

**T.C.  
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**FİTNESS KATILIMCILARININ SERBEST ZAMAN DOYUMU  
İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Özlem ÖZGÜR**

**Enstitü Anabilim Dalı**

**: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
ÖĞRETMENLİĞİ**

**Tez Danışmanı**

**: Prof. Dr. Fikret RAMAZANOĞLU**

**Şubat 2021**

**T.C.**  
**SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**FİTNESS KATILIMCILARININ SERBEST ZAMAN DOYUMU**  
**İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Özlem ÖZGÜR**

**Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR**  
**ÖĞRETMENLİĞİ**

**Bu tez 11/02/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile**  
**kabul edilmiştir.**

<b>JÜRİ</b>	<b>BAŞARI DURUMU</b>
Jüri Başkanı: Prof. Dr. Fikret RAMAZANOĞLU	Başarılı
Üye: Dr. Öğr. Üyesi Nurullah ÇELİK	Başarılı
Üye: Dr. Öğr. Üyesi İlimdar YALÇIN	Başarılı

## **BEYAN**

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Özlem ÖZGÜR

11/02/2021

## TEŞEKKÜR

“Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli bu araştırmanın planlanmasından hazırlanmasına kadar çok büyük katkıları olan, bilgi birikimi ile yol gösteren kıymetli danışmanım Prof. Dr. Fikret RAMAZANOĞLU hocama çok teşekkür ederim.

Ayrıca bu uzun süreçte desteğini hep hissettiğim aileme, sevgili eşime ve çocuklarıma yürekten teşekkür ederim.

# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR .....	i
İÇİNDEKİLER .....	ii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	iv
TABLOLAR LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vi
SUMMARY .....	vii

## BÖLÜM 1.

GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	2
1.2. Alt Problemler.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Varsayımlar .....	4
1.5. Sınırlılıklar .....	4
1.6. Tanımlar .....	4

## BÖLÜM 2.

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ...	5
2.1. Fitness ve Faydaları .....	5
2.2. Zaman Kavramı.....	7
2.2.1. Serbest zaman kavramı.....	7
2.2.2. Serbest zaman doyumunu.....	9
2.2.3. Serbest zaman kavramının tarihsel gelişimi.....	9
2.4. Rekreasyon Kavramı.....	11
2.4.1. Rekreasyon türleri .....	12
2.4.2. Rekreasyona katılımı etkileyen faktörler .....	15
2.4.2.1. Demografik faktörler .....	15
2.4.2.2. Sosyal ve kültürel faktörler.....	16
2.4.2.3. Ekonomik faktörler .....	17
2.4.3. Rekreasyon ihtiyacının nedenleri .....	17
2.5. Mutluluk Kavramı.....	18
2.5.1. Mutluluk alt boyutları.....	19
2.5.2. Mutluluk düzeyini etkileyen faktörler.....	20
2.6. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	21

<b>BÖLÜM 3.</b>	
<b>MATERYAL VE YÖNTEM.....</b>	<b>26</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	26
3.2. Araştırma Grubu .....	26
3.3. Verilerin Toplanması .....	27
3.4. Veri Toplama Araçları .....	27
3.4.1. Kişisel bilgi formu.....	27
3.4.2. Serbest zaman doyum ölçeği (SZDÖ).....	28
3.4.2. Oxford mutluluk ölçeği kısa formu (OMÖ-K).....	28
3.5. Verilerin Analizi .....	28
<b>BÖLÜM 4.</b>	
<b>ARAŞTIRMA BULGULARI.....</b>	<b>30</b>
<b>BÖLÜM 5.</b>	
<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>39</b>
5.1. Tartışma .....	39
5.2. Sonuç.....	53
5.3. Öneriler .....	54
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>56</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

SZDÖ : Serbest Zaman Doyum Ölçeği

OMÖ-K : Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu



## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları.....	27
Tablo 4.1: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamalarının betimsel istatistik sonuçları. ....	30
Tablo 4.2: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları. ....	30
Tablo 4.3: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamalarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları.....	31
Tablo 4.4: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamalarının eğitim duruma göre karşılaştırma sonuçları.....	32
Tablo 4.5: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamaları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları. ....	33
Tablo 4.6: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamaları ile aylık gelirleri arasındaki ilişki sonuçları. ....	33
Tablo 4.7: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamaları ile egzersiz yapılan yıl arasındaki ilişki sonuçları. ....	34
Tablo 4.8: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamaları ile haftalık yapılan egzersiz sıklığı arasındaki ilişki sonuçları. ....	34
Tablo 4.9: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamalarının betimsel istatistik sonuçları.....	34
Tablo 4.10: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları. ....	35
Tablo 4.11: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamalarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları. ....	35
Tablo 4.12: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamalarının eğitim duruma göre karşılaştırma sonuçları.....	35
Tablo 4.13: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamaları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları.....	36
Tablo 4.14: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamaları ile aylık gelirleri arasındaki ilişki sonuçları. ....	36
Tablo 4.15: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamaları ile egzersiz yapılan yıl arasındaki ilişki sonuçları. ....	36
Tablo 4.16: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamaları ile haftalık yapılan egzersiz sıklığı arasındaki ilişki sonuçları. ....	37
Tablo 4.17: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamaları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları. ....	37
Tablo 4.18: Katılımcıların serbest zaman doyumlarının mutluluk üzerine etkisi. ....	37



# FİTNESS KATILIMCILARININ SERBEST ZAMAN DOYUMU İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

## ÖZET

Bu araştırmada; Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya yaşları 18 ile 51 arasında değişen düzenli olarak egzersiz katılıma gösteren 173'ü kadın 235'i erkek olmak üzere toplam 408 sağlıklı birey gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırmada veriler Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından uyarlanan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği"; Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından yapılan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" ve araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Toplanan verilere yapılacak analizlere karar vermeden önce normallik testi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemin ardından verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle verilere bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans, Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri uygulanmıştır.

Araştırmanın serbest zaman doyumunu bulguları değerlendirildiği zaman; katılımcıların serbest zaman doyumunu puanlarının cinsiyete ve eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği; buna karşın medeni duruma göre ise farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Serbest zaman doyum puanları ile aylık gelir arasında negatif yönde düşük düzeyde; buna karşın egzersiz yılı ve haftalık egzersiz sıklığı ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ek olarak serbest zaman doyumunu ile yaş arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir.

Araştırmanın mutluluk düzeyi bulguları değerlendirildiğinde ise; katılımcıların mutluluk düzeyleri puanlarının cinsiyete ve eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği; buna karşın medeni duruma göre ise farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Mutluluk ile egzersiz yılı ve haftalık egzersiz sıklığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ek olarak mutluluk ile yaş, aylık gelir arasında ise anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir.

Sonuç olarak; katılımcıların serbest zaman doyumunu puanları ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca serbest zaman doyumunun mutluluk üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Fitness, Serbest zaman doyumunu, Mutluluk.

# INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FITNESS PARTICIPANTS' LEISURE TIME SATISFACTION AND HAPPINESS LEVELS

## SUMMARY

In this research, it was aimed to investigate the relationship between fitness participants' leisure time satisfaction and happiness levels.

A total of 408 healthy individuals, 173 females and 235 males, aged between 18 and 51, who regularly participated in the exercise, participated in the research voluntarily. The data in the research were collected by using "Free Time Satisfaction Scale" developed by Beard and Ragheb (1980) and adapted into Turkish by Gökçe and Orhan (2011); "Oxford Happiness Scale Short Form" developed by Hills and Argyle (2002) and adapted into Turkish by Doğan and Akıncı-Çötök (2011) and "Personal Information Form" created by the researcher. Before deciding in the analyzes to be made on the collected data, normality test was applied. After the statistical process, it was determined that the data were suitable for normal distribution. Therefore, independent groups t-test, one-way variance, Pearson correlation and regression analysis were applied to the data.

When the leisure time satisfaction findings of the research are evaluated; Participants' leisure time satisfaction scores differ according to gender and education level; Moreover, it was determined that it did not differ according to marital status. There is a negative low level between leisure time satisfaction scores and monthly income; Otherwise, positive and low level significant relationships were found with the exercise year and weekly exercise frequency. Besides, there are no significant relationships that were found between leisure time satisfaction and age.

When the findings of the happiness level of the research are evaluated; The happiness level scores of the participants differed according to gender and education level, otherwise, it was determined that it did not differ according to marital status. Positive and low-level significant relationships were found between happiness and exercise year and weekly exercise frequency. In addition, there are no significant relationships that were found between happiness and age, and monthly income.

Last of all, significant positive relationships were found between the leisure time satisfaction scores of the participants and happiness levels. Additionally, it has been revealed that leisure time satisfaction has a significant effect on happiness.

**Keywords:** Fitness, Leisure Time Satisfaction, Happiness.

## BÖLÜM 1. GİRİŞ

Serbest zamanlarında bireyler; içinde yer aldıkları ortamdan uzaklaşarak, farklı ortamlarda bulunmak, heyecan duymak, diğer bireylerle zaman geçirmek, sağlıklı olmak, gezmek-görmek, hava değişimi sağlamak, dinlenmek gibi birçok sebeple, ev dışında ya da ev içinde, açık ya da kapalı ortamlarda, aktif ya da pasif olarak, şehir içinde ya da kırsal bölgelerde aktivitelere katılmaktadırlar (Türker ve diğerleri, 2016, s. 52; Ayyıldız, 2015, s. 11). İnsanların serbest zamanlarını değerlendirmek için yöneldikleri rekreasyon etkinlikleri fiziksel gelişimlerinin yanında (Leonenko ve diğerleri, 2019, s. 121; Milanović, ve diğerleri, 2019, s. 926; Ellis ve diğerleri, 2002, s. 51; Hammami ve diğerleri, 2016, s. 127) psikolojik gelişimlerinin desteklenmesine (Fenton ve diğerleri, 2016, s. 345; Lackey ve diğerleri, 2019, s. 1; Thomsen ve diğerleri, 2018, s. 139) katkı sağlamaktadır.

Rekreasyonun bireyin ruhsal ve fiziksel olarak tazelenmesindeki etkisi dolayısıyla insan yaşamında son derece önemlidir. Dolayısıyla bireylerin, ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı insanlar olabilmeleri için, mevcut rekreasyonel faaliyet ve eğilimlerinin tespit edilmesi önemlidir (Müderrişoğlu ve Uzun, 2004, s. 109). Ayrıca bireyler her gün yeni bir toplumsal çevreye girme, stresten uzak kalma, ruh ve beden sağlığını koruma ve geliştirme, değişen çevre şartlarına uyum sağlama gibi bireysel gelişimlerine katkıda bulunacak etkinlikleri gerçekleştirmek istemektedirler. Serbest zaman doyumu bugün gelişmekte olan ülkelerin titizlikle üzerinde yoğunlaşması gereken konular arasında iken, Türkiye’de bu konuda ortaya atılmış araştırmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Oysaki bireyin hayattan doyum olabilmesi için bir takım zaruri gereksinimlerinin giderilmesi ne kadar önemli ise boş zamanlarında sağlayabileceği doyum duygusuyla da doğrudan bağlantılıdır (Ayyıldız, 2015, s. 3). Bu kapsamda serbest zaman doyumu ile ilişkili faktörlerin araştırılması önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Günümüzde insanların tercih ettikleri serbest zaman etkinlikleri oldukça geniş bir yelpazeye sahiptir. Son yıllarda serbest zamanları değerlendirme noktasında insanların

yöneldikleri kapalı alan aktiviteleri arasında fitness merkezleri önemli bir yer tutmaktadır. İnsanların serbest zamanlarında fitness merkezlerine yönelmelerinin temelinde yatan nedenlerin başında sağlık kazanma, rekabet etme, vücut geliştirme ve dış görünümü şekillendirme, sosyalleşme ve eğlence ile beceri geliştirme amacı gibi nedenlerin geldiği belirtilmektedir (Sağiroğlu ve Ayar, 2017, s. 173). Söz konusu nedenler içerisinde özellikle sağlıklı bir vücut görünümü kazanmak insanların fitness merkezlerine yönelmelerindeki en temel nedenler arasında gösterilmektedir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında özellikle teknolojik gelişmelere paralel olarak hareketsiz yaşam tarzının artması, hareketsiz yaşam tarzının da vücut yapısını bozması gelmektedir. Bu noktada insanlar hareketsiz yaşam tarzı nedeniyle bozulan vücut yapılarını düzeltmek ve şekillendirmek için serbest zamanlarını fitness merkezlerinde değerlendirme yoluna gitmektedir (Kaya, 2019, s. 5).

İnsan dünyaya geldiği andan ölünceye dek her an mutlu olmayı ister. Mutluluk, bireyin yaşamının amacı ve anlamını ifade etmektedir. Dolayısıyla o, her zaman mutluluk duyacağı şeyi aramanın peşindedir. Yüzyıllardır insanları mutlu edecek farklı formüller geliştirilmeye çalışılmış ve bu formüllerle alakalı yayınlar son derece ilgi görmüştür (Teke, 2020, s. 4). Spor bilimleri açısından ele alındığı zaman literatürde yer alan çalışmalarda bedensel etkinliklere katılımın psikolojik yapı üzerindeki olumlu etkilerinin ele alındığı, buna karşılık bedensel etkinliklere从不 katılımından sağlanan doyum duygusunun mutluluk ile ilişkisinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu bağlamda yapılan bu çalışmada; Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

### **1.1. Problem Cümlesi**

Araştırmanın problem cümlesi; Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

### **1.2. Alt Problemler**

Araştırmanın problem cümlesi çerçevesinde aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Katılımcıların serbest zaman doyum puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

2. Katılımcıların serbest zaman doyum puanları medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?
3. Katılımcıların serbest zaman doyum puanları eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
4. Katılımcıların serbest zaman doyum puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Katılımcıların serbest zaman doyum puanları ile aylık gelirleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Katılımcıların serbest zaman doyum puanları ile spor yılları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Katılımcıların serbest zaman doyum puanları ile haftalık egzersiz sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Katılımcıların mutluluk düzeyi puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
9. Katılımcıların mutluluk düzeyi puanları medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?
10. Katılımcıların mutluluk düzeyi puanları eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
11. Katılımcıların mutluluk düzeyi puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
12. Katılımcıların mutluluk düzeyi puanları ile aylık gelirleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
13. Katılımcıların mutluluk düzeyi puanları ile spor yılları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
14. Katılımcıların mutluluk düzeyi puanları ile haftalık egzersiz sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
15. Katılımcıların serbest zaman doyumları mutluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip midir?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Günümüzde hızla artan teknoloji kullanımının getirmiş olduğu kolaylık beraberinde monoton ve hareketsiz bir yaşamı getirmiştir. Bu noktada sayıları bir hayli hızla artan

fitness merkezleri bireylerin tercih ettiği önemli merkezler haline gelmiştir. Elbette insanlar bu merkezlere serbest zamanlarında gidebilmekte ve kendine zaman ayırabilmektedir. Burada yapılan egzersizin serbest zaman doyumuna etki edeceği düşünölmüştür. Serbest zamanı güzel değerlendiren bireylerde ise mutluluk düzeyinin etkilenmesi ve bireyin kendini mutlu hissetmesi yaşam içerisinde onu daha fazla hareketli kılabilmektedir. Bu noktadan hareketle serbest zaman doyumunu ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesinin önemli olacağı düşünölmüştür. Bu nedenle bu araştırma literatüre katkılar sağlaması ve sonraki araştırmalara kaynaklık etmesi bakımından önemli görölmüştür.

#### **1.4. Varsayımlar**

- Katılımcıların uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle cevap verdikleri,
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırma problemlerine yönelik veri sağlama açısından yeterli olduğu varsayılmıştır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

- Araştırma elde edilen bulgular ile
- Araştırma kullanılan istatistiksel teknikler ile sınırlıdır.

#### **1.6. Tanımlar**

Serbest zaman: bireylerin gönüllü olarak katılabilecekleri etkinlikleri içeren zaman dilimidir (Daniel ve diğerleri, 2008).

Serbest zaman doyumunu: bireylerin katılmayı tercih ettikleri serbest zaman aktiviteleri sonucunda ortaya çıkan olumlu algıları veya duyguları olarak ifade edilmektedir (Beard ve Ragheb, 1980).

Mutluluk: yaşamın bilişsel ve duyuşsal açıdan değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013).

## **BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

### **2.1. Fitness ve Faydaları**

Çağdaş şehir hayatında bireylerin spor aktivitelerine vakit ayıramaması ve doğada koşu, yürüyüş gibi fiziksel egzersizler için ortam bulamaması insanları spor salonlarına yönlendirmektedir (Kaya, 2019, s. 16). Bu merkezlerinde başında da fitness salonları gelmektedir.

Fitness faaliyetlerini pek çok insan vücut geliştirme egzersizleri barındıran fiziksel aktivitelerle aynı değerlendirmektedir. Fitness çalışmaları vücut geliştirme aktivitelerinden ziyade daha zengin bir içeriğe sahiptir (Kaya, 2019, s. 4).

Sedanter insanlar için fitness faaliyetleri birtakım kurallar çerçevesinde yapıldığı zaman fiziksel ve fizyolojik olarak yararlıdır. Fitness, temposu ve disiplini dolayısıyla salonlarda yapıldığında verim sağlanabilen bir faaliyet şeklidir (Kaya, 2019, s. 1). Yapılan çalışmalarda fitness etkinliklerinin fiziksel ve fizyolojik açıdan birçok fayda sağladığı (Gracia-Marco ve diğerleri, 2011, s. 2671; Ritvanen ve diğerleri, 2007, s. 1) göz önünde bulundurulduğu zaman fitness etkinliklerine düzenli katılımın önemli bir konu olduğu söylenebilir.

