



**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



DOKTORA TEZİ

**SERBEST ZAMAN TUTUMU, SERBEST ZAMAN DOYUMU VE
REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

EMRAH SERDAR

**DANIŞMAN
PROF. DR. BİLGE DONUK**

**II. DANIŞMAN
PROF. DR. BÜLENT GÜRBÜZ**

**SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİCİLİĞİ DOKTORA PROGRAMI**

İSTANBUL-2020

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Emrah SERDAR

İTHAF



Aileme ithaf ediyorum...

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam boyunca yardımlarını ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli danışmanlarım Prof. Dr. Bilge DONUK ve Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ'e teşekkürlerimi borç bilirim.

Bana sağlamış olduğu çalışma ortamından dolayı Bölüm Başkanım Doç. Dr. Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU'na teşekkür ederim.

Üniversite hayatımın ilk günlerinden beri yanımda olan, her koşulda desteklerini hissettiren ve öğrencileri olmaktan onur ve gurur duyduğum kıymetli hocalarım Doç. Dr. Mehmet DEMİREL ve Doç. Dr. Duygu HARMANDAR DEMİREL' e teşekkürü borç bilirim.

Her zaman yanımda olduğunu hissettiğim ve mesleki gelişimime katkı sağlayan Spor Hizmetleri Genel Müdür Yardımcısı Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR'a teşekkür ederim.

Akademik bilgi ve birikimleri ile bana yardımcı olan Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ ve Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Birlikte çalışmaktan keyif aldığım ve her zaman desteğini hissettiren Öğr. Gör. Dr. Cemile Nihal YURTSEVEN'e teşekkür ederim.

Akademik kariyerimde önemli bir yeri olan teyzem Prof. Dr. Mualla UYDU YÜCEL'e teşekkürü borç bilirim.

Ayrıca tez çalışmam boyunca sabırla yanımda olan ve varlığıyla her zaman güç veren Uzm. Psk. Zeynep SÜMER'e teşekkür ederim.

Son olarak bu günlere gelmemde büyük emeği olan kıymetli aileme teşekkürü borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	
BEYAN	ii
İTHAF	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTEİ.....	viii
SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT.....	xi
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Zaman Kavramı	3
2.2. Serbest Zaman Kavramı	4
2.2.1. Serbest Zaman Aktiviteleri ve Katılımı	4
2.2.2. Serbest Zaman Katılımını Etkileyen Faktörler	6
2.2.3. Serbest Zaman Aktivite Türleri.....	11
2.2.4. Serbest Zamanın Faydaları.....	11
2.3. Rekreasyon Kavramı	13
2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri.....	14
2.3.2. Rekreasyonun Türleri.....	15
2.3.3. Rekreasyon İhtiyacı.....	16
2.3.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	18
2.3.5. Rekreasyon ve Yerel Yönetimler	19
2.3.6. Rekreasyonel Faaliyetler ve Yerel Yönetimler İlişkisi	20
2.4. Tutum Kavramı	22
2.4.1. Tutum Kavramının Özellikleri.....	23
2.4.2. Tutumun Bileşenleri.....	23
2.4.3. Serbest Zaman Tutumu	25
2.4.4. Serbest Zaman Tutumunun Bileşenleri	26
2.4.5. Literatürde Serbest Zaman Tutumu	27
2.5. Serbest Zaman Doyumu	29
2.5.1. Serbest Zaman Doyumun Alt Boyutları.....	30
2.5.2. Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler	32
2.5.3. Serbest Zaman Doyumunun Etkilediği Alanlar	33
2.5.4. Literatürde Serbest Zaman Doyumu	36
2.6. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları	38
2.6.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının Alt Boyutları	39
2.6.2. Sağlık Tutumu.....	40

2.6.3. Algılanan Sağlık.....	41
2.6.4. Sağlık İnancı	42
2.6.5. Rekreatyonel Faaliyetler ve Sağlık İlişkisi	43
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	45
3.1. Araştırma Modeli	45
3.2. Araştırma Hipotezleri.....	45
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	47
3.4. Araştırmanın Varsayımları.....	48
3.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	48
3.6. Araştırmanın Veri Toplama Araçları	49
3.6.1. Kişisel Bilgi Formu	49
3.6.2. Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ).....	49
3.6.3. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)	49
3.6.4. Rekreatyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)	50
3.7. Verilerin Değerlendirilmesi	51
4. BULGULAR.....	52
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları	52
4.2. Ölçek Puanlarının Dağılımı	54
4.3. Ölçek Puanlarının İstatiksel Test Sonuçları	55
4.3.1. Boş Zaman Tutum Ölçeğine İlişkin Analiz Sonuçları	55
4.3.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeğine İlişkin Analiz Sonuçları	60
4.3.3. Rekreatyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğine İlişkin Analiz Sonuçları	67
5. TARTIŞMA	74
5.1. Boş Zaman Tutum Ölçeğine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	74
5.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeğine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	79
5.3. Rekreatyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	85
5.4. Boş Zaman Tutumu, Serbest Zaman Doyumu ile Rekreatyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	90
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	93
6.1. Sonuç.....	93
6.2. Öneriler	97
KAYNAKLAR	98
FORMLAR.....	124
TELİF HAKKI İZİNİ.....	128
İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI.....	132
ÖZGEÇMİŞ	133

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları	52
Tablo 2. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları	52
Tablo 3. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımları	52
Tablo 4. Katılımcıların Refah Durumlarına Göre Dağılımları.....	53
Tablo 5. Katılımcıların Haftalık Fiziksel Aktitelere Katılım Sıklıklarına Göre Dağılımları	53
Tablo 6. Katılımcıların Fiziksel Aktivitelere Katılım Biçimlerine Göre Dağılımları....	53
Tablo 7. Ölçek Puanlarının Dağılımı	54
Tablo 8. Katılımcıların BZTÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları	55
Tablo 9. Katılımcıların BZTÖ Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları	55
Tablo 10. Katılımcıların BZTÖ Puanlarının Medeni Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları	56
Tablo 11. Katılımcıların BZTÖ Puanlarının Refah Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları	57
Tablo 12. Katılımcıların BZTÖ Puanlarının Haftalık Fiziksel Aktivite Katılım Sıklıklarına Göre MANOVA Sonuçları	58
Tablo 13. Katılımcıların Fiziksel Aktivitelere Katılım Biçimlerine Göre MANOVA Testi Sonuçları	58
Tablo 14. Yaş ve BZTÖ Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	59
Tablo 15. Katılımcıların SZDÖ Puanlarının Cinsiyetlerine Göre MANOVA Sonuçları	60
Tablo 16. Katılımcıların SZDÖ Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları	61
Tablo 17. Katılımcıların SZDÖ Puanlarının Medeni Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları	62
Tablo 18. Katılımcıların SZDÖ Puanlarının Refah Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları	62
Tablo 19. Katılımcıların SZDÖ Puanlarının Haftalık Fiziksel Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre MANOVA Sonuçları	64
Tablo 20. Katılımcıların SZDÖ Puanlarının Fiziksel Aktivitelere Katılım Biçimlerine Göre MANOVA Sonuçları	65
Tablo 21. Yaş ve SZDÖ Alt Boyutları Arasındaki Analizi Sonuçları	66
Tablo 22. Katılımcıların RASÇÖ Puanlarının Cinsiyetlerine Göre MANOVA Sonuçları	67
Tablo 23. Katılımcıların RASÇÖ Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları	67
Tablo 24. Katılımcıların RASÇÖ Puanlarının Medeni Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları	68
Tablo 25. Katılımcıların RASÇÖ Puanlarının Haftalık Fiziksel Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre MANOVA Sonuçları	70
Tablo 26. Katılımcıların Fiziksel Aktivitelere Katılım Biçimlerine Göre MANOVA Sonuçları	71
Tablo 27. Yaş ve RASÇÖ Alt Boyutları Arasındaki Analiz Sonuçları	72
Tablo 28. BZTÖ, SZDÖ ve RASÇÖ Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları.....	73

ŞEKİLLER LİSTEİ

Şekil 1. Serbest Zaman Aktive Türleri	11
Şekil 2. Rekreasyonun Türleri.....	15
Şekil 3. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	17
Şekil 4. Rekreasyonel Programlar ve Hizmetler	21
Şekil 5. Serbest Zaman Tutumunun Bileşenleri	26
Şekil 6. Serbest Zaman Doyumunun Alt Boyutları	31
Şekil 7. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının Alt Boyutları.....	40
Şekil 8. Araştırma Modeli	45



SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ

BZTÖ:	Boş Zaman Tutum Ölçeği
DKDÖ:	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi
İD:	İyileştirilmiş Durum
MANOVA:	Multivariate Analysis of Variance
RASÇÖ:	Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği
PDG:	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi
SZDÖ:	Serbest Zaman Doyumu Ölçeği
SPSS:	Statistical Package For The Social Sciences
WHO:	World Health Organization

ÖZET

Serdar E. (2020). **Serbest Zaman Tutumu, Serbest Zaman Doyumu Ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişki**. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri ABD. Doktora Tezi. İstanbul.

Araştırmanın amacı, sağlık ve zindelik merkezlerine üye olan bireylerin serbest zamana yönelik tutumları, serbest zaman doyum düzeyleri ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu bağlamda araştırmanın örneklemini, İstanbul Büyükşehir Belediyesi iştirak şirketi olan Spor İstanbul'a bağlı sağlık ve zindelik merkezlerinden düzenli olarak hizmet alan 852'i erkek ($Ort_{yaş} = 31.27 \pm 9.21$), 1066'ı kadın ($Ort_{yaş} = 31.66 \pm 9.12$), olmak üzere toplam 1918 üye oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen ve Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından Türkçe'ye geçerlilik ve güvenilirliği yapılan "Boş Zaman Tutum Ölçeği"; Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe'ye geçerlilik ve güvenilirliği yapılan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği"; son olarak ise, Gomez ve ark., (2016) tarafından geliştirilen ve Yerlisu Lapa ve ark., (2017) tarafından Türkçe 'ye geçerlilik ve güvenilirliği yapılan "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise, MANOVA testi ile birlikte ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; "Cinsiyet", "Eğitim Durumu", "Refah Durumu", "Haftalık Fiziksel Aktivite Katılım Sıklıkları" ve "Fiziksel Aktivitelere Katılım Biçimleri" göre BZTÖ, SZDÖ ve RASÇÖ ölçek puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaşa göre ise; SZDÖ ve RASÇÖ arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki incelendiğinde, "BZTÖ" ile "SZDÖ"nin tüm alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde, "BZTÖ" ile "RASÇÖ" tüm alt boyutları arasında yüksek düzeyde ve pozitif bir yönde, "SZDÖ" ile "RASÇÖ" alt boyutları arasında ise, orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, serbest zaman tutumu, serbest zaman doyumunu ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler; *Serbest Zaman, Rekreasyon, Serbest Zaman Tutumu, Serbest Zaman Doyumu, Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları*

ABSTRACT

Serdar, E. (2020). **Relationship among Leisure Attitudes, Leisure Satisfaction and Perceived Health Outcomes in Recreation.** İstanbul University-Cerrahpasa, Institute of Graduate Studies, Department of Sport Management Science. PhD Thesis. İstanbul.

The aim of this research is to investigate the relationship between leisure attitudes, levels of leisure satisfaction and perceived health outcomes of individuals who has a membership of health and fitness clubs. The sample of this research is consisted of 1918 individuals who receives services regularly from health and fitness clubs belongs to Spor İstanbul A.Ş. in Turkey. 852 men ($Mean_{age}=31.27\pm 9.21$) and 1066 women ($Mean_{age}=31.66\pm 9.12$) participated in this research. To collect the data three scales were used: (1) Leisure Attitudes Scale-LAS that was developed by Ragheb and Beard (1982) and was translated into Turkish by Akgül and Gürbüz (2011), (2) Leisure Satisfaction Scale-LSS that was developed by Beard and Ragheb (1980) and was translated into Turkish by Gökçe and Orhan (2011), and (3) Perceived Health Outcomes in Recreation Scale-PHORS that was developed by Gomez et al. (2016) and was translated in to Turkish by Yerlisu Lapa et al. (2017). To analyse the data MANOVA and Pearson Correlation Analysis were conducted. Based on the results, there was a significant difference between total scale points of LAS, LSS and PHORS by gender, education level, wealth level, weekly physical activity participation and participation type to physical activity variables. On the other hand, there was a significant relationship between LSS and PHORS by age variable. Between all subscales of LAS and LSS, and LAS and PHORS, and LSS and PHORS positive correlations were found depending on Pearson Correlation Analysis. As a result, leisure attitudes, leisure satisfaction and perceived health outcomes in recreation levels of participants differ from each other by some demographical variables.

Key Words: *Leisure, Recreation, Leisure Attitude, Leisure Satisfaction, Perceived Health Outcomes in Recreation*

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Modern teknoloji alanındaki gelişmelerin sağlamış olduğu kolaylıklar sayesinde insanların serbest zamanlarının giderek arttığı bilinmektedir (Roberts, 2018). İnsanları rutin yaşamlarından uzaklaştıran ve günlük yaşamın gerginliklerinden bir süreliğine kurtulma fırsatı sunan eğlenceli, zevkli ve ödüllendirici deneyimlerle ilişkili olan (Iglesias ve Bello, 2019) serbest zamanda bireyler yaşamın sıkıcı yönlerinden kaçabilir ve kişisel gelişimleri için kendilerine fırsatlar yaratabilirler (Mattingly ve Bianchi, 2003). Park ve Kim (2008) ise, serbest zamanların bireyler için fiziksel, sosyal, duygusal ve psikolojik gibi çeşitli yönlerden faydaların elde edilmesini kolaylaştıran olumlu bir güç olarak kabul edildiğini belirtmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası İşlevsellik, Engellilik ve Sağlık Sınıflandırmasında ise, serbest zaman katılımının önemli bir bileşen olarak kabul edildiği (WHO, 2007) ve tüm insanlar için önemli faydalar sağladığı bilinmektedir. (Kemperman ve Timmermans, 2008).

Temel bir insan ihtiyacı olan serbest zamanların bireylere fiziksel ve zihinsel olarak rahatlama sağlamanın yanı sıra (Nagla, 2006), insanların olumsuz hislerine neden olan faktörlerden kurtulup kendilerini iyi hissedebilmek amacıyla katıldıkları aktiviteler günümüz şartlarında birer ihtiyaca dönüşmüştür (Yurcu, 2017). Maslow'un İhtiyaçlar Teorisine göre ise, insanlar fizyolojik ihtiyaçlarını karşılandıklarında daha yüksek bir memnuniyet ve kendilerini gerçekleştirme arayışı içerisinde olacakları (Kuo, 2013), bu nedenle de serbest zaman ihtiyacı insanların belirli aktivitelere katılması ve bundan da memnuniyet veya memnuniyetsizlik olarak bir sonuç elde edileceği öngörülmektedir. Demir ve Demir (2014) ise bu durumun serbest zaman doyumu kavramının oluşmasına neden olduğunu ifade etmişlerdir. İnsanların serbest zaman aktivitelerine katılım hedefleri birbirlerinden farklı olsa da aslında hepsinin ortak bir amacı vardır. İnsanlar serbest zaman aktivitelerinden haz almak ve aldığı haz sonucunda da doyum elde etmek için katılırlar (Çelik, 2011). Bireylerin serbest zaman deneyimlerinden elde ettikleri zevk veya memnuniyet derecesi anlamına gelen serbest zaman doyumu, genellikle bireylerin duyguları, bilinçleri ve bilinçdışı arzularının tatmin edilmesinden kaynaklanmaktadır (Lee ve Fang, 2013).

Diğer bir deyişle, serbest zaman katılımı bireylerin beklentilerini karşılıyorsa, serbest zaman doyumunu gerçekleştirmektedir (Choi ve Fu, 2015). Serbest zaman aktivitelerine katılımda belirleyici faktörlerden biri olan serbest zaman tutumu (Freire ve Fonte, 2007; Castro ve Carreira, 2015), bireylerin serbest zamanlara ve serbest zaman aktivitelerine yönelik düşüncelerini, duygularını ve davranışlarına yönelik algılarını, bilgilerini ve duygularını oluşturan olumlu ya da olumsuz eğilimler olarak tanımlanmaktadır (Freire ve Teixeira, 2018). Serbest zaman aktivitelerine yönelik olumlu tutumların, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımları sonucu ortaya çıkan serbest zaman doyumunu ile ilişkili olduğu ileri sürülmüştür (Haworth ve Lewis, 2005). Bu görüşe paralel olarak, alan yazında serbest zaman tutumu ile serbest zaman doyumunu arasında olumlu bir ilişki olduğu yapılan çalışmalarla ortaya koyulmuştur (Freire ve Teixeira, 2018; Kim ve ark., 2015; Freire, 2013; Chen ve ark., 2013).

Serbest zaman aktiviteleri genellikle bireylerin katıldıkları aktiviteler sonucunda doğrudan veya dolaylı olarak ortaya çıkan olumlu sağlık veya esenlik durumları ile ilgilidir (Yamashita ve ark., 2018). Son yıllarda, insanların serbest zaman aktivitelerine ve fiziksel aktivitelere katılımlarının artması; onların aerobik kapasiteleri ile özsaygılarını arttırırken, obezite ve hastalık ya da erken ölüm eğilimlerinin azaltılmasına yardımcı olmaktadır (Rojek, 2005). Serbest zamanın faydalarına ilişkin Driver ve Brown araştırmalarında bireylerin rekreasyonel aktivitelere yönelik güdülerini, beklentilerini ve geçmiş deneyimlerini incelemişler ve aktivite katılımı sonucunda elde edilen çıktılara yer vermişlerdir (Brown, 2016). Serbest zaman aktivitelerine katılım sonucunda bireylerin sağlık algılarının kişisel olarak farklılık gösterdiği ve genellikle bireylerin serbest zaman aktivitelerine sağlıkları açısından kötü bir durumun önlenmesi, sağlık durumlarının iyileştirilmesi ve psikolojik deneyimlerini gerçekleştirmek amacıyla katıldıkları bilinmektedir.

Gürbüz ve Henderson (2013) ise, Amerika, Kanada ve İngiltere gibi gelişmiş ülkelerde serbest zaman ile ilgili yapılan çalışmaları incelediklerinde daha çok bilim insanlarının motivasyon, engeller ve tutum gibi konular üzerinde yoğunlaştıklarını belirtmişlerdir. Bu noktadan hareketle, serbest zaman alan yazınına önemli katkılarının olacağı düşünülen bu araştırmanın amacı, sağlık ve zindelik merkezlerine üye olan bireylerin serbest zamana yönelik tutumları, serbest zaman doyum düzeyleri ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

Zaman kavramı, kavramsal çerçeveden incelendiğinde çok geniş olmasından dolayı araştırmacılar tarafından kesin bir tanımı yapılamamaktadır (Gül, 2014). Zaman kavramını bireylerin geçmişe, bugüne ve geleceğe yönelik düşüncelerini ve duygularını ifade eden psikolojik yapı şeklinde açıklanmaktadır (Mello ve Worrell, 2015).

The American Heritage Dictionary (2019)'a göre zaman kavramı; geçmişten günümüze kadar devam eden ve geri dönüşü muhtemel olmayan olayların, geleceğe yönelik devam etmekte olan var oluş süreci olarak ifade edilmektedir. Türk Dil Kurumu'nda (2019) ise, bir işin veya oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre ya da vakit şeklinde tanımlanmaktadır. Alan yazındaki zaman kavramına ilişkin tanımlara örnek verecek olursak; zaman kavramı, gece ile gündüzün, haftaların, ayların, mevsimlerin ve yılların oluşumunu sağlayan soyut bir kavram olarak tanımlanabilir (Çağatay, 1978). Başka bir deyişle zaman, bireylerin yaşamlarında kısa veya uzun süreli, tekrarlanamayan, başlangıcı ve sonu belli olan, saat ile ölçülebilen bir bölümdür (Kızanlıklı, 2014).

Zaman kavramının boyutlarını gerçek zaman, biyolojik zaman ve psikolojik zaman olmak üzere üç türde açıklanmaktadır (Akyüz ve ark., 2015). Gerçek zaman; herkes tarafından kabul edilen ve kişiden kişiye göre değişiklik göstermeyen zamanı ifade etmektedir (Tutar, 2011). Biyolojik zaman; organların devamlılığını sağlayan ve bu sayede de biyolojik süreçlerin yerine getirilmesinde etkili olan zaman türüdür (Durmaz ve ark., 2016). Psikolojik zaman ise; bireylerin içinde buldukları psikolojik koşullara bağlı olarak onların etkileyen olayları algılama şekilleri ile ortaya çıkmaktadır (Ardıç, 2010).

Günümüzde insanlar iç içe geçmiş ve karmaşık günlük yaşamın pratikleri içerisinde sahip oldukları zamanı iyi değerlendirmek durumundadırlar. Bireylerin iş yerlerinde çalıştığı veya iş ile ilgili faaliyetlerini kapsayan süreye “çalışma zamanı”, temel gereksinimlerini karşıladığı süreye “var olma zamanı” ve bu sürelerin dışında her türlü zorunluluktan bağımsız olarak geçirebildikleri süre ise “serbest zaman” şeklinde gruplanmaktadır (Kozak, 2017).

2.2. Serbest Zaman Kavramı

Köken olarak 14. Yüzyıla kadar uzandığı bilinen serbest zaman kelimesi, İngilizce ‘deki “Leisure” kelimesine karşılık gelen ve Latince ‘deki “İzin” anlamına gelen “Licere” kelimesinden türetilmiştir (Godbey, 2008). Serbest zaman genellikle iş dışındaki zaman, aktivite ve deneyim olarak kavramsallaştırılmakta ve bir memnuniyet olarak kabul edilmekte olup (Yamashita ve ark., 2018), başta fiziksel aktivite olmak üzere, turizm, sanatsal ve kültürel aktivitelere yönelik çok geniş bir terim olarak ifade edilmektedir (Gürbüz, 2017).

Serbest zaman bireylerin gönüllü olarak katılabilecekleri etkinlikleri içeren zaman dilimidir (Daniel ve ark., 2008). Başka bir deyişle, bireylerin özgür hissettiği ve kendilerini ifade edebildiği zaman dilimidir (Henderson ve Bialeschki, 2007). Chen ve ark., (2013)’a göre ise, küresel toplumlarda bireylerin serbest zamanlarında zevk verici ya da doyum sağlamalarının yanı sıra, başarı hislerine sahip olabilmelerinde önemli rol oynayan bir zaman dilimidir. Bireylerin kişisel yeterliliklerinin geliştirilmesi için sosyal bir ortam sağladığından dolayı serbest zamanların, bireylerin hem kişisel hem de sosyal kimliklerini arttırdığına inanılmaktadır (Iso-Ahola ve Crowley, 1991). Kleiber ve Kirshnit (1991)’ a göre ise; serbest zamanlar gelişimsel bir öneme sahip olup bireylerin yeni becerileri kazanması ve geliştirmesi, sosyal ilişkileri oluşturması ve yeni kimlik kazanımı imkanı sağlamaktadır. Edginton (2006), serbest zamanların bireylerin, toplumların ve ulusların sosyal, kültürel ve ekonomik refahlarını etkileyen önemli bir güç olduğunu, Chen ve ark., (2013) ise, serbest zamanların bireylerin zevk ve başarı hissine sahip olmalarında önemli rol oynadığını vurgulamıştır.

2.2.1. Serbest Zaman Aktiviteleri ve Katılımı

Serbest zaman aktiviteleri genel olarak, bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları egzersiz ve sosyalleşme gibi faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Pressman ve ark., 2009; Paggi ve ark., 2016). Diğer bir tanıma göre serbest zaman aktiviteleri, bireylerin çalışma veya günlük yaşam aktivitelerinden bağımsız olarak, zevk ve esenlik elde etmek amacıyla uğraştıkları faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Verghese ve ark., 2006).

Kelly (1990) ise serbest zaman aktivitelerini; bireylerin kişisel ihtiyaçları, ilgileri ve eğlenceleri doğrultusunda, serbest zamanlarında istedikleri zihinsel, kişisel hobi veya fiziksel aktivitelere özgürce ve gönüllü olarak katılabilecekleri faaliyetler olarak tanımlamıştır. Serbest zaman aktiviteleri bireylerin ortak bir kimlik duygusu oluşmasına katkıda bulunduğu, belirli bir kimliği güçlendirdiği ve günlük yaşama yönelik amaç ve anlam kazandırdığından ötürü sosyal bir etkileşim tabanını oluşturmaktadır (Murphy, 2003). Bu görüşe paralel olarak, Gürbüz ve Henderson (2013) serbest zaman aktivitelerinin hem psikolojik hemde toplumsal olarak pozitif etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Yang (2006) ise, serbest zaman aktivitelerinin insanların; zihinsel ve fiziksel sağlıklarının geliştirilmesine, ekip çalışmalarına katılımlarını arttırmada, yaratıcılıklarının gelişmesine ve günlük işlerdeki verimliliklerin artmasına yardımcı olabileceğini belirtmiştir.

Serbest zaman katılımı ise, bireylerin zorunlu çalışma süreleri dışında kalan zaman diliminde serbest zaman aktivitelerine yönelik katılım sıklıklarını ve zaman miktarlarını belirleyen davranışsal bir kavramdır (Kuykendall ve ark., 2015). Başka bir deyişle, serbest zaman katılımı gözlemlenemeyen bir motivasyon durumunu, serbest zaman aktivitelerine veya bir ürüne karşı uyarılma ya da ilgi durumu olarak tanımlanmaktadır (Havitz ve Mannell, 2005). Joudrey ve Wallace (2009) ise aktif ve pasif olmak üzere kişilerin serbest zaman aktivitelerine katılım biçimlerini iki ana gruba ayırmakta olup, aktif olarak değerlendirilen serbest zamanlar fiziksel aktivite ve spor gibi bir miktar fiziksel efor içeren aktiviteler olarak adlandırırken, pasif olarak değerlendirilen serbest zamanları ise; fiziksel olarak efor gerektirmeyen, dinlendirici ve statik olarak geçirilen zaman olarak tanımlamaktadır.

Alan yazın incelendiğinde serbest zaman aktivitelerinin bireylerin yeterliliklerini, yaratıcılıklarını ve yeteneklerini geliştirmede önemli işlevlere sahip olduğu görülmektedir. Bu bağlamda da Du (1995), serbest zaman aktivitelerinin beş önemli işlevi olduğunu ileri sürmüştür. Bu işlevler;

- ❖ Bireylerin, iyi bir sosyal ilişki geliştirmesine ve zihinsel/fiziksel sağlıklarını geliştirmesine yardımcı olur.
- ❖ Serbest zaman aktiviteleri, aile uyumunu arttırabilir ve ebeveynler ile çocuklar arasındaki ilişkiyi geliştirir.

- ❖ Serbest zaman aktiviteleri sosyal gelişimi ve uyumu artırır.
- ❖ Serbest zaman aktiviteleri bireylerin çalışma üretkenliğini artırır ve ekonomik büyümeyi teşvik eder.
- ❖ Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin zihinsel bozukluklarının tedavisinde yardımcı olur.

Serbest zaman aktivitelerine katılan bireyler sosyal etkileşimlerini geliştirebilir, yeni bilgi ve beceriler kazanabilir, olumlu duygular elde edebilir ve psikolojik refah düzeylerini geliştirebilirler (Li ve ark., 2019). Başka bir deyişle, serbest zaman aktivitelerine katılım, bireylerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra psikolojik durumlarını (Su ve ark., 2014) ve yaşam kalitelerini de olumlu yönde etkilediği birçok çalışma ile ortaya konulmuştur (Leung ve Lee, 2005).

2.2.2. Serbest Zaman Katılımını Etkileyen Faktörler

Günümüzde insanlar serbest zamanlarını benzer şekillerde değerlendiriyor gibi görünse de (Roberts, 2011), kültürler farklılıklar, bireysel algı ve tercihler ile algılanan engeller ortaya çıkabilmektedir (Gürbüz ve Henderson, 2014). Bu noktadan hareketle, Demirel ve Harmandar (2009) bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarının olumlu faydalarının olmasına rağmen insanların değişik nedenlerden dolayı bu aktivitelere katılmadıklarını ya da çeşitli engeller sebebiyle katılmadıklarını belirtmişlerdir. Serbest zaman engelleri kavramı ilk kez Crawford ve Godbey tarafından ele alınmış ve serbest zaman katılımını engelleyen faktörler; bireysel, bireylerarası ve yapısal olmak üzere üç grupta sınıflandırılmıştır (Sarol, 2017).

Bireysel Engeller: Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımını engelleyen faktörler onların temel beceri eksiklikleri, sağlık durumları ve katılıma ilişkin mevcut algıları gibi psikolojik durumlar ile tutumlarla ilişkilidir (Alexandris ve ark., 2007). Başka bir deyişle, bireylerin algıladıkları yetenekleri, zindelik düzeyleri, benlik saygıları aktiviteye yönelik ilgileri ile güvenleri gibi psikolojik faktörlerle ilgili durumlardır (Alexandris ve ark., 2008).

Bireylerarası Engeller: Kişilerarası etkileşimin ya da bireylerin özellikleri ile ilişkinin sonucu olarak adlandırılan bireylerarası engellere (Carroll ve Alexandris, 1997), bireyler arası etkileşim ve arkadaşlık, aile ve diğer çevre ile olan ilişkiler örnek verilebilir (Jun ve Kyle, 2011; Sarol, 2017).

Yapısal Engeller: Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımları için ihtiyaç duydukları kaynakların bulunmamasıyla ilgili olan dış engeldir (Alexandris ve ark., 2002). Serbest zaman aktivitelerine katılımda etkili olan yapısal engellere örnek olarak; finansal sorunlar, kaynak eksikliği, yetersiz spor tesisleri, erişilebilirlik ve hizmet gibi unsurlar gösterilebilir (Godbey ve ark., 2010).

Bireysel engeller teoriye göre ilk sırada yer almaktadır ve serbest zaman aktivitelerine katılım noktasında bireylerin tercihlerini etkilemektedir (Alexandris ve ark., 2017). Crawford ve Godbey tarafından önerilen serbest zaman engeller teorisi serbest zamanları sosyal bir psikolojik açıdan anlamak için kavramsal bir çerçeveye sağlamasına rağmen, bireylerin serbest zaman tercihlerine sosyo-kültürel açıdan değinilmemiştir (Gürbüz ve Henderson, 2014). Bu sosyo-kültürel yönler toplumların ideolojileri, değerleri, dini ve sosyal yapıları başta olmak üzere insanların yaşamları ve sosyal bağlamları ile ilgilidir (Shaw ve Henderson, 2005). Bu noktadan hareketle, bireylerin serbest zamanları değerlendirme biçimleri, aktivitelerin türüne ve gerçekleştirilecekleri mekanlara göre farklılık gösterebilmektedir. Bireylerin, bu aktivitelerden hangisine katılacağı onların, ruhsal ve fiziksel yapılarına, cinsiyetlerine, eğitimlerine, sahip oldukları imkanlara ve yeteneklerine bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir (Köybaşı, 2006). Diğer bir deyişle, serbest zaman faaliyetlerinin çeşitliliği göz önüne alındığında, insanlar serbest zamanlarını nasıl geçirecekleri konusunda bireyler kendi seçimlerini yapmaktadırlar (Sedighi ve ark. 2016).

Torkildsen (2005) ise, serbest zaman katılımını etkileyen faktörleri üç ana başlık altında incelemiştir;

- ❖ Kişisel ve Ailesel Faktörler,
- ❖ Sosyal ve Durumsal Faktörler,
- ❖ Fırsatlar.

Kişisel ve Ailesel Faktörler: İnsanların kişilikleri, gereksinimleri, ilgi alanları, fiziksel ve sosyal yetenekleri, üyesi oldukları kültür ile yaşamsal amaçları çerçevesinde ortaya çıkan kişisel faktörlerin en önemlileri; Cinsiyet, yaş, eğitim ve ailedir (Torkilsen, 2005).

Sosyal ve Durumsal Faktörler: Serbest zamanlara katılımı etkileyen sosyal ve durumsal faktörler; bireylerin ev ortamları, çalışma ortamları, gelir durumları, sosyal ortamları ve sosyal rolleridir. Serbest zamanları değerlendirme davranışının ana belirleyicisi zamanın kullanılabilirliğidir. Ayrıca, insanların zamanı kullanım biçimleri ve alışkanlıkları ise, onların serbest zaman katılımını etkileyen durumsal faktördür (Torkilsen, 2005).

Fırsatlar: Serbest zaman katılımında bireylere sunulacak kaynakların ve hizmetlerin fiziksel, finansal ve sosyal olarak erişilebilirliği noktasında çeşitli şekillerde fırsatlar sunulabilmektedir. Fırsatları, serbest zaman aktivitelerine katılabilme imkanı olarak da adlandırabiliriz (Torkilsen, 2005).

Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarını etkileyen temel faktörler arasında yaş, cinsiyet, sosyal statü ve kişisel zevkler gibi faktörler yer almaktadır (Hesam, 2008). Başka bir deyişle, bireylerin tercih ettikleri veya edebilecekleri serbest zaman aktivite türünü doğrudan etkileyen önemli faktörlerin başında bireylerin demografik özellikleri gelmektedir (Gül, 2014).

Yaş, serbest zaman katılımında yaş önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Lee ve Park, 2009). Çocuk ve ergenlik dönemlerinde serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin, ilerleyen yaşlarında da aktivitelere katılım göstermelerine katkı sağladığı belirtilmiştir (Wichstrøm ve ark., 2013). Çocukluk döneminde serbest zaman aktivite katılımı çocukların zihinsel ve fiziksel olarak sağlık kazanmalarına, yeterliliklerinin gelişmesine ve arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasına yardımcı olur (Oliel ve ark., 2012). Chen ve ark., (2013) ise ergenlik döneminde bireylerin çeşitli fiziksel aktiviteleri öğrenme deneyimlerinin, onların daha sonraki yaşamlarında da yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılma olasılıklarını arttıracığı belirtmiştir. Kim (2009), ergenlik döneminde gençlerin serbest zaman aktivelerine daha fazla katılım gösterdiği ve kendilerini daha rahat hissettiklerini ifade etmiştir.

Tiggeman (2001) ise, gençlerin ergenlik dönemlerinde arkadaşlarıyla sohbet etmek, dışarıda yemek yemek gibi sosyal aktivitelere daha fazla zaman ayırdıklarını belirtmiştir. Gençlerin bu dönemde katılmayı tercih ettikleri serbest zaman aktiviteleri onların sosyalleşme süreçlerine katkı sağlamaktadır. Oriel ve ark., (2012) ise, serbest zaman katılımının gençlerin fizyolojik olarak büyümesi ve gelişmesi için hayati öneme sahip olduğunu vurgulamışlardır. Aktivitelere katılım sonucu gençlerin becerilerinin gelişimi, akranlarıyla etkileşim sonucu sosyalleşmelerine ve bağımsız bir şekilde duygularının geliştirilmesine teşvik etmektedir.

Genç bireyler serbest zaman aktivitelerine katılarak hem fiziksel hem de zihinsel gelişim göstermeye çalışırken, yaşlı bireyler ise daha çok serbest zaman aktivitelerine katılarak sağlıklarını korumaya çalışmaktadırlar (Çakır, 2017). Başka bir deyişle, genç ve orta yaş grubunda yer alan bireylerin daha çok fiziksel ve güce dayanan aktiviteleri, ileri yaştaki bireyler ise, pasif katılım gösterebilecekleri aktiviteleri tercih etmektedirler (Kaya ve Tural, 2005). Bireylerin yaşları ilerledikçe, serbest zaman aktivitelerine katılım onların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumak için fırsat sunmaktadır (Pascual ve ark., 2016).

Cinsiyet, serbest zaman aktivitelerine katılımı etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Erkek ve kadınların serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları bazen birbirlerine benzer gözükse de çoğu zaman farklılaşmaktadır (Gül, 2014). Özellikle, erkekler serbest zaman aktivitelerine aktif olarak katılım gösterirken, kadınların biyolojik farklılıklarının yanı sıra, ev işleri ile ilgili sorumlulukları ve geleneksel cinsiyet rolleri nedeniyle serbest zaman aktivitelerine daha çok pasif olarak katılma eğilimi gösterdikleri belirtilmiştir (Andrijašević ve ark., 2005). Başka bir deyişle erkekler, profesyonel spor organizasyonlarını canlı olarak veya televizyonda izlemeyi tercih ederken, kadınlar konser veya tiyatro gibi sanatsal ve kültürel etkinliklere katılmayı tercih etmektedirler (Zganec ve ark., 2011; Iwasaki ve ark., 2005).

Cinsiyete göre bireylerin serbest zamanları değerlendirme biçimleri ile aktivitelere katılım şekilleri açısından alan yazındaki çalışmaları incelediğimizde; kadınların serbest zaman katılımlarının erkeklere oranla daha yetersiz seviyede olduğu belirtilmiş ve bu durumun sebebi olarak da kadınlara tanımlanmış olan sosyal rol ve sorumlulukların olduğu ifade edilmiştir (Jackson, 2005; Shaw ve Henderson, 2005).

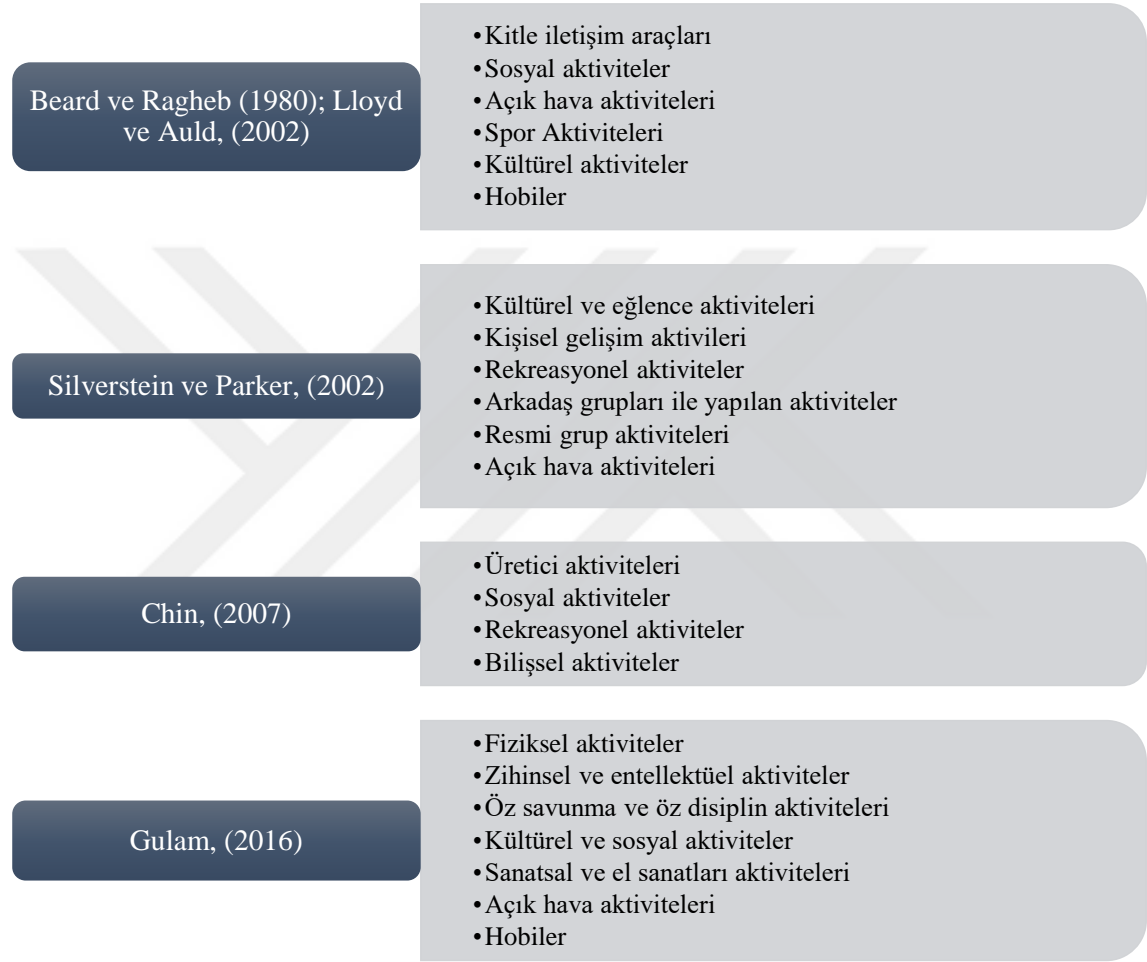
Bu görüşe paralel olarak, Koca ve ark., (2009) kadın ve erkeklerin eşit haklara sahip olmalarına rağmen kültürel gelenekler ile laik felsefe anlayışı arasındaki farklılıklar nedeniyle kadınlar serbest zamanları erkeklere oranla daha farklı yaşadıklarını belirtmişlerdir (Gürbüz ve Henderson, 2014).

