

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI

SERBEST ZAMANDA ALGILANAN ÖZGÜRLÜK VE
MUTLULUK DÜZEYİ İLİŞKİSİ (DANS OKULLARI ÖRNEĞİ)



SELÇUK DEMİRDÖĞEN

Danışman
Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

Manisa 2021

**T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
REKREASYON ANABİLİM DALI
REKREASYON PROGRAMI**

**SERBEST ZAMANDA ALGILANAN ÖZGÜRLÜK VE
MUTLULUK DÜZEYİ İLİŞKİSİ (DANS OKULLARI ÖRNEĞİ)**

SELÇUK DEMİRDÖĞEN

**Danışman
Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ**

Manisa-2021

TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 02.03.2021 tarih ve 11/8 sayılı toplantısında oluşturulan jürimiz tarafından Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin 9. Maddesi gereğince Enstitümüz Rekreatyon Anabilim Dalı Rekreatyon Yüksek Lisans Programı öğrencisi Selçuk DEMİRDÖĞEN'in "*Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük ve Mutluluk Düzeyi İlişkisi (Dans Okulları Örneği)*" Konulu tezi incelenmiş ve aday 19.03.2021 tarihinde saat 13:30'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından jüri üyelerine sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin,

BAŞARILI olduğuna	☒	OY BİRLİĞİ	☒
DÜZELTME yapılmasına	* ☐	OY ÇOKLUĞU	☐
RED edilmesine	** ☐	ile karar verilmiştir.	

BAŞKAN
Doç. Dr. Recep CENGİZ

ÜYE
Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

ÜYE
Doç. Dr. Haki SAROL

Evet Havir

Tez, burs, ödül veya Teşvik programına (Tüba, Fullbright vb.) aday olabilir.

☐ ☐

Tez, mutlaka basılmalıdır.

☐ ☐

Tez, mevcut haliyle basılmalıdır.

☒ ☐

Tez, gözden geçirildikten sonra basılmalıdır.

☐ ☐

Tez, basımı gereksizdir.

☐ ☐

* Bu halde adaya 3 ay süre verilir. İkinci tez savunma sınavında da başarısız olan öğrencinin Enstitü ile ilişkisi kesilir.

** Bu halde adayın Enstitü ile ilişkisi kesilir.

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “serbest zamanda algılanan özgürlük ve mutluluk düzeyi ilişkisi (dans okulları örneği)” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

15/02/2021

Selçuk DEMİRDÖĞEN



YÖK VERİ GİRİŞ FORMU

Ulusal Tez Merkezi | Tez Form Yazdır

29.04.2021 01:28

T.C
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
ULUSAL TEZ MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

Referans No	10220400
Yazar Adı / Soyadı	SELÇUK DEMİRDÖĞEN
Orcid	0000-0001-5141-0163
T.C.Kimlik No	63031045990
Telefon	5555658492
E-Posta	isdansbul@gmail.com
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Özgün Adı	Serbest zamanda algılanan özgürlük ve mutluluk düzeyi ilişkisi: Dans okulları örneği
Tezin Tercümesi	The relationship between perceived freedom in leisure and happiness levels: Sample of dance schools
Konu	Bale ve Dans = Ballet and Dance ; Spor = Sports
Üniversite	Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Enstitü / Hastane	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Rekreasyon Ana Bilim Dalı
Bilim Dalı	
Tez Türü	Yüksek Lisans
Yılı	2021
Sayfa	71
Tez Danışmanları	PROF. DR. HAMDİ ALPER GÜNGÖRMÜŞ
Dizin Terimleri	Sosyal Latin dansları=Social Latin dance ; Modern dans=Modern dance ; Geleneksel Türk dansı=Traditional Turkish dance ; Fiziksel rekreasyon=Physical recreation
Önerilen Dizin Terimleri	

29.04.2021

İmza:.....

ÖZET

Araştırmanın amacı, Türkiye’de çeşitli illerde dans okullarından rekreasyonel amaçlı eğitim alan bireylerin, serbest zamanda algılanan özgürlük ve mutluluk düzeyi ilişkisinin belirlenmesidir. Araştırmanın evrenini Türkiye illerinde bulunan dans okullarındaki eğitimlere katılan bireyler oluştururken, çalışma grubu ise dans okullarından eğitim alan bireyler içerisinde 424 erkek ve 563 kadın olmak üzere toplam 987 ($Ort_{yaş}=25.43 \pm 6.66$) gönüllü birey oluşmaktadır.

Katılımcılara araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Türkçe’ye uyarlama çalışmaları; Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K” ve Yerlisu Lapa ve Ağyar (2017) tarafından yapılan “Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük düzeyi Ölçeği” (SZAÖÖ) uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde istatistiki yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; bağımsız örneklem için t testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyans eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir.

Bulgulara göre, dans okullarında eğitim alan bireylerin medeni durum, çalışma durumu, haftalık serbest zaman süresi, serbest zamanda güçlük çekme durumu, dans okullarına üyelik durumu, eğitimlerden yararlanma sıklığı ve aldığı dans eğitim değişkenleri bakımından algılanan özgürlük düzeylerinde; medeni durum, yaş, haftalık serbest zaman süresi, serbest zamanda güçlük çekme durumu, dans okullarına üyelik durumu, eğitimlerden yararlanma sıklığı ve aldığı dans eğitim değişkenleri bakımından ise mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, SZAÖ ile OMÖ-K arasında düşük seviyede ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, Türkiye’de faaliyetlerini sürdüren dans okullarında etkinliklere katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ve mutluluk seviyelerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada, mutluluğun bir belirleyicisi olan serbest zamanda algılanan özgürlük, doğrudan ve dolaylı olarak bir şekilde kişinin mutluluğuna etki ettiğini göstermektedir. Bu açıdan çalışmamızın örneklem grubunu oluşturan bireylerin dans merkezlerinde yapılan etkinlik/eğitimlere katılımı algılanan özgürlük ve mutluluk düzeylerini artırdığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Dans, Dans Okulları, Mutluluk, Serbest Zaman, Algılanan Özgürlük

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the correlation between the levels of perceived freedom in leisure and happiness of the individuals trained at dance school with recreation purposes in various cities of Turkey. The population of the study consists of individuals participating in trainings at dance schools in different cities of Turkey whereas the sample group consists of a total of 987 volunteer individuals ($Med_{age}=25.43 \pm 6.66$), 424 male and 563 female, who are trained at dance schools. As data collection tools, demographic information form developed by the researcher, “Oxford Happiness Scale - Short Form (OHS-SF)” adapted into Turkish language by Doğan and Çötök (2011) and “Perceived Freedom in Leisure Scale (PFLS)” adapted into Turkish language by Yerlisu Lapa and Ağyar (2017) were used. In the statistical analysis of the obtained data; frequency, arithmetic mean, standard deviation, as well as t test, ANOVA and Pearson Correlation tests were used for the independent variables. In order to test if data meet prerequisites for parametric tests, Skewness and Kurtosis values (normal distribution of data) and Levene (variant equilibrium) test results were determined.

According to the findings, there are statistically significant differences in the scores of perceived freedom in leisure in terms of “marital status”, “employment”, “weekly leisure duration”, “having difficulty in making use of leisure”, “membership at dance schools”, “frequency of befitting from trainings” and “obtained dance training type” variables; on the other hand, there are statistically significant differences in the scores of happiness levels in terms of “marital status”, “age”, “weekly leisure duration”, “having difficulty in making use of leisure”, “membership at dance schools”, “frequency of befitting from trainings” and “obtained dance training type” variables. Also, there is a low level and positive correlation between PFLS and OHS.

As a result, it is concluded that perceived freedom in leisure levels and happiness levels of the individuals participating in the activities at dance schools that carry on their activities in Turkey are high. Furthermore, perceived freedom in leisure which is an indicator of happiness has been found to affect directly and indirectly to the happiness of individuals. Thus, it can be said that the participation of the individuals who consist the sample of the current study in activities/trainings at dance schools can be said to increase the perceived freedom and happiness levels.