Düzenli şekilde fitness salonlarına gerçekleştirilen egzersizler istenilen sağlık standardını yakalamak için son derece önemlidir. Salon ortamından uzak açık havada ya da evde yapılan aktivitelerde gereken süreklilik ve disiplin sağlanamadığı, yapılması gerekenler bilinçli ve tam yapılamadığından gereken etkiyi istenilen süre zarfında göstermeyecektir. Ancak işinde profesyonel kişilerle disiplinli olarak gerçekleştirilen çalışmalar kişinin sağlığı için istenilen sonuçların elde edilmesine yardımcı olmaktadır (Kaya, 2019, s. 18). Literatürde farklı yaş grupları üzerinde yürütülen araştırma bulguları da (Schmidt ve diğerleri, 2017, s. 1; Proper ve diğerleri, 2003, s. 218) fitness merkezlerinde spora katılımın genel sağlık parametreleri ile sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini (Moratalla-Cecilia ve diğerleri, 2016, s. 2675; Riiser ve diğerleri, 2014, s. 1;

Häkkinen ve diğerleri, 2010, s. 1; Thorsen ve diğerleri, 2005, s. 2378; Gu ve diğerleri, 2016, s. 117) yükselttiğini ortaya koymaktadır.

İnsanlar fitness merkezlerine genellikle hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan fiziksel sorunlar ile yönelindikleri bilinmekte olup, tapılan araştırmalarda fitness merkezlerinde düzenli olarak spor yapmanın özellikle vücut yağ yüzdesini azalttığı (Gutin ve diğerleri, 2009, s. 3; Pavon- Jiménez ve diğerleri, 2010, s. 311; Irwin ve diğerleri, 2003, s. 323), kassal gelişimi desteklediği (Kostikiadis ve diğerleri, 2018, s. 348; JaeHo-Yu ve diğerleri, 2013, s. 68; Jurca ve diğerleri, 2004, s. 1301), bu gelişmelere paralel olarak fiziksel görünümü sağlıklı hale getirdiği belirtilmektedir.

Bugün insanların psikolojik durumlarını olumsuz açıdan etkileyen unsurlar sürekli olarak artmaktadır. Bireyleri küçük yaşlardan itibaren yarış ortamına sokan sınav sistemleri, gençlik zamanında maddi imkansızlık gibi nedenler dolayısıyla gerçekleştirilen yanlış seçimler, erişkinlikte ağır iş temposu, maddi problemler, hızla gelişen teknoloji dünyası, hastalıklar, ailevi problemler dolayısıyla zamanla mutsuz ve hayattan keyif almayan bir ruh haline bürünmektedir. Kişinin kendini iyileştirmek için fitness salonlarında yapacakları fiziksel egzersizler stresten uzaklaştırarak depresif psikolojiden kurtulması için çok yararlı olmaktadır (Kaya, 2019, s. 20). Literatürde bu konuda yapılan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman fitness aktivitelerinin mental sağlığı geliştirdiği (Elavsky ve McAuley, 2007, s. 132; Richards ve diğerleri, 2014, s. 1; Elahi ve diğerleri, 2012, s. 1), kaygı, stres ve depresyonu azalttığı (Morris ve diğerleri, 2018, s. 1; Shin ve diğerleri, 2009, s. 90; Salmon, 2001, s. 33; Nabkasorn ve diğerleri, 2006, s. 179) görülmektedir.

Fitness salonlarına giden kişilerin kendilerini daha sağlıklı bir birey haline getirme fikri ile spor merkezlerine gittiklerinde bedenleri için oldukça önemli bir adım atmış olmaktadır. Bu da bireyin kendisine olan saygısını artırmaktadır. Kendisine saygısı olan kişilerde yaşama, çevreye ve insanlara gösterilen saygı daha da artmaktadır. Kendini iyileştirme davranışında bulunan kişilerde pozitif bir yaklaşım ortaya çıkmaktadır. Bireyin kendisi için duyduğu pozitif düşüncelerle geliştirdiği egzersizler neticesinde çevresindeki olumsuzluklara karşı da iyileştirilebilir düşüncesiyle bakarak çevresi için daha yapıcı olmaktadır (Kaya, 2019, s. 22).



Bu kapsamda fitness aktivitelerinin kişisel gelişime de yardımcı olacağı belirtilmektedir (Smith ve Blumstein, 2008, s. 448; Haugen ve diğerleri, 2013, s. 138).

## **2.2. Zaman Kavramı**

Kavramsal açıdan en soyut terimlerden biri olarak zaman konusunda literatürde farklı tanımlara yer verilmiştir. Genellikle zaman; başı sonu belirsiz, somut elle tutulabilir bir kavram olmayan zaman bireyin yaşamını meydana getiren temel faktör olarak açıklanmaktadır (Ayyıldız, 2015, s. 5).

Zaman kavramının sahip olduğu bazı özellikler bulunmaktadır. Bu çerçevede zamanın maliyeti fazladır, ikame eğrisi sıfırdır, dolayısıyla yönetilmesi gereken kaynaklar arasında ilk sırada yer alır. Zaman depo edilemez, tekrar üretilemez, yenilebilir bir kaynak değildir. Geçen zaman tıpkı akan bir ırmak gibidir. Nasıl ki aynı ırmakta iki kere yıkanmak imkansızdır, geçen zamanı da iki kez yaşamak imkansızdır. Zaman durdurmanın, yeniden geri getirmenin de imkanı yoktur. Bireyin yapması gereken, akan giden zamana daha çok iş ve faaliyet sığdırmak olmalıdır (Ayyıldız, 2015, s. 5).

Zaman kavramı olarak, farklı unsurlar kapsamında belirli kısımlara ayrılabilir. Söz gelimi zamanın, bazı ihtiyaçlar (yeme-içme, uyku, vb.), ekonomik ihtiyaçlar (örneğin bir işte çalışma) ve sosyal ihtiyaçların (sportif, kültürel faaliyetler, gezme vb.) karşılanması için bölümlendirilmesi söz konusudur. İş ve iş dışı şeklinde iki temel bölüme ayrılarak değerlendirilen zamanın özellikle iş haricinde geçen süresi çeşitli şekillerde ifade edilebilmektedir. Söz gelimi sosyal zaman, serbest zaman, boş zaman gibi çeşitli isimlerle ifade edilen ve bireyin hayatının önemli bir kısmının geçtiği iş dışı zaman da kendi içinde yeme-içme, uyku, kişisel bakım vb. temel ihtiyaçlarla sosyal ihtiyaçların karşılanma talebinin olduğu iki kısımda ele alınabilmektedir. Zira burada da gönüllülük ve zorunluluk durumları önemli bir faktördür (Demir ve Demir, 2014, s. 75).

### **2.2.1. Serbest zaman kavramı**

Gelişen teknoloji insanlara yakınlaştıkça, kişinin evine, çalışma ortamına girdikçe, bu etkileşim değişimi hızlandıracaktır (Okuyucu ve diğerleri, 2006a, s. 40). Zaman kavramında da endüstrileşme ile beraber yeni yaklaşımlar gelişmiştir. Çağdaş döneme ilişkin bir kavram olan çalışma dışı zaman algısı, gündelik yaşamdaki zorunlu

programlamaların haricinde, bireylerin istedikleri şekilde değerlendirebilecekleri bir zaman dilimini ifade etmektedir. Endüstrileşme alanında yaşanan gelişmelerle beraber yaşanan teknolojik ilerlemeler, hayatın bu gelişmelere odaklı olarak kolaylaşması, gelişmelerin sunduğu konfor ve hız serbest zamanın artmasına imkan tanımıştır. Bu zaman diliminde kişi, keyif verici, eğlendirici, dinlendirici etkinliklere dahil olarak fiziksel ve ruhsal açıdan canlanmaktadır. Serbest zaman değerlendirme faaliyetleri dahilinde gerçekleştirilen en dikkat çekici faaliyetler; müzik dinlemek, kitap okumak, televizyon seyretmek, spor müsabakalarını izlemek, tiyatro ve sinemaya gitmektir. Serbest zamanın aktif şekilde değerlendirildiği faaliyetler ise; spor yapmak, kamp kurmak, seyahat etmek vb.dir (Türker ve diğerleri, 2016, s. 49). Karaca'ya (2015, s. 1) göre de, bugünün toplumlarında endüstrileşme ile beraber, insan emeğine olan gereksinimin azalması dolayısıyla 24 saatlik bir gün şöyle planlanmıştır; günün ilk 8 saati çalışma zamanı, ikinci 8 saati dinlenme zamanı diğer 8 saatlik dilim ise serbest zaman olarak planlanmıştır.

Serbest zaman Uluslararası Boş Zamanları İnceleme Grubu'nun ifadesine göre; bireyin toplumsal ve mesleki yükümlülüklerini gerçekleştirdikten sonra, hür iradesi ile gerçekleştirebileceği eğlenme, dinlenme, bilgi veya becerilerini geliştirme, toplum hayatına gönüllü olarak katılım sağlama gibi birtakım aktivitelerdir (Şen ve Akpınar, 2016, s. 177). Bir başka tanıma göre; kişilerin iş-meslek yaşamlarını, yeme-içme ve uyku gibi zorunlu gereksinimlerini giderdikleri zaman haricinde kalan zamanlar "serbest zaman" olarak nitelendirilmektedir. Bireyler serbest zamanlarını diledikleri şekilde kullanma noktasında tamamen özgürlerdir. Bireylerin mevcut serbest zaman değerlendirme biçimleri de demografik değişkenlere göre bazı farklılıklar sergilemektedir (Tokgöz ve diğerleri, 2015a, s. 30).

Serbest zaman kavramı sıklıkla boş zaman kavramı ile aynı anlamda kullanılmakta olup, temelde iki kavram arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Konuya yönelik ortaya koyulan araştırmalar değerlendirildiğinde kavramsal ayrımın yanı sıra içerik yönünden de farklılıklar olduğu görülmektedir. Çeşitli yaklaşımların yer aldığı bu iki kavram arasındaki karışıklığı ortadan kaldırmaya çalışan kimi sosyologlar (örneğin Joffre Dumazedier, Stanley Parker) "iş dışı zaman" olarak nitelendirdiği bu zaman diliminin tamamen boş zaman şeklinde algılanamayacağını iddia etmektedir. Ancak tam olarak bir ayrımın yapılamadığı bu iki kavram arasında, "boş zaman" teriminin hiçbir şey

yapılmaması gibi bir algıyı doğurabileceği için, yaratabileceğinden, iş dışı faaliyetlerin de insan hayatı bakımından sosyal ve psikolojik etkileri dikkate alındığında “serbest zaman” kavramının kullanılmasının daha uygun olabileceğini ortaya koymaktadır (Demir ve Demir, 2014, s. 75).

### **2.2.2. Serbest zaman doyumu**

Serbest zamanın bir ihtiyaç şeklinde nitelendirilmesinin altında yer alan sosyolojik faktörlerin beraberinde psikolojik sonuçlar da yarattığı söylenebilir. Kişilerin genellikle gerçekleştirdikleri her eylem ve aktivitenin bir gerekçesi ve bunun doğurduğu bir sonucu vardır. Dolayısıyla serbest zaman ihtiyacının gerektirdiği faaliyetlerin kişilerde sonuç yaratacak bir duruma neden olması kaçınılmazdır. Bu olumlu veya olumsuz serbest doyumun oluşumunu ifade etmektedir. Çalışma hayatının ortaya çıkardığı serbest zaman ihtiyacı, kişilerin belirli faaliyetlerde bulunmasını ve bundan duyduğu memnuniyet veya memnuniyetsizlik şeklinde bir sonuç yaratmasını öngörmektedir. Bu da, dolayısıyla serbest zaman kavramının ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Demir ve Demir, 2004, s. 76).

Bilindiği üzere bireyler çalışma iş haricindeki serbest zamanlarında dinlenmekten ve sevdikleri ile keyifli vakit geçirecek aktiviteler yapmaktan keyif alırlar. Dolayısıyla, çalışma haricinde geçirilen zaman, bireyler için son derece önemlidir (Kuş-Şahin ve diğerleri, 2011, s. 62). Bireylerin boş vakitlerini nasıl ve ne tür faaliyetlerle değerlendirdikleri serbest doyum oranlarını da etkilemektedir. Bu kapsamda bireyler boş vakitlerinde gerek eğlenceli gerekse sağlıklarına pozitif anlamda etkide bulunan ve doyum oranlarını artıracak olan faaliyetleri tercih etmektedir (Ayyıldız, 2015, s. 1).

### **2.2.3. Serbest zaman kavramının tarihsel gelişimi**

Günümüzde yaygın olan serbest zaman etkinliklerinin temelleri ilkel toplumlara kadar uzanmaktadır. İlk çağlarda serbest zamanlarını avcılık ile geçiren ilkel toplumlar zaman içinde iş hayatına adım atmışlar ve çanta, elbise, çeşitli aletler gibi pek çok yeni yaşamsal önem taşıyan ürünler geliştirmişlerdir. Bu açıdan ilkel toplumlar çağdaş yaşam geçmiş, kişilerin bazı bölgelerde yerleşik hayata geçmeleri ve avcılığın yanında tarımsal faaliyetlere de eğilim göstermeleri mümkün olmuştur (Veal, 2004, s. 18).

Antik dönemde serbest zaman etkinliklerine önem veren toplumların başında Antik Yunan medeniyeti gelmektedir. Antik Yunan'da Plato, boş zaman faaliyetleri kapsamında el işlerinin çok rağbet görmediğini, yetenekli toplum tarafından uygulanan eğitim, spor, drama ve müzik faaliyetlerinin daha ilgi çekici olduğunu ifade etmiştir. Plato'nun yazdıklarının önemli bir bölümünün de boş zamanlarda yazılmış eserler olduğu görülmektedir. Antik Yunan yazıtları; kültür, eğitim ve boş zamanın felsefi açıdan yakınlığını ortaya koymuştur. Boş zaman kavramı Yunan'da, özgür bir insanın hayat ve tabiatı daha geniş boyutuyla görmesine odaklı gelişmiştir. Plato'ya göre felsefe, şiir ve müzik, güzellik ve ebedi dürüstlüğü sağlanmasında bir öncül iken, Aristo'ya göre sadece müzik ve derin düşünce kavramsal açıdan boş zamanı değerli kılmaya yeterli bir olgu olarak ifade edilmiştir (Torkildsen, 1999, s. 67). Rekreasyon etkinliklerine Antik Roma uygarlığı da önem vermiştir. Roma toplumunda rekreasyon amaçlı askeri eğitimler yapılması oldukça yaygın bir uygulama şeklini almıştır. Küçük yaşlardan itibaren erkek çocukları da askeri amaçlı fiziksel eğitimlere katılmışlardır. Bu eğitim etkinliklerinde erkek çocuklarına genellikle ok atma, boks, at binme, ağırlık kaldırma, sıçrama, yüzmeye ve koşu gibi aktiviteler yaptırılmıştır. Bir dönem Roma uygarlığında gerçekleşen 1000 yıllık karanlık dönemde ise ekonomik ve siyasi ekonomik kaos ortamı ön plana çıkmış, bunun sonucunda fiziksel aktivite ve spor aktivitelerine katılım azalmıştır (Siedentop, 2009, ss. 24-25).

Endüstri devrimi ile birlikte bireylerin çalışma saatlerinde artış yaşanmış ve bu süreçte üretim en önemli amaç haline gelmiştir. Bu durum işçilerin daha fazla çaba sergileyerek çalışmalarını, iş saatlerinin artmasını ve işçilerin daha fazla ücret beklentilerinin yolunu açmıştır. Azalan iş saatleri ile birlikte harcanabilir zaman kavramı doğmuştur. Böylece bireyler çok çalışmaktan artan zamanda kendilerine göre değerlendirme yöntemini seçmişlerdir (Yüncü ve diğerleri, 2013, s. 6). Ayrıca tarım ve endüstri alanlarında gerçekleşen devrimlerden hemen sonra sekizinci ve dokuzuncu yüzyıllarda öncelikle İngiltere olmak üzere diğer ülkelerde de varlıklı arazi sahipleri ve sanayiciler kara balık avlama, atıcılık ve kara avcılığı alanları gibi dış rekreasyon alanlarını satın almak istemişlerdir. Önemli bir kısmını İngiliz filozof, şair, ressam gibi düşünür ve sanatçıların oluşturduğu tabakaya yönelik geziler organize etmişlerdir. Soylu kesimin Alp'lerde yabani hayvan avcılığı yaptığı akarsu manzaralı, Niagara Şelalesi, Finlandiya göl alanları, Alman siyah ormanları, İskoç dağları, İngiliz göl alanları ve diğer birçok yer

yapılan yeni tren yolları ile oldukça kolay ulaşılabilir duruma gelmiştir (Bell, 2008, s. 1).