Aylık Gelir, serbest zaman aktivitelerine katılımı etkileyen unsurlardan bir diğeridir. Bireylerin yaşamlarını sürdürebilmek adına temel gereksinimlerini karşıladıktan sonra, eğer aylık gelirini arttırabiliyorsa bireyler bu artan gelir ile serbest zaman aktivitelerine katılım gösterebilirler. (Demir ve Demir, 2006). Gelir düzeyleri farklı olan bireylerin tercih ettikleri serbest zaman aktiviteleri arasında da farklılıklar bulunabilmektedir (Kaya, 2003).

Gelir seviyesi düşük olan bireyler harcama gerektirmeyen veya düşük harcama gerektiren kalemleri tercih ederken, yüksek gelir grubundaki bireyler ise, daha üst seviye olarak ifade edebilecek aktivitelere katılım sağlamaktadırlar (Argan, 2007). Başka bir deyişle, gelir düzeyi yüksek olan bireyler tenis, golf atıcılık, avcılık, yatçılık, koleksiyonculuk, atlı sporlar ve operaya gitme gibi serbest zaman aktivitelerini tercih ederken, gelir düzeyi düşük bireyler ise; televizyon izleme, maça gitme, piknik yapma, kahveye gitme, sinema ve komuşuya gitme gibi düşük ücretli aktivitelere katılım göstermektedirler (Taşpınar, 2013). Ayrıca, insanların sahip oldukları gelir düzeyleri, onların sadece katılabilecekleri serbest zaman aktivite türünü değil, bu aktivitelere katılım sıklıklarını da etkileyebilmektedir (Polat, 2019).

2.2.3. Serbest Zaman Aktivite Türleri

Bireylerin kendi istek ve yetenekleri doğrultusunda katılım gösterdikleri serbest zaman aktivitelerinin türleri ve tiplerinin literatürde çeşitli şekillerde gruplara ayrıldığını görebilmekteyiz. Yapılan sınıflandırmalar şekil 1’de yer almaktadır;



Şekil 1. Serbest Zaman Aktive Türleri

2.2.4. Serbest Zamanın Faydaları

Fayda kavramı, bir avantaj olarak bireysel, toplumsal, ekonomik ve diğer alanlardaki olumlu değişiklikler şeklinde ifade edilmektedir (Kim ve ark., 2018). Serbest zamanın faydaları kavramı ise, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımı sırasında serbest zaman hedeflerine ulaşıp ulaşamadıklarını veya çeşitli faydalar sağlayıp sağlamadıklarına göre değerlendirilen deneyimsel algılar şeklinde tanımlanmaktadır

(Kuo, 2013). Serbest zaman faydaları öznel bir kavram olup, bireylerin kişisel deneyimleri ve hisleriyle ilgilidir (Ho, 2008). Diğer bir tanıma göre, serbest zaman faydalarının değerlendirilmesi bir tür kişisel duygu ve deneyim olup, serbest aktivitelerinin bireylerin serbest zaman hedeflerine ne kadarına ulaşmalarına yardımcı olup olmadığını değerlendirmektedir (Huang ve ark., 2014). Hsieh (2009) ise, serbest zaman faydalarını kişisel koşullarının iyileştirilmesi ve bireysel taleplerinin karşılanması amacıyla serbest zamanlarında çeşitli aktivitelere katılan bireylerin öznel algıları olarak ifade edilmektedir.

Iwasaki (2006) serbest zamanın insanların değerli ve anlamlı bir yaşam kazanmalarına ve yaşam kalitelerini yükseltmelerinde yardımcı olabileceğinden dolayı serbest zamanın faydalarının önemini vurgulamıştır. Siegenthaler (1997) olumsuz yaşam koşullarında, bireylerde oluşan olumsuz etkilerin azaltılmasına serbest zamanların yardımcı olabileceğini belirirken, Coleman (1993) ise arkadaş veya akraba ile serbest zaman aktivitelerine katılmanın bireylerin ruhsal, duygusal ve psikolojik sağlıklarının oluşmasına ve gelişmesine yardımcı olacağını belirtmiştir. Bu nedenlerden dolayı, serbest zaman aktivitelere katılan bireylerin elde ettikleri faydalar, onların hayatlarında daha olumlu iyileşmeler elde etmek amacıyla temel olan yaşam verimliliğini belirli bir seviyede tutabilir (Kim ve ark., 2018). Serbest zamanın faydaları alan yazında farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırmalara örnek verecek olursak; Bammel ve Burrus (1996) serbest zamanın faydalarını fizyolojik, psikolojik, sosyal, rahatlama, eğitim ve estetik olmak üzere altı bölümde sınıflandırırken, Cordes ve Ibrahim (1999), serbest zamanın fizyolojik, sosyal, psikolojik ve duygusal olmak üzere dört tür faydası olduğunu ileri sürmüştür. Ho (2008) ise; serbest zaman faydalarının fizyolojik, psikolojik, sosyal, eğitim, ekonomik, çevresel, rahatlama, estetik ve duygusal olmak üzere dokuz yönü olduğunu belirtmiştir;

Hung (2012) ise serbest zamanın faydalarını; fizyolojik, psikolojik ve sosyal faydalar olmak üzere üç ana gruba ayırmıştır.

Fizyolojik Faydalar: Serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin fizyolojik olarak elde ettikleri faydaları incelediğimizde; vücut sağlıklarının iyileştirilmesi, hastalıkların kontrolü, enerjinin geri kazanılması ve vücut ağırlıklarının kontrolü gibi faydalar sağlamaktadır (Bright, 2000). Kuo (2013)'a göre kardiyovasküler sağlık,

hastalığın yönetimi ve rehabilitasyonu gibi faydaların yanı sıra bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelik becerilerin geliştirilmesi, dinlenme ve enerji salınımına katkı sağlamaktadır (Chen, 2001). Son olarak ise, serbest zaman aktiviteleri bireylerin vücut kaslarını çalıştıran ve enerji tüketimini arttırmaktadır (Goldberg ve King, 2007).

Psikolojik Faydalar: Serbest zaman aktivitelerine katılan bireyler aktiviteler sonucunda özgürlük hissi, benlik saygısının gelişimi, depresyon, endişe ve öfke azalımı gibi faydalar elde etmektedir (Chen, 2001; Ho, 2008). Kim ve ark., (2017) bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımları onların olumsuz duygularını azaltırken, öznel mutluluk seviyelerini arttırmaktadır (Sato ve ark., 2014). Psikolojik yönden serbest zaman aktiviteleri bireylerin bilişsel becerilerini geliştirdiğini ve sürdürülmesine katkı sağlamaktadır (Ferreira ve ark., 2015). Son olarak ise Lee ve ark., (2017) duygusal refah seviyesini arttığı belirtilmiştir.

Sosyal Faydalar: Serbest zaman aktivitesine katılan bireylerde aile bağlarının iyileştiği, sosyal ve kültürel tanımlama ile sosyal ilişki ve becerilerin geliştiği gözlenmiştir (Bammel ve Burrus 1996). Serbest zaman aktiviteleri bireylerin kimliklerini geliştirilmesine imkan sağmalasının (Kuo, 2013) yanı sıra kişilerarası ilişkilerin ve yeni kültürel deneyimlerin yaşanmasına fırsat oluşturması sebebiyle bireylerde olumsuz duyguların azalmasına imkan sağlamaktadır (Kim ve ark., 2017). Eccles ve Roeser (2011) serbest zamanların bireylerin kendilerini ifade etmelerine ve kendilerini geliştirebilmeleri için eşsiz bir fırsat sunduğu belirtilmiştir. Son olarak ise, bireylerin sosyal statülerinin ve yaşam kalitelerinin yükselmesine katkı sağlar (Huang ve ark., 2014).

2.3. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, serbest zaman deneyimi anlamında, bireysel olarak kişilerin kendilerini yeniden yapılandırma imkanı sunan eğlenceli ve sosyal bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır (Argan, 2007; Eric ve Letho, 2007). Başka bir deyişle, rekreasyon kavramı doyum, haz ve eğlence amacıyla gönüllü olarak seçilen ve genellikle serbest zamanlarda yerine getirilen aktiviteler ve deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Horner ve Swarbrooke, 2005).

Diğer bir tanıma göre, rekreasyon kişilerin serbest zamanlarında bireysel veya grup halinde katılım gösterdikleri veya katıldıkları herhangi bir etkinliktir (Kılbaş, 2010).

McLean ve ark., (2008) ise rekreasyonu kişilerin kendilerini en etkili şekilde ve tam olarak ifade ettikleri zaman dilimi olduğunu belirtmiştir. Brey ve Letho (2007) rekreasyonun, bireylerin serbest zaman değerlendirme deneyimleri anlamında kendilerini bireysel olarak yeniden yapılandırmasına izin veren bir eğlence ve sosyal aktivite olarak da düşünülmesi gerektiğini belirtmiştir. Stebbins (2005) ise, rekreasyonu bireylerin serbest zamanlarında, zorunluluk hissetmeden, kendi iradeleri ile katıldıkları, kişisel doyum elde ettikleri, yetenek ve becerilerini kullanabildikleri çeşitli aktiviteler şeklinde tanımlamaktadır. Genel bir ifadeyle, rekreasyon sadece serbest zamanda yapılan, bireylere göre bir hedefi olan, kişisel doyum ve gönüllülük esasına dayanan, başka birine devredilemeyen, bireyleri canlandıran ve mutluluk veren, aktif ya da pasif olarak katılım gösterilebilen her türlü fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Güngörmüş, 2007).

2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

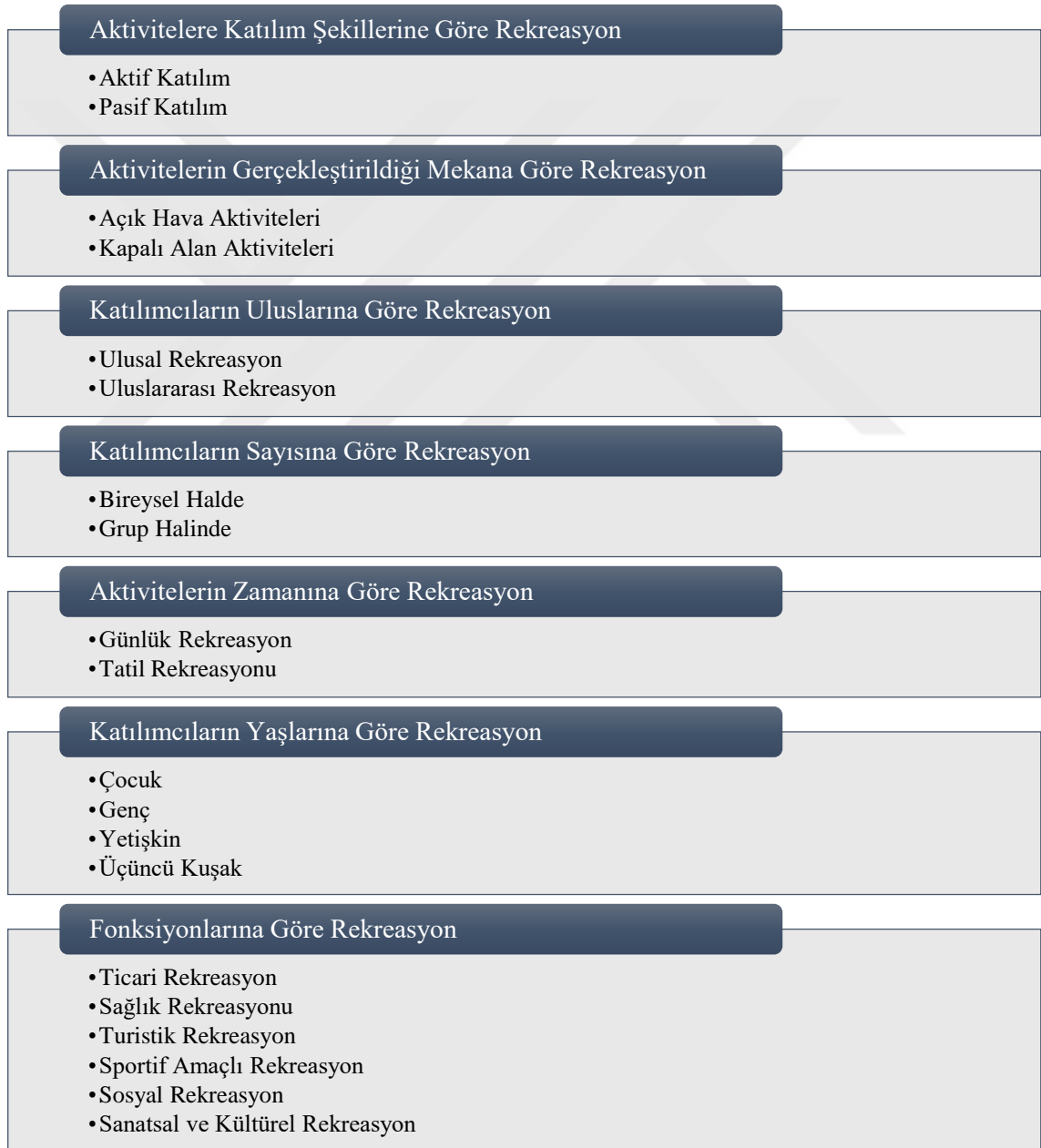
Ulusal ve uluslararası literatürde rekreasyonun bir takım özellikleri ön plana çıkmaktadır. Rekreasyonu, diğer kavramlardan ayıran bu özellikleri aşağıdaki gibi sıralayabiliriz (Gulam, 2016);

- ❖ Rekreasyonel aktivitelerin, bireylerin serbest zamanlarında yapılması gerekmektedir.
- ❖ Rekreasyonel aktiviteler, bireyler için sıkıcı olmaktan daha ziyade zevkli ve keyifli olmalıdır.
- ❖ Rekreasyonel aktiveler sonucunda bireylerin doğrudan doyum elde etmeleri gerekmektedir.
- ❖ Bireylerin, rekreasyonel aktivitelere kendi tercihleri ile gönüllü olarak katılmaları gerekmektedir.
- ❖ Rekreasyonel aktiviteler, bireylerin sosyalleşmeleri için faydalıdır.
- ❖ Rekreasyonel aktivitelerin yapıcı olması gerekmektedir. Aktiviteler katılımcılara, fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal veya başka bir yol ile zarar vermemelidir.

2.3.2. Rekreasyonun Türleri

Rekreasyonun türleri, genellikle alan yazında rekreasyonun sınıflandırılması ya da çeşitleri şeklinde de adlandırılmaktadır.

Özellikle ulusal literatürde Hazar (2014); Sevil ve ark., (2012) ile Hacıoğlu ve ark., (2003) tarafından rekreasyonun türlerinin sınıflandırılması çeşitli şekillerde yapılmıştır. Bizim araştırmamızda ise rekreasyonun türleri Şekil 2’de sınıflandırılmıştır;



Şekil 2. Rekreasyonun Türleri

2.3.3. Rekreasyon İhtiyacı

İnsanları veya tüketicileri rekreasyonel aktivitelere yönelten etken, onların ihtiyaçları ve güdüleridir. Rekreasyon olgusu bireylerin dinlenmeleri, eğlenmeleri, kendilerini gerçekleştirmeleri gibi zorunlu olmayan ancak, yaşamları için son derece önemli olan bir bakış açısı haline gelen ihtiyaçlar temelinde şekillenmektedir (Argan, 2007).

Yerlisu Lapa ve Ark., (2012) bireylerin rekreatif aktivitelere neden katıldığını, neden katılmadığını, hangi unsurların bireyleri bu aktivite katılımlarına teşvik ettiği sorularının hem ulusal hem de uluslararası literatürde yapılan çalışmalarda sorgulandığını belirtmiştir. Bu görüşe paralel olarak, Gürbüz ve Henderson (2014)'da rekreatif aktivelere katılan bireylerin katılım amaçlarının ve beklentilerin neler olduğunun belirlenmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu sorulara yanıt olarak, Emir (2012) bireylerin serbest zamanlardan zevk alarak yaşamak, çalışma ortamından daha farklı bir şeyler yapmak, arkadaşları ile iletişim kurmak, farklı deneyimler yaşamak, başarı duygusunu tatmak, yaratıcı olmak ve toplumsal faydalar sağlamanın bireylerin rekreatif aktivitelere katılım göstermelerinin en önemli nedenleri olarak göstermektedir.

İhtiyaçlar konusu, uzun yıllardır araştırılmaya ilgi duyulan bir konu olmuştur (Rodriguez ve ark., 2008). İhtiyaçlar konusunu temel olarak birincil ihtiyaçlar olarak adlandırılan fizyolojik ihtiyaçlar ile ikincil ihtiyaçlar olarak adlandırılan sosyal ve psikolojik ihtiyaçlar olmak üzere iki ana gruba ayırmak mümkündür (Tutar, 2018). Birincil ihtiyaçlar; bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için temel olan ihtiyaçlar iken, İkincil ihtiyaçlar ise, insanların toplum ile ilişkilerini, sosyal statülerini, sorumluluk, görev ve rollerine yönelik ihtiyaçlarıdır. Bu ihtiyaçlara örnek olarak, sevme, sevilme, aitlik duygusu, takdir edilme ve rekabet duygusu verilebilir (Tutar, 2018).

Amerikalı sosyolog olan Abraham Maslow, insanların ihtiyaçlarının onların eylemlerini nasıl etkilediğini araştırmış ve ihtiyaçları belirten bir model geliştirmiştir. Maslow tarafından geliştirilen ihtiyaçlar hiyerarşisi şekil 3'de gösterilmiştir.



Şekil 3. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Kaynak: Thielke, S., Harniss, M., Thompson, H., Patel, S., Demiris, G. ve Johnson K. (2012). Maslow's Hierarchy of Human Needs and the Adoption of Health-Related Technologies for Older Adults. *Ageing International*. 37 (4): 470-488.

İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi, bireylerin davranışlarının ihtiyaçlarını yönlendirdiğini, söz konusu ihtiyaçların en temel veya zorunlu olandan, zorunluluk düzeyi en az olana doğru bir hiyerarşiyi izlediği belirtilmiştir (Porter ve ark., 2003).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan basamakları aşağıdaki şekilde açıklayabiliriz;

Fizyolojik İhtiyaçlar: İnsanların yeme, içme, nefes alıp verme, uyku ve cinsellik ile ilgili temel gereksinimlerini kapsamaktadır. Maslow'un teorisinde birincil ve ikincil gereksinimler olarak ifade edilmektedir (Göksu, 2002). Fizyolojik gereksinimler yerine getirilmediklerinde insan organizması o anda ilk olarak tüm ihtiyaçlardan daha ziyade bu ihtiyacı karşılamak için harekete geçmektedir (Abukan, 2014).

Güvenlik İhtiyacı: Bireyler kendilerini güven içinde hissetmesi için gerekli olan ihtiyaçlardır ve daha çok çocuklarda görülür (Demirel, 2009). Yetişkinler için ise, güvenli bir çalışma ortamı ile maaş ve çalışma ortamındaki güvenlik şartlarının yerine getirilebilmesi gibi beklentileri içermektedir (Güngörmüş, 2007). Bireyler, temel olan fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladıkları zaman güvenlik ihtiyaçları doğmaktadır fakat temel fizyolojik ihtiyaçlarını yeterli seviyede karşılamadıysalar, güvenlik ihtiyacı henüz ortaya çıkmamaktadır (Tutar, 2018).

Sevgi ve Ait Olma İhtiyacı: Fizyolojik ve güvenlik gereksinimi temel ihtiyaçlar konumunda iken, sevgi ve ait olma ihtiyacı üçüncü sırada yer alan bir ihtiyaç türüdür.

(Özen ve Gülçatı, 2010). Bireyler başka kişilerle bir arada olmak, sevgi ilişkisinde olmak ve toplumsal kümelerde yer almak istemektedirler (Demirel, 2009). Başka bir deyişle, bu ihtiyaç türü bireylerin; sevgi, arkadaşlık ve gruplar tarafından kabul edilme gibi ihtiyaçlarını içermektedir. Bu ihtiyaçların ise, grup halinde yapılan aktiviteler ile karşılandığı söylenebilir (Argan, 2007).

Saygı İhtiyacı: Başkaları tarafından saygı duyulmayı ve önemsenmeyi ifade eder (Barlı, 2008). Diğer bir deyişle, her birey kendisini daha güçlü hissedeceği, güven duyacağı, statü elde edeceği ve dayanışma gereksinimlerini karşılayacağı bir gruba ait olma isteği içersindedir (Tutar, 2018).

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Maslow' un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisinin en tepe basamağında yer almaktadır. Bu basamakta yer alan ihtiyaçlar, bireylerin potansiyellerinin farkına varması, bir işi tek başına yapabilmesi, yaratıcı olabilmek için kendilerini sürekli bir geliştirmek istemeleriyle ilgili ihtiyaçlarıdır (Güngörmüş, 2007). Başka bir deyişle bireylerin kendilerine olan saygılarını sağlamak için tatmin edilmesi gereken bir ihtiyaç türü olan kendini geliştirme ihtiyacı, bireylerin kendileri için uygun olan işlerle uğraşması ile ilişkilendirilmektedir (Abukan, 2014).

2.3.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Rekreasyonel aktivitelere duyulan ihtiyaç, bireylerin davranışları üzerinde temel olabilecek tek bir etmene ya da sebebe bağlı olmaksızın birçok nedenden kaynaklanabilmektedir (Gökçe, 2019).

Konuya ilişkin alan yazını incelediğimizde, rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenlerinin bireysel ve toplumsal nedenler olmak üzere iki ayrıldığını görmekteyiz (Koçyiğit ve Yıldız, 2014).;

❖ Bireysel Nedenler

- Bireylerin, fiziki açıdan sağlık gelişimlerini yaratır,
- Bireylere, ruhsal sağlık kazandırır,
- Bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olur,
- Bireylerin, bireysel beceri ile yeteneklerinin geliştirilmesini sağlar,

- Bireylerin, yaratıcı düşüncelerini geliştirir,
- Bireylerin, iş ortamındaki başarıları ile verimliliklerini artırır,
- Bireylerin, ekonomik hareketlerini geliştirir,
- Bireylerin, mutlu olmalarına imkan tanır.

❖ Toplumsal Nedenler

- Toplumsal bütünleşmeyi ve dayanışmayı sağlar,
- Demokratik bir toplum oluşmasına olanak sağlar.

2.3.5. Rekreasyon ve Yerel Yönetimler

Yerel Yönetimler ve Organları

Yerel yönetimler, merkeziyetçi yönetim biçiminden farklı olarak yerel düzeydeki sorun ve ihtiyaçlara yakın olma özelliğine sahiptir. Yerel yönetimler demokratik bir kurum olma özelliğinin yanı sıra topluma verimli bir şekilde hizmet imkanı sunma zorunluluğundadır (Aydın, 2008). Bu bağlamda, yerel yönetimler belirli bir coğrafyada yaşayan insanların ortak gereksinimlerini yerine getirmek üzere, karar organları halk tarafından belirlenen, kanunlarla belirlenmiş görev ve yetkilere sahip, özel gelirleri, kendisine ait bütçe ve personeli olan kamu tüzel kişilerdir (Ulusoy ve Akdemir, 2012).

Yerel yönetimler temel olarak belli bir coğrafi sınırlar içerisinde yaşayan halkın faydalanabileceği bölgesel ve ortak nitelikteki hizmetleri yerine getiren kuruluşlardır (Ersöz, 2011). Diğer bir tanıma göre ise, yerel yönetimler adem-i merkeziyet olarak da adlandırılan siyasal bir kavramdır (Keleş, 2000). Ülkemizde, yerel yönetimlerin mevzuatı başta anayasa olmak üzere çeşitli kanun ve yönetmelikler ile düzenlenmiştir. Ülkemizde İl Özel İdareleri, Belediyeler ve Köyler olmak üzere üç şekilde yerinden yönetim mekanizması bulunmaktadır, bu kuruluşların görevleri ve yetkileri ile ilgili kanun ve yönetmelikler bulunmaktadır (Önder ve Batal, 2018).

2.3.6. Rekreatif Faaliyetler ve Yerel Yönetimler İlişkisi

Kentleşme ve teknolojinin gelişmesi ile birlikte insanların yaşamlarında karşılaştıkları zorunluluklar sebebiyle serbest zaman kavramı toplum içerisinde önemli bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (Sönmezoğlu ve ark., 2014). Yetim ve Sabırlı (2019)'e göre günümüzün yaşam şartlarının bireylere yüklediği sorumlulukların gitgide ağırlaşması ve bunun neticesinde sosyal etkileşimlerin azalması, ekonomik durumları ve durağan yaşamların insanların hayatlarını olumsuz etkilemektedir. Bu olumsuz koşulların etkilerinin azaltılmasında rekreatif aktivitelerin önemi büyüktür.

Belli bir coğrafi alanda yaşayan bireylerin genel sağlık durumları, yaşam kalitelerini ve ekonomik koşulların gelişmesini güvence altına almakla sorumlu olan yerel yönetimlerin, serbest zaman yönetimini başarılı bir şekilde icra edebilmeleri gerekmektedir (Ağaoğlu, 2013). Bu nedenle yerel yönetimlerin amacı; nüfusun her kesimi için fiziksel, ruhsal durumu veya ekonomik ya da sosyal açıdan doyum sağlayıcı rekreatif aktivite fırsatları sunmaktır (Turgutkaya, 2018). Başka bir deyişle, belediyelerin sınırları içinde yaşayan bireylerin temel gereksinimlerini yerine getirdikten sonra onların serbest zamanlarında gevşemelerini ya da hareketsiz geçen sürelerini etkili bir şekilde değerlendirmelerine imkan verecek mekanları ve tesislerin kurulup hizmete sunulması belediyelerin başlıca görevidir (Kırtepe, 2015). Bu görüşe paralel olarak, bireylerin fiziksel olarak aktif serbest zaman katılım düzeylerinin artırılması, toplum içerisinde aktif rekreatif fırsatları sunmakla görevli olan kuruluşların hedefleri arasında yer almaktadır (Beaton ve Funk, 2008).

Özdağ ve ark., (2010) göre ise, yerel yönetimlerin temel görevlerinden bir tanesi de bireylerin dinlenme, yaratıcılıklarını geliştirme, fiziksel gelişim ve sosyalleşme gibi gereksinimlerini yerine getirmek amacıyla rekreatif programlar ve hizmetleri sunmalarıdır. Yerel yönetimler tarafından halka yönelik olarak sunulacak olan rekreatif program ve hizmetleri farklı hedef kitlelerine göre çeşitli rekreatif hizmetlerini içermelidir (Esenkaya, 2010). Sunulacak program ve hizmetlerde toplumun ihtiyaçlarındaki öncelikler, eğlence anlayışındaki farklılıklar, toplum içerisindeki ekonomik, sosyal ve kültürel olarak meydana gelen değişimleri dikkatli bir şekilde göz önünde bulundurulmaları gerekmektedir. Rekreatif programlarının bu değişen talep ve beklentilere yanıt vermesi halkın serbest zaman aktivitelerine katılımını teşvik etmesi

açısından önemlidir (Mersinli, 2009). Ayrıca, yerel yönetimler harcanabilir geliri olanlar ile az geliri olanlar veya iş sahibi olan kişilerle iş sahibi olmayan kişilere de hizmet sunmak durumundadırlar (Sarıbaş, 2010).

Bu bağlamda yerel yönetimlerin, halkın ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda sunabilecekleri rekreasyonel programlar ve hizmetler Şekil 4.'de gösterilmiştir.



Şekil 4. Rekreasyonel Programlar ve Hizmetler

Kaynak: Erol, E. (2014). Kamusal Alanlarda Rekreasyon. Yaylı, A. (Ed.), Rekreasyona Giriş. 1. Basım. Detay Yayıncılık: Ankara. 163-180.

2.4. Tutum Kavramı

İnsan davranışlarının en önemli bileşenlerinden biri olan tutum kavramı, insanları belirli durumlar, nesnelere ve bireyler karşısında belirli davranışları göstermeye zorlayan öğrenilmiş eğilimler olarak tanımlanmaktadır (Gül ve Küçükbiş, 2018). Başka bir deyişle, tutum kavramı bireylerin durumlara, davranışlara, kişilere veya olaylara karşı olumlu, olumsuz veya tarafsız görüşlerdir (Ho, 2008). Ajzen (2005)'a göre ise tutum kavramı bireylerin bir nesneye, kişiye, kuruma veya bir olaya karşı gösterdikleri olumlu veya olumsuz eğilimler olarak tanımlanmaktadır (Lala, 2016).

The Oxford Dictionary (2019) göre tutum kavramının anlamı, “Tam olarak düşünme veya hissetme yolu” olarak tanımlanmaktadır. Tutumlar, insanların belirli bir şekilde yanıt vermesini etkileyen sürdürülebilir sistemlerdir (Lala, 2016). Kim ve ark., (2015) tutumu, bireyleri eyleme yönlendiren ve onların deneyimlerinden doğan bir kavram olarak nitelendirirken, Erkuş (2003), tutum kavramının öğrenme yoluyla elde edilen bir olgu olduğunu, Hogg ve Vaughan (2006)' ise tutumların doğrudan gözlemlenmese de davranışları yönlendiren bir yapı olduğunu belirtmiştir. Bu noktadan hareketle de tutumun, bireylerin düşünceleri ile davranışları arasında bir bağlantı sergilediğini belirtmemiz gerekmektedir.

Tutum, bireylerin benliği dahil çok çeşitli nesnelere, konulara veya insanlara ilişkin değerlendirmelerini ifade eden bir kavram olarak da ifade edilmektedir (Petty ve ark., 2007). Araştırmacılar tutum kavramını tanımlanırken kullandığı “tutum nesnesi”, “varlık”, “nesne” veya “bir şey” kavramları, kişi, etnik grup, şehir, benlik, ideoloji gibi soyut, somut, tekil veya çoğul olabilen farklı olgulardır (Uğurlu, 2018). Tutumların ortaya çıkmasında bilgi, inanç ve duyguların sistemli ve devamlı olarak bir etkileşim içinde oldukları ifade edilmekte olup, bu da tutumların oluşmasında öğrenme sürecinin varlığını ve önemini göstermektedir (İnceoğlu, 2011).

Tutum kavramını olumlu ve olumsuz tutum olmaz üzere ikiye ayırabiliriz. Olumlu tutuma sahip bir konuya yönelik olumlu duygusal eğilimde iken, olumsuz tutuma sahip bireyler negatif bir duygusal eğilimdedir (Zan ve Martino, 2007). Olumlu bir tutum olumsuz bir tutuma dönüşebilirken, olumsuz bir tutum da olumlu hale dönüşebilir. Tutumların düşünce ve davranışların temelini oluşturduğu göz önüne alındığında,

bireylerin duygu ve düşünceleri onların davranışlarını etkilemekte olup, bu duygu ve düşüncelerin değişmesi durumunda bireylerin davranışlarının da değişebileceği ifade edilmektedir (Gökyürek, 2016).

2.4.1. Tutum Kavramının Özellikleri

Tutumlar, psikolojik süreçlerin sonucudur ve bireylerin davranışlarını gözlemleyerek düşünceleri hakkında çıkarımda bulunabilir (Dobre, 2005; Lala, 2016). Tutumların bir takım özellikleri vardır ve Wu (2001)'e göre tutumların sahip olduğu özellikler aşağıdaki gibidir;

- Tutumlar kalıcı olmak zorundadır.
- Tutumların bir özneye sahip olması gerekir.
- Tutumların, tutarlı olmaları gerekmektedir.
- Tutumlar, bir öğrenme süreci veya geçmiş bir deneyimle kurulur.
- Tutumların davranışsal bağlantıları içermesi gerekmektedir.
- Tutumların, bireylerin görüşleri veya davranışları üzerinde farklılar göstermesi gerekmektedir.
- Tutumlar, bireyleri, olayları, davranışları ve durumları değerlendiren öznel yargılardır.

2.4.2. Tutumun Bileşenleri

Tutum kavramını meydana getiren üç bileşen bulunmaktadır. Bazı sosyal psikoloji kitaplarında bu bileşenler ABC modeli (Affective, Behavioral and Cognitive) başlığı altında ele alınmaktadır. Türkçe 'de ise, bu model BDD (Bilişsel, Duyuşsal ve Davranışsal) modeli olarak ifade edilmektedir (Uğurlu, 2018).

Bilişsel bileşen, bir bireyin bir nesneye karşı düşünce ve inançlarını; duyuşsal bileşen bireylerin o nesneye ilişkin duygularını ve son olarak davranışsal bileşen ise bireylerin o nesneye yönelik davranışlarını ifade etmektedir (Aronson ve ark., 2012). Tutumu oluşturan bu unsurlar birbirleriyle etkileşim halindedir ve aralarında bir uyum durumu vardır (Özkan, 2011). Başka bir deyişle, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal

bileşenler arasında koordinasyon olmadığı sürece tutumun varlığından bahsetmek pek mümkün değildir (İnceoğlu, 2011).

Bilişsel Bileşen: Tutumun konusu olan kişi, durum, olay veya nesneye yönelik bilinen her türlü bilgi, inanç ve düşünce ve deneyimi kapsayan bilişsel bileşenin önemli bir kesitini oluşturmaktadır (İnceoğlu, 2011). Bireylerin algısal tepkilerini veya bir nesneye yönelik inançları, kararları, düşünceleri veya beklentilerini ifade etmektedir (Farley ve Stasson, 2003).

Bilişsel unsur bireylerin serbest zamana yönelik bilgi, düşünce ve inançları ile ilgilidir (Ferrari ve ark., 2016). Başka bir deyişle, tutumun sergilendiği bir olaya, kişiye veya duruma karşı sahip olunan bilgi, birikim ve inanç gibi etmenler bilişsel öğeyi oluşturmaktadır (İnceoğlu, 2011). Tutum nesnesine göre edinilen bilgi ve duyguların ardından bireylerin davranışlarını da şekillenir. Dolayısıyla da bilişsel bileşen tutumun oluşmasında ilk aşamadır (Gökyürek, 2016).

Duyuşsal Bilişen: Bir nesneye ait tutumun etki büyüklüğünü ve yönünü ifade etmektedir (Farley ve Stasson, 2003). Bireylerin sözlü olarak veya fiziki olarak sergilediği hareket ve tavırlardan gözlenebilen, tutum nesnesine yönelik olumlu veya olumsuz tepkisel eğilimlerini içermektedir (Önal, 2017).

Gökyürek (2016)'a göre, duyuşsal bileşen, beğenme veya beğenmeme gibi duygusal tepkileri ifade etmemektedir. Bu görüşe paralel olarak, bireyler tutuma konu olan nesneyi sevebilir veya sevmeyebilir, hoşuna gidebilir veya gitmeyebilir şeklinde tanımlamaktadır (İnceoğlu, 2011).

Davranışsal Bileşen; Gözlenebilecek tutumun tek unsuru davranışsal bileşendir (Dalaman, 2017). Duyuşsal unsur, bireylerin belirli bir uyarıcılara karşı bir tutum nesnesine yönelik davranışal eğilimleridir (Saygı, 2010). Davranışsal öğe, davranışın kendisi değil, davranış eğilimi, tutum objesine karşı belli bir davranışta bulunma niyetidir (Robbins ve Judge, 2012).

Davranışsal bileşen, bireylerin nesnelere karşı hareket eğilimini göstermekte olup, bu boyut bir nevi tutumun davranışa dönüşme ihtimalini içermektedir (Uğurlu, 2018). Bu üç birleşen, birbirleriyle aralarında ve aynı sınıfa giren uyaranlar arasında, bireylerin çevrelerine uyumunu kolaylaştırma noktasında bir tutarlılık oluştururlar (İnceoğlu, 2011).

2.4.3. Serbest Zaman Tutumu

Serbest zaman tutumu kavramı, ilk kez Ragheb ve Beard tarafından kavramsallaştırılmıştır. Serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumu, bireylerin aktivitelere katılma istekliliklerinin veya yatkınlıklarının belirlenebilmesinde önemli bir unsur olabileceğini ifade etmiştir (Ragheb ve Beard, 1982). Serbest zamana ilişkin tutumlar genellikle bireylerin algıladıkları seçim özgürlüğü ile içsel motivasyonları ile ilişkilidir (Henderson, 2003). Serbest zaman tutumu, bireylerin yaşamlarının anlamını ve yönünü belirlemek için kullanılan anahtar bir faktördür (Ma ve ark., 2012). Bu noktadan hareketle, bireylerin serbest zamanlara ve serbest zaman aktivitelerine yönelik düşüncelerini, duygularını ve davranışlarına yönelik algıları, bilgileri ve duyguları oluşturan olumlu ya da olumsuz eğilimler olarak tanımlanmaktadır (Freire ve Teixeira, 2018).

Ellis ve Witt (1994) ise, serbest zaman tutumlarının bireylerin serbest zamanlarında algıladıkları özgürlüğün unsurları olan kontrol veya yetkinlikten etkileyebileceğini belirtmiştir. Serbest zaman tutumu, bireylerin içsel motivasyonlarını yansıtır (Walker ve Wang, 2008) ve aynı zamanda da serbest zaman aktivitelerine katılımında belirleyici faktörlerden biri olan serbest zaman tutumu, bireylerin aktivitelere daha fazla katılım ile ilgili olan olumlu tutumlardır (Freire ve Fonte, 2007; Castro ve Carreira, 2015).

Serbest zamanlara yönelik olumlu tutumlar genellikle serbest zamana daha fazla katılım anlamına geldiğinden dolayı serbest zamanın özelliklerini daha iyi anlamak için çok önemlidir (Teixeira ve Freire, 2013). Başka bir deyişle, serbest zaman aktivitelerine yönelik olumlu tutumların, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımları sonucu ortaya çıkan serbest zaman doyumu ile ilişkili olduğu ileri sürülmüştür (Haworth ve Lewis, 2005). Kim ve ark., (2015) olumlu serbest zaman tutumunun, serbest zaman doyumunu ve öz-saygıyı arttırırken, stress ve yalnızlığı azalttığını vurgulamışlardır.

