlamaktadır.

Serbest zaman ve serbest zaman aktivitelerinin önemi birçok çalışmada vurgulanmaktadır. Bireylerin günlük hayatına etki edebilecek olan rekreasyon etkinliklerinin verimli geçirilmesi ve bu tür etkinliklere daha fazla zaman ayrılması gerektiği düşünülmektedir. Rekreasyonel etkinliklere katılım ile bireyin kişisel ve toplumsal birçok olumlu katkıya sahip olduğu gözlemlenmektedir (Altundaş, 2019; Aydın, 2020; Elçi ve ark., 2019; Serdar, 2020).

1.1. Araştırmanın Önemi

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, serbest zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyumu ile ilgili yurtdışı rekreasyon alan yazında bu ilişkiyi değerlendiren araştırmaların yapıldığı, ancak yurtiçi alanyazında henüz incelenmediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla yurtiçi alanyazında konuya ilişkin yapılacak kapsamlı bir çalışmanın önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın sonuçları Türkiye'deki serbest zaman tenis katılımcılarının serbest zaman davranışlarını açıklamak açısından önem taşımaktadır. Tenis kulüplerine üye olan/olmayan kişilerin serbest zaman etkinliği olarak katılım sağladıkları tenis sporunda algılanan sağlık çıktıları, serbest zamanda sıkılma algıları ve yaşam doyumu düzeylerinin değerlendirmesi yapılarak politika ve strateji geliştirmelerine katkı sağlayacaktır.

1.2. Problem Cümlesi

Serbest zamanlarında tenis oynayan bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, serbest zamanda sıkılma algıları ve yaşam doyum düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Serbest zamanlarında tenis oynayan bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, serbest zamanda sıkılma algıları ve yaşam doyum düzeyleri arasında çeşitli değişkenlere göre fark var mıdır?

1.3. Alt Problemler

1. Katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. Katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı puanları ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. Katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile tenis oynama süresi arasında bir farklılık var mıdır?

5. Katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile kulüp üyelik süresi arasında bir farklılık var mıdır?

6. Katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile tenise düzenli katılım süresi arasında bir farklılık var mıdır?

7. Katılımcıların yaşam doyumu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

8. Katılımcıların yaşam doyumu ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

9. Katılımcıların yaşam doyumu ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

10. Katılımcıların yaşam doyumu ile tenis oynama süresi arasında bir farklılık var mıdır?

11. Katılımcıların yaşam doyumu ile kulüp üyelik süresi arasında bir farklılık var mıdır?

12. Katılımcıların yaşam doyumu ile tenise düzenli katılım süresi arasında bir farklılık var mıdır?

13. Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

14. Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

15. Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

16. Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı ile tenis oynama süresi arasında bir farklılık var mıdır?

17. Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı ile kulüp üyelik süresi arasında bir farklılık var mıdır?

18. Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı ile tenise düzenli katılım süresi arasında bir farklılık var mıdır?

1.4. Varsayımlar

• Araştırmaya katılacak tenis kulübü üyelerinin uygulanacak olan ölçeğe içtenlikle ve kendilerini en iyi biçimde ifade eden yanıtları verecekleri varsayılmıştır.

- Katılımcıların rekreasyonel olarak tenise katıldıkları varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçülmek istenen özellikleri ölçtüğü varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırma Ankara ilindeki üç tenis kulübünün üyeleriyle sınırlandırılmıştır.
- Bu araştırma en az bir yıldır tenis kulübüne üye olan üyelerle sınırlandırılmıştır.
- Bu araştırma en az 5 yıldır düzenli olarak hizmet veren ve en az 200 üyesi olan Ankara'daki üç tenis kulübü ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Kavramsal Çerçeve

1.6.1. Zaman Kavramı

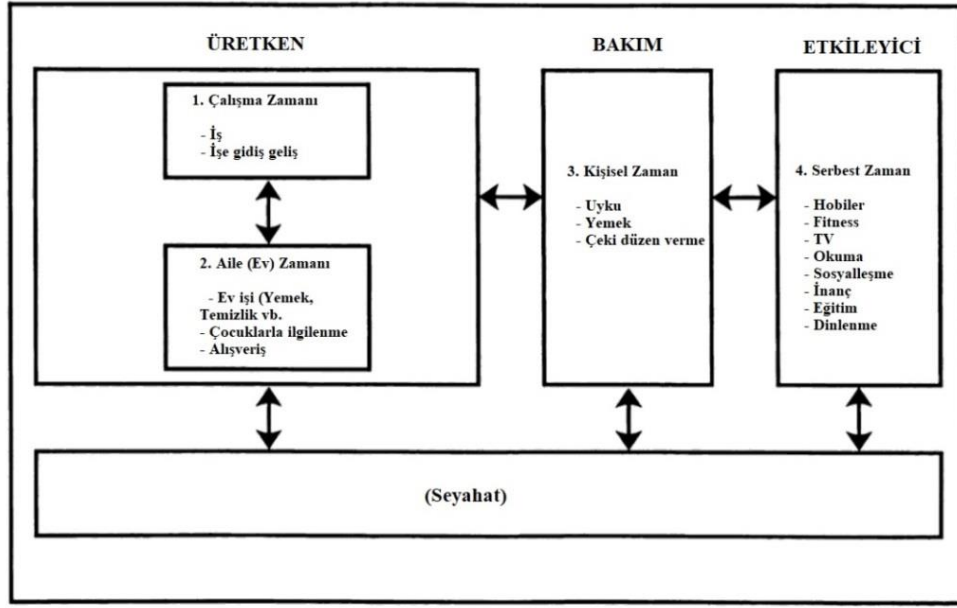
Zaman, insanoğlunun evreni ve kendisini anlamaya başladığı andan itibaren bütün kültürler tarafından araştırılan, hemen hemen bütün bilim alanlarına konu olan bir kavramdır. Zaman kavramının anlaşılması geçmiş, bugün ve gelecek durumlarını yaratmıştır. Farklı perspektiflerden inceleyen araştırmacılar zaman içinde birçok tanımlamada bulunmuştur. Zaman, bireylerin geçmişe, bugüne ve geleceğe yönelik duygularını ve düşüncelerini ifade eden psikolojik etmenler (Mello ve Worrell, 2015)

ve olayların geçmişten geleceğe süregelen bir süreçten oluştuğu şeklinde tanımlanmaktadır. Başka bir tanımda ise; zamanın, duyu organlarımızca algılayabildiğimiz ve ölçülebildiğimiz bir kavram olduğu, ayrıca bütün nesnelerin hareket etmeleri ya da yer değişiklikleri sırasında meydana gelen süre olarak ifade edilmektedir (Gürbüz ve Aydın, 2012). İnsan, doğası gereği sahip olduğu zamanı kontrol etme ihtiyacı hissetmektedir. Kişinin zamanı kontrol etme becerisi, aile, devlet ve ekonomiyi kurmasıyla birlikte yönetmesi için gereklidir (Shippen, 2011).

1.6.1.1. Zamanın Kullanımı

Eğitim, bireylerin zamanı verimli ve etkili kullanabilme becerisini geliştirmek için bir önemli bir araçtır. Bu konu ise, ailenin ve okulların üzerine düşen bir sorumluluktur. Zamanı, yanlış ve verimsiz kullanmak sadece kişiyi değil bağlı olduğu ve etkilediği tüm bireyleri etkilemektedir. Karaküçük (2014), zamanı verimli kullanabilme yolunun, bireyin, kişisel ihtiyaçlarına, iş hayatına ve sosyal yaşantısına ayırdığı süreleri dengeli bir şekilde kullanabilmesi ile mümkün olabileceği şeklinde ifade etmektedir.

Alanyazında araştırmacıların zamanı kullanım amaçlarına göre bölümlediği görülmektedir. Örneğin, Flood ve ark. (2018), Robinson ve Godbey (2010), Robinson (2002), zamanı kullanım şekillerine (Şekil 1.1.) göre 4'e ayırmıştır. Bunlar işçi, eş ve ebeveynin rol ayrımlarıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Bununla birlikte ücretli çalışma ve serbest zaman faaliyetlerinin etkileşimde bulunma yollarını daha da karmaşık hale getirir.



Şekil 1.1. Dört Tip Zaman Arasındaki Karşılıklı İlişki (Robinson ve Godbey, 2010).

• *Çalışma zamanı (Sözleşmeli zaman)*: Birinci tür, kişilerin ücretli işte geçirdikleri zamanı içerir ve bunu işçilerin işverenleri ile yaptıkları programlarda yer alan sözleşmeli çalışma düzenlemelerine bağlamak için "sözleşmeli zaman" olarak adlandırılır. Bu, evde yapılan ücretli işleri, iş molalarını ve iş yerindeki diğer çalışma dışı etkinlikleri içerir.

• *Aile zamanı (Ev zamanı)*: İkinci tür zaman kullanımı ev işleri, çocuk bakımı ve alışverişi kapsar ve genellikle bu tür faaliyetlerle ilişkilendirilen aile ve hane halkının sahiplendikleri rolü yansıtmak için "taahhüt edilen zaman" ifadesi kullanılır. Günümüzde çoğu iktisatçı, taahhüt edilen zamanın, çalışma (sözleşmeli) zamanına eklenmesi gerektiğini düşünmektedir.

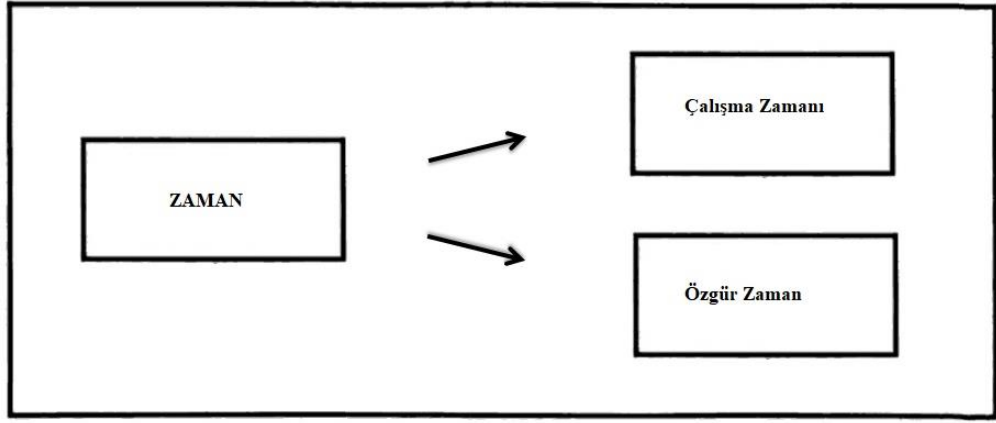
• *Kişisel zaman*: Üçüncü zaman kategorisi, insan varoluşunun biyolojik gerekliliklerinde bulunur ve esas olarak uyumayı, yemek yemeyi ve kendine çekidüzen vermeyi içerir. Kişisel gereklilikleri gidermeleri önemli bir ihtiyaçtır. İnsan her ne kadar sosyal bir varlık olarak doğup büyüse de kendi ihtiyaçlarını karşılaması önemlidir. Bu ihtiyaçları kişisel zamanı için ayırmış olduğu sürede gidermeye çalışmaktadır. Bu bakım ve bakım faaliyetlerine "kişisel zaman" adı

verilir ve bu, herkesin toplumda etkin bir şekilde işlev görebilmesi için ihtiyaç duyduğu zamanı ifade eder. Ancak, "kişisel zaman" oldukça esnekliğe sahiptir. Örneğin, insanlar saçlarını her gün yerine ayda sadece bir kez yıkasalar, yemek yemek için üç saat yerine bir saat olsa yeterli şekilde işlevlerini görebilirler. Bu nedenle, çoğu kişisel bakım etkinliği, hem zevk alınan hem de yaşam tarzı tarafından motive edilen, bu konuda takdire bağlı bir niteliğe sahip olabilir.

• *Serbest zaman:* Dördüncü ve son kategori olan "serbest zaman", geriye kalan tüm aktiviteleri ve bireyin muhtemelen azami seçim yapmasını içeren bireysel aktiviteleri içerir. Bireylerin, çalışma zamanı, aile fertleri/ev zamanı ve kişisel bakım zamanı konusunda nispeten çok az seçeneği vardır. Bu, insanların bu faaliyetlerden seçme şansı olmadığı veya zevk alamadığı anlamına gelmez, bunun yerine harcanan zamanın genellikle daha az algılanan özgürlük veya iç denetim odağı içerdiği anlamına gelir.

Serbest zaman etkinlikleri yalnızca hobiler, medyayı kullanma, sosyalleşme, kültür ve diğer eğlence etkinlikleri gibi genellikle serbest zaman olarak düşündüğümüz şeyleri değil, aynı zamanda yetişkin eğitimi, din ve diğer organizasyonel faaliyetlerin "yarı serbest zaman" etkinliklerini de içerir. Seyahatler bütün bu zamanlardan ayrı olarak değerlendirilir.

Birbirine karıştırılan kavramlardan olan özgür zaman ve serbest zaman kavramları üzerinde duran Valtonen (2004), zamanın sınıflandırılmasında özgür zaman kavramının kullanılması gerektiğini savunmuştur. İnsanların zamanı; çalışma zamanı ve özgür zaman şeklinde düşünmeleri gerektiği konusu üzerinde durmuştur (Şekil 1.2.).



Şekil 1.2. Zaman Sınıflandırması (Voltonen, 2004).

1.6.2. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kelimesi, 14. yüzyıla kadar uzandığı bilinen, İngilizce'deki "leisure" kelimesine karşılık gelen ve Latince 'deki "izin" anlamına gelen "Licere" kelimesinden türetilmiştir (Godbey, 2008). İngilizce karşılığı "leisure" olan serbest zaman, özgür olmak anlamında kullanılmaktadır. Buradan yola çıkarak, kişilerin özgür olarak nitelendirdikleri zaman diliminde, sorumluluklarından sıyrılarak kendi hür iradesi ile kullanabildiği zaman olarak serbest zamanı tanımlamıştır (Kılbaş, 2010). Serbest zaman, genellikle zorunlu olmayan zaman ve istekli iyimserlikle tanımlanan bir zihin durumudur. Kapsamlı faaliyetleri içerebilir veya hiç aktivite olmayabilir. Anahtar bileşen, kişinin çevresindeki unsurlarla barışçıl ve üretken olarak bir arada yaşamayı teşvik eden bir tutumdur (Veal, 2004). Başka bir tanımda ise Dimitrijević ve Petrović (2018), insanların bağımsız olarak yönetebilecekleri zaman, doğrudan çalışma zamanı anlayışıyla ilgilidir ve bu da sosyal değişim tarihinin serbest zamana yönelik tutumunu da değiştirdiğini göstermektedir. İsteğe bağlı zaman veya istenilen bir şekilde kullanılabilen, çalıştıktan, işe gidip geldikten, uyuduktan ve gerekli ev işlerini ve kişisel işleri yaptıktan sonra kalan süredir (Tribe, 2020). Toplumun ilerlemesi ve teknolojinin gelişmesi, insanların çalışma saatlerinin kısıtlanmasına ve insanların uygulamak istedikleri faaliyetleri seçme özgürlüğüne sahip oldukları serbest zamanların artmasına yol açmış olduğunu düşünmektedir.

Alanyazını incelendiğinde, serbest zaman kavramı hakkında çeşitli tanımlamalara yer verilmiştir. Bireyin yetiştirilme tarzı ve çevresel etkenleri serbest zaman algısını kişiler arasında farklılıklar oluşturmaya sebep olmaktadır. Bütün bireylerin, hayatlarında kendilerine göre beklentileri ve katılmaktan keyif alacakları etkinlikleri vardır. Serbest zaman algısı ile ilgili öznel ve nesnel değerlendirmelerin olduğunu savunmaktadır (Cotte, 1998). Örnek olarak ise bireyin sanatsal bir aktiviteye katılmasını öznel olarak değerlendirdiğinde o kişi için serbest zaman aktivitesi olduğunu fakat nesnel bir değerlendirme yapıldığında ise kişinin o aktiviteden ruhsal bir tecrübe kazandığı, mutlu olabildiği, psikolojik olarak tatmin olduğu gibi olumlu sonuçlar elde edildiğini ifade etmiştir. Serbest zamanın, bireylerin değerli ve anlamlı bir yaşam kazanmalarına ve yaşam kalitelerinin yükselmesine yardımcı olabileceğinden dolayı serbest zamanın önemli faydaları bulunmaktadır (Iwasaki, 2006).

1.6.2.1. Serbest Zaman Değerlendirme

Günümüzde yaşamın bir parçası haline gelen serbest zamanı değerlendirme, büyük kitlelere hitap eden serbest zaman aktivite seçeneklerinin artması için çeşitli program ve projelerin üretilmesi ve bu projelerin geliştirilmesi önemli hale gelmiştir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2009). Bundan dolayı, serbest zaman aktiviteleri kendi yapısını oluşturmalı, ve fiziksel, sosyal ve psikolojik faydalarına destekte bulunmalıdır. Karaküçük (2014) iş ve katılımın zorunlu olduğu günlük etkinliklerin dışındaki serbest zamanlarda, bireyleri rahatlatıcı, sosyalleşme fırsatı sağlayıcı, eğlendirici, huzur veya heyecan verici etkinliklerin tümünü serbest zamanı değerlendirme olarak adlandırabiliriz. Kişiler, katılım sağlayacakları bu etkinliklere bireysel olarak ya da grup şeklinde katılabilirler. Bireyler serbest zamanlarını kendi becerilerine ve yaşlarına uygun, eğlenerek zaman geçirebildikleri ve iş rutininden sıyrılarak rahatlayabildikleri birçok aktivite ile değerlendirebilir. Kişinin aktivite seçmesi özellikle bireysel tercih ve imkânları doğrultusunda gerçekleştirilir.

Vittinghoff ve McCulloch (2007), en yaygın serbest zaman aktivitelerinin yürüyüş, bisiklete binme, koşma (koşu bandı, jogging), stretching ve ağırlık kaldırma olduğunu ifade etmektedir. İnsanlar genç yaşta katılım sağlamış oldukları serbest zaman aktivitelerini içselleştirecek, alışkanlık kazanacak ve hayatlarının ileriki dönemlerinde bu aktivitelerin faydalarını göreceklerdir. Serbest zamanın değerlendirilmesi üzerine yapılan çalışmaların sıkılma algısı ile yakından ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1987; Oh ve ark., 2001).

1.6.2.2. Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımın Faydaları

Serbest zaman aktiviteleri, bireye, fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak destek sağlamalıdır. Bu etmenler göz önünde bulundurularak aktiviteler kişiye fayda sağlamazsa kişi aktiviteye devam edemez ve başka bir aktiviteye yönelim sağlar ya da bırakır. Bu sebeple bireyin elde ettiği fayda ile yıllar boyu devam edecek davranış biçimleri oluşturabilir. Alanyazın incelendiğinde serbest zaman faydalarının üç boyutta incelendiği gözlemlenmektedir (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006; Lee ve ark., 2012; Tel, 2008).

Serbest Zamanın Fiziksel Faydaları: Günümüz teknolojik gelişmeleri ile artan makineleşme, hemen hemen her alanda yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu durum insanoğlunun iş kolaylığı sağlaması ile birlikte hareketsizliğe bağlı, pek çok hastalığı da beraberinde getirmektedir. Bu hastalıklardan korunmanın yollarından biri kişilerin serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere yönelmeleridir (Tel, 2008). Fiziksel aktivite ve insan sağlığı ilişkisini inceleyen araştırmalar düzenli egzersize katılım bir çok hastalığı önlemede etkilidir. Başlıca bu bulaşıcı olmayan hastalıkların fiziksel hareketsizliğin üzerindeki etkisini, hareketsiz insanlar aktif hale gelirlerse hayata olan beklentilerinde artış olacağı düşünülmektedir (Lee ve ark., 2012).

Serbest Zamanın Sosyal Faydaları: Sosyalleşme ihtiyacı İnsanın varoluşundan bu yana ihtiyaç duyduğu temel gereksinimlerden biridir. Avcı-toplayıcı dönemlerde bile bu gereksinim hissedilirken, günümüzde bu ihtiyacı serbest zaman etkinlikleri sayesinde gidermeye çalışmaktadır (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006). Bir insanın, iş hayatında olduğu kadar sosyal hayatta da başarılı olabilmesi için serbest zamanını iyi kullanması gerekmektedir (Koçak, 2017b). Bunu da bir serbest zaman aktivitesine katılarak sağlayabilir.

Serbest Zamanın Psikolojik faydaları: Serbest zaman aktiviteleri bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında etkili olduğu görülmüştür (Doğusan ve Koçak, 2019). Serbest zaman aktiviteleri bireylerin bilişsel becerilerini geliştirmesine ve kullanmasına olanak sağlamaktadır (Ferreira ve Sherman, 2007). Etkili bir serbest zaman organizasyonuna sahip olan insanlar, yorgun ve stresli oldukları iş yaşantılarından uzaklaşarak, iç dünyalarında ve sosyal yaşantılarında mutluluğun yanı sıra daha başarılı olacaklardır (Aydoğan ve ark., 2006).

1.6.2.3. Serbest Zaman Engelleri

Serbest zaman aktivitelerine katılım sürecinde, insanların önüne birçok engel çıkacaktır. Bunlar bireysel olarak değişmekle birlikte zaman, mekân ve imkânlar şeklinde değerlendirilebilir. Bu engellerin, kısıtlı kalması ya da eksik oluşu aktivite katılımında önemli rol oynamaktadır. Engeller, insanların serbest zaman seçimlerine etki eden, katılımlarını kısıtlayan veya zevk ve tatmin seviyelerini azaltan unsurlar olarak tanımlanabilir.