Alan yazında mevcut veriler incelendiğinde serbest zaman endüstrisi kapsamındaki en dikkat çeken gelişme, insanların göçebe hayatta yerleşik hayata geçmesi ile başlamıştır. Tarım toplumundan endüstri toplumuna geçir dönemi çerçevesinde büyük kentler ve fabrikaların inşa edilmesi ile birlikte çalışma ve boş zaman terimleri daha netleşmeye başlamıştır. Ücretli tatiller ve çalışma saatleriyle ilgili anlaşmalar gibi pek çok dikkat çeken gelişme, boş zamanın daha iyi planlanması için sergilenen gayretin ürünüdür (Demir ve Oral, 2007, ss. 537-538). Türkiye açısından ele alındığı zaman serbest zaman ve rekreasyon kavramlarının son yıllarda gelişen kavramlar olduğu görülmektedir. 1990'lı yıllardan itibaren sporla ilgili kaynaklarda bahsedilmeye başlanan rekreasyon veya serbest zaman kavramı, özellikle 2000'li yılların başı itibari ile bazı yükseköğretim kurumlarının Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okullarında (Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu) Rekreasyon bölümlerinin hizmet vermeye başlaması ile birlikte daha da önem kazanmıştır (Gökçe ve Orhan, 2011, s. 140).

#### **2.4. Rekreasyon Kavramı**

Rekreasyon; bireylerin boş vakitlerinde gerçekleştirdikleri bu faaliyetleri içeren bir kavramdır ve bireyin çalışma saatleri haricindeki boş zamanlarında katıldıkları faaliyetler olarak açıklanmaktadır (Ayyıldız, 2015, s. 11). Türker ve diğerlerine (2016, s. 52) göre rekreasyon; heyecan duymak, arkadaşları ile zaman geçirmek, bireylerin içinde yer aldıkları ortamdaki uzaklaşmak, sağlıklı olmak, gezip-görmek, hava değişimi sağlamak, dinlenmek, farklı ortamlarda bulunmak gibi birtakım sebeplerle ev dışında ya da ev içinde, açık veya kapalı ortamlarda, aktif veya pasif şekilde, şehir içinde veya kırsalda faaliyetlere katılmaları olarak ifade edilmektedir. Rekreasyon, insanların boş vakitlerinde gönüllü olarak katılım gösterilen kişisel doyum sağlanan faaliyetler olup, kişileri sosyal ilişkiler içinde sosyal uyum meydana getirmiştir (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2004, s. 176).

Kavramsal açıdan rekreasyon gelişen ve gelişmekte olan toplumlarda boş zamanın artması ile birlikte doğmuştur. İnsanlar için iş yaşamı nasıl bir amaca hizmet ediyorsa, rekreasyonel etkinliklere katılım da bazı amaçlar doğrultusunda yapılmaktadır.

Bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım göstermeleri, çalışma hayatı dışında kalan zamanlarda kendilerini ödüllendirmiş olmalarını ifade etmektedir. Çağımızda kişiler resmi tatilleri ve birtakım boş günlerini kolaylıkla değerlendirecek şartlara sahiplerdir. Hatta farklı ülkelerde rekreasyon faaliyetleri gündelik hayatın bir parçası olmuş, kişiler bazı sosyal sebepler nedeniyle meydana gelen bakılardan kurtulmak adına rekreasyon etkinliklerini birer araç şeklinde görmeye başlamışlardır (Türkmen ve diğerleri, 2013, s. 2141). Ayrıca değişen çevresel koşullar rekreasyonel faaliyetleri ve serbest zaman aktivitelerini etkilemiştir (Okuyucu ve diğerleri, 2006b, s. 40).

#### **2.4.1. Rekreasyon türleri**

Rekreasyon etkinlikleri çok yönlü olmakla birlikte değişik türlerde olabildiği için herhangi bir sınıflandırma yapmak oldukça güçtür. Genellikle rekreasyon etkinlikleri sınıflandırılırken amaç, mekân, fonksiyon vb. kriterler ağır basmaktadır (Kuş-Şahin ve diğerleri, 2009, s. 63). Literatürde yer alan çalışmalarda rekreasyon türleri aşağıdaki gibi sınıflandırılmıştır.

Mekânsal açıdan rekreasyon türleri: Rekreasyon türlerini mekânsal olarak değerlendirdiğimizde iki ayrı sınıflandırmanın olduğu dikkati çekmektedir. Bunlar açık alan ve kapalı alan rekreasyonlarıdır (Hazar, 1999, s. 29). Açık alanlarda gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleri ile bireyler sorumluluk almayı, riske girmeyi, ekip ruhu ile eyleme geçmeyi, kendi becerilerini geliştirmeyi öğrenirler. Yine bu niteliklerin açık alan etkinliklerinin sosyal boyutunu ortaya koyduğu ifade edilebilir (Tütüncü ve Aydın, 2014, s. 118). Kapalı alan rekreasyon etkinliklerine katılımın altında da bireylerin hayat standardını artırma amaçları yer almaktadır. Kapalı alan rekreasyon etkinliklerinin gerçekleştirildiği yerler bazen özel kurum ve kuruluşlarca açılan kapalı ortamlarda yapılmaktadır. Kapalı alan rekreasyon faaliyetlerinde mekânsal olarak önem sahip olan konuların başında mekânın katılımcılar için ergonomik bir yapıda olması gelmektedir (Kılıç ve Şener, 2013, s. 221).

Katılımcı milliyetine göre rekreasyon türleri: Rekreasyona faaliyetlerine katılan kişilerin etnik kökenine göre rekreasyon, kişiler ve kültürlerarası farklılığı en iyi biçimde ayırt etmeye aracı olan sınıflama çeşididir. Rekreasyon katılımcıları çeşitli uyruklara sahip

olsalar da benzer yaşam biçimleri sergileyebilirler; aynı milletten olsa bile oldukça farklı rekreasyon alışkanlıkları bulunabilmektedir (Ulutaş, 2019, s. 50).

Etkinliklere katılım biçimleri açısından rekreasyon türleri: Faaliyetlere katılım şekillerine göre rekreasyon türleri etken ve edilgen olarak iki ayrı grupta ele alınır. Etken rekreasyon etkinlikleri bireylerin aktif şekilde dahil oldukları boş zaman değerlendirme etkinlikleridir. Bunların başında bireysel veya takım olarak spor karşılaşmalarına katılım gelmektedir. Edilgen rekreasyon ise bireylerin doğrudan içinde bulunmadıkları ancak seyirci veya izleyici olarak dahil oldukları faaliyetlerdir. Bu rekreasyon faaliyetlerinin başında sanatsal ya da spora ilişkin bir faaliyeti izleme gelmektedir (Hazar, 1999, s. 30). Daha dikkat çekici örnekler vermek gerekirse kuramsal olarak edilgen katılımla popüler birinin otobiyografisini okuyan bir insan kendi otobiyografisini yazması halinde etken katılımlı rekreasyon; üniversitede bir ders sırasında otobiyografi yazım kurallarını öğrenerek o dersin gereği olarak otobiyografisini hazırlaması halinde ettirgen katılımlı rekreasyonda bulunmuş olacaktır; sağlık problemleri nedeniyle ettirgen katılımlı rekreasyon olarak fizik tedavi gören kişi, daha sonrasında gerçekleştirdiği yüzme etkinliği etken katılımlı rekreasyondur, görüldüğü gibi etken ile ettirgen arasında ince bir çizgi bulunmaktadır ve; ettirgen rekreasyonun etken katılımlı rekreasyonun, edilgen rekreasyonun da ettirgen katılımlı rekreasyonun bir önceki adımı olduğu ifade edilebilir (Ulutaş, 2019, s. 51).

Katılım amaçlarına göre rekreasyon türleri: Bu rekreasyon çeşitleri oyun, hobi, dans, sanat, müzik, doğa aktiviteleri, fiziksel aktivite, farkındalık, zihinsel aktivite, sosyal aktiviteler, temel eğlence, insani hizmetler şeklinde ifade edilmektedir (Ulutaş, 2019, s. 44).

Katılımcı sayılarına göre rekreasyon türleri: Katılımcı sayısına göre gerçekleştirilen rekreasyon türleri bireysel ve grupla gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetlerinden oluşur. Evde yalnız başına televizyon izleme, kitap okuma veya müzik dinleme bireysel rekreasyon faaliyetleri arasında ilk sırada yer alır. Grup olarak gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerinde ise birey belirli bir arkadaş grubu veya grupla gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetlerine dahil olurlar. Bunların başında ise grupla sinemaya gitme, kutlama yemeğine katılma gibi faaliyetler gelmektedir (Hazar, 2003, s. 31).

Bu bağlamda bireysel rekreasyon kişilerin boş zamanı yalnız başına değerlendirmesi iken grup rekreasyonu bir grupla boş zaman değerlendirmesidir (Ulutaş, 2019, s. 48).

Kullanım alanlarına göre rekreasyon türleri: Bu rekreasyon türleri ev içi ve ev dışı rekreasyon faaliyetleri olarak iki gruba ayrılmaktadır. Bugün şehir yaşamının telaşından uzakta, ulaşım problemi olmadan, bazen ev bazen ikamet edilen bina veya site içinde de olanaklar dahilinde rekreasyon faaliyetlerine katılım sağlanabilmektedir. Ev içinde olsa bile, oyun konsolları ile aktivite, yürüme bandı ile yürüyüş gibi spor faaliyetleri bile mümkün olabilmektedir (Ulutaş, 2019, s. 46).

Rekreasyon faaliyetlerine ilişkin diğer bir sınıflandırma fonksiyonel açıdan rekreasyon türleridir. Fonksiyonlarına göre rekreasyon türleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

Ticari rekreasyon: Ticari kaygı taşıyan organizatörlerin gerçekleştirdikleri ve bireylerin ücret karşılığında dahil oldukları boş zaman faaliyetleridir. Para karşılığı kongre, sempozyum ya da konsere gitmek bu faaliyetlere örnek teşkil edebilir.

Estetik rekreasyon: Popüler sanat faaliyetlerinin izlenmesi, müzik eserlerinin dinlenmesi gibi faaliyetler estetik rekreasyon etkinliklerinin kapsamında yer almaktadır. Bu rekreasyon faaliyetlerine genel olarak yüksek kültür, eğitim ve gelir seviyesindeki kişiler katılırlar.

Sağlık rekreasyonu: Sağlığı korumaya ya da tedavi etmeye ilişkin hizmetlerin bulunduğu rekreasyon etkinlikleridir (sportif etkinlikler, masaj, sauna ve kaplıcalara gitme etkinlikleri vb.).

Fiziksel rekreasyon: Fiziksel rekreasyon faaliyetleri açık ya da kapalı ortamlarda gerçekleştirilen her çeşit fiziksel ya da sportif etkinlikten meydana gelir.

Sanatsal rekreasyon: Sanatsal rekreasyon etkinlikleri bireylerin sanatsal yetilerini geliştiren ya da arttıran faaliyetlerdir. Plastik işleri, boyama, metal işleri, kuyumculuk, seramik işleri, dizayn vb. bu grup kapsamındadır.

Kültürel rekreasyon: Aktiviteye dahil olan kişilerin bireylerin bilgi ve yetilerini geliştirmeye ilişkin etkinliklerin olduğu rekreasyon faaliyetleridir. Kültürel rekreasyon etkinliklerinin başında, kurum ve kuruluşların planladıkları kurslar, günübirlik turistik seyahatler, şenlik, kutlama, panayır ve sergi gibi faaliyetler gelmektedir.



Turistik rekreasyon: Bireylerine boş zamanlarını turistik etkinlik ve seyahatlerle geçirdikleri rekreasyon türüdür (Hazar, 2003, s. 24).

#### **2.4.2. Rekreasyona katılımı etkileyen faktörler**

Kişilerin rekreasyon etkinliklerine katılımını etkileyen farklı etkenler bulunmaktadır. Söz konusu etkenlerin başında kişilerin sahip olduğu toplumsal nitelikler vardır. Söz konusu unsurlar toplumun yaşlanma nitelikler, ilerleyen süreçte çocuk sahibi olma isteği, doğum oranlarının düşük olması evlerin genişliği, göç neticesinde gelişen etnik farklılıklarda yaşanan artışlar, gençlerin kırsal bölgelerden kentlere yerleşmeleri, kırsal nüfusta düşüş yaşanması, kimi ülkelerde azalan kimisinde ise artan nüfus nitelikleri gibi etkenleri kapsamaktadır (Bell ve diğerleri, 2007, s. 8).

##### **2.4.2.1. Demografik faktörler**

Serbest zaman etkinliklerine katılımı ve etkinlik tercihini belirleyen demografik değişkenlerin başında cinsiyet olgusu gelmektedir (Yerlisu-Lapa ve Ardahan, 2009, s. 134; Demir ve Demir, 2006, s. 37). Bilimsel alanda gerçekleşen araştırma verilerine bağlı olarak kadın ve erkeklerin serbest zaman faaliyetleri ve engelleriyle ilgili unsurların cinsiyet faktörüne bağlı olarak bazı değişiklikler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Özşaker, 2012, s. 128). Bu konuya ilişkin ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada öğrencilerin serbest zamanlarında alışveriş yapma ve çarşı-pazar gezme, sportif faaliyetlerde bulunma ve spor müsabakaları seyretme, internette zaman geçirme ve doğada avlanma seçimlerinin cinsiyete bağlı olarak istatistiki açıdan önemli farklılıklar sergilediği belirlenmiştir. Ulaşılan verilere göre serbest zaman aktivitesi olarak çarşı-pazar gezme ve alışveriş yapma ile eş-dost-akraba veya komşu ziyaretleri yapma faaliyetlerinin kadın öğrenciler tarafından, av sporları, spor karşılaşmalarını izleme ve spor yapma gibi serbest zaman faaliyetlerinin erkek öğrenciler tarafından daha fazla tercih nedeni olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçların gelişmesinin temelinde kız ve erkek çocuklarının yetiştirilme tarzı arasında farklılık olmasının etkili olduğu iddia edilmektedir. Serbest zamanlarında erkek çocuklarının sportif etkinliklere katılım düzeylerinin kız çocuklarının serbest zamanlarında sportif etkinliklere katılım düzeylerinden daha yüksek olmasının sebebi olarak erkek

çocuklarının spora ilişkin yaklaşımlarının daha yüksek seviyede olmasının yer aldığı belirlenmiştir (Tokgöz ve diğerleri, 2015b, s. 40). Rekreasyon amaçlı olarak fitness merkezlerine giden bireyler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada erkeklerin serbest zamanlarında fitness merkezlerine yönelmede rekabet amacına sahip olma düzeylerinin kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Sağıroğlu ve Ayar, 2017, s. 167).

Yaş faktörü de serbest zaman seçimleri üzerinde önemli bir etken olarak nitelendirilmektedir. Çünkü hemen her yaş grubundan insanların dahil olacağı bir boş zaman değerlendirme faaliyetlerinin sıklığı ve türü de birbirlerinden farklıdır. Örnek vermek gerekirse, genç bireyler boş vakitlerinde bar ve gece kulübü gibi mekanları tercih ederken, daha küçük yaşta olan çocuklarsa parka giderek oyun oynamayı, yaşlı bireyler ise çok daha sakin sayılabilecek yerlerde ya da mekanlarda zaman geçirmeyi tercih etmektedirler (Demir ve Demir, 2006, s. 38).

Rekreasyon etkinliklerine katılımı etkileyen demografik değişkenler arasında bireyin eğitim düzeyi önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü eğitim düzeyi de kişilerin katılım gösterdikleri boş zaman faaliyetlerini etkileyen bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Örneğin, eğitim seviyesi yüksek kişiler, bale, opera, tiyatro ve sinema gibi kültürel faaliyetleri eğitim seviyesi düşük olan kişilere kıyasla çok daha fazla tercih etmektedirler (Demir ve Demir, 2006, s. 38).

#### **2.4.2.2. Sosyal ve kültürel faktörler**

Kişiler sahip oldukları zamanı farklı etkinliklerle değerlendirebilmektedir. Kişilerin kendi zamanlarını değerlendirme biçimi, kendi hayat koşullarına, mesleki değişkenliklerine göre farklılıklar göstermektedir. Örnek vermek gerekirse bir memur kendi zamanının büyük bir bölümünü görev yaptığı kurumun içinde çalışarak geçirmektedir. Buna karşın herhangi bir öğrenci kendi zamanının büyük bir bölümünü okulda geçirmektedir. Yapılan çalışmalarda demografik değişkenlere göre öğrencilerin serbest zaman tercihlerinin farklılık gösterdiği görülmektedir. (Tokgöz ve diğerleri, 2015a, s. 30). Literatürde yer alan araştırmalarda kişilerin boş zaman etkinliklerine arkadaş gruplarıyla beraber katılım sağlama seviyelerinin çok daha fazla olduğunu göstermektedir (Tercan-Kaas, 2016, s. 13).

### **2.4.2.3. Ekonomik faktörler**

Belirli bir harcamayı gerekli kılan serbest zaman faaliyetlerine katılım sağlamanın koşulları harcanabilir bir gelir sahibi olmaktır. Kişiler temel ihtiyaçlarını gidermesinin ardından gelirlerinin bir kısmını artırır ve artakalan bu kısmıyla serbest zaman faaliyetlerine katılım gösterebilmektedirler. Bu sebeple, kişilerin sağladıkları gelir sadece katılım sağlayabilecekleri serbest zaman faaliyetlerinin türünü değil, ayrıca katılım sıklığına da etki göstermektedir (Demir ve Demir, 2006, s. 38). Çetinkaya ve Sanioğlu'nun (2016, s. 99) yapmış olduğu araştırmada çalışan bireylerin ekonomik gelir seviyelerine göre boş zaman tercihlerinin incelenmesi hedeflenmiş, çalışmanın sonunda çalışan bireylerin boş zamanlarında, park, fuar, pazar, çarşı gibi yerlerde gezintiye çıkmalarının maddi imkanlarına göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bulgulara göre, çalışan bireylerin maddi imkanları artış gösterdikçe park, fuar, pazar, çarşı gibi gezintilere katılım oranı artarken, maddi imkanlar azaldıkça söz konusu etkinliklere katılım oranı da azaldığı ifade edilmiştir.