Freire (2013) ise, serbest zaman tutumunun, serbest zaman doyumunun elde edilebilmesi için serbest zaman katılımını arttırabileceğini vurgulamıştır. Freire (2006) serbest zaman aktivitelerinin bireylerin yaşam deneyimleri üzerindeki etkisinin anlaşılması için önemli olduğunu vurgulamıştır.

Chen ve ark., (2013) serbest zamana yönelik tutumunun, motivasyon, doyum, serbest zaman katılımı ve mutluluk ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bireylerin, serbest zaman tutum düzeyleri hem onların serbest zaman aktivitelerine katılım derecelerini hem de katılım sonunda elde edilen yaşam doyumlarını önemli ve olumlu yönde etkilemektedir (Yaşartürk ve ark., 2017).

2.4.4. Serbest Zaman Tutumunun Bileşenleri

Ragheb ve Beard (1982)' göre serbest zaman tutumu bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç bileşen içermektedir. Teixeira ve Freire (2013) tarafından bu faktörler Şekil 5'de gösterilmiştir;



Şekil 5. Serbest Zaman Tutumunun Bileşenleri

Bilişsel Bileşen: Serbest zamanın yararları hakkındaki bilgi ve inançları içermektedir. (Choi ve Yoo, 2017). Diğer bir deyişle, insanların serbest zaman aktiviteleri hakkındaki genel bilgi ve inançlarını içermesinin yanı sıra iş yaşamı, mutluluk ve sağlık ile serbest zaman arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir (Kara ve ark., 2019). Teixeira ve Freire (2013)'a göre ise bilişsel alt boyut serbest zamanlara yönelik bilgi ve inançları ile bireylerin özellikle yaşam kaliteleriyle ilgili ilişkiyi ifade etmektedir.

Duyuşsal Bileşen: Bireylerin serbest zamana yönelik duygularını, serbest zaman aktivitelerini veya tecrübelerini sevme ya da sevmeme derecesini göstermektedir (Teixeira ve Freire, 2013). Choi ve Yoo (2017)'a göre duyuşsal bileşen bireylerin serbest zamanlarda kendilerini nasıl hissettiklerini ve onların serbest zaman deneyimlerini beğenme derecelerini ifade etmektedir. Diğer bir deyişle, duyuşsal faktör serbest zaman

aktivitelerinden elde edinilen deneyimlerin değerlendirilmesi olarak tanımlanmasının yanı sıra, aktiviteyi veya aktivite sırasında hissedilen duyguların derecesini ifade etmektedir (Kara ve ark., 2019).

Davranışsal Bileşen: Bireylerin serbest zaman aktivitelerine ne kadar zaman ve para harcadığı, ne sıklıkla katılım gösterdikleri gibi konuları içermektedir (Choi ve Yoo, 2017). Teixeira ve Freire (2013)'a göre ise öge bireylerin serbest zaman etkinlikleri ve deneyimleri ile ilgili geçmişe, şüana ve gelecekteki eylemleri ile ilgilidir. Pala ve ark., (2015)'a göre ise, bireylerin serbest zaman aktivitelere yönelik sergiledikleri davranışsal eğilimler ile bireylerin geçmişte veya günümüzde katılım gösterdikleri aktivite sıklıklarını içermektedir.

2.4.5. Literatürde Serbest Zaman Tutumu

Uluslararası ve ulusal literatürde serbest zaman tutumuna ilişkin farklı örneklem grupları üzerinde yapılmış çalışmalara rastlamak mümkündür.

2008 yılında Ho tarafından Tayvan'da lisede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumları ile faydalarını inceleyen çalışmada öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumları ile faydaları arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Kim ve ark., tarafından 2015 yılında üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını, doyumlarını ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada, öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine yönelik olumlu tutumları onların doyum düzeylerini artırırken, stres seviyelerini ve yalnızlıklarını azaltarak psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir.

2018 yılında Freire ve Teixeira tarafından ergenlerin serbest zaman tutumlarının serbest zaman doyumları üzerindeki etkisini inceleyen çalışmada katılımcıların serbest zaman tutumlarının serbest zaman doyumlarının önemli bir yordayıcısı olduğunun ve ergenlerin serbest zaman doyum düzeylerini arttırmak için serbest zamanlara yönelik olumlu tutum geliştirilmesinin önemini vurgulamışlardır. Vivian ve Awujo 2018 yılında River State Üniversitede görev yapan akademik personelin psiko-demografik değişkenlere göre serbest zaman tutumlarını inceleyen çalışmada, bireylerin öz benlik kavramları ve öz yeterlilikleri ile serbest zaman tutumları arasında olumlu bir ilişkinin

olduğunu tespit ederken, bireylerin iş motivasyonları, öz motivasyonları ve serbest zaman tutumları arasında ise olumsuz ilişki olduğunu saptamışlardır.

Muzindutsi ve Viljoen tarafından 2016 yılında Güney Afrika'daki üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumlarını etkileyen sosyo-demografik etkileri inceleyen araştırmalarında öğrencilerin aylık gelirlerinin, uluslarının, yerleşim yerleri ile kampüse ulaşım şekilleri onların serbest zaman tutum düzeylerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. 2014 yılında Tsai ve ark., tarafından Tayvan'da yaşayan yaşlıların serbest zaman motivasyonları, serbest zaman tutumları ve sağlıklarını geliştirmeye yönelik yaşam tarzlarını inceleyen çalışmada, yaşlıların motivasyonları ile tutumları arasında olumlu yönde ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

Belo ve ark., 2017 yılında Portekizde yaşayan yaşlıların serbest zaman tutumlarının psikolojik iyi oluşlarına etkisini inceleyen araştırmada, serbest zamanların yaşlıların psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu, yaşlıların yaşam kalitelerinin devamlılığının sağlanabilmesi için serbest zaman aktivitelerine yönelik olumlu bir tutum sergilendikleri sonucuna varmışlardır. 2009 yılında Chiu tarafından üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite katılımlarına ilişkin tutumlarını, öz-yeterliliklerini ve motivasyon düzeylerini inceleyen çalışmada, öğrencilerin serbest zaman tutumları, motivasyonları, öz-yeterlilikleri ile serbest zaman fiziksel aktivitelere katılımlarında olumlu yönde ilişki tespit etmişlerdir.

Bailey ve ark., 2016 yılında Batı Michigan'da üniversitede öğrenim hayatına devam eden öğrenciler ile aynı üniversiteden mezun olan bireylerin serbest zaman rutinleri ve olumlu tutumlarının mutluluk düzeylerine etkisini inceleyen araştırmalarında katılımcılarının rutin serbest zaman aktivitelerinin ve tutumlarının onların genel mutluluk düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olabileceği sonucuna ulaşmışlardır. 2016 yılında Gökyürek tarafından dans etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada dans etkinliğine katılan katılımcıların serbest zaman yönelik tutumları olumlu yönde, bireylerin yaşam doyumunu arttıkça serbest zaman tutumlarının da olumlu olacağını belirtmiştir. Sonuç olarak, bireylerin serbest zaman tutumları ile yaşam doyumlarında olumlu yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Yıldırım tarafından 2019 yılında üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumlarının serbest zamanda sıkılma algılarını belirlemedeki rolünü inceleyen çalışmada

katılımcıların serbest zaman tutum düzeylerinin serbest zamanda sıkılma algılarının belirlenmesinde önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. 2018 yılında Yıldız tarafından emniyet müdürlüğünde görev yapmakta olan personelin serbest zaman tutumlarının ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada katılımcıların serbest zaman tutumlarının yüksek olduğu ve serbest zaman tutumları ile umutsuzluk algıları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Önal tarafından 2017 yılında üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman tutumları ile serbest zaman aktivitelerine katılımını engelleyen faktörleri inceleyen araştırmada öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine karşı tutumları ile serbest zaman aktivitelerini engelleyen faktörler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.5. Serbest Zaman Doyumu

Serbest zaman doyumu, ilk olara Beard ve Ragheb tarafından bireylerin serbest zaman memnuniyet düzeylerini belirlemek amacıyla ele alınmıştır. Serbest zaman doyumu, yaşam doyumu ve sosyal doyumu kapsayan bir doyum türüdür (Yerlisu Lapa, 2013). Serbest zaman doyumu kavramı bireylerin katılmayı tercih ettikleri serbest zaman aktiviteleri sonucunda ortaya çıkan olumlu algıları veya duyguları olarak ifade edilmektedir (Beard ve Ragheb, 1980; Doğan ve ark., 2019). Serbest zaman doyumunun bireysel olarak elde edilecek keyifli deneyimlerin üretilmesi ve tüketilmesi ile karşılanan karmaşık bir insan ihtiyacı olduğunu belirtmişlerdir (Amestoy ve ark., 2008). Chick ve ark. (2016) ise, serbest zaman doyumunu bireylerin hak ettiklerini düşündükleri, bekledikleri veya arzuladıkları durumlar ile gerçekte yaşananlar arasındaki farkın fonksiyonu olarak görülebileceğini belirtmiştir.

İnsanların birçoğu serbest zamanlarını çalıştıkları işlerinden daha çok doyum sağlayıcı olarak görmektedir ve bu nedenle serbest zamanlar onlar için zevk kaynağı olabilir ve başarı duygusu sağlayabilir (Robert, 2001). Bu görüşe paralel olarak Muzindutsi ve Masango (2015) serbest zaman doyumunun bireylerin zevklerine, becerilerine ve sosyal etkileşimlerine göre serbest zaman doyumları farklılık gösterebileceğini ifade etmişlerdir.

Serbest zaman doyumunu, bireylerin serbest zaman deneyimlerinden elde ettikleri memnuniyet düzeyidir (Huang, 2009). Ayrıca, bireylerin serbest zamanları değerlendirme biçimleri sonucunda istenen fiziksel ve psikolojik faydaları elde etmeleri, onların serbest zaman aktivitelerine daha fazla katılım sağlamasında önemli bir rol oynayabilmektedir (Çelik ve ark., 2014). Serbest zaman katılımı sonucunda elde edilen yüksek memnuniyet düzeyi bireylerin, tercihleri ve ihtiyaçları arasında uyum olduğunu göstermektedir (Pinquart ve Schindler, 2009). Diğer bir deyişle, serbest zaman katılımı bireylerin beklentilerini karşılıyorsa, serbest zaman doyumunu gerçekleştirmektedir (Choi ve Fu, 2015). Sonuç olarak, serbest zaman faaliyetleri bireylerde doyum sağladığı sürece devam edecekleri aktiviteler olarak görülebilir (Yayla ve Çetiner, 2019).

Kapsamlı olarak serbest zaman doyumunu; içerik olarak sağlık, sosyal, kültürel, eğlence, yenilenme ve mutluluk duygularına sahip olmak, yeni beceriler kazanmak, bireylerin beklentilerinin karşılandığı ve herhangi bir dışarıdan baskı olmaksızın gönüllü olarak bireylerin aktif veya pasif katıldığı faaliyetlerden oluşur ve bu faaliyetlerde hiçbir maddi kazanç olmadan kazancın sadece doyum olduğu etkinliklerdir (Yerlisu Lapa ve ark., 2012).

2.5.1. Serbest Zaman Doyumun Alt Boyutları

Kişilerin serbest zaman aktivitelerine katılımları sonucunda psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fiziksel ve estetik yönden elde ettikleri memnuniyet derecesi serbest zaman doyumunu olarak ifade edilmektedir (Broughton ve Beggs, 2007).

Beard ve Ragheb tarafından 1980 yılında geliştiren serbest zaman doyumunun alt boyutları Şekil 6'de gösterilmiştir;



Şekil 6. Serbest Zaman Doyumunun Alt Boyutları

Psikolojik Boyut: Bireylerin katıldıkları serbest zaman aktiviteleri sonucunda elde ettiği doyumun psikolojik yönünü ifade etmektedir. Bu boyut; içsel motivasyon, kendini gerçekleştirme, özgürlük hissi, kendini ifade edebilme ve başarı hissi gibi kavramları içermektedir (Kensinger, 2004). Choi ve Fu (2015)'e göre ise, serbest zaman aktivitelerine bireylerin ilgi gösterip göstermediği ile ilgili olup, onların kendilerine güven oluşturulması gibi zihinsel faydalar sağladığını belirtmiştir.

Eğitim Boyutu: Serbest zaman aktivitelerine katılan katılımcıların, yeni deneyimler elde etmelerini ya da bireylerin meraklarının giderilmesini sağlayan doyum türü olarak tanımlanmaktadır (Kensinger, 2004). Başka bir deyişle, serbest zaman katılımcılarının yeni şeyler öğrenebilecekleri ve becerilerini geliştirebildiklerinden memnun olup olmama durumu ile ilgilidir (Choi ve Fu, 2015). Huang (2003) ise bu boyutu, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımları sonucunda o aktiviteden ne/ne kadar öğrendiklerini ortaya koyan bir kavram olarak tanımlamıştır.

Sosyal Boyut: Serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin, aktivite sırasında bir grubun üyesi olma, yeni kişilerle tanışma fırsatı ve arkadaş olma ve kabul ettirme gibi sosyal memnuniyet duygusunu belirleme arzusundaırlar (Sönmezoğlu ve ark., 2014). Başka bir deyişle, sosyal doyum serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin olumlu yönde ilişki kurmasında yardımcı olmaktadır (Huang, 2003). Choi ve Fu (2015)'e göre ise, sosyal boyut bireylerin serbest zaman aktiviteleri aracılığıyla diğer insanlarla ilişki kurmalarından ne kadar memnun olup olmadıklarını sorguladığını belirtmiştir.

Rahatlama Boyutu: Serbest zaman aktiviteleri sonucunda bireylerin, streslerini azaltmak ve rahatlama ile ilgili ihtiyaçlarının karşılanmasını amaçlamaktadır (Kensinger, 2004). Diğer bir ifadeyle, bireylerin stress ve duygusal refahlarının serbest bırakılmasını kapsamaktadır (Choi ve Fu, 2015). Huang (2003)'a göre ise, bireylerin iş ortamlarından kaynaklı yaşadıkları stres 'in serbest zaman aktiviteleriyle giderilmesini sağlamaktadır.

Fizyolojik Boyut: Bireylerin katıldıkları serbest zaman aktiviteleri sonucunda zinde olmaları, kilo durumlarını korumaları ve iyi oluş halleri ile fizyolojik faydaları ifade etmektedir (Yurcu ve ark., 2018). Bu görüşe paralel olarak, Huang (2003) ise, bu boyut aktivitelere katılım gösteren bireylerin fiziksel uygunluklarının geliştirilmesinin yanı sıra

onların fiziksel sağlıklarından da memnun olma dereceleri hakkında bilgi verdiğini belirtmiştir.

Estetik Boyut: Serbest zaman doyumun son alt boyutu olan estetik boyutu serbest zaman aktivitelerinin gerçekleştirildiği mekanın özellikleri ile ilgilidir. Sönmezoğlu ve ark., (2014) bu boyut için mekanın tasarım, güzellik ve hoşluk açısından ortaya çıkan etmenlere ilişkin doyum duygusunu ifade etmektedir. Başka bir deyişle, bireylerin aktivitenin gerçekleştirildiği alanlardan memnun olma dereceleri hakkında bilgi verdiğini ifade etmektedir (Huang, 2003). Choi ve Fu (2015)'e göre ise, bireylerin sağlık ve tasarımına odaklandıkları serbest zaman aktivitelerinin gerçekleştirildiği mekandan duydukları memnuniyet düzeyini ölçtüğünü ifade etmektedir.

2.5.2. Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler

Ulusal ve Uluslararası literatürde serbest zaman doyumunu etkileyen faktörleri inceleyen araştırmacılar, serbest doyumunu etkileyen birçok faktör olduğunu belirlemiştir. Özellikle gelişen ve değişen çevresel koşullar ile birlikte bireylerin arzu ve ihtiyaçlarında da değişimlerin olması, onların doyum düzeylerini de önemli ölçüde etkilemektedir (Yurcu ve ark., 2018).

Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörlere ilişkin araştırmacıların birçoğu öncelikle bireylerin yaş, cinsiyet, gelir durumu, eğitim durumu gibi sosyodemografik özelliklerin, serbest zaman doyumunu etkilediği ve aralarında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir (Amestoy ve ark., 2004; Longo ve ark., 2013). Sosyodemografik zelliklerin yanı sıra psikolojik faktörlerinde serbest zaman doyumunu ile ilişkili olduğunu belirtilmiştir. Bunlar; serbest zaman doyumunu ile yaşam doyumunu, mutluluk, stres ve genel sağlık durumu şeklindedir (Chick ve ark., 2016).

Serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler arasında serbest zamanının yapısını da oluşturan bileşenler mevcut olup, bu bileşenler serbest zaman katılımı, serbest zaman tutumu, serbest zaman algıları ve inaniş, serbest zaman can sıkıntısı ve serbest zaman kaynağı şeklindedir (Beard ve Ragheb 1980). Lloyd ve Auld (2002) ise bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Sonuç olarak yapılan araştırmalar, serbest zaman doyumunun bireylerin öznel mutluluklarına katkıda bulunabileceği belirtilmiştir (Liang ve ark., 2013).

Chen (2005) Tavyan üniversitesinde öğrencilerin kişilik özelliklerinin serbest zaman motivasyonlarını ile serbest zaman doyum düzeylerini inceleyen araştırmada, bireylerin motivasyonları ile doyumları arasında ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Bu sonuca paralel olarak; Beard ve Ragheb (1983) ise, motivasyon ve doyum kavramlarının, bireylerin serbest zaman aktivite seçimlerini etkileyen iki önemli faktör olduğunu belirtmiştir.

2.5.3. Serbest Zaman Doyumunun Etkilediği Alanlar

Serbest zaman doyumunu kavramının, iş doyumunu, motivasyon ve yaşam doyumunu kavramlarını etkilediği ve birbirleriyle ilişkili olduğu karşımıza çıkmaktadır (Gökçe, 2008).

Yaşam Doyumu

Konuya ilişkin literatür incelemesi sonucunda daha önce yapılan çalışmalarda bireylerin serbest zamanlarının bireylerin genel refah durumları için temel bir yaşam alanı ve bileşen olduğunun belirtmişlerdir (Newman ve ark., 2014). Bu noktadan hareketle, Yaşam doyumunu, genellikle bireylerin yaşamlarının önemli alanlarından kaynaklanan memnuniyet yada memnuniyetsizlik duygusu olarak kavramsallaştırılmıştır (Jiayin ve ark., 2013). Yaşam doyumunu kavramı, bireylerin yaşamlarının çeşitli yönlerinin duygusal bir değerlendirilmesi olarak da tanımlanmaktadır (Sirgy ve ark., 2010). Özellikle bireylerin sağlıklarından, aile ortamlarından, işlerinden ve serbest zaman alanlarından duydukları memnuniyet düzeyleri arttıkça, genel olarak yaşam doyumları da artmaktadır (Neal ve ark., 1999). Bu görünüşün aksine, Wang ve ark., (2008) yaşam doyumunu kavramını açıklamada ekonomik, sağlık, ailevi ve çalışma yaşamı ile ilgili etmenlerle değil, serbest zaman etkinlikleri ve serbest zaman doyumunu ile açıklamanın daha mümkün olacağını düşünmektedir.

Yaşam doyumunu kavramı çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çalışma ortamları ve sosyal faktör şeklindedir (Polat, 2014). Bu görüşe paralel olarak, Şener ve ark., (2007), yaşam doyumunun; sosyal aktivitelere katılım düzeyi, sosyal aktivitelere katılım türündeki değişimler, bireylerin

yaşamlarındaki düzenlemeler, yaş, cinsiyet, emeklilik dönemi, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, sağlık durumu, medeni durumu ve aile yaşamı ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir.

Serbest zaman aktiviteleri bireylerin yaşam doyumları üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren bireyler, diğer insanlarla sosyal ilişkiler kurarlar, olumlu duygular hissederler ve yeni beceriler kazanırlar dolayısıyla da yaşam kalitelerini iyileştirirler (Zganec ve ark., 2011). Hawkins ve ark., (2004) Avustralya ve Amerika Birleşik Devletlerinde yaptıkları çalışmada serbest zaman katılımının, serbest zaman engelleri ile serbest zaman doyumunun ise yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu, en güçlü ilişkinin ise serbest zaman doyumu ile yaşam doyumu arasında olduğu ifade edilmiştir.

İş Doyumu

İş kavramı, hem bireysel hem de toplumsal bir aktivite olarak, bireylerin hayatlarında etkili bir nitelik taşımakta ve insanların yaşamlarını devam ettirebilmeleri için ihtiyaç duydukları gelirleri kazanmalarını, kendilerini özgür ve hoşnut hissetmelerini ve bireylerin yaşamdan doyum elde etmelerine imkan oluşturan bir olgu olarak kabul edilmektedir (Şahin, 2013). İş doyumu kavramı ise, bireylerin sevdikleri işi yapabilmesi, o işte başarılı olabilmeleri ve gösterdikleri mücadeleler sonucunda ödüllendirilmesidir (Doğan ve ark., 2019).

İş doyumu, bireylerin çalışmaları ile ilgili daha fazla coşku ve mutluluk kazanmasıdır (Kaliski, 2007). Diğer bir tanıma göre ise, iş doyumu, iş görenlerin çalışma yaşamında elde ettikleri huzur, mutluluğu ve doyumunu göstermektedir (Keser, 2005). Shujat ve ark., (2011) iş görenlerin memnuniyetlerini sağlamak için doyum sağlayıcı bir çalışma programıyla birlikte rekreasyon ve serbest zaman aktivite ortamının sağlanmasının hem işletmelerin hem de iş görenlerin yararına olacağını belirtmiştir. Bu görüşe paralel olarak, Bloom ve ark., (2018) aktif bir yaşam biçiminin ve fiziksel aktiviteye katılımın iş görenlerin uzun süreli iş performanslarına ve iş sonrası verimli toparlanma süreçlerine fayda sağladığını belirtmiştir. Demir ve Demir (2014), çalışanların iş yaşamlarında etkili ve verimli bir şekilde çalışabilmeleri ve üretim faaliyetlerine katkıda bulunmalarının, onların sosyal yaşamlarında katıldıkları aktivitelerle ilgili olduğunu belirtmiştir. İş görenlerin, iş yerlerinde rutinleşmiş çalışma yaşamları dışında, serbest zamanlarında

katılacakları rekreatif etkinlikler sayesinde iş verimliliklerinde artış meydana gelebilmektedir (Başarangil, 2018).

Motivasyon

Motivasyon kavramı, belirli bir amaç doğrultusunda davranışların gerçekleştirilmesi ve sürdürülebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Üstün, 2018). Başka bir deyişle, bir ihtiyacı karşılamak için ortaya koyulan davranış motivasyon olarak tanımlanmaktadır (Kim, 2005). Bireylerin serbest zamanlarında katılacakları aktiviteleri tercih edebilme özgürlüklerinin olması ve bu aktiviteler ile uyum göstermeleri onların serbest zaman motivasyonları açısından önemli bir rol oynamaktadır (Yurcu ve ark., 2018). Mutlu ve ark., (2011)'a göre ise, uyarıcılar veya güdüler ile belli bir motivasyon düzeyine ulaşan bireylerin, serbest zaman aktivitelerine katılmaları ya da karşılaştıkları engellerin üstesinden gelme noktasında motivasyon önemli rol oynamaktadır. Bu görüşe paralel olarak, motivasyonel yapılar, belirli serbest zaman türüne katılım için uyarıcıları belirlerler. Örneğin; fiziksel olarak motive olanlar, fiziksel bileşenlerle serbest zaman aktivitelerine katılabilecekleri belirtilmiştir (Choi ve Fu, 2015).

Chen ve ark., (2013) tarafından ergen bireylerin motivasyon düzeylerine yönelik yaptıkları çalışmalarında, katılımcıların motivasyon seviyelerinin onların serbest zaman doyumlarını olumlu şekilde etkilediğini belirtmişlerdir. Bu görüşe paralel olarak, Beggs ve ark., (2005) bireylerin doyum elde edebileceği serbest zaman deneyimine sahip olabilmelerinin, aktivitelere katılma motivasyonu ile ilgili olabileceğini ileri sürmüştür. Kim ve Beck (2009) motivasyonun, bireylerin serbest zaman aktivitelerine neden katılmayı tercih ettiklerini açıklamada önemli bir unsur olduğunu ve bireylerin serbest zaman katılımlarının sonuçlarını anlamada serbest zaman motivasyonunun yardımcı olduğunu belirtmiştir.

2.5.4. Literatürde Serbest Zaman Doyumu

Uluslararası ve ulusal literatürde serbest zaman doyumuna ilişkin farklı örneklem grupları üzerinde yapılmış çalışmalara rastlamak mümkündür.

Walker ve ark., tarafından 2011 yılında çinli ve kanadalı göçmenlerin serbest zaman katılımı ile serbest zaman doyumuna yönelik yapmış oldukları çalışmada serbest zaman katılımının serbest zaman doyumunu üzerindeki etkisinin bireylerin ihtiyaçları ve güduları doğrultusunda özellikle de kültürel farklılıkların göz önünde bulundurulduğunda uzun bir zaman içerisinde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. 2013 yılında Shin ve You tarafından ergenlerin katıldıkları serbest zaman türü, serbest zaman doyumunu ve psikolojik refahlarına ilişkin yapmış oldukları çalışmada serbest zamanlarında aktif biçimde katıldıkları aktiviteler sonucunda serbest zaman doyumlarının onların yaşam doyumlarını ve streslerini azaltmalarında etkili olan psikolojik refahları üzerinde önemli ölçüde etkili olduğu sonucuna varmışlardır.

2014 yılında Liu tarafından Çin’de üniversitede öğrenim gören ve ciddi serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin kişilik, serbest zaman doyumunu ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, dışadönük kişilik yapısına sahip öğrencilerin serbest zaman doyumları arasında pozitif bir ilişki, nevrotik kişilik yapısına sahip kişilerin serbest zaman doyumları arasında negatif bir ilişki ve serbest zaman doyumunu ile öznel iyi oluş arasında ise olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ito ve ark., tarafından 2017 yılında Kanada, Çin ve Japon’da öğrenim gören üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile öznel iyi oluş düzeylerini belirlemeye yönelik yapılmış çalışmada üç kültürün tamamında genel olarak serbest zaman doyumlarının öznel iyi oluşlarını önemli ölçüde ve pozitif yönde etkilediğini sonucuna varmışlardır.

Heo ve ark., 2011 yılında Amerika Birleşik Devletlerinde yaşlarının internet kullanımı ile serbest zaman doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında serbest zamanlarında internet kullanımına yakın ilgi gösteren yaşların serbest zaman doyum düzeylerinde de artış olduğunu saptamışlardır. Soyer ve ark., 2019 yılında Türkiye’de çeşitli üniversite ve bölümde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman doyumları ile akıllı telefon bağımlılıklarına yönelik yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin serbest

zaman doyum düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılıkları arasında ilişki olmadığını belirtmişlerdir. 2008 yılında Spiers ve Walker tarafından etnik köken ile serbest zaman doyumunun bireylerin mutluluk ve yaşam kaliteleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada serbest zaman doyumunun bireylerin mutlulukları ile yaşam kalitelerini olumlu bir şekilde etkilediği sonucuna varmışlardır.

Chang ve ark., tarafından 2019 yılında Çin’de yaşayan orta yaşta yetişkinlerin serbest zaman doyumlarının, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirleye yönelik yapılan çalışmada serbest zaman doyumunun, bireylerin öznel iyi oluşları ile depresyon düzeylerine aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. 2013 yılında Chen ve ark., Tayvan’da ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarını, serbest zaman katılımları ile serbest zaman doyumlarını inceleyen araştırmalarında serbest zaman motivasyonunun bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri üzerinde etkili olmadığını ancak serbest zaman aktivitelerine yüksek oranda katılım gösteren öğrencilerin serbest zaman doyumlarının da yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

2016 yılında Polat tarafından doğa spor eğitim kamplarına katılan gençlerin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumlarını incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmada gençlerin kamp sonunda elde ettikleri serbest zaman doyum düzeylerinin genel yaşam doyumları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşartürk ve arkadaşları tarafından 2019 yılında üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, öğrencilerin yaşam kaliteleri ile serbest zaman doyumları arasında ilişki bulunamamıştır. Yine, 2019 yılında Özmeden tarafından üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir.

2017 yılında Çetinkaya ve ark., tarafından Antalya’da açık hava rekreatif aktivitelerine aktif ve pasif olarak katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ile halk sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada açık hava rekreatif aktiviteler aktif olarak katılım gösteren bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Üniversitede öğrenim gören elit düzeydeki güreşlerin serbest zaman doyumları ile stres düzeylerini inceleyen çalışmada Yaşartürk ve ark., (2018) güreşçilerin serbest zaman düzeyleri arttıkça stress düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

2016 yılında Serdar tarafından üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algıladıkları özgürlükleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile algıladıkları özgürlükleri arasında pozitif ilişki olduğunu saptamıştır. Yaşartürk tarafından 2019 yılında Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin akademik öz-yeterlilikleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada öğrencilerin serbest zaman doyumları ile akademik öz-yeterlilikleri arasında ilişki bulunmamıştır. Son olarak ise, Doğan ve ark., tarafından 2019 yılında Akademisyenlerin serbest zaman doyumunu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatminleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada akademisyenlerin serbest zaman doyumları ile sıkılma algılarının onların iş tatminleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu tespit etmişlerdir.

2.6. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları

Gomez ve ark., (2016) yaptıkları çalışmada rekreasyonun faydalarının değerlendirilmesine ilişkin teorilerin mevcut olmasına rağmen, fiziksel aktivite eksikliğinden kaynaklı olarak bireylerin sağlıkları ve yaşam kaliteleri ile ilgili duydukları endişenin katılımcıların kendi bakış açılarından değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir.

Rekreasyonun faydalarının öncüleri olarak adlandırılan Driver ve Brown rekreasyonun faydalarına ilişkin kurguladıkları modelde bireylerin rekreasyonel aktivitelere yönelik güdülerini, beklentilerini ve geçmiş deneyimlerini incelemiş ve aktivite katılımı sonucunda elde edilen çıktılara yer vermişlerdir (Brown, 2016). Bu çıktılar ise sırasıyla (1) daha kötü bir koşulun önlenmesi ve istenilen bir durumda olma haline yol açan iyileştirilmiş durum, (2) arzu edilen bir durumun sürdürülmesi ve buna bağlı olarak istenmeyen bir koşulun önlenmesi, (3) tatmin edici bir psikolojik deneyimin gerçekleşmesi şeklinde ifade edilmiştir (Gomez ve ark., 2016). Kil ve ark., (2012) iyileştirilmiş durum ile istenmeyen bir durumun önlenmesini yönelik faydaların uzun vadeli sonuçları içerdiğini ve bununla birlikte rekreasyonel aktivitelere katılımdan kaynaklı olarak psikolojik deneyimlerin gerçekleştiğini belirtmişlerdir (Gomez ve Hill, 2016).

Hill ve ark., (2014) iyileştirilmiş durumun insan, doğa veya ekonomik faktörlerdeki iyileştirmeleri de içerdiğini belirtmişlerdir. Gelişmiş kas gücü, artan esneklik ve problem çözme becerisini bu duruma örnek gösterilmektedir. Daha kötü bir durumun önlenmesine örnek olarak; depreasyonun ve anksiyetinin önlenmesi, kardiyovasküler zindeliğin korunması ve kilo kontrolü verilmektedir. Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi durumunda ise, maneviyat ve özgürlük hissi vardır. Bireylerin rekreatif aktivite deneyimlerinden elde ettikleri faydalarının farkında olması onların bir sonraki aktiviteleri iyi bir şekilde yönetebilmelerine veya programlayabilmelerine imkan vermektedir. Driver ve Tocher tarafından yılında bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım nedenlerini belirlemek için “Rekreasyon Deneyim Teorisi” geliştirilmiştir. Rekreasyon deneyim teorisi, bireylerin rekreasyon davranışlarının belirli bir fiziksel ve psikolojik amaçlarını yerine getirmek için sergilenen davranışın temeli üzerine kurulmuştur (Eryılmaz ve Akgündüz, 2017).

Rekreasyon deneyimi kavramı ise, bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımları sonucunda kazanılmak istenen psikolojik çıktılar şeklinde açıklanmaktadır (Atsız ve ark., 2017; Driver, 1976). Bu noktadan hareketle, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları kavramının kuramsal alt yapısını rekreasyonun faydaları ile rekreasyon deneyim teorisi oluşturmaktadır (Gomez ve ark., 2016). Son olarak ise, rekreasyonel aktivitelere katılım gösteren bireylerin sağlık algılamaları kişiden kişiye göre farklılık göstermektedir. Yurcu (2017) göre bireylerin katılım gösterdikleri rekreasyon aktivitelere yönelik katılım istekleri, aktivitenin kendisi, kişilik yapıları, çevresel faktörler ve ekonomik durumlar gibi bir çok etkenin aktiviteden beklenen fayda algısını etkilediğini belirtmiştir.

2.6.1. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının Alt Boyutları

Serbest zaman aktivitelerine katılım sırasında veya sonrasında kazanılan olumlu etkiler serbest zaman faydası olarak isimlendirilmektedir (Driver, 1990; Eskiler ve ark., 2019). Rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının üç alt boyutu olan iyileştirilmiş durum, daha kötü durumun önlenmesi ve psikolojik bir deneyimin gerçekleştirilmesi Driver’in “Serbest Zaman Faydaları Tipolojileri” olarak adlandırılmaktadır ve Gomez ve ark., tarafından 2016 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları” ölçeğinin çatısını oluşturmak amacıyla kullanılmıştır. Sonuç olarak ise, Driver’in motivasyon teorilerine dayandırarak geliştirdiği “Rekreasyon

Deneyim Tercihi” ölçeği rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin öncüsü olarak kabul edilmektedir (Gomez ve ark., 2016).

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının alt boyutları Şekil 7’de gösterilmiştir;



Şekil 7. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının Alt Boyutları

İyileştirilmiş Durum Alt Boyutu: İnsanlar fiziksel ve psikolojik olarak iyilik durumlarını koruyabilmek ve hastalıklardan sakınabilmek amacıyla aktivitelere katılmaktadırlar. Serbest zaman aktiviteleri bireylerin önceki durumlarına göre koşulların iyileştirilmesi açısından yol göstericidir. (Gomez ve ark., 2016; Yurcu, 2017).

Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi Alt Boyutu: Bireylerin gündelik yaşamları ile ilgili ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri, sağlıklı bir şekilde yaşamlarını idame ettirebilmeleri ve hatta başarılı bir şekilde yaşlanabilmeleri için düzenli olarak serbest zaman aktivitelerine ve fiziksel aktivitelere katılmaları gerektiğinin önemi literatürdeki çalışmalarda ifade edilmiştir (Elçi ve ark., 2019; Gürbüz, 2017). Sağlık açısından kendisini sorunlu hiseden insanların mevcut sağlık durumlarını korumak ve daha kötü duruma gitmesini önlemek amacıyla rekreasyonel aktivitelere yöneldikleri belirtilmiştir (Bekar, 2019).

Psikolojik Deneyimin Gerçekleştirilmesi Alt Boyutu: İnsanların rekreasyonel aktivitelere katılım nedenlerini anlamaya çalışmak, onların serbest zaman davranışlarının bir aktiviteden daha çok, belirli bir ortamdaki psikolojik, sosyal ve fizyolojik çıktıları olan bir deneyim olarak görülmesini sağlamaktır (Budruk ve Stanis, 2013).

2.6.2. Sağlık Tutumu

Dünya Sağlık Örgütü sağlık kavramını, “hastalık veya sakatlık durumunun olmaması değil, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde

olması” şeklinde tanımlamaktadır. Diğer bir tanıma göre sağlık kavramı bir hastalık durumundan veya hastalığın yoksunluğundan daha fazladır ve aynı zamanda da psikolojik ve fiziksel bir iyilik hali şeklinde açıklanmaktadır (Jablonowski, 2017).

Sağlığa yönelik tutum, bireylerin sağlık davranışlarını olumlu veya olumsuz olarak görme derecesidir (Lisham ve ark., 2016). Tutum ile ilgili çalışmalar günümüzde giderek daha önemli bir hale gelmiştir. Çünkü tutumun bireylerin yaşam biçimlerini veya sağlık ile ilgili diğer davranışlarını belirlemede önemli rol oynadığına inanılmaktadır. (Torabi ve ark, 2004).

Başka bir deyişle, sağlık tutumu sağlık davranışını etkilemekte önemli bir etkidir (Glanz, 2008). Sağlığa karşı tutumun oluşması, iç ve dış faktörlerin etkisine bağlı olarak karmaşık bir sosyo-psikolojik bir süreci ifade etmektedir. (Kamakina, 2018). Lucas ve ark., (2013) ise, bireylerin sağlığa yönelik tutumlarının onların aile ve yetiştirilme ortamlarından, sosyal normlarından ve kültürel faktörlerden etkilenebileceğini belirtmiştir.

2.6.3. Algılanan Sağlık

Algılama kavramı, bireylerin duygusal uyarınları anlamlı bir şekilde bilgiye dönüştürdüğü bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Hamlyn, 2017). Algılanan sağlık kavramı ise, bireylerin sağlık durumlarına ilişkin algılarını ifade etmektedir (Zhang, 2019). Başka bir deyişle, bireylerin kendi sağlıklarını değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır. (Perrig ve Darbellay, 2004). Crown (2012)’a göre ise sağlık algısı, bireylerin fiziksel ve zihinsel refahları ile birlikte ruhsal kazanımlarını kapsadığını belirtmiştir.

Sağlık algısı; bireylerin sağlıklarına yönelik kişisel duygularının, düşüncelerinin, önyargılarının ve beklentilerinin bir birleşimi olarak açıklanmaktadır (Çapık, 2006). Kişilerin kendi sağlığını algılaması, belirli bir sosyal ve örgütsel durumda işlev gösterme yeteneğini yansıtmaktadır (Bademli ve Lök, 2018). Bu nedenle bireylerin kendi sağlıkları ile ilgili olumlu inançları onlara “iyi sağlık” tarafından aktarılırken, olumsuz sağlık inançları ise “kötü sağlık algısı” olarak ifade edilmektedir. Kişinin kendi sağlık algısı, onların sağlık davranışlarını ve sağlıkla ilgili sorumlulukları etkilemektedir (Velderman ve ark., 2010).

Algılanan sağlık, sağlığın çok boyutluluğunu yansıtmakta ve bireylerin biyolojik, zihinsel ve sosyal durumlarını değerlendirmelerine izin vermektedir (Tuğut ve Bekar, 2008). Lee and McCleary (2012) çeşitli zihinsel ve fiziksel koşulların bireylerin sağlık algılarını etkileyebileceğini belirtmiştir. Başka bir deyişle, fiziksel aktivitenin bireylerin olumlu bir sağlık algısı geliştirmelerine katkı sağladığı (Karademas ve ark., 2011) ve onların olumlu bir sağlık algıları üzerinde etkili olduğunu ileri sürülmüştür (Honkinen ve ark., 2005).

2.6.4. Sağlık İnancı

Sağlık İnanç Modeli

Sağlık inanç modeli 1950'li yıllarda sosyal psikologlar tarafından Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Halk Sağlığı Hizmetlerinde uygulanan programların bireylerin hastalıklarını önleme ve tespit edilmesindeki başarısızlığını açıklamak için geliştirilmiştir (Glanz, 2008).