Alanyazında yapılan çalışmalarda, araştırmacılar iki durum üzerinde değerlendirme yapmaktadır. Bu yaklaşımlardan ilki, genel olarak serbest zamanlarına katılma konusunda yaşadıkları kısıtlamaların türleri ve yoğunlukları üzerine çalışmalar, diğer yaklaşım da ise insanların katılmak istediği, hâlihazırda katıldığı

veya katılmayı bıraktığı belirli faaliyetlere odaklanmak olarak görülmektedir (Scott, 2005). Literatürde engel kavramı, bireyin rekreasyonel aktivitelere katılımını engelleyen ya da kısıtlayan nedenleri ifade etmektedir (Jackson, 1988). Crawford, Jackson ve Godbey (1991), serbest zaman aktivitelerine katılımı kısıtlayan faktörler ile ilgili oluşturdukları modelde, bireysel, toplumsal ve yapısal olmak üzere üç ana grup üzerinde durmuşlardır. Serbest zaman engelleri üzerine yapılan araştırmalar, bireysel ve toplumsal engellerin, serbest zaman aktivitesi seçiminde, yapısal engellerinse aktivitelere katılım sürecine kadar geçen zaman zarfında önem kazandığını ortaya koymaktadır (Koçak, 2017a). Ayrıca, serbest zamana ulaşımında yaşanan kısıtlamalar ile sıkılma algısı arasında negatif yönde bir ilişkinin var olduğu ve böylece serbest zaman etkinliklerine katılımında da olumsuz etkilerin olduğu belirtilmiştir (Köse ve Bayköse, 2019).

1.6.3. Rekreasyon Tanımı ve Anlamı

“İnsanların serbest zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler” olarak Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından tanımı yapılan rekreasyonun, ayrıca “yenilenme, yeniden yaratılma” manasında kullanılan ‘recreation’ kelimesinden gelmektedir. Serbest zamanları değerlendirme ile sıkça karıştırılan rekreasyon etkinlikleri, insanların ya da grupların serbest zamanlarında kendi istekleri doğrultusunda yaptıkları rahatlatıcı, keyif aldıkları, bazen de eğitici etkinliklerden oluşmaktadır. Rekreasyon kavramı, ülkemizde çok uzun bir geçmişe sahip olmamakla birlikte spor, turizm gibi farklı alanlarda kendine yer bulmuştur. Basitçe tanımlanacak olursa, rekreasyon, bireyin serbest zamanlarında seçtiği ve takip ettiği deneyimleri ve faaliyetleri ifade eder; temelde, aranan deneyimin ve devam edilen faaliyetlerin, kelimenin gerçek anlamıyla, bireyi, her ne olursa olsun, günlük yükümlülüklerine devam edebilmesi için tazeleyebilmesidir (Vael, 2004). Karaküçük (2014)’e göre rekreasyon kişilerin mesai saatleri dışında kalan serbest zamanlarında katıldıkları faaliyetler olarak ifade edilmektedir.

1.6.3.1. Rekreasyon Özellikleri

Bireylerin birçok şekilde aidiyet ve bağlılık sergileyebileceği ve yine birçok değişkene bağlı olarak katılım sağlaması, rekreasyonun özellikleri için ortak bir tanım yapmayı zorlaştırmaktadır. Fakat bu konu üzerine çalışma yapan araştırmacıların yine de bazı temel özellikler üzerinde durduğundan söz edilmektedir.

Bu özellikler rekreasyonu, diğer etkinliklerden ve kavramlardan ayıran temel unsurdur. Rekreasyonun üzerine araştırma yapan araştırmacıların araştırmaları incelendiğinde birçok araştırmacının bu özellikler üzerine çalışma yaptığı görülmektedir (Karaküçük, 2014; Öksüz, 2012; Tezcan, 1994).

- Birey, rekreasyon etkinliği seçimini gönüllü olarak yapmalıdır. Kişi kendine uygun faaliyeti seçer. Bu faaliyeti yapmaktaki amacı ve hedefi tamamen kendine özgüdür.
- Rekreasyon etkinliği, katılımcı da özgürlük hissi uyandırır. Hayat rutinindeki hiyerarşik yapılanmadan uzaklaşmak isteyen birey kendini özgür hissedebileceği ve kendine bu yapılanmadan uzaklaşacağı özgürlük alanını yaratmak ister.
- Rekreasyon etkinliklerine herhangi bir zorlama olmadan katılabilmeli veya ayrılabilmelidir. Birey kendi yetenekleri ve becerileri doğrultusunda katılım sağlamaktadır. Yapabildiği etkinliklerde daha iyi öğrenme motivasyonuna sahip olsa da katılım tamamen kendi inisiyatifinde olmalıdır.
- Rekreasyon etkinliklerine katılım, serbest zamanda gerçekleşebilir. Bireyin sorumluluklarından kurtulduğu süre zarfında rekreasyon etkinliklerine katılım sağlaması gerekmektedir.
- Rekreasyonel etkinliklere katılımı herhangi bir sınırlama bulunmamaktadır. Kişinin, yaş ve cinsiyet gibi özellikleri katılımlarını kısıtlamamaktadır.
- Rekreasyonel katılımlarda bireyler için hazırlanmış kurallar yerine, kendi için karar vermesi etkinliklere katılım için önemlidir.

- Rekreasyon, mekân, iklim veya mevsim fark etmeksizin uygulanabilir. Belirli kalıplarla hareket etmez.

- Rekreasyon, fiziksel, ruhsal ya da zihinsel olarak basitten karmaşığa bir aktivite gerektirir. Etkinlikler, bu özelliklerin ortak birkaçını barındırabilir.

- Rekreasyon, birçok etkinlikten oluşabilir. Bireylerin serbest zamanlarında katılım sağladığı zengin seçeneklerdir. Kişi, yaşam biçimine uygun olarak bunları çeşitlendirebilir.

- Birey, rekreasyon etkinliklerine katılımda keyif almalıdır. Bu tür faaliyetlere katılımda mutlu olmak ve anlık tatmin yaşamak, kişinin fiziksel ve ruhsal doyuma ulaşmasını sağlamaktadır.

- Rekreasyon, dünya genelinde ayrı olarak uygulansa da aynı özelliği taşımaktadır. Etkinlikler bazında ortak bir lisana sahiptir.

- Rekreasyon, katılımcının yaratıcı özelliğinin yanı sıra kendini özgürce ifade edebilmesine olanak sağlamaktadır.

- Rekreasyonun aynı faaliyete katılım sağlasalar bile her katılımcıya, kendine özgü bir amaç edinebilmesine imkân veren bir özelliği vardır.

- Rekreasyonel etkinliklerin kişi ya da toplum bazlı özellikler kazandırması istenir. Birey fiziksel ve bilişsel olarak yaşadığı mutluluk ve tatminin yanı sıra yurttaşlık ve insanlık kalitelerini artırıcı özellikler sağlamalıdır.

- Rekreasyon, bağlı bulunduğu toplumun gelenek ve göreneklerine aykırı olmamalıdır. Fakat, toplumun faydasına olmayan ve gelenek, göreneklerine uygun olmayan serbest zaman faaliyetlerine de sıkça rastlanmaktadır.

- Rekreasyon, aynı anda başka etkinliklere de ilgi duyma veya uygulama olanağı tanır. Örneğin, rekreasyonel etkinlik olarak dalış yapan bir birey aynı zamanda sualtı fotoğrafçılığına da ilgi duyabilir.

- Rekreasyon faaliyetleri, bireyin kendi tarafından gerçekleştirilmelidir. Başka bireyler kişinin yerine bu etkinlikleri gerçekleştiremezler.

- Rekreasyon, organizasyon planı, kişisel beceri, belirli bir mekân gözetmeksizin de yapılabilir.

- Rekreasyonel etkinliklere katılım sonucunda elde edilen deneyimi rekreasyon olarak tanımlayabiliriz.

Açıklanmaya çalışılan rekreasyon özellikleri, etkinliklerin değerlendirilmesinde göz önüne alınmalıdır. Bunlar rekreasyonu diğer kavramlardan ve etkinliklerden ayırmaktadır.

1.6.3.2. Rekreasyon İhtiyacı ve Yararları

Rekreasyon, yaşayan bütün insanlar açısından bir ihtiyaçtır olarak nitelendirilmektedir. Geçmişten günümüze hemen hemen her dönemde bireyler potansiyellerini açığa çıkarmak ve bu potansiyeli en iyi şekilde kullanabilmek ve serbest zamanlarını değerlendirmek için rekreasyona ihtiyaç duymuşlardır (Ardahan ve ark., 2016). Rekreasyon faaliyetlerine katılım sağlayan insanlarla, bu faaliyetlere katılım sağlamayan insanlara fiziksel ve toplumsal tutum ve davranışları göz önüne alındığında aralarında çok önemli farklar görülmektedir. İnsan hayatının önceki dönemlere göre uzaması, giderek zorlaşan hayat şartları ve bu şartların bireylerde yarattığı olumsuz etki, rekreasyon etkinliklerine katılım ile azaltılabileceği düşünülmektedir. Rekreasyon faaliyetleri, insanların günlük yaşamlarına ve toplumsal ilişkilerine yardımcı olmaktadır (Karaküçük, 2014; Köktaş, 2004; Pala ve Kocayış, 2012).

Rekreasyonun Fiziksel Yararları: Hızla artan makineleşme ve fiziksel uğraşlardan uzaklaşan işler bireylerin gün içerisindeki faaliyetlerindeki hareketliliğini azaltmıştır. Azalan bu hareketlilik birçok fiziksel rahatsızlığa da sebep olmaktadır. Moseley ve ark. (2017), rekreasyon, fiziksel fayda sağlayarak sağlıklı yaşam şansını artırabilir ve halk sağlığı bütçeleri üzerindeki yükü azaltabilmede etkili olduğunu düşünmektedir. Böyle aktiviteler, bireyin fiziksel durağanlığın

olumsuz etkilerini azaltarak rahatsızlıklardan korunmasına yardımcı olmaktadır (Cherkas ve ark., 2008).

Rekreasyonun Sosyal Yararları: Grup olarak yapılan rekreasyonel etkinlikler bireyin sosyalleşme ihtiyacının karşılanmasında önemli rol oynamaktadır (Arslan, 2013). Sosyalleşme en temel anlamda kişi ve toplum ilişkisidir. Bu nedenle de diğer insanlarla iletişim kurup, birlikte bir şeyler yapma arzusundadır. Bu iletişim kurma ve birlikte bir şeyler yapma arzusu sosyal ilişkiler nedeniyle kişiye iletişim ve etkileşim kurdukları grup ve kişilerle katılım yoluyla saygınlık gibi bazı ihtiyaçları karşılayabilirler. Bu nedenle rekreasyon aktiviteleri sosyalleşmeye katkı sağlayan önemli etmenlerden biri olduğu düşünülmektedir (Ardahan ve ark., 2016).

Rekreasyonun Psikolojik Yararları: Sağlık, fiziksel ve ruhsal olarak bir bütün olmakla birlikte birbirinden ayırmak mümkün değildir. Psikolojik olarak sağlıklı olmakta en az fizyolojik sağlık kadar önemlidir. Kişinin hayatındaki sorunlar, iş hayatındaki olumsuzluklar, stres, ekonomik problemler gibi birçok etmen kişinin ruh sağlığını olumsuz bir şekilde etkilenmesine neden olmaktadır (Ercoşkun ve Nalçacı, 2005). Bu olumsuz etkilerden uzaklaşmak için insanlar değişik ortamlarda bulunarak moral ve motivasyon kazanma ihtiyacı hisseder. Bu ihtiyacı karşılama güdüsü rekreasyonel etkinlikler ile giderilebilir. Kişi etkinlikler ile yaşama sevinci ve motivasyonu sağlar daha faydalı bir birey haline gelmektedir (Sevil ve ark., 2012).

1.6.4. Tenisin Tarihçesi

1.6.4.1. Dünyada Tenis

Tenis sporunun kökeninin, trigon adıyla bilinen Antik Roma Dönemine ait çıplak elle veya eldiven ile oynanan bir oyun olduğundan bahsedilmektedir. Başka

bir görüşte ilk kez Meksika’da görülen Toltec yerlileri tarafında oynandığı düşünülen bir oyundur. Yine Mısır’da, İspanya’da ve Rönesans İtalya’sında benzer oyunların oynandığı görülmüştür (Arslan ve Türkcan, 2019). Öte yandan tenis sporu olarak bildiğimiz oyuna benzer ilk oyun Fransa’da (1800 yıllarında) oynanmıştır ve bu oyunun adı “tennese” dir. Yakın tarihlerde Yunanistan’da “sparistike”, İngiltere’de “tennosity” adı verilen ve Fransa’da oynanan oyunlara benzer oyunlar oynanmaktadır. Tenisin çeşitli kültürel alışverişler ile Fransa’dan önce diğer Avrupa ülkelerine aktarıldığı düşünülmektedir. 1873 yılında İngiliz Albay Walter Clopton Wingfield, belli yapıtaşları oluşturarak oyunun gelişmesine büyük katkı sağlamıştır. 1874’te ABD’de ve Avustralya’da oynanmaya başlanmıştır. Tenisin diğer ülkelerde de oynanmaya başlanması ile uygulamalarda standart gerekliliği doğmuş ve 1875 yılında standart top ve raket üretimi oluşturulmaya başlanmıştır. 1877’e gelindiğinde bütün ülkelerde aynı tür tenis malzemeleri kullanılmaya başlanmıştır (Lake, 2014). İlk tenis turnuvası bu düzenlemelerin ardından 1878 yılında düzenlenmiş olup kural ve karar bütünlüğü sağlayabilmek için aynı yıl “Uluslararası Tenis Federasyonu (ITF)” kurulmuştur. Dünyada en popüler tenis turnuvaları Grand Slam olarak adlandırılan ATP ve WTA turnuvalarından oluşmaktadır. Avusturalya, Fransa, İngiltere ve Amerika Birleşik devletlerinde düzenlenen bu turnuvalar dünyanın dört bir yerinden gelen klasmanlarında en başarılı sporcuların katılımıyla gerçekleştirilir. Bu turnuvalar dışında Uluslararası Tenis Federasyonu (ITF) ve Avrupa Tenis Federasyonu (TE) tarafından büyükler ve gençler kategorilerinde birçok turnuva düzenlenmektedir (“Tenis”, 2021).

1.6.4.2. Türkiye’de Tenis

1910 yılında Türkiye’de Mektebi Sultanide oynanmaya başlanmış olan tenis sporunun 1915’te Amerikan Kolejleri’nde de ilgi görmektedir. Fenerbahçe Kulübü tenis branşını oluşturmasıyla ilk Türk tenis yapısı oluşmaya başlamıştır. Fuat Hüsnü Kayacan ve Galip Kulaksızoğlu gibi birçok isim Cumhuriyet Dönemi’ne kadar tenis

branşında gelen öncüler olmuştur. İngilizlerin kendi aralarında oynamak için tertip ettikleri Çelenç Kupası'nı daha sonra 1924 yılında Suat Subay kazanmıştır (Çalışlar, 2012). Türkiye'de Tenis Federasyonu kuruluşu öncelikle Türkiye İdman Cemiyetleri dönemi olan 1924'te gerçekleşmiştir. Daha sonra 1953 yılında bağımsız bir federasyon olarak hizmet vermeye başlayan Türkiye Tenis Federasyonu, şu anki özerk bir yapısına 2004 yılında kavuşmuştur (Şener, 1992). Türk milli takımı teniste ilk galibiyetini 1974 yılında Lübnan'ı 3-2 yenerek almıştır (Daviscup, n.d.). Türk Millî Kadın Tenis Takımı, 1991 yılında Fed Kupası'na ilk kez katılmıştır. Bu maçta Uruguay ile karşılaşan Milli Takımımız 3-0 yenilmiştir. Diğer gün gerçekleşen maçta ise Kenya'yı 3-0 yenerek ilk galibiyetini almıştır (Fedcup, n.d.).

Türkiye Tenis Federasyonu tarafından tescil işlemleri yapılan 142 adet tenis kulübü bulunmaktadır. Türkiye'de şuanda 28.270 kadın, 35.709 erkek olmak üzere toplam 63.979 lisanslı tenis sporcusu bulunmaktadır (Türkiye Tenis Federasyonu, n.d.).

Günümüzde tenis branşını diğer branşlardan ayıran en önemli özelliklerden birisi, insanlar tarafından fiziksel etkinlik katılımı için çok büyük ilgi görmesidir. Bireyler 7'den 70'e ve cinsiyet ayırt etmeksizin katılım göstermektedir ve kendi kategorilerinde senior turnuvalara katılım sağlamaktadır.

1.6.5. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları

1.6.5.1. Sağlık Kavramı

Sağlık, birçok tanımı bulunmasına karşın bireylerin, "hayatını devam ettirebilmesi", "hasta olmaması", "günlük aktivitelerini yerine getirebilme becerisi", "mutluluk olması" ve "iyilik halinin devamlılığı" şeklinde tanımlamalarda

bulunulmaktadır (Larson, 1991). Dünya Sağlık Örgütü tüzüğünde sağlık kavramını, “Sadece hastalık ya da sakatlığın olmaması değil, ayrıca tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali durumudur” şeklinde tanımlamaktadır (World Health Organization, 1947). Sağlıklı olmak, insanların yaşamlarının en değerli yönlerinden biridir ve çalışabileceği bir işe sahip olma, yeterli gelir elde etme ve çeşitli faaliyetlere aktif olarak katılma imkânını etkileyen bir unsurdur. Bununla birlikte, insanların sağlık durumunun ölçülmesi zordur. İnsanların sağlık durumunun ölçülmesi zordur, çünkü insanların yaşamlarının uzunluğu, kronik koşulların varlığı ve ciddiyeti ve fiziksel ve zihinsel sağlığın birçok yönü gibi çeşitli boyutları kapsar (Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Teşkilatı, 2011).

1.6.5.2. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Alt Boyutları

Driver (1997) tarafından “Driver Serbest Zaman Faydaları Tipolojileri (DTLB)” olarak adlandırılan ve Gomez ve ark., tarafından 2016 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği”ni oluşturan üç alt boyutu iyileştirilmiş durum, daha kötü durumun önlenmesi ve psikolojik bir deneyimin gerçekleştirilmesidir. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının öncüsü rolündeki ölçek ise Driver tarafından 1977’ de ortaya konan “Rekreasyon Deneyimi Tercihi Ölçeği” dir (Gómez ve ark., 2016).

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin alt boyutları;

İyileştirilmiş Durum Alt Boyutu: Katılımcının, genel fiziksel iyi oluşu, genel sağlığı, kas gücü ve fiziksel esnekliğinin gelişimi üzerine durmaktadır. Rekreasyonel etkinlikler katılım ile bu değerlerin gelişimi üzerine kişinin algısını sorgulamaktadır.

Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi Alt Boyutu: Bireyin, hastalıklardan sakınması, kilo almayı engellemesi ve erken ölüm riskini azaltması gibi durumlardan

kurtulmasına katkı sağlayacağı düşüncesi ile hareket ederek rekreasyonel etkinliklere katılması gerektiği üzerine durulmuştur.

Psikolojik Deneyimin Gerçekleştirilmesi Alt Boyutu: İnsanların, psikolojik ve sosyal değerlere bağlı olarak rekreasyonel aktivitelere katılım nedenlerini anlamaya çalışmayı amaçlamıştır. Bireyin kendine sağladığı kazançlar ve olumlu nitelikler bu alt boyutun temelini oluşturmaktadır.

1.6.6. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı

1.6.6.1. Sıkılma Kavramı

Iso-Ahola ve Weissinger (1990) yılında yapmış olduğu bir çalışmada serbest zamanda sıkılmayı, serbest zaman deneyimlemesine karşı düşük motivasyon olarak tanımlamışlardır. Motivasyon düşüklüğü kişinin rekreasyon aktivitelerine katılımını doğrudan etkilediği gibi bireyin bu etkinliklere devam edebilirliğini de etkilediği düşünülmektedir. Serbest zamanda sıkılma algısının, serbest zaman aktivitesinden yeteri kadar kişisel tatmin olamama, serbest zaman aktivitelerine katılımı yeterli farkındalık düzeyine ulaşamama neden olduğu düşünülmektedir (Kara ve Özdedeoğlu, 2015). Sıkılma kavramına bakıldığında Antik Yunanca kaynaklarda “acedia” kelimesi ile benzerlik göstermektedir. Kelime karşılığı ilgisizlik veya dikkatsizlik gibi anlamları bulunmaktadır. Ayrıca bu kavram hristiyanlık inancına göre yedi ölümcül günahın biri “tembellik, miskinlik” olarak da karşımıza çıkmaktadır. Rönesans İtalya’sında kullanılmaya başlayan “acedie”, 14. Yüzyılın başlarında ise İngiliz literatürüne geçmiştir (Martin ve ark., 2006). On yedinci yüzyıldan itibaren, Avrupalı şair ve yorumcular “sıkıntı” konusunun en acılı ve ıstıraplı hallerini konu almışlardır. John Donne, “lethargies” kavramını tanımlamak

için 'melankolinin ağır bulutları' demiştir. Aynı dönemde, Fransa'da, Pascal “ennui” (bıkkınlık) tarif etmek için “insanın yapısını tanımlar durum” demiştir ((Martin ve ark., 2006)). “ennui (bıkkınlık)”, bu zamandan itibaren Fransız literatürüne, toplumun üst tabakasında olan (elitler) bireylerde orta yaşlarda ortaya çıkan “ruhun sinyal verışı” olarak görülmüştür. Sıkılma, bireyin belirli uyarana uzun süre maruz kalması ile ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik etkileri olan bir durum olarak tanımlamıştır (Oh ve Caldwell, 2001; Yaşartürk, 2016). Sıkılma kavramı, bir durum karşısında kişinin duygusal bir tepkisi olarak tanımlanmasının yanı sıra kişisel bir özellik olarak da görülmektedir (Vodanovich, 2003).

1.6.6.2. Sıkılmayı Etkileyen Faktörler

Konu üzerine çalışma yapan araştırmacılar, sıkılmanın durum ya da kişisel kaynaklı olduğu yönünde çalışmalarda bulunmuşlardır. Sıkılmanın durum kaynaklı olduğu üzerine düşünen araştırmacılar, çevreden gelen uyarıcı ve güdüler ile insanların kişisel ilgilerinin uyumsuz ya da tutarsız oluşu ile ilgili olduğunu düşünmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990; Vogel-Walcutt ve ark., 2012). Sıkılma üzerine çalışma yapan diğer araştırmacılar, sıkılma üzerinde kişisel özelliklerin etkili olduğunu ve bazı insanların diğerlerinden daha sık ya da kolay sıkılabildiği üzerinde durmuştur (Mercer-Lynn ve ark., 2014; Vogel-Walcutt ve ark., 2012). Can sıkıntısına daha yatkın kişilerin umutsuzluk duygularıyla karşılaşma şansının daha yüksek olduğunu, daha kolay dikkati dağıldığını ve daha çok dürtüleri ile hareket ettiğini göstermektedir (Vodanovich, 2003).