### **2.4.3. Rekreasyon ihtiyacının nedenleri**

Sanayi devrimi sonrasında süregelen teknolojik yenilikler ve gelişmeler insanların yaşamında büyük kolaylaştırmaların yanında monotonluğu ve söz konusu monotonluğun getirmiş olduğu yorgunluğu ortaya çıkarmıştır. Gelişmiş teknoloji, sanayileşmeyi, sanayileşmenin artışı da sanayinin gelişmiş olduğu bölgelere göçleri başlatmıştır. Söz konusu göçlerle büyümüş olan şehirler gün geçtikçe yaşanması güç hale gelmiş, kalabalıklaşmıştır. İşte teknolojinin gelişimi sonucunda yaşamımıza negatif ve pozitif yönde etki yaratan söz konusu iki unsur bireylerin yenilenme, eğlenme ve dinlenme ihtiyacını da artırmaktadır. Bu sebeple rekreasyon çağımızda oldukça önem arz etmektedir (Müderrişoğlu ve Uzun, 2004, s. 109). Özellikle büyük kentlerde yaşamını devam ettiren kişilerde, kalabalık şehir hayatından kaçma isteği, turizm ve rekreasyon etkinliklerine hissedilen ihtiyacı etkileyen önemli etkenlerden biri olmuştur (Kuş- Şahin ve diğerleri, 2011, s. 63).

## 2.5. Mutluluk Kavramı

İnsanların ihtiyaç duydukları en temel psikolojik gereksinimlerin başında mutluluk gelmektedir. Çünkü insanlar günlük hayat içerisinde mutlu oldukları sürece hem kendilerini güvende hissetmekte hem de kendilerini başarılı görmektedirler. Bu nedenle mutluluk olgusu insan yaşamının her alanını anlamlı kılacak bir potansiyele sahiptir. Mutluluk olgusu kişiden kişiye ve durumdan duruma göre farklılık göstermektedir. İnsanlar bazen bir istekleri yerine geldiği zaman bazen de bir özlemi giderdikleri zaman mutlu olabilmektedirler (Sönmez, 2016, s. 1).

Mutluluk veya öznel iyi olma, kişinin hayatına ilişkin pozitif duygu ve düşüncelerinin miktarca üstünlüğü anlamına gelmektedir. Farklı bir deyişle kişilerin hayatlarından duydukları doyum ve pozitif duyguların tümüdür. Öznel iyi olma kişilerin hayatlarını neden ve nasıl olumlu yollardan değerlendirdikleri ile ilgilendirilir ve kişilerin sübjektif olarak hayatlarını değerlendirmeleri neticesinde gelişen iyilik seviyesini ifade eden semsiye bir kavram özelliğindedir (Kangal, 2013, s. 214). Mutluluk bir başka tanıma göre; olumlu veya güzel bir duygu durumunda olmak şeklinde ifade edilen zihinsel veya duygusal bir rahatlık durumu şeklinde nitelendirilebilir. Bu basit bir durumdan duygu durumundan yoğun bir neşeye kadar değişebilir (Yılmaz, 2018, s. 26). Mutluluk TDK'nın Güncel Türkçe Sözlüğünde “Bütün özlemlere sürekli ve eksiksiz olarak ulaşılma sonucunda hissedilen kıvanç durumu, saadetlilik, bahtiyarlık, saadet, kut, ongunluk, mut” şeklinde ifade edilmiştir (Ulutaş, 2019, s. 56). Yapılan tanımlar arasında bazı farklılıklar bulunsa da mutluluğun öznesini insan oluşturmaktadır. Bu kapsamda insanların mutlu ya da mutsuz olmaları kendileri ile yakından ilişkili bir durumdur (Sönmez, 2016, s. 41).

Mutluluk kavramı, ekonomi, sosyoloji, psikoloji gibi sosyal bilimlerin çeşitli disiplinlerinden bilim insanlarının ulusal ve uluslararası seviyede birinci ya da ikincil kaynaklara dayalı olarak gerçekleştirdikleri araştırmalarla geride 40 yıldan fazla bir zamanı bırakan güncel bir çalışma alanını ifade etmektedir. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerden az gelişmiş ülkelere, en zenginler listesinde yer alanlardan sokaklarda yaşamını sürdüren evsiz kimlere, tek yumurta ikizlerinden dört kuşağı temsil eden kişilere kadar çok farklı kişilerle gerçekleştirilen araştırma verileri yazının gelişimine ve günümüzdeki halini almasına yardımcı olmuştur. Ulaşılan veriler gerek bireysel gerekse

toplumsal iyi olma için son derece önemlidir (Kangal, 2013, s. 229). Modern pozitif psikoloji biliminin kurucuları Seligman, Csikszentmihalyi ve Peterson, psikoloji biliminin yalnızca "psikolojisi bozuk" bireylerle değil, psikolojisini korumak isteyenlere; yalnızca mutsuz bireylere değil mutlu kalmak isteyenlere de yardımcı olması gerektiğini iddia etmektedir; zira gündelik yaşamda bireyler her an bir telaş içinde olduklarından bir problem gelişene dek yaşamlarını iyileştirmeyi düşünememekte veya günde beş dakika bile olsa bir müdahalede bulunarak nasıl daha mutlu olacaklarını bilememektedirler (Ulutaş, 2019, s. 58).

Kavramsal açıdan mutluluk, Yunan düşüncesinde Aristoteles tarafından ahlak felsefesinde tercih kavramı ile beraber düşünülmüştür. Bir nevi iyi yaşama durumuna atıfta bulunan mutluluk, yalnız eylemler vasıtası ile gelişir. Bireylerin eylemleri tutku, arzu, isteme, tercih, seçim kavramları vasıtası ile gerçekleşir. Aristoteles bu kavramları analiz ederek kendisini bilen ve kendisine hakim olan bir bireyin iyice düşünüp taşınması neticesinde ortaya çıkan seçimlerin bireyi mutluluğa götüreceğini öne sürülmektedir (Çötök, 2017, s. 113).

### **2.5.1. Mutluluk alt boyutları**

Mutluluğu oluşturan alt boyutlar üçe ayrılmaktadır. Mutluluk alt boyutlarının birincisini öznellik oluşturmaktadır. Mutluluk olgusu kendisini iyi hissettiğini söyleyen bireyin kişisel bir deneyimi olmakla beraber, mutluluk düzeyi bireyin kendi bakış açısı ile ölçülmektedir. Mutluluğun ikinci alt boyutunu olumlu nitelikler oluşturmaktadır. Bu kapsamda mutluluk olgusu sadece depresyon ve çaresizlik gibi istenmeyen durumlara değil, aynı zamanda az mutlu, kısmen mutlu ve çok mutlu olmayı meydana getiren faktörler ile yakından ilişkilidir (Diener ve Suh, 1997). Mutluluğun üçüncü alt boyutunu ise bireyin kendi yaşamının tüm yönlerini genel olarak değerlendirmesi oluşturmaktadır. İnsanların kendi yaşamlarını tüm yönleri ile ölçümlenmeleri birkaç haftadan ya da bütün bir yaşam döngüsünü gözden geçirmekten meydana gelebilmektedir. Hangi zaman diliminin en iyi olduğunu belirleme noktasında öncelikli bir yol bulunmamaktadır (Diener, 1984; akt. Kangal, 2013, s. 217).

### 2.5.2. Mutluluk düzeyini etkileyen faktörler

İnsanların mutluluk düzeylerini etkileyen birçok unsur bulunmakla beraber, mutluluk düzeyini etkileyen unsurların genellikle bireyler faktörlerden meydana geldiği görülmektedir (Hori ve Kamo, 2018, s. 839). Mutluluk düzeyini etkileyen unsurların başında cinsiyet faktörü gelmektedir. Buna karşılık yapılan bazı çalışmalarda mutluluk düzeyinin cinsiyet değişkenine göre değiştiği (Lobos ve diğerleri, 2016, s. 1; Wang ve VanderWeele, 2011, s. 447; Webb, 2009, s. 753; Blanchflower ve Oswald, 2004, s. 1359; Meisenberg ve Woodley, 2015, s. 1539; Cummings, 2020, s. 1; Chui ve Wong, 2016, s. 1035), bazı çalışmalarda ise insanların mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Fugl-Meyer ve diğerleri 2002, s. 239; Christoph ve Noll, 2003, s. 197).

Mutluluk düzeyini etkileyen diğer bir unsur yaş faktörüdür. Bu konuda yapılan araştırma bulguları incelendiği zaman insanların yaş gruplarına göre mutluluk düzeylerinin farklılık gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır (Agrawal ve diğerleri, 2011, s. 419; Tan ve diğerleri, 2006, s. 33).

Eğitim düzeyi de mutluluk seviyesini belirleyen faktörler arasında yer almaktadır. Literatürde yer alan bulgular da bu görüşü desteklemektedir (Scoppa ve Ponzio, 2008, s. 1; Zagorski ve diğerleri, 2010, s. 3). Buna karşılık yapılan bazı araştırmalarda eğitim seviyesine göre insanların mutluluk düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Haller ve Hadler, 2006, s. 169; Kousha ve Mohseni, 2000, s. 259).

Sosyo-demografik değişkenler arasında insanların gelir düzeyleri de mutluluk seviyesi üzerinde belirleyici olabilmektedir (Wang ve VanderWeele, 2011, s. 447). Bunun temelinde yatan nedenlerin başında elde edilen gelir düzeyinden ziyade insanların gelir durumlarından memnun olmaları yatmaktadır. Bu konuda yapılan bir çalışmada gelir düzeyinin mutluluk üzerinde belirleyici olmadığı, buna karşılık elde edilen gelirden memnun olma düzeyi arttıkça insanların mutluluk seviyelerinin de yükseldiği rapor edilmiştir (Yılmaz, 2018, s. 5). Gelir düzeyi ya da elde edilen gelirden memnun olma durumu her yaşta birey için mutluluğu etkileyen bir parametre olabilmektedir. Örneğin; emeklilik yıllarında yaşamını idame ettirecek bir gelire sahip olmak insanı mutlu edebilmektedir (Akyüz ve diğerleri, 2017: 255).

İnsan yaşamında önemli bir dönüm noktası olan evlilik durumu da insanların mutluluk düzeylerini etkilemektedir. Evli ve bekar bireyler üzerinde yapılan araştırma bulguları da evliliğin mutluluğu etkileyen bir unsur olduğu görüşünü desteklemektedir (Blanchflower ve Oswald, 2004, s. 1359). Bunun yanında yapılan çalışmalarda evli bireylerde evlilik doyumunun mutluluk düzeyini etkileyen bir değişken olduğu belirtilmektedir (Koyuncu, 2019, s. 4).

Demografik değişkenlerin yanında insanların sağlık düzeyleri ve yaşam kaliteleri de mutluluk düzeyi üzerinde önemli bir belirleyicidir. Genellikle psikolojik, sosyal ve genel sağlık düzeyine ilişkin yaşam kalitesi yüksek olan bireylerde mutluluk düzeyinin de yüksek olması beklenmektedir. Yapılan araştırma bulguları da yaşam kalitesi ile ilişkili değişkenlerin mutluluk üzerinde belirleyici olduğu görüşünü desteklemektedir (Akyüz ve diğerleri, 2017, s. 253).

## **2.6. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Durmaz (2020, s. 5) tarafından yapılan araştırmada Manisa ilinde bulunan ve Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutum ve doyum düzeyleri ile mutluluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 441 birey gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların mutluluk düzeyinin hem serbest zaman tutumunun hem de serbest zaman doyumunun yordayıcısı olduğu, bunun yanında serbest zaman doyumunun mutluluğu pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Lin ve diğerleri (2020, s. 1) tarafından yapılan araştırmada yetişkin ve yaşlı bireylerde sedanter yaşam tarzının ve serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılımın mutluluk üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 20.111 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda sedanter yaşam tarzının fiziksel kapasiteyi olumsuz yönde etkilediği, buna karşılık serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere yönelmenin hem fiziksel fonksiyonlar hem de mutluluk üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Dikici (2020, s. 1) tarafından yapılan araştırmada serbest zaman etkinlikleri olarak gençlik merkezlerinde yürütülen aktivitelere katılan üniversite öğrencilerinde serbest zaman doyumu, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya 18-29 yaş aralığında bulunan toplam 250 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin serbest zaman doyumu, yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin yaş ve öğrenim durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bunun yanında öğrencilerin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir.

Yazgeç (2019, s. 4) tarafından yapılan araştırmada rekreatif etkinlik olarak doğa ve macera sporlarına yönelen bireylerde serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya Fethiye bölgesinde yapılan doğa sporlarına katılan 321 birey gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin bütün demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Aynı çalışmada serbest zaman doyumunun mutluluğu %16 düzeyinde etkilediği, söz konusu etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu, bu kapsamda serbest zaman doyumunun yüksek olmasının mutluluğu da arttıran bir unsur olduğu bulunmuştur.

Ulutaş (2019, s. 4) tarafından yapılan araştırmada serbest zaman ve rekreasyon ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, online veri toplama yöntemi ile gerçekleştirilen çalışmaya 998 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda serbest zaman etkinliklerine katılımın insanlarda yenilenmeye yardımcı olduğu, serbest zaman etkinliklerine katılıma paralel olarak yenilenme düzeyinin yükselmesinin mutluluğu da arttırdığı tespit edilmiştir.

Özdemir (2019, s. 2) tarafından yapılan araştırmada büyük ölçekli fitness merkezlerinde spor yapan bireylerde serbest zaman tatmin düzeyinin mutluluk üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, bunun yanında tatmin düzeyi ile mutluluk düzeyini etkileyen demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul ilinde faaliyet gösteren iki farklı fitness merkezini tercih eden 395 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile spor merkezinden memnuniyet ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.



Yiğit (2018, s. 7) tarafından yapılan araştırmada üniversite toplulukları tarafından gerçekleştirilen serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman tatminlerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya öğrenci topluluklarına üye olan 2071 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların serbest zaman tatminlerinin yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterirken, cinsiyet ve gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Öztaş (2018, s. 4) tarafından yapılan araştırmada farklı devlet kurumlarında çalışan memurlarda serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 261 memur gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların serbest zamanlarını hem ev içi hem de ev dışı sosyal etkinliklere katılarak değerlendirdikleri, bunun yanında serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

elik (2018, s. 2) tarafından yapılan araştırmada güreş sporcularında serbest zaman tatmini ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 17-18 yaş grubunda yer alan 240 erkek güreş sporcusu katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcuların serbest zaman tatmini ölçeğin alt boyutlarından aldıkları en düşük puanın rahatlama, en yüksek puanın ise psikolojik alt boyutundan aldıkları tespit edilmiştir. Bunun yanında güreşçilerin serbest zaman tatmin düzeylerinin yaş grubu ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği rapor edilmiştir.

Aydın (2016, s. 4) tarafından yapılan araştırmada fitness merkezi üyelerinin rekreatif etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 195 kadın ve 440 erkek olmak üzere toplam 635 fitness merkezi kullanıcısı birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda fitness merkezi kullanıcılarında rekreatif etkinliklere yönelik ilgilenim düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Beşikçi (2016, s. 7) tarafından yapılan araştırmada rekreatif etkinliklerde macera arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya rekreatif etkinlik olarak hava sporlarına katılan 118 kadın ve 448 erkek olmak üzere 606 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların rekreatif etkinliklerde heyecan arama, serbest zaman tatmini ve serbest

zaman motivasyon düzeylerinin gelir seviyesi, eğitim düzeyi, medeni durum, yaş grubu ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Ito ve diğerleri (2016, s. 186) tarafından yapılan araştırmada Kanadalı, Çinli ve Japon üniversite öğrencilerinde serbest zaman tatmini ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır, araştırmada öğrencilerin kültürel özelliklerine göre serbest zaman tatminlerinin ve mutluluk düzeylerinin bazı farklılıklar gösterdiği, bunun yanında serbest zaman tatmini ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sakkthivel ve Sriram (2015, s. 55) tarafından yapılan araştırmada kadınlarda serbest zaman etkinliklerine katılımın mutluluk üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır, araştırmaya bireysel ya da grup halinde yapılan serbest zaman etkinliklerine katılan 212 kadın katılmıştır. Araştırmanın sonunda serbest zaman etkinliklerine katılımın mutluluk düzeyini pozitif yönde etkilediği, bireysel etkinliklere katılım sağlayan kadınların mutluluk düzeylerinin grup halinde gerçekleştirilen etkinliklere katılan kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Balish ve diğerleri (2016, s. 382) tarafından yapılan araştırmada sportif ve rekreatif etkinliklere katılım ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır, araştırma kapsamında 48 farklı ülkede yaşayan 67.736 birey üzerinde veri toplanmıştır, araştırmanın sonunda sportif ve rekreatif etkinliklere katılımın mutluluğu artıran bir unsur olduğu tespit edilmiştir.

Walker ve Ito (2016, s. 174) tarafından yapılan araştırmada göçmenlerde serbest zaman tatmini ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır, araştırmaya 220 birey gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın sonunda göçmenlerde yeni yerleşim yerlerine geldikten sonra serbest zaman tatmin düzeylerinin azalma eğiliminde olduğu, bunun yanında serbest zaman tatmininin hem yaşam doyumunu hem de mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Wei ve diğerleri (2015, s. 556) tarafından yapılan araştırmada serbest zaman etkinliklerine katılım ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır, Çin'de yapılan ve ulusal düzeyde yürütülen çalışmaya 73.662 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda aktif serbest zaman etkinliklerine (egzersiz, alışveriş, sosyal etkinlik vb.) katılım ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.