Keywords: Dance, DanceSchool, Happiness, Leisure, Perceived Freedom

TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında bana destek olan, bilgi ve deneyimleri ile yol gösteren, bilgi ve tecrübesi ile lisansüstü öğrenim hayatımın tüm zorlu aşamalarında maddi manevi her yönden yardımcı olan, tecrübeleri ile beni aydınlatan ve desteğini hiç eksik etmeyen, kendisini tanımaktan büyük onur duyduğum danışman hocam Sayın Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ'e, çalışmanın aşamalarında destek olan Elvan Deniz YUMUK'a, çalışmalarım sırasında manevi desteğini her zaman hissettiğim değerli yol arkadaşım Melisa DALAK'a, öğrenim hayatım boyunca beni maddi ve manevi olarak destekleyen ve hep yanımda olan aileme yürekten teşekkür ederim.

Selçuk DEMİRDÖĞEN

MANİSA, 2021

İÇİNDEKİLER LİSTESİ

YEMİN METNİ	ii
YÖK VERİ GİRİŞ FORMU	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER LİSTESİ.....	vii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER VE GRAFİKLER LİSTESİ.....	xi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
1. GİRİŞ	1
PROBLEM.....	2
AMAÇ	2
ÖNEM	2
SAYILTILAR.....	3
SINIRLILIKLAR.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. SERBEST ZAMAN KAVRAMI.....	5
2.2. SERBEST ZAMANDA ALGILANAN ÖZGÜRLÜK.....	8
2.3. MUTLULUK	11
2.4. SERBEST ZAMANDA ALGILANAN ÖZGÜRLÜK VE MUTLULUK İLE İLGİLİ BAZI ÇALIŞMALAR.....	13
2.5. DANS.....	16
2.5.1. LATİN DANSLARI.....	18
2.5.1.1. Salsa	18
2.5.1.2. Bachata.....	19
2.5.1.3. Kizomba	20

2.5.1.4. Tango.....	21
2.5.2. Halk Oyunları.....	22
2.5.3. Modern Dans	24
2.5.4. Hip-Hop.....	25
2.5.5. Bale	27
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	29
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	29
3.1. ÖRNEKLEM GRUBU.....	29
3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	29
3.2.1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	29
3.2.2. SERBEST ZAMANDA ALGILANAN ÖZGÜRLÜK ÖLÇEĞİ (SZAÖÖ).....	29
3.2.3. OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU (OMÖ-K).....	30
3.3. VERİLERİN TOPLANMASI	30
3.4. VERİLERİN ANALİZİ	31
4. BULGULAR.....	32
BEŞİNCİ BÖLÜM	41
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	41
ALTINCI BÖLÜM.....	50
6. ÖNERİLER	50
YEDİNCİ BÖLÜM	51
7. KAYNAKÇA	51
EKLER.....	63
EK 1: ETİK KURUL ONAY FORMU	63
EK 2: KONU BELİRLEME, DEĞİŞTİRME VE ONAMA FORMU	64
EK 3: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	67
EK 4: SERBEST ZAMAN ALGILANAN ÖZGÜRLÜK ÖLÇEĞİ.....	68
EK 5: OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORM.....	69
EK 6: ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEK İZİNLERİ	70

KISALTMALAR LİSTESİ

OMÖ-K	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu
SZAÖÖ	Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. SZAÖÖ ve OMÖ-K Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	32
Tablo 2. Katılımcıların Şehirlere Göre Dağılımı	33
Tablo 3. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları	34
Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	35
Tablo 5. Katılımcıların Medeni Hal Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	35
Tablo 6. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	35
Tablo 7. Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	36
Tablo 8. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Süreleri Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	36
Tablo 9. Katılımcıların Serbest Zamanları Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	37
Tablo 10. Katılımcıların Dans Okullarına Üyelik Süresi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı.....	38
Tablo 11. Katılımcıların Dans Okullarından Aylık Yararlanma Sıklığı Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	38
Tablo 12. Katılımcıların Aldığı Dans Eğitimi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı	39
Tablo 13. SZAÖÖ ile OMÖ-K Arasındaki İlişki.....	40

ŞEKİLLER VE GRAFİKLER LİSTESİ

ŞEKİL 1. SALSA DANSINDAN BİR GÖRÜNÜM.....	19
ŞEKİL 2. BACHATA DANSINDAN BİR GÖRÜNÜM	20
ŞEKİL 3. KİZOMBA DANSINDAN BİR GÖRÜNÜM.....	21
ŞEKİL 4. TANGO DANSINDAN BİR GÖRÜNÜM.....	22
ŞEKİL 5. HALK OYUNLARINDAN BİR GÖRÜNÜM	24
ŞEKİL 6. MODERN DANSTAN BİR GÖRÜNÜM	25
ŞEKİL 7. HİP HOP KÜLTÜRÜNDEN BİR GÖRÜNÜM.....	26
ŞEKİL 8. BALE'DEN BİR GÖRÜNÜM	28



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Sanayileşme ve teknolojinin gelişmesiyle beraber artan hareketsizlik ve stresli yaşamı bireyleri, psikolojik, fizyolojik ve sosyal açıdan olumsuz yönde etkilemektedir (Beşikçi, 2016) Bu gelişmelerin yaşantımıza olumlu katkılarından biri, bireylerin çalışma saatleri ve iş yükünü azaltmış, insanların serbest zaman süresi de buna nazaran çoğalmıştır. Önceleri zamanının büyük bölümünü çalışarak geçiren insanlar, kalan serbest zamanlarında rekreasyonel faaliyetler gerçekleştirmektedir. Serbest zamanın artması, insanların belirli faaliyetlere yönelmeleri anlamına gelmektedir (Sevim & Özer, 2013).

Serbest zamanında mutlu olan birey, genellikle işinde de mutlu olmaktadır. İnsanın kişiliği de tam bu serbest zaman zamanında gelişme gösterir. Bu sebeple insanlar kendi serbest zamanlarını belirleye bilmeli ve programlaya bilmelidir. Bunun için bireyler serbest zaman için eğitime ihtiyaç duyulmaktadır. Böylelikle insanlar kendilerini geliştirecek ve iyi hissedecek eğitimleri seçebilirler (Tezcan, 1985).

Günümüzdeki insanlar serbest zamanını farklı biçimde değerlendirmeye başlamıştır. Kendileri için ayırdıkları bu zaman diliminde ise farklı aktivitelerle değerlendirmek istemektedirler. Bireyler bu aktiviteler sonucunda kendine olumlu ya da olumsuz dönüt verir. Eğer verdiği bu geri dönüt birey için olumlu ise birey yaptığı bu etkinlikten doyuma ulaşır ve bunun sonucunda mutlu olur (Yazgeç & Güngörmüş, 2019).

Yapılan etkinlikler farklı olsa bile, kendini bir yere ait hissetme, kendini ifade edebilme, fiziksel ve mental gelişim gibi önemli ihtiyaçları tatmin eden serbest zaman etkinlikleri, bireylerin sosyalleşmelerinde ve sosyal çevrelerinin gelişiminde, iş ve günlük hayatın getirdiği stresten kurtulmalarında ve mutlu hissetmelerinde önemli rol oynamaktadır (Yerlisu Lapa & Ardahan, 2010).

Serbest zaman bireyden bireye farklılık gösterdiği gibi yaş, kültür, cinsiyet vb. olgulara göre değişiklik gösterir. Günümüzde önemli bir yere sahip olduğu için bireylerinde serbest zaman faaliyetlerine ayırdıkları zaman dilimi de oldukça önemlidir. Katıldığı faaliyetleri özgürce seçen birey bu etkinlikler den doyum sağlar, mutlu olur ve toplumda ön plana çıkar. Bu yüzden serbest zaman olgusunu bireye yerleşmesinin önemli olduğu bilinmektedir (Durmaz, 2020).

Bireyler serbest zaman diliminde farklı sebeplerden dolayı kendi özgür iradeleriyle farklı faaliyetler seçer, bu etkinliklerin sonucunda doyuma ulaşır ve mutluluk düzeyleri artar. Katıldığı etkinliklerden mutlu olması sayesinde bireylerin topluma kazandırılması sağlanmış olur ve en önemlisi ise bireyin bunu serbest zamanda algıladığı özgürlük ile verdiği kararların rolü büyüktür.