1.6.7. Yaşam Doyumu

1.6.7.1. Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumu kavramı 1961 yılında ilk defa Bernice Neugarten tarafından ortaya konulmakla birlikte bu çalışma birçok araştırmaya öncülük etmiştir. Kişinin benliği ve hayatı ile ilgili beklentilerini ve elde ettiklerinin, mukayese etmesi ile ortaya çıkan sonuç olarak aktarılmaktadır.

Kavramsal olarak yaşamı, doğumdan ölüme kadar devam eden yaşam olguları olarak tanımlayabiliyorken, doyumu ise eldekini yeterli görme, var olanla, sağlananla yetinme şeklinde açıklayabiliriz (Özer ve ark., 2003). Yaşam doyumu, kişinin duygu ve düşünce gibi bilişsel özelliklerinin iyi oluşunu temsil eder. Bireyin sahip olduğu yaşam standartlarının bütünüdür (Diener ve ark., 1985). Yaşam doyumu, fiziksel ve zihinsel sağlığa katkıda bulunabilen ve daha nesnel göstergeleri tamamlayan öznel bir refah ölçüsüdür. Yaşam doyumu, bir bireyin refahının önemli itici güçlerinin ne olduğuna ilişkin ön yargılar yerine insanların tercihlerine dayanır (Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Teşkilatı, 2011).

Alanyazını incelendiğinde, yaşamın kalite yönden nesnel değerlendirmesi yaşam kalitesini, refah durumunun değerlendirilmesi duygusal iyi olmayı ve yaşam kalitesinin bilişsel yönden değerlendirilmesi ise yaşam doyumu olarak adlandırılmaktadır (Baerentzen, 2018). Yaşam kalitesinin öznel değişkeni; bireyin genel yaşam doyumu algısını, yani bireyin kendi yaşamına yönelik kişisel beklentileri, hedefleri ve ihtiyaçlarını karşıladığı algısını içerir (Downing, 2006; Veenhoven, 2011). Bu durum, yaşam doyumu ile yaşam kalitesinin yakın anlam olarak kullanılmasına (Browne ve ark., 1994; Lyons, 2005; Moons ve ark., 2006) hatta yaşam kalitesinin en büyük belirleyicisinin yaşam doyumu olduğu düşüncesine neden olmuştur (Herman, 2008). Ancak, Pavot ve ark. (1991), ise bireyin

değerlendirilmesinde “bilişsel bir özellik” olarak düşünülen yaşam doyumunu yaşam kalitesinin bir alt bileşeni olarak nitelendirmesini daha doğru olacağını belirtmiştir. Alanyazın incelendiğinde, birçok araştırmacı bireylerin yaşam doyumunu etkilediği düşünülen yaşam alanlarını açıklamaya çalıştığı görülmektedir (Baerentzen, 2018).

1.6.7.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Ryff (1989, 1995), tarafından yaşam doyumunu etkilediği düşünülen dört faktör şu şekilde sıralanmıştır. Kişisel gelişim, çevre, öz-benlik, yaşamın kişisel amacıdır. Bishop ve ark. (1999), göre bireylerin yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Ancak bunlar genel anlamda aşağıdaki sekiz faktörde sınıflandırılabilir. Sağlık, iş, serbest zaman aktiviteleri, sosyal ilişkiler, din, finans, aile ilişkileri, ev işleridir. Gonzalez ve ark. (2009), yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin beş farklı başlıkta sınıflandırılabileceğini düşünmektedir. Sağlık, kişisel güvenlik, sosyal ilişkiler, serbest zaman aktiviteleri, dini inançlardır. Schmitter ve ark. (2003), ise yaşam doyumunu etkileyen faktörleri yedi farklı madde de sınırlandırmıştır. Hayattan duyulan hoşnutluk, hayatın önemli olarak algılanması, amaçlara ulaşma, olumlu kişilik (dışa dönük), bireylerin fiziksel iyi görünüşü, ekonomik rahatlık, sosyalleşmedir. Yaşam doyumunu ve yaşam kalitesi benzerlikler göstermektedir. Yaşam doyumunu ve kalitesi için psikolojik iyilik hali, görünüm, fiziksel sağlık, meslek, sosyal ilişkiler, finansal durum ve günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme becerisi gibi önemli bilişsel, öznel ve nesnel alanlar bulunmaktadır. Yaşam doyumunu ve yaşam kalitesi aynı zamanda bir bireyin uyum sürecine, kültür ve sahip oldukları değer sistemleri bağlamındaki yaşamdaki konumlarını algılamalarına ve bunların hedefleri, beklentileri, standartları ve endişeleri ile nasıl ilişkili olduğuna da bağlıdır (Çelik ve ark., 2018). Yaşam doyumunu etkileyen faktörler üzerine yapılan birçok çalışmada yaş, cinsiyet, eğitim, sosyal statü gibi faktörlere odaklanmış olsalar da, yaşam doyumunu sadece bu değişkenlerle açıklamak zordur.

Araştırmacılar çalışmalarında, yaşam doyumunu etkileyen etmenlerin bireyler tarafından artırılabilceğini varsayan aşağıdan yukarıya yaklaşım veya bireyin yaşam doyumunu algılama biçiminde bireyin özelliklerinin etkisini vurgulayan yukarıdan aşağıya yaklaşım gibi iki farklı yaklaşımı (etkinlik ve ihtiyaç yaklaşımı) kullanmışlardır (Rodriguez ve ark., 2008). Yaşam doyumuna katkı sağlayan altı yaşam alanı faktöründen (evlilik, iş, eğlence, yaşam standardı, arkadaşlık ve sağlık) oluşan bir modelle çözülmeye çalışılmıştır. Yaşam doyumunun bu alanları arasında, serbest zaman kavramının yaşam kalitesi alanının gelişiminde önemi olduğu bulunmuştur (Headey ve Wearing., 1991).

1.6.8. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Alanyazında rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, serbest zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyumunu düzeylerinin birbirleriyle ilişkilerini inceleyen çalışmalara rastlanmaktadır. Bunlar içinde özellikle serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyumunu düzeylerini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır.

Gençlerin sosyal, ekonomik ve kültürel yaşam çevresinin yanı sıra diğer birçok etkeni göz önünde bulundurduğumuzda bile serbest zaman sıkıntısının önemli ölçüde düşük yaşam doyumuna sebep olduğunu göstermektedir (Spruyt ve ark., 2018). Yaşartürk'ün (2016) yapmış olduğu çalışmaya göre sıkılma algısında var olan alt boyutlardan bir tanesi olan doyum alt boyutu puanı arttığında hem serbest zaman tutum hem de yaşam doyumunu puanlarının arttığı görülmektedir. Ancak bu alt boyut puanlarında azalma olduğunda duyuşsal ve bilişsel öğeler başta olmak üzere ters yönde artış olduğu görülmüştür. Akıllı telefon ve eğlence amaçlı internet kullanan lise öğrencileri ile akademik başarı seviyeleri, yaşam doyumunu ve serbest zamanda sıkılma düzeylerini belirlemeyi amaçlayan çalışmada; öğrencilerin yaşam doyum

düzeyleri ile eğlence amaçlı internet ve akıllı telefon kullanım durumlarında düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür (Akgül, 2016).

Bireylerin, yaşam doyum düzeylerindeki artış ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının pozitif yönde etkisi olduğu söylenebilir (Elçi ve ark., 2019). Yaşam doyum düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişki incelendiğinde ise, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının, yaşam doyumunu üzerinde doğrudan pozitif etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aydın, 2020).

Sonuç olarak yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyum ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ilişkisi birlikte düşünülebilmektedir. Özellikle yurtdışı rekreasyon alanyazında bu ilişkileri değerlendiren araştırmaların yapıldığı tespit edilmiştir. Yurtiçi alanyazında bu konulara ilişkin yapılacak kapsamlı çalışmaların önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.6.9. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, serbest zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyum kavramları ile ilgili yapılmış yurt dışı ve yurt içi çalışmalara yer verilmiştir.

1.6.9.1. Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

1.6.9.1.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktısı Üzerine Yapılan Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde uluslararası çalışmalar bulunmasına rağmen, ulusal çalışmaların oldukça az olduğu söylenebilmektedir. Bu alanda yapılacak çalışmaların rekreasyonel aktivitelerin faydalarının algılanması üzerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı alanyazında, doğa sporları üzerine çalışmalar dikkat çekmektedir (Ahl ve ark., 2018; Berry ve ark., 2019; Hill ve Gomez, 2020). Son yıllarda bu alanda araştırmaların daha çok bireylerin sağlık algılarını belirlemek için ölçüm araçları geliştirilme amacı ile yapıldığı bilinse de (Gomez, 2016) serbest zaman değerlendirme üzerine birçok çalışmaya rastlamaktayız.

İlk olarak, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği literatüre 2016 yılında girmiş ve kent parkı kullanıcılarını içeren bir çalışmada kullanılmıştır. Kentsel park yolu kullanıcılarının demografik değişkenlerini ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ilişkisi incelenmiş ve sağlık çıktıları içinde psikolojik deneyimin gerçekleşmesi boyutunun park kullanımını etkilediği tespit edilmiştir (Gómez ve Hill, 2016).

Uluslararası Dağ Bisikleti Federasyonu üye verilerine göre giderek büyüyen ve bir endüstri haline gelen dağ bisikletçiliği üzerine bir çalışma yapılmıştır. Hill ve Gomez (2020)' in Amerika Birleşik Devletleri' ndeki farklı demografik gruplarla ilişkili oldukları düşünülen dağ bisikletçiliğinin algılanan sağlık sonuçlarını incelemek üzere yapmış oldukları çalışmada, açık hava rekreasyon programcıları ve

kamu arazi kullanım yöneticileri için park yollarında iken “katılımcıları” daha iyi anlamak için yararlı olabileceğini ayrıca patikalarda veya kentsel alanlarda dağ bisikletçiliğinin faydalarının daha iyi tanınmasına fırsat tanımları gerektiği belirtilmiştir. Çevreci gruplar, bu araştırmayı dağ bisikletçiliğinin olumlu sağlık sonuçlarını teşvik etmek, pazarlama ve iyileştirme stratejilerini desteklemek için de kullanabilir. İlginç bir şekilde, halk sağlığı açısından bakıldığında, ayda iki kez veya her gün bisiklete binen dağ bisikletçileri benzer sonuçları algılamışlardır.

Başka bir çalışmada, kampüsler arasında kolej tırmanıcılarının algılanan sağlık çıktıları ve beklenen özellikleri, sonuçları ve değerlerdeki farklılıkları anlamak amacıyla yapılmıştır (Berry ve ark., 2019). Sonuçlar, erkeklerin ve kadınların, ister profesyonel dağcılar olsun ister kapalı ya da açık alan tırmanıcıları olsun, tırmanmadan yararlandığını göstermektedir.

1.6.9.1.2. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Üzerine Yapılan Araştırmalar

Serbest zamanda sıkılma algısı üzerine yapılan alanyazında bağımlılık, serbest zaman aktiviteleri, madde kullanımı gibi konularda çalışmalar olduğu görülmektedir.

Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu olan gençlerde sıkılma (can sıkıntısı) eğilimi ile İnternet bağımlılığı ve aktiviteleri arasındaki ilişkilerini inceleyen Chou ve ark. (2018), Sıkılma Eğilimi Ölçeğindeki dış uyarımların eksikliği puanlarının yüksek oluşu, çevrimiçi oyuna girme eğiliminin yüksek olmasıyla önemli ölçüde ilişkiliyken, iç uyarımların eksikliği için daha yüksek puanlar, çevrimiçi çalışmaya katılım eğiliminin düşük olmasıyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu gözlemlemiştir.

İlk çalışmada Güney Afrika' daki lise öğrencileri arasında serbest zamanda sıkılma algısı boyutunu belirlemek ve serbest zamanda sıkılma algısı, madde kullanımı ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Serbest

zamanda sıkılma algısı ile madde kullanımı arasında önemli bir ilişki bulunmamasına rağmen, kızlar erkeklerden önemli ölçüde daha fazla serbest zamanda sıkılma algısı belirtmektedir (Wegner ve ark., 2006).

Serbest zaman kısıtlamaları algıları, hobilere ve yaratıcı faaliyetlere katılım seviyelerindeki değişiklikler ve serbest zaman sıkıntısı arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışan Oh ve ark. (2001), serbest zamanda sıkılma algısının, hobilere ve yaratıcı faaliyetlere katılım seviyesinin azalmasıyla ortaya çıktığını öne süren bir ilişki olduğunu ve kişinin, arzulanan faaliyetlere katılmak için fiziksel yetenekten yoksun hissettiğinde, serbest zamanlarında can sıkıntısı yaşamasının daha olası olduğunu ortaya koymuştur.

Yine başka bir çalışma, Avustralya'da büyük bir şehirde yaşayan gençlerle kırsal kesimdeki gençler arasında serbest zaman sıkıntısı ve alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırmak için tasarlanmıştır. Çalışmanın sonuçları, coğrafi konum ile serbest zaman sıkıntı algısının ve serbest zamanların seçimi arasında önemli bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, kırsal alanlardaki genç kız ve erkek öğrencilerin, serbest zamanlarında, kentsel alanlardaki genç kız ve erkek öğrencilere göre daha fazla sıkılma yaşaması arasında önemli farklılıklar olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışma aynı zamanda, öğrencinin serbest zamanlarını belirlemesi puanları ne kadar yüksekse, öğrencinin büyük miktarlarda alkol harcama ve tüketme olasılığının o kadar az olacağını da belirlemiştir (Patterson, 2000).

1.6.9.1.3. Yaşam Doyumu Üzerine Yapılan Araştırmalar

Schmiedeberg ve Schröder (2017), serbest zaman etkinlikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi analiz etmek için yapılan bu araştırmada, serbest zaman etkinliklerinin öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğunu tespit edilmiştir. Arkadaş buluşmaları, spor yapma ve tatile çıkma gibi serbest zaman aktiviteleri,

yaşam doyumuna olumlu katkı yapmasının yanı sıra, kişisel amaçlı internet kullanımı ve TV izleme ise yaşam doyumunu ile olumsuz ilişkili olduğunu göstermektedir.

Batılı göçmenler arasında serbest zaman faaliyetlerinin sağlık ve yaşam doyumunu faydaları üzerine yapılan başka bir çalışmada serbest zaman aktivitelerinin, göçmenler arasında fiziksel ve zihinsel sağlık ve yaşam doyumunu ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle, açık hava aktivitelerine ve fiziksel aktivitelere aktif olarak katılan göçmenler, yüksek fiziksel sağlık bildirdiler. Öte yandan, ev temelli faaliyetlere ve sosyal faaliyetlere katılım, ruh sağlığı ile olumlu bir şekilde ilişkilidir. Buna ek olarak, üç tür etkinlik açık hava etkinlikleri, fiziksel etkinlikler ve ev temelli ve sosyal etkinlikler yaşam doyumunun önemli belirtileridir. Göçmenler arasında farklı türlerdeki serbest zaman etkinliklerinin farklı sağlık ve iyi oluş ile olumlu bir şekilde ilişkili olabileceği de görülmektedir (Kim ve ark., 2018).

Aygar (2014)'ın Türk kadını örnekleminin yaşam doyumunu, bazı demografik değişkenler, serbest zamana katılım sıklığı, serbest zamanlarında algılanan özgürlük ve serbest zaman doyumuna göre tahmini üzerine yapmış olduğu çalışmada Sonuçlara göre, demografik değişkenlerin yaş, gelir yaşam doyumuna anlamlı katkı sağladığı görülmüştür. Haftalık serbest zaman katılım sıklığının, yaşam doyumunu üzerinde bir etkisi olmadığı, serbest zaman katılımının ise serbest zamanda algılanan özgürlük, olarak yaşam doyumuna önemli bir katkı sağlamadığı, serbest zaman doyumunu ölçeğinin psikolojik, sosyal, fizyolojik ve estetik alt boyutları katılımcıların yaşam doyumunu ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Başka bir çalışmada, serbest zaman ve yaşam doyumunu arasındaki karmaşık ilişkiyi daha iyi anlamak amacıyla yapılmıştır. Her iki teorik perspektif için destek sağlamıştır, ancak daha katılım sağlanan aktiviteler ile tatmin edilen ihtiyaçlar arasında, güçlü bir ilişki bulunmuştur (Rodriguez, 2008).

1.6.9.2. Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar

1.6.9.2.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktısı Üzerine Yapılan Araştırmalar

İlk olarak, serbest zaman doyum düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmada, sağlık ve zindelik merkezlerine üye olan bireylerin örneklem grubunu oluşturmaktadır. İnsanların serbest zaman aktivitelerine yönelik olumlu yönde bir tutum göstermeleri halinde katıldıkları aktivite sonrasında algıladıkları sağlık çıktıları üzerinde önemli bir etken oluşturduğu söylenebilir (Serdar, 2020).

Rekreasyonel fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılan kişilerin yaşam doyum düzeyleri, ilgilenim ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarını tespit etmek amacıyla Aydın (2020)'ın yapmış olduğu çalışma sonucunda katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktı düzeylerinde aktivitelere yönelik oluşan ilgi düzeylerinin etkili olduğu ve serbest zaman aktivitelerine duyulan ilgi ile aktiviteden algıladıkları sağlık çıktı düzeylerinden yaşam doyum düzeylerinin etkilendiği gözlemlenmektedir.

Elçi ve ark. (2019)'nın birbirinden farklı rekreasyonel etkinliklere katılım sağlayanların yaşam doyumu ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerine yapılan çalışmada, serbest zamanlarında egzersize katılım sağlayan bireylerde rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği alt boyutlarından psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunda serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılım sağlayanlar yararına bir sonuca ulaşılmıştır.

1.6.9.2.2. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Üzerine Yapılan Araştırmalar

Egzersize olan bağımlılık ile serbest zamanda sıkılma algısının arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmanın bulgularına göre; yaş ve cinsiyetin sıkılma algısını ve egzersiz bağımlılığını doğrudan etkilemediği görülmüştür (Köse, 2019). Yıldiran (2019), üniversitede okuyan öğrencilerin serbest zaman tutumunun serbest zamanda sıkılma algısını yordama gücünü incelemek ve farklı demografik özellikleri göz önüne alarak serbest zaman tutumu ile serbest zamanda sıkılma algısındaki farklılıkları üzerine yapmış olduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutum düzeylerinin, serbest zamanda sıkılma algısını belirlemede önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, fiziksel aktiviteye katılanların serbest zaman tutum düzeylerinin daha olumlu, serbest zamanda sıkılma algılarının ise daha düşük olduğu anlaşılmıştır.

Üniversite okuyan öğrencilerin riskli olabilecek davranışları ve serbest zamanda sıkılma algısı arasındaki bağlantıda çok boyutlu algılanan sosyal desteğin aracı rolünü araştırmayı hedefleyen çalışmasında, serbest zamanda sıkılma algısının cinsiyetler arasında ayrımı olmadığını fakat madde, sigara ve alkol kullanım riski üzerinde etkisi olduğunu saptamıştır (İskender, 2018).

Diğer bir çalışma, spor merkezlerine aile üyeliği yaptıran ve yaptırmayan evli bireylerin yaşam kalitesi, serbest zamanda sıkılma algısı ve evlilik doyumunun belirleyici etkisini araştırmaktadır. Yaşam kalitesi ile evlilik doyumu üzerine serbest zamanda sıkılma algısının fark edilir etkisi olduğu ve spor merkezlerine yapılan üyeliğin sıkılma algısını çözümlemede, yaşam kalitesi ve evlilik doyumu algısında yararlı payı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kara, 2015).

1.6.9.2.3. Yaşam Doyumu Üzerine Yapılan Araştırmalar

Akkaya (2020), kadın basketbol oyuncularının iş doyumları ve yaşam doyumları üzerinde duygusal sermayelerinin (yeterlilik) etkisi olup olmadığının araştırılması hedeflenmiştir. Yapılan çalışmalarda kişilerin demografik özellikleri ele alınarak farklılıkları analiz edilmiştir. İş doyumunda demografik özellikleri ile ilgili belirli bir farklılık ile karşılaşılmamış olup, duygusal sermaye alt boyutları ile yaşam doyumuna için verilen cevapların türlü demografik özellikler ile değiştiği belirlenmiştir.

Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan ve tenis oynayan öğrencilerin özelinde, yaşam doyumuna ve yaşam kalitesi ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki durumunun belirlenmesi hedeflenmiştir. Katılan öğrencilerin yaşam doyumlarıyla ve özgüven düzeyleri arasında olumlu yönde manalı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte yaşam doyumuna düzeylerinin katılan öğrencilerin spor yapma geçmişlerine bakarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği, katılanların genel sağlık durumları ve cinsiyet, yaş, sınıf ile spor geçmişleri arasında da fark edilir bir ayrım olmadığı saptanmıştır (Altuntaş, 2019).

Yaşartürk (2016), Türkiye’de yer alan farklı devlet üniversitelerinde eğitim alan ve ferdi spor dallarında yarışmalara dahil olan elit seviyedeki sporcuların serbest zamanlarında yapacakları faaliyet seçimindeki sıkılma algısı, tutumu ve yaşam doyumuna düzeylerinin incelenmesi için yaptığı çalışmada rekreatif etkinlikler bakımından, katılanların serbest zaman ile ilgili ortalama puanları arttıkça, yaşam doyumuna ile ilgili puanlarında arttığı görülmüştür. Benzer biçimde sıkılma algısının alt boyutlarından olan doyum boyutu fazlalaştığında, yaşam doyumları ve serbest zaman tutum alt boyutlarının da doğru orantıda fazlalaştığı anlaşılmaktadır. Ancak sıkılma algısı puanlarında ortaya çıkan azalmada bilişsel, duyuşsal tutum öğeleri ve yaşam doyumunda karşıt yönde bir artış izlenmiştir.

Yapılan bir diğ er çalışmada spor bilimleri ve eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman doyumunu ile yaşam doyumunu düzeyleri arasında başka değişkenler olduğu durumunun incelenmesi ve yaşam doyumunu ile serbest zaman doyumunu arasındaki bağlantının açıklanması için araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmada öğrencilerin serbest zaman doyumlarının artmasıyla yaşam doyum seviyelerinin arttığı ve birinci  ğretim gören  ğrencilerinin, ikinci  ğretim gören öğrencilere kıyasla yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Kalfa, 2017).