Buna karşılık pasif serbest zaman etkinliklerine (internette gezinme, televizyon izleme vb.) katılımın mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Kim ve diğerleri (2015, s. 70) tarafından yapılan araştırmada serbest zaman tatmini ile mutluluk kavramını oluşturan bileşenler arasında yer alan psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 207 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda serbest zaman tatmininin hem psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği hem de stres ve yalnızlık algısını azalttığı tespit edilmiştir.

Liu ve Yu (2015, s. 122) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde serbest zaman tatmini ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 225 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın sonunda serbest zaman etkinliklerine katılımın ve serbest zaman tatmininin mutluluk üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Shin ve You (2013, s. 53) tarafından yapılan araştırmada serbest zaman etkinlik türünün ve serbest zaman tatmin düzeyinin psikolojik iyi olma ve stres üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, adolesan dönemde bulunan bireyler üzerinde yürütülen çalışmaya 3.449 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda hem aktivite türünün hem de serbest zaman tatmin düzeyinin psikolojik iyi olma ve stres algısını etkilediği tespit edilmiştir.

Spiers ve Walker (2008, s. 84) tarafından yapılan araştırmada farklı etnik kökenlere sahip bireylerde serbest zaman tatmininin mutluluk ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, Çinli ve İngiliz katılımcılar üzerinde yürütülen çalışmaya 258 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda her iki etnik kökene sahip bireylerde serbest zaman tatmin düzeyinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyini pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

## **BÖLÜM 3. MATERYAL VE YÖNTEM**

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analiz edilmesi süreçleri hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” şeklinde ifade edilmiştir (Karasar, 2018, s. 114)

### **3.2. Araştırma Grubu**

Sosyal bilimlerde araştırmacılar genel olarak örnekleme yoluna giderek araştırmalarını gerçekleştirirler. Bu nedenle bu çalışmada örnekleme yoluna gidilerek katılımcılara ulaşılmıştır. Örnekleme yöntemlerinden ise olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme; araştırmacının bireysel gözleminden yola çıkılarak araştırmanın sorunsalına uygun olduğunu düşündüğü ve belli kriterlere sahip olan bireylerin araştırmaya dahil edildiği örnekleme yöntemi olarak ifade edilmiştir (Gürbüz ve Şahin, 2016). Araştırmaya yaşları 18 ile 51 arasında değişen düzenli olarak egzersiz katılımlarını gösteren 173’ü kadın 235’i erkek olmak üzere toplam 408 sağlıklı birey gönüllü olarak katılım göstermiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları.

	n	%
Kadın	173	42,4
Erkek	235	57,6
Toplam	408	100,0

Tablo 3.1’ de araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımlarına yer verilmiştir. Buna göre katılımcıların %42.4’ünün (n=173) kadın; %57.6’sının ise (n=235) erkek olduğu tespit edilmiştir.

### 3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma soruları Google form aracılığıyla çevrimiçi ortama aktarılarak hazır hale getirilmiştir. Araştırmada veriler yaşanan koronavirüs salgını nedeniyle çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Veriler toplanırken fitness merkezlerinde antrenörlük yapan kişilerle iletişim kurulmuş ve bu merkezlere giden üyelerin elektronik ortak bir platformda toplanması sağlanmıştır. Oluşturulan bu platformda araştırmanın amacı ve önemi katılımcılara anlatılmıştır. Ayrıca oluşturulan formda da araştırmanın amacına yer verilmiş ve ilk soru olarak gönüllü katılım onam formu araştırmanın başına eklenmiştir. Yönergeyi okuyan ve araştırmaya katılmaya kabul eden katılımcılardan veriler toplanmıştır.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Serbest Zaman Doyumu Ölçeği”, ve “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

#### 3.4.1. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların bazı demografik özelliklerini belirlemek adına cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, aylık gelir, egzersiz yılı ve haftalık egzersiz sıklığı gibi sorularının yer aldığı “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

### **3.4.2. Serbest zaman doyum ölçeği (SZDÖ)**

Katılımcıların serbest zaman doyumlarını belirlemek amacıyla Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Gökçe ve Orhan (2011) tarafından uyarlanan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçme aracı 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 (21-24 maddeler) olmak üzere 6 alt boyut ve 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracında 5'li yanıt anahtarı (1= Neredeyse Hiç Doğru Değil; 5= Neredeyse Her Zaman Doğru) kullanılmaktadır. Türk popülasyonda yapılan uyarlama çalışmasında ölçme aracına ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları; Psikolojik alt boyut için .77; Eğitimsel alt boyut için .77; Sosyal alt boyut için .76; Fizyolojik alt boyut için .79; Rahatlama alt boyutu için .80 ve Estetik alt boyutu için ise .79 olarak hesaplanmıştır (Gökçe ve Orhan, 2011). Yapılan bu araştırmada ise ölçme aracına ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları; Psikolojik alt boyut için .70; Eğitimsel alt boyut için .82; Sosyal alt boyut için .82; Fizyolojik alt boyut için .89; Rahatlama alt boyutu için .84 ve Estetik alt boyutu için ise .87 olarak tespit edilmiştir.

### **3.4.2. Oxford mutluluk ölçeği kısa formu (OMÖ-K)**

Katılımcıların mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından yapılan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" kullanılmıştır. Ölçme aracı tek boyut, 7 madde ve 5'li likert tipindedir. Ölçme aracında 5'li yanıt anahtarı (1= Hiç Katılmıyorum; 5= Tamamen Katılıyorum) kullanılmaktadır. Türk popülasyonda yapılan uyarlama çalışmasında ölçme aracına ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır (Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011). Yapılan bu araştırmada ise ölçme aracına ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı; 75 olarak tespit edilmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Veriler çözümlenirken SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcılara ait dağılımları belirlemek için yüzde ve frekans yönteminden yararlanılmıştır. Verilere uygulanacak analizlere karar vermeden önce veriler normallik testine tabi tutulmuştur.

Yapılan istatistiksel işlemin ardından verilerin  $-1 < \dots < +1$  aralığında olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Normal dağılım gösteren verilere bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans (one way-ANOVA), Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri uygulanmıştır.



## BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamalarının betimsel istatistik sonuçları.

	n	$\bar{X}$	ss
Psikolojik	408	3,70	,74
Eğitimsel	408	3,84	,78
Sosyal	408	3,66	,81
Fizyolojik	408	4,25	,76
Rahatlama	408	3,85	,84
Estetik	408	3,71	,80

Tablo 4.1 incelendiğinde katılımcıların serbest zaman doyumu alt boyut puan ortalamalarının en yüksekini 4.25 ile “fizyolojik”; en düşüğünü ise 3.66 ile “sosyal” alt boyutta olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamalarının iyi düzeyde olduğu ifade edilebilir.

Tablo 4.2: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik	Kadın	173	3,90	,65	4,78	,00
	Erkek	235	3,55	,77		
Eğitimsel	Kadın	173	4,04	,70	4,53	,00
	Erkek	235	3,69	,81		
Sosyal	Kadın	173	3,86	,71	4,38	,00
	Erkek	235	3,52	,86		
Fizyolojik	Kadın	173	4,47	,61	5,33	,00
	Erkek	235	4,09	,81		
Rahatlama	Kadın	173	3,83	,67	-,26	,80
	Erkek	235	3,85	,94		
Estetik	Kadın	173	3,92	,72	4,64	,00
	Erkek	235	3,55	,83		



Tablo 4.2’ de katılımcıların serbest zaman doyumu puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda psikolojik, eğitimsel, sosyal, fizyolojik ve estetik alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p < .05$ ) Söz konusu alt boyutlarda kadınların puan ortalamaları erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.3: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamalarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları.

	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Psikolojik	Evli	70	3,75	,76	,70	,48
	Bekar	338	3,69	,74		
Eğitimsel	Evli	70	3,76	,82	-,93	,35
	Bekar	338	3,86	,77		
Sosyal	Evli	70	3,56	,88	-1,17	,24
	Bekar	338	3,68	,80		
Fizyolojik	Evli	70	4,24	,82	-,22	,83
	Bekar	338	4,26	,74		
Rahatlama	Evli	70	3,73	,77	-1,33	,18
	Bekar	338	3,87	,85		
Estetik	Evli	70	3,63	,83	-,90	,37
	Bekar	338	3,72	,80		

Tablo 4.3’ de katılımcıların serbest zaman doyumu puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasında kullanılan “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda psikolojik, eğitimsel, sosyal, fizyolojik, rahatlama ve estetik alt boyutlarında medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

Tablo 4.4: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamalarının eğitim duruma göre karşılaştırma sonuçları.

		n	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
Psikolojik	Ortaokul <sup>a</sup>	17	3,53	,96	3,90	,01	d>b
	Lise <sup>b</sup>	79	3,51	,82			
	Lisans <sup>c</sup>	272	3,72	,69			
	Lisansüstü <sup>d</sup>	40	3,96	,71			
Eğitimsel	Ortaokul <sup>a</sup>	17	3,84	,80	,97	,41	
	Lise <sup>b</sup>	79	3,71	,84			
	Lisans <sup>c</sup>	272	3,87	,76			
	Lisansüstü <sup>d</sup>	40	3,87	,79			
Sosyal	Ortaokul <sup>a</sup>	17	3,40	1,21	5,53	,00	c>b d>b
	Lise <sup>b</sup>	79	3,40	,93			
	Lisans <sup>c</sup>	272	3,71	,75			
	Lisansüstü <sup>d</sup>	40	3,94	,68			
Fizyolojik	Ortaokul <sup>a</sup>	17	3,90	,98	3,74	,01	d>a
	Lise <sup>b</sup>	79	4,09	,89			
	Lisans <sup>c</sup>	272	4,29	,70			
	Lisansüstü <sup>d</sup>	40	4,46	,66			
Rahatlama	Ortaokul <sup>a</sup>	17	3,35	1,07	2,98	,03	c>a
	Lise <sup>b</sup>	79	3,75	1,00			
	Lisans <sup>c</sup>	272	3,91	,78			
	Lisansüstü <sup>d</sup>	40	3,79	,70			
Estetik	Ortaokul <sup>a</sup>	17	3,47	1,12	2,10	,10	
	Lise <sup>b</sup>	79	3,55	,87			
	Lisans <sup>c</sup>	272	3,75	,78			
	Lisansüstü <sup>d</sup>	40	3,85	,59			

Tablo 4.4’ de katılımcıların serbest zaman doyumu puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılmasında kullanılan “*tek yönlü varyans analizi*” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda psikolojik, sosyal, fizyolojik ve rahatlama alt boyutlarında eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Farklılıkların kaynağını belirlemek adına yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre; psikolojik ve fizyolojik alt boyutlarda lisansüstü düzeyde eğitim seviyesine sahip olanların ortaokul düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanlara göre; sosyal alt boyutunda lisans ve lisansüstü düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanların lise düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanlara göre; rahatlama alt boyutunda ise lisans düzeyinde eğitim

seviyesine sahip olanların ortaokul düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanlara göre puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.5: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamaları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları.

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fizyolojik	Rahatlama	Estetik
Yaş	r	,06	-,03	-,03	,01	-,09	,09
	p	,20	,61	,53	,92	,07	,06

Tablo 4.5’ de katılımcıların serbest zaman doyumu puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçlarını gösteren “*Pearson korelasyon*” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda serbest zaman doyumu puanları ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

Tablo 4.6: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamaları ile aylık gelirleri arasındaki ilişki sonuçları.

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fizyolojik	Rahatlama	Estetik
Aylık Gelir	r	-,11	-,15	-,10	-,14	-,10	-,09
	p	,03*	,00**	,04*	,00**	,04*	,07

Tablo 4.6’ de katılımcıların serbest zaman doyumu puanları ile aylık gelirleri arasındaki ilişki sonuçlarını gösteren “*Pearson korelasyon*” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda serbest zaman doyumu alt boyutlarından psikolojik, eğitimsel, sosyal, fizyolojik ve rahatlama ile aylık gelir arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).

Tablo 4.7: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamaları ile egzersiz yapılan yıl arasındaki ilişki sonuçları.

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fizyolojik	Rahatlama	Estetik
Egzersiz Yapılan Yıl	r	,09	,07	,09	,10	,01	,10
	p	,06	,14	,06	,04*	,79	,03*

Tablo 4.7’ de katılımcıların serbest zaman doyumu puanları ile egzersiz yapılan yıl arasındaki ilişki sonuçlarını gösteren “*Pearson korelasyon*” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda serbest zaman doyumu alt boyutlarından fizyolojik ve estetik ile egzersiz yapılan yıl arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).

Tablo 4.8: Katılımcıların serbest zaman doyumu puan ortalamaları ile haftalık yapılan egzersiz sıklığı arasındaki ilişki sonuçları.

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fizyolojik	Rahatlama	Estetik
Haftalık Yapılan Egzersiz Sıklığı	r	-,04	-,03	-,04	-,04	,19	-,02
	p	,44	,61	,47	,40	,00**	,71

Tablo 4.8’ de katılımcıların serbest zaman doyumu puanları ile haftalık yapılan egzersiz sıklığı arasındaki ilişki sonuçlarını gösteren “*Pearson korelasyon*” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda serbest zaman doyumu alt boyutlarından rahatlama ile haftalık yapılan egzersiz sıklığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p < .05$ ).

Tablo 4.9: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamalarının betimsel istatistik sonuçları.

	n	$\bar{X}$	ss
Mutluluk	408	24,88	4,62

Tablo 4.9 incelendiğinde katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamalarının 24.88 olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamasının iyi olduğu ifade edilebilir.

Tablo 4.10: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Mutluluk	Kadın	173	25,99	4,45	4,28	,00
	Erkek	235	24,06	4,57		

Tablo 4.10’ da katılımcıların mutluluk düzeyi puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda mutluluk düzeyinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < .05$ ) Bu sonuca göre kadınların puan ortalamaları erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.11: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamalarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları.

	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Mutluluk	Evli	70	25,40	4,76	1,04	,30
	Bekar	338	24,77	4,59		

Tablo 4.11’ da katılımcıların mutluluk düzeyi puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasında kullanılan “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda mutluluk düzeyinde medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p < .05$ ).

Tablo 4.12: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamalarının eğitim duruma göre karşılaştırma sonuçları.

		n	$\bar{X}$	ss	F	p	Fark
Mutluluk	Ortaokul <sup>a</sup>	17	21,65	5,04	5,50	,00	c>b d>b
	Lise <sup>b</sup>	79	23,90	4,49			
	Lisans <sup>c</sup>	272	25,18	4,55			
	Lisansüstü <sup>d</sup>	40	26,13	4,35			

Tablo 4.12’ de katılımcıların mutluluk düzeyi puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılmasında kullanılan “*tek yönlü varyans analizi*” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda mutluluk düzeyinde eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Farklılıkların kaynağını belirlemek adına yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre; mutluluk düzeyinde lisans ve lisansüstü düzeyde

eğitim seviyesine sahip olanların lise düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanlara göre puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.13: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamaları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçları.

		Mutluluk
Yaş	r	,06
	p	,22

Tablo 4.13’ de katılımcıların mutluluk düzeyi puanları ile yaşları arasındaki ilişki sonuçlarını gösteren “*Pearson korelasyon*” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda mutluluk düzeyi puanları ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ).

Tablo 4.14: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamaları ile aylık gelirleri arasındaki ilişki sonuçları.

		Mutluluk
Aylık Gelir	r	,04
	p	,41

Tablo 4.14’ de katılımcıların mutluluk düzeyi puanları ile aylık gelirleri arasındaki ilişki sonuçlarını gösteren “*Pearson korelasyon*” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda mutluluk düzeyi puanları ile aylık gelir arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ).

Tablo 4.15: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamaları ile egzersiz yapılan yıl arasındaki ilişki sonuçları.

		Mutluluk
Egzersiz Yapılan Yıl	r	,25
	p	,00**

Tablo 4.15’ de katılımcıların mutluluk düzeyi puanları ile egzersiz yapılan yıl arasındaki ilişki sonuçlarını gösteren “*Pearson korelasyon*” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda mutluluk düzeyi puanları ile egzersiz yapılan yıl arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 4.16: Katılımcıların mutluluk düzeyi puan ortalamaları ile haftalık yapılan egzersiz sıklığı arasındaki ilişki sonuçları.

		Mutluluk
Haftalık Yapılan	r	,11
Egzersiz Sıklığı	p	,02*

Tablo 4.16’ de katılımcıların mutluluk düzeyi puanları ile haftalık yapılan egzersiz sıklığı arasındaki ilişki sonuçlarını gösteren “*Pearson korelasyon*” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda mutluluk düzeyi puanları ile haftalık yapılan egzersiz sıklığı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 4.17: Katılımcıların serbest zaman doyumunu puan ortalamaları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları.

		Psikolojik	Eğitimsel	Sosyal	Fizyolojik	Rahatlama	Estetik
Mutluluk	r	,31	,28	,26	,21	,17	,29
	p	,00**	,00**	,00**	,00**	,00**	,00**

Tablo 4.17’ de katılımcıların serbest zaman doyumunu puanları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki sonuçlarını gösteren “*Pearson korelasyon*” sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda serbest zaman doyum alt boyutları olan; psikolojik ile mutluluk arasında pozitif yönde orta düzeyde; eğitimsel, sosyal, fizyolojik, rahatlama ve estetik ile mutluluk arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p<.05$ ).