Sağlık inanç modeli temel olarak, bireylerin bir sağlık davranışını benimseme veya kaçınmaya yönelik kararlarının yalnızca hastalığın oluşturduğu tehdit ve algılanan sonuçları tarafından belirlenmesidir (Beaton ve Funk, 2008). 1966 yılında Sağlık İnanç Modelini ilk kez Rosenstock tarafından kullanılmış, daha sonra da Becker ve ark., tarafından sağlık inanç modeli ortaya koyulmuştur (Gözüm ve Çapık, 2014). Günümüzde ise, model davranışsal olarak sağlıkla ilgili araştırmalarda ve sağlığı geliştirici davranışları ön görmede sıklıkla kullanılmaktadır (Sari, 2018). Sağlık inanç modeli, bireylerin hastalığı önleyebileceklerine olan inançları ile birlikte, hastalıktan kaçınma veya iyi olma arzularına verdikleri değerleri inceleyen bir beklenti teorisidir (Lee ve ark., 2017). Başka bir deyişle, bireylerin hastalıktan sakınmak amacıyla sergilemiş oldukları davranışın nasıl etkilendiğini ve şekillendiğini açıklamaktadır (Kılınç ve ark., 2018).

Sağlık inanç modeli algılanan duyarlılık, algılanan ciddiyet, algılanan yararlar ve algılanan engeller olmak üzere dört ana gruptan oluşmaktadır (Orji ve ark., 2012).

Algılanan Duyarlılık: bireylerin hastalığa yakalanma olasılıkları hakkındaki inançlarını içerir (Champion ve Skinner, 2008). Ulusal kanser Enstitüsü (2003) bu

duruma paralel olarak, herhangi bir hastalığa yakalanma veya hastalığa yatkınlık algısı kişiden kişiye göre değişiklik gösterdiğini belirtmişlerdir (National Cancer Institute).

Merzah (2014) ise bir kişi hastalığa karşı ne kadar duyarlı olursa, koruyucu eylemde bulunma olasılığında o kadar yüksek olacağını söylemiştir.

Algılanan Ciddiyet: hastalık veya sağlıksız bir durumdan kaynaklanan olumsuzluğa karşın bireylerin öznel inançlarını ifade etmektedir (Orji ve ark., 2012). Başka bir deyişle, hastalık durumunun veya etkilerinin bireylerin sağlıkları veya yaşamları üzerinde ne kadar ciddi olduğuna ilişkin inançlarıdır (Glanz, 2008).

Algılanan Yarar: hastalığa yakalanma olasılığının azaltılması için önerilen eyleme ilişkin bireysel algı veya endişe olarak ifade edilmektedir. (Ha ve ark., 2017). Başka bir deyişle, hastalık riskini azaltmak için tavsiye edilen eyleme olan inançtır (Glanz, 2008).

Algılanan Engeller: sağlıkla ilgili yeni bir davranışın gösterilmesini ve bu yeni duruma uyum sağlamada bireyler tarafından algılanan engelleri ifade etmektedir (Hayden, 2009). Diğer bir ifadeyle, sağlık sorunlarını önlemek için tavsiye edilen eylemin somut ve psikolojik maliyetlerine ilişkin inançlarıdır (Glanz, 2008).

1988 yılında Rosenstock ve ark., tarafından sağlık inanç modeline sağlık motivasyonu ve algılanan öz-etkililik kavramları modele eklenmiştir. Algılanan öz-etkililik kavramı, arzu edilen sonuçlara ulaşabilmek için bireylerin sergiledikledikleri davranışın yerine gelmesiyle ilgili kendilerine olan inançlarını, kararlarını ve iradelerini içerirken, sağlık motivasyonu ise eylemlerin davranışa dönüştürülmesi veya davranışın sergilenmesinde istekli olma durumu olarak açıklanmaktadır (Tuzcu ve Bahar, 2012).

2.6.5. Rekreatif Faaliyetler ve Sağlık İlişkisi

Rekreatif aktivitelerin bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlıkları üzerindeki olumlu etkileri zaman içerisinde serbest zaman ve rekreasyon çalışmalarında ele alınmıştır. Serbest zaman günlük hayatın önemli bir yönüdür ve serbest zaman aktivitelerine katılmak bireylerin refah düzeylerini arttırmada önemli bir etken olduğu belirtilmiştir (Heo ve Lee, 2010). Tokarski (2003) ise günümüzde serbest zaman sağlık ile ilgili

motivasyon, davranış ve deneyimleri içeren ve bireysel refahı sağlayan yaşam tarzının oluşturulmasına katkı sağladığını belirtmiştir.

Bu görüşe paralel olarak, rekreatif aktivitelere katılım gösteren bireylerin fiziksel, duygusal ve ruhsal açıdan sağlıklı sonuçlara yol açtığına ilişkin örnekler literatürde bulunmaktadır. Özellikle, rekreasyonel aktivitelerin bireylerin sağlıklarına fayda sağladığı ve onları fizyolojik ile psikolojik koşullara karşı korumaktadır (Gerber ve Pühse, 2009). Thompson ve ark., (2005) serbest zaman aktiviteleri bireylerin sağlıklı bir şekilde kilo kontrolü yapmalarına yardımcı olduğunu ve kronik hastalıkların risklerini azalttığını belirtmişlerdir. Diğer bir deyişle, serbest zaman aktiviteleri bireylerin sağlıklarını ve psikolojik refahlarını geliştirici bir davranış olup, onların psikolojik iyi oluş deneyimlerinin artmasında öncülük eder (Li ve ark., 2019).

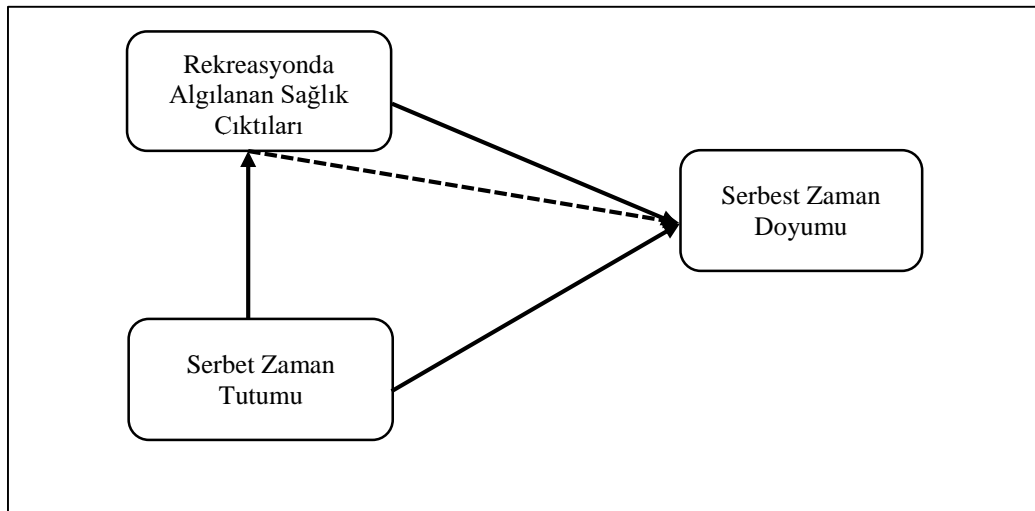
Bireyler serbest zaman aktivitelerine aktif ya da pasif olarak katılım gösterebilirler. Ancak, Murphy (2003) aktif bir şekilde serbest zaman aktivitelerine katılım bireylerin hem psikolojik sağlamlıkları hem de refah düzeyleri açısından pasif katılıma oranla daha faydalı olduğunu belirtmiştir. Fiziksel ve sosyal açıdan bireylerin aktivitelere aktif katılım göstermeleri, pasif katılım gösterenlere oranla sağlık açısından pozitif bir etkinin olduğu ve diğer bireylere göre daha fazla sosyalleştikleri, pasif katılım gösterenlerin ise, çeşitli sağlık sorunlarıyla karşılaşabileceklerini belirtmiştir (Torkildsen, 2005). Serbest zaman aktivitelerine aktif katılım fiziksel açıdan bireylerin kardiyovasküler ve diğer hastalıkların önlenmesinde önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir (Ian ve ark., 2006). Başka bir deyişle, serbest zaman aktiviteleri kardiyovasküler hastalığın, koroner kalp hastalığı ve yaşlanma bağlı olarak gelişen kemik kırığı insidansını önlemenin yanı sıra kardiyolojik seviyesinin artmasına yardımcı olur (Caldwell, 2005). Uysal ve ark., (2016) ise, özellikle fiziksel açıdan aktif olarak değerlendirilen serbest zamanların bireylerin ruh hallerine iyi gelen fizyolojik etkilerin yanı sıra sosyal etkileşimler noktasında fırsatlar sunmaktadır. Rekreatif aktivitelere katılan bireylerin depresyon ve anksiyete gibi olumsuz psikolojik semptomları azalttığını, onların psikolojik refahlarını ve yaşam doyumlarını arttığını belirtilmiştir (Hamer ve ark., 2009). Diğer bir ifadeyle, rekreatif aktivitelere katılım bireylerin iyimserlik, mutluluk, olumlu ruh halleri ve artan benlik saygısı gibi olumlu psikolojik faydaların kazanılmasına yardımcı olurken; yalnızlık, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz psikolojik belirtilerin iyileştirilmesine yardımcı olur (Kim ve ark., 2017).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma modeli, hipotezleri, evren ve örneklem sayıları, araştırmanın varsayımları, araştırmanın kapsam ve sınırlılıkları, araştırmanın veri toplama araçları ve verilerin istatistiksel analizleri yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Sağlık ve zindelik merkezlerine üye olan katılımcıların serbest zamanlarında katıldıkları aktivitelere yönelik tutum ve doyum düzeyleri ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi amacıyla ilişkisel araştırma modeli kullanılarak model geliştirilmiştir. İslamoğlu ve Alnıaçık (2014)' e göre evren hakkında genel bir kaniya varabilmek için, evrenin tümü ya da temsil ettiği düşünülen bir örneklem üzerinde araştırma yapılmasına tarama modeli denir. İlişkisel tarama modeli ise, iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenin birlikte değişim varlığını, yönünü ve şiddetini belirlemeye çalışılması olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2014). Çalışmamızın araştırma modeli şekil 8'de gösterilmiştir.



Şekil 8. Araştırma Modeli

3.2. Araştırma Hipotezleri

Çalışmalarda, olaylar veya değişkenler arasında var olduğu düşünülen ilişkilere, “Hipotez” denmektedir. Hipotez; ölçülebilen ya da ölçülebilme ihtimali olan en az iki

değişken arasındaki ilişkiyi, kuvvetli ihtimallerle, önceden kestiren; gözlemlere yön vermek ve verileri yorumlayabilmek için, kabul edilen ilişki bir yargıdır (Karasar, 2014). Hipotezler, alternatif hipotez (H1) ve sıfır hipotez (H0) olmak üzere iki şekilde ifade edilmektedir. Alternatif hipotez; iki değişken arasında ilişki olduğuna dair kurulan bir araştırma hipotezi iken, iki değişken arasında ilişki olmadığına dair kurulan hipotez ise sıfır hipotezidir (Gürbüz ve Şahin, 2016).

Bu bağlamda araştırmanın amacı doğrultusunda kurulan hipotezler aşağıdaki şekildedir;

H₁: Cinsiyete göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerine yönelik tutum düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H₂: Yaşa göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerine yönelik tutum düzeylerinde anlamlı ilişki vardır.

H₃: Eğitim Durumlarına göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerine yönelik tutum düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H₄: Medeni Durumlarına göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerine yönelik tutum düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H₅: Refah Durumlarına göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerine yönelik tutum düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H₆: Haftalık Fiziksel Aktivitelere Katılım Sıklıklarına göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerine yönelik tutum düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H₇: Fiziksel Aktivitelere Katılım Biçimlerine göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerine yönelik tutum düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H₈: Cinsiyete göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyum düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H₉: Yaşa göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyum düzeylerinde anlamlı ilişki vardır.

H₁₀: Eğitim Durumlarına göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyum düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H₁₁: Medeni Durumlarına göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyum düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H₁₂: Refah Durumlarına göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyum düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H₁₃: Haftalık Fiziksel Aktivitelere Katılım Sıklıklarına göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyum düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H₁₄: Fiziksel Aktivitelere Katılım Biçimlerine göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyum düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

H₁₅: Cinsiyete göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden algıladıkları sağlık çıktıları arasında bir fark vardır.

H₁₆: Yaşa göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden algıladıkları sağlık çıktıları arasında bir ilişki vardır.

H₁₇: Eğitim Durumlarına göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden algıladıkları sağlık çıktıları arasında bir fark vardır.

H₁₈: Medeni Durumlarına göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden algıladıkları sağlık çıktıları arasında bir fark vardır.

H₁₉: Refah Durumlarına göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden algıladıkları sağlık çıktıları arasında bir fark vardır.

H₂₀: Haftalık Fiziksel Aktivitelere Katılım Sıklıklarına göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden algıladıkları sağlık çıktıları arasında bir fark vardır.

H₂₁: Fiziksel Aktivitelere Katılım Biçimlerine göre katılımcıların katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden algıladıkları sağlık çıktıları arasında bir fark vardır.

H₂₂: Boş Zaman Tutum Ölçeği, Serbest Zaman Doyum Ölçeği ile Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçekleri arasında bir ilişki vardır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Sosyal bilim araştırmacılarının yapacakları araştırma sonuçlarını genelleyecekleri evrendeki deneklerin tamamına ulaşmaları her zaman mümkün değildir. Bu nedenle araştırmacının Araştırma sonuçlarını genelleyeceği evreni temsil edebilecek örneklemden verileri toplaması araştırmannın yürütülmesi açısından daha mantıklı ve uygulanabilirdir (Gürbüz ve Şahin, 2016). Örneklem, evrenden belli kurallara göre seçilen ve seçildiği evreni temsil ettiği düşünülen küçük kümedir (Karasar, 2014). Örneklem seçimi ise, olasılıklı örneklem ve olasılık dışı örneklem olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Altunışık ve ark., 2005). Bizim araştırmamızda ise, olasılık dışı örneklem seçme tekniklerinden amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Gürbüz ve Şahin (2016), amaçlı örnekleme yöntemini araştırmacının bireysel gözlemlerinden yola çıkarak araştırma sorunsalına

uygun olduğunu düşündüğü ve belli bir özellikleri barından deneklerin araştırmaya dahil edildiği örneklem grubu şeklinde tanımlanmaktadır.

Bu bağlamda araştırmanın evrenini İstanbul ilinde hizmet veren sağlık ve zindelik merkezlerine üye olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, İstanbul Büyükşehir Belediyesi bünyesinde bulunan Spor İstanbul'a bağlı sağlık ve zindelik merkezlerinden düzenli olarak hizmet alan 382.636 kişiden gönüllülük esasına dayanan 852'i erkek ($Ort_{yaş} = 31.27 \pm 9.21$), 1066'ı kadın ($Ort_{yaş} = 31.66 \pm 9.12$), olmak üzere toplam 1918 üye oluşturmaktadır.

3.4. Araştırmanın Varsayımları

- ❖ Araştırma yönteminin çalışmanın amacına uygun olduğu kabul edilmektedir.
- ❖ Araştırmada seçilen örneklem grubunun evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.
- ❖ Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmektedir.
- ❖ Araştırmacının, çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının sonuçlarını objektif olarak değerlendirdiği kabul edilmektedir.
- ❖ Katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtların araştırmanın ciddiyeti dahilinde içtenlikle cevaplandığı varsayılmaktadır.

3.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

- ❖ Araştırma yer alan katılımcılar İstanbul Büyükşehir Belediyesi bünyesinde bulunan Spor İstanbul'a bağlı sağlık ve zindelik merkezlerinden hizmet alan kişilerdir.
- ❖ Araştırmada katılımcılar "Boş Zaman Tutum Ölçeği", "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" ile "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği" ve kişisel bilgi formunda yer alan maddelere verdikleri cevaplar ile sınırlı tutulmuştur.
- ❖ Araştırmada, literatür taraması sonucu ulaşılan bilgiler ile konu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklarla sınırlıdır.

3.6. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırmada kapsamında veri toplama araçları dört bölümden oluşmaktadır.

3.6.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan ve bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, refah düzeyi, fiziksel aktivitelere katılım durumu, haftalık fiziksel aktivitelere katılım sıklıkları, egzersiz yapma süreleri, haftalık serbest zaman süreleri, ortalama haftalık fiziksel aktivitelere katılım sıklıkları, üyelik şekilleri ve fiziksel aktivitelere katılım türlerine ilişkin bilgileri elde etmek amacıyla toplamda 12 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.6.2. Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ)

Bu bölümde bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumları ölçmek amacıyla, Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen ve Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Boş Zaman Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. 36 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları sırasıyla; (1) Bilişsel, (2) Duyuşsal ve (3) Davranışsal şeklindedir. Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından yapılan çalışması sonucunda ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı .97 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla Bilişsel alt boyut (.81), Duyuşsal alt boyut (.92) ve Davranışsal alt boyut ise (.91). olarak hesaplanmıştır. Bizim çalışmamızda size alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları Bilişsel alt boyut (.94), Duyuşsal alt boyut (.92) ve Davranışsal alt boyut ise (.91) olarak hesaplanmıştır. 5'li likert tipi üzerinden hesaplanan ölçekteki maddeler; 1 "Kesinlikle Katılmıyorum", 5 "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde cevaplanmaktadır. (Akgül ve Gürbüz, 2011). Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin maddeler sırasıya Bilişsel alt boyut için (1-12 maddeler), Duyuşsal alt boyut için (13-24 maddeler) ve Davranışsal alt boyut için ise (25-36 maddeler)'dir.

3.6.3. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)

Bu bölümde katılımcıların serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyum düzeylerini belirlemek için, Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Gökçe ve

Orhan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları sırasıyla; (1) Psikolojik, (2) Eğitimsel, (3) Sosyal, (4) Fizyolojik, (5) Rahatlama ve (6) Estetik şeklindedir. Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan çalışması sonucunda ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı .90 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla Psikolojik alt boyut (.77), Eğitimsel alt boyut (.77), Sosyal alt boyut (.76), Fizyolojik alt boyut (.79), Rahatlama alt boyutu (.80) ve Estetik alt boyut ise (.79). olarak hesaplanmıştır. Bizim çalışmamızda size alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları Psikolojik alt boyut (.88), Eğitimsel alt boyut (.85), Sosyal alt boyut (.84), Fiziksel alt boyut (.82), Rahatlama alt boyutu (.86) ve Estetik alt boyut ise (.86). olarak hesaplanmıştır. 5'li likert tipi üzerinden hesaplanan ölçekteki maddeler; 1 "Neredeyse Hiç Doğru Değil", 5 "Neredeyse Her Zaman Doğru" şeklinde cevaplanmaktadır. (Gökçe ve Orhan, 2011). Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin maddeler sırasıya Psikolojik alt boyut (1-4 maddeler), Eğitimsel alt boyut (5-8 maddeler) Sosyal alt boyut (9-12 maddeler), Fizyolojik alt boyut (13-16 maddeler), Rahatlama alt boyutu (17-20 maddeler), ve Estetik alt boyut ise (21-24 maddeler)'dir.

3.6.4. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)

Son bölümde ise, katılımcıların serbest zaman aktivitelerinden algıladıkları sağlık çıktılarını ölçmek amacıyla, Gomez ve ark., (2016) tarafından geliştirilen ve Yerlisu Lapa ve ark., (2017) tarafından tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği" kullanılmıştır. 16 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları sırasıyla; (1) Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi, (2) Daha kötü bir durumun Önlenmesi ve (3) İyileştirilmiş durum şeklindedir. Yerlisu Lapa ve ark., (2017) tarafından yapılan çalışması sonucunda ölçeğin toplam iç tutarlılık kat sayısı .91 olarak bulunmuştur. Alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi alt boyut (.89), Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi alt boyut (.81) ve İyileştirilmiş Durum alt boyut ise (.91). olarak hesaplanmıştır. Bizim çalışmamızda size alt boyutların iç tutarlılık kat sayıları Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi alt boyut (.94), Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi alt boyut (.91) ve İyileştirilmiş Durum alt boyut ise (.91). olarak hesaplanmıştır. 7'li likert tipi üzerinden hesaplanan ölçekteki maddeler; 1 "Kesinlikle Beni İfade Etmiyor", 7 "Tamamen Beni İfade Ediyor" şeklinde

cevaplanmaktadır (Yerlisu Lapa ve ark., 2017). Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin maddeler sırasıya psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi alt boyut (1-7 maddeler), Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi alt boyut (8-212 maddeler) ve İyileştirilmiş alt boyut ise (13-16 maddeler)'dir.

3.7. Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik dağılımları belirlemek için yüzde ve frekans yönteminden faydalanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş olup, verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Bu bağlamda, değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenebilmesi için MANOVA testi ile birlikte ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca gruplararası farklılıkların belirlenebilmesi için ise TUKEY testinden faydalanılmıştır. Son olarak ise, ölçeklerin güvenilirliklerinin tespit edilebilmesi için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, öncelikle katılımcıların demografik özellikleri olmak üzere “BZTÖ”, “SZDÖ” ve “RASÇÖ” ölçek puanlarına ilişkin yapılan analiz sonuçlarına yönelik tablo ve açıklamalara yer verilmiştir.

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Cinsiyet	F	%
Kadın	1066	55,6
Erkek	852	44,4
Toplam	1918	100

Tablo 1’de araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre dağılımları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin %55,6’ı “Kadın” iken, %44,4’ü ise “Erkek”dir.

Tablo 2. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları

Eğitim Durumu	F	%
İlköğretim	219	11,4
Lise	789	41,1
Üniversite	826	43,1
Lisansüstü	84	4,4
Toplam	1918	100

Tablo 2’de araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumlarına göre dağılımları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin %11,4’ü “İlköğretim”, %41,1’i “Lise”, %43,1’i “Üniversite” mezunu iken, %4,4’ü ise “Lisansüstü” eğitimine devam etmekte ve mezundur.

Tablo 3. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımları

Medeni Durum	F	%
Evli	978	51,0
Bekar	940	49,0
Toplam	1918	100

Tablo 3’de araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre dağılımları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin %51,0’ı “Evli” iken, %49,0’ı ise “Bekar”dır.

Tablo 4. Katılımcıların Refah Durumlarına Göre Dağılımları

Refah Durumları	F	%
Çok Kötü	76	4,0
Kötü	226	11,8
Normal	970	50,6
İyi	517	27,0
Çok İyi	129	6,7
Toplam	1918	100

Tablo 4’de araştırmaya katılan bireylerin refah durumlarına göre dağılımları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin %4,0’ının refah durumları “Çok Kötü”, %11,8’inin “Kötü”, %50,6’nın “Normal”, %27,0’inin “İyi” iken, %6,7’inin ise, refah durumları “Çok İyi”dir.

Tablo 5. Katılımcıların Haftalık Fiziksel Aktitelere Katılım Sıklıklarına Göre Dağılımları

H. FA Katılım Sıklıkları	F	%
Çok Nadir	337	17,6
Bazen	1004	52,3
Sık Sık	577	30,1
Toplam	1918	100

Tablo 5’de araştırmaya katılan bireylerin haftalık fiziksel aktivitelere katılım sıklıklarına göre dağılımları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin %17,6’ı haftalık olarak fiziksel aktivitelere “Çok Nadir”, %52,3’ü “Bazen” katılım gösterirken, %30,1’i ise “Sık Sık” katılım göstermektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Fiziksel Aktivitelere Katılım Biçimlerine Göre Dağılımları

FA Katılım Biçimi	F	%
Tek Başına	596	31,1
Arkadaş ile	1043	54,4
Aile ile	279	14,5
Toplam	1918	100

Tablo 6’de araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktivitelere katılım biçimlerine göre dağılımları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin %31,1’i fiziksel aktivitelere “Tek Başına”, %54,4’ü “Arkadaşları ile” katılım gösterirken, %14,5’i ise “Aile ile” katılım göstermektedir.

4.2. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Tablo 7. Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Ölçek Alt Boyutları	n	En düşük	En fazla	Ort.	Ss.	Çar.	Bas.
BZTÖ	Bilişsel	1918	1.00	5.00	3.81	0.86	-0.78	0.21
	Duyusal	1918	1.00	5.00	3.88	0.79	-0.77	0.39
	Davranışsal	1918	1.00	5.00	3.76	0.78	-0.51	-0.95
SZDÖ	Psikolojik	1918	1.00	5.00	3.56	0.99	-0.53	-0.40
	Eğitimsel	1918	1.00	5.00	3.71	0.90	-0.49	-0.28
	Sosyal	1918	1.00	5.00	3.65	0.88	-0.44	-0.27
	Rahatlama	1918	1.00	5.00	3.78	0.90	-0.55	-0.36
	Fiziksel	1918	1.00	5.00	3.64	0.88	-0.44	-0.27
	Estetik	1918	1.00	5.00	3.71	0.90	-0.41	-0.31
RASÇÖ	PDG	1918	1.00	7.00	5.10	1.41	-0.47	-0.58
	DKDÖ	1918	1.00	7.00	5.21	1.38	-0.55	-0.36
	İD	1918	1.00	7.00	5.36	1.47	-0.76	-0.09

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

Tablo 7’de ölçek puanlarının dağılımı yer almaktadır. Ölçek alt boyut puanları incelendiğinde, BZTÖ alt boyut düzeyinde en yüksek ortalamanın “*Duyusal*” (3.88), en düşük ortalamanın “*Davranışsal*” (3.76) alt boyutta olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların BZTÖ’den elde ettikleri en düşük puan 1.00 iken, en yüksek puan ise 5.00’tir. SZDÖ alt boyut düzeyinde en yüksek ortalamanın “*Rahatlama*” (3.78), en düşük ortalamanın “*Psikolojik*” (3.56) alt boyutta olduğu saptanmıştır. Katılımcıların SZDÖ’den elde ettikleri en düşük puan 1.00 iken, en yüksek puan ise 5.00’tir. RASÇÖ alt boyut düzeyinde ise, en yüksek ortalamanın “*İyileştirilmiş Durum*” (5.36), en düşük ortalamanın ise “*Psikolojik Deneyimin Gerleşmesi*” (5.10) alt boyuttunda olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcıların RASÇÖ’den elde ettikleri en düşük puan 1.00 iken, en yüksek puan ise 7.00’tir. Veri toplama araçlarından elde edilen puanların basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde ise verilerin normal dağılım gösterdikleri saptanmıştır.

4.3. Ölçek Puanlarının İstatiksel Test Sonuçları

4.3.1. Boş Zaman Tutum Ölçeğine İlişkin Analiz Sonuçları

Tablo 8. Katılımcıların BZTÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
Bilişsel	Erkek	852	3.74	0.85	1-1916	11.067	.001*
	Kadın	1066	3.87	0.87			
Duyuşsal	Erkek	852	3.81	0.78	1-1916	12.201	.000**
	Kadın	1066	3.93	0.80			
Davranışsal	Erkek	852	3.75	0.77	1-1916	.200	.655
	Kadın	1066	3.77	0.78			

** $p < 0.00$, * $p < 0.05$

Tablo 8’de katılımcıların cinsiyete göre Boş Zaman Tutum Ölçeğinin (BZTÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

MANOVA analizi sonuçları, cinsiyet değişkeninin BZTÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda = 0.988$, $F_{(3,1914)} = 7.724$; $p < 0.05$]. Analiz sonuçları cinsiyet ana etkisi açısından katılımcıların “BZTÖ” nin “Bilişsel” alt boyut [$F_{(1-1916)} = 11.067$; $p < 0.05$] ile “Duyuşsal” alt boyut puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur [$F_{(1-1916)} = 12.201$; $p < 0.05$]. Ortalama puanları incelendiğinde ise, kadınların bilişsel ve duyuşsal alt boyut puanları erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların BZTÖ Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
Bilişsel	İlköğretim	219	3.77	0.80	3-1914	2.044	.106	
	Lise	789	3.77	0.84				
	Üniversite	826	3.87	0.87				
	Lisansüstü	84	3.78	1.08				
Duyuşsal	İlköğretim	219	3.89	0.78	3-1914	2.820	.038*	2-4
	Lise	789	3.83	0.78				
	Üniversite	826	3.93	0.78				
	Lisansüstü	84	3.77	0.97				
Davranışsal	İlköğretim	219	3.76	0.82	3-1914	.166	.920	
	Lise	789	3.77	0.77				
	Üniversite	826	3.75	0.77				
	Lisansüstü	84	3.79	0.82				

** $p < 0.00$, * $p < 0.05$

Tablo 9’da eğitim durumlarına göre katılımcıların Boş Zaman Tutum Ölçeğinin (BZTÖ) alt boyutlarında aldıkları puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları gösterilmektedir.

MANOVA analizi sonuçları, eğitim durumunun “BZTÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda= 0.985$, $F_{(9,4653)} = 3.232$; $p < 0.05$]. Eğitim durumunun ana etkisi açısından katılımcıların “BZTÖ” nin sadece “Duyuşsal” alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır [$F_{(3-1914)} = 2.820$; $p < 0.05$]. Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre lise mezunu bireylerin elde ettikleri puanların lisansüstü katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların BZTÖ Puanlarının Medeni Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Medeni Durum	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
Bilişsel	Bekar	940	3.83	0.86	1-1916	.622	.431
	Evli	978	3.80	0.86			
Duyuşsal	Bekar	940	3.89	0.81	1-1916	.647	.421
	Evli	978	3.86	0.78			
Davranışsal	Bekar	940	3.77	0.79	1-1916	.051	.821
	Evli	978	3.76	0.77			

***p<0.00, *p<0.05*

Tablo 10’da medeni durum değişkenine göre bireylerin Boş Zaman Tutum Ölçeğinin (BZTÖ) alt boyut puanlarına ilişkin MANOVA testi sonuçları verilmiştir.

MANOVA analizi sonuçları, “BZTÖ” alt boyutları üzerindeki ana etkisinin medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır [$\lambda= 0.999$, $F_{(3,1914)} = 0.338$; $p > 0.05$]. Analiz sonuçları, katılımcıların “BZTÖ” alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların BZTÖ Puanlarının Refah Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Refah Durumu	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
Bilişsel	Çok Kötü	76	3.17	0.84	4-1913	24.032	.000**	1-2
	Kötü	226	3.51	0.94				
	Normal	970	3.83	0.83				
	İyi	517	3.98	0.82				
	Çok İyi	129	3.93	0.83				
Duyuşsal	Çok Kötü	76	3.39	0.79	4-1913	16.371	.000**	1-3
	Kötü	226	3.64	0.83				
	Normal	970	3.89	0.76				
	İyi	517	4.01	0.80				
	Çok İyi	129	3.95	0.79				
Davranışsal	Çok Kötü	76	3.51	0.75	4-1913	5.507	.000**	1-4
	Kötü	226	3.63	0.83				
	Normal	970	3.76	0.72				
	İyi	517	3.86	0.81				
	Çok İyi	129	3.78	0.88				

** $p < 0.00$, * $p < 0.05$

Tablo 11’de katılımcıların refah durumlarına göre Boş Zaman Tutum Ölçeğinin (BZTÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları gösterilmektedir.

MANOVA analizi sonuçları, refah durumu değişkeninin “BZTÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda = 0.948$, $F_{(12,5056)} = 8.662$; $p < 0.05$]. Analiz sonuçları, katılımcıların “BZTÖ” nin “Bilişsel” [$F_{(4-1913)} = 24.032$; $p < 0.05$], “Duyuşsal” [$F_{(4-1913)} = 16.371$; $p < 0.05$] ve “Davranışsal” [$F_{(4-1913)} = 5.507$; $p < 0.05$] alt boyut puanlarında anlamlı farklılık saptanmıştır. Farklılaşmanın hangi grupta olduğunun belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre “Bilişsel” alt boyutta refah durumu; kötü olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanları, normal olan katılımcılar ile çok kötü olan bireylerin ortalama puanları, iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanları, çok iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. “Duyuşsal” alt boyutta refah durumu; normal olan katılımcılar ile çok kötü olan bireylerin ortalama puanları, iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan bireylerin alt boyut puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak ise, “Davranışsal” alt boyutta refah durumu iyi olan katılımcıların alt boyutta elde ettikleri puanların refah düzeyi çok kötü olan bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 12. Katılımcıların BZTÖ Puanlarının Haftalık Fiziksel Aktivite Katılım Sıklıklarına Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	FA Katılım Sıklığı	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
Bilişsel	Çok Nadir	337	3.78	0.84	2-1915	23.055	.000**	1-3
	Bazen	1004	3.71	0.85				
	Sık sık	577	4.01	0.87				
Duyuşsal	Çok Nadir	337	3.83	0.75	2-1915	15.894	.000**	1-3
	Bazen	1004	3.80	0.80				
	Sık sık	577	4.03	0.79				
Davranışsal	Çok Nadir	337	3.76	0.78	2-1915	13.125	.000**	1-3
	Bazen	1004	3.68	0.76				
	Sık sık	577	3.89	0.79				

** $p < 0.00$, * $p < 0.05$

Tablo 12’de haftalık fiziksel aktivitelere katılım sıklıklarına göre katılımcıların Boş Zaman Tutum Ölçeğinin (BZTÖ) alt boyut puanlarına ilişkin MANOVA testi sonuçları gösterilmektedir.

MANOVA analizi sonuçlarına göre, haftalık fiziksel aktivitelere katılım sıklıklarının “BZTÖ” nin alt boyutları üzerindeki ana etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda = 0.975$, $F_{(6,3826)} = 8.286$; $p < 0.05$]. Analiz sonuçları katılımcıların “BZTÖ” nin “Bilişsel” [$F_{(2-1915)} = 23.055$; $p < 0.05$], “Duyuşsal” [$F_{(2-1915)} = 15.894$; $p < 0.05$] ve “Davranışsal” [$F_{(2-1915)} = 13.125$; $p < 0.05$] alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Farklılaşmanın hangi grupta olduğunun belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre tüm alt boyutlarda haftalık fiziksel aktivitelere sık sık katılan katılımcıların ortalama puanları çok nadir katılan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 13. Katılımcıların Fiziksel Aktivitelere Katılım Biçimlerine Göre MANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	FA Katılım Biçimi	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
Bilişsel	Tek Başına	596	3.89	0.82	2-1915	8.420	.000**	1-3
	Arkadaşlar ile	1043	3.82	0.86				
	Aile ile	279	3.63	0.93				
Duyuşsal	Tek Başına	596	3.93	0.76	2-1915	6.600	.001**	1-3
	Arkadaşlar ile	1043	3.88	0.80				
	Aile ile	279	3.73	0.82				
Davranışsal	Tek Başına	596	3.79	0.75	2-1915	2.228	.108	
	Arkadaşlar ile	1043	3.77	0.79				
	Aile ile	279	3.67	0.79				

** $p < 0.00$, * $p < 0.05$

Tablo 13’de katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım biçimlerine göre Boş Zaman Tutum Ölçeğinin (BZTÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

MANOVA analizi sonuçları, katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım biçimlerine göre “BZTÖ” alt boyutları üzerindeki ana etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir [$\lambda=0.990$, $F_{(6,3826)}=3.067$; $p<0.05$]. Fiziksel aktivitelere katılım biçimlerinin temel etkisi açısından katılımcıların “BZTÖ” nin “Bilişsel” alt boyut [$F_{(2-1915)}=8.420$; $p<0.05$] ile “Duyuşsal” alt boyut puanlarında anlamlı farklılık saptanmıştır [$F_{(2-1915)}=6.600$; $p<0.05$]. Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre “Bilişsel” ve “Duyuşsal” alt boyutlarda fiziksel aktivitelere tek başına katılan katılımcıların ortalama puanlarının aile ile katılan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 14. Yaş ile BZTÖ Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	Yaş	Bilişsel	Duyuşsal	Davranışsal
Yaş	1			
Bilişsel	.25	1		
Duyuşsal	.22	.80**	1	
Davranışsal	.04	.64**	.72**	1

** $p<0.00$, * $p<0.05$

Tablo 14’de yaş değişkeni ile BZTÖ’nin alt boyutları arasındaki ilişkin belirlenebilmesi için yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları gösterilmektedir.

Pearson Korelasyon analiz sonuçları, yaş değişkeni ile “BZTÖ”nin “Bilişsel” ($r=0.25$, $p>0.05$), “Duyuşsal” ($r=0.22$, $p>0.05$) ve “Davranışsal” ($r=0.04$, $p>0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeğine İlişkin Analiz Sonuçları

Tablo 15. Katılımcıların SZDÖ Puanlarının Cinsiyetlerine Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	Sd	F	p																																																								
Psikolojik	Erkek	852	3.47	1.00	1-1916	12.052	.001**																																																								
	Kadın	1066	3.63	0.97				Eğitimsel	Erkek	852	3.68	0.90	1-1916	2.220	.136	Kadın	1066	3.74	0.91	Sosyal	Erkek	852	3.63	0.88	1-1916	.757	.384	Kadın	1066	3.67	0.89	Rahatlama	Erkek	852	3.69	0.90	1-1916	15.126	.000**	Kadın	1066	3.85	0.90	Fiziksel	Erkek	852	3.62	0.87	1-1916	.798	.372	Kadın	1066	3.66	0.89	Estetik	Erkek	852	3.68	0.91	1-1916	1.424	.233
Eğitimsel	Erkek	852	3.68	0.90	1-1916	2.220	.136																																																								
	Kadın	1066	3.74	0.91				Sosyal	Erkek	852	3.63	0.88	1-1916	.757	.384	Kadın	1066	3.67	0.89	Rahatlama	Erkek	852	3.69	0.90	1-1916	15.126	.000**	Kadın	1066	3.85	0.90	Fiziksel	Erkek	852	3.62	0.87	1-1916	.798	.372	Kadın	1066	3.66	0.89	Estetik	Erkek	852	3.68	0.91	1-1916	1.424	.233	Kadın	1066	3.73	0.89								
Sosyal	Erkek	852	3.63	0.88	1-1916	.757	.384																																																								
	Kadın	1066	3.67	0.89				Rahatlama	Erkek	852	3.69	0.90	1-1916	15.126	.000**	Kadın	1066	3.85	0.90	Fiziksel	Erkek	852	3.62	0.87	1-1916	.798	.372	Kadın	1066	3.66	0.89	Estetik	Erkek	852	3.68	0.91	1-1916	1.424	.233	Kadın	1066	3.73	0.89																				
Rahatlama	Erkek	852	3.69	0.90	1-1916	15.126	.000**																																																								
	Kadın	1066	3.85	0.90				Fiziksel	Erkek	852	3.62	0.87	1-1916	.798	.372	Kadın	1066	3.66	0.89	Estetik	Erkek	852	3.68	0.91	1-1916	1.424	.233	Kadın	1066	3.73	0.89																																
Fiziksel	Erkek	852	3.62	0.87	1-1916	.798	.372																																																								
	Kadın	1066	3.66	0.89				Estetik	Erkek	852	3.68	0.91	1-1916	1.424	.233	Kadın	1066	3.73	0.89																																												
Estetik	Erkek	852	3.68	0.91	1-1916	1.424	.233																																																								
	Kadın	1066	3.73	0.89																																																											

** $p < 0.00$, * $p < 0.05$

Tablo 15’de Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ) alt boyutlarında aldıkları puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları gösterilmektedir.