1.7. Araştırmanın Amacı

Tenis kulüplerinde rekreasyonel tenise katılım sağlayan bireylerin algılanan sağlık  ıktıları, serbest zamanda sıkılma algıları ve yaşam düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

2. GEREÇ ve YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yöntemlerinden iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemede kullanılan ilişkisel araştırma modelinin (Büyüköztürk, 2015) uygulandığı bu çalışmada, serbest zamanlarında tenis oynayan yetişkin bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı, serbest zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Ankara’da 200’den fazla üyesi olan üç tenis kulübünde rekreasyonel olarak tenise katılan 18 yaş üstü katılımcılar oluşturmaktadır. Bu üç tenis kulübünde toplamda 900 üye bulunmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise bu tenis kulüplerinde üye olan ve haftada en az bir gün tenis oynayan kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş 229 (% 50,7) kadın, 223 (% 49,3) erkek olmak üzere 452 ($Ort_{yaş}=37,68 \pm 11,43$) katılımcı oluşturmuştur. Araştırmaya katılan bireylere ait demografik bilgiler Çizelge 2.1.’de verilmiştir.

Çizelge 2.1. Araştırmaya katılan bireylere ait demografik bilgiler.

Değişken	Düzy	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	229	50,7
	Erkek	223	49,3
Öğrenim durumu	Lise	64	14,2
	Lisans	225	49,8
	Lisansüstü	163	36,1
	Düşük	54	11,9
Gelir düzeyi	Orta	314	69,5
	Yüksek	84	18,6
Tenis oynama yılı	1-2	104	32,0
	3-4	143	31,6
	5 ve üzeri	205	45,4
Haftalık tenis süresi (Gün)	1-2	300	66,4
	3-4	137	30,3
	5 ve üzeri	15	3,3
Günlük tenis süresi (Saat)	1	242	53,5
	2	187	41,4
	3 ve üzeri	23	5,1
Kulüp üyelik süresi (Yıl)	1-2	148	32,7
	3-4	126	27,9
	5 ve üzeri	178	39,4
Toplam		452	100

Çizelge 2.1.'e göre, araştırmaya katılan bireylerin 229'u (% 50,7) kadın, 223'ü (% 49,3) erkektir. Bireylerin 64'ü (% 14,2) lise mezunu, 225'i (% 49,8) lisans mezunu, 163'ü (% 36,1) lisansüstü mezunudur. Bireylerin 54'ü (% 11,9) düşük gelir düzeyinde, 314'ü (% 69,5) orta gelir düzeyinde, 84'ü (% 18,6) yüksek gelir düzeyindedir. Bireylerin 104'ü (% 32,0) 1-2 yıldır, 143'ü (% 31,6) 3-4 yıldır, 205'i (% 45,4) 5 yıl ve üzeri yıldır tenis oynamaktadır. Bireylerin 300'ü (% 66,4) 1-2 gün, 137'si (% 30,3) 3-4 gün, 15'i (% 3,3) 5 gün ve üzeri haftalık tenis oynamaktadır. Bireylerin 242'si (% 53,5) 1 saat, 187'si (% 41,4) 2 saat, 23'ü (% 5,1) 3 saat ve üzeri günlük tenis oynamaktadır. Bireylerin 148'i (% 32,7) 1-2 yıldır, 126'sı (% 27,9) 3-4 yıldır, 178'i (% 39,4) 5 yıl ve üzeri yıldır kulüp üyesidir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)” (Yerlisu ve ark., 2017), “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)” (Kara ve ark., 2014) ve “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” (Durak ve ark., 2008) kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

2.3.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)

İnsanların rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin algıladıkları sağlık çıktılarına yönelik ifadelerin yer aldığı, Gomez ve ark. (2016), tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Yerlisu Lapa ve ark. (2017), tarafından yapılan “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği”, üç alt boyut ve toplam on altı maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar, psikolojik deneyimin gerçekleşmesi (PDG), daha kötü bir durumun önlenmesi (DKDÖ) ve iyileştirilmiş durum (İD) olarak isimlendirilmiştir. 7’li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Kesinlikle Beni İfade Etmiyor - (7) Kesinlikle Beni ifade ediyor şeklinde yanıtlanmaktadır. Bu çalışmada, ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alpha değerleri; PDG ,94, DKDÖ ,96, İD ,94, bulunmuştur.

2.3.2. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)

Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği, Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından insanların serbest zamanlarında sıkılma algılarının kişisel farklılıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu Kara ve ark. (2014),

tarafından yetişkinler adaptasyonu geçerlik ve güvenirlik çalışması ile yapılmıştır. Ölçek 10 madde ve 2 alt boyuttan (sıkılma ve doyumsuzluk) oluşmaktadır. 5'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Kesinlikle Katılmıyorum - (5) Tamamen katılıyorum şeklinde yanıtlanmaktadır. Kara ve ark. (2014), yapmış olduğu bu çalışmada yapılan analiz sonuçlarına göre ölçek iç tutarlılık katsayısının sıkılma alt boyutu için 0,75 doyumsuzluk alt boyutu için 0,75 olduğu görülmüştür. Bu araştırmada, ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alpha değerleri; sıkılma ,91 ve doyumsuzluk ,68 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

İnsanların yaşam doyum düzeylerini belirlemeye yönelik ifadelerin yer aldığı Yaşam Doyum Ölçeği, Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilmiş ve Durak ve diğerleri (2010) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek beş maddeden oluşan 7'li Likert özelliğindedir. Metrik yapısı "(1) Hiç Katılmıyorum" seçeneğinden "(7) Tamamen Katılıyorum" seçeneklerinden oluşmaktadır. Bu araştırmada, tek alt boyutlu ölçeğin Cronbach Alpha değeri ,93 olarak bulunmuştur.

Araştırmada verilerin normal dağılımını kontrol etmek için ölçeklerin alt boyutlarına yönelik çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve sonuçları Çizelge 2.2.'de sunulmuştur.

Çizelge 2.2. Ölçek Puanlarının Dağılımı (RASÇÖ, SZSAÖ ve YDÖ)

Ölçek	Alt boyut	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
RASÇÖ	PDG	5,91	1,20	-1,316	1,235
	DKDÖ	5,96	1,22	-1,346	1,219
	İD	6,28	,98	-1,688	2,553
SZSAÖ	Sıkılma	3,10	1,23	-,249	-1,416
	Doyumsuzluk	1,88	,56	,672	,683
YDÖ	Yaşam doyumu	5,36	1,08	-,893	,733

Bireylerin RASÇÖ, SZSAÖ ve YDÖ'nün alt boyutlarından aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları -2 ve +2 aralığında olan veriler normal dağılıma uygun kabul edilmiş, (Tabachnick ve Fidell, 2013), -2 ve +2 aralığından daha yukarıda olan veriler için parametrik olmayan testler uygulanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Ölçek uygulanmadan önce Türkiye Tenis Federasyonundan veri toplama araçlarının uygulanması için gerekli izin yazılı olarak alınmıştır (EK-2). Gönüllü katılım ilkesi esas alınarak katılımcılardan aydınlatılmış onam formunu onaylamaları istenmiştir (EK-3). Covid-19 Pandemisi sebebiyle katılımcılardan verileri online olarak toplanmıştır. İlgili kulüp üyelerine kulüp antrenörleri aracılığıyla ulaşılarak online ölçek formu linki kendilerine gönderilerek verilerin toplanması sağlanmıştır. Online ölçek formuna eklenen yönerge ile katılımcılara araştırmanın amacı açıklanarak veri toplama aracı hakkında detaylı bilgiler paylaşılmıştır. Ölçek formunun doldurulması ortalama 8 dakika sürmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 20 bilgisayar programı kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin analiz aşamasına geçilmeden önce öncelikle hipotez testlerinin temel varsayımlarının karşılanma durumu tespit edilmiştir. Bu amaçla ilk olarak verilerin normal dağılıp dağılmadığı çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Daha sonra MANOVA ve ANOVA testlerinin ön koşullarından birisi olan “varyans homojenliği” kontrol edilmiştir. Bu bağlamda “Levene testi” sonuçları her bir değişken için incelenmiş değerlerin ($p>0,05$) anlamsız olduğu gözlenmiştir. Ayrıca araştırma kapsamında ölçekten elde edilen verilerin güvenirlik katsayısına ilişkin Cronbach Alfa değerlerine yer verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizleri kullanılmıştır. Bireylerin cinsiyet, öğrenim durumu, gelir düzeyi, tenis oynama yılı ve kulüp üyelik süresi değişkenlerine göre RASÇÖ ve SZSAÖ ölçeklerinden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için MANOVA analizi, YDÖ ölçeğinden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için bağımsız t testi ve One-way ANOVA analizi yapılmıştır. Bireylerin haftalık tenis süresi ve günlük tenis süresi değişkenlerine göre RASÇÖ ve SZSAÖ ölçeklerinden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis analizi, YDÖ ölçeğinden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için Mann-Whitney U analizi yapılmıştır. Ayrıca bireylerin yaşam doyumu ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu ile serbest zamanda sıkılma algıları arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Kolerasyon Çarpımı testi yapılmıştır. Bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarını ve serbest zamanda sıkılma algılarını yordayıp yordamadığını belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p=,05$ ve $p=,01$ olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğine ilişkin bulgular, serbest zamanda sıkılma algısı ölçeğine ilişkin bulgular, yaşam doyumu ölçeğine ilişkin bulgular ve son olarak rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, serbest zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyumu ilişkilerini inceleyen bulgulara yer verilmiştir.

Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutlarından elde edilen puanların ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşma durumlarını tespit etmek için yapılan MANOVA analizi sonuçları Çizelge 3.1.'de yer almaktadır.

Çizelge 3.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

RASÇÖ Alt boyutları	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	F	p
PDG	Kadın	229	6,05	1,18	6,029	,014*
	Erkek	223	5,77	1,21		
DKDÖ	Kadın	229	6,06	1,17	3,445	,064
	Erkek	223	5,85	1,26		
İD	Kadın	229	6,37	,92	3,523	,061
	Erkek	223	6,19	1,03		

*p<,05

Çizelge 3.1.'deki MANOVA analiz sonuçları, cinsiyet değişkeni için RASÇÖ alt boyutları üzerinde var olan etkinin anlamlı olmadığını göstermektedir [$\lambda=0,986$, $F(1, 450)=2,108$, $p>0,05$]. Ancak, RASÇÖ'nin sadece PDG alt boyutunda [$F(1, 450)=6,029$; $p<,05$] ortalama puanların anlamlı yönde farklılaştığı görülmüştür. Bulgular bu alt boyutta kadınların ortalama puanlarının erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Çizelge 3.2.'de katılımcıların SZSAÖ'den elde ettikleri puanların cinsiyet değişkenine göre MANOVA sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3.2. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ) Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

SZSAÖ Alt boyutları	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	F	p
Sıkılma	Kadın	229	3,21	1,24	3,879	,050
	Erkek	223	2,98	1,21		
Doyumsuzluk	Kadın	229	1,82	,54	4,994	,026*
	Erkek	223	1,94	,58		

*p<,05

MANOVA analizi sonuçları incelendiğinde, cinsiyet değişkeninin SZSAÖ alt boyutları üzerinde var olan etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda = ,983$, $F_{(1, 450)} = 3,868$; $p < ,05$]. Bağımlı değişkenlerden hangisinin çok değişkenlilik açısından anlamlılık düzeyine ne kadar etki yaptığını görmek için ANOVA yapılmıştır. Cinsiyet ana etkisi açısından Doyumsuzluk alt boyut [$F_{(1, 450)} = 4,994$; $p < ,05$] ortalama puanların anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Bulgular bu alt boyutta erkeklerin ortalama puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğunu göstermektedir (Çizelge 3.2).

Çizelge 3.3.'te katılımcıların YDÖ'den aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	T	p
YDÖ	Kadın	229	5,49	1,01	2,619	,009*
	Erkek	223	5,22	1,14		

p<,05*

Analizler, cinsiyet değişkenine göre YDÖ puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($t=2,619$, $p<0,05$). Erkek katılımcıların ölçekten aldıkları puanların ortalamaları (Ort.= 5,22), kadın (Ort.=5,49) katılımcıların aldıkları puanların ortalamalarından daha düşüktür (Çizelge 3.3).

Bireylerin RASÇÖ alt boyutlarından elde ettikleri ortalama puanları öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı farklılaşma durumlarını tespit etmek için yapılan MANOVA analizi sonuçları Çizelge 3.4.'te yer almaktadır.

Çizelge 3.4. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) Öğrenim Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

RASÇÖ Alt boyutları	Öğrenim durumu	N	Ort.	Ss	F	p
PDG	Lise	64	6,23	1,12	3,981	,019*
	Lisans	225	5,95	1,13		
	Lisansüstü	163	5,74	1,30		
DKDÖ	Lise	64	6,19	1,15	2,992	,051
	Lisans	225	6,02	1,18		
	Lisansüstü	163	5,79	1,28		
İD	Lise	64	6,40	,99	3,819	,023*
	Lisans	225	6,37	,87		
	Lisansüstü	163	6,11	1,09		

*p<,05

Çizelge 3.4.'te bulunan MANOVA analizi sonuçları değerlendirildiğinde, öğrenim durumu değişkeninin RASÇÖ alt faktörleri üzerindeki var olan etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda = ,969$, $F_{(2, 449)}=2,340$; $p<,05$]. Alt boyutlar düzeyinde PDG ($F_{(2,449)}=3,981$, $p<,05$) ve İD ($F_{(2,449)}=3,819$, $p<,05$) puan ortalamaları

anlamalı farklılık gösterirken, DKDÖ ($F_{(2,449)}=2,992$, $p>,05$) puan ortalamalarının anlamalı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ortaya çıkan anlamalı farklılığın grupların hangisinden etkilendiğini anlamak için ANOVA testi yapılmıştır. Ortalama değerler incelendiğinde, öğrenim durumu lise olan bireylerin lisansüstü olanlara göre PDG alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu, öğrenim durumu lisans olan bireylerin lisansüstü olanlara göre İD alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.4).

Çizelge 3.5.'te bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların öğrenim durumu değişkenine göre MANOVA sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3.5. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ) Öğrenim Durumu Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

SZSAÖ Alt Boyutları	Öğrenim durumu	N	Ort.	Ss	F	p
Sıkılma	Lise	64	3,66	1,00	10,184	,000*
	Lisans	225	3,11	1,22		
	Lisansüstü	163	2,86	1,26		
Doyumsuzluk	Lise	64	1,79	,49	1,420	,243
	Lisans	225	1,87	,53		
	Lisansüstü	163	1,93	,63		

* $p<,05$

MANOVA sonuçları, öğrenim durumu değişkeninin SZSAÖ alt faktörleri üzerinde var olan etkinin anlamalı olduğunu göstermektedir [$\lambda=,954$, $F_{(2, 449)}=5,308$; $p<,05$]. Bağımlı değişkenlerden hangisinin çok değişkenlilik açısından anlamlılık düzeyine ne kadar etki yaptığını görmek için ANOVA yapılmıştır. Öğrenim durumu değişkeni ana etkisi açısından 'Sıkılma' ($F_{(2,449)}=10,184$, $p>,05$) alt boyutu için ortaya çıkan puan ortalamalarında anlamalı farklılıklar görünürken, 'Doyumsuzluk' ($F_{(2,449)}=1,420$, $p>,05$) alt boyut puan ortalamaları anlamalı farklılık göstermemektedir. Sonuçlara göre, öğrenim durumu lise olan bireylerin lisans ve

lisansüstü olanlara göre sıklıkla ortalama puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.5).

Çizelge 3.6.'da bireylerin YDÖ'den aldıkları puanların öğrenim durumu değişkenine göre One-way ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3.6. Yaşam Doyum Ölçeğinin (YDÖ) Öğrenim Durumu Değişkenine Göre One-way ANOVA Sonuçları

Değişken	Öğrenim durumu	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	Tukey
Yaşam doyumu	Lise	64	4,90	,98	2	7,469	,001*	Lise<
	Lisans	225	5,39	1,06	449			Lisans*
	Lisansüstü	163	5,50	1,12	451			Lisansüstü

p<,05*

Çizelge 3.6.'da katılımcıların YDÖ puanlarında öğrenim durumu değişkenine göre $[F(2,449)=7,469, p<,05]$ anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Anlamlı farklılığı belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. Test sonucunda, öğrenim durumu lisansüstü olan bireylerin lise ve lisans olanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.6).

Bireylerin RASÇÖ alt boyutlarından elde ettikleri ortalama puanların gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaşma durumlarını tespit etmek için yapılan MANOVA analizi sonuçları Çizelge 3.7.'de yer almaktadır.

Çizelge 3.7. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) Gelir Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

RASÇÖ Alt Boyutları	Gelir düzeyi	N	Ort.	Ss	F	p
PDG	Düşük	54	5,95	1,29	5,130	,006*
	Orta	314	6,01	1,12		
	Yüksek	84	5,54	1,36		
DKDÖ	Düşük	54	6,02	1,29	1,042	,354
	Orta	314	5,99	1,18		
	Yüksek	84	5,79	1,31		
İD	Düşük	54	6,27	1,10	1,193	,304
	Orta	314	6,32	,91		
	Yüksek	84	6,13	1,11		

*p<,05

Analizler, gelir düzeyi değişkeninin RASÇÖ alt faktörleri üzerindeki var olan etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=,975$, $F_{(2,449)}=1,897$; $p<,05$]. Bağımlı değişkenlerden hangisinin çok değişkenlilik açısından anlamlılık düzeyine ne kadar etki yaptığını görmek için ANOVA yapılmıştır. Gelir düzeyi değişkeni ana etkisi açısından PDG ($F_{(2,449)}=5,130$, $p>,05$)’ alt boyutu için ortaya çıkan puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar görünürken, DKDÖ ($F_{(2,449)}=1,042$, $p>,05$) ve İD alt boyut puan ortalamaları anlamlı farklılık göstermemektedir. Ortalama değerler incelendiğinde, gelir düzeyi orta olan bireylerin yüksek olanlara göre PDG alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.7).

Çizelge 3.8.’de bireylerin SZSAÖ alt boyutlarından aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre MANOVA sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3.8. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ) Gelir Düzeyi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

SZSAÖ Alt Boyutları	Gelir düzeyi	N	Ort.	Ss	F	p
Sıkılma	Düşük	54	3,49	1,13	11,766	,000*
	Orta	314	3,17	1,21		
	Yüksek	84	2,56	1,23		
Doyumsuzluk	Düşük	54	1,98	,69	,902	,407
	Orta	314	1,87	,53		
	Yüksek	84	1,86	,59		

*p<,05

MANOVA sonuçları, Gelir Düzeyi değişkeninin SZSAÖ alt faktörleri üzerinde var olan etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda = ,942$, $F(2, 449) = 6,734$; $p < ,05$]. Bağımlı değişkenlerden hangisinin çok değişkenlilik açısından anlamlılık düzeyine ne kadar etki yaptığını görmek için ANOVA yapılmıştır. Gelir Düzeyi değişkeni ana etkisi açısından ‘Sıkılma’ ($F(2,449)=11,766$, $p > ,05$) alt boyutu için ortaya çıkan puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar görünürken, ‘Doyumsuzluk’ ($F(2,449)=,902$, $p > ,05$) alt boyut puan ortalamaları anlamlı farklılık göstermemektedir. Sonuçlar, gelir düzeyi düşük olan bireylerin orta ve yüksek olanlara göre sıkılma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.8).

Çizelge 3.9.’da bireylerin YDÖ’den aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre One-way ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3.9. Yaşam Doyum Ölçeğinin (YDÖ) Gelir Düzeyi Değişkenine Göre One-way ANOVA Sonuçları

Değişken	Gelir düzeyi	N	Ort.	Ss	Sd	F	p	Tukey
Yaşam doyumu	Düşük	54	4,77	1,07	2	10,048	,000*	Düşük < Orta* Yüksek
	Orta	314	5,40	1,00	449			
	Yüksek	84	5,56	1,26	451			

$p < ,05^*$

One-way ANOVA sonucuna göre, bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre [$F(2,449)= 10,048$, $p < ,05$] anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. Test sonucunda gelir düzeyi düşük olan bireylerin orta ve yüksek olanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.9).

Bireylerin RASÇÖ alt boyutlarından elde ettikleri ortalama puanların tenis oynama yılı değişkenine göre anlamlı farklılaşma durumlarını tespit etmek için yapılan MANOVA analizi sonuçları Çizelge 3.10.'da yer almaktadır.

Çizelge 3.10. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) Tenis Oynama Yılı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

RASÇÖ Alt Boyutları	Tenis oynama yılı	N	Ort.	Ss	F	p
PDG	1-2	104	5,51	1,38	10,538	,000*
	3-4	143	6,20	,98		
	5 ve üzeri	205	5,92	1,18		
DKDÖ	1-2	104	5,52	1,62	11,511	,000*
	3-4	143	6,26	,85		
	5 ve üzeri	205	5,97	1,14		
İD	1-2	104	6,02	1,17	7,217	,001*
	3-4	143	6,49	,74		
	5 ve üzeri	205	6,26	,98		

*p<,05

Çizelge 3.10.'da bulunan MANOVA analizi sonuçları değerlendirildiğinde, tenis oynama yılı değişkeninin RASÇÖ alt faktörleri üzerindeki var olan etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=.934$, $F_{(2,449)}=5,137$; $p<,05$]. Alt boyutlar düzeyinde PDG ($F_{(2,449)}=5,130$, $p>,05$), DKDÖ ($F_{(2,449)}=1,042$, $p>,05$) ve İD ($F_{(2,449)}=1,193$, $p>,05$) alt boyut puan ortalamaları anlamlı farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan anlamlı farklılığın grupların hangisinden etkilendiğini anlamak için ANOVA testi yapılmıştır. Ortalama değerler incelendiğinde; tenis oynama yılı 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri olan bireylerin 1-2 yıl olanlara göre PDG ve DKDÖ alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu, tenis oynama yılı 3-4 olan bireylerin 1-2 yıl olanlara göre İD alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 3.10).