Tablo 4.18: Katılımcıların serbest zaman doyumlarının mutluluk üzerine etkisi.

Model	B	Std. Hata	$\beta$	t	p
Sabit	15,51	1,42	---	10,95	,00
Psikolojik	1,22	,44	,20	2,79	,01
Eğitimsel	,49	,41	,08	1,20	,23
Sosyal	,25	,38	,04	,64	,52
Fizyolojik	-,22	,40	-,04	-,55	,58
Rahatlama	-,22	,32	-,04	-,69	,49
Estetik	1,04	,33	,18	3,17	,00

R= ,36       $R^2_{adj}= ,12$   
 $F_{(6,401)}=10,21$        $p= ,00$   
Bağımlı değişken=Mutluluk      Yöntem: Enter

Tablo 4.18’de katılımcıların serbest zaman doyumlarının mutluluk üzerindeki etkisini tespit etmek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise psikolojik ( $\beta= ,20$ ;  $t=2,79$ ;  $p=01$ ) ve estetik ( $\beta=,18$ ;  $t=3,17$ ;  $p=.00$ ) alt boyutlarının mutluluk üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Mutluluğa ait toplam varyansın %12’sinin serbest zaman doyumunu ile açıklandığı ifade edilebilir.





## **BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçları literatür ışığında tartışılmış ve bu bulgulara ait yorum ve sonuçlara yer verilmiştir.

### **5.1. Tartışma**

Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman doyumlarının yüksek düzeyde olmasının temelinde katıldıkları serbest zaman aktivitelerinden beklentilerinin karşılanmasının yattığı düşünülebilir. Büyük ölçekli fitness merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan bireyler üzerinde bu konuda yapılan benzer bir çalışmada da katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin yükseğe yakın olduğu tespit edilmiştir (Özdemir, 2019, s. 49).

Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiği zaman, serbest zaman doyumunun psikolojik, eğitimsel, sosyal, fizyolojik ve estetik alt boyutlarına ilişkin bulguların katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, söz konusu alt boyutlarda kadınların doyum düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermesinin temelinde yatan nedenlerin başında kadın ve erkek katılımcıların serbest zaman etkinliklerine yönelme nedenlerinin birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında fitness merkezine giden katılımcılardan kadınların merkezlerden beklentilerinin erkeklerden daha fazla karşılanıyor olmasının da bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu söylenebilir.

Literatürde yer alan benzer çalışma bulguları da serbest zaman doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görüşünü desteklemektedir. Gençlik merkezlerinde spor yapan ve serbest zamanlarını değerlendiren gençler üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada gençlerin serbest zaman doyum düzeylerini etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada gençlerin serbest zaman doyum ölçeğinin eğitimsel, rahatlama ve estetik alt boyutlarına ilişkin puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşılık psikolojik ve fiziksel doyum alt boyutlarında kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir (Durmaz, 2020, s. 60). Üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yürütülen diğer bir çalışmada egzersiz yapmak amacıyla gençlik merkezlerini tercihe den öğrencilerde serbest zaman doyum ölçeğinin eğitim ve rahatlama alt boyutlarına ilişkin puanların katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Söz konusu alt boyutlarda gruplar arasındaki farklılıklar incelendiği zaman kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunduğu belirlenmiştir (Dikici, 2020, s. 32). Büyük ölçekli fitness merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan bireyler üzerinde bu konuda yapılan diğer bir çalışmada katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerini etkileyen demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 220 erkek ve 175 kadın birey katılmıştır. Çalışmanın sonunda egzersiz katılımcılarında serbest zaman tatmin düzeyinin kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (Özdemir, 2019, s. 49). Devlet memurları üzerinde yapılan ve serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyini etkileyen demografik değişkenlerin ele alındığı başka bir çalışmada da serbest zaman doyumunu ölçeğinin psikolojik ve rahatlama alt boyutlarına ilişkin puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, söz konusu alt boyutlarda farklılıkların kadın katılımcılar lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir (Öztaş, 2018, s. 31).

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise egzersiz katılımcılarının serbest zaman doyum düzeylerinin erkek katılımcılar lehine yüksek olduğu bulunmuştur. Genç ve yetişkin bireyler üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada serbest zaman doyumunu alt boyutlarından rahatlama alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarda erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir (Yazgeç, 2019, s. 31). Bunun yanında literatürde kadın ve erkek egzersiz katılımcılarında serbest zaman doyumunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koyan araştırma

bulguları da mevcuttur (Yiğit, 2018, s. 7). Beşikçi (2016, s. 7) tarafından yapılan çalışmada rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin etkinliklere katılım amaçlarının ve motivasyonlarının belirlenmesi, bunun yanında serbest zaman doyumunu etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman motivasyonlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum değişkenine göre serbest zaman doyum düzeyleri incelendiği zaman, evli ve bekar katılımcıların serbest zaman doyumlarının anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde çalışmaya katılan evli ve bekar katılımcıların egzersizden sağladıkları genel doyum düzeyinin yüksek olmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde serbest zaman katılımcıları üzerinde gerçekleştirilen benzer çalışmalarda da serbest zaman doyumunun medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Beşikçi, 2016, s. 7). Buna karşılık literatürde yer alan bazı çalışmalarda serbest zaman doyumunun medeni durum değişkenine göre bazı farklılıklar gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır. Yaş ortalaması 18 ve üzerinde bulunan genç ve yetişkin bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada egzersiz katılımcılarında serbest zaman doyumunun medeni durum değişkenine göre incelenmesi amaçlanmış, araştırmada serbest zaman ölçeğinin fizyolojik alt boyutuna ilişkin bulguların medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Buna karşılık diğer alt boyutlarda evli katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu rapor edilmiştir (Yazgeç, 2019, s. 32). Düzenli egzersiz yapmak için fitness merkezlerini tercih eden bireyler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada da genel serbest zaman tatmini düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş, elde edilen sonuçlara göre evli katılımcılarda serbest zaman tatmininin bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Özdemir, 2019, s. 52). Devlet memurlarında serbest zaman doyum ve mutluluk düzeyi ile ilişkili demografik değişkenlerin incelendiği çalışmada, serbest zaman doyum, ölçeğinin rahatlama ve estetik alt boyutlarına ilişkin puanların katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği, her iki alt boyutta da bekar katılımcılar ile kıyaslandığı zaman evli katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Öztaş, 2018, s. 33).

Eğitim düzeyi değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, serbest zaman doyumunun psikolojik, sosyal, fizyolojik ve rahatlama alt boyutlarında eğitim düzeyi yüksek olan katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunduğu belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin daha bilinçli egzersiz yapmalarının, buna paralel olarak egzersizden elde ettikleri doyumun da yüksek olmasının yattığı düşünülebilir.

Literatürde farklı yaş gruplarında yer alan serbest zaman katılımcıları üzerinde yapılan çalışmalarda da serbest zaman doyum düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre bazı farklılıklar gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır. Durmaz (2020, s. 62) tarafından bu konuda yapılan ve gençlik merkezlerinde rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin serbest zaman doyumlarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada eğitim düzeyi değişkenine göre ele alındığı zaman serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarının (psikolojik, fizikseli rahatlama, sosyal alt boyutları) anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Söz konusu alt boyutlarda üniversite mezunu katılımcıların doyum düzeyinin lise mezunu katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan benzer çalışma bulguları da serbest zaman doyumunun eğitim düzeyi yüksek olan bireyler lehine anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Genç ve yetişkin bireyler üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada serbest zaman doyum ölçeğinin fizyolojik alt boyutuna ilişkin puan ortalamasının lise ve lisans mezunu katılımcılar ile kıyaslandığı zaman lisansüstü eğitime sahip katılımcılarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yazgeç, 2019, s. 33). Serbest zamanlarını değerlendirmek için yüzme havuzuna gitmeyi tercih eden bireyler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada eğitim düzeyinin serbest zaman tatmini üzerinde önemli bir belirleyici olduğu, çalışmada serbest zaman etkinliği olarak yüzme havuzuna gelen bireylerde eğitim düzeyi yükseldikçe serbest zaman doyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Numanoğlu, 2020, s. 1).

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise serbest zaman doyumunun eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır. Bu konuda yapılan ve serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde değerlendiren bireyler üzerinde yürütölen çalışmada katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Dikici, 2020, s. 29). Özdemir (2019, s. 51) tarafından yapılan çalışmada büyük ölçekli fitness merkezlerinde

spor yapan bireylerin bazı demografik değişkenlere göre serbest zaman doyum düzeyleri incelenmiş, çalışmanın sonunda eğitim düzeylerine göre ele alındığı zaman katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öztaş (2018, s. 35) tarafından yapılan diğer bir araştırmada devlet memurlarında serbest zaman doyumunun incelenmesi amaçlanmış, ev içi ve ev dışı serbest zaman etkinliklerine katılan memurlarda serbest zaman tatmini ölçeği alt boyutlarına ilişkin puanların eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Beşikçi (2016, s. 7) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin etkinliklere katılma nedenlerinin ve serbest zaman doyumlarının incelenmesi amaçlanmış, araştırmada eğitim durumlarına göre ele alındığı zaman serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyumlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaşları ile serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği zaman, katılımcıların yaşları ile serbest zaman doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Literatürde yaş ile serbest zaman doyum arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalar sınırlı olmakla beraber, bu konuda yapılan bazı çalışmalarda serbest zaman doyumunun yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yürütölen benzer bir çalışmada egzersiz yapmak amacıyla gençlik merkezlerini tercih eden öğrencilerde serbest zaman doyum düzeyinin yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Aynı çalışmada serbest zaman doyum ölçeğinin alt boyutlarında da yaş grubuna göre anlamlı farklılıklar görölmediği belirlenmiştir (Dikici, 2020, s. 33). Büyük ölçekli fitness merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan yetişkin bireyler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada da yaş gruplarına göre egzersiz katılımcılarının serbest zaman doyum düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği, bu kapsamda serbest zaman tatmini üzerinde yaş unsurunu önemli bir belirleyici olmadığı bulunmuştur (Özdemir, 2019, s. 50). Beşikçi (2016, s. 7) tarafından yapılan çalışmada insanları serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri serbest zaman motivasyonları ve serbest zaman tatmin düzeyleri ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada yaş grubu değişkenine göre değerlendirildiği zaman katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Öztaş (2018, s. 32) tarafından yapılan çalışmada da devlet memurlarında serbest zaman doyumunu ile ilişkili demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada yaş grubu değişkenine göre ele alındığı zaman katılımcıların psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve fizyolojik alt boyutlarına ilişkin puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Literatürde yer alan sınırlı sayıda çalışmada ise serbest zaman doyumunun yaş unsuruna göre bazı farklılıklar gösterdiği rapor edilmiştir. Güreş sporcuları üzerinde bu konuda gerçekleştirilen bir çalışmada farklı demografik değişkenlere göre güreşçilerin serbest zaman doyum düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada yaş grubu değişkenine göre ele alındığı zaman serbest zaman doyum ölçęinin eğitim, sosyal ve fizyolojik alt boyutlarına ilişkin puanların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Söz konusu alt boyutlarda farklılıkların yaş grubu küçük olan güreş sporcuları lehine yüksek olduğu belirlenmiştir (Çelik, 2018, s. 35).

Aylık gelir düzeyi ile katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği zaman, serbest zaman doyum alt boyutlarından psikolojik, eğitimsel, sosyal, fizyolojik ve rahatlama ile aylık gelir arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre aylık gelir düzeyi yükseldikçe katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında aylık gelir düzeyi yükseldikçe katılımcıların serbest zaman etkinliklerinden beklentilerinin de yüksek olmasının, buna karşılık beklentilerinin yeterli düzeyde karşılanmamasının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında aylık gelir düzeyi yüksek olan bireylerin refah seviyelerinin yüksek olmasının, buna paralel olarak serbest zaman etkinliklerine daha az stres ile katılmalarının yattığı düşünülebilir. Yetişkin bireyler üzerinde bu konuda yapılan benzer bir çalışmada da ekonomik açıdan refah düzeyini yüksek gören egzersiz katılımcılarında serbest zaman doyumunun refah düzeyini düşük gören katılımcılardan daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Yazgeç, 2019, s. 34). Serbest zamanlarını değerlendirmek için yüzme havuzlarını tercih eden bireyler üzerinde yapılan başka bir çalışmada da gelir düzeyi ile serbest zaman tatmini arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bu kapsamda serbest zaman katılımcılarında gelir düzeyi yükseldikçe serbest zaman doyum düzeyinin de anlamlı derecede yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır (Numanoğlu, 2020, s. 1).

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise serbest zaman doyum düzeyinin katılımcıların aile gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır. Dikici (2020, s. 1) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada serbest zamanlarının gençlik merkezlerinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumlarını etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada aylık gelir düzeyi değişkenine göre ele alındığı zaman öğrencilerin serbest zaman doyum düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Özdemir (2019, s. 51) tarafından yapılan diğer bir çalışmada da büyük ölçekli fitness merkezlerinde düzenli olarak spor yapan bireylerde serbest zaman doyum düzeyinin aylık gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Üniversite toplulukları tarafından gerçekleştirilen serbest zaman etkinliklerine katılan bireyler üzerinde yapılan benzer bir çalışmada da bazı demografik değişkenlere göre katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği, buna karşılık gelir durumu değişkenine göre ele alındığı zaman katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Yiğit, 2018, s. 7). Beşikçi (2016, s. 7) tarafından yapılan çalışmada da serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerde sosyo-demografik değişkenlere göre serbest zaman doyum düzeyinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada gelir düzeyine göre ele alındığı zaman katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu çalışmalarda elde edilen bulguların araştırma bulgularımız ile benzerlik göstermemesinin temelinde yatan nedenlerin başında araştırmaların yapıldığı örneklem gruplarının farklı sosyo-ekonomik özelliklere sahip bireylerden oluşmasının yattığı düşünülebilir.

Egzersiz yapma yılı değişkenine göre araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri incelendiği zaman, doyum alt boyutlarından fizyolojik ve estetik ile egzersiz yapılan yıl arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu, bu kapsamda egzersiz yapma yılı arttıkça serbest zaman doyumunun da yükseldiği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde yatan nedenlerin başında uzun yıllar egzersiz yapan bireylerin egzersize katılımdan memnuniyet duydukları için uzun yıllardır egzersiz yapmalarının yattığı düşünülebilir. Güreş sporcuları üzerinde yapılan benzer bir çalışmada da serbest zaman doyumunu ölçeğinin sosyal ve fizyolojik alt boyutlarında spor yapma yılı değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu tespit

edilmiştir. Söz konusu alt boyutlarda spor yapma yılı yüksek olan katılımcıların alt boyutlara ilişkin puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Çelik, 2018, s. 39).

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise egzersiz yapma yılı değişkenine göre serbest zaman doyumunun anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır. Bu çalışmalarda elde edilen bulguların araştırma bulgularımız ile paralellik göstermemesinin temelinde diğer çalışmaların örneklem gruplarında yer alan bireylerin egzersiz çalışmalarını düzenli olarak yapmama durumlarının yattığı düşünülebilir. Üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada egzersiz yapma için gençlik merkezlerine gelen öğrencilerin bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada katılımcıların egzersiz yapma amacıyla gençlik merkezine devam etme sürelerinin (0-1yıl, 1-2 yıl, 3 yıl ve üzeri) serbest zaman doyumunu etkilemediği bulunmuştur (Dikici, 2020, s. 29).

Haftalık egzersiz yapma sıklığı ile serbest zaman doyumunu arasındaki ilişki incelendiği zaman, araştırmaya katılan bireylerde haftalık egzersiz yapma sıklığı ile serbest zaman doyumunun rahatlama alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde haftalık egzersiz yapma süresi yüksek olan katılımcıların fiziksel ve psikolojik açıdan rahatlamak amacıyla egzersize yönelmelerinin, yöneldikleri egzersizin de rahatlama gereksinimlerini karşılamasının yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda da egzersize katılımın düzenli olmasının serbest zaman doyumunu arttıran bir unsur olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Durmaz (2020, s. 62) tarafından yapılan ve gençlik merkezinde spor yapan bireyler üzerinde yürütülen çalışmada egzersiz yapma sıklığına göre katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri incelenmiş, araştırmada düzenli olarak egzersiz yapmayan ya da ara sıra egzersiz yapan katılımcılar ile kıyaslandığı zaman düzenli olarak egzersiz yapan katılımcıların tüm serbest zaman doyumunu alt boyutlarında yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir. Dikici (2020, s. 30) tarafından yapılan çalışmada da egzersiz yapmak amacıyla gençlik merkezlerini kullanan üniversite öğrencilerinde gençlik merkezlerine gelme sıklıkları arttıkça serbest zaman doyum düzeylerinin de yükseldiği bulunmuştur.