Buradan yola çıkarak “dans okulları”, etkinlik sonucunda bireylerin mutluluk düzeyinin artmasını sağlanması amacıyla öne çıkan kurumlardan biridir. Okulların içerisinde yer alan kurslar, projeler, özel çalışmalar, sportif ve sosyal faaliyetler, yarışmalar ve günümüze uyarlanan ilgi alanlarına yönelik çalışmalar sayesinde bireylerin serbest zaman etkinliklerine karşı ilgisive özgürce seçim yapmaları ve mutluluk elde etmeleri açısından oldukça fazladır. Çalışmada, bunun neticesinde bir araştırma yapılmış ve bireylerin serbest zaman etkinliklerindeki algıladıkları özgürlük ve mutluluk düzeyinin ilişkisi nedir? Sorusunun yanıtı için dans okullarının rolü incelenmiştir.

PROBLEM

Türkiye’de çeşitli illerde dans okullarından rekreasyonel amaçlı eğitim alan bireylerin, serbest zamanda algıladıkları özgürlük ve mutluluk düzeyi nedir?

AMAÇ

Türkiye’de çeşitli illerde dans okullarından rekreasyonel amaçlı eğitim alan bireylerin, serbest zamanda algılanan özgürlük ve mutluluk düzeyinin ilişkisinin belirlenmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Ayrıca bireylerin çeşitli demografik değişkenleri ile ölçme araçları ortalama puanlarının karşılaştırılması sonucunda oluşacak fark ve ilişkilerin de ortaya konulması araştırmamızın diğer bir amacıdır.

ÖNEM

İnsanların hayatlarında sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyde meydana gelen değişim nedeniyle serbest zamanlarında yaşam kalitelerini olumlu yönde etkileyecek faaliyetlerle katılım sağlamaktadır. Bu nedenle insanlar her geçen gün farklı sosyal çevrelere girme, stresten uzaklaşma, değişen çevre koşullarına uyma, beden ve ruh sağlığını koruma ve geliştirme gibi kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak etkinliklere

yönelmektedir. Birey yaşamı süresince yaptığı şeylerden doyum sağlamak isterken; serbest zaman etkinliklerinden aldığı doyum da yaşam doyumu ve mutluluğuna etki edecektir. Bu nedenle bu çalışmamızın amacı; Türkiye’de çeşitli illerde dans okullarından rekreatif bir etkinlik olarak dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman özgürlük düzeylerinin ne olduğu ve mutluluk düzeyini etkileyip etkilemediği sorularına cevap aranacaktır. Bireylerin dans kurslarında katıldıkları rekreatif faaliyetlerinde algıladıkları özgürlük ve mutluluk düzeylerinin ortaya konulması, işletmelerin politikalarını yeniden düzenlemesine ve mutluluk değişkenlerin belirlenmesi ile aktivitelerin niteliklerinin yapılandırılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Rekreasyonun hizmet ettiği insan olgusu, içinde bulunduğu sosyo-ekonomik durum da göz önüne alınarak; belirli değişkenler açısından incelenerek sonraki serbest zaman çalışmalarına yol göstremesi amaçlanmıştır.

SAYILTILAR

- Araştırmaya katılan Türkiye’de faaliyetini sürdüren dans okullarında hizmet alan bireylerin evreni belirgin özellikleriyle yansıttığı varsayılmaktadır.
- Araştırma kapsamında toplanan tüm veriler gerçeği yansıttığı varsayılmaktadır.
- Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan “Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği” ile “Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu” nun geçerlik ve güvenirlik çalışmasının daha önce farklı çalışmalarda yapılmış olup araştırmanın amacına uygun yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan ve faaliyetini sürdüren dans okullarından hizmet alan bireylerin araştırmada kullanılan ölçme araçlarındaki sorulara gönüllü olarak katılım gösterdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmaya katılan ve faaliyetini sürdüren dans okullarından hizmet alan gençlerin kişisel bilgi formunda yer alan sorulara ilişkin verdikleri bilgileri doğru yansıttıkları varsayılmıştır.

SINIRLILIKLAR

- Araştırma Türkiye’de farklı şehirlerde faaliyet gösteren dans okullarından hizmet alan bireyler ile sınırlıdır.

- Araştırma süreci 2019 yılını kapsamaktadır.
- Araştırma sonuçları, dans okullarında hizmet alan kişilerden elde edilen veri analizi, yorumlanması ve literatür taraması sonucunda alan yazınında ulaşabilen bilgiler ile sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Serbest Zaman Kavramı

İngilizce karşılığı “leisure” olan serbest zaman terimi; fırsat tanıma veya serbest olmak anlamına gelen “loisir”, salahiyet vermek manasına gelen “license” ve izin manasına gelen “liberty” ile “licere” kelimelerinden gelmiştir. Mecburiyetin olmaması ve serbest seçimi ifade eden bu kelimelerin tamamı birbiriyle ilişkilidir” (Torkildsen, 2005). Aristoteles ise Leisure kavramını, “uygun zaman” olarak (Wichasin, 2007), Oxford İngilizce Sözlüğü’nde kişinin herhangi bir işle uğraşmadığı durumlarda kalan zamanı kullanma olarak tanımlamaktadır (Kaya, 2013).

En temel anlamıyla serbest zaman kişinin, çalışma, iş, uyku ve ev işlerinden sonra özgürce kullanabileceği zaman dilimidir (Broadhurst, 2001). Bunun nasıl kullanacağı kişinin kendi özgür iradesi ve sağduyusuna belirlir (Demirel, 2009). Bireyin özgür olduğu, toplumda yaşanan o anki durumu ve kendini eleştirerek sorguladığı ve kendine yön verdiği özel bir zaman dilimidir (Aydoğan & Çizmeci, 2006).

Günümüz koşullarında çok konuşulan bir alan olduğu için insanlar sahip oldukları serbest zamanı daha aktif bir şekilde etkin bir şekilde kullanabileceği iyi vakit geçirme, rahatlama ve mutlu olma gibi duyguları en içten şekilde yaşadığı faaliyet alanı olarak ön plana çıkmaktadır (Akyüz vd., 2018).

Serbest zaman, kişinin ekonomik bir beklenti içinde olmadan kendini iyi hissettiği etkinliği yaptığı bir zaman dilimidir. Zorunlu olmayan, ekonomik bir beklenti amacı taşımayan, kişinin kendi amaçları doğrultusunda yapılan, kültürel, toplumsal ve sanatsal faaliyetlerdir (Aydoğan, 2000). Ayrıca serbest zaman değerlendirmesinde kişisel özellikler kadar, toplumsal, çevresel, ekonomik, teknolojinin içinde bulunduğu unsurlarda etkili olabilir (Demir & Demir, 2014). Serbest zaman; insanın kendini tam olarak özgür hissettiği ve kendini rahatsız eden engelleri ortadan kaldırdıktan sonra kendi iradesiyle seçeceği etkinliklere geçeceği zaman dilimi şeklinde tanımlanmaktadır (Gökçe, 2008).

Serbest zaman çok eski uygarlıklardan günümüze kadar aşamalı olarak insanların yaşamı boyunca karşılaştığı sıkıntılı zamanları, yaşadıkları yorgunluklar, inançları, kültürleri ve hayatta kalması için gereklilikler sayesinde serbest zaman sürekli olarak gelişme göstermiştir (Ağaoğlu, Taşmektepligil & Bayrak, 2005).

Serbest zaman Antik Yunan'da; gerçeklik, güzellik, bilgi ve iyilik gibi değerleri anlamak ve bunların üzerine yoğunlaşmak olarak düşünüldü. Serbest zaman; derin düşünme, estetik hazlar, seçkinlik ve beğeni oluşturma anlamlarına da gelmektedir. Antik Yunan'da toplum tabakalaşması yüzünden alt sınıf sürekli çalışmak zorunda olduğu için serbest zaman üst sınıfta bir statü olarak ilişkilendirilmiştir. Roma zamanında ise bir statü veya yaşam biçimi değil, üretken faaliyetler olarak; Orta Çağ'da ise serbest zaman kendini yenilemek için değil, toplumsal tabakalar arası bir gösteriş haline geldi (Juniu, 2000). Hem Antik Yunan hem de Eski Roma kendilerine uygun serbest zaman sistemleri geliştirdi; Antik Yunan'da festivaller ön planda tutularak, Roma döneminde ise iş ve festivallerin arasındaki ilişkinin yanı sıra spor ve tören alanlarının yarattığı etki serbest zaman aktivitelerini ön plana çıkarmıştır (Papakonstantinou, 2019).