Çizelge 3.11.'de bireylerin SZSAÖ alt boyutlarından aldıkları puanların tenis oynama yılı değişkenine göre MANOVA sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3.11. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ) Tenis Oynama Yılı Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

SZSAÖ Alt Boyutları	Tenis oynama yılı	N	Ort.	Ss	F	p
Sıkılma	1-2	104	2,55	1,24	24,122	,000*
	3-4	143	2,59	1,04		
	5 ve üzeri	205	3,03	1,22		
Doyumsuzluk	1-2	104	1,93	,73	,670	,512
	3-4	143	1,84	,46		
	5 ve üzeri	205	1,88	,54		

*p<.05

Analizler, tenis oynama yılı değişkenine göre SZSAÖ alt faktörleri üzerindeki var olan etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=.903$, $F(2,449)=11,735$; $p<.05$]. Bağımlı değişkenlerden hangisinin çok değişkenlilik açısından anlamlılık düzeyine ne kadar etki yaptığını görmek için ANOVA yapılmıştır. Tenis oynama yılı değişkeni ana etkisi açısından ‘Sıkılma’ ($F(2,449)=24,122$, $p>.05$) alt boyutu için ortaya çıkan puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar görünürken, ‘Doyumsuzluk’ ($F(2,449)=,670$, $p>.05$) alt boyut puan ortalamaları anlamlı farklılık göstermemektedir. Sonuçlara göre tenis oynama yılı 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri olan bireylerin 1-2 yıl olanlara göre sıkılma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.11).

Çizelge 3.12.’de bireylerin YDÖ’den aldıkları puanların tenis oynama yılı değişkenine göre One-way ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3.12. Yaşam Doyum Ölçeğinin (YDÖ) Tenis Oynama Yılı Değişkenine Göre One-way ANOVA Sonuçları

Değişken	Tenis oynama yılı	N	Ort.	Ss	Sd	F	p	Tukey
Yaşam doyumu	1-2	104	5,10	1,28	2	4,091	,017*	1-2 yıl < 3-4 yıl
	3-4	143	5,49	,86	449			
	5 ve üzeri	205	5,40	1,10	451			

p<.05*

Çizelge 3.12.'te bulunan One-way ANOVA sonuçları incelendiğinde, bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin tenis oynama yılı değişkenine göre [$F_{(2,449)}=4,091$, $p<,05$] anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. Test sonucuna göre, tenis oynama yılı 1-2 olan bireylerin 3-4 yıl olanlara göre yaşam doyumu puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.12).

Bireylerin RASÇÖ alt boyutlarından elde ettikleri ortalama puanların kulüp üyelik süresi değişkenine göre anlamlı farklılaşma durumlarını tespit etmek için yapılan MANOVA analizi sonuçları Çizelge 3.13.'te yer almaktadır.

Çizelge 3.13. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) Kulüp Üyelik Süresi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

RASÇÖ Alt Boyutları	Kulüp üyelik süresi (Yıl)	N	Ort.	Ss	F	p
PDG	1-2	148	5,71	1,30	3,824	,023*
	3-4	126	6,10	1,03		
	5 ve üzeri	178	5,96	1,20		
DKDÖ	1-2	148	5,71	1,51	5,117	,006*
	3-4	126	6,15	,94		
	5 ve üzeri	178	6,03	1,09		
İD	1-2	148	6,16	1,10	1,803	,166
	3-4	126	6,37	,81		
	5 ve üzeri	178	6,32	,97		

* $p<,05$

MANOVA sonuçları değerlendirildiğinde, kulüp üyelik süresi değişkeninin RASÇÖ alt faktörleri üzerindeki var olan etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda=,965$, $F_{(2,449)}=2,644$; $p<,05$]. Alt boyutlar düzeyinde PDG ($F_{(2,449)}=3,824$, $p>,05$) ve DKDÖ ($F_{(2,449)}=5,117$, $p>,05$) alt boyutu için ortaya çıkan puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar görünürken, İD ($F_{(2,449)}=1,803$, $p>,05$) alt boyut puan ortalamaları anlamlı farklılık göstermemektedir. Ortaya çıkan anlamlı farklılığın grupların hangisinden etkilendiğini anlamak için ANOVA testi yapılmıştır. Ortalama değerler

incelendiğinde; kulüp üyelik süresi 3-4 yıl olan bireylerin 1-2 yıl olanlara göre PDG ve DKDÖ alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.13).

Çizelge 3.14.'te bireylerin SZSAÖ alt boyutlarından aldıkları puanların kulüp üyelik süresi değişkenine göre MANOVA sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3.14. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ) Kulüp Üyelik Süresi Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

SZSAÖ Alt Boyutları	Kulüp oynama süresi (Yıl)	N	Ort.	Ss	F	p
Sıkılma	1-2	148	2,78	1,22	12,658	,000*
	3-4	126	3,51	1,04		
	5 ve üzeri	178	3,07	1,29		
Doyumsuzluk	1-2	148	1,95	,66	1,692	,185
	3-4	126	1,86	,46		
	5 ve üzeri	178	1,83	,54		

*p<,05

Analizler, kulüp oynama süresi değişkeninin SZSAÖ alt faktörleri temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda=,942$, $F_{(2,449)}=6,811$; $p<,05$]. Bağımlı değişkenlerden hangisinin çok değişkenlilik açısından anlamlılık düzeyine ne kadar etki yaptığını görmek için ANOVA yapılmıştır. Kulüp oynama süresi değişkeni ana etkisi açısından 'Sıkılma' ($F_{(2,449)}=12,658$, $p>,05$) alt boyutu için ortaya çıkan puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar görünürken, 'Doyumsuzluk' ($F_{(2,449)}=1,692$, $p>,05$) alt boyut puan ortalamaları anlamlı farklılık göstermemektedir. Analiz sonucuna göre, kulüp üyelik süresi 3-4 yıl olan bireylerin 1-2 yıl ve 5 yıl ve üzeri olanlara göre sıkılma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.14).

Çizelge 3.15.'te bireylerin YDÖ'den aldıkları puanların tenis oynama yılı değişkenine göre One-way ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3.15. Yaşam Doyum Ölçeğinin (YDÖ) Kulüp Üyelik Süresi Değişkenine Göre One-way ANOVA Sonuçları

Değişken	Kulüp üyelik süresi (Yıl)	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	Tukey
Yaşam doyumu	1-2	148	5,10	1,16	2	6,522	,002*	1-2 yıl < 3-4 yıl* 5 ve üzeri yıl
	3-4	126	5,47	,88	449			
	5 ve üzeri	178	5,50	1,12	451			
p<,05*								

Çizelge 3.15. incelendiğinde, bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin kulüp üyelik süresi değişkenine göre $[F(2,449)=6,522, p<,05]$ anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. Test sonucunda, kulüp üyelik süresi 1-2 olan bireylerin 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri olanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Çizelge 3.15).

Bireylerin RASÇÖ alt boyutlarından elde ettikleri ortalama puanların haftalık tenis süresi değişkenine göre anlamlı farklılaşma durumlarını tespit etmek için yapılan MANOVA analizi sonuçları Çizelge 3.16.'da yer almaktadır.

Çizelge 3.16. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) Haftalık Tenis Süresi Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Değişken	Haftalık tenis süresi (Gün)	n	Sıra ort.	X^2	Sd	p
PDG	1-2	300	227,25	,135	2	,935
	3-4	137	226,14			
	5 ve üzeri	15	214,83			
DKDÖ	1-2	300	232,42	1,966	2	,374
	3-4	137	214,51			
	5 ve üzeri	15	217,50			
İD	1-2	300	232,53	2,931	2	,231
	3-4	137	211,57			
	5 ve üzeri	15	242,30			

Çizelge 3.16.'ya göre, bireylerin RASÇÖ puanlarının haftalık tenis süresi değişkenine göre PDG ($X^2_{(2)}=,135, p=,935$), DKDÖ ($X^2_{(2)}=1,966, p=,374$) ve İD

($X^2_{(2)}=2,931$, $p=,231$) alt boyutları açısından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

Çizelge 3.17.'de bireylerin SZSAÖ alt boyutlarından aldıkları puanların haftalık tenis süresi değişkenine göre Kruskal Wallis sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3.17. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ) Haftalık Tenis Süresi Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Değişken	Haftalık tenis süresi (Gün)	N	Sıra ort.	X^2	Sd	p
Sıkılma	1-2	300	239,16	14,274	2	,001*
	3-4	137	209,99			
	5 ve üzeri	15	124,20			
Doyumsuzluk	1-2	300	219,39	6,265	2	,044*
	3-4	137	233,94			
	5 ve üzeri	15	300,73			

* $p<,05$

Çizelge 3.17.'te bulunan Kruskal Wallis sonuçlarına göre, bireylerin SZSAÖ puanlarında haftalık tenis süresi değişkenine göre 'Sıkılma' ($X^2_{(2)}=14,274$, $p=,001$) ve 'Doyumsuzluk' ($X^2_{(2)}=6,265$, $p=,044$) alt boyutları açısından anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.18.'de bireylerin YDÖ'den aldıkları puanların haftalık tenis süresi değişkenine göre Mann-Whitney U sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3.18. Yaşam Doyum Ölçeğinin (YDÖ) Haftalık Tenis Süresi Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Haftalık tenis süresi (Gün)	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Yaşam doyumu	1-2	300	217,72	65315,00	20165,00	,753
	3-4	137	221,81	30388,00		

Çizelge 3.18.'e göre, bireylerin YDÖ puanlarının haftalık tenis süresi değişkenine göre Yaşam doyumu ($U=20165,00$, $p=,753$) açısından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

Çizelge 3.19.'da bireylerin RASÇÖ alt boyutlarından aldıkları puanların günlük tenis süresi değişkenine göre Kruskal Wallis sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3.19. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) Günlük Tenis Süresi Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Değişken	Günlük tenis süresi (Saat)	n	Sıra ort.	X^2	Sd	p
PDG	1	242	225,53	,049	2	,976
	2	187	227,19			
	3 ve üzeri	23	231,15			
DKDÖ	1	242	235,04	2,430	2	,297
	2	187	217,37			
	3 ve üzeri	23	210,91			
İD	1	242	232,69	2,104	2	,349
	2	187	216,67			
	3 ve üzeri	23	241,37			

Çizelge 3.19.'da bulunan Kruskal Wallis sonuçlarına göre, bireylerin RASÇÖ puanlarının günlük tenis süresi değişkenine göre PDG ($X^2_{(2)}=,049$, $p=,976$), DKDÖ

($X^2_{(2)}=2,430$, $p=,297$) ve İD ($X^2_{(2)}=2,104$, $p=,349$) alt boyutları açısından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

Çizelge 3.20.'de bireylerin SZSAÖ alt boyutlarından aldıkları puanların günlük tenis süresi değişkenine göre Kruskal Wallis sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3.20. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğinin (SZSAÖ) Günlük Tenis Süresi Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Değişken	Günlük tenis süresi (Saat)	n	Sıra ort.	X^2	Sd	p
Sıkılma	1	242	227,30	3,469	2	,176
	2	187	231,44			
	3 ve üzeri	23	177,96			
Doyumsuzluk	1	242	219,41	2,129	2	,345
	2	187	237,05			
	3 ve üzeri	23	215,35			

* $p<,05$

Çizelge 3.20.'de bulunan Kruskal Wallis sonuçlarına göre, bireylerin SZSAÖ puanlarının günlük tenis süresi değişkenine göre Sıkılma ($X^2_{(2)}=3,469$, $p=,176$) ve Doyumsuzluk ($X^2_{(2)}=2,129$, $p=,345$) alt boyutları açısından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

Çizelge 3.21.'de bireylerin YDÖ'den aldıkları puanların günlük tenis süresi değişkenine göre Mann-Whitney U sonuçları sunulmuştur.

Çizelge 3.21. Yaşam Doyum Ölçeğinin (YDÖ) Günlük Tenis Süresi Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Günlük Tenis Süresi	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Yaşam doyumu	1 saat	242	212,35	51389,50	21986,50	,614
	2 saat	187	218,43	40845,50		

Çizelge 3.21.'e göre, bireylerin YDÖ puanlarının günlük tenis süresi değişkenine göre Yaşam doyumu ($U=21986,50$, $p=,614$) açısından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

Bireylerin YDÖ puanlarının RASÇÖ puanlarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Öncelikle alt boyutlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Kolerasyon Çarpımı testi yapılmıştır. Çizelge 3.22.'de bireylerin YDÖ ve RASÇÖ puanları arasındaki ilişki verilmiştir.

Çizelge 3.22. Bireylerin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Puanları ile Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) Puanları Arasındaki İlişki

	Yaşam doyumu	PDG	DKDÖ	İD
Yaşam Doyumu	1			
PDG	,49**	1		
DKDÖ	,35**	,57**	1	
İD	,79**	,63**	,85**	1

** $p<,001$

Çizelge 3.22.'ye göre bireylerin YDÖ ve RASÇÖ puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, Yaşam doyumu ile PDG arasında ($r=,49$, $p<,01$), DKDÖ ($r=,35$, $p<,01$), ve İD alt boyutları arasında ($r=,79$, $p<,01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda bireylerin PDG, DKDÖ ve İD düzeyleri yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı ifade edilebilir. Bireylerin YDÖ puanlarının RASÇÖ puanlarını tahmin etme derecesini belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Çizelge 3.23.' de sunulmuştur.

Çizelge 3.23. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Puanlarının Rekreatasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) Puanlarını Yordama Düzeyi

	Değişkenler	B	Standart Hata	B	t	p
Yaşam doyumu	Constant	2,467	,307		8,036	,000
	PDG	,253	,049	,313	5,731	,000*
	DKDÖ	,058	,072	,066	,814	,416
	İD	,139	,095	,125	1,464	,144
R=,452 ^a		R ² =,205	F= 38,441	P= ,000 ^b		

*p<,05

Çizelge 3.23.'e göre, yaşam doyumunun bireylerin RASÇÖ puanlarını yordama düzeyi denklemi anlamlıdır. PDG, DKDÖ ve İD, yaşam doyumunun % 20,5' ini açıklamaktadır (R=,452; R²=,205; F(3,448)=38,441, p<,05). Yapılan regresyon analizi sonucunda, yaşam doyumu ile PDG (β =,253, p<,05) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla DKDÖ ve İD' in yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı anlaşılmaktadır.

Bireylerin YDÖ puanlarının SZSAÖ puanlarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Öncelikle alt boyutlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Kolerasyon Çarpımı testi yapılmıştır. Çizelge 3.24.'te bireylerin YDÖ ve SZSAÖ puanları arasındaki ilişki verilmiştir.

Çizelge 3.24. Bireylerin Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) Puanları ile Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ) Puanları Arasındaki İlişki

	Yaşam doyumu	Sıkılma	Doyumsuzluk
Yaşam doyumu	1		
Sıkılma	,35**	1	
Doyumsuzluk	-,33**	-,15**	1

**p<,001

Çizelge 3.24.'e göre bireylerin YDÖ ve SZSAÖ puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında, Yaşam doyumu ile Sıkılma arasında (r=,35, p<,01) pozitif yönlü;

Yaşam doyumu ile Doyumsuzluk arasında ($r=-,33$, $p<,01$) negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, bireylerin sıkılma düzeyi arttıkça yaşam doyumunun arttığı, doyumsuzluk düzeyi arttıkça yaşam doyumunun azaldığı ifade edilebilir.

Bireylerin YDÖ puanlarının SZSAÖ puanlarını tahmin etme derecesini belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Çizelge 3.25.' te sunulmuştur.

Çizelge 3.25. Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) Puanlarının Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ) Puanlarını Yordama Düzeyi

	Değişkenler	B	Standart Hata	B	T	p
Yaşam doyumu	Constant	5,551	,212		26,236	,000
	Sıkılma	,272	,038	,308	7,237	,000*
	Doyumsuzluk	-,547	,082	-,286	-6,705	,000*
R=,452 ^a		R ² =,204	F= 57,505	P=,000 ^b		

*p<,05

Çizelge 3.25.'e göre, yaşam doyumunun bireylerin SZSAÖ puanlarını yordama düzeyi denklemi anlamlıdır. Sıkılma ve Doyumsuzluk, yaşam doyumunun % 20,4' ünü açıklamaktadır ($R=,452$; $R^2=,204$; $F(2,449)= 57,505$, $p<,05$). Yapılan regresyon analizi sonucunda, Yaşam doyumu ile Sıkılma ($\beta=,272$, $p<,05$) arasında pozitif yönlü, Yaşam doyumu ile Doyumsuzluk ($\beta= -,547$, $p<,05$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA

Araştırmadan ulaşılan bulgular doğrultusunda, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği alt boyutlarına ilişkin puanların, cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde; Elçi ve ark. (2019), yapmış olduğu çalışmada da benzer sonuçlara ulaştığı görülmüştür. Ancak araştırmada kullanılan ölçeğin literatürde çok yeni olması dolayısıyla yürütülen araştırmada, araştırılan konunun farklılaşması ve kavramsal çerçeve açısından beklentileri karşılamadığı söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların Yaşam Doyum Ölçeğinden elde ettikleri puanlarda cinsiyet değişkenine açısından kadın katılımcılar açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni ile ilgili yapılan çalışmalarda (Aydiner, 2011; Gençay, 2009; Köker, 1991; Lepp, 2018; Ulucan ve ark., 2011; Walker ve Kono, 2018) yaşam doyumu değişkeninin kadınlar açısından olumlu yönde farklılaştığı görülmüşken, erkeklerin de yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu (Bai ve ark., 2018; Gandelman ve Piani, 2013; Oerbeck, 2019) çalışmalarda görülmüştür. Literatürde var olan araştırmaların bulgularından ulaşılan sonuçlara göre cinsiyet değişkeni açısından özellikle kültürel bakımdan kendilerine biçilen değişik toplumsal rollerin yaşam doyumu üzerinde etkisi olduğu görülmüştür (Kara ve ark., 2018; Öztürk ve Koca, 2019). Bu sonuçların aksine literatürde bazı araştırma sonuçlarıyla da benzerlik göstermemektedir (Chow, 2005; Gündoğar ve ark., 2007; Hampton ve Marshall, 2000; Huebner, 2004; Pala ve ark., 2015).

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların Serbest Zaman Sıkılma Algısı Ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre sıkılma puan ortalamalarında anlamlı farklılık göstermezken, doyumsuzluk puan ortalamaları anlamlı farklılık göstermektedir. Alanyazın taramasında; Kara ve ark. (2014), tarafından farklı meslek alanlarında yer alan yetişkin bireyler üzerinde yürütülen araştırmaya göre, doyum alt boyutu için erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldıkları ve sıkılma algısı hissini daha az yaşadıkları görülmüştür. Gücal ve Kara'nın (2015) akademik personellerin aşırı

Çalışma düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Serbest Zaman Sıkılma Algısı Rolü üzerinden niversite öğrencilerine yapılan serbest zaman sıkılma algısı çalışmasında kadınların doyum puanlarının erkeklere göre daha yüksek çıktığı görülmüştür. Ayrıca Ayverdi ve Kara'nın (2015) yapmış olduğu başka bir çalışmada erkeklerin doyum puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde ve aynı amaçla yapılan bir diğer çalışmada Burke ve ark. (2006), 496 sağlık çalışanı üzerinde bir araştırma yürütmüştür. Bu araştırmada da işe bağımlılık alt boyutu açısından erkeklerin kadınlara göre daha fazla çalışma eğiliminde oldukları görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçlarını destekleyen literatürde benzer araştırmalar mevcuttur (Burke, 1999; Burke ve ark., 2006; Harpaz ve Snir, 2003). Ayrıca, Oğuz ve Akın'ın tarafından 2008 yılında yürütülen çalışmada, öğretmenlerin işkoliklik düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkide anlamlı farklar görülmüştür. Bu sonuçlardan farklı olarak akademik personeller (Naktiyok ve Karabey, 2005; Spence ve Robbins, 1992), yönetici eğitimciler (Bardakcı, 2007), idareciler (Burke, 2000) gibi farklı meslek grupları üzerine yapılan işkoliklik çalışmalarında da cinsiyete göre herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Araştırma sonuçlarına göre Rekreatasyonda Algılanan Sağlık ıktıları ile eğitim değişkeni incelendiğinde Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi alt boyutunda ve lisansşt puan ortalamaları arasında, İyileştirilmiş Durum alt boyutunda ise lisans ve lisansşt puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Dolayısıyla ğrenim durumu lise olan bireylerin lisansşt olanlara göre Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi düzeylerinin daha yüksek olduğu, öğrenim durumu lisans olan bireylerin lisansşt olanlara göre İyileştirilmiş Durum düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Kişilerin yaşamın kalitesini belirlemede eğitim düzeyinin oldukça etkili olduğu bilinmektedir. Özellikle eğitim düzeyi düşük olan kişilerin, yüksek olanlara göre genel yaşam alanlarında birçok konuda olduğu gibi serbest zaman aktivitelerine katılımda da birtakım kısıtlayıcı faktörlerle karşılaştıkları savunulmaktadır (Alexandris ve Carroll, 1997; Chick ve ark., 2015). Eğitim değişkeninin bireylerin gelir düzeyi üzerinde de etkili olduğu düşünüldüğünde, eğitim düzeyi düşük olan birinin gelir düzeyinin de düşük olabileceğini bu durumun ise aktivite tercihinde kısıtlı davranması ya da hiç katılamama gibi sonuçlar

oluşturabilmektedir (Shores ve Scott, 2007). Bu sebeple, serbest zaman aktivitelerine katılamayan bireylerin aktivite çıktılarından birisi olan sağlıktan yeteri kadar yararlanamayacağı, sonuç olarak da genel sağlık düzeylerinin katılanlara daha düşük olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla aktivite tercihi ve katılım konusunda eğitim düzeyinin belirleyici olması (Bynum ve ark., 1978), bu sebeple de eğitilmiş kişilerin aktivite katılım sonucu genel sağlık düzeyleri daha yüksek olabilecektir (Hu ve ark., 2007).