Yazgeç (2019, s. 37) tarafından yapılan ve yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirilen diğer bir çalışmada egzersiz yapmak amacıyla doğa ve macera sporlarına yönelen



bireylerde serbest zaman doyumunun egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmada hiç egzersiz yapmayan ya da düzensiz egzersiz yapan katılımcılar ile kıyaslandığı zaman tüm ölçek alt boyutlarında düzenli olarak egzersiz yapan katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu rapor edilmiştir. Öztaş (2018, s. 38) tarafından yapılan ve devlet memurları üzerinde yürütülen çalışmada katılımcıların serbest zaman tatmini ölçeğinin psikolojik, eğitimsel, sosyal ve fizyolojik alt boyutlarına ilişkin puanlarının egzersize katılım sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Gruplar arasındaki farklılıklar incelendiği zaman nadiren ya da ara sıra egzersiz yapan katılımcılar ile kıyaslandığı zaman sıklıkla egzersiz yapan katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, genel olarak mutluluk düzeylerinin iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin iyi olmasının temelinde yatan nedenlerin başında düzenli egzersizin psikolojik yapıyı olumlu yönde etkilemesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da fitness merkezlerinde spor yapan bireylerde mutluluk düzeyinin yüksek olduğu rapor edilmiştir (Özdemir, 2019, s. 54). Demirbaş (2020, s. 1) tarafından yapılan çalışmada rehabilitasyon merkezi çalışanlarında serbest zaman etkinliklerine katılımın mutluluk üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada serbest zaman etkinliklerine katılımın mutluluk düzeyini arttırdığı tespit edilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeyleri incelendiği zaman, kadın katılımcıların mutluluk düzeylerinin erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kadınlar ile kıyaslandığı zaman erkeklerde günlük hayat içerisinde strese neden olan unsurların (daha yoğun iş yaşamı, ev geçindirmek için para kazanma durumu vb.) daha fazla olmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da bu araştırmada elde edilen bulgulara benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Özdemir (2019, s. 54) tarafından yapılan çalışmada fitness merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan bireylerde cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman mutluluk düzeyinin kadın katılımcılar lehine yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise mutluluk düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşıldığı görülmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin sosyo-demografik değişkenlere göre mutluluk düzeyleri incelenmiş, çalışmanın sonunda öğrencilerin mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Dikici, 2020, s. 1). Devlet memurları üzerinde yapılan diğer bir çalışmaya 159 erkek ve 241 kadın katılmış, katılımcıların serbest zaman tatminleri ve mutluluk düzeyleri ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman mutluluk düzeyinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Öztaş, 2018, s. 39).

Araştırmada medeni durum değişkenine göre ele alındığı zaman evli ve bekar katılımcıların mutluluk düzeylerinin benzerlik gösterdiği, bu kapsamda katılımcıların mutluluk düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde yatan nedenlerin başında evli ve bekar katılımcıların düzenli egzersiz yapma alışkanlığına sahip olmalarının, düzenli egzersizin de mutluluk düzeyini arttırmasının yattığı düşünülebilir. Devlet memurları üzerinde bu konuda yapılan benzer bir çalışmada da serbest zaman katılımcılarında mutluluk düzeyinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Öztaş, 2018, s. 40). Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise evli bireylerde mutluluk düzeyinin bekar bireylere kıyasla daha yüksek olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında ise bekar bireyler ile kıyaslandığı zaman evli bireylerin daha düzenli bir yaşam tarzına sahip olmalarının yattığı düşünülebilir. Bu konuda yapılan bir çalışmada fitness merkezinde düzenli olarak egzersiz yapan bireylerde evli katılımcıların mutluluk düzeylerinin bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Özdemir, 2019, s. 56).

Eğitim düzeyi değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, lise mezunu katılımcılar ile karşılaştırıldığı zaman lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde yatan nedenlerin başında eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin genellikle daha iyi sosyo-ekonomik koşullara sahip olmalarının, buna paralel olarak mutluluk düzeylerinin daha yüksek olmasının yattığı

düşünülebilir. Özdemir (2019, s. 56) tarafından bu konuda yapılan benzer bir çalışmada egzersiz yapmak amacıyla fitness merkezlerine gelen katılımcılarda mutluluk düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Söz konusu çalışmada da eğitim düzeyi yüksek olan katılımcılarda mutluluk düzeyinin de yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Literatürde eğitim düzeyi değişkenine göre serbest zaman katılımcılarının mutluluk düzeylerinin ele alındığı bazı çalışmalarda ise mutluluk düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Dikici, 2020, s. 29). Öztaş (2018, s. 40) tarafından devlet memurları üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada serbest zaman etkinliklerine katılan memurlarda mutluluk düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Araştırmada katılımcıların yaşları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği zaman, yaş ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da yaş ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı bulgularına ulaşılmıştır (Dikici, 2020, s. 1). Ev içi ve dışı serbest zaman etkinliklerine katılan yetişkin bireyler üzerinde yapılan araştırmada da yaş grubuna göre katılımcıların mutluluk düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Öztaş, 2018, s. 39). Fitness merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan bireyler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada ise mutluluk düzeyinin büyük yaş gruplarında yer alan bireyler lehine yüksek olduğu rapor edilmiştir (Özdemir, 2019, s. 55). Bu kapsamda yaş değişkenine göre mutluluk düzeyine ilişkin bulguların çelişkili olduğu görülmektedir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında mutluluk düzeyinin yaş unsurunun yanında yaşanan sosyal çevre ve diğer psikolojik unsurlar (stres algısı, kaygı, depresyon, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık vb.) ile yakından ilişkili olmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmada katılımcıların aylık gelir düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği zaman, aylık gelir düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların aylık gelirlerine göre mutluluk düzeylerinin anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde yatan nedenlerin başında katılımcıların büyük bir bölümünün benzer sosyo-ekonomik özelliklere sahip olmasının, bunun yanında farklı gelir düzeyine sahip olan katılımcıların gelir düzeylerini yeterli

görmelerinin de bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir. Buna karşılık literatürde yer alan çalışmalarda genellikle gelir düzeyi ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Bu konuda yapılan ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin serbest zaman tatmin ve mutluluk düzeylerini etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada gelir düzeyi değişkenine göre ele alındığı zaman gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin mutluluk düzeylerinin de yükseldiği belirlenmiştir (Dikici, 2020, s. 1). Öztaş (2018, s. 40) tarafından devlet memurları üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada refah düzeyinin mutluluğu arttıran bir unsur olduğu bulunmuştur. Büyük ölçekli fitness merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan bireyler üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada da katılımcıların gelir düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de yükseldiği rapor edilmiştir (Özdemir, 2019, s. 57).

Araştırmada katılımcıların egzersiz yapma yılları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği zaman, egzersiz yapma yılı ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bu kapsamda katılımcılarda egzersiz yapma yılı arttıkça mutluluk düzeyinin de yükseldiği belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların egzersiz yılları arttıkça mutluluk düzeylerinin de yükselmesinin temelinde spora katılımın ruhsal yapıyı olumlu yönde etkilemesinin yattığı düşünülebilir.

Literatürde yer alan bazı çalışmalarda ise egzersiz yapma yılı değişkenine göre serbest zaman katılımcıların mutluluk düzeylerini anlamlı farklılık göstermediği bulgularına ulaşılmıştır (Dikici, 2020, s. 29). Bu çalışma sonuçlarının araştırma bulgularımız ile paralellik göstermemesinin temelinde araştırmalara katılan bireylerin farklı egzersiz türleri ile ilgilenmelerinin ve egzersiz yapma yıllarının birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmada katılımcıların haftalık egzersiz yapma sıklıkları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği zaman, haftalık egzersiz yapma sıklığı ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bu kapsamda katılımcılarda haftalık egzersiz yapma sıklığı arttıkça mutluluk düzeyinin de yükseldiği belirlenmiştir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da genellikle egzersize katılım sıklığının mutluluk düzeyini arttırdığını göstermektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada egzersize katılan bireylerde egzersiz yapma sıklığı ile mutluluk arasındaki ilişkinin

incelenmesi amaçlanmış, çalışmada sadece hafta içi ya da sadece haftasonu egzersiz yapan katılımcılar ile kıyaslandığı zaman tüm hafta boyunca egzersiz yapan katılımcıların daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (Ulutaş, 2019, s. 4). Büyük ölçekli fitness merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan bireyler üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada da her gün egzersiz yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin haftada bir gün egzersiz yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Özdemir, 2019, s. 59). Öztaş (2018, s. 41) tarafından yapılan çalışmada ise devlet memurlarının bir haftalık zaman diliminde egzersize ayırdıkları saat dilimine göre mutluluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada bir haftalık zaman dilimi boyunca egzersize ayrılan zaman dilimi arttıkça mutluluk düzeyinin de yükseldiği belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği zaman, psikolojik ile mutluluk arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu, bunun yanında eğitimsel, sosyal, fizyolojik, rahatlama ve estetik ile mutluluk arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda araştırmaya katılan bireylerde serbest zaman doyum düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de yükseldiği belirlenmiştir. Literatürde bu konuda yapılan benzer çalışmalarda da serbest zaman etkinliklerinden doyum sağlamanın insanlarda mutluluğu arttırdığını ortaya koymaktadır. Dikici (2020, s. 1) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada serbest zaman doyum ve mutluluk ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada serbest zaman doyum ile mutluluk arasındaki ilişki ele alındığı zaman serbest zaman doyum ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yazgeç (2019, s. 39) tarafından yapılan çalışmada egzersize katılım için doğa ve macera sporlarına yönelen yetişkin bireylerde serbest zaman doyum ile mutluluk algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmanın sonunda serbest zaman doyum ölçeğinin estetik, fizyolojik, rahatlama, sosyal, eğitimsel ve psikolojik alt boyutları ile mutluluk arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özdemir (2019, s. 43) tarafından yapılan araştırmada egzersiz yapmak amacıyla büyük ölçekli fitness merkezlerine giden katılımcılarda serbest zaman tatmininin hem fitness merkezinden memnun olma hem de mutluluk düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada katılımcıların serbest zaman doyum

düzeyleri ile fitness merkezinden memnun olma ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Balish ve diğerleri (2016, s. 382) tarafından yapılan diğer bir çalışmada da farklı ülkelerde yaşayan ve serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerde serbest zaman doyumunun mutluluk ile ilişkisi incelenmiş, çalışmada değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, serbest zaman doyum düzeyi arttıkça serbest zaman katılımcılarının mutluluk düzeylerinin de yükseldiği tespit edilmiştir.

Öztaş (2018, s. 4) tarafından yapılan çalışmada devlet memurlarında serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya hem ev içi hem de ev dışı serbest zaman etkinliklerine katılan memurlar katılmıştır. Araştırmanın sonunda memurlarda serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu, bu kapsamda serbest zaman doyumunu arttıkça memurların mutluluk düzeylerinin de yükseldiği belirlenmiştir. Aydın (2016, s. 4) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman etkinliklerine yönelik ilgilenim ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmış, çalışma fitness merkezi üyesi bireyler üzerinde yürütülmüştür. Çalışmanın sonunda katılımcıların serbest zaman etkinliklerine yönelik ilgilenim düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de yükseldiği tespit edilmiştir. Ito ve diğerleri (2016, s. 186) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, çalışma Kanadalı, Çinli ve Japon üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüş, çalışmanın sonunda serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu, bu kapsamda serbest zaman doyumunun yüksek olmasının mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Araştırmada serbest zaman doyumunun mutluluk üzerindeki etkisi incelendiği zaman, serbest zaman doyumunun psikolojik ve estetik alt boyutlarının mutluluk düzeyini etkilediği ve mutluluğa ait toplam varyansın %12'sinin serbest zaman doyumunu ile açıklandığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da serbest zaman doyumunun mutluluk üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir. Gençlik merkezilerine serbest zamanlarını değerlendirmek için gelen genç bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada serbest zaman doyumunun ve serbest zaman tutumunun mutluluk düzeyini arttıran bir unsur olduğu tespit edilmiştir (Durmaz, 2020, s. 65). Lin ve diğerleri (2020, s. 1) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman etkinliklerine katılımın

psikolojik yapı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada serbest zaman etkinliklerine katılımın mutluluğu arttıran bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Yengeç (2019, s. 4) tarafından yapılan çalışmada serbest zamanlarını değerlendirmek için doğa sporlarına yönelen bireylerde serbest zaman doyumunun mutluluk üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin mutluluğu %16 düzeyinde etkilediği tespit edilmiştir. Walker ve Ito (2016, s. 174) tarafından yapılan çalışmada serbest zaman doyumun hem yaşam doyumunu hem de mutluluk üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, göçmen bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmanın sonunda serbest zaman tatmininin hem yaşam doyumunu hem de mutluluk düzeyinin pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. Literatürde yer alan farklı çalışmalarda da serbest zaman doyumunun mutluluk düzeyini olumlu yönde etkileyen bir unsur olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Spiers ve Walker, 2008, s. 84; Liu ve Yu, 2015, s. 122).

Serbest zaman etkinliklerine katılım sonucunda insanların serbest zaman doyum düzeylerinin yükselmesinin mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilemesinin temelinde insanların genellikle sevdikleri serbest zaman etkinliklerine katılmalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde insanların katıldıkları serbest zaman etkinlik türlerinin mutluluk üzerindeki etkilerine ilişkin çalışmalar sınırlı olmakla beraber, yapılan çalışmalarda insanların sevdikleri serbest zaman etkinliklerine katılmalarının ve serbest zaman etkinlik türlerinin mutluluk üzerinde önemli birer belirleyici olduğu rapor edilmiştir (Wei ve diğerleri, 2015: 556).

## **5.2. Sonuç**

Fitness merkezlerinde serbest zamanlarını değerlendirmek için egzersiz yapan bireyler üzerinde yürütülen bu araştırmanın sonunda katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir. Demografik değişkenlere göre ele alındığı zaman katılımcılarda serbest zaman tatmin düzeyinin cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği; medeni duruma göre ise anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Serbest zaman tatmin düzeyi ile aylık gelir düzeyi, egzersiz yapma yılı, haftalık egzersiz yapma sıklığı arasında anlamlı ilişki olduğu; buna karşın yaş değişkeni ile anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman genel anlamda mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların mutluluk düzeyleri ile ilişkili demografik değişkenler incelendiği zaman mutluluk düzeyinin cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği; buna karşın medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Mutluluk düzeyi ile egzersiz yapılan yıl ve haftalık egzersiz yapma sıklığı arasında anlamlı ilişki olduğu; buna karşın yaş ve aylık gelir düzeyi ile anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmemiştir. Bunun yanında bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiği zaman serbest zaman tatmini ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, serbest zaman tatmininin psikolojik ve estetik alt boyutlarının ise mutluluk düzeyini etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır.

### 5.3. Öneriler

– Araştırma sonucuna dayalı öneriler

1. Araştırma sonucunda erkek katılımcıların serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyi kadın katılımcılara göre düşüktür. Bu nedenle erkeklere serbest zaman doyumlarını arttıracak etkinliklere katılımı konusunda teşvik edilebilir. Serbest zamanın mutluluğu arttırdığı da göz önüne alındığında bu teşvik etmenin mutluluğu da arttıracığı düşünülmektedir.

2. Araştırma sonucunda katılımcıların eğitim seviyesi arttıkça serbest zaman doyumu ve mutluluklarının arttığı tespit edilmiştir. Bu nedenle çocukluktan itibaren bireylere serbest zamanlarını olumlu değerlendirme dolayısıyla da mutluluğunu artırma hususunda aktivitelerin yaygınlaştırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

3. Araştırma sonucunda serbest zaman doyumunun mutluluğu arttırdığı ortaya konmuştur. Bu nedenle bireylerin mutluluklarına katkı sağlanmak isteniyorsa onları serbest zamanlarında doyum alacağı faaliyetlere teşvik etmenin yararlı olacağı düşünülmektedir.

– İleride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler

1. İnsanların serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve serbest zaman etkinliklerinden beklentilerinin karşılanma düzeyleri birbirinden farklıdır. Bu kapsamda



egzersiz katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılma nedenlerine göre serbest zaman doyumunu ve mutluluk düzeyinin incelendiği çalışmalar yapılabilir.

2. Serbest zaman tatmini ile mutluluk arasındaki ilişkiye yönelik daha geniş kapsamlı çalışma bulgularına ulaşılabilmesi için daha büyük örneklem grupları ile benzer çalışmalar yapılabilir.

3. İnsanların serbest zaman etkinliği olarak yöneldikleri spor ve egzersiz türleri sahip oldukları karakteristik özelliklerinden dolayı psikolojik yapıyı farklı biçimde etkilemektedir. Bu kapsamda serbest zamanlarda yapılan spor ve egzersiz türlerine göre insanların serbest zaman doyumlarının ve mutluluk düzeylerinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.



## KAYNAKLAR

- Agrawal, J., Murthy, P., Philip, M., Mehrotra, S., Thennarasu, K., John, J. P., & Isaac, M. (2011). Socio-demographic correlates of subjective well-being in urban India. *Social Indicators Research*, 101(3), 419-434.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., & Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2), 253-262.
- Aydın, İ. (2016). *Fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Balish, S.M., Conacher, D., & Dithurbide, L. (2016). Sport and recreation are associated with happiness across countries. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(4), 382-388.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Bell, S. (2008). *Design for outdoor recreation*. Taylor & Francis.
- Bell, S., Tyrväinen, L., Sievänen, T., Pröbstl, U., & Simpson, M. (2007). Outdoor recreation and nature tourism: A European perspective. *Living Reviews in Landscape Research*, 1(2), 1-46.
- Beşikçi, T. (2016). *Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Blanchflower, D.G., & Oswald, A.J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88(7-8), 1359-1386.
- Christoph, B., & Noll, H.H. (2003). 90'lı yıllarda Avrupa Birliği'nde öznel refah. *Olarak Avrupa refah üretimi* (s. 197-222). Springer, Dordrecht.
- Chui, W. H. & Wong, M. Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Social Indicators Research*, 125(3), 1035-1051.