18. yüzyılda sanayi devrimiyle birlikte iş yaşamında önemli ve olumlu değişiklikler gerçekleşmiştir. Çalışma sürelerinin giderek azalması; insanlar kendilerine daha fazla zaman ayırmaya başlamıştır (Mirzeoğlu vd., 2017). Günümüz modern toplumunda serbest zaman faaliyetleri, toplumun her alanında varlığını hissettirirken, fazla çalışma gibi değerler önemini yitirmeye başlamıştır (Kaya, 2013).

Serbest zaman 20. yüzyıldan itibaren bir kavram içine sokulmaya çalışılan sanayi devrimini ile bireylerin zorunlu faaliyetlerinin dışında kendilerini geliştirmek için yapılan etkinliklerin yapıldığı zaman dilimi olarak ifade edilebilir (Taydaş, 2012). Çalışma sürelerinin kısılmasıyla birlikte insanlar artan zamanlarını başka bir şeyle doldurmak istemişler; işte bu ihtiyaç "serbest zaman kavramının" ortaya çıkmasını sağlamıştır (Yazgeç, 2019).

Serbest zaman; kişinin çalışmadığı, yaşaması için gündelik hayatında yapması gereken görevlerinin dışında kalan ve kendi isteği doğrultusunda kullanabileceği zamandır. Serbest zaman esnasında kişinin kendini geliştirmesi sadece birey için

değerli değil aynı zamanda bireyin bir parçası olduğu, sosyal ve iş yaşamını da etkilediği için toplum açısından da önemlidir (Güngörmüş, Sarioğlu & Işık, 2019).

Serbest zaman hakkında yapılan tanımların dışında araştırmacılar bunları çeşitli kategorilerde düzenlemişlerdir. En bilineni Grainger-Jones (1999) geliştirdiği ve dilimize Argan (2007) tarafından aktarılan serbest zaman yaklaşımları altı şekilde değerlendirilebileceğini belirtmiştir.

1. Zaman olarak serbest zaman

- Serbest zaman, bir bireyin para karşılığı çalışmadığı zamandır.
- Serbest zaman, bireyin diğer etkinliklerden sonra sahip olduğu artakalan zamandır.
- Serbest zaman, bir bireyin karar ve seçimine göre harcama yaptığı zamandır.

2. Etkinlik olarak serbest zaman

- Serbest zaman, zaruri ihtiyaçları gerektirmeyen yoğun veya nispeten pasif etkinlik türleri ile meşgul olma fırsatıdır.
- Serbest zaman, pasif, duygusal, aktif ve yaratıcı ilgilenimden oluşan dört düzey üzerinde yapılan etkinliklerdir.

3. Ruh hali olarak serbest zaman

- Serbest zaman, sakin düşünceye dalma durumudur.
- Serbest zaman, rahatlatıcı düşünmeyi ortaya koyan ruh halidir.
- Serbest zaman, bir bireyin zorunlu gerekliliklerinden sıyrıldığı bir ruh halidir.

4. Bütünsel yayılımcı kavram olarak serbest zaman

- Serbest zaman, bütünsel olarak dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişimle ilgilidir.
- Serbest zaman, kültürle bağlantılı zihinsel ve ruhsal bir tutumdur.

5. Yaşam şekli olarak serbest zaman

- Serbest zaman, faydalı bir yaşam ve özgürlük fikirlerine sahip olmakla ilgilidir.

6. Harcama olarak serbest zaman

- Serbest zaman, bir bireyin serbest zamanlarında harcamada bulunması ile ilgilidir.

Yapılan tüm serbest zaman etkinlikleri insana kaybettiği bütünlüğü yeniden verebilmek, insanı mutlu edebilmek ve yeni yaşam biçimlerine zemin hazırlayabilmektir (Öztaş, 2018). İnsanların serbest zaman faaliyetlerine katılma amaçları farklı olsa da hepsinin toplandığı ortak bir nokta vardır. Kişiler serbest zaman faaliyetlerinden haz almak ve aldığı haz sonucu tatmin olmak için katılır (Çelik, 2011).

Bireyin katıldığı serbest zaman faaliyetlerinden yeteri kadar faydayı sağlayıp sağlayamadığı, beklediği hedeflere ulaşp ulaşmadığı ve bu ve bu etkinliklere katılmaktan dolayı mutlu olup olmadıklarını ölçmek, bireyin serbest zamanlarını değerlendirirken daha mutlu ve tatminkâr olmasını sağlayacak tedbirlerin alınmasında ve bireyin memnuniyet düzeyleri doğrultusunda geliştirilen serbest zaman etkinliklerini geliştirmekte ve hatta etkinlik yelpazesini genişletmekte son derece önemli bilgiler sağlanabilir (Karlı, Polat, Yılmaz & Koçak, 2008).

Serbest zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmek çalışan insanlar için çok önemlidir. İnsanların stres ve yorgunluktan kurtulup, sosyal ve kişisel yaşamlarında mutlu başarılı olabilmeleri için serbest zaman aktivitelerine ihtiyaçları vardır. Bunun yanında serbest zaman aktiviteleri kişinin iş yaşamında veya sosyal yaşamında ortaya çıkaramadığı kendini gerçekleştirme, başarılı olma, bir şeyler üretme gibi insani ihtiyaçların giderilmesine yardımcı olur (Aydoğan & Gündoğdu, 2006).

2.2. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük

Özgürlük, kişinin dış koşullardan etkilenmeden, baskı ve zorlamalarından bağımsız olarak, kendi psikolojik ve biyolojik yapısının belirlediği gereklikleri aşarak; hedeflerine, istek ve ideallerine uygun davranabilmesi; yönlendirmesi, denetlemesi ve düzenlemesi durumudur (Ömür, 2012). Özgürlük kavramının tamamen izafi bir olgudur ve birçok değişken tarafından etkilenmektedir (Yumuk, 2019).

Neulinger (1981), algılanan özgürlük serbest zamanın en önemli değişkeni olduğunu savunmuş ve algılanan özgürlüğü “bireyin yaptığını istemesi ve kendisi tarafından yaptığını tercih etmesi ve sonucunda hissettiği ruh hali” olarak tanımlamaktadır.

Serbest zamanda algılanan özgürlük, bireyin serbest zamanda yapacağı aktivitelere katılmak için göstereceği çaba ya da sahip olduğu becerilerine yönelik değerlendirmelerini yansıtır ve bunu yaparken yaşamında karşılaştığı olaylardan etkilenir. Serbest zamanlarında daha fazla özgürlüğe sahip olduğunu düşünen bireyler, daha yüksek düzeyde yetkinlik, kontrol odağı, iç motivasyon ve oynaklık duyguları gösterme eğilimindedir (Yerlisu Lapa, 2013).

Serbest zaman paradigmasında saf serbest zamanın ancak algılanan özgürlüğün yüksek seviyede olduğunda ve saf içsel motivasyonla birlikte yapıldığında elde edileceğini belirtmiştir. Öte yandan saf işin ise sınırlandırılmış algılanan özgürlük ve daha yüksek seviyedeki dışsal motivasyonla ilişkilendirileceğini (Neulinger, 1974), en önemli şartın ise özgürlük algısı olduğunu belirtmiştir (Iso-Ahola, 1983).

Algılanan özgürlüğün, bireylerin algıları ve deneyimleri üzerinde kontrol ve serbest zaman ihtiyaçlarının tatmin edilmesi ve ilgilenimin derinliğinin serbest zaman davranışı ve yaşam doyumunu etkileyen bilişsel bir yapı olduğunu ileri sürmüşlerdir (Ellis & Witt, 1994), bireylerin yapmış olduğu kendi tercihleriyle katıldığı serbest zaman faaliyetlerine ilişkin algılarını ifade eden bir yapıdır (Agyar, 2013), serbest zaman davranışını ölçmede, algılanan özgürlük kavramı önemli bir boyut olarak karşımıza çıkmaktadır (Yerlisu Lapa & Agyar, 2012).