Araştırma sonuçlarına göre bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre, yaşam doyumunda lise ile lisans ve lisansüstü puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Dolayısıyla öğrenim durumu lisansüstü olan bireylerin lise ve lisans olanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Yüksek geliri olan meslek seçimi, bilinçli davranışlar oluşturması ve mantıklı seçimlerde bulunma gibi nedenlerden dolayı, eğitim seviyesinin kişilerin yaşam kalitesini belirleyen unsurların başında geldiği söylenebilir (Kelly ve ark., 1987). Bu sebeple eğitim düzeyinin kişilerin hemen hemen tüm yaşamına olumlu katkılar yaparak genel yaşamdan duyulan memnuniyeti de etkilediği bilinmektedir (Sato, 2014). Aynı zamanda eğitim düzeyinin bilinç seviyesini yükselttiği ve çeşitli konulara karşı farkındalık oluşturduğu düşünüldüğünde, serbest zaman aktivitelerinden elde edilecek faydaların farkında olan insanlar için de bu tür aktivitelere dâhil olma ihtiyacı oluşacaktır. Örneğin Chen ve ark. (2013), serbest zaman aktivitelerine duyulan ilginin kişinin eğitim seviyesinden oldukça etkilendiğini, bireylerin yaşam doyum düzeyinin oluşan ilgi düzeyine paralel olarak dolaylı bir biçimde meydana geldiğini belirtmektedir. Sonuç olarak aktivitelerden çeşitli ihtiyaçların bilinçli bir kararla gidermiş bireylerin yaşamlarından daha memnun olacağı da söylenebilir (Tinsley ve Tinsley, 1986). Bu araştırmada da yaşam doyumu düzeyinin eğitim değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve bu farklılığın üniversite grubunun lehine olduğu (Çizelge 4.23.) dikkate alındığında, eğitim düzeyinin aktiviteden beklenen faydaları algılamada önemli olduğu, bu durumun da yaşam doyum düzeyinde farklılıklar yaratabileceği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile öğrenim durumu değişkeni sıkılma alt boyutunda lise ile lisans ve lisansüstü puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Dolayısıyla öğrenim durumu lise olan bireylerin lisans ve lisansüstü olanlara göre sıkılma düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Literatür tarandığında çalışmada kullanılan ölçeğin çok yeni olmasından dolayı yürütülen araştırmada, araştırılan konunun farklılaşması ve kavramsal çerçeve açısından beklentileri karşılamadığı söylenebilir. Araştırma sonuçlarıyla benzer sonuçları içermeyen ve Güngörmüş ve ark. (2015), yapmış olduğu bir çalışmada üniversite ikinci sınıf öğrencilerinden oluşan bir denek grubunda yüksek sıkılma algısının ortaya çıktığı da görülmüştür.

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile gelir düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi alt boyutunda orta gelir ve yüksek gelir puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Dolayısıyla gelir düzeyi orta seviyedeki bireylerin yüksek seviyede olanlara göre Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi seviyelerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Herhangi bir ürün ya da hizmetin tercihinde kaliteli olması bireylerin beklentileri arasındadır (Kueh ve Voon, 2007). Öznel bir değerlendirme olarak görülen bu durum kişilerin satın alma davranışını oldukça etkilediği düşünülmektedir. Ürün/hizmetin kalite beklentisini başta gelir durumu olmak üzere çeşitli faktörlere göre kişiden kişiye değişebileceği, bu sebeple de ürün/hizmetten duyulan faydanın öznel bir yorum olarak görülmesi gerektiği belirtilmektedir (Zaichkowsky, 1985). Dolayısıyla, günümüzde ürün/hizmet olarak da değerlendirilebilen serbest zaman aktivitelerine (Odabaşı ve Barış, 2002) bireylerin sahip olurken bireylerin bu tür bir satın alma davranışın gösterdiği ve bu davranışın gelir düzeyinden oldukça etkilendiği savunulmaktadır (Higgins ve Rickert, 2005). Özellikle gelir düzeyi yüksek olanların bu tür hizmetlerde kaliteli olanı tercih ederek beklentilerine daha kolay ulaşabildikleri ve bu durumunda aktivitelere sürekli katılım istediği oluşturduğu görülmektedir (Ahmed ve ark., 2016). Dolayısıyla, çeşitli faydalar elde etmek amacıyla satın alınan bu tür aktivitelerin kişilerin genel sağlık düzeylerine de doğrudan etki yapacağı da ifade edilmektedir (Caldwell, 2005).

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre, yaşam doyumunda düşük gelir ile orta gelir ve yüksek gelir puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Dolayısıyla gelir düzeyi düşük olan bireylerin orta ve yüksek olanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu ifade edilebilir. Bireylerin yaşam standartları hakkında fikir veren ve aynı zamanda bu standartları yükseltebilen gelir düzeyi, kişilerin yaşam doyum düzeylerini ciddi anlamda etkilediği görülmektedir (Riddick, 1985). Ekonomik yönden geliri yüksek olan bireylerin ürün/hizmet tercihlerinde olan kalite beklentisi serbest zaman aktivitelerinde de kendini göstermektedir. Gelir düştükçe bu konuda beklentilerin de düşebileceği, diğer taraftan gelir düzeyi arttıkça da beklentilerin artabileceği düşünülmektedir (Lee ve ark., 2007). Dolayısıyla insanların bu konudaki kalite beklentisinin gelir düzeylerine göre karşılanmasıyla aktivitelerden çeşitli düzeylerde doyum elde edeceği savunulmaktadır (Ma ve Kaplanidou, 2018). Kişilere aktivitelerden elde edeceği keyif, haz ya da memnuniyetin ise, bireylerin yaşam doyumun düzeylerini belirleme de doğrudan etki yapacağı söylenebilir (Theodorakis ve ark., 2014).

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların Serbest Zaman Sıkılma Algısı ile gelir düzeyi değişkenine göre sıkılma alt boyutunda anlamlı farklılık gösterirken, doyumsuzluk alt boyutunda anlamlı farklılık göstermemektedir. Yaşartürk ve ark. (2017), yürüttüğü bir çalışmada gelir seviyesi yüksek olan öğrencilerin serbest zaman sıkılma algılarının olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile tenis oynama süresi değişkenine göre Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi ve İyileştirilmiş Durum alt boyutlarında 1-2 yıl ile 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri tenis oynama yılı puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Dolayısıyla tenis oynama yılı 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri olan bireylerin 1-2 yıl olanlara göre Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi alt boyutu düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin tenis oynama süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık

bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre, yaşam doyumunda 1-2 yıl ve 3-4 yıl tenis oynama yılı puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Dolayısıyla tenis oynama yılı 1-2 olan bireylerin 3-4 yıl olanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu ifade edilebilir. Katılımcıların Serbest Zaman Sıkılma Algısı ile tenis oynama süresi değişkenine göre sıkılma alt boyutu puan ortalamaları anlamlı farklılık gösterirken, doyumsuzluk puan ortalamaları anlamlı farklılık göstermemektedir. Serbest zamanda sıkılma algısı ile ilgili olarak gruplar arasındaki farkın kaynağı incelendiğinde sıkılma alt boyutunda 1-2 yıl ile 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri tenis oynama yılı puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Dolayısıyla tenis oynama yılı 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri olan bireylerin 1-2 yıl olanlara göre sıkılma düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile kulüp üyelik süresi değişkeni için Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi alt boyutunda 1-2 yıl ve 3-4 yıl kulüp üyelik süresi puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Kulüp üyelik süresi 3-4 yıl olan bireylerin 1-2 yıl olanlara göre Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi alt boyutunda 1-2 yıl ve 3-4 yıl kulüp üyelik süresi ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Kulüp üyelik süresi 3-4 yıl olan bireylerin 1-2 yıl olanlara göre Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin kulüp üyelik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre, yaşam doyumunda 1-2 yıl ile 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri kulüp üyelik süresi puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Dolayısıyla kulüp üyelik süresi 1-2 olan bireylerin 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri olanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu ifade edilebilir. Katılımcıların Serbest zamanda sıkılma algısı ile kulüp üyelik süresi değişkeni sıkılma alt boyutunda 3-4 yıl ile 1-2 yıl ve 5 yıl ve üzeri kulüp üyelik süresi puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır.

Dolayısıyla kulüp üyelik süresi 3-4 yıl olan bireylerin 1-2 yıl ve 5 yıl ve üzeri olanlara göre sıkılma düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının haftalık tenis süresi değişkenine göre Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi ve İyileştirilmiş Durum alt boyutları açısından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşam doyumu ile haftalık tenis süresi değişkenine göre arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların Serbest Zamanda Sıkılma Algısının haftalık tenis süresi değişkenine göre sıkılma ve doyumsuzluk açısından anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının günlük tenis süresi değişkenine göre Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi ve İyileştirilmiş Durum alt boyutları açısından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşam doyumu ile günlük tenis süresi değişkenine göre arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların Serbest Zamanda Sıkılma Algısının günlük tenis süresi değişkenine göre sıkılma ve doyumsuzluk açısından anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların yaşam doyumu ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiye bakıldığında, yaşam doyumu ile Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi arasında ve İyileştirilmiş Durum alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda bireylerin PDG, DKDÖ ve İD düzeyleri yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı ifade edilebilir. Alanyazında medeni durum, aile ilişkileri, sağlık, serbest zaman aktivitesine katılım sıklığı gibi çeşitli değişkenlerin yaşam doyumunun etkilemede etkili olduğu düşünülmektedir (Ragheb ve Griffith, 1982). Özellikle kişilere daha çok fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden sağlığı geliştirici düzeyde faydalar sağlanması (Mckenna, 2001) bireylerin genel sağlık düzeyinde olumlu yönde etkilediği, yaşam doyum düzeylerinin ise kayda değer biçimde yükseldiği belirlenmiştir (Heo ve ark., 2013). Dünya Sağlık Örgütüne (1995) göre bireylerin

yaşam kalitesini belirleyen standartların başında sağlıklı olma şartı gelmektedir. Dolayısıyla, insanların yaşam alışkanlıklarını sağlıklı olma isteklerine yönelik oluşturmaya yönelik istekli oldukları görülmektedir. Bu sebeple, bireylerin sağlığını geliştirdiği ve sürdürdüğü düşünülen fiziksel aktivitelere katılım arzusunun insanlar arasında kişisel hedef olarak benimsenmeye başladığı düşünülmektedir (Ito ve ark., 2018). Chick ve ark. (2016), aktivitelere katılım ile elde edilen serbest zaman doyumunu, kişilerin sağlık algısı ve yaşam doyumunu düzeyleri üzerinde doğrudan etkili olabileceğini savunmuştur. Özellikle yetişkin bireyler için yaşlılıkta kronik hastalık gelişme riskinin aza indirme gibi sonuçlar oluşturan aktivitelere katılımın kişilerin yaşamdan duydukları memnuniyeti de artırdığı tespit edilmiştir (Ashe ve ark., 2009; Bassuk ve Manson, 2005; Buchman ve ark., 2007).

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumunu ile serbest zamanda sıkılma algıları arasındaki ilişkiye bakıldığında, yaşam doyumunu ile sıkılma arasında pozitif yönlü; yaşam doyumunu ile doyumsuzluk arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda bireylerin sıkılma düzeyi arttıkça yaşam doyumunun arttığı, doyumsuzluk düzeyi arttıkça yaşam doyumunun azaldığı ifade edilebilir. Fizyolojik ve psikolojik faydaların yanı sıra yetişkinler tarafından serbest zaman aktivitelerine katılımın bir topluluğa ait olma duygusunu ve başkalarıyla sosyal bağlantı kurmanın bir yolu olarak kullanıldığını göstermektedir (Kerstetter ve ark., 2008; Lyons ve Dionigi, 2007). Örneğin Kerstetter ve ark. (2008), göre, sosyal kulüplerin üyesi olan yetişkin kadınlar, serbest zaman aktivitelerinin bir sosyal ağa ait olma duygusunu besleyen olumlu bir ortam oluşturduğunu belirtmiştir. Bu durumu Lyons ve Dionigi (2007) yetişkinlerin toplum temelli aktivitelere katılımları, nesiller arası bağlantı kurmanın yanında toplumla paylaşılan duygusal bir bağlantı hissi de oluşturduğu şeklinde yorumlamıştır. Bunun yanı sıra bu tür aktivitelere katılımının yetişkinlerin sağlığını nasıl etkilediğine yönelik yapılan araştırmalarda (Chen ve Fu, 2011; Dodge ve ark., 2008; Everard ve ark., 2000) fiziksel, sosyal ya da telefon konuşmaları gibi daha az fiziksel aktivitelerin iyileştirilmiş zihinsel sağlık türleri ile ilişkili olduğunu keşfedilmiştir. Steinkamp ve Kelly (1987) tarafından yapılan bir başka çalışmada, seyahat, kültürel, sosyal ve fiziksel amaçlı serbest zaman aktivitelerinin yetişkinler arasında daha yüksek yaşam

doyumuyla ilgili olduğu tespit edilmiş ve bir bireyin çeşitli serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının, yetişkinlerin yaşamlarında önemli bir memnuniyet faktörü olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Bevil ve ark. (1993), serbest zaman aktivitelerine katılımın çeşitliliği, sıklığı ve algılanan faydalarının yaşlı yetişkinlerin yaşadığı yaşam memnuniyeti ile pozitif ilişkili olduğunu belirtmiştir.



5. SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Aşağıda sırasıyla, rekreasyonda algılanan sağlık çıktısı, yaşam doyumu ve serbest zamanda sıkılma algısına yönelik oluşturulan değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar verilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına ilişkin sonuçlarda,

- Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır.

- Algılanan sağlık çıktıları açısından eğitim durumu değişkeni boyutunda eğitim durumu lise olan bireylerin lisansüstü olanlara göre Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi alt boyutu düzeylerinin daha yüksek olduğu, öğrenim durumu lisans olan bireylerin lisansüstü olanlara göre İyileştirilmiş Durum alt boyutu düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

- Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile gelir düzeyi değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında gelir düzeyi orta olanların, yüksek olanlara kıyasla Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

- Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ile tenis oynama süresi değişkenine göre tenis oynama yılı 3-4 ve 5 yıldan daha fazla olan bireylerin 1-2 yıl olanlara göre daha kötü bir durumun önlenmesi alt boyutu düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

- Rekreasyonda algılanan sağlık ıktıları ile kulüp üyelik süresi değişkeni için kulüp üyelik süresi 3-4 yıl olan bireylerin 1-2 yıl olanlara göre daha kötü bir durumun önlenmesi düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

- Rekreasyonda algılanan sağlık ıktıları ile haftalık tenis süresi değişkenine göre psikolojik deneyimin gerçekleşmesi, daha kötü bir durumun önlenmesi ve iyileştirilmiş durum alt boyutları açısından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

- Rekreasyonda algılanan sağlık ıktıları ile günlük tenis süresi değişkenine göre psikolojik deneyimin gerçekleşmesi, daha kötü bir durumun önlenmesi ve iyileştirilmiş durum alt boyutları açısından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre Yaşam Doyumuna ilişkin sonuçlarda,

- Yaşam Doyumu ile cinsiyet değişkenine arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır.

- Yaşam doyumu ile eğitim durumu değişkenine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yaşam doyumunda lise ile lisans ve lisansüstü puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Dolayısıyla ğrenim durumu lisansüstü olan bireylerin lise ve lisans olanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

- Yaşam doyumu ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Gelir düzeyi düşük olan bireylerin orta ve yüksek olanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu ifade edilebilir.

- Yaşam doyumu ile tenis oynama süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tenis oynama yılı 1-2 olan bireylerin 3-4 yıl olanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu ifade edilebilir.

- Yaşam doyumu ile kulüp üyelik süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kulüp üyelik süresi 1-2 olan bireylerin 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri olanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu ifade edilebilir.

- Yaşam doyumu ile haftalık tenis süresi değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

- Yaşam doyumu ile günlük tenis süresi değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre Serbest Zaman Sıkılma Algısına ilişkin sonuçlarda,

- Serbest Zaman Sıkılma Algısına ile cinsiyet değişkenine arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Buna karşın doyumsuzluk alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

- Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile eğitim durumu değişkeni sıkılma alt boyutunda lise ile lisans ve lisansüstü puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Öğrenim durumu lise olan bireylerin lisans ve lisansüstü olanlara göre sıkılma düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

- Serbest Zaman Sıkılma Algısı ile gelir düzeyi değişkeni sıkılma alt boyutunda anlamlı farklılık gösterirken, doyumsuzluk alt boyutunda anlamlı farklılık göstermemektedir.

- Serbest Zaman Sıkılma Algısı ile tenis oynama süresi değişkeni sıkılma alt boyutu puan ortalamaları anlamlı farklılık gösterirken, doyumsuzluk puan ortalamaları anlamlı farklılık göstermemektedir. Tenis oynama yılı 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri olan bireylerin 1-2 yıl olanlara göre sıkılma düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

- Serbest zamanda sıkılma algısı ile kulüp üyelik süresi değişkeni sıkılma alt boyutunda 3-4 yıl ile 1-2 yıl ve 5 yıl ve üzeri kulüp üyelik süresi puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Kulüp üyelik süresi 3-4 yıl olan bireylerin 1-2 yıl ve 5 yıl ve üzeri olanlara göre sıkılma düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

- Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ile haftalık tenis süresi değişkenine göre sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

- Serbest zamanda sıkılma algısı ile günlük tenis süresi değişkenine göre sıkılma ve doyumsuzluk alt boyutları açısından anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca yaşam doyumu ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiye bakıldığında, yaşam doyumu ile psikolojik deneyimin gerçekleşmesi, daha kötü bir durumun önlenmesi arasında ve iyileştirilmiş durum alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu ile serbest zamanda sıkılma algıları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise yaşam doyumu ile sıkılma arasında pozitif yönlü; yaşam doyumu ile doyumsuzluk arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

5.2. Öneriler

Gelecek çalışmalara yönelik öneriler:

- Algılanan sağlık çıktıları, yaşam doyumu ve sıkılma algısı arasındaki ilişki yapısal ilişki modeli kullanılarak incelenebilir.

- Bu kavramlarla ilgili bireylerle nitel çalışmalar yapılarak derinlemesine incelemeler yapılabilir.

- Gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı yaş gruplarına, farklı bölgelerde çalışmalar tasarlanabilir.

- Çalışmada kullanılan bu ölçeklerin yanı sıra baş etme stratejileri, kolaylaştırıcılar, spora katılım motivasyonları ve ilgilinin düzeyleri ile ilgili çalışmalar yapılabilir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre belirlenen öneriler:

- Bireylerin eğitim durumlarının artırılması yaşam doyumunun artması açısından önem taşıdığı görülmüştür. Bu nedenle eğitim konusunda vatandaşlara fırsat eşitliği sağlanmalıdır.

- Rekreasyon tenis oynama sürelerinin yüksek olan bireylerde algılanan sağlık çıktılarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu nedenle toplumdaki bireylerin sağlık çıktılarının yükseltilebilmesi için serbest zaman etkinliklerine yönlendirilmesi önem taşımaktadır. Gerek eğitim müfredatında, gerekse medya aracılığıyla eğitici bilgiler vererek sağlamalıdır.

- Bireylerin tenis kulüp üyelik sürelerinin artması ile yaşam doyum düzeylerinde de bir artış gözlenmektedir. Kulüp sayılarının artırılmasını ve fiziksel etkinliklere katılımın devamlı hale getirilmesini sağlayacak çalışmalar yapılmalıdır.

- Eğitim düzeyi yüksek bireylerin, sıkılma algılarının daha düşük olduğu görülmüştür. Bireylerin çeşitli serbest zaman etkinlikleri ile desteklenmesi gerekmektedir.

- Tenis oynama süreleri daha düşük olan bireylerin sıkılma algılarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Serbest zaman etkinliklerine katılım ve devam etmenin önemi, Gençlik ve Spor Bakanlığı, İl Gençlik ve Spor Müdürlükleri tarafından bireylere aktarılmalı ve bunu sağlamak için gerekli çalışmalar yapılmalıdır.

ÖZET

Rekreasyonel Tenise Katılan Bireylerin Algılanan Sağlık Çıktıları, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi

Bu çalışma tenis kulüplerinde rekreasyonel tenise katılım sağlayan bireylerin algılanan sağlık çıktıları, serbest zamanda sıkılma algıları ve yaşam düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada, nicel tarama yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu Ankara ilinde rekreasyonel olarak tenis oynayan 18 yaş üstü 452 ($Ort_{yaş}=37,68\pm11,43$) katılımcı oluşturmaktadır.

Katılımcılar, “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)”, “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)”, “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” ve “Kişisel Bilgi Formu” cevaplamıştır. Verilerinin normal dağılıp dağılmadığı belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Verilerin analizinde ölçüm araçlarının iç-tutarlılıkların incelemesi için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Bireylerin cinsiyet, öğrenim durumu, gelir düzeyi, tenis oynama yılı ve kulüp üyelik süresi değişkenlerine göre RASÇÖ ve SZSAÖ ölçeklerinden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için MANOVA analizi, YDÖ ölçeğinden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için bağımsız t testi ve One-way ANOVA analizi yapılmıştır. Bireylerin haftalık tenis oynama süresi ve günlük tenis oynama süresi değişkenlerine göre RASÇÖ ve SZSAÖ ölçeklerinden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis analizi, YDÖ ölçeğinden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için Mann-Whitney U analizi yapılmıştır. Analizlerde örneklem homojenliği Levene testi ile incelenmiştir ve varsayımları doğrulayıp doğrulamadığı test edilmiştir. Bireylerin, yaşam doyumu ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu ile serbest zamanda sıkılma algıları arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Kolerasyon testi yapılmıştır. Bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve serbest zamanda sıkılma algılarını yordayıp yordamadığını belirlemek için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır.

Sonuç olarak Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum düzeylerinin katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre değiştiği söylenebilir. Bunun yanı sıra, katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum düzeylerinin kulüp üyeliği, haftalık ve günlük tenis oynama süresinden etkilendiği de ulaşılan sonuçlar arasındadır.

Anahtar Sözcükler: Algılanan Sağlık, Rekreasyon, Sıkılma Algısı, Tenis, Yaşam Doyumu.

SUMMARY

Investigation of Perceived Health Outcomes, Perceived Leisure Boredom and Life Satisfaction Levels of Individuals Participating in Recreational Tennis

The aim of this study was to examine the levels the between leisure boredom, perceived health outcomes of recreation and life satisfaction in tennis clubs recreational tennis participants. In the study used relational scanning method one of the quantitative analysis. The sample group of this correlation study was consist of 452 ($Mage=37,68\pm11,43$) customers who over the age of 18 playing recreational tennis in Ankara.