MANOVA analizi sonuçları, cinsiyet değişkeninin “SZDÖ” nin alt boyutları üzerindeki ana etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir [$\lambda = 0.984$, $F_{(6,1911)} = 5.074$; $p < 0.05$]. Bununla birlikte cinsiyet değişkeninin temel etkisi açısından katılımcıların “SZDÖ” nin “Psikolojik” alt boyut [$F_{(1-1916)} = 12.052$; $p < 0.05$] ile “Rahatlama” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır [$F_{(1-1916)} = 15.126$; $p < 0.05$]. Kadın katılımcıların psikolojik ve rahatlama puanları erkek katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 16. Katılımcıların SZDÖ Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
Psikolojik	İlköğretim	219	3.58	0.87	3-1914	.886	.448	
	Lise	789	3.56	0.97				
	Üniversite	826	3.53	1.03				
	Lisansüstü	84	3.71	1.08				
Eğitimsel	İlköğretim	219	3.76	0.81	3-1914	.455	.714	
	Lise	789	3.69	0.90				
	Üniversite	826	3.72	0.91				
	Lisansüstü	84	3.76	1.05				
Sosyal	İlköğretim	219	3.68	0.84	3-1914	.508	.676	
	Lise	789	3.63	0.89				
	Üniversite	826	3.65	0.88				
	Lisansüstü	84	3.74	0.94				
Rahatlama	İlköğretim	219	3.73	0.92	3-1914	5.217	.001*	2-3 2-4
	Lise	789	3.71	0.94				
	Üniversite	826	3.84	0.86				
	Lisansüstü	84	4.03	0.88				
Fiziksel	İlköğretim	219	3.64	0.89	3-1914	2.108	.097	
	Lise	789	3.60	0.89				
	Üniversite	826	3.67	0.86				
	Lisansüstü	84	3.82	0.85				
Estetik	İlköğretim	219	3.73	0.87	3-1914	.782	.504	
	Lise	789	3.70	0.90				
	Üniversite	826	3.70	0.91				
	Lisansüstü	84	3.85	0.94				

** $p < 0.00$, * $p < 0.05$

Tablo 16’da katılımcıların eğitim durumlarına göre Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ) alt boyut puanlarına ilişkin MANOVA testi sonuçları verilmiştir.

MANOVA analizi sonuçları, katılımcıların eğitim durumlarına göre “SZDÖ” alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda = 0.982$, $F_{(18,5399)} = 1.881$; $p < 0.05$]. Eğitim durumunun ana etkisi açısından katılımcıların “SZDÖ” nin sadece “Rahatlama” alt boyut puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılığına sonucuna ulaşılmıştır [$F_{(3-1914)} = 5.217$; $p < 0.05$]. Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre “Rahatlama” alt boyutunda üniversite ve lisansüstü mezunu olan veya eğitimine devam eden bireylerin alt boyut puanları ile mezunu bireylerin puanlarından yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 17. Katılımcıların SZDÖ Puanlarının Medeni Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Medeni Durum	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
Psikolojik	Bekar	940	3.52	1.02	1-1916	2.285	.131
	Evli	978	3.59	0.96			
Eğitimsel	Bekar	940	3.69	0.92	1-1916	1.453	.228
	Evli	978	3.74	0.89			
Sosyal	Bekar	940	3.66	0.89	1-1916	.378	.539
	Evli	978	3.64	0.87			
Rahatlama	Bekar	940	3.76	0.93	1-1916	.803	.370
	Evli	978	3.80	0.88			
Fiziksel	Bekar	940	3.65	0.90	1-1916	.027	.870
	Evli	978	3.64	0.86			
Estetik	Bekar	940	3.69	0.93	1-1916	.520	.471
	Evli	978	3.72	0.85			

** $p < 0.00$, * $p < 0.05$

Tablo 17’de Medeni durum değişkenine göre katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları gösterilmektedir.

MANOVA analizi sonuçları, “SZDÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır [$\lambda = 0.995$, $F_{(6,1911)} = 1.471$; $p > 0.05$]. Bununla birlikte MANOVA analizi sonuçları medeni durum ana etkisi açısından katılımcıların “SZDÖ” alt boyutlarının anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 18. Katılımcıların SZDÖ Puanlarının Refah Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Refah Durumu	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
Psikolojik	Çok Kötü	76	3.10	0.98	4-1913	8.194	.000*	
	Kötü	226	3.38	1.02				
	Normal	970	3.55	0.93				
	İyi	517	3.67	1.00				
	Çok İyi	129	3.67	1.15				
Eğitimsel	Çok Kötü	76	3.26	0.82	4-1913	7.445	.000*	
	Kötü	226	3.61	0.95				
	Normal	970	3.71	0.87				
	İyi	517	3.80	0.93				
	Çok İyi	129	3.83	0.94				
Sosyal	Çok Kötü	76	3.27	0.85	4-1913	12.118	.000*	
	Kötü	226	3.50	0.95				
	Normal	970	3.60	0.84				

	İyi	517	3.83	0.88				
	Çok İyi	129	3.81	0.93				
	Çok Kötü	76	3.43	0.85				
	Kötü	226	3.61	0.93				1-3
Rahatlama	Normal	970	3.77	0.88	4-1913	8.354	.000*	1-4
	İyi	517	3.89	0.93				1-5
	Çok İyi	129	3.97	0.89				
	Çok Kötü	76	3.38	0.85				
	Kötü	226	3.57	0.87				
Fiziksel	Normal	970	3.60	0.85	4-1913	5.540	.000*	1-4
	İyi	517	3.74	0.90				1-5
	Çok İyi	129	3.82	0.98				
	Çok Kötü	76	3.43	0.90				
	Kötü	226	3.59	0.91				
Estetik	Normal	970	3.68	0.88	4-1913	5.992	.000*	1-4
	İyi	517	3.83	0.92				1-5
	Çok İyi	129	3.83	0.96				

** $p < 0.00$, * $p < 0.05$

Tablo 18’de katılımcıların refah durumlarına göre Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ) alt boyutlarında aldıkları puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

MANOVA analizi sonuçları, refah durumu değişkeninin “SZDÖ” alt boyutları üzerindeki ana etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır [$\lambda = 0.963$, $F_{(24,6657)} = 2.999$; $p > 0.05$]. Ancak, katılımcıların “SZDÖ” nin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Refah durumu çok iyi olan bireylerin alt boyut puanlarının diğer grupta yer alan bireylerin alt boyut puanlarından yüksek bulunmuştur.

Farklılaşmanın hangi grupta olduğunun belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre “Psikolojik” alt boyutta refah durumu; çok iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan bireylerin ortalama puanları, iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanları, normal olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. “Eğitimsel” alt boyutta refah durumu; çok iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan bireylerin ortalama puanları, iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanları, normal olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanları, kötü olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. “Sosyal” alt boyutta refah durumu; çok iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan bireylerin ortalama puanları, iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanları, normal olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek

olduğu belirlenmiştir. “Rahatlama” alt boyutta refah durumu; çok iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan bireylerin ortalama puanları, iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanları, normal olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. “Fiziksel” alt boyutta refah durumu; çok iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan bireylerin ortalama puanları, iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan bireylerin alt boyut puanlarından yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Son olarak ise, “Estetik” alt boyutta refah durumu; çok iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan bireylerin ortalama puanları, iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan bireylerin alt boyut puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 19. Katılımcıların SZDÖ Puanlarının Haftalık Fiziksel Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	FA Katılım Sıklığı	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
Psikolojik	Çok Nadir	337	3.48	0.99	2-1915	17.618	.000*	1-3 2-3
	Bazen	1004	3.46	0.96				
	Sık Sık	577	3.76	1.00				
Eğitimsel	Çok Nadir	337	3.69	0.94	2-1915	16.588	.000*	1-3 2-3
	Bazen	1004	3.62	0.85				
	Sık Sık	577	3.89	0.94				
Sosyal	Çok Nadir	337	3.60	0.96	2-1915	12.245	.000*	1-3 2-3
	Bazen	1004	3.58	0.82				
	Sık Sık	577	3.80	0.93				
Rahatlama	Çok Nadir	337	3.76	0.94	2-1915	26.410	.000*	1-3 2-3
	Bazen	1004	3.66	0.89				
	Sık Sık	577	4.00	0.86				
Fiziksel	Çok Nadir	337	3.57	0.92	2-1915	32.635	.000*	1-3 2-3
	Bazen	1004	3.53	0.86				
	Sık Sık	577	3.88	0.84				
Estetik	Çok Nadir	337	3.68	0.95	2-1915	17.334	.000*	1-3 2-3
	Bazen	1004	3.61	0.89				
	Sık Sık	577	3.89	0.86				

** $p < 0.00$, * $p < 0.05$

Tablo 19’da haftalık fiziksel aktivitelere katılım sıklıklarına göre katılımcıların Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları gösterilmektedir.

MANOVA analizi sonuçları, haftalık fiziksel aktivitelere katılım sıklıklarına göre “SZDÖ” nin alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir [$\lambda = 0.960$, $F_{(12,3820)} = 6.529$; $p < 0.05$]. Analiz sonuçları

katılımcıların “SZDÖ” nin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Farklılaşmanın hangi grupta olduğunun belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, tüm alt boyutlarda haftalık fiziksel aktivitelere sık sık katılan katılımcıların ortalama puanları ile çok nadir katılan katılımcıların puanları, aktivitelere sık sık katılan katılımcıların ortalama puanları ile bazen katılan bireylerin alt boyut puanlarından yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 20. Katılımcıların SZDÖ Puanlarının Fiziksel Aktivitelere Katılım Biçimlerine Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	FA Katılım Biçimi	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
Psikolojik	Tek Başına	596	3.59	0.94	2-1915	.659	.518	
	Arkadaşlar ile	1043	3.54	1.01				
	Aile ile	279	3.53	1.00				
Eğitimsel	Tek Başına	596	3.75	0.86	2-1915	1.089	.337	
	Arkadaşlar ile	1043	3.71	0.91				
	Aile ile	279	3.65	0.96				
Sosyal	Tek Başına	596	3.69	0.85	2-1915	3.277	.038*	2-3
	Arkadaşlar ile	1043	3.64	0.89				
	Aile ile	279	3.54	0.91				
Rahatlama	Tek Başına	596	3.86	0.86	2-1915	5.260	.005*	1-3
	Arkadaşlar ile	1043	3.77	0.90				
	Aile ile	279	3.66	0.99				
Fiziksel	Tek Başına	596	3.69	0.87	2-1915	1.460	.233	
	Arkadaşlar ile	1043	3.63	0.89				
	Aile ile	279	3.59	0.85				
Estetik	Tek Başına	596	3.76	0.89	2-1915	1.639	.194	
	Arkadaşlar ile	1043	3.69	0.92				
	Aile ile	279	3.66	0.87				

** $p < 0.00$, * $p < 0.05$

Tablo 20’de katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım biçimlerine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin (SZDÖ) alt boyutlarında aldıkları puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

MANOVA analizi sonuçları, katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım biçimlerine göre “SZDÖ” nin alt boyutları üzerindeki ana etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir [$\lambda = 0.985$, $F_{(12,3820)} = 2.352$; $p < 0.05$]. Fiziksel aktivitelere katılım biçimlerinin temel etkisi açısından katılımcıların “SZDÖ” nin “Sosyal” alt boyut [$F_{(2-1915)} = 3.277$; $p < 0.05$] ile “Rahatlama” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$F_{(2-1915)} = 5.260$; $p < 0.05$].

Farklılaşmanın hangi grupta olduğunun belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, “Sosyal ” alt boyutta fiziksel aktivitelere arkadaşları ile katılan katılımcıların alt boyut puanlarının aile ile katılan bireylerin alt boyut puanlarından yüksek olduğu, “Rahatlama” alt boyutunda ise fiziksel aktivitelere tek başına katılan bireylerin ortalama puanlarının aile ile katılan bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 21. Yaş ile SZDÖ Alt Boyutları Arasındaki Analizi Sonuçları

	Yaş	Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Rahatlama	Fiziksel	Estetik
Yaş	1						
Psikolojik	.49*	1					
Eğitimsel	.45*	.72*	1				
Sosyal	.33	.59*	.67*	1			
Rahatlama	.61*	.61*	.62*	.63*	1		
Fiziksel	.26	.57*	.58*	.58*	.63*	1	
Estetik	.36	.55*	.55*	.53*	.56*	.63*	1

** $p < 0.00$, * $p < 0.05$

Tablo 21’de yaş değişeni ile SZDÖ’nin alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Pearson Korelasyon analiz sonuçlarına göre, yaş değişkeni ile SZDÖ’nin “Psikolojik” ($r=0.49$, $p < 0.05$), “Eğitimsel” ($r=0.45$, $p < 0.05$) ve “Rahatlama” ($r=0.61$, $p < 0.05$) alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

4.3.3. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğine İlişkin Analiz Sonuçları

Tablo 22. Katılımcıların RASÇÖ Puanlarının Cinsiyetlerine Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
PDG	Erkek	852	5.04	1.38	1-1916	2.652	.104
	Kadın	1066	5.14	1.42			
DKDÖ	Erkek	852	5.16	1.32	1-1916	1.760	.185
	Kadın	1066	5.23	1.42			
İD	Erkek	852	5.23	1.46	1-1916	11.678	.001*
	Kadın	1066	5.46	1.48			

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

***p<0.00, *p<0.05*

Tablo 22’de cinsiyet değişkenine göre katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) alt boyutlarında aldıkları puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları gösterilmektedir.

MANOVA analizi sonuçları, cinsiyet değişkeninin “RASÇÖ” nin alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu saptanmıştır [$\lambda = 0.992$, $F_{(3,1914)}=4.915$; $p<0.05$]. Bununla birlikte cinsiyet değişkeninin temel etkisi açısından katılımcıların “RASÇÖ” nin sadece “İyileştirilmiş Durum” alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur [$F_{(1-1916)}=11.678$; $p<0.05$]. Kadınların iyileştirilmiş durum alt boyut puanları erkeklerin puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 23. Katılımcıların RASÇÖ Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
PDG	İlköğretim	219	4.85	1.42	4-1914	4.801	.002*	1-3
	Lise	789	5.04	1.40				
	Üniversite	826	5.18	1.38				
	Lisansüstü	84	5.37	1.49				
DKDÖ	İlköğretim	219	5.01	1.42	4-1914	9.466	.000*	1-3
	Lise	789	5.07	1.39				
	Üniversite	826	5.37	1.34				
	Lisansüstü	84	5.49	1.30				
İD	İlköğretim	219	5.05	1.59	4-1914	7.528	.000*	1-3
	Lise	789	5.26	1.48				
	Üniversite	826	5.43	1.40				
	Lisansüstü	84	5.52	1.61				2-4

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

***p<0.00, *p<0.05*

Tablo 23’de eğitim durumlarına göre katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) alt boyutlarında aldıkları puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

MANOVA analizi sonuçları, eğitim durumunun “RASÇÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir [$\lambda = 0.979$, $F_{(9,4653)}=4.621$; $p<0.05$]. Eğitim durumunun ana etkisi açısından katılımcıların “RASÇÖ” nin “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” [$F_{(4-1914)}=4.801$; $p<0.05$], “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” [$F_{(4-1914)}=9.466$; $p<0.05$] ile “İyileştirilmiş Durum” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir [$F_{(4-1914)}=7.528$; $p<0.05$]. Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” alt boyutunda lisansüstü mezunu veya eğitimine devam eden bireylerin alt boyut puanları ile ilköğretim mezunu bireylerin alt boyut puanları, üniversite mezunu bireylerin alt boyut puanları ile ilköğretim mezunu bireylerin alt boyut puanlarından yüksek olduğu belirlenmiştir. “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” alt boyutunda lisansüstü mezunu veya eğitime devam eden bireylerin alt boyut puanları ile ilköğretim mezunu bireylerin alt boyut puanları, üniversite mezunu bireylerin alt boyut puanları ile ilköğretim mezunu bireylerin alt boyut puanları, lisansüstü mezunu veya eğitime devam eden katılımcıların alt boyut puanları ile lise mezunu bireylerin alt boyut puanları, üniversite mezunu bireylerin alt boyut puanları ile lise mezunu bireylerin alt boyut puanlarından yüksek olduğu saptanmıştır. “İyileştirilmiş Durum” alt boyutunda ise, üniversite mezunu bireylerin alt boyut puanları ile lise mezunu katılımcıların bireylerin alt boyut puanları, üniversite mezunu bireylerin alt boyut puanları ile ilköğretim mezunu bireylerin alt boyut puanlarından yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 24. Katılımcıların RASÇÖ Puanlarının Medeni Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Medeni Hal	n	Ort.	Ss	Sd	F	p
PDG	Bekar	940	5.12	1.43	1-1916	.516	.473
	Evli	978	5.07	1.38			
DKDÖ	Bekar	940	5.23	1.34	1-1916	.320	.572
	Evli	978	5.19	1.41			
İD	Bekar	940	5.39	1.45	1-1916	.902	.342
	Evli	978	5.32	1.49			

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum
 ** $p<0.00$, * $p<0.05$

Tablo 24’de medeni durum değişkenine göre katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) alt boyut puanlarına ilişkin MANOVA testi sonuçları verilmiştir.

MANOVA analiz sonuçları, “RASÇÖ” alt boyutları üzerindeki ana etkisinin medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır [$\lambda=0.999$, $F_{(3,1914)}=.345$; $p>0.05$]. Bununla birlikte katılımcıların “RASÇÖ” nin alt boyut puanlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 25. Katılımcılar RASÇÖ Puanlarının Refah Durumlarına Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	Refah Durumu	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
PDG	Çok Kötü	76	4.48	1.24	4-1913	9.942	.000*	1-3 1-4 1-5
	Kötü	226	4.81	1.42				
	Normal	970	5.07	1.35				
	İyi	517	5.28	1.47				
	Çok İyi	129	5.40	1.44				
DKDÖ	Çok Kötü	76	5.11	1.32	4-1913	4.236	.002*	2-4 2-5
	Kötü	226	4.93	1.42				
	Normal	970	5.20	1.35				
	İyi	517	5.33	1.41				
	Çok İyi	129	5.42	1.29				
İD	Çok Kötü	76	5.09	1.52	4-1913	8.875	.000*	1-4 2-3 2-4 2-5
	Kötü	226	4.93	1.62				
	Normal	970	5.34	1.42				
	İyi	517	5.59	1.42				
	Çok İyi	129	5.44	1.47				

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

***p<0.00, *p<0.05*

Tablo 25’de katılımcıların refah durumlarına göre Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları yer almaktadır.

MANOVA analizi sonuçları, refah durumu değişkenin “RASÇÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda=0.964$, $F_{(12,5056)}=5.860$ $p<0.05$]. Bununla birlikte katılımcıların “RASÇÖ” nin “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” [$F_{(4-1913)}=9.942$; $p<0.05$], “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” [$F_{(4-1913)}=4.236$; $p<0.05$] ve “İyileştirilmiş Durum” [$F_{(4-1913)}=8.875$; $p<0.05$] alt boyut puanlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Farklılaşmanın hangi grupta olduğunu belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” alt boyutta refah durumu; Normal olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanları, iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanları, çok iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

“Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” alt boyutta refah durumu; iyi olan katılımcılar ile kötü olan katılımcıların ortalama puanları, çok iyi olan katılımcılar ile kötü olan bireylerin alt boyut puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak ise, “İyileştirilmiş Durum” alt boyutta refah durumu; iyi olan katılımcılar ile çok kötü olan katılımcıların ortalama puanları, normal olan katılımcılar ile kötü olan katılımcıların ortalama puanları, iyi olan katılımcılar ile kötü olan katılımcıların ortalama puanları, çok iyi olan katılımcılar ile kötü olan bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 26. Katılımcıların RASÇÖ Puanlarının Haftalık Fiziksel Aktivitelere Katılım Sıklıklarına Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	FA Katılım Sıklığı	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
PDG	Çok Nadir	337	4.93	1.42	2-1915	29.220	.000*	1-3 2-3
	Bazen	1004	4.94	1.37				
	Sık Sık	577	5.47	1.40				
DKDÖ	Çok Nadir	337	5.07	1.43	2-1915	29.792	.000*	1-3 2-3
	Bazen	1004	5.05	1.34				
	Sık Sık	577	5.58	1.34				
İD	Çok Nadir	337	5.16	1.50	2-1915	25.457	.000*	1-3 2-3
	Bazen	1004	5.21	1.44				
	Sık Sık	577	5.72	1.46				

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

***p<0.00, *p<0.05*

Tablo 26’da haftalık fiziksel aktivitelere katılım sıklıklarına göre katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) alt boyutlarında elde ettikleri puanlara ilişkin MANOVA testi sonuçları gösterilmektedir.

MANOVA analizi sonuçları, haftalık fiziksel aktivitelere katılım sıklıklarına göre “RASÇÖ” nin alt boyut puanları üzerindeki temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir [$\lambda = 0.963$, $F_{(6,3826)}=12.016$; $p<0.05$]. Analiz sonuçları katılımcıların “RASÇÖ” nin “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” alt boyut [$F_{(2-$

$_{1915}=29.220$; $p<0.05$], “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” alt boyut [$F_{(2-1915)}=29.792$; $p<0.05$] ile “İyileştirilmiş Durum” alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmıştır [$F_{(2-1915)}=25.457$; $p<0.05$].

Farklılaşmanın hangi grupta olduğunun belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, tüm alt boyutlarda haftalık fiziksel aktivitelere sık sık katılan katılımcıların ortalama puanları ile çok nadir katılan katılımcıların ortalama puanları, fiziksel aktiviteye sık sık katılan katılımcıların ortalama puanları ile bazen katılan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 27. Katılımcıların Fiziksel Aktivitelere Katılım Biçimlerine Göre MANOVA Sonuçları

Bağımlı Değişken	FA Katılım Biçimi	n	Ort.	Ss	Sd	F	p	Fark
PDG	Tek Başına	596	5.21	1.36	2-1915	4.076	.017*	1-3
	Arkadaşlar ile	1043	5.07	1.41				
	Aile ile	279	4.93	1.47				
DKDÖ	Tek Başına	596	5.37	1.34	2-1915	6.124	.002*	1-3 2-3
	Arkadaşlar ile	1043	5.15	1.36				
	Aile ile	279	5.09	1.46				
İD	Tek Başına	596	5.50	1.43	2-1915	6.898	.001*	1-3
	Arkadaşlar ile	1043	5.34	1.45				
	Aile ile	279	5.11	1.61				

PDG: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, DKDÖ: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, İD: İyileştirilmiş Durum

*** $p<0.00$, * $p<0.05$*

Tablo 27’de katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım biçimlerine göre Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin (RASÇÖ) alt boyut puanlarına ilişkin MANOVA testi sonuçları verilmiştir.

MANOVA analizi sonuçları, katılımcıların haftalık fiziksel aktivitelere katılım biçimlerine göre “RASÇÖ” nin alt boyutları üzerindeki ana etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır [$\lambda= 0.989$, $F_{(6,3826)}=3.386$; $p<0.05$]. Haftalık fiziksel aktivitelere katılım biçimlerinin temel etkisi açısından katılımcıların “RASÇÖ” nin “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” alt boyut [$F_{(2-1915)}=4.076$; $p<0.05$], “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” alt boyut [$F_{(2-1915)}=6.124$; $p<0.05$] ile “İyileştirilmiş Durum” alt boyut puanlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$F_{(2-1915)}=6.898$; $p<0.05$].

Farklılaşmanın hangi grupta olduğunun belirleyebilmek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi ” alt boyutta fiziksel aktivitelere tek başına katılan katılımcıların ortalama puanları aile ile katılan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” alt boyutunda tek başına katılan katılımcıların ortalama puanları aile ile katılan katılımcıların ortalama puanları, arkadaş ile katılan katılımcıların ortalama puanları aile ile katılan bireylerin alt boyut puanlarından yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak ise, “İyileştirilmiş Durum” alt boyutta fiziksel aktivitelere tek başına katılan bireylerin alt boyut puanları aile ile katılan bireylerin puanlarından yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 28. Yaş ile RASÇÖ Alt Boyutları Arasındaki Analiz Sonuçları

	Yaş	PDG	DKDÖ	İD
Yaş	1			
PDG	-.12	1		
DKDÖ	-.27	.73**	1	
İD	-.60**	.62**	.73**	1

** $p < 0.00$, * $p < 0.05$

Tablo 28’de yaş değişkeni ile RASÇÖ’nin alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre, yaş değişkeni ile RASÇÖ’inin sadece “iyileştirilmiş durum” ($r = -0.60$, $p < 0.05$) alt boyutları arasında orta düzeyde ve negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 29. BZTÖ, SZDÖ ve RASÇÖ Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12
F1	1											
F2	.80**	1										
F3	.64**	.72**	1									
F4	.60**	.54**	.48**	1								
F5	.58**	.53**	.48**	.72**	1							
F6	.48**	.49**	.49**	.59**	.67**	1						
F7	.55*	.55**	.48**	.61**	.62**	.63**	1					
F8	.46**	.46**	.49**	.57**	.58**	.58**	.63**	1				
F9	.44**	.44**	.45**	.55**	.55**	.53**	.56**	.63**	1			
F10	.57**	.57**	.48**	.60**	.55**	.48**	.51**	.49**	.46**	1		
F11	.50**	.50**	.42**	.45**	.46**	.40**	.47**	.44**	.43**	.73**	1	
F12	.46**	.46**	.36**	.38**	.37**	.34**	.42**	.36**	.35**	.62**	.73**	1

F1: Bilişsel, F2: Duyuşsal, F3: Davranışsal, F4: Psikolojik, F5: Eğitimsel, F6: Sosyal, F7: Rahatlama, F8: Fiziksel, F9: Estetik, F10: Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, F11: Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, F12: İyileştirilmiş Durum

** $p < 0.00$, * $p < 0.05$

Tablo 29’da BZTÖ, SZDÖ ve RASÇÖ ölçekleri arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için yapılan Pearson Korelasyon analizi yer almaktadır.

Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre, “BZTÖ” ile “SZDÖ”nin tüm alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p < 0.01$). Benzer şekilde, “BZTÖ” ile “RASÇÖ” tüm alt boyutları arasında yüksek düzeyde ve pozitif bir yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.05$). “SZDÖ” ile “RASÇÖ” alt boyutları arasında ise, orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0.01$).

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, sağlık ve zindelik merkezine üye olan bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumları, doyumları ve algıladıkları sağlık çıktılarına ilişkin elde edilen bulgular literatürdeki mevcut çalışmalarla tartışılmıştır.

5.1. Boş Zaman Tutum Ölçeğine (BZTÖ) İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkeninin BZTÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde, “Bilişsel” ve “Duyuşsal” boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın ise, kadınların lehinde olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 8). Ayrıca bu sonuç ile hipotez 1 kabul edilmektedir.

Konuya ilişkin literatürde daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Vivian ve Awujo (2018) tarafından Nijerya’daki devlet üniversitesinde görev yapmakta olan öğretim elemanlarının boş zaman tutum düzeylerini belirlemeye yönelik yaptıkları araştırmada kadınların puanlarının erkeklere oranla yüksek olduğunu belirtmiştir. Murathan ve ark., (2019) tarafından Ardahan üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını inceleyen çalışmada kadın katılımcıların özellikle bilişsel alt boyut puanlarının yüksek olduğunu saptamışlardır. Başka bir çalışmada ise, Öztürk ve ark., (2019) tarafından ilköğretim öğretmenlerinin serbest zaman tutum düzeylerini inceleyen çalışmada kadınların bilişsel alt boyut puanları erkeklerden daha yüksektir. Ho (2008) Tayvan’daki lise öğrencilerinin serbest zaman tutumları ile faydalarını inceleyen çalışmada da erkek katılımcıların bilişsel ve duyuşsal alt boyut puanları kadınların puanlarından daha yüksek saptamıştır. Kaya ve Gürbüz (2015) tarafından yapılan çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin serbest aktivitelerine yönelik tutumlarını incelemişler ve kadın katılımcıların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutta elde ettikleri puanlar erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterirken; Muzindutsi ve Viljoen (2016) tarafından Güney Afrika’daki üniversitede öğrencilerin serbest zaman tutumlarını etkileyen faktörleri inceleyen çalışmada, Kaya ve ark., (2015) tarafından yetişkinlerin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını ele alan araştırmada ile Gökyürek (2016) tarafından dans aktivitelerine katılan bireylerin serbest zaman tutumları ile yaşam doyumlarını inceleyen çalışmada tutum düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığını

belirtmiştir. Bizim çalışmamızın sonuçları ile bu araştırmaların sonuçları örtüşmemektedir.

Katılımcıların Eğitim durumlarının BZTÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde sadece “Duyuşsal” boyutta anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın ise, lise mezunu bireylerin lehinde olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 9). Ayrıca bu sonuç ile hipotez 3 kabul edilmektedir.

Konuya ilişkin alanyazında daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Lee ve ark., (2018) tarafından emeklilerin serbest zaman tutumları ile öz-yeterliliklerinin emekliliğe yönelik tutumlarını nasıl etkilediğini belirlemeye yönelik yapılan araştırmada, katılımcıların eğitim düzeyleri arttıkça onların serbest zamanlara yönelik tutumlarında arttığını belirtmişlerdir. Yıldız (2018) tarafından Düzce emniyet personelinin serbest zaman tutumlarını ve umutsuzluk düzeylerini inceleyen araştırmada bilişsel ve duyuşsal alt boyutlarda yüksek lisans mezunu ya da eğitimine devam eden katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu durum bireylerin eğitim seviyelerinin onların serbest zaman tutum düzeylerinde değişik gösterdiği şeklinde açıklanabilir. Durmaz (2020) tarafından Manisa gençlik merkezini kullanan gençlerin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını, doyumlarını ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada sadece bilişsel alt boyutta üniversite eğitimine devam eden katılımcıların lise mezunu katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise, Munusturlar (2017) tarafından Türkiye’de yaşam bireylerin serbest zaman tutumlarını inceleyen araştırmada, bireylerin eğitim durumlarına göre tüm alt boyutlarda üniversite mezunu katılımcıların alt boyut puanlarının diğer bireylerin puanlarından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterirken; Gökyürek (2016) tarafından dans aktivitelerine katılan bireylerin serbest zaman tutumları ile yaşam doyumlarını inceleyen çalışmada katılımcıların eğitim düzeyleri ile serbest zaman tutumları arasında fark olmadığı belirtilmiştir. Başka bir deyişle, katılımcıların serbest zaman tutum düzeylerinin onların eğitim düzeylerine göre değişiklik göstermediği anlaşılmaktadır.

Medeni durumun BZTÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde ise, bekar bireylerin alt boyut puanlarının evli bireylerden daha yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunmamıştır (Tablo 10). Bu sonuç ile hipotez 4 red edilmiştir.

Konuya ilişkin literatürde daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Gökçe (2019) tarafından Spor genel müdürlüğü merkez teşkilatında çalışan personelin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını inceleyen çalışmada tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık saptanamamıştır. Bu sonuç ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterirken; Gümüş ve ark., (2018) tarafından kadınların serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını inceleyen çalışmalarında duyuşsal alt boyutta evli bireylerin alt boyut puanları bekarlardan daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ile serbest zamana yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi ele alan Atasoy (2014) katılımcıların medeni durumlarına göre serbest zaman tutumları arasında farklılık bulunduğunu ve evli olan katılımcıların tüm alt boyutlarda elde ettikleri puanların bekar olan katılımcılara oranla daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Katılımcıların Refah durumlarının BZTÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde, tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılık ise, refah durumu iyi olan katılımcıların lehinde olduğu görülmektedir (Tablo 11). Ayrıca bu sonuç ile hipotez 5 kabul edilmektedir.

Konuya ilişkin literatürde daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Gökyürek (2016) tarafından dans aktivitelerine katılan bireylerin serbest zaman tutumları ile yaşam doyumlarını inceleyen çalışmada katılımcıların düşük gelire sahip katılımcıların serbest zaman tutum puanları diğer gelir gurubuna sahip katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Başka bir çalışmada ise, Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ile serbest zamana yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi ele alan Atasoy (2014) araştırmada sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyut puanları diğer gelir grubunda yer alan katılımcılardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Diğer bir deyişle, katılımcıların serbest zaman tutumları onların refah durumlarına göre değişmektedir. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın

sonuçları paralellik gösterirken; Gökçe (2019) tarafından Spor genel müdürlüğü merkez teşkilatında çalışan personelin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını inceleyen çalışmada katılımcıların gelir durumlarına göre katılımcıların serbest zaman tutumları arasında farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmaların sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları örtüşmemektedir.

Haftalık fiziksel aktivitelere katılım sıklığının BZTÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde, tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılık ise, haftalık fiziksel aktivitelere sık sık katılan katılımcıların lehinde olduğu görülmektedir (Tablo 12). Ayrıca bu sonuç ile hipotez 6 kabul edilmektedir.

Konuya ilişkin alanyazında daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Çelik (2014) polis kolejinde öğrenim gören öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumlarını inceleyen çalışmada katılımcıların egzersiz yapma sıklıkları ile serbest zaman tutumları arasında tüm alt boyutlarda aktiviteye sık sık katılan bireylerin puanlarının diğer katılımcılara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle, bireylerin aktivitelere katılım sıklıkları onların serbest zaman tutum düzeylerinde farklılık gösterdiği söylenebilir. Yaşartürk (2016) tarafından elit seviyedeki sporcuların rekreatif aktivite tercihlerine yönelik tutum, sıkılma algısı ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada katılımcıların rekreatif etkinliklere katılım sıklıkları ile serbest zaman tutumları arasında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiş ve aktivitelere sık sık katılım gösteren bireylerin alt boyut puanlarının diğer bireylerin alt boyut puanlarından yüksek bulunmuştur. Yine Durmaz (2020) tarafından Manisa gençlik merkezine giden gençlerin serbest zaman aktiviteleri yönelik tutumlarını, doyumlarını ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarda aktivitelere düzenli olarak katılan bireylerin alt boyut puanları diğer gruplarda yer alan katılımcıların alt boyut puanlarından yüksek bulunmuştur. Diğer bir çalışmada ise Yıldırım (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutum düzeylerinin serbest zaman sıkılma algılarını belirlemedeki rolünü inceleyen çalışmada bilişsel ve davranışsal alt boyutlarda fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılan bireylerin alt boyut puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir..

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım biçimlerinin BZTÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde “Bilişsel” ve “Duyuşsal” boyutlarda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın ise, fiziksel aktivitelere tek başına katılan katılımcıların lehinde olduğu görülmektedir (Tablo 13). Ayrıca bu sonuç ile hipotez 7 kabul edilmektedir.

Fiziksel aktivitelere tek başına katılan bireylerin bilişsel ve duyuşsal alt boyut puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Bireylerin fiziksel aktivitelere tek başlarına katılım göstermeleri sosyal fayda elde etmekten daha ziyade daha çok kendileri açısından fiziksel ve psikolojik fayda elde etmek amacıyla katılım gösterdikleri şeklinde yorumlanabilir.

Yaş ile BZTÖ’ünün alt boyutları arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı saptanmıştır (Tablo 14). Bu sonuç ile hipotez 2 red edilmiştir.

Konuya ilişkin literatürde daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Öztürk ve ark., (2019) tarafından ilköğretim öğretmenlerinin serbest zaman tutum düzeylerini inceleyen araştırmada katılımcıların yaşları ile serbest zaman tutumları arasında ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Diğer bir çalışmada ise Kaya ve ark., (2015) tarafından yetişkinlerin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumlarını inceleyen çalışmada bireylerin yaşları ile serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumları arasında ilişkinin olmadığını tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterirken; Lee ve ark., (2018) tarafından emeklilerin serbest zaman tutumları ile öz-yeterliliklerinin emekliliğe yönelik tutumlarını nasıl etkilediğini inceleyen araştırmada, katılımcıların yaşları ile serbest zaman tutumları arasında negatif bir ilişki bulunurken; Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ile serbest zamana yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi ele alan Atasoy (2014) bireylerin yaşları ile serbest zaman tutumları arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Diğer bir çalışmada ise, Murathan ve ark., (2019) tarafından Ardahan üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman tutumları incelenmiş ve bireylerin yaşları ile serbest zaman tutum arasında davranışsal alt boyutta farklılık bulunmuştur.

5.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeğine (SZDÖ) İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkeninin SZDÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde “Psikolojik” ve “Rahatlama” boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın ise, kadınların lehinde olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 15). Ayrıca bu sonuç ile hipotez 8 kabul edilmektedir.

Konuya ilişkin alanyazında daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Chun ve ark., (2012) tarafından bireylerde stresin serbest zaman katılımı ile serbest zaman doyumuna etkisini inceleyen çalışmada serbest zaman doyumunu ile bireylerin cinsiyetleri arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Muzindutsi ve Masango (2015) tarafından Güney Afrika'daki üniversitede öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerine belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin de kadınların lehinde olduğunu ifade etmişlerdir. Cheng ve ark., (2010) tarafından Avustralya'da fuar alanını ziyaret eden yaşlı bireylerin serbest doyum düzeylerini inceleyen çalışmada, alt boyutlarda kadınların lehinde anlamlı farklılık saptanmışlardır. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik göstermektedir. Bizim çalışmamızda kadınların serbest zaman aktivitelerinden daha çok doyum elde ettiği sonucuna ulaşmamıza rağmen literatürde erkeklerinde kadınlara oranla daha fazla doyum elde ettiklerine ilişkin çalışmalara rastlamak mümkündür. Örneğin; Ngai (2005) tarafından Çin'de yaşayan bireylerin serbest zaman doyumunu ve yaşam kalitelerini araştıran çalışmada bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılık gösterdiği ve erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek skor elde ettiklerini belirtmiştir. Gelissen (2019) serbest zaman doyumunun zaman içerisinde ne kadar kararlı olduğuna yönelik Hollanda'da yaşayan insanların verilerine ilişkin yaptıkları durum analizinde erkek katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin kadınlardan yüksek olmasına rağmen anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Yerlisu Lapa (2013) tarafından açık alan etkinliklerine katılan bireylerin yaşam doyumunu, boş zaman doyumunu ve algıladıkları özgürlük düzeylerini inceleyen çalışmada cinsiyete göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri arasında farklılık saptanamadığını belirtmiştir.

Berg ve ark., (2001) tarafından cinsiyetleri ile serbest zaman doyumları arasında ilişki olmadığını saptamışlardır. Başka bir deyişle, bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri onların cinsiyetlerine göre değişiklik göstermemektedir. Bu çalışmaların sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları örtüşmemektedir.

Katılımcıların Eğitim durumlarının SZDÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde sadece “Rahatlama” boyutta anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın üniversite ve lisansüstü mezunu olan veya eğitimine devam eden katılımcıların lehinde olduğu görülmektedir (Tablo 16). Ayrıca bu sonuç ile hipotez 10 kabul edilmektedir.