Witt ve Ellis (1984) yaptığı çalışmaların sonucunda serbest zamanda algılanan özgürlük konusundaki serbest zaman etkinliklerinden maksimum faydayı sağlayabilmek için bireylerin gerekli yeterliliğe sahip olması, tecrübelerin insiyatifini ve çıktılarını kontrol edebilen, faaliyetlere beklenti olmadan büyük bir istekle katılan bir durumda olmaları gerektiğini savunan Witt ve Ellis 1984’te beş ölçekten oluşan ve serbest zamanda algılanan özgürlüğü ölçen bir yapı geliştirmişlerdir (Witt & Ellis, 1985).

Önemli bir serbest zaman davranışı olarak görülen ve serbest zaman literatüründe üst sıralarda bulunan algılanan özgürlük, bireylerin isteyerek ve bizzat

seçtikleri serbest zaman aktivitelerini bireysel olarak gerçekleştirmekle beraber serbest zaman etkinliklerine katılmadaki becerilerine yönelik değerlendirmelerini bulunması ve bunları yaşamlarındaki olaylardan etkilenir (Kodaş, Kodaş & Arıca, 2015).

Bireyinlerin kendi hayatında gerçekleştirdiği serbest zaman etkinlikleri ve etkinlikleri değerlendirmelerindeki etkisi serbest zamanda algılanan özgürlükle (SZAÖ) SZD ilişkisini ortaya çıkarmaktadır (Gökçe, Uygurtaş & Morca, 2020).

Serbest zamanda yüksek düzeyde algılanan özgürlük, bireylerde katılacağı faaliyet öncesi, sırasında ve sonrasında serbest zaman faaliyetlerini katılımı olumlu yönde etkiler. Algılanan özgürlük düzeyinin düşük olan bireyler ise serbest zaman faaliyetlerinde başkalarına bağlı olup güvenmek zorunda kalır (Ellis & Witt 1986), öte yandan ulaşım, para, zaman, kısıtlı kaynaklar gibi engellerden dolayı serbest zamanda algılanan özgürlüğü azalttığı görülmüştür (Ellis & Witt, 1994).

Serbest zamanda algılanan özgürlük bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılmadaki becerilerine yönelik kendi yorumlarını yansıtır ve bu nedenle hayatlarında gerçekleşen olaylardan etkilenerek, serbest zaman deneyimlerinde daha fazla özgürlüğe sahip olduklarına bilen kişiler daha yüksek seviyelerde yeterlilik, kontrol odağı, iç motivasyon ve oyunculuk duyguları gelişme göstermektedir (Janke, Carpenter, Payne & Stockard, 2010).

Serbest zaman kişilerin gelişimi ve sağlıklı yaşam için çok önemli olduğu bilinmektedir. Serbest zaman katılımının en uygun etkileri, bireyin katıldığı etkinliği isteğe bağlı seçme, kontrol etme ve yararlı bir biçimde kullanma algılanan özgürlüğü ile yakın ilişkilidir (Wu, Liu & Wang, 2010).

Bireyin serbest zamanda algıladığı özgürlük ile bireyin yaşantısında karşılaştığı olumlu ya da olumsuz olaylarda verdiği kararlar doğrudan etkilidir. Birey karşılaştığı olaylara yaşamının büyük bir kesiminde kendi seçimlerini özgürce yapıp başarılı sonuçlar almış ise serbest zamanda algıladığı özgürlük ise doğru orantılı olarak yüksek miktarda olacaktır.

2.3. Mutluluk

Hayatımızın her anında karşımıza çıkan ve kişinin yaşamında en çok ihtiyacı olan mutluluk kavramını kişiden kişiye değişme özelliği gösterdiğinden ötürü, açıklamak için pek çok tanım ve yorum yapılmıştır.

Türkçe sözlükte mutluluk, “bütün özlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlik” olarak geçmektedir (TDK Sözlük, <https://sozluk.gov.tr/>).

Antik Yunan’da mutluluk, bireyin mutluluğa nasıl ulaşabileceğini tek tek ele alıp araştırmış iken; Aristoteles ve Platon ile bu anlayış, daha çok toplumu ön planda tutan, fakat bireyi ortadan kaldırmayan toplumcu bir anlayış halini almıştır (Ocak, 2012).

Çağlar boyunca mutluluk konusu pek çok düşünceyi arkasından sürüklemiştir (Veenhoven, 2009), felsefi düşünceler ve dinler iç huzur ve mutluluğa nasıl ulaşırım? Sorusunun yanıtı aranırken (Sajjadian, Kalantari, Abedi & Nilforooshan, 2016), birçok kişi için bir yaşam amacıdır (Işık, Kalkavan & Demirel, 2019). Mutluluk ve yaşam anlamı arayışı eskiden beri süregelen bir anlayıştır. Psikoloji bu konuyu modern araştırmanın en ön planına taşımıştır ve mutluluğun serbest zaman etkinliklerinden geçtiğini göstermiştir (Bailey & Fernando, 2012). Mutluluk; memnuniyet, zevk, sevinç veya sevgi ile ortaya konulan olumlu bir duygudur (Matsunaga vd., 2011).

Mutluluk, kişilerin yaşantısı içerisinde gerçekleşen olumlu duygu ve düşüncelerin fazla olmasıdır (Kangal, 2013), kişinin kendi yaşamını kendi değerlerine kriterlerine göre anlamlı ve huzurlu bir şekilde idrak etmesidir. Bu süreci etkileyen değişkenler kişiden kişiye farklı olabileceği gibi, farklı ülkelerde, coğrafi bölgelerde ve farklı değerlere sahip toplumlarda değişiklik gösterebilir. Bu nedenler ile bir bireyin mutlu ya da mutsuz olup olmadığını, bireyin mutlu olma ya da olmama kriterleri belirleyecektir (Şeker, 2011).

Bireyin mutluluk algısı, yaşam doyumu ve yeteneği ile bir denge içerisinde. Yaşanılan olumlu ve olumsuz duygular hayatımızın nasıl işlemesi gerektiğine yön verir (Abolmaali, Ghafari & Ajilchi, 2014), kişinin pozitif duygular hissedip mutlu olması için negatif duygularından büyük ölçüde arınması gerektiğini ifade eder (Alexandrova, 2005), mutluluk tamamen olumlu duygu ve hislerin varlığı, olumsuz

duygu ve hislerin yok olması gerektiğini ifade etmez. İnsanların yaşamları gereği hem pozitif hem de negatif duygulara kapılırlar, pozitif duyguların; pozitif duyguların ağır bastığı zamanlar mutlu olduğumuz zamanları gösterir (Turan, 2018).

Mutluluğun belirleyici araçları arasında; evlilik, fiziksel ve ruhsal sağlık, serbest zamandan alınan doyum, fiziksel etkinlik sıklığı, fiziksel sağlık, bireyin eğitim ve gelir seviyesi, sosyal etkileşim araçları, dini yaşayış tarzı, arkadaş sayısı, resmi ve gayri resmi sosyal faaliyetler (tarafat, kulüpler vb), sosyal etkinliklerin sıklığı (düzenli düzensiz) gibi etmenler mutluluk seviyesi üzerinde önemli etkilere sahiptir (Bailey & Fernando, 2012).

Maslow'un ihtiyaçlar teorisinde her ne kadar bilinse de motivasyon ve doyum arasındaki ilişkiyi çok detaylandırmamıştır. Maslow'a göre, insanlar ihtiyaçları karşıladığında mutlu olurlar., ihtiyaçlar ve memnuniyet mutluluğun miktarını belirler yani bir insanın ihtiyacı ne kadar çok karşılanırsa o kişi o kadar mutlu olur (Schyns, 1998).

Mutluluk belirli kavramlar ile örtüşmüştür; bunlar aile, sağlık, yaşanılan çevre, yapılan iş, sağlık, gelir düzeyi gibi pek çok etmen bireyin yaşam kalitesini oluşturmakta ve mutluluk düzeyini etkilemektedir (Akın & Şentürk, 2012). Ailede babanın otoriterliği baskın ise çocuğun mutluluğunun daha az olduğu görülmüştür (Cheng & Furnham, 2014).