Participants were answered the Turkish version of “Perceived Health Outcomes Scale (T-PHCS)”, the Turkish version of “Leisure Boredom Scale (T-LBS)”, and the Turkish version of “Life Satisfaction Scale (T-LSS)” and “Personal information form”. Data were examined to determine where the skewness and kurtosis values are normally distributed. The Cronbach Alpha reliability coefficient was calculated to examine the internal consistency of the measurement tools in the analysis of the data. MANOVA analysis to determine whether there is a difference in the scores of the individuals on PHCS and LBS scales according to the variables of gender, education level, revenue level, years of playing tennis and duration of club membership, and independent t-test and One-way ANOVA analysis were performed to determine whether there was any difference in the scores they got from the LSS scale. The Kruskal Wallis analysis was used to determine whether there was a difference in the scores of the individual according to the weekly tennis playing time and daily tennis playing time variables from the PHCS and LBS scales, and the Mann-Whitney U analysis to determine whether there was a difference in the scores they got from the LSS scale. In the analyzes, the homogeneity of the sample was examined with the Levene test and it was tested whether it validated the assumptions. Pearson Correction test were performed to determine the relationships between life satisfaction and recreation perceived health outcomes with life satisfaction and Leisure Boredom in individuals. Multiple Linear Regression analysis was used to determine whether the life satisfaction levels of the participants predicted perceived health outcomes and their leisure boredom.

As a result, it can be said that Perceived Health Outcomes, Leisure Boredom and Life Satisfaction levels vary according to some demographic characteristics of the participants. In addition, it is among the results that the participants Perceived Health Outcomes, Leisure Boredom and Life Satisfaction are affected by the club membership, weekly and daily tennis playing time.

Keywords: Leisure Boredom, Life Satisfaction, Perceived Health, Recreation, Tennis.

KAYNAKLAR

- AGYAR E (2014). Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. *Social indicators research*, **116**:1-15.
- AHMED ME, KHAN MM, SAMAD N (2016). Income, Social Class and Consumer Behaviour: A Focus on Developing Nations. *International Journal of Applied Business and Economic Research*. **14**:6679-6702.
- AKGÜL BM (2016). The reflections of smartphone use and recreational use of internet by high school students to leisure boredom and academic achievement. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. **2**:1-20.
- AKKAYA G (2020). Kadınlar Süper Ligi'nde Oynayan Basketbolcularda Duygusal Sermayenin İş Ve Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ALEXANDRIS K, CARROLL B (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sports participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, **16**:107-125.
- ALTUNTAŞ Y (2019). Üniversitelerin Tenis Oynayan Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Yaşam Doyumu Ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- ARDAHAN F, TURGUT T, KAPLAN KALKAN A (2016). Her yönüyle rekreasyon. Ankara: Delta Yayıncılık.
- ARSLAN S (2013). Serbest Zaman-Rekreasyon ve Serbest Zaman Eğitimi. Nobel: Ankara.
- ARSLAN G, TÜRKCAN H (2014). Spor Lisesi Bireysel Sporlar Tenis Kitabı. Milli Eğitim Yayınları.
- ASHE MC, MILLER WC, ENG JJ, NOREAU L (2009). Older adults, chronic disease and leisure time physical activity. *Gerontology*, **55**:64-72.

- AYDIN İ (2020). Rekreatyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan bireylerde ilgilenim, algılanan sağlık çıktısı ve yaşam doyumu ilişkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- AYDINER BB (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi: Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- AYDOĞAN İ, GÜNDOĞDU FB (2006). Kadın öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **2**:217-232.
- BAERENTZEN MB (2018). Development of a life satisfaction measure for persons with severe and persistent mental illness. Doctoral's Thesis, Illinois Institute of Technology: Department Of Psychology, 9-13.
- BAI X, GUO Y, FU YY (2018). Self-image and intergenerational relationships as correlates of life satisfaction in Chinese older adults: will gender make a difference? *Ageing and Society*, **38**:1502-1519.
- BAMMEL G, BURRUS-BAMMEL LL (1996). *Leisure and Human Behavior*. Dubuque, LA: Brown and Benchmark Publishers, 25.
- BASSUK SS, MANSON JE (2005). Epidemiological evidence for the role of physical activity in reducing risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease. *Journal of Applied Physiology*, **99**:1193-1204.
- BERKTAŞ S (2019). İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- BERRY C, AHL P, HILL E, GABRIELE C, RESH R, RICE J, ZHU X, SHELLMAN A (2019). Examining the Health Outcomes of College Climbers: Applying the Perceived Health Outcomes of Recreation Scale. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, **11**:258-261
- BEVIL CA, O'CONNOR PC, MATTOON PM (1993). Leisure activity, life satisfaction, and perceived health status in older adults. *Gerontology and Geriatrics Education*, **14**:3-19.

- BISHOP SL, WALLING DP, DOTT SG, FOLKES CC, BUCY J (1999). Refining quality of life: validating a multidimensional factor measure in the severe mentally ill. *Quality of Life Research*, **8**:151-160.
- BROWNE JP, O'BOYLE CA, MCGEE HM, JOYCE CRB (1994). Individual quality of life in the healthy elderly. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, **3**:235-244.
- BRUSSEAU TA, FINKELSTEIN T, KULINNA PH, PANGRAZI C (2014). Health-related fitness of american indian youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **85**:257-261.
- BUCHMAN AS, BOYLE PA, WILSON RS, BIENIAS JL, BENNETT D A (2007). Physical activity and motor decline in older persons. *Muscle Nerve*, **35**:354-362.
- BURKE RJ (1999). Workaholism in organizations: Gender differences. *Sex Roles*, **41**:333-345.
- BURKE RJ (2000). Workaholism and Extra-Work Satisfactions. *International Journal of Organizational Analysis*, **7**:352-364.
- BURKE RJ, MATTHIESEN SB, PALLESEN S (2006). Personality correlates of workaholism. *Personality and Individual Differences*, **40**:1223-1233.
- BÜYÜKÖZTÜRK Ş (2015). Sosyal Bilimler İçin İstatistik. 17. bs., Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- BYNUM J, COOPER B, ACUFF F (1978). Retirement orientation: senior adult education. *Journal of Gerontology*, **33**:253-261.
- CALDWELL LL (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance and Counselling*, **33**:7-26.
- CALDWELL LL, SMITH EA (1988). Leisure: an overlooked component of Health promotion. *Canadian journal of Public Health*, **79**:44-48.
- CARRIER J, CHEYNE JA, SMILEK D (2008). Everyday attention lapses and memory failures: The affective consequences of mindlessness. *Consciousness and Cognition*, **17**:835-847.

- CHEN CC, CHENG CH, LIN SY (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Tainan County. *International Research in Education*, **1**:29-51.
- CHEN S, FU Y (2011). Leisure participation and enjoyment among the elderly: individual characteristics and sociability. *Educational Gerontology*. **34**:871-889.
- CHERKAS LF, HUNKIN JL, KATO BS, RICHARDS JB, GARDNER JP, SURDULESCU GL, AVIV A (2008). The association between physical activity in leisure time and leukocyte telomere length. *Archives of internal medicine*. **168**:154-158.
- CHICK G, HSU Y, YEH C, HSIEH C, BAE S, IARMOLENKO S (2016). Cultural consonance in leisure, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in urban Taiwan. *Leisure Sciences*. **38**:402-423.
- CHICK G, HSU YC, YEH CK, HSIEH CM (2015). Leisure constraints, leisure satisfaction, life satisfaction, and self-rated health in six cities in Taiwan. *Leisure Sciences*, **37**:232-251.
- CHOU WJ, CHANG YP, YEN CF (2018). Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *The Kaohsiung journal of medical sciences*. **34**:467-474.
- CHOW HPH (2005). Life satisfaction among university students in a canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*. **70**:139-150.
- COCKERILL IM (1995). Self-esteem development through participation in physical activity. *Journal of Workplace Learning*. **4**:14-17.
- COLEMAN D, ISO-AHOLA SE (1993) Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*. **25**:111-128.
- COTTE JS (1998). Deciding what to do: A behavioral framework for leisure consumption decisions. Doctoral's Thesis, University of Connecticut.
- CRAWFORD DW, JACKSON EL, GODBEY G (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure sciences*, **13**:309-320.
- ÇALIŞLAR, İ (2012) Türkiye’de Tenis Nasıl Başladı. *Türkiye Tenis Federasyonu Dergisi*, **1**:86-88.

- ÇELİK SS, ÇELİK Y, HİKMET N, KHAN MM (2018). Factors affecting life satisfaction of older adults in Turkey. *The International Journal of Aging and Human Development*, **87**:392-414.
- DAMRAD-FRYE R, LAIRD JD (1989). The experience of boredom: The role of the self-perception of attention. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**:315-320.
- DAVISCUP (n.d.). History. <https://www.daviscup.com/en/teams/team.aspx?id=TUR>
- DIENER E, EMMONS RA, LARSEN RJ GRIFFIN S (1985). The satisfaction with lifescale. *Journal of Personality Assessment*, **49**:71-75.
- DIMITRIJEVIĆ D, PETROVIĆ J (2018). Leisure time of school children - the view on structure and organization. *Godišnjak za pedagogiju*, **3**:7-18.
- DODGE HH, KITA Y, TAKECHI H, HAYAKAWA T, GANGULI M, UESHIMA H (2008). Healthy cognitive aging and leisure activities among the oldest old in Japan: Takashima study. *Journal of Gerontology, Medical Sciences*, **63**:1193-1200.
- DOĞUSAN S, KOÇAK F (2019). Ciddi serbest zaman katılımında kadın uzun mesafe koşucularının deneyimlerinin öz belirleme kuramına göre incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, **2**:230-249
- DOWNING MM (2006). Effects of Depression and Employment Status on Quality of Life: Comparison Between Panic Disorder and Obsessive Compulsive Disorder. Doctoral's Thesis, Fairleigh Dickinson University.
- DRIVER BL (1997). The defining moment of benefits. *Parks and Recreation*, **32**:38-41.
- DRIVER BL, BROWN PJ, PETERSON GL (1991). Research on leisure benefits: anintroduction to this volume. *Benefits of leisure*, 3-12.
- DURAK M, GENÇÖZ T, SENOL-DURAK E (2008). The reliability and validity of the satisfaction with life scale in the samples of Turkish elderly and correctional officers. *In IV European conference on positive psychology*, Rijeka-Opatija, Croatia.
- ELÇİ G, DOĞAN M, GÜRBÜZ B (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, **5**:93-106.

- ERCOŞKUN MH, NALÇACI A (2005). Öğretimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, **11**:353-370.
- ERLICHMAN J, KERBEY AL, JAMES WP (2002). Physical activity and its impact on health outcomes. Paper 2: Prevention of unhealthy weight gain and obesity by physical activity: An analysis of the evidence. *Obesity Review*, **3**:273-287.
- EVERARD KM, LACH HW, FISHER EB, BAUM CM (2000). Relationship of activity and social support to the functional health of older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, **55**:208-212.
- FEDCUP (n.d.) *History*. (<http://www.fedcup.com/en/teams/team/profile.aspx?id=TUR>)
- FARHUD DD (2015). Impact of lifestyle on health. *Iran J Public Health*. **44**:1442-1444.
- REFERENCE R, MUTH KD (2004). Helping middle school females form a sense of self through team sports and exercise. *Women in sport and physical activity journal*, **13**:28-35.
- FERREIRA VM, SHERMAN AM (2007). The relationship of optimism, pain and social support to well-being in older adults with osteoarthritis. *Aging and Mental Health*, **11**:89-98.
- FISHER CD (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations*, **46**:395-417.
- FLOOD SM, HILL R, GENADEK KR (2018). Daily temporal pathways: A Latent class approach to time diary data. *Social indicators research*, **135**:117-142.
- GANDELMAN N, PIANI G (2013). Quality of life satisfaction among workers and non-workers in Uruguay. *Social Indicators Research*, **111**:97-115.
- GENÇAY S (2009). Beden eğitimi öğretmenleri adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, **8**:380-388.
- GODBEY G (2008). *Leisure in your life: New perspectives*. Venture Publishing.
- GÓMEZ E, HILL E (2016). First landing state park: Participation patterns and perceived health outcomes of recreation at an urban-proximate park. *Journal of Park and Recreation Administration*. **34**:66-83.

- GÓMEZ E, HILL E, ZHU X, FREIDT B (2016). Perceived health outcomes of recreation Scale (PHORS): reliability, validity and invariance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. **20**:27-37.
- GRANT N, WARDLE J, STEPTOE A (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *International journal of behavioral medicine*, **16**:259-268.
- GÜNDOĞAR D, SALLAN GÜL S, USKUN E, DEMİRCİ S, KEÇECİ D (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, **10**:14-27.
- GÜNGÖRMÜŞ HA (2007). Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- GÜNGÖRMÜŞ K, OKANLI A, KOCABEYOĞLU T (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. **6**:9-14.
- GÜRBÜZ B, HENDERSON KA (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*. **56**:300-316.
- GÜRBÜZ M, AYDIN AH (2012). Zaman Kavramı ve Yönetimi. *KSÜ Sosyal bilimler Dergisi*, **9**:1-20.
- HAMILTON JA (1981). Attention, personality, and the self-regulation of mood: Absorbing interest and boredom. *Progress in Experimental Personality Research*, **10**:281-315.
- HAMPTON NZ, MARSHALL A (2000). Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: A comparison between americans and chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*. **66**:21-28.
- HARPAZ I, SNIR R (2003). Workaholism. It's definition and nature. *Human Relations*, **56**:291-319
- HARRINGTON M (2014). Practices and meaning of purposive family leisure among workingand middle-class families. *Leisure Studies*, **34**:471-486.
- HARRIS MB (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*. **30**:76-598.

- HEADEY B, WEARING A (1991). Subjective well-being: A stocks and flows framework. *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, **21**:49-73.
- HEINZMANN-FILHO JP, VENDRUSCULO FM, WOSZEZENKI CT, PIVA TC, SANTOS AN, BARCELLOS AB, DONADIO MVF (2016). Inspiratory muscle function in asthmatic and healthy subjects: influence of age, nutrition and physical activity. *Journal of Asthma*, **53**:893-899.
- HEO J, STEBBINS RA, KIM J, LEE I (2013) Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sciences*, **35**:16-32.
- HERMAN PM, (2008). Unraveling overall quality of life. Doctoral's Thesis, The University of Arizona: The Faculty of The Department of Psychology.
- HIGGINS JW, RICKERT T (2005). A taste of healthy living: a recreational opportunity for people at risk of developing type 2 diabetes. *Leisure Sciences*, **27**:439-458.
- HILL E, GABRIELE C, AHL P, M SHELLMAN A, GÓMEZ E (2018). Assessing the benefits of college climbing programs: Applying the perceived health outcomes of recreation scale. *Journal of Outdoor Recreation, Education and Leadership*, **10**:256-258.
- HILL E, GÓMEZ E (2020). Perceived Health Outcomes of Mountain Bikers: A National Demographic Inquiry. *Journal of Park and Recreation Administration*, **38**:31-44
- HU P, WAGLE N, GOLDMAN N, WEINSTAIN M, SEEMAN TE (2007). The associations between socioeconomic status, allostatic load and measures of health in older Taiwanese persons: *Taiwan social environment and biomarkers of aging study*. *J. Biosoc. Sci.* **39**:545-556.
- HUEBNER, ES (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, **66**:3-33.
- ISO-AHOLA SE, WEISSINGER E (1987). Leisure and Boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **5**:356-364.
- ISO-AHOLA SE, WEISSINGER E (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, **22**:1-17.

- ITO E, KONO S, WALKER GJ (2018). Development of cross culturally informed leisure-time physical activity constraint and constraint negotiation typologies: the case of Japanese and Euro-Canadian adults. *Leisure Sciences*, 1-19.
- IWASAKI Y (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, health and medicine*. **11**:209-220.
- İSKENDER A, GÜÇER E (2018). Boş zamanda sıkılma algısı ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir uygulama. *Turizm Akademik Dergisi*, 5:86-97.
- JACKSON EL (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure sciences*, **10**:203-215.
- JOHNSON CW, PARRY DC, WAGLER FA (2018). Introduction to the special issue looking back, looking forward: 40 years of leisure sciences. *Leisure Sciences*. **40**:1-8.
- KALFA S (2017). Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (Uşak Üniversitesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KARA F, ÖZDEDEOĞLU B (2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Boş Zaman Engelleri Arasındaki ilişkinin incelenmesi. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Bildiri Kitabı, Eskişehir, Eds: ŞİMŞEK KY, TÜTÜNCÜ Ö, 494-500.
- KARA FM (2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Yaşam Kalitesi ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisinin Belirlenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- KARA FM, GÜRBÜZ B, ÖNCÜ E (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*. **16**:28-35.
- KARA FM, GÜRBÜZ B, SAROL H (2018). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. **4**:113-121.
- KARAKÜÇÜK S (2014). Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme, Gazi Kitabevi, Ankara.

- KATZMARZYK PT, JANSSEN I, ARDERN CI (2003). Physical inactivity, excess adiposity and premature mortality. *Obesity Research*, **4**:257-290.
- KELLY JR, STEINKAMP MW KELLY JR (1987). Later-life satisfaction: Does leisure contribute? *Leisure Sciences*, **9**:189–199.
- KERSTETTER DL, YARNAL CM, SON JS, YEN I, BAKER BS (2008). Functional support associated with belonging to the Red Hat Society, a lesisure-based social network. *Journal of Leisure Research*, **40**:531-555.
- KILBAŞ Ş (2010). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Gazi Kitapevi, Ankara.
- KIM J, HEO J, DVORAK R, RYU J, HAN A (2018). Benefits of leisure activities for health and life satisfaction among western migrants. *Annals of Leisure Research*, **21**:47-57.
- KIM J, IWASAKI Y (2016). Role of leisure-generated meanings in adaptation to acculturation stress of Korean immigrants in Canada. *Society and Leisure*, **39**:177-194.
- KOÇAK F (2017a). The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. *College Student Journal*, **51**:491-497.
- KOÇAK F (2017b). Leisure constraints and facilitators: perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, **3**:32-47
- KÖKER S (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KÖKTAŞ ŞK (2004). Rekreasyon: boş zamanı değerlendirme. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- KÖSE E, BAYKÖSE N (2019). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, **2**:1-14.
- KRISKA A (2003). Can a physically active lifestyle prevent type 2 diabetes. *Exercise and Sport Science Reviews*, **31**:132-137.
- KUEH K, HO VOON B (2007). Culture and service quality expectations. Managing Service Quality: *An International Journal*, **17**:656-680.
- LAKE RJ (2014). A social history of tennis in Britain. Routledge.

- LAMERS SMA, BOLIER L, WESTERHOF GJ, SMIT F, BOHLMMEIJER ET (2012). The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: a meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, **35**:538-547.
- LARSON JL (1991). *The Measurement of Health: Concepts and Indicators*. Westport, CT: Greenwood.
- LEE IM, SHIROMA EJ, LOBELO F, PUSKA P, BLAIR SN, KATZMARZYK PT, LANCET PHYSICAL ACTIVITY SERIES WORKING GROUP (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, **380**:219-229.
- LEE J, GRAEFE AR, BURNS RC (2007). Examining the antecedents of destination loyalty in a forest setting. *Leisure Sciences*, **29**:463-481.
- LEPP A (2018). Correlating leisure and happiness: the relationship between the leisure experience battery and the Satisfaction with Life Scale, *Annals of Leisure Research*, **21**:246-252.
- LYONS G (2005). The life satisfaction matrix: An instrument and procedure for assessing the subjective quality of life of individuals with profound multiple disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, **49**:766-769.
- LYONS K, DIONIGI R (2007). Transcending emotional community: A qualitative examination of older adults and masters' sports participation. *Leisure Sciences*, **29**:375-389.
- LYUBOMIRSKY S, KING L, DIENER E (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, **131**:803-855.
- MA SC, KAPLANIDOU K (2018). Effects of event service quality on the quality of life and behavioral intentions of recreational runners. *Leisure Sciences*, 2-21.
- MACNAUGHTON JFP, WALKER EP, MOCK SE, GLOVER TD (2019). Social capital and attitudes towards physical activity among youth at summer camps: a longitudinal analysis of personal development and environmental awareness as mediators. *World Leisure Journal*, **61**:3-16.
- MARTIN M, SADLO G, STEW G (2006). The Phenomenon of Boredom. *Qualitative Research in Psychology*, **3**:193-211.

- MCKENNA M (2001). The Application of tai chi chuan in rehabilitation and preventive care of the geriatric population. *Physical and Occupational Therapy In Geriatrics*, **18**:23-34.
- MELLO ZR, WORRELL FC, (2015). The past, the present, and the future: A conceptual model of time perspective in adolescence. In *Time perspective theory; review, research and application* (pp. 115-129). Springer, Cham.
- MERCER-LYNN KB, BAR RJ, EASTWOOD JD (2014). Causes of boredom: The person, the situation, or both? *Personality and Individual Differences*, **56**:122-126.
- MIKULAS WL, VODANOVICH SJ (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, **43**:3-12.
- MOONS P, BUDTS W, DE GEEST S (2006). Critique on the conceptualization of quality of life: a review and evaluation of different conceptual approaches. *International Journal of Nursing Studies*, **43**:891-901.
- MOSELEY D, CONNOLLY T, SING L, WATTS K, (2018). Developing an indicator for the physical health benefits of recreation in woodlands. *Ecosystem Services*, **31**:420-432.
- NAKTIYOK A, KARABEY CN, (2005). İşkoliklik ve Tükenmişlik Sendromu, Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, **19**(1).
- NEVILL AM, HOLDER RL, FENTEM PH, RAYSON M, MARSHALL T, COOKE C, TUXWORTH W (1997). Modelling the associations of BMI, physical activity and diet with arterial blood pressure: some results from the allied dunbar national fitness survey. *Annals of Human Biology*, **24**:229-247.
- ODABAŞI Y, BARIŞ G (2002). Tüketici Davranışı (İkinci Baskı). İstanbul: MediaCat Akademi, 25.
- OERBECK B, OVERGAARD K, PRIPP AH, AASE H, REICHBORN-KJENNERUD T, ZEINER P (2019). Adult ADHD symptoms and satisfaction with life: Does age and sex matter? *Journal of attention disorders*, **23**:3-11.
- OH SS, CALDWELL LL, OH SY (2001). An Examination of Leisure Constraints, Participation in Creative Activities and Hobbies, and Leisure Boredom in a Sample of Korean Adults. *World Leisure Journal*, **43**:30-38.