Konuya ilişkin literatürde daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Cheng ve ark., (2010) tarafından Avustralya’da fuar alanını ziyaret eden yaşlı bireylerin serbest doyum düzeylerini inceleyen çalışmada, Lisansüstü mezunu ya da eğitimine devam eden bireylerin sosyal ve estetik alt boyut puanlarından yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterirken; Yaşartürk ve ark., (2018) tarafından Elit düzeydeki güreşçilerin serbest zaman doyumları ile stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada katılımcıların eğitimlerine göre serbest zaman doyum düzeyleri arasında fark bulunmadığını saptanmıştır. Ngai (2005) tarafından Çin’de yaşayan bireylerin serbest zaman doyum ve yaşam kalitelerini inceleyen çalışmada bireylerin eğitim düzeylerine göre serbest zaman doyumları arasında farklılık olmadığını tespit etmiştir. Wu (2002) tarafından New York’da yaşayan Çinli göçmenlerin serbest zaman doyumlarını araştıran çalışmada bireylerin eğitim durumları ile serbest zaman doyumları arasında ilişkinin olmadığını belirtmiştir. Bu çalışmaların sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları örtüşmemektedir.

Medeni durumun SZDÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde ise, evli bireylerin alt boyut puanlarının bekar bireylerden daha yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı bulunmamıştır (Tablo 17). Bu sonuç ile hipotez 11 red edilmiştir.

Konuya ilişkin literatürde daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Yaşartürk ve ark., (2018) tarafından Elit düzeydeki güreşçilerin serbest zaman doyumları ile stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada medeni durumlarına göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinde farklılık bulunmadığını saptanmışlardır. Yine Ngai (2005) tarafından Çin’de yaşayan bireylerin boş zaman doyumları ile yaşam kalitelerini ele alan çalışmada medeni durum değişkeninin bireylerin serbest zaman doyumları arasında farklılık olmadığını saptanmıştır. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterirken; Yazgeç (2019) tarafından Doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerini inceleyen çalışmada fiziksel alt boyut hariç diğer alt boyutlarda bekar bireyler lehinde anlamlı farklılık saptanmıştır. Köksal (2019) tarafından Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyum ve yaşam tatmini arasındaki ilişki inceleyen çalışmada sadece rahatlama alt boyutunda bekar katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmaların sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları örtüşmemektedir.

Katılımcıların Refah durumların SZDÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Ancak, alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde, tüm alt boyutlarda farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık ise, refah durumu çok iyi olan katılımcıların lehinde olduğu görülmektedir (Tablo 18). Ayrıca bu sonuç ile hipotez 12 kabul edilmektedir.

Konuya ilişkin alanyazında daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Soyer ve ark., (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin akıllı telefon ve serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, katılımcıların refah durumlarına göre serbest zaman doyum düzeyleri arasından sadece rahatlama alt boyutunda refah durumu çok iyi olan katılımcıların puanlarının diğer grupta yer alan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Diğer bir çalışmada ise, Yazgeç (2019) tarafından Doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerini inceleyen araştırmada refah düzeyi çok iyi olan katılımcıların serbest zaman doyum ölçeğinin tüm alt boyutlarda elde ettikleri ortamala puanlar diğer katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Köksal (2019) tarafından Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman doyumları ile yaşam

tatminlerini inceleyen çalışmada psikolojik, eğitimsel ve sosyal alt boyutlarda anlamlı farklılığın olduğu ve bu farklılığında ekonomik durumu iyi olan katılımcıların lehinde olduğunu belirtmiştir. Yine Yaman (2016) tarafından Gençlik merkezlerine giden bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini inceleyen çalışmada, serbest zaman tatmin düzeyleri arasında sadece psikolojik alt boyutta algılanan gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların puanları diğer katılımcılardan daha yüksek bulunduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterdiği görülmektedir.

Haftalık fiziksel aktivitelere katılım sıklığının SZDÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde, tüm alt boyutlarda farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık ise, haftalık fiziksel aktivitelere sık sık katılan katılımcıların lehinde olduğu görülmektedir (Tablo 19). Ayrıca bu sonuç ile hipotez 13 kabul edilmektedir.

Konuya ilişkin literatürde daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Taşkiran ve Gürbüz (2019) tarafından serbest zaman doyumunun algılanan sosyal yetkinliği ve psikolojik sağlamlıklarını inceleyen çalışmada bireylerin serbest zaman doyum ölçeğinin tüm alt boyutlarında aktivitelere sık sık katılan bireylerin ortalama puanlarının diğer katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Doğan ve ark., (2019) tarafından akademisyenlerin serbest zaman doyumunu, sıkılma algısı ile iş tatminleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada da, aktivitelere sık sık katılan akademisyenlerin serbest zaman doyum düzeyleri arasında rahatlama alt boyut puanlarının diğer bireylerin puanlarından daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Yine Yazgeç (2019) tarafından Doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyumunu ve mutluluk düzeylerini ele alındığı çalışmada aktivitelere düzenli olarak katılan bireylerin tüm alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer bir çalışmada ise, Sönmezoğlu ve ark., (2014) tarafından gençlik merkezine üye olan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerini inceledikleri çalışmada, gençlik merkezlerini kullanma sıklıkları ile serbest zaman doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve bireylerin merkezleri kullanım sıklıklarına paralel olarak serbest zaman doyum düzeylerinde de artış olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterdiği görülmektedir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım biçimlerinin SZDÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Alt boyutlar düzeyinde “Sosyal” ve “Rahatlama” boyutlarda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın ise, fiziksel aktivitelere tek başına katılan katılımcıların lehinde olduğu görülmektedir (Tablo 20). Ayrıca bu sonuç ile hipotez 14 kabul edilmektedir.

Konuya ilişkin alanyazında daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Ayhan ve ark., (2018) tarafından Ekstrem sporcularının serbest zaman tatmin düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre inceleyen çalışmada, aktivitelere katılım biçimlerine göre serbest zaman doyum düzeylerinin eğitimsel, sosyal ve fiziksel alt boyutlarda tek başına aktiviteye katılanların ortalama puanların diğer gruplarda yer alan bireylerin puanlarından daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Başka bir araştırmada ise, Yazgeç (2019) tarafından Doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerini ele alındığı araştırmada aktivitelere arkadaş grubuyla katılanların psikolojik, eğitimsel ve rahatlama alt boyut puanları diğer katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterdiği görülmektedir.

Yaş ile SZDÖ’ünün alt boyutları arasında ilişkinin olduğu saptanmıştır (Tablo 21). Alt boyutlar düzeyinde ise, yaş ile “Psikolojik”, “Eğitimsel” ve “Rahatlama” alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç ile hipotez 9 kabul edilmektedir..

Konuya ilişkin literatürde daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Muzindutsi ve Masango (2015) tarafından Güney Afrika’daki üniversitede öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada yaş değişkeninin bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinde anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Başka bir deyişle bireylerin yaşları ilerledikçe onların serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyum düzeylerinde de önemli bir artış olduğu şeklinde yorumlanabilir. Yine Broughton ve Beggs (2007) tarafından yaşlı bireylerin serbest zaman doyum düzeylerini inceleyen çalışmada sadece fiziksel alt boyutta anlamlı

farklılığın bulunduğunu belirtmiştir. Başka bir çalışmada ise Çelik ve ark., (2014) tarafından kamu kurumunda çalışan engelli bireylerin serbest zaman engelleri ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada serbest zaman doyum ölçeğinin psikolojik alt boyutunda 36 yaş ve üzerinde olan bireylerin puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterirken; Yaşartürk ve Bilgin (2019) tarafından üniversitede öğrenim gören hentbolcu öğrencileri serbest zaman tatmini ve yaşam doyumunu düzeylerini inceleyen çalışmada katılımcıların yaşları ile serbest zama doyumları arasında ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Wu (2002) tarafından New York'da yaşayan Çinli göçmenlerin serbest zaman doyumlarını ele alan araştırmada bireylerin yaşları ile serbest zaman doyumları arasında ilişkinin olmadığını saptamıştır. Bu çalışmaların sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları örtüşmemektedir.

5.3. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğine (RASÇÖ) İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Cinsiyet değişkeninin RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde ise, sadece “İyileştirilmiş Durum” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın ise, kadınların lehinde olduğu anlaşılmaktadır.

Konuya ilişkin alanyazında daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Serdar ve Demirel (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerden algıladıkları sağlık çıktıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada kadın katılımcıların algıladıkları sağlık çıktıları arasında üç alt boyut puanları erkeklerden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Yine Bekar (2019) tarafından düzenli egzersize katılan bireylerin rekreasyonel egzersizlere motive eden faktörler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmada, kadın katılımcıların psikolojik deneyimin gerçekleşmesi ile daha kötü bir durumun önlenmesi alt boyut puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu ve kadınların lehinde anlamlı farklılığın olduğunu belirtmiştir. Başka bir çalışmada Yerlisu Lapa ve ark., (2019) tarafından fitness merkezlerine üye olan bireylerin egzersiz düzeyleri, katılım nedenleri ve sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada psikolojik deneyimin gerçekleşmesi boyut hariç diğer boyutlarda kadınların lehinde anlamlı farklılık olduğunu saptamışlardır. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterirken; Gomez ve Hill (2016) tarafından kent parkalarını kullanan bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarını belirlemeye yönelik yaptıkları çalışmada, üç alt boyutta kadınların puanları erkeklere oranla daha yüksek olmasına anlamlı farklılık olmadığını saptamışlardır. Yurcu (2017) tarafından kamu ve özel sektörde çalışan bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımları sonucu sağlık algılarına ilişkin yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre katılımcıların sağlık algıları arasında farklılık olmadığını tespit etmiştir. Yine, Elçi ve ark., (2019) tarafından bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla ortalama puanlarının yüksek olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışmaların sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları örtüşmemektedir.

Katılımcıların Eğitim durumlarının RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde ise, Tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın ise, lisansüstü mezunu veya eğitime devam eden katılımcıların lehinde olduğu görülmektedir (Tablo 23). Ayrıca bu sonuç ile hipotez 17 kabul edilmektedir.

Konuya ilişkin literatürde daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Yurcu (2017) tarafından kamu ve özel sektörde çalışan bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımları sonucunda algıladıkları sağlık çıktılarına ilişkin araştırmada, doktora eğitimine devam eden veya mezun olan katılımcıların algıladıkları sağlık çıktılarının diğer katılımcılardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Diğer araştırmada ise, Nilsson ve ark., (2017) tarafından emekli bireylerin serbest zaman katılımı ile kişisel sağlık algılarının incelendiği çalışmada bireylerin eğitim düzeyleri yükseldikçe hem sağlık algılarının hemde serbest zaman aktivite katılımlarının arttığını belirtmiştir. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik göstermektedir.

Medeni Durum değişkeninin RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde ise, bekar katılımcıların alt boyutlarının evli katılımcıların puanlarından yüksek olmasına rağmen farklılık bulunamamıştır (Tablo 24). Ayrıca bu sonuç ile hipotez 18 kabul edilmektedir.

Konuya ilişkin literatürde daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Hill ve ark., (2018) tarafından triatlon sporcularının rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktıları, değerleri ve doyum düzeylerini inceleyen çalışmada katılımcıların medeni durumlarının onların algıladıkları sağlık çıktıları üzerinde etkili olmadığını belirtmişlerdir. Budak ve ark., (2019) tarafından kayak merkezini ziyaret eden bireylerin algıladıkları sağlık çıktıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada katılımcıların medeni durumlarına göre sağlık çıktıları arasında farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Yine Yurcu (2017) tarafından kamu ve özel sektörde çalışan bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımları sonucu sağlık algılarına ilişkin yaptığı çalışmada, medeni durum değişkeninin katılımcıların algıladıkları sağlık çıktılarına göre değişmediğini belirtmiştir. Başka bir çalışmada ise Elçi ve ark., (2019) tarafından bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada bekar

katılımcıların rekreasyonel aktiviteler sonucunda algıladıkları sağlık çıktılarının evlilere oranla daha yüksek skor elde etmelerine rağmen anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterdiği görülmektedir.

Katılımcıların Refah durumlarına göre RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde, tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılık ise, refah durumu çok iyi ve iyi olan katılımcıların lehinde olduğu görülmektedir (Tablo 25). Ayrıca bu sonuç ile hipotez 19 kabul edilmektedir.

Konuya ilişkin literatürde daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Serdar ve Demirel (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerden algıladıkları sağlık çıktıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının bireylerin refah durumları üzerinde temel etkisinin anlamlı olmadığı ancak iyileştirilmiş durum alt boyutunda refah durumu iyi olan bireylerin ortalama puanlarının yüksek bulunmuştur. Özdemir ve Esenkaya (2019) veteran badmintoncuların sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin sağlık inançlarının ele alındığı çalışmada gelir durumlarına göre bireylerin sağlık inançları arasında farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterirken; Dağlı (2019) tarafından sportif rekreasyonel aktivitelerle yönelik beden eğitimi ve spor yüksekokulu mezunlarının sağlık inançlarının ele alındığı çalışmada bireylerin gelir durumlarına göre sağlık inançları arasında farklılık olmadığını belirtmiştir. Bu çalışmanın sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları örtüşmemektedir.

Katılımcıların haftalık fiziksel aktivitelerle katılım sıklıklarına göre RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde ise, tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın ise, aktivitelerle sık sık katılan bireylerin lehinde olduğu görülmektedir (Tablo 26). Ayrıca bu sonuç ile hipotez 20 kabul edilmektedir.

Konuya ilişkin alanyazında daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Budak ve ark., (2019) tarafından kayak merkezini ziyaret eden bireylerin algıladıkları sağlık çıktıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmada bireylerin

algıladıkları sağlık çıktıları düzeyleri arasında tüm alt boyutlarda aktivitelere sık sık katılan bireylerin alt boyut puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Diğer bir çalışmada ise, Bekar (2019) tarafından düzenli egzersize katılan bireylerin rekreasyonel egzersizlere motive eden faktörler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmada, bireylerin egzersize katılım sürelerine göre haftada 13 saat ve üzere egzersiz yapan bireylerin psikolojik deneyimin gerçekleşmesi ve daha kötü bir durumun önlenmesi alt boyut puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Huang ve ark., (2014) serbest zaman aktivitelerine daha sık katılan bireylerin daha az katılan bireylere oranla daha fazla serbest zaman faydalarından yararlandığını belirtmişlerdir. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik göstermektedir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım biçimlerinin RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar düzeyinde ise, tüm alt boyutlarda fiziksel aktivitelere tek başına katılan katılımcıların lehinde olduğu görülmektedir (Tablo 27). Ayrıca bu sonuç ile hipotez 21 kabul edilmektedir.

Konuya ilişkin literatürde daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Dağlı (2019) tarafından sportif rekreasyonel aktivitelere yönelik beden eğitimi ve spor yüksekokulu mezunlarının sağlık inançlarının ele alındığı çalışmada bireylerin aktivitelere katılım biçimlerinin onların sağlık inançlarında farklılık olmadığını belirtmiştir. Yalçın ve Arslan (2016) tarafından sportif rekreasyonel aktivitelere katılan üniversite öğrencilerinin sağlık inançlarının değerlendirildiği araştırmada aktivitelere katılım biçimlerinin onların sağlık inançlarını etkilemediğini belirtmişlerdir. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik göstermemektedir.

Yaş ile RASÇÖ'nün alt boyutları arasında ilişkinin olduğu saptanmıştır (Tablo 28). Alt boyutlar düzeyinde ise, sadece yaş ile "İyileştirilmiş Durum" alt boyut arasında orta düzeyde ve negatif bir ilişki bulunmuştur (Tablo 28). Bu sonuç ile hipotez 16 kabul edildiği görülmektedir.

Konuya ilişkin literatürde daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Payne ve ark., (2006) yaşlı bireylerin sağlıklarını korumada serbest zamanın rolünü inceleyen araştırmada yaş ile bireylerin algıladıkları mental sağlıkları arasında negatif bir ilişki

tespit edilmiştir. Heo ve Lee (2010) tarafından ciddi serbest zaman katılımcısı olan yaşı bireylerin sağlık algısı, iyimserlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada bireylerin yaşları ile sağlık algıları negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterirken; Serdar ve Demirel (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere yönelik sağlık çıktıları ile mutluluklarını inceleyen çalışmada daha kötü bir durumun önlenmesi alt boyutunda 24 yaş veya üzeri grupta yer alan katılımcıların puanlarının yüksek olduğunu saptamışlardır. Yurcu (2017) tarafından kamu ve özel sektörde çalışan bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımları sonucu sağlık algılarını incelediği çalışmada, 51 yaş ve üstü bireylerin aktivite sonucunda algıladıkları sağlık çıktılarının diğer yaş grubunda yer alan katılımcılardan yüksek olduğunu belirtmiştir.

Nilsson ve ark., (2017) tarafından emekli bireylerin serbest zaman katılımı ile kişisel sağlık algılarının incelediği çalışmada 65 yaş ve üzerindeki bireylerin serbest zaman katılımı ile sağlık algıları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve bireylerin yaşlarına paralel olarak serbest zaman katılımlarında arttığını belirtmişlerdir. Ayrıca, araştırma kapsamında kullanılan RASÇÖ'nün 2016 yılında geliştirilen yeni bir ölçek olması nedeniyle yapılan araştırmaların konu çeşitliliği ve kavramsal sınırlılıkları açısından yeterli olmadığını ifade etmemiz gerekiyor.

5.4. Boş Zaman Tutumu (BZTÖ), Serbest Zaman Doyumu (SZDÖ) ile Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları (RASÇÖ) Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Boş zaman tutumu (BZTÖ), Serbest zaman doyumu (SZDÖ) ve Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları (RASÇÖ) arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için yapılan analiz sonuçlarına göre; “BZTÖ” ile “SZDÖ”nin alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif bir ilişki; “BZTÖ” ile “RASÇÖ” alt boyutları arasında yüksek düzeyde ve pozitif bir ilişki olduğu; son olarak ise “SZDÖ” ile “RASÇÖ” alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif bir ilişki saptanmıştır ($p < 0.01$).

Konuya ilişkin alanyazında daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde; Freire ve Teixeira (2018) tarafından ergenlerin serbest zaman tutumları ile serbest zaman doyumunun olumlu işleyişlerine etkisini inceleyen çalışmada, serbest zaman tutumu ile serbest zaman doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve yüksek seviyede serbest zaman doyumuna ulaşabilmek için olumlu bir serbest zaman tutumlarına sahip olmalarının önemini vurgulamıştır. Kim ve ark., (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin serbest zaman tutumu, serbest zaman doyumu ile psikolojik iyi olma ilişkisini inceleyen araştırmada, serbest zaman tutumu ile serbest zaman doyumu olumlu etkilediği ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Yine Durmaz (2020) tarafından Manisa gençlik merkezi giden gençlerin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumları ile doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki inceleyen çalışmada serbest zaman tutumu ile serbest zaman doyumu arasında ilişki tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada ise, Hsieh (1998) tarafından serbest zaman davranış modelini test etmek amacıyla bireylerin serbest tutumları, motivasyon, serbest zaman katılımı ve doyumunu inceleyen çalışmada boş zaman tutum ölçeğinin duyuşsal alt boyutun serbest zaman doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahipken, bilişsel alt boyutun olumsuz bir etkiye sahip olduğunu tespit etmiştir. Siegenthaler ve O'Dell (2000) tarafından bireylerin Aile ortamında serbest zaman tutumları, serbest zaman doyumları ve algıladıkları özgürlük düzeylerini ele alındığı çalışmada serbest zaman tutumu ile serbest zaman doyumu arasında pozitif bir ilişki saptamışlardır. Drummond (1984) tarafından serbest zaman katılımı, serbest zaman tutumu ve serbest zaman doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, serbest zaman tutumu ile serbest zaman doyumu arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir.

Rich (1995) tarafından din adamlarının serbest zaman tutumu, serbest zaman doyumunu, serbest zaman davranışı, içsel motivasyon ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada serbest zaman tutumu ile serbest zaman doyumunu arasında orta düzeyde ve pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuçlar ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterdiği görülmektedir.

Serbest zaman tutumu ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelik olumlu tutum göstermeleri onların algıladıkları sağlık çıktını pozitif yönde etkilemektedir. Ho (2008) tarafından Tayvan'da lise öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumları ile elde ettikleri faydalara yönelik yaptıkları çalışmada öğrencilerin serbest zaman aktivelerine olumlu tutum göstermeleri onların aktivite sonunda fiziksel, psikolojik ve sosyal yönde fayda elde ettiklerini belirtmiştir. Hsueh (2010) tarafından Tainan'da çalışan sağlık personelinin serbest zaman tutumu ve sağlığı geliştirici yaşam tarzı ilişkisini incelediği araştırmada, serbest zaman tutumunun sağlığı geliştirici yaşam tarzı ile olumlu bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Başka bir çalışmada ise, Lee ve ark., (2018) tarafından emeklilerin serbest zaman tutumları ile öz-yeterliliklerinin emekliliğe yönelik tutumlarını nasıl etkilediğini inceleyen araştırmada, bireylerin serbest zaman tutumları ile sağlıkları arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Araştırma konusuna ilişkin alanyazında yapılan çalışmaları değerlendirdiğimizde, serbest zaman tutumu ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları kavramlarının birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanamamıştır. Ancak, serbest zaman tutumu ile bireylerin sağlıklarına ilişkin algılarını veya genel sağlık durumlarının incelendiği çalışmalarında sınırlı sayıda olduğunu belirlenmiştir. Diğer bir araştırma konumuz olan serbest zaman doyumunu ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki tespit edilmiştir. Lee ve ark., (2014) insanların genellikle serbest zaman aktivitelerine kendilerini iyi ve mutlu hissetmeyle ilgili psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla katılım gösterdiklerini belirtmiştir. Bu nedenle, serbest zaman aktiviteleri bireylerin temel ihtiyaçlarını ne kadar çok karşılırsa, bireyler o kadar doyum elde edeceklerdir. Başka bir deyişle, serbest zaman aktivitelerine katılım sonunda elde edilen faydaların, bireylerin aktivitelere yönelik doyum ve motivasyonlarını arttırdığı gibi onların aktivitelere karşı olumlu yönde bir tutum sergilemelerine de katkı sağlamaktadır (Chang, 2002).

Eskiler ve ark., (2019) tarafından macera sporu yapan bireylerin serbest zamandan elde ettikleri faydaların onların serbest zaman doyum düzeylerine etkilerini araştırdıkları çalışmada serbest zaman faydaları ile serbest zaman doyumunu arası pozitif ilişki saptamışlardır. Başka bir çalışmada ise, Hribernik ve Mussap (2010) tarafından bireylerin serbest zaman doyumunu ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, serbest zaman doyumunu ile sağlık arasında pozitif ilişki olduğunu belirtilmiştir. Blank ve ark., (2015) tarafından serbest zamanın bireylerin kişisel sağlıkları üzerindeki olumsuz etkilerini araştırdıkları çalışmada, serbest zaman aktivitesinden sonra elde edilen memnuniyetin bireylerin kişisel sağlıklarını önemli ölçüde katkı sağladıklarını ve sağlığın önemli bir fonksiyonu olduğunu belirtmiştir. Çetinkaya ve ark., (2017) ise, Açık hava rekreatif aktivitelere aktif ve pasif olarak katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ile halk sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada, serbest zaman etkinliklerine katılım ile sağlık arasında pozitif ilişki saptanmışlardır. Araştırma konusuna yönelik ulusal ve uluslararası yapılan çalışmaları incelediğimizde, serbest zaman doyumunu ile rekreasyonda algılanan sağlık ıktıları kavramlarının birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanamamıştır. Ancak, bireylerin serbest zaman doyumları ile genel sağlık durumlarını araştıran çalışmalarında sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bireylerin kendi istek ve arzuları doğrultusunda katılım gösterdikleri serbest zaman aktiviteleri sonucunda elde edilen doyum düzeyleri onların sağlık durumlarını da olumlu yönde etkilediğı söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmanın amacı sağlık ve zindelik merkezlerine üye olan bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları aktivitelere yönelik tutum ve doyum düzeyleri ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin test edilmesidir. Araştırma ile ilgili elde edilen sonuçlar aşağıda yer almaktadır;

Boş zaman tutum ölçeğine (BZTÖ) ilişkin sonuçlarda, katılımcıların boş zaman tutum düzeylerinde “Cinsiyet”, “Eğitim durumları”, “Refah durumları”, “Haftalık fiziksel aktivitelere katılım sıklıkları” ve “Fiziksel aktivitelere katılım biçimlerine” göre anlamlı farklılık tespit edilirken, Bireylerin “Medeni durumlarına” göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Son olarak ise, bireylerin yaşları ile boş zaman tutum düzeyleri arasında ilişki saptanamamıştır.

- Cinsiyet değişkeninin BZTÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve alt boyutlar düzeyinde ise, “Bilişsel” ve “Duyuşsal” boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.
- Eğitim durumunun BZTÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve alt boyutlar düzeyinde sadece “Duyuşsal” boyutta anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.
- Medeni hal durumunun BZTÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı gibi alt boyutlar düzeyinde de anlamlı farklılık bulunamamıştır.
- Refah durumunun BZTÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve alt boyutlarda farklılık olduğu saptanmıştır.
- Haftalık fiziksel aktivitelere katılım durumunun BZTÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve alt boyutlarda farklılık olduğu saptanmıştır.

- Fiziksel aktivitelere katılım biçimlerinin BZTÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve alt boyutlar düzeyinde ise, “Bilişsel” ve “Duyuşsal” boyutlarda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.
- Yaş ile BZTÖ arasında ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Serbest zaman doyum ölçeğine (SZDÖ) ilişkin sonuçlarda, katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin “Cinsiyet”, “Eğitim durumları”, “Refah durumları”, “Haftalık fiziksel aktivitelere katılım sıklıkları” ve “Fiziksel aktivitelere katılım biçimlerine” göre anlamlı farklılık tespit edilirken, bireylerin “Medeni durumlarına” göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Son olarak ise, bireylerin yaşları ile serbest zaman doyumları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişkinin belirtilmiştir.

- Cinsiyet değişkeninin SZDÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve alt boyutlar düzeyinde ise, “Psikolojik” ve “Rahatlama” boyutlarda farklılık saptanmıştır.
- Eğitim durumunun SZDÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve alt boyutlar düzeyinde sadece “Rahatlama” boyutta anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.
- Medeni hal durumunun SZDÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı gibi alt boyutlar düzeyinde de anlamlı farklılık bulunamamıştır.
- Refah durumunun SZDÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı ancak alt boyutlarda farklılık saptanmıştır.
- Haftalık fiziksel aktivitelere katılım durumunun SZDÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve alt boyutlarda farklılık saptanmıştır.
- Fiziksel aktivitelere katılım biçimlerinin SZDÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve alt boyutlar düzeyinde ise, “Rahatlama” ve “Sosyal” boyutlarda farklılık saptanmıştır.

- Yaş ile SZDÖ'nin "Psikolojik", "Eğitimsel" ve "Rahatlama" alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki belirlenmiştir.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ölçeğine (RASÇÖ) ilişkin sonuçlarda, katılımcıların rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktıları düzeylerinin "Cinsiyet", "Eğitim durumları", "Refah durumları", "Haftalık fiziksel aktivitelere katılım sıklıkları" ve "Fiziksel aktivitelere katılım biçimlerine" göre anlamlı farklılık tespit edilirken, bireylerin "Medeni durumlarına" göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Son olarak ise, bireylerin yaşları ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasında orta düzeyde ve negatif ilişki saptanmıştır.

- Cinsiyet değişkeninin RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve sadece "İyileştirilmiş Durum" boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.
- Eğitim durumunun RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve alt boyutlar düzeyinde ise, tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.
- Medeni hal durumunun RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı gibi alt boyutlar düzeyinde de anlamlı farklılık bulunamamıştır.
- Refah durumunun RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve alt boyutlarda farklılık olduğu saptanmıştır.
- Haftalık fiziksel aktivitelere katılım durumunun RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve alt boyutlarda farklılık saptanmıştır.
- Fiziksel aktivitelere katılım biçimlerinin RASÇÖ düzeyindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve alt boyutlarda farklılık saptanmıştır.
- Yaş ile RASÇÖ'nin sadece "İyileştirilmiş durum" alt boyutu arasında orta düzeyde ve negatif ilişki belirlenmiştir.

Boş zaman tutumu (BZTÖ), Serbest zaman doyumunu (SZDÖ) ve Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlarda, “BZTÖ” ile “SZDÖ”nin alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde, , “BZTÖ” ile “RASÇÖ” alt boyutları arasında yüksek düzeyde ve pozitif, “SZDÖ” ile “RASÇÖ” alt boyutları arasında ise, orta düzeyde ve pozitif ilişki belirlenmiştir.

Sonuç olarak, bireylerin serbest zaman aktivitelerine çeşitli yönlerden fayda elde etmek veya memnuniyet seviyelerini artırmak amacıyla katılım gösterdikleri bilinmektedir. Bu noktadan hareketle, insanların serbest zaman aktivitelerine yönelik olumlu yönde bir tutum göstermeleri onların katıldıkları aktivite sonucunda algıladıkları sağlık çıktıları üzerinde önemli bir etken oluşturduğu söylenebilir. Yine, bireylerin aktiviteye katılım sıklıklarına paralel olarak algıladıkları sağlık çıktılarının onların serbest zaman doyum düzeylerini etkilediği düşünülmektedir.

Ulusal ve uluslararası literatürde serbest zaman tutumu ve serbest zaman doyumunun birlikte ele alındığı çalışmalara rastlamak mümkünken, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin yeni olması nedeniyle konu çeşitliliği ve kavramsal sınırlılıklar göz önünde bulundurulduğunda sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Bu nedenle serbest zaman tutumu, serbest zaman doyumunu ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan bu araştırmanın alanyazına önemli bir katkı sağlaacağı ön görülmektedir.

6.2. Öneriler

- Erkek katılımcıların sağlık ve zindelik merkezlerine yönelik ilgilerinin arttırmak ve geliştirmek için yerel yönetimler başta olmak üzere özel işletmelerin de politika oluşturmaları gerekmektedir.
- Bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça serbest zaman aktivitelerine de katılımlarının arttığı anlaşılmaktadır. Bu nedenle, aktivitelere yönelik olumlu bir serbest zaman davranışının oluşturulabilmesi için çocukluk döneminden itibaren serbest zaman aktivitelerinin faydalarının anlatılması gerekmektedir.
- Medeni durum arasındaki farklılıkların azaltılmasına yardımcı olmak için, hem bekar hemde evli bireylerin katılım gösterebilecekleri aktivite programları oluşturulabilir.
- Refah durumlarındaki farklılıklar göz önüne alındığında yerel yönetimlerin toplumun her kesiminden bireylerin katılabileceği rekreasyonel programlar ve hizmetleri planlamaları gerekmektedir.
- Fiziksel aktivitelere çok nadir ya da nadir bir şekilde katılım gösteren bireylerin serbest zaman aktivitelerine yönelik olumlu tutum sergilemelerini sağlamak amacıyla onlara serbest zaman aktivitelerine katılım sonucunda elde edilecek faydaların aktarılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Fiziksel aktivitelerine katılım biçimleri değerlendirildiğinde bireylerin toplumsal yardımlaşma ve bütünleşmesinin oluşturmasına önemli bir etken olan rekreasyonel aktivitelerin bireylerin birlikte ya da organize olmuş topluluklarla katılım göstermeleri önemlidir.
- Yaş faktörü göz önüne alındığında, rekreasyonel hizmetler sunan kurumların aktivite programlarının içeriklerini yaş gruplarına uygun şekilde oluşturmalıdır.
- Bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarını güdüleyen faktörler ile engelleyen etmenlerin birlikte yer alacağı akademik çalışmalar yapılabilir.
- Serbest zaman tutumu, serbest zaman doyumunu ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasındaki gelişim süreçlerinin karşılaştırılması yapılabilmesi için farklı örneklem grupları üzerinde çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Abukan, B. (2014). Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramına Göre Kendini Gerçekleştirme ve Bilgelik İlişkisi: Yaşlılar Üzerinde Bir Araştırma. *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Ağaoğlu, Y.S. (2013). Belediye Başkanlarının Serbest Zaman Yaklaşımları. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(2): 20-28.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality and Behavior*, 2nd Ed. Maidenhead. Open University Press. Berkshire, England.
- Akgül, B.M. ve Gürbüz, B. (2011). Boş Zaman Tutum Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. XVI (1): 37-43.
- Akyüz, B., Ünal, Ö.F., Mete, M. ve Doğer, F. (2015). İnşaat Sektöründe Zaman Yönetimi: Irak'ın Kuzeyindeki Türk Şantiyeleri Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 1(21): 85- 106.
- Alexandris, K., Barkoukis, V. ve Tsormpatzoudis, C. (2007). Does the Theory of Planned Behavior Elements Mediate? the Relationship between Perceived Constraints and Intention to Participate in Physical Activities? A study among Older Individuals. *European Review of Aging and Physical Activity*. 4: 39-48.
- Alexandris, K., Du, J. Funk, D. ve Theodorakis, D.N. (2017) Leisure Constraints and the Psychological Continuum Model: A Study among Recreational Mountain Skiers. *Leisure Studies*. 36(5): 670-683.
- Alexandris, K., Kouthouris, C., Funk, D. ve Chatziagianni, E. (2008). Examining the Relationships Between Leisure Constraints, Involvement and Attitudinal Loyalty among Greek Recreational Skiers. *European Sport Management Quarterly*. 8(3): 247-264.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C. ve Grouios, G. (2002). Perceived Constraints on Recreational Participation: Investigating Their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation. *Journal of Leisure Research*. 34: 233-252.
- Altunışık R, Coşkun R, Bayraktaroğlu S, Yıldırım E. (2005). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. (3. Basım) Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Amestoy, V.A., Rosal, R.S. ve Toscano, V.E. (2004). The Leisure Experience: Me and the Others. *Working Paper IESA*. 18(4): 1-19.
- Amestoy, V.A., Rosal, R.S. ve Toscano, V.E. (2008). The Leisure Experience. *The Journal of SocioEconomics*. 37: 64-78.

- Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T. ve Ciliga, D. (2005). Participation in Leisure Activities and Self-Perception of Health in the Students of the University of Split. *Kinesiology*, 37: 21–31.
- Ardıç, C. (2010). Zaman Yönetimi ve Zaman Yönetiminde Dönüştürücü Liderlerin Davranışlarını Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Argan, M. (2007). *Eğlence Pazarlanması*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Aronson, E., Wilson, T.D. ve Akert, R.M. (2012). *Sosyal Psikoloji*. (Çev. Gündüz, O.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Atasoy, D.G. (2014). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Serbest Zamana Yönelik Tutumları. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*, Trabzon.
- Atsız, O., Akova, O. ve Ertuğral S.M. Rekreasyon Deneyimi, Destinasyon Memnuniyeti ve Sadakati Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Munzur Vadisi Milli Parkı Üzerine Araştırma. *International Regional Development Conference*. 21-23 September 2017. Tunceli, Türkiye.
- Aydın, M. (2008). *Sosyal Politika ve Yerel Yönetimler*. İstanbul: Yedirenk Yayınları.
- Ayhan, C., Eskiler, E. ve Ekinci, N.E. Extreme Sporcuların Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. 2nd International Academic Sport Research Congress. 125-132. 19-21 Eylül 2018. Batum, Gürcistan.
- Bademli, K. ve Lök, N. (2018). Relationship Between the Health Perception and Physical Activity of Individuals. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 20(3): 127-131.
- Bailey, A.W., Kang, H.K. ve Schmidt, C. (2016). Leisure Routine and Positive Attitudes Age-Graded Comparisons of the Path to Happiness. *Journal of Leisure Research*. 48(3): 189–209.
- Bammel, G. ve Burrus, L.L.B. (1996). *Leisure and Human Behavior*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publisher.
- Barlı Ö. (2008). *Davranış Bilimleri ve Örgütlerde Davranış*. 3. Basım. Erzurum: Aktif Yayınevi.
- Başarangil, İ. (2018). Akademisyenlerin Boş Zaman Aktivitelerine Katılımı, İş Tatmini ve İş Verimliliği: Kırklareli Üniversitesi'nde Bir Araştırma. *Turizm Akademik Dergisi*. 5(2):155-170.
- Beard, J.G. ve Ragheb, M.G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12: 20–33.

- Beard, J.G. ve Ragheb, M.G. (1983). Measuring Leisure Motivation. *Journal of Leisure Research*. 15: 219–228.
- Beaton., A.A. ve Funk., D.C. (2008). An Evaluation of Theoretical Frameworks for Studing Physically Active Leisure. *Leisure Sciences*. 30: 53-70.
- Beggs, B.A., Elkins, D.J., Powers, S. (2005). Overcoming Barriers to Participation in Campus Recreational Sports. *Recreational Sports Journal*, 29 (2), 143-155.
- Bekar, Ö. (2019). Düzenli Egzersiz Yapan Bireyleri Rekreatyonel Egzersize Motive Eden Nedenler ile Algıladıkları Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Antalya.
- Belo, P., Pocinho, R. ve Padro, E.N. (2017). Study of the Leisure Influence on Attitude for Leisure and Mental Health in a Sample of Portuguese Seniors. *Revista Lusófona de Educação*. 38: 119-130.
- Berg, E., Trost, M., Schneider, I. E. and Allison M.T. (2001), “Dyadic Exploration of the Relationship of Leisure Satisfaction, Leisure Time, and Gender to Relationship Satisfaction”. *Leisure Sciences*. 23(1): 35-46.
- Blank, C., Leichtfried, V., Schobersberger, W. ve Möller, C. (2015). Does Leisure Time Negatively Affect Personal Health. *World Leisure Journal*. 1–6.
- Bloom, D.J., Rantanen, J., Tement, S. ve Kinnunen, U. (2018). Longitudinal Leisure Activity Profiles and Their Associations with Recovery Experiences and Job Performance. *Leisure Sciences*. 40(3): 151-173.
- Brey, E.T. ve Lehto, X.Y. (2007). The Relationship Between Daily and Vacation Activities, *Annals of Tourism Research*. 34(1): 160-180.
- Bright, A.D. (2000). The Role of Social Marketing in Leisure and Recreation Management. *Journal of Leisure Research*. 32(1): 12-18.
- Broughton M.S.K. ve Beggs, A.B. (2007) Leisure Satisfaction of Older Adults. *Activities, Adaptation&Aging*. 31(1): 1-18.
- Brown, P. (2016). The Benefits of Leisure and Recreation. *Journal of Park and Recreation Administration*, 34(4), 103-105.
- Budak, D., Mızrak, O. ve Aslan, B.E. Rekreatyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kayak Merkezi Ziyaretçileri Örneği. 2.Uluslararası Rekreatyon ve Spor Yönetimi Kongresi. 11-14 Nisan 2019. Bodrum, Türkiye.
- Budruk, M. ve Stanis, S.A.W. (2013). Place Attachment and Recreation Experience Preference: A Further Exploration of the Relationship. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism* 1(2): 51-61.