- Cummings, J.L. (2020). Assessing US racial and gender differences in happiness, 1972–2016: An Intersectional Approach. *Journal of Happiness Studies*, 21(2), 709-732.
- Çelik, E. (2018). *Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki güreşçilerin serbest zaman tatmin düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Çetinkaya, A.Ş., & Sanioğlu, Z. (2016). Çalışma saatlerindeki serbest zaman faaliyetlerinin çalışan motivasyonuna etkisi: Kamu hastaneleri araştırması. *International Journal of Economic & Administrative Studies*, (17),89-102.
- Çötök, T. (2017). Aristoteles’ te tercih-mutluluk ilişkisi ve Kahneman’cı bir değerlendirme. *The Journal of Happiness & Well Being*, 5(1), 113-121.
- Daniel, D.M., Army, R.H., & Nancy, B.R. (2008). Kraus’ recreation and leisure in modern society. Eighth Edition. Jones and Barlett Publishers: Boston.
- Demir, C., & Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36-48.
- Demir, C., & Oral, S. (2007). Relationship among demographic variables and the preferences of water park visitors: An implication from Turkey. *Journal of Yaşar University*, 2(6), 537-553.
- Demir, M., & Demir, S.S. (2014). İşgörenlerin serbest zaman gereksinimi ve serbest zaman doyumunu etkileyen faktörler. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Demirbaş, E. (2020). *Rehabilitasyon merkezi çalışanlarının rekreasyonel aktivitelere katılım frekansının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 75(3):542–575.
- Diener, E., & Suh, M. E. (1997). Focus on emotion and adult development. K.Warner Schaie ve Powell Lawton (Edt.), *Subjective Well-Being and Age: An International Analysis*, Annual Review of Gerontology and Geriatrics, (17: 304-324).
- Dikici, İ. (2020). *Serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum, yaşam doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Doğan, T., & Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Akıncı-Çötök, N. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.

- Durmaz, H. (2020). *Gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ile doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Manisa Gençlik Merkezleri örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Elahi, T., Ashtiani, A., & Bigdeli, E. (2012). The Relationship between physical fitness and mental health of the employees of a medical sciences university. *Iranian Journal of Military Medicine Vol, 14*(3), 197-205.
- Elavsky, S., & McAuley, E. (2007). Physical activity and mental health outcomes during menopause: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine, 33*(2), 132-142.
- Ellis, G.D., Compton, D.M., Tyson, B., & Bohlig, M. (2002). Campus recreation participation, health, and quality of life. *Recreational Sports Journal, 26*(2), 51-60.
- Fenton, L., White, C., Gallant, K., Hutchinson, S., & Hamilton-Hinch, B. (2016). Recreation for mental health recovery. *Leisure/loisir, 40*(3), 345-365.
- Fugl-Meyer, A.R., Melin, R., & Fugl-Meyer, K.S. (2002). 18-64 yaşındaki İsveçlilerin yaşam doyumu: cinsiyet, yaş, partner ve göçmenlik statüsü ile ilgili olarak. *Rehabilitasyon Tıbbı Dergisi* , 34 (5), 239-246.
- Gökçe, H., & Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi, 22*(4), 139-145.
- Gracia-Marco, L., Vicente-Rodriguez, G., Casajus, J. A., Molnar, D., Castillo, M.J., & Moreno, L.A. (2011). Effect of fitness and physical activity on bone mass in adolescents: The Helena Study. *European Journal of Applied Physiology, 111*(11), 2671-2680.
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M. A. (2016). Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education, 35*(2), 117-126.
- Gutin, B., Yin, Z., Johnson, M., & Barbeau, P. (2009). Preliminary findings of the effect of a 3-year after-school physical activity intervention on fitness and body fat: the Medical College of Georgia Fitkid Project. *International Journal of Pediatric Obesity, 3*(1), 3-9.
- Gürbüz, S., & Şahin F. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. (Gözden Geçirilmiş ve Güncellenmiş 3. Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Häkkinen, A., Rinne, M., Vasankari, T., Santtila, M., Häkkinen, K., & Kyröläinen, H. (2010). Association of physical fitness with health-related quality of life in Finnish young men. *Health and quality of life outcomes, 8*(1), 2-8.
- Haller, M., & Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *Social indicators research, 75*(2), 169-216.
- Hammami, A., Chamari, K., Slimani, M., Shephard, R.J., Yousfi, N., Tabka, Z., & Bouhlef, E. (2016). Effects of recreational soccer on physical fitness and health indices in sedentary healthy and unhealthy subjects. *Biology of sport, 33*(2), 127-137.

- Haugen, T., Ommundsen, Y., & Seiler, S. (2013). The relationship between physical activity and physical self-esteem in adolescents: the role of physical fitness indices. *Pediatric exercise science*, 25(1), 138-153.
- Hazar, A. (1999). *Turizm işletmelerinde animasyon: Rekreasyon, animasyon teorisi ve uygulamalı animasyon teknikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, A. (2003). *Turizm işletmelerinde animasyon: Rekreasyon, animasyon teorisi ve uygulamalı animasyon teknikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082.
- Hori, M., & Kamo, Y. (2018). Gender differences in happiness: The effects of marriage, social roles, and social support in East Asia. *Applied Research in Quality of Life*, 13(4), 839-857.
- Irwin, M.L., Yasui, Y., Ulrich, C.M., Bowen, D., Rudolph, R.E., Schwartz, R.S., & McTiernan, A. (2003). Effect of exercise on total and intra-abdominal body fat in postmenopausal women: a randomized controlled trial. *Jama*, 289(3), 323-330.
- Ito, E., Walker, G.J., Liu, H., & Mitas, O. (2016). A cross-cultural/national study of Canadian, Chinese, and Japanese university students' leisure satisfaction and subjective well-being. *Leisure Sciences*, 39(2), 186-204.
- JaeHo-Yu, J., Park, D., & Lee, G. (2013). Effect of eccentric strengthening on pain, muscle strength, endurance, and functional fitness factors in male patients with achilles tendinopathy. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 92(1), 68-76.
- Jurca, R., Lamonte, M.J., Church, T.S., Earnest, C.P., Fitzgerald, S.J., Barlow, C.E., & Blair, S.N. (2004). Associations of muscle strength and fitness with metabolic syndrome in men. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(8), 1301-1307.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Electronic Journal of Social Sciences*, 12(44), 214-233.
- Karaca, A.A. (2015). *Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, E. (2019). *Fitness salonuna giden sedanter bireylerin fitnessa yönelme nedenleri ve fiziksel durumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, M., & Şener, G. (2013). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki sosyolojik etkenler ve yapısal kısıtlamalar. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 220-227.

- Kim, S., Sung, J., Park, J., & Dittmore, S.W. (2015). The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological well-being for college students. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 70.
- Kostikiadis, I.N., Methenitis, S., Tsoukos, A., Veligeas, P., Terzis, G., & Bogdanis, G.C. (2018). The effect of short-term sport-specific strength and conditioning training on physical fitness of well-trained mixed martial arts athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 17(3), 348-358.
- Kousha, M., & Mohseni, N. (2000). Are Iranians happy? A comparative study between Iran and the United States. *Social Indicators Research*, 52(3), 259-289.
- Koyuncu, A.B. (2019). *Evli bireylerde öznel mutluluk ve ilişkisel mutluluğun evlilik doyumuna etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuş-Şahin, C., Akten, S., & Erol, U.E. (2009). Eğirdir meslek yüksekokulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 10 (1):62-71.
- Lackey, N.Q., Tysor, D.A., McNay, G.D., Joyner, L., Baker, K.H., & Hodge, C. (2019). Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Research*, 1-15.
- Leonenko, A.V., Tomenko, O.A., Brizhatyi, O.V., & Loza, T.O. (2019). Effect of recreation-oriented tourism program on physical health of middle school-aged children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 121-125.
- Lin, Y.T., Chen, M., Ho, C.C., & Lee, T.S. (2020). Relationships among leisure physical activity, sedentary lifestyle, physical fitness, and happiness in adults 65 years or older in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 2-11.
- Liu, H., & Yu, B. (2015). Serious leisure, leisure satisfaction and subjective well-being of Chinese university students. *Social Indicators Research*, 122(1), 159-174.
- Lobos, G., Grunert, K.G., Bustamante, M., & Schnettler, B. (2016). With health and good food, great life! Gender differences and happiness in Chilean rural older adults. *Social Indicators Research*, 127(2), 865-885.
- Meisenberg, G., & Woodley, M.A. (2015). Gender differences in subjective well-being and their relationships with gender equality. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1539-1555.
- Milanović, Z., Pantelić, S., Čović, N., Sporiš, G., Mohr, M., & Krstrup, P. (2019). Broad-spectrum physical fitness benefits of recreational football: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(15), 926-939.
- Moratalla-Cecilia, N., Soriano-Maldonado, A., Ruiz-Cabello, P., Fernández, M.M., Gregorio-Arenas, E., Aranda, P., & Aparicio, V.A. (2016). Association of physical fitness with health-related quality of life in early postmenopause. *Quality of Life Research*, 25(10), 2675-2681.

- Morris, L., Stander, J., Ebrahim, W., Eksteen, S., Meaden, O.A., Ras, A., & Wessels, A. (2018). Effect of exercise versus cognitive behavioural therapy or no intervention on anxiety, depression, fitness and quality of life in adults with previous methamphetamine dependency: A systematic review. *Addiction Science & Clinical Practice*, 13(1), 2-12.
- Müderrişoğlu, H., & Uzun, S. (2004). Abant İzzet Baysal Üniversitesi orman fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri. *Türkiye Ormancılık Dergisi*, 5(2), 108-121.
- Nabkasorn, C., Miyai, N., Sootmongkol, A., Junprasert, S., Yamamoto, H., Arita, M., & Miyashita, K. (2006). Effects of physical exercise on depression, neuroendocrine stress hormones and physiological fitness in adolescent females with depressive symptoms. *European Journal of Public Health*, 16(2), 179-184.
- Numanoğlu, H. (2020). *Rekreatif amaçlı yüzme havuzuna giden bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Okuyucu, C., Ramazanoğlu, F., & Tel, M. (2006a). Teknolojik gelişim ile serbest zaman faaliyetleri ilişkisi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, 3, 58-60.
- Okuyucu, C., Ramazanoğlu, F., & Tel, M. (2006b). Çevresel faktörlerdeki değişimin serbest zaman faaliyetlerine etkileri. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 40-43.
- Özdemir, Ş. (2019). *Büyük ölçekli fitness merkezi kullanıcılarının tatmininin, ilgilenim ve mutluluk düzeylerine etkisinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale İli Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Pavon-Jiménez, D., Ortega, F.B., Ruiz, J. R., España Romero, V., García Artero, E., Moliner Urdiales, D., & Répasy, J. (2010). Socioeconomic status influences physical fitness in European adolescents independently of body fat and physical activity: the Helena study. *Nutr Hosp*, 25(2), 311-316.
- Proper, K.I., Hildebrandt, V.H., Van der Beek, A.J., Twisk, J.W., & Van Mechelen, W. (2003). Effect of individual counseling on physical activity fitness and health: a randomized controlled trial in a workplace setting. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(3), 218-226.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O., & Özer, A. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 199-202.

- Richards, J., Foster, C., Townsend, N., & Bauman, A. (2014). Physical fitness and mental health impact of a sport-for-development intervention in a post-conflict setting: randomised controlled trial nested within an observational study of adolescents in Gulu, Uganda. *BMC Public Health*, *14*(1),3-13.
- Riiser, K., Løndal, K., Ommundsen, Y., Småstuen, M.C., Misvær, N., & Helseth, S. (2014). The outcomes of a 12-week Internet intervention aimed at improving fitness and health-related quality of life in overweight adolescents: the Young & Active controlled trial. *PloS one*, *9*(12), 1-21.
- Ritvanen, T., Louhevaara, V., Helin, P., Halonen, T., & Hänninen, O. (2007). Effect of aerobic fitness on the physiological stress responses at work. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, *20*(1), 1-8.
- Sağıroğlu, İ., & Ayar, H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, *3*, 167-179.
- Sakkthivel, A.M., & Sriram, B. (2015). Investigating personal and social behavior styles that derive happiness-an empirical investigation on the leisure behavior of women from Islamic region. *Journal of Services Research*, *15*(2).
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, *21*(1), 33-61.
- Schmidt, S.C., Tittlbach, S., Bös, K., & Woll, A. (2017). Different types of physical activity and fitness and health in adults: an 18-year longitudinal study. *BioMed Research International*, 2-10.
- Scoppa, V., & Ponzio, M. (2008). An empirical study of happiness in Italy. *The BE Journal of Economic Analysis & Policy*, *8*(1).
- Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, *7*(2), 53-62.
- Shin, K.R., Kang, Y., Park, H.J., & Heitkemper, M. (2009). Retracted: Effects of exercise program on physical fitness, depression, and self-efficacy of low-income elderly women in South Korea. *Public Health Nursing*, *26*(6), 523-531.
- Siedentop, D. (2009). The heritage of physical education, sport, and fitness in the United States. *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*, 23-56.
- Smith, B.R., & Blumstein, D.T. (2008). Fitness consequences of personality: a meta-analysis. *Behavioral Ecology*, *19*(2), 448-455.
- Sönmez, M. (2016). *İletişim ve mutluluk ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Spiers, A., & Walker, G.J. (2008). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences*, *31*(1), 84-99.
- Şen, M., & Akpınar, E. (2016). Serbest Zaman Okumalarının sosyal bilgiler dersindeki akademik başarıyı yordamaya etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *6*(11), 176-201.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*, 6th edn Boston. Ma: Pearson.



- Tan, S.J., Tambyah, S.K., & Kau, A.K. (2006). The influence of value orientations and demographics on quality-of-life perceptions: Evidence from a national survey of Singaporeans. *Social Indicators Research*, 78(1), 33-59.
- Teke, M. (2020). *Yoksul kadınlarda mutluluk anlayışı* (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Tercan-Kaas, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman engelleriyle baş etme yaşam tatmini ve vücut algısının incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 10-19.
- Thomsen, J. M., Powell, R.B., & Monz, C. (2018). A systematic review of the physical and mental health benefits of wildland recreation. *Journal of Park & Recreation Administration*, 36(1), 123-148.
- Thorsen, L., Skovlund, E., Strømme, S.B., Hornslien, K., Dahl, A.A., & Fosså, S.D. (2005). Effectiveness of physical activity on cardiorespiratory fitness and health-related quality of life in young and middle-aged cancer patients shortly after chemotherapy. *Journal of Clinical Oncology*, 23(10), 2378-2388.
- Tokgöz, M., Demiroğlu, B., & Aslan, Y. (2015b). Ortaokul öğrencilerinin serbest zaman tercihlerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 29-44.
- Tokgöz, M., Seyran, M., Yıldırım, Ş., & Demiroğlu, B., (2015a). Ortaöğretim öğrencilerinin serbest zaman etkinlik tercihlerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi (Tarsus İlçesi Örneği). *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 25-40.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and recreation management*. London.
- Türker, N., Ölçer, H., & Aydın, A. (2016). Yerel Halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1),49-62.
- Türkmen, M., Kul, M., Genç, E., & Sarıkabak, M. (2013). Konaklama işletmesi yöneticilerinin rekreasyon algı ve tutumlarının değerlendirilmesi: Batı Karadeniz Bölgesi örneği. *Electronic Turkish Studies*, 8(8), 2139-2152.
- Tütüncü, Ö., & Aydın, İ. (2014). Toplum ve açık hava rekreasyon faaliyetleri: ABD örneği. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25(1), 118-120.
- Ulutaş, A.E. (2019). *Serbest zaman ve rekreasyonun mutluluk ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Veal, A.J. (2004). A brief history of work and its relationship to leisure. *Work and leisure*, 15-33.
- Walker, G.J., & Ito, E. (2016). Mainland Chinese Canadian Immigrants' leisure satisfaction and subjective well-being: Results of a two-year longitudinal study. *Leisure Sciences*, 39(2), 174-185.
- Wang, P., & VanderWeele, T.J. (2011). Empirical research on factors related to the subjective well-being of Chinese urban residents. *Social Indicators Research*, 101(3), 447-459.

- Webb, D. (2009). Subjective wellbeing on the Tibetan plateau: An exploratory investigation. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 753-768.
- Wei, X., Huang, S., Stodolska, M., & Yu, Y. (2015). Çin'de boş zaman, boş zaman etkinlikleri ve mutluluk: Ulusal bir araştırmadan elde edilen kanıtlar. *Boş Zaman Araştırmaları Dergisi*, 47 (5), 556-576.
- Yazgeç, G. (2019). *Doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi: Fethiye Destinasyonu örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Yerlisu-Lapa, T., & Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 132-144.
- Yılmaz, E. (2018). *Davranışsal ekonomide gelir ve mutluluk ilişkisi ve bir uygulama: Samsun ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). KTO Karatay Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yiğit, İ. (2018). *Üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Yüncü, D., Argan, M., Coşkun, İ. O., Sevil, T., Özel, Ç., Yüncü, H., & Şimşek, K. (2013). Rekreasyon yönetimi. *Anadolu Üniversitesi Web-ofset Tesisleri, Eskişehir*.
- Zagorski, K., Kelley, J., & Evans, M. D. (2010). Economic development and happiness: Evidence from 32 Nations. *Polish Sociological Review*, (169), 3-19.