Mutluluğu yakalamış olan bireyler çevrede gerçekleşen olayları, değerlendirme, yorumlama ve tepkide bulunma biçimleri, mutluluğu daha az yakalamış olan bireylerden farklıdır. Mutluluğun sağlanmasında çevresel faktörlerin de önemi büyüktür. Güvenli, sıcak ve destekleyici ortamlarda bulunan bireylerin mutluluk seviyesi artarken, aksi ortamlarda özgüven ve psikolojik sorunları daha sık görmekteyiz (Ünüvar, Çalışandemir, Tagay & Amini, 2015). İçinde bulunduğumuz mutluluk ya da mutsuzluk durumu yaşamımıza renk veren önemli bir olgudur. Mutlu insanlar dünyayı daha güvenli ve yaşanılabilir algıladıkları için kendilerini de daha güvenli içinde hissederler. Kararlar alma, daha kolay iş birliği, anlayışlı ve daha hoşgörülü olurlar. Olumsuz deneyimler geçirmiş olsalar negatif kalmadan yaşam doyumuna ulaşmak için çaba gösterir ve hedeflerine ulaşırlar (Budak, Mızrak & Aslan, 2019).

İnsanların günlük yaşantılarında karşılaştıkları stres duygusal çöküntüye neden olduğu gibi, kişilerin gelecek hedeflerini de etkilemektedir. Bu nedenle insanlar günlük yaşamdaki olumsuzluklardan uzaklaşmak için, duygusal ve ruhsal olarak tatmin olma ihtiyacı hissederler. Rekreatif aktivitelere katılım, duygusal ihtiyaçların karşılanmasını sağlayarak, bireyin yaşamındaki karşılaştığı olumsuz durumlardan uzaklaşmasında, bireylerin mutlu olmasında çok önemli bir rol oynamaktadır (Güngörmüş, 2007).

İnsanlar yaşadıkları çevre ve iş koşulları nedeniyle bir takım psikolojik sorunlarla başa çıkmak zorundadırlar. Bunun sonucunda insanlar birtakım sorunlarla baş edebilmek ve kendilerini daha iyi hissedebilmek için serbest zaman etkinliklerine yönelmişlerdir. Kişilerin bu serbest zaman etkinliklerden memnuniyetle ayrılması kişilerde mutluluk meydana getirir.

2.4. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük ve Mutluluk İle İlgili Bazı Çalışmalar

Lu ve Argyle (1994) kişilerin ciddi, kararlı ve yapıcı serbest zaman etkinliklerinde mutluluk seviyelerinde ciddi bir artış olduğunu bildirmişlerdir. Lu ve Argyle (1993) serbest zaman kavramını vurgulu ve sürükleyici fakat kontrol dışında olduğunu tespit etmişlerdir. Televizyon izlemek gibi bir etkinliğin, daha az olumlu etki ürettiği bulunmuştur. Çok sık televizyon izleyen kişilerin daha çok sıkıldığı ve daha az mutlu olduğunu fakat düzenli “TV dizisi” izleyenlerin ise mutluluk düzeylerinde ciddi aranda arttığı görülmüştür. Çünkü bu etkinlikte ciddi serbest zaman etkinlikleri unsuru olduğu söylenilebilir (Lu & Hu, 2005).

Serbest zaman katılımı bireylerin mutluluk düzeyleri ve psikolojik iyi oluşları üzerinde ciddi düzeyde olumlu etki yaratmaktadır. Etkinliklere katılan katılmayana göre psikolojik olarak daha iyi ve daha mutlu durumdayken; etkinliklere katılanlar arasında da faaliyeti daha ciddi katılanların psikolojik iyi oluşları ve mutluluk daha yüksektir. Serbest zamana daha ciddi katılım orta düzey katılıma oranla mutluluk düzeyini ve psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür (Işık vd., 2019).

Düzenli fiziksel aktivitelere katılan bireylerin sosyal görünüş kaygı, serbest zaman doyum ve serbest zamanda algılanan özgürlük arasındaki ilişkiler incelenmiş,

serbest zaman doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük arasında pozitif ve düşük seviyede ilişki bulunmuştur (Gökçe, Uygurtaş, & Morca, 2020).

Fitness merkezlerine üye bireyler ile doğa sporlarına katılan bireyler arasında yapılan bir araştırmada, katılımcıların katıldıkları aktivitelerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük seviyelerini etkilediği görülmüş, aktiviteye katılım koşulları veya yaş göze alındığında yaşanan zorluk açısından herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Ancak hemde zorluk çekmehem yaş durumları göze alındığında serbest zamanda algılanan özgürlük seviyeleri anlamlı bir değişim göstermediği fakat yapılan aktiviteye göre bazı değişimler gösterdiği görülmektedir (Karakuş & Dinç, 2018).

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrenciler arasında yapılan çalışmada serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasında farklılıklar tespit edilmiştir, bu farklılıklar öğrencilerin okudukları bölümlerdeki derslerin yoğunluğundan kaynaklanabileceği, sportif etkinliklere aktif olarak katılan öğrencilerin algılanan özgürlük düzeylerinin diğer öğrencilere göre düşük olmasının daha yoğun spor yapmaya bağlı olarak düşük sonuçlar olabileceği, sosyal etkinliklere aktif olarak katılan öğrencilerin bilgi ve beceri alt boyutunda pasif katılımcılara oranla daha düşük sonuçlar ortaya çıkarması da öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin bilgi ve beceri bakımından kendilerine güveni arttırdığı bunda algılanan özgürlük düzeyini olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir (Bostancı vd., 2018).

Lise öğrenciler ile yapılan bir çalışmada ise sportif faaliyetlere katılım ve cinsiyetin serbest zaman etkinliklerine katılımı da algılanan özgürlük düzeyini etkileyen bir faktöre olduğu, sportif faaliyetlere katılım ile refah düzeyi durumunun ise serbest zamanın anlamına ilişkin görüşleri etkileyen bir değişken olduğu görülmüştür. Ayrıca serbest zaman etkinliklerine katılımı da algılanan özgürlük düzeyi ile serbest zamanın anlamı arasında da anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Özant & Demirel, 2018).

Fitness merkezinden hizmet alan bireyler üzerine yapılan bir çalışmada cinsiyet ve haftalık serbest zaman süreleri bakımından serbest zaman kolaylaştırıcıları ile; cinsiyetleri, medeni durumları, aktiviteye katılım durumu, üyelik yılları ve fitness merkezine uğrama sıklıkları bakımından da algılanan özgürlük düzeylerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Ayrıca katılımcıların algıladıkları özgürlük düzeyleri serbest

zaman kolaylaştırıcılarından etkilendiği tespit edilmiştir (Işık, Güngörmüş, Cengiz & Dal, 2018).

Gürbüz ve arkadaşları (2019) yapmış oldukları araştırmada ise, macera etkinliğine katılan bireyler değerlendirdiğinde erkeklerin serbest zamana ilgilenim ortalama puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu, ancak mutluluk düzeylerinin kadınlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman faaliyetlerinin yarattığı psikolojik rahatlama ve kadınların ev içi ve dışındaki sorumlulukların dışında daha mutlu olabileceği etkinliğin içinde bulunmaları gibi nedenlerden, kadınların mutluluk düzeyinin farklı olduğu düşünülmüştür. Serbest zaman etkinliklerine katılım sıklığının ya da etkinlikte geçirilen sürenin artmasıyla birlikte bireylerin etkinliğe ilişkin tecrübelerinin de artacağı ve bu durumun da etkinlikten elde edilen mutluluğun artıracağı düşünülmektedir.

Engelli birey ebeveynlerinin serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bu parametrelerin çeşitli değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini göstermek için yapılan çalışmada; mutluluk ile serbest zaman doyumu eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğudur. Sonuç olarak engelli birey ebeveynlerinin serbest zamanlarında algıladıkları doyum düzeyleri yükseldikçe mutluluk düzeylerinin de arttığı ifade edilebilir (Şemşek, Ayhan & Düğenci, 2019).