- Çağatay, N. (1978). Eski Çağlardan Bu Yana Zaman Ölçümü ve Takvim. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 22(1): 105-138.
- Çakır, O. (2017). Rekreasyon Kavramı ve Teorileri. İçinde: *Rekreasyonel Liderlik ve Turist Rehberliği: Kavram ve Kuramlar Üzerinden Bir Analiz*. Kozak, M.A. (Ed.). Detay Yayıncılık: Ankara. 36-54.
- Caldwell, L.L. (2005). Leisure and Health: Why is Leisure Therapeutic? *British Journal of Guidance & Counseling*. 33(1): 7- 26.
- Çapık C. (2006). Yoksul ve Yoksul Olmayan Kadınlarda Sağlık Algısını Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. İzmir.
- Carroll, B. ve Alexandris, K. (1997) Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation in Greece. *Journal of Leisure Research*. 29(3): 279-299,
- Castro, V. ve Carreira, L. (2015). Leisure Activities and Attitude of Institutionalized Elderly People: A Basis for Nursing Practice. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 23(2): 307-314.
- Çelik, G. (2011). Kamu Kuruluşlarında Çalışan Engelli Bireylerin Serbest Zaman Engellerinin ve Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi (Antalya merkez örneği), *Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi*, Antalya.
- Çelik, G., Tercan, E. ve Yerlisu Lapa, T. (2014). Leisure Constraints and Leisure Satisfaction in the Recreational Activities of Employees With Disabilities. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 36(2): 33-46.
- Çelik, Z. (2014). Ankara Polis Koleji Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Çetinkaya, G., Şahin, N. ve Yarız, K. (2017). Leisure Satisfaction Level of Active and Passive Participation in Outdoor Recreation Activities and its Relationship with Public Health. *Acta Medica Mediterranea*. 33: 191-196.
- Champion, V.L. ve Skinner, C.S. (2008). The Health Belief Model. İçinde Glanz, K., Rimer, B. ve Viswanath, K. (Eds.), *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice*. San Francisco, CA: Joosey-Bass.
- Chang, C.C. (2002). The Study of Leisure Attitude and Leisure Participation in Elementary School Students - Example from Pingtung County. National Pingtung University of Education. Taiwan.
- Chang, P., Lin, Y. ve Song R. (2019). Leisure Satisfaction Mediates the Relationships Between Leisure Settings, Subjective Well-Being, and Depression Among

- Middle-Aged Adults in Urban China. *Applied Research Quality Life*. 14: 1001-1017.
- Chen, C.H. (2005). Personality Traits and Their Relationship to Leisure Motivation and Leisure Satisfaction in Southern Taiwan University Students. Unpublished Doctoral Dissertation, University of the Incarnate Word. Texas.
- Chen, Y.C., Li, R.H. ve Chen, S.H. (2013). Relationships Among Adolescents' Leisure Motivation, Leisure Involvement, and Leisure Satisfaction: A Structural Equation Model. *Social Indicators Research*. 110(3): 1187– 1199.
- Chen, Z.Y. (2001). The Study of Elementary Teachers' Leisure Participation, Experience in Leisure Benefits, and Work Satisfaction in Taipei County. National Taiwan Normal University.
- Cheng., E.H.P., Patterson I., Packer, J. ve Pegg, S. (2010). Identifying the Satisfactions Derived from Leisure Gardening by Older Adults. *Annals of Leisure Research*. 13(3): 395-419,
- Chick, G., Hsu, Y.C., Yeh, C.K., Hsieh, C.M., Bae, S.Y. ve Iarmolenko, S. (2016). Cultural Consonance in Leisure, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, and Self-Rated Health in urban Taiwan. *Leisure Sciences*, 38(5): 402–423.
- Chin, M.C.M. (2007). Association Between Leisure Participation and Health Outcomes of Elderly Health Center Clients, Unpublished Master's Dissertation, University of Hong Kong.
- Chiu, L.K. (2009). University Students' Attitude, Self-Efficacy and Motivation Regarding Leisure Time Physical Participation. *Jurnal Pendidik dan Pendidikan, Jil. 24*: 1–15.
- Choi, S.H. ve Fu, X. (2015). Re-Examining the Dimensionality of Leisure Motivation and Leisure Satisfaction in A Multicultural Context: Evidence from Macau. *Humanities & Social Sciences Reviews*. 3(1): 6-10.
- Choi, S.H. ve Yoo, Y.J. (2017) Leisure Attitude and Satisfaction with Leisure and Life: Proposing Leisure Prioritization and Justification. *World Leisure Journal*, 59:2. 140-155.
- Chun, S., Lee, Y., Kim, B. ve Heo, J. (2012). The Contribution of Leisure Participation and Leisure Satisfaction to Stress-Related Growth. *Leisure Sciences*. 34: 436-449.
- Coleman, D. (1993). Leisure Based Social Support, Leisure Dispositions and Health. *Journal of Leisure Research*. 25(4): 350–361.
- Cordes, K.A. ve Ibrahim, H.M. (1999). *Applications in Recreation & Leisure for Today and the Future*. Boston: McGraw-Hill.

- Crown, K. (2012). Health Perception. İçinde Loue, S. ve Sajatovic, M. (Eds.), *Encyclopedia of Immigrant Health*. New York: Springer: 791.
- Dağlı, B.A. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Mezunlarının Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*, Konya.
- Dalaman, O. (2017). Investigating Female Pre-Service Preschool Teachers' Attitudes Towards Sport. *Educational Research and Reviews*. 12 (24): 1242-1252.
- Daniel, D.M., Army, R.H. ve Nancy, B.R. (2008). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*. Eighth Edition. Jones and Barlett Publishers: Boston.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*. 6(1): 36-48.
- Demir, M. ve Demir, Ş.Ş. (2014). İşgörenlerin Serbest Zaman Gereksinimi ve Serbest Zaman Doyumunu Etkileyen Faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*. 2(3): 74-84.
- Demirel, M. (2009). Rekreatyonel Etkinliklere Katılım ve Çevresel Duyarlılık. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi*. Ankara.
- Demirel, M. ve Harmandar, D. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatyonel Etkinliklere Katılımlarında Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Belirlenmesi. *International Journal of Human Sciences*. 6(1): 838-846.
- Dobre, C. (2005), *Comportamentul Consumatorului și Practica de Marketing*, Ed. Mirton, T.: 59.
- Doğan, M., Elçi, G. ve Gürbüz, B. (2019). Serbest Zaman Doyumu, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve İş Tatmini İlişkisi: Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(1): 154-164.
- Driver, B. L. (1990). *The North American Experience in Measuring the Benefits of Leisure*. İçinde Smith H. E. (Ed.), *Proceedings, National Workshop on Measurement of Recreation Benefits*, Phillip Institute of Technology, Bandoora, Australia, 1-57.
- Driver, B.L. (1976). Toward a Better Understanding of the Social Benefits of Outdoor Recreation Participation. *Southern States Recreation Research Applications Workshop*: 163-189. Asheville: NC: U.S. Dept. of Agriculture, Forest Service, Southeastern Forest Experiment Station.
- Drummond, J.P. (1984). A Correlational Study of Leisure Participation, Leisure Attitudes, and Leisure Satisfaction among Leisure Educators, Leisure Practitioners and A General Population Group. Doctoral dissertation. University of State. Virginia.

- Du, K.Y. (1995). The Study of Evergreen College Students in a Purposes of Athletical Liesure Activity Program Attendance Taipei and Kaohsiung Cities. National College of Physical Education and Sports, Taiwan.
- Durmaz, H. (2020). Gençlerin Serbest Zaman Etkinliklerine Yönelik Tutumları ile Doyum ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki: Manisa Gençlik Merkezleri Örneği. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Manisa.
- Durmaz, M., Hüseyinli, T. ve Güçlü, C. (2016). Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 5(7): 2291:2303.
- Eccles, J.S. ve Roeser, R.W. (2011). Schools as Developmental Contexts During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*. 21(1): 225–241.
- Edginton, R.C. (2006). World Leisure: Enhancing Quality of Life. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 18(2): 108-120.
- Elçi, G., Doğan M. ve Gürbüz, B. (2019). Bireylerin Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Antrenman Bilimi, Spor ve Egzersiz Dergisi*. 5(3): 93-106.
- Ellis., G.D. ve Witt, P.A. (1994). Perceived Freedom in Leisure and Satisfaction: Exploring the Factor Structure of the Perceived Freedom Components of the Leisure Diagnostic Battery. *Leisure Sciences*. 16: 259-270.
- Emir, E. (2012). Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*, Trabzon.
- Eric, T.B. ve Letho, X.Y. (2007). The Relationship Between Daily and Vacation Activities. *Annals of Tourism Research*. 34(1): 161.
- Erkuş, A. (2003). *Psikometri Üzerine Yazılar*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 24.
- Erol, E. (2014). Kamusal Alanlarda Rekreasyon. İçinde Yaylı, A. (Ed.), *Rekreasyona Giriş*. Ankara: Detay Yayıncılık: 163-180.
- Ersöz, H.Y. (2011). *Sosyal Politikada Yerelleşme*. İstanbul: İstanbul Ticaret Odası, Yayın No: 2010-99: 57.
- Eryılmaz, G., Akgündüz, Y. (2017). Bireyleri Rekreatif Faaliyetlere Yönelten Motive Edici Faktörler. *Journal of Recreation and Tourism Research*. 4 (1): 13-26.
- Esenkaya, A. (2010). Halkın Yerel Yönetimlerden Spor Hizmetleri Konusunda Beklentileri (Konya Örnekleri). *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi*. Konya.

- Eskiler, E., Yıldız, Y. ve Ayhan, C. (2019). The Effect of Leisure Benefits on Leisure Satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 21(1), 16-20.
- Farley, S.D. ve Stasson, M.E. (2003). Relative influences of Affect and Cognition on Behavior: Are Feelings or Beliefs More Related to Blood Donation Intentions? *Experimental Psychology*. 50(1): 55-62.
- Ferrari, R.F.R., Baldissera, V.D.A., Lange, C., Carreira, L. ve Silva, E.S. (2016). Attitude Toward Leisure Among the Community-Dwelling Elderly: An Interface for Health Promotion. *Texto Contexto Enferm*. 25(4): 1-10.
- Ferreira, N., Owen, A., Mohan, A., Corbett, A. ve Ballard, C. (2015). Associations Between Cognitively Stimulating Leisure Activities, Cognitive Function and Age-Related Cognitive Decline. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 30: 422–430.
- Freire, T. (2006). Experiências Óptimas E Lazer: Sobre A Qualidade Da Experiência Subjectiva Na Vida Diária. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 11(2): 243-258.
- Freire, T. (2013). Leisure Experience and Positive Identity Development in Adolescents. İçinde *Positive Leisure Science*. Netherlands: Springer: 61-79.
- Freire, T. ve Fonte, C. (2007). Escala De Atitudes Face Ao Lazer Em Adolescentes E Jovens Adultos. *Paidéia*. 17: 36: 79-87.
- Freire, T. ve Teixeira, A. (2018). The Influence of Leisure Attitudes and Leisure Satisfaction on Adolescents' Positive Functioning: The Role of Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology*. 9:(1349): 1-12.
- Gelissen, J. (2019). How Stable is Leisure Satisfaction over Time? A Latent Trait-State-Occasion Analysis of Dutch Panel Data. *Leisure Sciences*. Latest Articles.
- Gerber, M. ve Pühse, U. (2009). Review Article: Do Exercise and Fitness Protect Against Stress-Induced Health Complaints? A Review of the Literature. *Scandinavian Journal of Public Health*. 37: 801-819.
- Glanz, K. (2008). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. (4TH ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Godbey, G. (2008). *Leisure in Your Life: New Perspectives*. State College, PA: Venture Publishing.
- Godbey, G., Crawford, D.W. ve Shen, X.S. (2010). Assessing Hierarchical Leisure Constraints Theory After Two Decades. *Journal of Leisure Research*. 42. 111–134.

- Gökçe, H. (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Denizli.
- Gökçe, H. ve Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 22(4): 139-145.
- Gökçe, S.C. (2019). Spor Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatında Çalışan Personelin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*, Kırıkkale.
- Göksu, T. (2002). Maslow'un İhtiyaçlar (Güdüler) Piramidi ve Polisin Yabancılaşma Olgusu. *Polis Bilimleri Dergisi*. 4: 27- 48.
- Gökyürek, B. (2016). An Analysis of Leisure Attitudes of the Individuals Participating in Dance Activities and the Relationship Between Leisure Attitude and Life Satisfaction. *International Journal of Environmental & Science Education*. 11(10): 3285-3296.
- Goldberg, J.H. ve King, A.C. (2007). Physical Activity and Weight Management Across the Lifespan. *Annual Review of Public Health*. 28: 145–170.
- Gomez, E. ve Hill, E. (2016). First Landing State Park: Participation Patterns and Perceived Health Outcomes of Recreation at an Urban-Proximate Park. *Journal of Park and Recreation Administration*. 34(1): 68-83.
- Gomez, E., Hill, E., Zhu, X. ve Freidt, B. (2016) Perceived Health Outcomes of Recreation Scale (PHORS): Reliability, Validity and Invariance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 20(1): 27-37.
- Gözüm, S. ve Çapık, C. (2014). Sağlık Davranışlarının Geliştirilmesinde Bir Rehber: Sağlık İnanç Modeli. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*. 7(3): 230-237.
- Gül, M. ve Küçükbiş, H.F. (2018). Research on the Sport High School and Other High School Students' Attitude Towards Physical Activities and Levels of Satisfaction with Life. *International Journal of Progressive Education*. 14(6): 132-137.
- Gül, T. (2014). Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım. İçinde *Rekreasyona Giriş*. Yaylı, A. (Ed.). Ankara: Detay Yayıncılık: 1-69.
- Gulam, A. (2016). Recreation-Need and İmportance in Modern Society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. 1(2): 157-160.
- Gümüş, H., Ayna, Ç. Ve Yıldırım, İ. (2018). Reviewing Attitudes of Womwn towards Leisure Activities in term of Different Variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 20(3), 224-229.

- Güngörmüş, H.A. (2007). Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Güdöleyen Faktörler. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi*. Ankara.
- Gürbüz B. ve Henderson K. (2013): Exploring the Meanings of Leisure among Turkish University Students. *Croatian Journal of Education*. 15(4): 927-957.
- Gürbüz B. ve Henderson, K.A. (2014) Leisure Activity Preferences and Constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*. 56(4): 300-316.
- Gürbüz, B. (2017). The Conception and Perception of Leisure in Turkey. İçinde Henderson, K. ve Sivan, A. (Eds), *Leisure from International Voices*, Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- Gürbüz, S., Şahin F. (2016). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Gözden Geçirilmiş ve Güncellenmiş 3. Basım. Seçkin Yayıncılık: Ankara.
- Ha, D., Song, I., Jang, G., Lee, E.K. ve Shin, J.Y. (2017). Use Pattern and Predictors of Use of Highly Caffeinated Energy Drinks Among South Korean Adolescents: A Study Using the Health Belief Model. *BMJ Open*. 7(9): 1-8.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz A. ve Dinç, Y. (2003). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi-Örnek Animasyon Uygulamaları. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hamer, M., Molloy, G.J., Oliveira, D.C. ve Demakkakos, P. (2009). Leisure Time Physical Activity, Risk of Depressive Symptoms, and Inflammatory Mediators: The English Longitudinal Study of Ageing. *Psychoneuroendocrinology*. 34 (7): 1050–1055.
- Hamlyn, D.W. (2017). *The Psychology of Perception: A Philosophical Examination of Gestalt Theory and Derivative Theories of Perception*. New York: Routledge.
- Havitz, M.F. ve Mannell, R.C. (2005). Enduring Involvement, Situational Involvement, and Flow in Leisure and Non-Leisure Activities. *Journal of Leisure Research*. 37(2): 152–177.
- Hawkins, B., Foose, A.K. ve Binkley, A.L. (2004). Contributions of Leisure to the Life Satisfaction of Older Adults in Australia and the United States. *World Leisure Journal*. 46(2): 4–12.
- Haworth, J. ve Lewis, S. (2005). Work, Leisure and Well-Being. *British Journal of Guidance&Counselling*. 33(1): 67–79.
- Hayden J. (2009). Introduction to Health Behavior Theory. (3TH ed.). Canada: Jones and Barlett Publishers.
- Hazar, A. (2014). Rekreasyon ve Animasyon. Genişletilmiş 4. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık.

- Henderson, K. A. (2003). Women, Physical Activity, and Leisure: Jeopardy or Wheel of Fortune? *Women in Sport and Physical Activity*.12: 113–125.
- Henderson, K.A. ve Bialeschki, M.D. (2007). Leisure and Active Lifestyles: Research Reflections. *Leisure Sciences*. 27(5): 355-365.
- Heo, J. ve Lee, Y. (2010). Serious Leisure, Health Perception, Dispositional Optimism, and Life Satisfaction Among Senior Games Participants. *Educational Gerontology*, 36(2): 112-126.
- Heo, J., Kim, J. ve Won, Y.S. (2011) Exploring the Relationship Between Internet Use and Leisure Satisfaction Among Older Adults. *Journal of Activities, Adaptation & Aging*. 35(1): 43-54.
- Hesam, F. (2008). Revisiting the Concept of Citizenship and How to Study Citizenship in Our Cities. Tehran: Second Festival of Selecting the Best Researchers and Innovators in Urban Management.
- Hill, E., Gomez, E., Goldenberg M., Freidt B., Fellows S. ve Hill L. (2014) Appalachian and Pacific Crest Trail Hikers: A Comparison of Benefits and Motivations *Journal of Unconventional Parks, Tourism & Recreation Research*. 5(1): 9-16.
- Hill, E., McIntosh, T., Morgan, T., Rounds, T ve Smith, E. Hosting Triathlons on a College Campus: Perceived Health Outcomes, Values and Satisfaction. 32nd Association of Outdoor Recreation and Education Conference. 24-26 October 2018. Snowbird, UT: 66-68.
- Ho, T. K. (2008). A Study of Leisure Attitudes and Benefits for Senior High School Students at PingTung City and Country in Taiwan. Unpublished doctoral dissertation. United States Sports Academy, Daphne, AL.
- Hogg, M.A. ve Vaughan, G. M. (2006). *Sosyal Psikoloji*. (Çev. Yıldız, I. ve Gündüz, O.). Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Honkinen, P.K., Suominen, S.B., Valimaa, R.S., Helenius, H.Y. ve Rautava, P.T. (2005). Factors Associated with Perceived Health Among 12-Year-Old School Children: Relevance of Physical Exercise and Sense of Coherence. *Scandinavian Journal of Public Health*. 33(1): 35–41.
- Horner, S. ve Swarbrooke, J. (2005). *Leisure Marketing a Global Perspective*. London: Elsevier Butterworth-Heinemann: MA.
- Hribernik, J. ve Mussap, A.J. (2010). Research note: Leisure satisfaction and subjective Wellbeing. *Annals of Leisure Research*. 13(4): 701-708.
- Hsieh, C.M. (1998). Leisure Attitudes, Motivation, Participation, and Satisfaction: Test on a Model of Leisure Behaviour. Doctoral Dissertation. University of Indiana.
- Hsieh., M.C. (2009). The Study on Users' Participation Motivation and Leisure Benefits of Yang Ming Sport Park in Taoyuan City. *Journal of Management*. 1(2): 31- 57.

- Hsueh, I.C. (2010). Relationship Study of Hot Spring Recreational Attitude and Health Promotion Lifestyle for the Medical Staff in Tainan. Unpublished master thesis, Chia Nan University of Pharmacy and Science, Taiwan, 2010.
- Huang C.Y. (2003). The Relationships Among Leisure, Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of College Students in Taiwan. Doctoral dissertation. University of the Incarnate Word.
- Huang, Y.C. (2009). An investigation of Adult Motivation, Participation Level and Satisfaction with Swimming as a Sport Leisure Activity in Northern Taiwan. Doctoral dissertation. United States Sports Academy.
- Huang., E.C., Tsai., Y.C. ve Lee., C.S. (2014). A Study of the Influence of College Students' Exercise and Leisure Motivations on the Leisure Benefits-Using Leisure Involvement as a Moderator. *International Journal of Humanities and Social Sciences*. 8(8): 2427-2431.
- Hung, H.J. (2012). A study on Leisure Benefits Breaking Through Leisure Activities. *Journal of National Taiwan Normal University*. 3(4): 77-92.
- İnceoğlu, M. (2011). *Tutum Algı İletişim*. (6. Baskı). Ankara: Siyasal kitabevi.
- İslamoğlu, A. H. ve Alnıaçık, Ü. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. (4. Baskı) İstanbul : Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
- Ian, S.P., Barkhoff, H., Heiby, E.M. ve Schlicht, W. (2006). Dynamical Modeling of the Relations Between Leisure Activities and Health Indicators, *Journal of Leisure Research*. 38(1): 61-77.
- Iglesias, T.M. ve Bello, A.S. (2019) Benefits of leisure in Overcoming Gender Violence Experiences: A Case Study. *Leisure Studies*. 38(1): 15-27.
- Iso-Ahola, S.E. ve Crowley, E.D. (1991). Adolescent Substance Use and Leisure Boredom. *Journal of Leisure Research*. 23: 260–271.
- Ito, E., Walker G.J., Liu, H. ve Mitas O. (2017). A Cross-Cultural/National Study of Canadian, Chinese, and Japanese University Students' Leisure Satisfaction and Subjective Well-Being. *Leisure Sciences*. 39(2): 186-204
- Iwasaki, Y. (2006). Leisure and Quality of Life in an International and Multicultural Context: What Are Major Pathways Linking Leisure to Quality of Life? *Social Indicators Research*. 82. 233–264.
- Iwasaki, Y., Mackey, K.J. ve Mactavish, J.B. (2005). Gender-Based Analysis of Coping with Stress Among Professional Managers: Leisure Coping and Non-Leisure Coping. *Journal of Leisure Research*. 37(1): 1-28.
- Jablonowski, L. (2017). Healthy Organizational Culture – Healthy Employees? Effectiveness of Organizational Culture on Perceived Health of German Police

- Officers. *International Journal of Police Science & Management*. 19(3): 205-2017.
- Jackson, E.L. (2005). Leisure Constraints Research: Overview of a Developing Theme in Leisure Studies. İçinde Jackson, E.L. (Ed.). *Constraints to Leisure*. State College: Venture: 3-22.
- Jiayin, L., Yamashita, T., Brown, J.S. (2013). Leisure satisfaction and quality of life in China, Japan, and South Korea: A comparative study using AsiaBarometer 2006.” *Journal of Happiness Studies*, 14(3): 753-769.
- Joudrey, A.D. ve Wallace, J.E. (2009). Leisure as a Coping Resource: A Test of the Job Demand-Control-Support Model. *Human Relations*. 62(2): 195–217.
- Jun, K. ve Kyle, G.T. (2011). The Effect of Identity Conflict/Facilitation on the Experience of Constraints to Leisure and Constraint Negotiation. *Journal of Leisure Research*. 43(2): 176-204.
- Kaliski, B.S. (2007). *Encyclopedia of Business and Finance*, (2nd Ed.). USA: Detroit: 446.
- Kamakina, O.Y. Gender Differences in Attitude Towards Health in Younger Schoolchildren. *ECCE VII International Conference Early Childhood Care and Education*. 18-20 May 2018. Moscow: Russia. 501-505.
- Kara, F.M., Sarol, H. ve Güngörmüş, H.A. (2019). “Attitudes Are Contagious”: Leisure Attitude and Passion of University Students. *International Education Studies*. 12(7): 42-48.
- Karademas, E.C., Tsalikou, C. ve Tallarou, M. (2011). The Impact of Emotion Regulation and Illness-Focused Coping Strategies on the Relation of Illness-Related Negative Emotions to Subjective Health. *Journal of Health Psychology*. 16: 510–519.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 27 Basım. Nobel yayıncılık: Ankara.
- Kaya, K. ve Tural, Y. (2005). Öğretmenlerin Boş Zamanlarında Sosyal ve Kültürel Etkinliklere katılımları ile İlgili Tutumları (Isparta Örneği). *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi İdari Birimler Fakültesi Dergisi*. 10(2): 271-289.
- Kaya, S. (2003). Yetiştirme Yurtlarında Kalan Gençlerin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimi ve Etkinliklerin Sosyalleşmeye Etkisi. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi*, Ankara.
- Kaya, S. ve Gürbüz, B. (2015). An Examination of University Students’s Attitudes towards Leisure Activities. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 6(3): 46-59.
- Kaya, S., İsidori, E. ve Sarol, H. (2015). An Examination of Adolescents’ Attitudes towards Leisure Activities. *International Journal of Human Sciences*. 12(2): 485-501.

- Keleş, R. (2000). *Yerinden Yönetim ve Siyaset*. Ankara: Cem Yayınevi.
- Kelly, J.R. (1990). *Leisure* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hill.
- Kemperman, A.A.M. ve Timmermans, H.J.P. (2008). Influence of Socio-Demographics and Residential Environment on Leisure Activity Participation. *Leisure Sciences*. 30: 306-324.
- Kensinger K.M. (2004). *Leisure Experiences of Young Adults with Developmental Disabilities: A Case Study*. Doctoral Dissertation. University of Florida.
- Keser, A. (2005), İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *İş Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*. 7(2): 53-63.
- Kil, N., Stein, T. V., Holland, S. M., & Anderson, D. H. (2012). Understanding Place Meanings in Planning and Managing the Wildland-Urban Interface: The Case of Florida Trail Hikers. *Landscape and Urban Planning*, 107, 370-379.
- Kim H.S. (2005). *Kendinizi ve Başkalarını Motive Etmenin 1001 Yolu*. (Çev. Çimen, A.). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Kim K. ve Beck, J.A. (2009). Exploring Leisure Trip Behaviors of University Women Students: An Investigation of Push and Pull Motivational Models. *Journal of Hospitality Marketing & Management*. 18: 386-405.
- Kim, J., Heo, J., Dvorak, R., Ryu J. ve Han, A. (2018) Benefits of Leisure Activities for Health and Life Satisfaction Among Western Migrants. *Annals of Leisure Research*. 21(1): 47-57.
- Kim, J., Lee, S., Chun, S., Han, A. ve Heo, J. (2017) The Effects of Leisure-Time Physical Activity for Optimism, Life Satisfaction, Psychological Well-Being, and Positive Affect among Older Adults with Loneliness, *Annals of Leisure Research*, 20(4): 406-415.
- Kim, S., Sung, J., Park, J. ve Dntmore, S.W. (2015). The Relationship Among Leisure Attitude, Satisfaction, and Psychological Well-Being for College Students. *Journal of Physical Education and Sport*. 15(1): 70-76.
- Kim, S.H. (2009). Relation Between Adolescents' Level of İnvolve ment in Recreational Activities and Emotional Expression and Confidence for Recreation. *Journal of Leisure and Recreation Studies*. 33(2): 135-144.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon – Boş Zaman Değerlendirme*. 4. Geliştirilmiş Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kılınç, F.N., Çakır, B., Daşgın, H. ve Temizhan, A. (2018). Metabolik Sendromlu Hastaların Obezitede Sağlık İnanç Modeli Ölçeği'ne göre değerlendirilmesi *Bakırköy Tıp Dergisi*. 14: 76-84.
- Kırtepe, A. (2015). Yerel Yönetimlerde Rekreatif Etkinliklere Düzenli Olarak Katılan ve Katılmayan Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Karşılaştırılması

- (Ankara Büyükşehir Belediyesi Örneği). *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi*. Ankara.
- Kızanlıklılı, M. (2014). Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Rekreasyon Eğitiminin Yapısı. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2(5): 46-60.
- Kleiber, D.A. ve Kirshnit, C.E. (1991). *Sports Involvement and Identity Formation*. İçinde Diamant, L. (Ed.), *Mind-Body Maturity: Psychological Approaches to Sports, Exercise, and Fitness*. Washington: Hemisphere. 193-211.
- Koca, C., Henderson, K.A., Aşçı, F.H., ve Bulgu, N. (2009). Constraints to Leisure-Time Physical Activity and Negotiation Strategies in Turkish Women. *Journal of Leisure Research*. 41: 225–251.
- Koçyiğit, M. ve Yıldız, M. (2014). Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Uygulamaları: Konya Örneği. *International Journal of Science Culture and Sport*. Special Issue 2: 211-223.
- Köksal, G. (2019). Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Tatmini İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmenleri Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*, Konya.
- Köybaşı, N. (2006). Boş Zaman Sosyolojisi ve Boş Zamanları Değerlendirme Aracı Olarak Dinlence Turizmi ve Kültür Turizmine Katılan Yerli Turistlerin Karşılaştırmalı Sosyolojik Analizi. *Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Eskişehir.
- Kozak, M.A., Yılmaz, E.G. ve Çakır, O. (2017). *Rekreasyonel Liderlik ve Turist Rehberliği*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kuo., C.T. (2013). A Study of the Correlation Between Leisure Benefits and Behavioral Intentions –Using Bantou Arts and Cultural Village as an Example. *International Review of Management and Business Research*. 2(4): 1065-1074.
- Kuykendall, L., Tay, L. ve Ng, V. (2015). Leisure Engagement and Subjective Well-Being: A Meta- Analysis. *Psychological Bulletin*. 141: 364–403.
- Lala, G.A. (2016). Influence of Attitude in the Process of New Product Adoption. Case Study: Romanian Consumer's Context *Analele Universitatii 'Eftimie Murgu' Resita. Fascicola II. Studii Economice*. p133-146.
- Lee, C., Laura L., Berdychevsky, P. ve Berdychevsky, L. (2018). The Roles of Leisure Attitudes and Self-Efficacy on Attitudes Toward Retirement Among Retirees: A Sense of Coherence Theory Approach. *Leisure Sciences*. 40(2): 152-169.
- Lee, C.S. ve Fang, W. (2013). Mediating Effects of Hope between Leisure Satisfaction and University Life Adjustments of Chinese Students in Korea. *International Journal of Digital Content Technology and its Applications*. 7(1).

- Lee, C.Y., Ting, C.C., Wu, J.H., Lee, K.T., Chen, H.S. ve Chang, Y.Y. (2017). Dental Visiting Behaviours Among Primary Schoolchildren: Application of the Health Belief Model. *International Journal of Dental Hygiene*. 16: 88-95.
- Lee, D.J., Kruger, S., Whang, M.J., Uysal, M. ve Sirgy, M.J. (2014). Validating a Customer Well-Being Index Related to Natural Wildlife Tourism. *Tourism Management*. 45: 171–180.
- Lee, S. ve McCleary, K. (2012). The Relationship between Perceived Health, Health Attitude, and Healthy Offerings for Seniors at Family Restaurants. *Cornell Hospitality Quarterly*. 54(3): 263-273.
- Lee, Y.S. ve Park, K.R. (2009). A study of Leisure Constraints, Leisure Activities Participation and Life Satisfaction ff the Elderly. *Journal of Korean Living Science Association*. 18(1): 1–12.
- Leung, L. ve Lee, P.S.N. (2005). Multiple Determinants of Life Quality: The Roles of Internet Activities, Use of New Media, Social Support, and Leisure Activities. *Telematics and Informatics*, 22: 161-180.
- Li, J., Hsu, C.C. ve Lin, C.T. (2019). Leisure Participation Behavior and Psychological Well-Being of Elderly Adults: An Empirical Study of Tai Chi Chuan in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(3387): 1-19.
- Liang, J., Yamashita, T. ve Brown, J.S. (2013). Leisure Satisfaction and Quality of Life in China, Japan, and South Korea: A comparative study using Asia Barometer. Asia Barometer 2006. *Journal of Happiness Studies*, 14: 753–769.
- Lisham, A., Bonar E. ve Conner, R.E. (2016). Health Attitudes and Suicidal Ideation Among University Students. *Journal of American College Health*, 64 (3): 256-260.
- Liu, H. (2014). Personality, Leisure Satisfaction and Subjective Well-Being of Serious Leisure Participants. *Social Behavior and Personality*. 42(7): 1117-1126.
- Lloyd, K. ve Auld, C. (2002). The Role of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement. *Social Indicators Research*, 57: 43–71.
- Longo, E., Badia, M. ve Orgaz, B.M. (2013), Patterns and Predictors of Participation in Leisure Activities Outside of School in Children and Adolescents with Cerebral Palsy. *Research in Developmental Disabilities*. 34(1): 266-275.
- Lucas, A., Murray, E. ve Kinra, S. (2013). Heath Beliefs of UK South Asians Related to Lifestyle Diseases: A Review of Qualitative Literature. *Journal of Obesity*. 1-12.
- Ma, S.M., Tan, Y. ve Ma, S.C. (2012). Testing a Structural Model of Psychological Well-Being, Leisure Negotiation, and Leisure Participation with Taiwanese College Students. *Leisure Sciences*. 34(1): 55–71.

- Mattingly, J.M. ve Bianchi, S.B. (2003). Gender Differences in the Quantity and Quality of Free Time: The U.S. Experience. *Social Fores.* 81(3): 999-1030.
- McLean, D.D., Hurd A. ve Rogers N. (2008). Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society. *Jones & Barlett Publishers*, Sudbury, MA.
- Mello, Z.R. ve Worrell, F.C. (2015). *The Past, the Present, and the Future: A Conceptual Model of Time Perspective in Adolescence.* İçinde Stolarski, M., Fieulaine N. ve Van Beek W. (Eds.). Time perspective theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo. Cham: Switzerland: Springer. 115–129.
- Mersinli, D. (2009). Yerel Yönetimlerde Spora Yönelik Rekreasyon Hizmetleri ve Büyükşehir Belediyelerinin Rekreasyonel Faaliyetlere Olan Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi. *Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.* Antalya.
- Merzah, M.A. (2014). Knowledge and Health Beliefs about Type II Diabetes among College Students Using Health Belief Model. Southern illinois University Carbondale. Degree of Master in the Field of Public Health.
- Munusturlar, S. (2017). Examination of The Leisure Attitudes of Individuals Living in Turkey from an East to West Perspective. *Baltic Journal of Sport&Health Sciences.* 2(105); 47-57.
- Murathan, T., Türker, A. ve Murathan, F. (2019). Investigation of University Students Attitudes toward Leisure Time Activities (Ardahan University Sample). *Turkish Journal of Sport and Exercise.* 21 (2): 162-169.
- Murphy, H. (2003). Exploring Leisure and Psychological Health and Wellbeing: Some Problematic Issues in the Case of Northern Ireland, *Leisure Studies.* 22(1): 37-50.
- Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H. A., Sevindi, T. ve Gürbüz, B. (2011). Bireyleri Rekreasyonel Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi.* 13(1): 54–61.
- Muzindutsi, P.F. ve Masango Z. (2015). Determinants Of Leisure Satisfaction Among Undergraduate Students At A South African University. *International Journal of Business and Management Studies* 7(2): 1-15.
- Muzindutsi, P.F. ve Viljoen D. (2016). Socio-Demographic Factors Influencing Leisure Attitude Among Undergraduate Students at A South African University. *International Journal of Social Sciences and Humanity Studies.* 8(1): 103-115.
- Nagla, M. (2006). Yoga, Health and Leisure: Attitudes of Women in Haryana. *World Leisure Journal.* 48(2): 23-34.
- National Cancer Institute. (2003). Theory at a Glance: A Guide for Health Promotion Practice. Washington, DC: US Department of Health and Human Services.

- Neal, J. D., Sirgy, M.J. ve Uysal, M. (1999). The Role of Satisfaction with Leisure Travel/Tourism Services and Experience in Satisfaction with Leisure Life and Overall Life. *Journal of Business Research*. 44(3): 153-163.
- Newman, D. B., Tay, L. ve Diener, E. (2014). Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. *Journal of Happiness Studies*, 15: 555–578.
- Ngai, V.T. (2005). Leisure Satisfaction and Quality of Life in Macao, China. *Leisure Studies*. 24(2): 195-207.
- Nilsson, I., Lundevaller, E.H. ve Fisher, A.G. (2017). The Relationship between Engagement in Leisure Activities and Self-Rated Health in Later Life. *Activities, Adaptation & Aging*. 41(2): 175-190.
- Oliel, D.N., Thomas, S.K. ve Majnemer, A. (2012). Quality of Life and Leisure Participation in Children with Neurodevelopmental Disabilities: A Thematic Analysis of the Literature. *Quality of Life Research*: 21(3): 427–439.
- Önal, L. (2017). Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumları ile Boş Zaman Aktivitelerine Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum.
- Önder, H.A. ve Batal S. (2018). Yerel Yönetimlerin Uluslararası Spor Organizasyonlarındaki Rolü (EYOF 2017 - Erzurum Büyükşehir Belediyesi Örneği). *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 22(2): 1053-1074.
- Orji, R., Vassileva, J. ve Mandryk, R. (2012). Towards an Effective Health Interventions Design: An Extension of the Health Belief Model. *Journal of Public Health Informatics*, 4(3) :9.
- Özdağ, S., Aytekin, U. ve Aykora, E. (2010). Yerel Yöneticilerin Rekreatif Etkinlik Anlayışları ve Uygulamaları. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*. 2:(2): 42-50.
- Özdemir, N. ve Esenkaya, A. Veteran Badmintoncuların Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının İncelenmesi. 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 13-16 Kasım 2019. Antalya, Türkiye.
- Özen, Y., Gülçatı, F. (2010). Duyuşsal Alan Öğrencilerinden Sevgi ve Sevgi Kuramları (Sevgiye Dair Söylenceler). *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 1(2): 135-149.
- Özkan, R. (2011). Genel ve İmam Hatip Lisesi Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.

- Özmaden, M. (2019). The Investigation of the Relationship between University Students' Leisure and Life Satisfaction Levels. *International Journal of Progressive Education*. 15(2): 91-103.
- Öztürk., Ö.T., Soytürk, M. ve Doğan, Y.I. (2019). The Attitudes of Primary School Teachers towards Leisure. *Journal of Education and Training Studies*. 7(4): 160-165.
- Paggi, M.E., Jopp, D. ve Hertzog, C. (2016). The Importance of Leisure Activities in the Relationship between Physical Health and Well-Being in a Life Span Sample. *Gerontology*. 62: 450-458.
- Pala, A., Biner, M., Öncen, S. ve Kargün, M. (2015). Futboltenisi Sporcularının Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. 1(2): 77-82.
- Park, S.H. ve Kim, Y. (2018). Ways of Coping with Excessive Academic Stress Among Korean Adolescents During Leisure Time. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*. 13: 1-9.
- Pascual, J.N., Monteagudo, M.J., Kleiber, D.A. ve Cuenca, J. (2016). Gender Differences in Meaningful Leisure Following Major Later Life Events. *Journal of Leisure Research*. 48(1): 83-103.
- Payne, L.L., Mowen, A.J. ve Rodriguez, J. M. (2006) The Role of Leisure Style in Maintaining the Health of Older Adults with Arthritis, *Journal of Leisure Research*, 38:1, 20-45,
- Perrig, P.C. ve Darbellay, F. (2004). *Health and Well-Being: Differential and Developmental Aspects*. İçinde Perrig, P.C. ve Stähelin, H.B. (Eds.). Health, Life Cycle and Environment. Lausanne: *Réalités sociales*: 1–15.
- Petty, R.E., Brinol, P. ve DeMarree, K.G. (2007). The Meta-Cognitive Model (MCM) of Attitudes: Implications for Attitude Measurement, Change and Strength. *Social Cognition*. 25: 657-586.
- Pinquart, M., Schindler (2009). Change of Leisure Satisfaction in the Transition to Retirement: A Latent-Class Analysis, *Leisure Sciences*, 31(4), 311-329.
- Polat, A. (2014). Examination of the Job Satisfaction and Burnout Levels of the Turkish National Police Personnel Who Carry Out Physical Exercises and the Ones Who Do not (Example of Sakarya Province). *Faculty of Educational Sciences of Sakarya University Master's Thesis*, Sakarya.
- Polat, E. (2016). Man Analysis on the Level of Leisure Satisfaction and the Level of Satisfaction with Life of Young People Who Attend Sport Education Camps in Nature. *Academic Journals*. 11(8): 834-841.
- Polat, Ö. (2019). Gençlik Kamplarının Program Sorumluları Tarafından Rekreatif Açısından Değerlendirilmesi. *Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*, Batman.