- ÖKSÜZ E (2012). Yükseköğrenim kredi ve yurtlar kurumu ile özel yurtlarda ikamet eden öğrencilerin boş zaman faaliyetlerinin değerlendirilmesi (Balıkesir İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÖZER M, ve KARABULUT ÖÖ (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatrici*, **6**:72–74.
- ÖZTÜRK P, KOCA C (2019). Generational analysis of leisure time physical activity participation of women in Turkey, *Leisure Studies*, **38**:232-244,
- PALA A, BİNER M, ÖNCEN S, KARGÜN M (2015). Futbol tenisi sporcularının boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. **2**:77-82.
- PALA A, KOLAYIŞ H (2012). The comparison of recreative activities of 11-15 age group depending on different regions. *Journal of Human Sciences*, **9**:1007-1016.
- PATTERSON I, PEGG S, DOBSON-PATTERSON R (2000). Exploring the links between leisure boredom and alcohol use among youth in rural and urban areas of Australia. *Journal Park Recreation Administration*. **18**:53-75.
- PAVOT WG, DIENER E, COLVIN CR, SANDVIK E (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: evidence for the cross-method convergence of wellbeing measures. *Journal of Personality Assessment*, **57**:149-161.
- PRESSMAN SD, COHEN, S (2005). Does positive affect influence health? *Psychological bulletin*, **131**:925-971
- QUALLS KK, ARNOLD SH, MCEWEN IR, JEFFRIES LM (2013). Exercise using the wii fit plus with a child with primary raynaud's disease and obesity: a case report. *Physical and Occupational Therapy In Pediatrics*, **33**:327-341.
- RAGHEB MG, GRIFFITH CA (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, **14**:295-306.
- RIDDICK CC (1985). Life satisfaction determinants of older males and females. *Leisure Sciences*, **7**:47-63.
- ROBERTS K (2018). Writing about leisure. *World Leisure Journal*, **60**:3-13.

- ROBINSON J, GODBEY G (2010). Time for life: The surprising ways Americans use their time. Penn State Press.
- ROBINSON JP (2002). The time-diary method. *In Time use research in the social sciences* (pp. 47-89). Springer, Boston.
- RODRIGUEZ A, LÁTKOVÁ P, SUN YY (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: Application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, **86**:163-175.
- RYFF, CD (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**:1069-1081.
- RYFF, CD (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, **4**:99-104.
- SANDFORD RA, DUNCOMBE R, ARMOUR KM (2008). The role of physical activity/sport in tackling youth disaffection and anti-social behaviour. *Educational Review*, **60**:419-435.
- SATO M (2014). The Role of Physically Active Leisure in Enhancing Well-Being. Doctoral's Thesis, Temple University: School of Tourism and Hospitality Management, 49-52.
- SCHMIEDEBERG C, SCHRÖDER J (2017). Leisure activities and life satisfaction: An analysis with German panel data. *Applied Research in Quality of Life*, **12**:137-151.
- SCHMITTER C, ZISSELMAN M, WOLDOW A (2003). Life satisfaction in centenarians residing in long-term care. *Annals of Long Term Care*, **7**:437-442.
- SCOTT D (2005). Constraints on leisure, Venture Publishing, State College PA.
- SECHRIST KR, WALKER SN, PENDER NJ (1987). Development and psychometric evaluation of the Exercise Benefit/Barriers Scale. *Research in Nursing and Health*, **10**:357-365.
- SERDAR E (2020). Serbest Zaman Tutumu, Serbest Zaman Doyumu Ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- SEVİL T, ŞİMŞEK YK, KATIRCI H, ÇELİK OV, ÇELİKSOY AM (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. *T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını*, No: 2497
- SHARAIEVSKA I (2017). Updating the family operating system: a literature review of information communication technology and family leisure. *Leisure Sciences*, **39**:400-414.
- SHIPPEN NM (2011). The Colonization Of Time: Production, Consumption, and Leisure. Doctoral's Thesis, Rutgers The State University of New Jersey.
- SHORES K, SCOTT D (2007). The Relationship of Individual Time Perspective and Recreation Experience Preferences. *Journal of Leisure Research*, **39**:28-59.
- SIRGY MJ, WIDGERY RN, LEE DJ, GRACE BY (2010). Developing a measure of community well-being based on perceptions of impact in various life domains. *Social Indicators Research*, **96**:295-311.
- SPENCE JT, ROBBINS AS (1992). Workaholism: definition, measurement and preliminary results. *Journal of Personality Assessment*, **58**:160-178
- SPRUYT B, VANDENBOSSCHE L, KEPPENS G, SIONGERS J, VAN DROOGENBROECK F (2018). Social differences in leisure boredom and its consequences for life satisfaction among young people. *Child Indicators Research*, **11**:225-243.
- STEINKAMP MW, KELLY JR (1987). Social integration, leisure activity, and life satisfaction in older adults: Activity theory revisited. *International Journal of Aging and Human Development*, **25**:293-307.
- STRONG WB, MALINA RM, BLIMKIE CJ, DANIELS SR, DISHMAN RK, GUTIN B (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, **146**:732-737.
- STROTH S, HILLE K, SPITZER M, REINHARDT R (2009). Aerobic endurance exercise benefits memory and affect in young adults. *Neuropsychological Rehabilitation*, **19**:223-243.
- ŞEN S (2017). Spss ile Veri Analizi. <https://sedatsen.files.wordpress.com/2017> adresinden edinilmiştir.

- ŞENER, OA (1992). Türkiye'de elit düzeydeki tenisçilerin sakatlanma sıklıklarının ve nedenlerinin araştırılması. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- TABACHNICK B, FIDELL L (2013). Using Multivariate Statistics (6th International edition cover edn). New Jersey: Sage Publications, Thousand Oaks.
- TEL M, KÖKSALAN B (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (Doğu Anadolu örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **18**:261-278.
- TENİS (2021, Mart 21). İçinde *Wikipedia*. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Tenis>
- TEZCAN M (1994). Boş Zamanları Değerlendirme Sosyolojisi, Erek Ofset, Ankara.
- THEODORAKIS ND, KAPLANIDOU K, KARABAXOGLU I (2014). Effect of event service quality and satisfaction on happiness among runners of a recurring sport event. *Leisure Sciences*, **37**:87-107.
- THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE ASSESSMENT (WHOQOL) (1995). Position paper from the world health organization. *Social Science and Medicine*, **41**:1403-1409.
- TINSLEY HEA, TINSLEY DJ (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, **8**:1-45.
- TODMAN M (2003). Boredom and psychotic disorders: cognitive and motivational issues. *Psychiatry*, **66**:146-167.
- TRIBE J (2020). The economics of recreation, leisure and tourism, Routledge.
- TÜRKİYE TENİS FEDERASYONU (2021). *İstatistikleri*. Nisan 28, 2021 <https://i-kort.ttf.org.tr/>
- ULUCAN H, KILINÇ M, KAYA K, TÜRKÇAPAR Ü (2011). Beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, **13**:349-356.
- VAIL JD (2009). Polo for all ages: exercise should be functional and fun. *Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, **47**:7-24.

- VALTONEN A (2004). Rethinking Free Time: A Study On Boundaries, Disorders, and Symbolic Goods. *Acta Universitatis Oeconomicae Helsingiensis, Helsinki School Of Economics A-236*.
- VEAL AJ (2004). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*.
- VEENHOVEN R (2011). Happiness: also known as “life satisfaction” and “subjective wellbeing.” *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*, 63-77.
- VELÁZQUEZ CONTRERAS L (2012). How's Life?: Measuring Well-being. *Región y sociedad*, **24**:291-298.
- VITTINGHOFF E, MCCULLOCH CE (2007). Relaxing the rule of ten events per variable in logistic and Cox regression. *American journal of epidemiology*, **165**:710-718.
- VODANOVICH S (2003). Psychometric Measure of Boredom: A Review of The Literature. *The Journal of psychology*, **137**:569-595.
- VOGEL-WALCUTT JJ, FIORELLA L, CARPER T, SCHATZ S (2012). The definition, assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: A comprehensive review. *Educational Psychology Review*, **24**:89-111.
- WALKER GJ, KONO S (2018). The effects of basic psychological need satisfaction during leisure and paid work on global life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, **13**:36-47.
- WEGNER L, FLISHER AJ, MULLER, M, LOMBARD C (2006). Leisure boredom and substance use among high school students in South Africa. *Journal of Leisure Research*, **38**:249-266.
- WEISSINGER E, ISO-AHOLA SE (1984). Intrinsic leisure motivation, personality and physical health. *Society and Leisure*, **7**:217-228.
- WENG PY, CHIANG YC (2014). Psychological restoration through indoor and outdoor leisure activities. *Journal of Leisure Research*, **46**:203-217.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (1947). The constitution of the World Health Organization. *WHO Chronicles*. 1:29.

- WU CH (2010). An Analysis of Athletes' Perceptions of Benefits and Constraints of Their Involvement in The Roller Sport of Speed Skating Who Competed in The President's Cup Tournament in Taiwan in 2010. Doctoral's Thesis, United States Sports Academy, 21-25.
- YAŞARTÜRK F (2016). Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerinde tutum, sıkılma algısı ile yaşam doyumlarının incelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi: Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- YAŞARTÜRK F, AKYÜZ H, KARATAŞ İ (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Dergisi*, 3:239-252.
- YERLİSU LAPA T, ARDAHAN F. (2009). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20:132-144.
- YERLİSU LAPA, T, SERDAR, E., KAAS, ET, ÇAKIR, VO., KÖSE, E. (2020). Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31:83-95.
- YILDIRAN MK (2019). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Boş Zamanda Sıkılma Algısını Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- ZAICHKOWSKY JL (1985). Masuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12:341-352.

EKLER

Ek-1. Etik Kurul İzni



T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı :
Konu : Etik Kurul Kararı Hakkında

Sayın Kubilay KAYAPINAR
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

İlgi: 19/12/2020 tarihli başvurunuz.

"Rekreasyonel Tenise Katılan Bireylerin Algılanan Sağlık Çıktıları, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili olarak Ankara Üniversitesi Etik Kurulunun 15/01/2021 tarihli toplantısında alınan 01/05 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.

Prof. Dr. Ercan BAYAZITLI
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EKLER:
Karar Örneği (1 sayfa)

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi :15/01/2021
Toplantı Sayısı :01
Karar Sayısı :05

05-Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi **Kubilay Kayapınar**'ın "Rekreasyonel Tenise Katılan Bireylerin Algılanan Sağlık Çıktıları, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili 19/12/2020 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Yapılan görüşmeler ve incelemeler sonucunda, **Kubilay Kayapınar**'ın "Rekreasyonel Tenise Katılan Bireylerin Algılanan Sağlık Çıktıları, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili, COVID-19 salgını nedeniyle; çalışma takviminiz de dahil araştırmanızda oluşabilecek tüm değişikliklerin Etik Kurulumuza yazılı olarak bildirilmesi, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIDIR
15/01/2021

Prof.Dr.Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

Ek-2. Türkiye Tenis Federasyonu İzni



TÜRKİYE TENİS FEDERASYONU BAŞKANLIĞI



Sayı :

09.11.2020

Konu : Tez çalışmaları izni

Sayın Kubilay KAYAPINAR

İlgi : Dilekçe-Kubilay Kayapınar.

İlgi dilekçe ile "Rekreasyonel Tenise Katılan Bireylerin Algılanan Sağlık Çıktıları, Sıkılma Algısı ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması için Ankara ilindeki kulüplerde üye olarak tenis oynamakta olan bireylere ilişkin araştırma yapmak istediğinizi tarafımıza bildirdiniz.

Federasyon Başkanlığımızca, söz konusu tez çalışmasının yürütülmesinde herhangi bir sakınca bulunmamakta olup gerekli izinler verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır

Serhat ALTINEL
Genel Sekreter

Not: Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Doğrulama Kodu : NJCZRPYF Evrak Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-cimzali-belge-dogrulama>
Kızıllırmak Mahallesi 53. Cadde 1450. Sokak No:9 Ulusoy Plaza Kat:10
D:39-40 Çankaya-ANKARA
Telefon No: (0 312) 309 77 70 - 310 77 74 Faks No: (0 312) 310 73 45
İnternet Adresi: www.ttf.org.tr

Ek-3. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği İzni

Gmail - Fwd: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği hk.



Kubilay KAYAPINAR <kubilaykayapinar@gmail.com>

Fwd: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği hk.

Kubilay KAYAPINAR
Alıcı: Kubilay kayapinar

----- Forwarded message -----

Gönderen: **Tennur Yerlisu LAPA**

Subject: RE: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği hk.
To: Kubilay KAYAPINAR

Kubilay hocam merhaba,

Öncelikle tez çalışmada başarılar dilerim. "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği"ni hem tez çalışmanızda hem de tüm diğer çalışma ve yayınlarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz.

Funda hocama sevgilerimi ve selamlarımı ilet lütfen.

Kolay gelsin,

Doç. Dr. Tennur Yerlisu Lapa

Assoc. Prof. Dr. Tennur YERLİSU LAPA

Akdeniz University

Faculty of Sport Sciences

Recreation Department

Antalya/Turkey 07058

Ek-4. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği İzni

“SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI ÖLÇEĞİ” TÜRKÇE FORMUNUN AKADEMİK ÇALIŞMA İÇİN KULLANIM İZİN BELGESİ

Sayın Dr. Gürbüz

Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez danışmanım Doç. Dr. Funda KOÇAK ile birlikte yapmakta olduğumuz tez çalışmamızda kullanmak üzere “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeğini” kullanmak istiyorum.

Ölçeğiniz öncelikle tez çalışmamızda veri toplama aracı olarak ve sonrasında makale yazımı ve basımı aşamasında kullanılacaktır. Bu nedenle ilgili akademik çalışmamızda ölçeğinizi kullanmak için izninizi almak isterim.

Bu nedenle aşağıda belirtilen ilgili alanları doldurarak yukarıda ismi belirtilen ölçek kullanım iznini sizden aldığımı belirtmenizi beklediğimi bildiririm.

Saygılarımla

[Kubilay KAYAPINAR
Ankara Üniversitesi
Ankara, TÜRKİYE

Yukarıda İsmi Belirtilen Ölçek İçin İzin Veren:

İsim: Bülent GÜRBÜZ

Ünvan: Doç. Dr.
(Ölçek Çalışmasının Sorumlu Yazarı)

Ek-5. Yaşam Doyum Ölçeği İzni

Gmail - Re: Yaşam Doyum Ölçeği hk.



Kubilay KAYAPINAR <kubilaykayapinar@gmail.com>

Re: Yaşam Doyum Ölçeği hk.

Mithat Durak

Alıcı: Kubilay KAYAPINAR

Sayın Kayapınar,

Yaşam Doyumu Ölçeğini aşağıda yazan hususlar çerçevesinde araştırmanızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar...

İlgilendiğiniz ölçeğe/ölçeklere ve ölçek bilgilerine ya da makalelerine web siteme (www.mithatdurak.com) üye olarak ulaşabilirsiniz.

Geliştirdiğimiz/uyarladığımız psikometrik ölçüm araçları ticari amaç gütmeyen bilimsel çalışmalarda ve uygulamalarda tarafımdan **izin olarak** kullanılabilir. Ticari amaç güden çalışmalar için tarafıma başvurulduğunda telif için görüşebiliriz. İzin almaksızın ölçeklerin kullanımında; her türlü yasal hakkım saklıdır, gerektiğinde **etik ve hukuki süreçlere başvurabilirim**.

Ölçeklerimizin her türlü kullanımında; ilgili ölçeğimizin kaynakçası ölçek için çoğaltılan her sayfanın altında **dipnot** olarak verilmelidir. Aksi halde, ilgili ölçeğin kullanım için tarafımdan izin alınmış olsa bile bu izin geçersizdir.

Bu izin, ölçeklerimizin **tamamının** ya da bir kısmının üçüncü kişiler tarafından görüleceği şekilde yayınlanması iznini kapsamamaktadır. Örneğin, size verdiğimiz bu ölçek kullanım izni ölçek maddelerimizin **tamamının** ya da bir kısmının **tezinizde/makalenizde ekler (appendix) kısmında** yayınlanması iznini içermemektedir. Bu hususa özen göstermeniz ve **ölçeklerimizin maddelerini üçüncü kişilerin göreceği şekilde hiçbir yerde hiçbir şekilde yayınlamanız gerekmektedir**. Ölçek maddelerinin tümünü ve/veya bir kısmını üçüncü kişilerin göreceği şekilde bir yerde yayınlamanız halinde her türlü yasal hakkım saklıdır, gerektiğinde etik ve hukuki süreçlere başvurabilirim.

Web siteme kayıt olduğunuzda (www.mithatdurak.com) kullanım izni istediğiniz ölçeğe, ölçekle ilgili bilgilere ve atıf verilecek makaleye erişim sağlayabilirsiniz. Bunun için lütfen **kayıt formundaki tüm bilgileri eksiksiz giriniz** ve sizden istenen bilgileri saklama tutumu göstermeyiniz. Aksi takdirde, üyelüğünüz onaylamadığı için ilgilendiğiniz ölçeğe erişim sağlamanız mümkün olmayacaktır.

Ek-6. Katılımcılara Uygulanan Demografik Bilgiler Formu ve Ölçekler

REKREASYONEL TENİSE KATILAN BİREYLERİN ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI, SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

- 1) Yaşınız: 2) Cinsiyetiniz: Kadın ☐ Erkek ☐ 3) Öğrenim Durumu: Lise ☐ Lisans ☐ Y. Lisans ☐ Doktora ☐
- 4) Gelir Düzeyiniz? Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek ☐
- 5) Kaç yıldır tenis oynuyorsunuz? 1-2 yıl ☐ 3-4 yıl ☐ 5 yıl ve üzeri ☐
- 6) Haftada kaç gün tenis oynuyorsunuz? 1-2 gün ☐ 3-4 gün ☐ 5 gün ve üzeri ☐
- 7) Günde ortalama kaç saat tenis oynuyorsunuz? 1 saat ☐ 2 saat ☐ 3 saat ve üzeri ☐
- 8) Kulübünüze kaç yıldır üyesiniz? 1-2 yıl ☐ 3-4 yıl ☐ 5 yıl ve üzeri ☐

9) Aşağıda, serbest zamanlarında tenis sporuna katılım ile hissedebileceğiniz ya da düşünebileceğiniz bazı şeyler ifade edilmektedir. Her bir cümleyi okuduktan sonra 1 ile 7 arasında derecelendirmeyi kullanarak size en uygun cevabı işaretleyiniz.		1-----2-----3-----4-----5-----6-----7						
Serbest zamanımda tenis sporuna katılım sağlarım çünkü;		Kesinlikle Beni İfade Etmiyor			Tamamen Beni İfade Ediyor			
1	Hayatımı daha çok takdir etmemi sağlar	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayattan daha fazla zevk almamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
3	Bana özgüven duygusu kazandırır	1	2	3	4	5	6	7
4	Kendime duyduğum saygıyı (benlik saygımı) artırır	1	2	3	4	5	6	7
5	Kim olduğum konusunda daha fazla farkında olmamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
6	Hayatımın diğer olumlu yönleri ile ilişkilidir	1	2	3	4	5	6	7
7	Hayatımdan daha fazla memnun (tatmin) olmamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
8	Diyabet (şeker) hastası olma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
9	Kilo alma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
10	Kalp krizi geçirme riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
11	Erken ölüm riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
12	Hastalanma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
13	Zindelik (fit olma) durumumu geliştirir	1	2	3	4	5	6	7
14	Genel sağlık durumumu iyileştirir	1	2	3	4	5	6	7
15	Kas gücümü geliştirir	1	2	3	4	5	6	7
16	Fiziksel esnekliğimi geliştirir	1	2	3	4	5	6	7

10) Aşağıda sizin serbest zamanlarınızda sıkılma algınızı ölçtüğü düşünülen bazı ifadeler yer verilmiştir. Her bir ifade de sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretletiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Serbest zamanlar sıkıcıdır	1	2	3	4	5
2	Serbest zamanlarımda yaptığım şeylerden genellikle hoşlanmıyorum fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum	1	2	3	4	5
3	Serbest zamanlar silkinip bir şeyler yapmak için bana vesile oluyor	1	2	3	4	5
4	Serbest zaman deneyimleri yaşam kalitemin önemli bir parçasıdır	1	2	3	4	5
5	Serbest zaman fikri beni heyecandırıyor	1	2	3	4	5
6	Serbest zamanlarımda bir şey yapmak istiyorum fakat ne yapacağımı bilmiyorum	1	2	3	4	5
7	Serbest zamanlarımın çok önemli bir kısmını uyuyarak boşa harcıyorum	1	2	3	4	5
8	Daha önce denemediğim serbest zaman aktivitelerini denemek isterim.	1	2	3	4	5
9	Serbest zamanlarımda çok aktif olurum	1	2	3	4	5
10	Zevk alabileceğim pek fazla serbest zaman uğraşım ve yeteneğim yoktur	1	2	3	4	5

11) Her bir cümleyi okuduktan sonra 1 ile 7 arasında derecelendirmeyi kullanarak size en uygun cevabı işaretleyiniz.		1-----2-----3-----4-----5-----6-----7						
		Hiç Katılmıyorum			Tamamen Katılıyorum			
1	Pek çok açıdan ideale yakın bir yaşamım var	1	2	3	4	5	6	7
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir	1	2	3	4	5	6	7
3	Yaşamım beni tatmin ediyor	1	2	3	4	5	6	7
4	Şimdiye kadar, yaşamda istediğim önemli şeyleri elde ettim	1	2	3	4	5	6	7
5	Hayatımı bir daha yaşama şansım olsaydı, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

İsim : Kubilay KAYAPINAR
Doğum Yeri :
Doğum Tarihi:
İş Yeri : T.C. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü
İş Unvanı : Spor Uzmanı
Medeni Hali : Evli
E-mail Adresi:

Akademik Durumu:

Yüksek Lisans: Ankara Üniversitesi Spor Yönetimi Bilimleri
Lisans : Hacettepe Üniversitesi Rekreasyon ve Spor Bölümü

Ulusal ve Uluslararası Bilimsel Kongrelerde Sunulan ve Bildiri Kitabında Basılan Bildiriler:

- KAYAPINAR K, KOÇAK F (2018). Rekreasyonel Tenise Katılım: Tenis Etkinliklerine Katılan Çocukların Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi, Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bodrum/Muğla.

İş Deneyimleri:

Spor Uzmanı	T.C. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü	2019 - Halen
Spor Uzmanı	Türkiye Tenis Federasyonu	2016 - 2019
Spor Uzmanı	Türkiye Buz Pateni Federasyonu	2012 - 2015