Öztaş (2018), yapmış olduğu çalışmasında, serbest zaman doyumunu etkileyen faktörlerin başında “rahatlama” faktörünün yer aldığı ve “fizyolojik” faktörün ise sıralamanın sonunda yer aldığı, ayrıca mutluluk puanlarının ortalamanın üstünde olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcıların serbest zaman doyum ölçeği ile mutluluk ölçeği arasındaki ilişki seviyesini belirlemek için yapılan korelasyon analizisonucuna göre, pozitif ve düşük yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Araştırma grubunun serbest zaman doyum düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Ölçekteki altı faktörde de farklılaşmaların gözlemlendiği; ancak bu farklılaşmaların daha çok “estetik” ve “rahatlama” faktörlerinde yoğunlaştığı anlaşılmıştır. Farklılıkların oluşmasında; medeni durum, yaş, cinsiyet, haftalık serbest zaman süresi, spor merkezlerine üyelik durumu ve serbest zamanlarda düzenli olarak aktivitelere katılım sıklıkları gibi değişkenlerin etkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Durmaz (2020), yapmış olduğu çalışmada mutluluğun bir belirleyicisi olan serbest zaman tutumunu, doğrudan ve dolaylı bir şekilde serbest zaman doyumunu tam bir aracı etkiye sahip olduğu sonucu bulunmuştur. Serbest zamana yönelik olumlu tutum, serbest zaman doyum ve mutluluk üzerindeki anlamlı etkisi desteklenmiştir. Sonuç olarak gençlik merkezlerinde yapılan etkinliklere katılımın serbest zaman tutum ve doyumunu artırdığı, bununla birlikte katılımcıların mutluluk düzeylerini yükselttiği tespit edilmiştir.

Yapılan bu çalışmada, katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği ve serbest zaman doyum düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir (Serdar, Demirel, Demirel & Donuk, 2018).

Dikici (2020), serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde geçiren üniversite öğrencilerinin, serbest zaman doyum puanları cinsiyete değişkeni, Gençlik Merkezlerine gelme sıklığı açısından anlamlı, mutluluk puanları ile aile gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Serbest zaman doyumunu, yaşam doyumunu ve mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit edilmiştir.

2.5. Dans

Etnoloji Sözlüğünde dans “İnsanın ruhsal durumunu bir takım bedensel hareketlerle ifade etmesini açığa vurması” olarak (Örnek, 1971), antropoloji sözlüğüne göre ise “Dans, insanın gövdesini belirli zaman ve mekânda kültürel olarak belirlenmiş özel hareket yapı ve anlam sistemi içinde kullanmasıdır” (Emiroğlu & Suavi, 2003).

Dansın sanatlardan en eskisi olduğunu gerçeği kaçınılmazdır. Dansı sanatlar arasında ön plana çıkaran ve evrenselliğini açıklayan şey, beden zaman ve boşlukta yaptığı sistemli hareketlerdir (Özarslan, 2003).

İnsanlık tarihi boyunca etkili iletişim araçlarından biri olan dans, beden dilinin en güçlü şekilde ortaya konulduğu bir sanat dalıdır (Öztürk & Guntay, 2017). Dinsel ve büyüsel bir ritüelle bağdaşan danslar, spor ve oyunlar, savaş, dövüş sanatları, ölüm, av, erginlenme, verimlilik, eğlence, totem ve ata ruhuna tapınma, korunma, ibadet de dâhil olmak üzere bütün sistemleri kapsar (Emiroğlu & Suavi, 2003), bu sistemlerin paylaştıkları şey, insan bedenlerini zaman ve mekânda manipüle eden yaratıcı süreçlerden kaynaklanmaktadır (Kaeppler, 2000).

Dans, yüzyıllardır bulunduğu kültürel çevresinden esinlenerek (Öztürk & Güntay, 2017), insanın bedenini kullanarak, kendi duygu ve düşüncelerini iletişim kurabilmek için yaptığı estetik ve ritmik özelliğe sahip anlamlı hareketler bütünü ve bunun sonucunda meydana gelen fiziksel ve duygusal (Aktaş, 1999), gündelik yaşanan gereksinimler ve etkinliklerden ortaya çıkan, toplumun ortak yaşadığı ve hafızasına kazınmış acı ve mutlu olaylardan oluşan davranışlardır (Korkmaz & Ertürk, 2007).

Dans insan yaşamında çok önemli bir yere sahiptir. Bu önem, dansın serbestzamanlarda insanı eğlendiren bir unsur oluşundan ziyade, bir iletişim biçimi olmasından kaynaklanmaktadır. İlk insandan günümüze kadar, tüm insanlar dans yoluyla duygu, düşünce, tecrübe ve bilgilerini aktarmış, dansı bir ifade aracı olarak kullanmışlardır.

Dans kendine özgü kodlara ve araçlara sahiptir. Bu yönüyle başlı başına bir iletişim biçimidir (Yanık, 2010). Dans sanatlar içerisinde, insanın bedenini enstrüman kullanarak yapılan tek sanatsal alandır. Herkesi bu kadar etkileyen ve saran bir alan, neredeyse ne sanatsal alanda ne de spor alanlarında mevcut değildir (Cantekin, 2011).

İnsan dans ederken kullandığı bütün uzuvlarını kendi bilinci ve isteği ile yönlendirerek ortaya sanatsal bir şey çıkarmaktadır. Dans sıradan değildir çünkü insanlar rastgele dans etmezler. Bir eser meydana getirebilmeleri için hissetmesi gereklidir. Dansı dans yapan budur; aksi takdirde dans eden birey hissetmez ise ritimle ya da müzik eşliğinde yapması bir anlam ifade etmez (Eroğlu, 2017).

Dansı bir kalıp içine sıkıştırmaktan ziyade, kültürel bir olgudan yola çıkarak bireysel yapılan bir eylem olarak da yorumlanması gerektiği ifade edilir. Dans geçmişinde, toplumsallıkla beraber ibadet, inanç ve simgesellik yüklü halk danslarındaki toplu katılım ve açık hava organizasyonlarının yanında aristokrasi ve burjuvanın yükselmesiyle çiftlerin ve salon danslarının, gençliğin 68 olaylarından sonra kendi bilincine varmasıyla dans ve açık hava etkinlikleriyle birlikte ‘modernizm’in başlaması ve topluluk kültürüyle tekil ve alt kültüre özgü dansların ortaya çıkması, bale, tango, break dance gibi evrensel nitelik kazanan ve moda olan danslar toplumda yerini aldı hem iletişim olarak, hem de sanatsal açıdan taşıdığı işlevsel öneme işaret eden bir süreci anlatır (Emiroğlu & Suavi, 2003). Günümüzde televizyon ve internet sayesinde popülerliği koruyan ve aynı zamanda insanların

sosyalleşmesinde önemli rol oynayan dans aktivitelerine ilgi artmakta ve insanlar dans kurslarını tercih etmektedir.

Kurs TDK'ya göre (2020) “resmî ve özel kuruluşlarca ilgililere belirli bir konuda bilgi, beceri ve davranış kazandırmak amacıyla düzenlenen derslere dayanan ve belli bir süresi olan eğitim etkinliği” olarak geçmektedir. Çalışmamız dâhilinde dans kursları adı altında eğitim ve faaliyetlerine devam eden merkezlerden veri toplanmıştır. Araştırma dâhilinde bu etkinlik grubunu oluşturan bireylerin, katıldıkları dans stilleri latin dansları, halk dansları, modern dans, bale, hip hop ve bunun dışında genellediğimiz dans stilleri olacaktır.

2.5.1. Latin Dansları

2.5.1.1. Salsa

Dünya genelinde en yaygın dans türlerinden biri olan salsa uyumlu, tamamlayıcı ve birleştirici, genellikle bir yönlendiren ve bir takip edenin olduğu ve çeşitli hareket kombinasyonlarını doğaçlayarak ve bazen de kalıp kombinasyonlar yaparak sergilenen eşli bir dans türü olmasına rağmen bazı durumlarda bireysel olarak “shine” adımları yapılabilmektedir.

Kalıplardan sıyrılmış 4 ritimde 3 hareketi ön gören özgür bir dans türüdür. Latin Amerikan dansı olan salsa, Karayipler ve Avrupa unsurlarının bir birleşimidir. 1980'lerden sonra uluslararası popülerlik kazandı ve gelişmeye devam etti, Hip-Hop, Caz ve Flâmenko da dâhil olmak üzere diğer danslardan unsurlarla şekillendi (Craine & Mackrell, 2010).