- Porter, L.W., Bigley, G.A. ve Steers, R.M. (2003). *Motivation and Work Behavior* (7th edition). Burr Ridge, IL: Irwin/McGraw-Hill: 6.
- Pressman, S.D., Matthews, K.A., Cohen, S., Martire, L.M., Scheier, M., Baum, A., Schulz, R. (2009). Association of Enjoyable Leisure Activities with Psychological and Physical Well-Being. *Psychosomatic Medicine*. 71(1): 725-732.
- Ragheb, M.G. ve Beard, J.G. (1982). Measuring Leisure Attitude. *Journal of Leisure Research*. 14(2): 155-167.
- Rich, H.M.S. (1995). The İnterrelationship of Leisure Attitude, Leisure Satisfaction, Leisure Behavior, İntrinsic Motivation and Burnout among Clergy. Doctoral dissertation. University of Mayland, Washington.
- Robbins, S.P ve Judge T. (2012). *Örgütsel Davranış*. Çev. Erdem, İ. 14. Basımdan Çeviri. Ankara: Nobel Yayınları.
- Robert, A.S. (2001). The Costs and Benefits of Hedonism: Some Consequences of Taking Casual Leisure Seriously. *Leisure Studies*. 20(4): 305–309.
- Roberts, K. (2011). Is Leisure Studies “Ethnocentric”? If So, Does This Matter?. *World Leisure Journal*. 52: 164–176.
- Roberts, K. (2018). Writing About Leisure. *World Leisure Journal*. 60(1): 3-13.
- Rodriguez, A., Latkova, P. ve Sun, Y.Y. (2008) The Relationship between Leisure and Life Satisfaction: Application of Activity and Need Theory. *Social Indicators Research*. 86: 163-175.
- Rojek, C. (2005). *Leisure Theory: Principles and Practice*. New York: Palgrave Macmillan.
- Şahin, İ. (2013). Öğretmenlerin İş Doyumu Düzeyleri. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*. 10(1): 142:167.
- Sari, L.A. (2018). The Health Belief Model of Asthma Control Among Adult Asthmatic Patients in Yogyakarta Indonesia. *Belitung Nursing Journal*, 4(5): 469–475.
- Sarıbaş, R. (2010). Eğirdir Bahçe Kùltürleri Araştırma Enstitüsü Çalışanlarının Rekreatyoneel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma. *Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Konya.
- Sarol, H. (2017). Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılımını Engelleyen Ve Kolaylaştıran Faktörlerin Belirlenmesi. *International Journal of Human Science*, 14(4), 4354-4364.
- Sato, M., Jordan, J.S. ve Funk, D.C. (2014). The Role of Physically Active Leisure for Enhancing Quality of Life. *Leisure Sciences*. 36: 293–313.

- Saygı, C. (2010). Atitude Scale Development Study in Relation to Music Teaching Course. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2: 5451-5457.
- Sedighi, S., Daraie, M., Babazadeh, M. ve Qarabghi, H. (2016). Activities through Which Young Spend Leisure Time in Hamadan: Effects of Personal Values and Attitudes. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 7(1): 74-78.
- Şener, A., Terzioglu, R.G. ve Karabulut, E. (2007). Life Satisfaction and Leisure Activities During Retirement of Men: A Turkish Sample. *Aging & Mental Health*. 11(1): 30-36.
- Serdar, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Serdar, E. ve Demirel, M. Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Etkinliklerden Algıladıkları Sağlık Çıktıları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. 2.Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi. 11-14 Nisan 2019. Bodrum, Türkiye.
- Sevil T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H., Çelik, V.O. ve Çeliksoy, M.A. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Ed: Kocaekşi, S. Eskişehir. Açıköğretim Fakültesi Yayın No: 1468.
- Shaw, S.M. ve Henderson, K.A. (2005). Gender Analysis and Leisure Constraints: An Uneasy Alliance. İçinde Jackson (Ed.). *Constraints to leisure*. State College: Venture: 23-34.
- Shin, K. ve You, S. (2013). Leisure Type, Leisure Satisfaction and Adolescent's Psychological Wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*. 7(2): 53-62.
- Shujat, S. Ameer, F. ve Cheema, F.E.A. (2011). Effects of Recreational and Entertainment Activities on Employees Job Satisfaction: A Case Study. *Journal of Management and Social Sciences*. 7(1): 12-18.
- Siegenthaler, K.L. (1997). Health Benefits of Leisure. *Parks Recreation*. 32: 24-29.
- Siegenthaler, K.L. ve O'Dell, I. (2000). Leisure Attitude, Leisure Satisfaction, and Perceived Freedom in Leisure within Family Dyads. *Leisure Sciences*. 22(4): 281-296.
- Silverstein, M. ve Parker, M.G. (2002). Leisure Activities and Quality of Life Among the Oldest Old in Sweden, *Research on Aging*, 24(5): 528-547.
- Sirgy, M.J., Widgery, R.N., Lee, D.J. ve Grace, B.Y. (2010). Developing a Measure of Community Well-Being Based on Perceptions of Impact in Various Life Domains. *Social Indicators Research*. 96(2): 295-311.

- Sönmezoğlu, U., Polat E. ve Aycan, A. (2014). Youth Center Members and According to Some Variables Levels of Leisure Satisfaction. *International Journal of Science Culture and Sport*. Special Issue 1. 219-229.
- Soyer, F., Tolukan, E., Dugenci, A. (2019). Investigation of the Relationship between Leisure Satisfaction and Smartphone Addiction of University Students *Asian Journal of Education and Training*. 5(1): 229-235.
- Spiers, A. ve Walker, G.J. (2008). The Effects of Ethnicity and Leisure Satisfaction on Happiness, Peacefulness, and Quality of Life. *Leisure Sciences*. 31(1): 84-99.
- Stebbins, R.A. (2005). Choice and Experiential Definitions of Leisure. *Leisure Sciences*. 27(4): 349-352.
- Su, C.L., Lee, C.L. ve Shinger, H.S. (2014). Effects of İnvolvement in Recreational Sports on Physical and Mental Health, Quality of Life of the Elderly. *Anthropologist*. 17(1): 45- 52.
- Taşkıran, T.A. ve Gürbüz, B. Serbest Zaman Doyumunun Algılanan Sosyal Yetkinliği ve Psikolojik Sağlamlığı Yordama Gücü. 2.Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi. 11-14 Nisan 2019. Bodrum, Türkiye.
- Taşpınar, S. (2013). İstanbul İl Emniyet Teşkilatındaki 4 Farklı Departmanda Görevli Polislerin Sportif ve Rekreatif Aktivite sıklıklarının Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*, Kayseri.
- Teixeira, A. ve Freire, T. (2013). The Leisure Attitude Scale: Psychometric Properties of a Short Version for Adolescents and Young Adults. *Leisure/Loisir*. 37: 57-67.
- Thielke, S., Harniss, M., Thompson, H., Patel, S., Demiris, G. ve Johnson K. (2012). Maslow's Hierarchy of Human Needs and the Adoption of Health-Related Technologies for Older Adults. *Ageing International*. 37 (4): 470-488.
- The American Heritage Dictionary. Erişim 10.04.2020, <https://ahdictionary.com/word/search.html?q=time>
- The Oxford Dictionary, Erişim 10.04.2020, <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/attitude?q=Attitude>
- Thompson, A.M., Rehman, L.A. ve Humbert, M.L. (2005). Factors İnfluencing The Physically Active Leisure of Children and Youth: A Gualitative Study. *Leisure Sciences*. 27: 421-438.
- Tiggeman, M. (2001). The impact of Adolescent Girls' Life Concerns and Leisure Activities on Body Dissatisfaction, Disordered Eating, and Self-Esteem. *Journal of Genetic Psychology*. 162(2): 133-142.

- Tokarski, W. (2003). Wellness and Leisure Theory and Research Findings. İçinde: *Major Components of Quality of Life*. Fu, F.H. ve Leung, M.L. (Ed.) China: Hong Kong Baptist University: 156-170.
- Torabi, M., Chul, S.D. ve Lfeng, J. (2004). Alternate Forms of Health Attitude Scale. *American Journal of Health Behavior*. 28(2): 166-172.
- Torkildsen, G. (2005). Recreation and Leisure Management. 5th ed. London: Taylor and Francis Group: 49.
- Tsai, C.Y., Huang, C.E. ve Wu, M.T. (2014). The Relevant Study of Leisure Motivation, Leisure Attitude and Health Promotion Lifestyle of Elderly People in Taiwan. *International Journal of Humanities and Social Sciences*. 8(8): 2415-2418.
- Tuğut., N. ve Bekar, M. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sağlığı Algılama Durumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 11(3): 17-26.
- Turgutkaya, K. (2018). Yerel Yönetimlerin Rekreyasyon Faaliyetlerinde Paydaş Motivasyonunun İncelenmesi: Sponsor Örneği. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Eskişehir.
- Türk Dil Kurumu, Erişim 10.04.2020, <http://tdk.gov.tr/>
- Tutar, H. (2011). *Kriz ve Stres Yönetimi*. 3. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tutar, H. (2018). *Davranış Bilimleri*. Güncellenmiş 4. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Tuzcu, A., Bahar, Z. (2012). Göçmen Kadınlarda Sağlık İnanç Modeli ve Sağlığı Geliştirme Modeli Kullanımının Meme Kanseri Erken Tanı Davranışlarındaki Değişime Etkisi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 28 (2):91-103.
- Uğurlu, N.S (2018). *Sosyal Psikolojide Tutumlar ve Tutum Değişimi*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Ulusoy, A. ve Akdemir, T. (2012). *Mahalli İdareler. Teori-Uygulama-Maliye*. Ankara: Seçkin Yayıncılık. 20.
- Üstün, U.D. (2018). Participation Motivation in University Students Who Engage in Different Team Sports. *World Journal of Education*. 8(3): 12-17.
- Uysal, M., Sirgy, M., Woo, E. ve Kim, H. (2016) Quality of Life (QOL) and Well-Being Research in Rourism. *Tourism Management*. 53:244–261.
- Velderman, M.K., Crone, M.R., Wiefferink, C.H., Reijneveld, S.A. (2010). Identification and Management of Psychosocial Problems among Toddlers by Preventive Child Health Care Professionals. *European Journal of Public Health*, 20(3): 332- 338.

- Verghese, J., LeValley, A., Derby, C., Kuslansky, G., Katz, M., Hall, C., Buschke, H. ve Lipton, R.B. (2006). Leisure Activities and The Risk of Amnestic Mild Cognitive Impairment in The Elderly. *Neurology*. 66: 821–827.
- Vivian, O. ve Awujo, C.G. (2018). Psycho-Demographic Variables as Correlates of Attitude towards Leisure Among Lecturers in Public Universities in Rivers State, Nigeria *International Journal of Multidisciplinary Research and Development*. 5(12): 6-13.
- Walker, G.J. ve Wang, X. (2008). The Meaning of Leisure for Chinese/ Canadians. *Leisure Sciences*. 31(1): 1–18.
- Walker, G.J., Halpenny, E., Spiers, A. ve Deng, J. (2011). A Prospective Panel Study of Chinese-Canadian Immigrants' Leisure Participation and Leisure Satisfaction. *Leisure Sciences*. 33(5): 349-365.
- Wang, E.S.T., Chen, L.S., Lyin, J.Y.C. ve Wang, M.C.H. (2008). The Relationship between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of Adolescents Concerning Online Games. *Libra Publishers*. 43-69.
- Wichstrøm, L., Soest, T. ve Kvaalem, I.L. (2013). Predictors of Growth and Decline in Leisure Time Physical Activity from Adolescence to Adulthood. *Health Psychology*. 32(7): 775–784.
- World Health Organization. (2007). International Classification of Functioning, Disability and Health- Child and Youth Version. Geneva: WHO.
- Wu, M.H. (2001) The Differences of Attitudes and Behavior: A Case of Bird Watching in Guan-Du Natural Park. Shih-Hsin University.
- Wu, Y.W. (2002). Participation Patterns in Voluntary Associations and Leisure Satisfaction of Chinese Immigrants in New York Area. Doctoral Dissertation. University of New York. ABD.
- Yalçın, B. ve Arslan, F. (2016). Health Beliefs of University Students with Regard to Sportive Recreational Activities: The Case of Batman and Gümüşhane Universities. *International Journal of Health Management and Tourism*. 1(1): 2-13.
- Yaman, B. (2016). Gençlik Merkezi Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Yamashita, T., Bardo, A.R. ve Liu, D. (2018). Time Spent on Beneficial Leisure Activities Among Elder Caregivers in Their Third Age. *Leisure Sciences*. 40(5): 356-373.
- Yang, Y.S. (2006). A Study on the Relationship among Participation of Leisure Activities, Leisure Constraints and Well-Being of the Students in National Changhua Senior School of Commerce. Ta-Yeh University, Taiwan.

- Yaşartürk, F. (2016). Elit Düzeydeki Sporcuların Rekreatif Etkinlik Tercihlerinde Tutum, Sıkılma Algısı ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi*. Sakarya.
- Yaşartürk, F. (2019). Analysis of the Relationship Between the Academic Self-Efficacy and Leisure Satisfaction Levels of University Students. *Journal of Education and Training Studies*. 7(3): 106-115.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H. ve Karataş, İ. (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*. 3: 239-252.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karatas, I., Türkmen, M. (2018). The Relationship between Free Time Satisfaction and Stress Levels of Elite-Level Student-Wrestlers. *Education Sciences*. 8(3): 133-144
- Yaşartürk., F. ve Bilgin, B. (2019). Üniversitede Öğrenim Gören Hentbolcuların Serbest zaman Tatmin ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*. 4(2): 50-60.
- Yayla., Ö. ve Çetiner, H. (2019). Boş Zamanların Değerlendirilmesinde etkili Olan Faktörlerin Boş Zaman Tatminine Etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*. 6(1): 219-228.
- Yazgeç, G. (2019). Doğa ve Macera Rekreasyonu Etkinliklerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi: Fethiye Destinasyonu Örneği. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*, Manisa.
- Yerlisu Lapa, T. (2013). Life Satisfaction, Leisure Satisfaction and Perceived Freedom of Park Recreation Participants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 93: 1985-1993.
- Yerlisu Lapa, T., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2: 53-59.
- Yerlisu Lapa, T., Ardahan, F. ve Atay, E. (2012). A Comparison of Leisure Satisfaction Levels of Students from Different Universities in Relation to Some Variables. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*. 4: 2559–2566.
- Yerlisu Lapa, T., Gülşen, D.B.A., Köse, E., Kaas, E. ve Erdem, E. Fitness Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Egzersiz Düzeyleri, Egzersize Katılım Nedenleri ve Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 13-16 Kasım 2019. Antalya, Türkiye.

- Yerlisu Lapa T., Serdar E., Tercan Kaas E. ve Çakır V.O. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe Versiyonun Psikometrik Özellikleri. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 15-18 Kasım 2017. Antalya, Türkiye.
- Yetim, A.A. ve Sabırlı, T.N. (2019). Belediyelerin Sunduğu Rekreatif Spor Hizmetlerinden Yararlanan Tüketicilerin Tatmin Düzeylerinin Cinsiyet ve Etkinliklere Katılma Sürelerine Göre İncelenmesi. *GSI Journal Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sport Sciences*. 1(2): 27-39.
- Yıldıran, M.K. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Tutum Düzeylerinin Boş Zamanda Sıkılma Algısını Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*. Kırıkkale.
- Yıldız, H. (2018). Düzce Emniyet Müdürlüğü Personelinin Boş Zaman Tutumlarının ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Düzce*.
- Yurcu, G. (2017). Kamu ve Özel Sektör Çalışanlarının Rekreatif Faaliyet Katılımı Sonucu Sağlık Algıları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 10(4): 942-951.
- Yurcu, G., Kasalak, M.A. ve Akıncı, Z. (2018). Turistlerin Boş Zaman Motivasyonunu ve Tatminini Etkileyen Faktörler: Beldibi Örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 7 (2): 517-536.
- Zan, R. ve Martino, P.D. (2007) Attitude toward Mathematics: Overcoming The Positive/Negative Dichotomy. *The Montana Mathematics Enthusiast*. 3:157-168.
- Zganec, B.A., Merkas, M. ve Sverko, I. (2011). Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being? *Social Indicators Research* 102(1): 81–91
- Zhang, Z., Chen, B. ve Chen, W. (2019). The Mediating Effect of pPerceived Health on the Relationship between Physical Activity and Subjective Well-Being in Chinese College Students, *Journal of American College Health*. Latest Articles.

FORMLAR

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar;

Bu anket çalışması **Prof. Dr. Bilge DONUK** ve **Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ'** ün danışmanlığında Emrah SERDAR tarafından “**Serbest Zaman Tutumu, Serbest Zaman Doyumu ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkisi**” konulu araştırma amacıyla gerçekleştirilmektedir.

İletişim: emrah.serdar@istanbul.edu.tr

1. Cinsiyet: Erkek Kadın
2. Yaş:
3. Eğitim durumunuz: Okur-yazar değil İlkokul Ortaokul Lise
Üniversite Master/Doktora
4. Medeni durumunuz: Evli Bekar
5. Toplumdaki kişilerin refah düzeyini düşündüğünüzde “1” en düşük basamak, “5” en yüksek basamak olmak üzere siz kendinizi bu refah düzeyinin kaçınıcı basamağında görüyorsunuz?
Çok Kötü Kötü Normal İyi Çok İyi
6. Fiziksel aktivitelere katılma durumunuz:
Hiç Katılmıyorum Düzenli Katılıyorum Düzensiz Katılıyorum
7. Normal 7 günlük bir sürede (haftada) ne sıklıkla fiziksel aktivitelere katılıyorsunuz:
Hiç Çok Nadir Bazen Sık Sık
8. Ne kadar süredir egzersiz yapıyorsunuz. Lütfen Belirtiniz: ay /veya Yıl
9. Haftalık serbest zaman süreniz ne kadardır:
1-5 Saat 6-10 Saat 11-15 Saat 16 Saat ve Üzeri
10. Serbest zamanlarınızda katıldığınız bu fiziksel aktivitelere haftalık ortalama katılım sıklığınız nedir:
1-2 kez 3-4 kez 5-6 kez 7 ve üstü kez
11. Üyelik Şekliniz: Bireysel Aile
12. Ne tür fiziksel aktivitelere katılıyorsunuz? (Birden fazla seçeneğe işaret koyabilirsiniz?)
Fitnes Yüzme Tenis Basketbol Pilates Voleybol
Jimmastik Spinning Step Aerobik

LÜTFEN ARKA SAYFAYA GEÇİNİZ...

EK 2: BOŞ ZAMAN TUTUM ÖLÇEĞİ

Değerli Katılımcılar,

Bu form, serbest zamana yönelik tutumlarınızı ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışma sonuçları, yalnızca bu konudaki tutumlarınızı belirlemek için kullanılacak, kişisel amaçlar için çalışma sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur.

Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

	Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akıllıca kullanmaktır.					
2	Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır					
3	İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler					
4	Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar					
5	Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır.					
6	Boş zaman çalışma verimini artırır.					
7	Boş zaman aktiviteleri enerji yenilemeye yardımcı olur.					
8	Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir					
9	Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur.					
10	İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar.					
11	Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır.					
12	Boş zaman aktiviteleri önemlidir.					
13	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor.					
14	Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor.					
15	Boş zaman aktivitelerime değer veririm					
16	Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum					
17	Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar.					
18	Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum.					
19	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum.					
20	Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır					
21	Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum.					
22	Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum.					
23	Boş zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum.					
24	Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor					
25	Boş zaman aktivitelerine sık sık katılıyorum					
26	İmkânım olsa boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını artırırım.					
27	Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerimde kullanmak üzere araç-gereç satın alırım.					
28	Zamanım ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılıyorum					
29	Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım.					
30	Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım					
31	Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılıyorum.					
32	Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim.					
33	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum.					
34	Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılıyorum.					
35	Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim.					
36	Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım.					

EK 3: SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ

Değerli Katılımcılar,

Bu form, serbest zamana yönelik doyumlarınızı ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışma sonuçları, yalnızca bu konudaki doyum düzeylerinizi belirlemek için kullanılacak, kişisel amaçlar için çalışma sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur.

Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

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

EK 4: REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI ÖLÇEĞİ

Değerli Katılımcılar,

Bu form serbest zamanlarınızda katıldığımız sportif aktivitelerden algıladığınız sağlık çıktılarını ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışma sonuçları, yalnızca bu konudaki algıladığınız sağlık çıktılarınızı belirlemek için kullanılacak, kişisel amaçlar için çalışma sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur.

Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

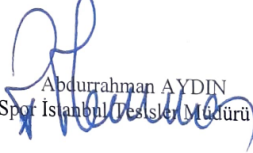
Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.								
	Serbest zamanlarda sportif aktivitelere katılım, çünkü bu aktiviteler...	Kesinlikle Beni İfade Etmiyor	Kısmen Beni İfade Etmiyor	Beni İfade Ediyor	Kararsızım	Beni İfade Ediyor	Kısmen Beni İfade Ediyor	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

TELİF HAKKI İZİNİ



İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ – CERRAHPAŞA
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜM BAŞKANLIĞINA

11.02.2019 tarihinde genel müdürlüğümüze gelen yazıya istinaden Mart, Nisan ve Mayıs ayları içerisinde aşağıda belirtilen tesislerde Emrah SERDAR'ın "Serbest Zaman Tutumu, Serbest Zaman Doyumu ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkisi" başlıklı Doktora Tez çalışması kapsamında veri toplama araçlarının uygulatılmasının uygun görüldüğünü bilgilerinize sunarız.


Abdurrahman AYDIN
Spor İstanbul Tesisleri Müdürü

KAFKALE SPOR KOMPLEKSİ	FATİH SPOR KOMPLEKSİ
AVCILAR SPOR KOMPLEKSİ	HAKKI BAŞAR SPOR KOMPLEKSİ
BAHÇELİEVLER SPOR KOMPLEKSİ	HALDUN ALAGAŞ SPOR KOMPLEKSİ
BAYRAMPAŞA SPOR KOMPLEKSİ	HAMZA YERLİKAYA SPOR KOMPLEKSİ
ESENLER SPOR KOMPLEKSİ	TAHA AKGÜL SPOR KOMPLEKSİ



?

?

?

?

?

**“BOŞ ZAMAN TUTUM ÖLÇEĞİ”
TÜRKÇE FORMLARININ AKADEMİK ÇALIŞMA İÇİN KULLANIM
İZİN BELGESİ**

?

?

?

?

?

?

Sayın Emrah SERDAR

Akademik çalışmalarında kullanılmak üzere “Boş Zaman Tutum Ölçeğini” kullanmak istiyorum.

Ölçeğiniz öncelikle tez çalışmamızda veri toplama aracı olarak ve sonrasında makale yazımı ve basımı aşamalarında 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,

Emrah SERDAR

Yukarıda İsmi Belirtilen Ölçek İçin Veren:

İsim: Bülent GÜRBÜZ

Unvan: Prof. Dr.
(Ölçek Çalışmasının Sorumlu Yazarı)

?

?

**“REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI ÖLÇEĞİ”
TÜRKÇE FORMLARININ AKADEMİK ÇALIŞMA İÇİN KULLANIM
İZİN BELGESİ**

Sayın Emrah SERDAR

Akademik çalışmalarında kullanılmak üzere “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğini” kullanmak istiyorum.

Ölçeğiniz öncelikle tez çalışmamızda veri toplama aracı olarak ve sonrasında makale yazımı ve basımı aşamalarında 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,

Emrah SERDAR

Yukarıda İsmi Belirtilen Ölçek İçin Veren:

İsim: Tennur YERLİSU LAPA

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

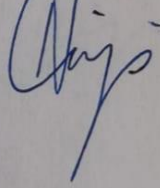
**“SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ”
TÜRKÇE FORMLARININ AKADEMİK ÇALIŞMA İÇİN KULLANIM
İZİN BELGESİ**

Sayın Emrah SERDAR,

Tez çalışmamızda veri toplama aracı olarak ve sonrasında makale yazımı ve basımı aşamalarında kullanmak için “Serbest Zaman Doyum Ölçeği”ni akademik etik çerçevesinde kullanmanızda sakınca yoktur. Ölçeğin tamamını hiçbir şekilde açık olarak paylaşmamanızı özellikle belirtmek isterim.

Çalışmalarınızda başarılar diler, çalışmamıza verdiğiniz değerden ötürü teşekkür ederim

Dr. Hüseyin GÖKÇE



İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI

SERBEST ZAMAN TUTUMU, SERBEST ZAMAN DOYUMU VE REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

ORIJINALLIK RAPORU

% 11	% 9	% 3	% 8
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	% 2
2	wcssr.org İnternet Kaynağı	% 1
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
4	Submitted to Haliç Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
5	Submitted to Fırat Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
6	Submitted to Türkiye ve Orta Dogu Amme İdaresi Enstit Öğrenci Ödevi	<% 1
7	www.erpacongress.com İnternet Kaynağı	<% 1
8	Submitted to Beykent Üniversitesi	

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Emrah	Soyadı	Serdar
Doğ.Yeri	Trabzon	Doğ.Tar.	14.01.1991
Uyruğu	T.C.	TC Kim No	
Email	emrah.serdar@istanbul.edu.tr	Tel	

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mez. Yılı
Doktora	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü	2020
Yük.Lis.	Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü	2016
Lisans	Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	2014
Lise	Trabzon Yunus Emre Anadolu Lisesi	2009

İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1. Araştırma Görevlisi	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi	2016-...

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*	Yökdil Puanı	(Diğer) Puanı
İngilizce	İyi	İyi	İyi	70	

*Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
SPSS	İyi
Microsoft Office	İyi

Yayımlar

A. Uluslararası Hakemli Dergilerde Yayımlanan Makaleler:

Çuhadar A., Demirel M., Er, Y. ve Serdar, E. (2020). Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Gelecek Beklentisi İlişkisinin İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 16(24): 1-1.

Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y. ve Serdar, E. (2019). Lise Öğrencilerinde Boş Zaman Yönetimi ve Gelecek Beklentisi İlişkisi. *The Journal of International Social Research*.12(66): 1498-1505.

- Demirel, M., Atalay, K., Şentürk, A., Demirel, D.H. ve Serdar, E. (2019). Muay-Thai Hakemlerinin Karar Verme Stratejilerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Research in Sports Science*. 9(1): 5-10.
- Serdar, E., Demirel, D.H. ve Demirel, M., (2018). Üniversite Öğrencilerinin Facebook Kullanımı ile Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 11(60): 1402-1409.
- Demirel, D.H., Serdar, E. ve DEMİREL, M. (2018). Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*. 15(4).
- Serdar, E., Demirel, D.H. ve Demirel, M. (2018). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Mesleğe Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*. 15(4).
- Serdar, E., Demirel, M. Demirel, D.H. ve Donuk, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. 5(28).
- Çakir V.O., Demirel, M., Demirel, D.H. ve Serdar, E. (2018). Üniversite Öğrencilerin Serbest Zaman Yönetimleri İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. 5(30).
- Demirel, D.H., Serdar, E., Uludere, E. ve Karakaş, Z. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarının Konuşma Kaygıları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 10(50): 510-516.
- Serdar, E., Demirel, M., Demirel, D.H. ve Çakir V.O. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Algı Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. 4(18).
- Serdar, E., Demirel, D.H., Demirel, M. ve Çakir V.O. (2017). The Relationship Between University Students' Free Time Management and Academic Success. *The Online Journal of Recreation and Sport*. 6(4): 72-82.
- Soyer., F., Yıldız N.O., Demirel, D.H., Serdar, E., Demirel, M. Ayhan, C. ve Demirhan O. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Teşkil Eden Faktörler İle Katılımcıların Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*. 14(2): 2035.
- Çavuşoğlu S. B., Tükenmez, A. ve Serdar, E. (2017). Kış Olimpiyat Oyunlarının Ülkelerin Sosyo-Ekonomik ve Kültürel Açından Gelişimlerine Etkisinin İncelenmesi. *The Journal of International Social Research*. 10(49): 276-282.
- Demirel, M., Demirel, D.H. ve Serdar, E. (2017). Constraints and Perceived Freedom Levels in the Leisure of University Students. *Journal of Human Sciences*, 14(1): 789-795.
- Demirel, D.H., Demirel, M. ve Serdar, E. (2017). University Students' Opinions of the Leaning of Leisure and Their Perceived Freedom in Leisure. *Journal of Human Sciences*. 14(1): 796-802.

- Cengiz, R., Serdar, E. ve Donuk, B. (2016). Comparison of State-Trait Anxiety Levels of Students Living With Their Families and Students Who Live Separately from Their Families. *Interdisciplinary Journal of Physical Education and Sports*. 16(2): 50-55.
- Cengiz, R., Serdar, E. ve Donuk, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. 2(4): 1632-1643.
- Serdar E. ve Mungan Ay, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Biçimlerine Göre Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. (9): 364-374.
- Çakır V.O., Şahin, S., Serdar E. ve Parlakkiliç, Ş. (2016). Kamu Çalışanlarının Serbest Zaman Engelleri ile Yaşam Tatmini Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*. 2(2): 192-200.
- Cengiz R., Serdar, E. ve Donuk, B. (2016). Aile Yanında ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. 3(2): 1236-1250.

B. Uluslararası Bilimsel Toplantılarda Sunulan ve Bildiri Kitaplarında (Proceedings) Basılan Bildiriler:

- Serdar, E., Demirel, M. ve Demirel, D.H. (2019). Investigation of Leisure Constraints of University Students. *International Congresses on Education*. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).
- Demirel, M., Demirel, D.H. ve Serdar, E. (2019). Üniversitede Öğrenim Gören Öğrencilerin Çevresel Duyarlılıklarının İncelenmesi. *International Congresses on Education*. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).
- Serdar, E. ve Demirel, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerden Algıladıkları Sağlık Çıktıları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. 2. *Uluslararası Rekreatif ve Spor Yönetimi Kongresi*. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).
- Serdar, E., Demirel, D.H., Demirel, M. ve Sarol, H. (2019). Serbest Zaman Sıkılma Algısı ile Algılanan Özgürlük Arasındaki İlişki. *II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi*. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).
- Serdar, E., Demirel, M. ve Güngörmüş, H.A. (2019). Rekreatif Aktivitelere Katılan Bireylerin Serbest Zaman Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. *II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi*. 180-180. (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).

- Demirel, D.H., Serdar, E. ve Demirel, M. (2018). Identifying Attitudes of Physical Education Teacher Candidates Towards Their Occupation. *International Congresses on Education*. 63-63. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Yapılı, O. Güngörmüş, H.A., Serdar, E. ve Kurtuluş, Y. (2018). Doğa Yürüyüşlerine Katılan Bireylerin Çevresel Duyarlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Güngörmüş, H.A., Serdar, E., Beşikçi, T. ve Dirlik, Y. (2018). Fitness Merkezlerinden Hizmet Alan Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*. 425-426. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Aydın, İ., Çimen, Z., Serdar, E. ve Güngörmüş, H.A. (2018). Rekreasyonel Etkinliklerde Kişilik, İlgi ve Genel Doyumun Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Demirel, M., Atalay, K., Şentürk, A. Demirel, D.H. ve Serdar, E. (2018). Muay-Thai Hakemlerinin Karar Verme Stratejilerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *6th International Conference on Science, Culture and Sport*. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Güngörmüş, H.A., Çakır, V.O., Serdar, E. ve Demirel, M. (2018). Serbest Zaman Algısı: Üniversite Öğrencileri Örneği. *6th International Conference on Science, Culture, and Sport*. 304-304. (Özet Bildiri/Poster).
- Serdar, E., Demirel, D.H., Demirel, M. ve Güvendi, B. (2018). Spor Eğitimi Veren Kurumlarda Öğrenim Gören Öğrencilerinin Akademik Güdülenme İle Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *6th International Conference on Science, Culture, and Sport*. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Işık, U., Kalkavan, A., Demirel, M., Başoğlu, U.D. ve Serdar, E. (2018). The Effect of Personality in Recognising Emotions of Amateur Football and Basketball Players. *Iv. International Exercise and Sport Psychology Congress*. 27 (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Serdar, E., Demirel, M. ve Demirel, D.H. ve Çakır, V.O. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Algı Düzeyleri İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi*. 749-750. (Özet Bildiri/Poster).
- Demirel, M., Serdar, E., Demirel, D.H. ve Çolakoğlu, T. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *World Congress of Sport Sciences Researches*. (Özet Bildiri/Poster).
- Yerlisu Lapa, T., Serdar, E., Kaas, E.T. ve Çakır, V.O. (2017). Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri. *15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. 1084-1085. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).

- Serdar, E., Demirel, M., Demirel, D.H. ve Donuk, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. (Özet Bildiri/Poster).
- Demirel, M., Demirel, D.H., Serdar, E. ve Çakır, V.O. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Algı Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. 1643-1644. (Özet Bildiri/Poster).
- Serdar, E., Demirel, D.H., Demirel, M. ve Çakır, V. O. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetimleri ile Akademik Başarı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *The International Balkan Conference in Sport Science*. (Özet Bildiri/Poster).
- Serdar, E., Aydın, İ., Kırtepe, A. ve Demirel, M. (2017). Rekreasyonel Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *The International Balkan Conference in Sport Science*. (Özet Bildiri/Poster).
- Soyer., F., Yıldız N.O., Demirel, D.H., Serdar, E., Demirel, M. Ayhan, C. ve Demirhan O. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Teşkil Eden Faktörler İle Katılımcıların Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *World Congress On Life*. (Tam Metin Bildiri/Poster).
- Serdar, E., Donuk, B. ve Aydın, İ. (2016). Study on the Reasons Why College Students Do Not Attend The Leisure Time Activities. *8th Conference for Youth Sport*. (Özet Bildiri/Poster Sunum).
- Cengiz, R., Donuk, B. ve Serdar, E. (2016). Comparison of Anxiety Levels of Colege Students Who are Living With or Separated Drom Their families. *The 10 International Conference in Physical Education, Sports and Physical Therapy*. (Özet Bildiri/Poster Sunum).
- Serdar E. ve Mungan Ay, S. (2016). A Study On University Students Satisfaction Levels and Perceived Degree of Freedom in Relation to Their Mode Of Participation In Leisure Activities. *The 10 International Conference in Physical Education, Sports and Physical Therapy*. (Özet Bildiri/Poster Sunum).
- Demirel, M. Demirel, D.H. ve Serdar, E. Analyzing The Leisure Obstacles and Level of Perceived Freedom in Leisure of the University Students. *2nd International Conference on Tourism: Theory, Current Issues and Research*. (Özet Bildiri/Poster Sunum).
- Cengiz, R., Serdar, E. ve Donuk, B. (2016). Analyzing The Level of Mindfulness and Entrepreneurship of The University Students. *2nd International Conference on Social Sciences and Education Research*. (Özet Bildiri/Poster Sunum).
- Demirel, D.H., Demirel, M. ve Serdar, E. (2016). Analyzing The Opinions of University Students on Meaning of Leisure and Their Level of Perceived Freedom. *2nd International Conference on Tourism: Theory, Current Issues and Research*. (Özet Bildiri/Poster Sunum).

- Demirel, D.H., Demirel, M., Serdar, E. ve Tulum, T. ve Sarıtaş, Ş. (2016). A Comparative Investigation of Teacher Candidates for Speaking Anxiety. *2nd International Conference on Social Sciences and Education Research*. (Özet Bildiri/Poster Sunum).
- Cengiz, R., Donuk, B., ve Serdar, E (2016). Comparison of The Ways of Coping with Stress of Universty Students Living and Not Living with Their Family. *2nd International Conference on Social Sciences and Education Research*. (Özet Bildiri/Poster Sunum).
- Çakir V.O., Şahin, S., Serdar E. ve Parlakkiliç, Ş. (2016). An Examination on Participation of the Individuals Recreative Activities of the Level of Life and Leisure Satisfaction. *2nd International Conference on Tourism: Theory, Current Issues and Research*. (Özet Bildiri/Poster Sunum).
- Çakir V.O., Şahin, S., Parlakkiliç, Ş., ve Serdar E. (2016). An Examination of Public Employees the Level of Obstacles of Leisure and Life Satisfaction. *2nd International Conference on Tourism: Theory, Current Issues and Research*. (Özet Bildiri/Poster Sunum).
- Serdar, E., Demirel, M., Işık, U. ve Parlakkılıç, Ş. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Biçimlerine Göre Tutumlarının İncelenmesi. *14th International Sport Sciences Congress*. (Özet Bildiri/Poster Sunum).
- Serdar, E., Yancı, B.A. ve Dal, S. (2016). Kamu Çalışanlarını Serbest Zaman Etkinliklerine Katılmaya Motive Eden Unsurların İncelenmesi. *3. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi*. (Özet Bildiri/Poster Sunum).
- Serdar, E. ve Güvendi, B. (2016). Üniversitede Öğrenim Gören Öğrencilerin Kişilikleri Açısından Serbest Zaman Motivasyonlarının İncelenmesi. *9. Uluslararası Katılımlı Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi*. (Özet Bildiri/Poster Sunum).
- Yancı, B.A., Serdar, E. ve Hazar, S. (2015). A Study On Body Perception and Social Comparision of Women Boxers. III. International Exercise and Sport Psychology Congress. (Özet Bildiri/Poster Sunum).

C. Yazılan Ulusal/Uluslararası Kitaplar veya Kitaplardaki Bölümler

- Eğitsel Oyunlar (2016). Harmandar, D.H., Hergüner, G. ve Serdar, E. Kesit Yayınları, Editör: Duygu Harmandar Demirel, Basım sayısı:1. ISBN:978-605-9408-25-7, Türkçe (Bilimsel Kitap).
- Spor Yönetiminde Temel Alanlar, Bölüm adı:(Sporda Kriz Yönetimi) (2019). Serdar, E., NOBEL Akademik Yayıncılık, Editör: Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU, Basım sayısı:1, Sayfa Sayısı 214, ISBN:978-605-7846-03-7. Türkçe (Bilimsel Kitap).

D. Ulusal Hakemli Dergilerde Yayımlanan Makaleler

Serdar, E. ve Ay, S.M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 6(2): 34-44.

E. Ulusal Bilimsel Toplantılarda Sunulan ve Bildiri Kitaplarında Basılan Bildiriler

Aydin İ., Serdar, E., Yaşartürk, F. ve Demirel, M. (2017). Farklı Meslek Gruplarında Çalışan Bireylerin Serbest Zamana Yönelik Algı ile Engel Düzeylerinin Karşılaştırılması. *10. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi*. 90-90. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).

Serdar E., Yancı, B. ve Işık, U. (2015). Üye Oldukları Kulüplere Göre Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Seviyeleri. *III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).

Yancı, B.A., Dal, S. ve Serdar, E. (2015). İstanbul Daki Özel Spor İşletmelerinde Çalışan Fitness Antrenörlerinin Örgütsel Sinizm ve Ücret Adalet Algı İlişkisinin İncelenmesi. *3. Örgütsel Davranış Kongresi*. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).

Serdar E. ve Alagöz M. A. (2014). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. *7. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi* (Tam Metin Bildiri/Sözlü Sunum).

Çalıştay

5. Bilimsel Araştırma Yöntemleri Semineri, Yapısal Eşitlik Modellemesi, Antalya, Çalıştay, 29.01.2020 -01.02.2020 (Ulusal).

Nitel Araştırma Semineri, Nitel Araştırmaya Yönelik Bilgiler, Kırıkkale, Çalıştay, 10.05.2017 -10.05.2017 (Ulusal).

Ödüller

Rekreasyon Alanında En iyi Sözel Bildiri Ödülü, Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 2018

Spor Yönetimi ve Rekreasyon Alanında En iyi Sözel Bildiri Ödülü, 7. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, 2014

Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler

Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği, Üye, 2017