Salsa dansı daha çok aerobik enerji yolunu kullanmaktadır. Eşli yapıldığı için hareketler sırasında eşlerin teknik uygulamalarda ve eşlerin tekli ya da çoklu dönüş yaptığı durumlarda hem kendilerini hem de birbirlerini müzik ritimlerine uygun olarak dengede tutmaları zorunluluğu olduğu için Salsa'yı benzer sportif faaliyetlerden ayırmaktadır. Salsa sadece sosyal olmayı değil aynı zamandaduruş, davranış, teknik, duygusal başarı ve dengeyi geliştirmesi de beklenmektedir (Türkeri, 2014).



Şekil 1. Salsa dansından bir görünüm

2.5.1.2. Bachata

Dominik Cumhuriyeti'nde 1960-1970'li yıllarda Santo Domingo'nun kenar mahallelerindeki bar ve mahalle kültüründe ortaya çıkmıştır. 4/4 zamanlama ile yapılır. Tür olarak bu yıllardaki kentsel ve kırsal göçün ekonomik, sosyal ve kültürel kaymasının kolektif sonucundan etkilenir. Bachata, günümüzde dans kurslarında rekreatif amaçlı faaliyetlere katılan bireylerin en çok tercih ettiği dans türlerinden biridir (Galioğlu, 2007).

Bachata daha çok fakir, siyah ve eğitimsiz insanlarla bağdaştırılmış yani marjinalleştirilmiştir. Böylelikle bachata şarkıcıları özellikle erkekler, şarkılarında daha çok adaletsizlik, yasak aşk, kalp kırılması hikayeleri anlatmaya başlamış ve Dominik erkekleri erkeklikleri şarkılarla ve danslarla betimlemişlerdir (Perez Bonilla, 2019).

Dansın temelinde Küba stilinden gelme özellikle kadınlar tarafından yapılan kalça hareketi uygulanır. Yön gözetmeksizin üç adım atılır ve dördüncü harekette kalça atma eklenir. Kalça atma hareketinin yapılabilmesi için genelde dizler bükülü olur. Bachata dansında genelde kalça ve alt bölge üst vücuda göre daha fazla hareket

eder. Dansın içine farklı tarzlarda (cha-cha, hip hop vb.) karıştırılıp zenginleştirilebilir ve her dansçının kendi stili oluşmuş olur.



Şekil 2. Bachata dansından bir görünüm

2.5.1.3. Kizomba

Dünya çapında hızla yaygınlaşan Kizomba bir müzik ve dans tarzı olarak Angola kökenlidir, ancak Afrika'nın Cape Verde kentinde de kökleri vardır (Beljaars, 2016) Semba dans stili 1950'lerde Angola bölgesinde popüler oldu ama daha sonra üzerine Karayip ritimleri eklenince 1980'lerde değişmeye başladı ve yavaş yavaş kizombanın temelleri atılmış oldu (Pollock, 2018).

1990'ların ortalarında hızlı yayılmaya ve insanlar tarafından kabul görmeye başladı ve öğretmenlerin öğrencilerini çekmek için yarıştığı ve buna karşılık Angolan-ness, Cape-Verdean-ness, African-ness ve küresel anlamda kizombayı meşrulaştırmak için hararetle tartışmaların başladığı bir dans endüstrisi haline geldi. Özellikle Angola devleti, kizomba'nın müziği ve dansı ulusal sembolleri olması için kizomba'nın küresel başarısından da yararlandı (Jiménez-Sedano, 2019).

Kizomba daha çok duygusallık ve disiplin kavramlarıyla dile getirilir. Duygusallık çoğunlukla kadınların yaptığı ve kizombaya karakteristik özellik katan bir hareket olan dalgalanma şeklinde yapılır. Müziklemükemmel bir şekilde

senkronize olabilmek için Ginga (kadınlar için) ve Banga (erkekler için) olarak adlandırılan zarif ayak hareketleri buna ek olarak pürüzsüz vücut hareketi ve ritmi ile senkronize bir dans türüdür. Tango, HipHop, Latin Dansları, Lambazouk, Akrobasi ve daha fazlası gibi diğer dans tarzlarıyla karıştırıldı ve Kizomba Fusion ve Urban Kiz gibi çeşitli alt kategoriler ayrılan kizomba son yıllarda hızla gelişme gösteren dans türü olarak hemen hemen bütün sosyal dans eğitimi veren okullarda eğitim olarak verilmektedir.



Şekil 3. Kizomba dansından bir görünüm

2.5.1.4. Tango

Aşkın dansı olarak lanse edilen ve ayakların birbiri ile hızı karakterize edilen yavaş 2/4 zamanında Güney Amerika dansı, temeli Arjantin'e Afrikalı köleler tarafından getirilen danslara dayanıyordu. İlk olarak 1860'larda Buenos Aires gecekondu mahallelerinde gösteriler yapılmıştır. Ancak 1920'lerde tango, bir balo salonu dans türü olarak dünya çapında popüler oldu. 1930'larda ve 1940'larda Hollywood tarafından daha popüler hale getirildi (Craine & Mackrell, 2010).

Tango, başlangıçta bir doğaçlama sanatı olarak ortaya çıkmış iken, özellikle Paris'e ulaştıktan sonra orada belirli kurallar, teknik ölçütler koyularak ve geliştirilerek

uluslararası tangonun oluşmasına katkı sağlanmıştır. Aynı zamanda pek çok ülkedeki kültüründen, edebiyatından ve müziğinden etkiler katarak tangoyu çeşitlendirmiş ve zenginleştirmişlerdir, bundan dolayı pek çok tango türü ortaya çıksada (Fransız tangosu, İtalyan tangosu, Rus tangosu, Amerikan tangosu, Türk tangosu) Arjantin tangosuna en bilinen stil olarak bilinmektedir (Sarıboğa, 2019).



Şekil 4. Tango dansından bir görünüm

2.5.2. Halk Oyunları

Folklor kelimesi (Folk-Lore = Halkbilimi) ilk kez 1846'da William Johnes Thomas kullanmıştır. Folklor: “Halkın geleneğe bağlamaddi ve manevi kültürünü kendine özgü metotlarla derleyen, araştıran, sınıflandıran, çözümleyen ve halk kültürü üzerinde değerlendirmeler yapan bir bilimdir.” Bir davranışın folklor olabilmesi için şu özellikler gereklidir;

- ◆ Anonim değere sahip olmalıdır.
- ◆ Kuşaktan kuşağa sözlü aktarılmalıdır.
- ◆ Kendi kendine öğrenilir olmalıdır.
- ◆ Zaman derinliğine sahip olmalıdır.
- ◆ Mekân yaygınlığına sahip olmalıdır.
- ◆ Gerçek hayata ait olabilmelidir.

Günümüzde ne yazık ki halk oyunları ve folklor aynanlamda kullanılır. Bu yanlış bir tabirdir. Halk oyunları, folklorun içinde yer alan halk tiyatrosu, halk müziği, halk mimarisi gibi folklorun kültürel bir ögesi içindedir. Halk oyunları düğünlerde, dini ve millî bayramlarda, yaylaya çıkış ve inişte vb. yerlerde oynanmaktadır (Millî Eğitim Bakanlığı, 2007).

“Kavram olarak halk oyunu, göze ve kulağa hoş gelecek biçimde düzenlenmiş, ölçülü ve dengeli hareketler yolu ile estetik bir etki ve heyecan yaratan, çoğunlukla ses birimlerinden meydana gelen anonim halk müziği ile desteklenmiş olan, hareket ve müzik bütünleşmesidir” (Ekmekçioğlu, 2001).

Halk oyunları, geleneklerimizle bütünleşen maddi-manevi değerler, beğeni, anlayış, yaşam tarzı ve ihtiyaçlar dâhilinde oluşan Halk Kültürü’nün sanatsal ifadesi olarak ortaya çıkan duygu, düşünce ve güzelliğin anlatım gücünü zirveye taşıyan ayrıca dansçı ile oyun etkileşimi sonucu çeşitli ifadelerle olarak görülmektedir (Altıntuğ, 2013).

Halk Oyunları, içerik olarak daha çok toplumların geçmiş ve gelecekleri arasındaki kültür ilişkilerini, duygu ve düşüncelerini, felsefesini (Doğan, 2011), kimliğini ifade ediş tarzı aynı zamanda yapısı, içeriği ve işlevleriyle (Bali, 2017), çeşitli konuları işleyerek, müzik ve müzik aletleri eşliğinde, ritim, jest, hareket ve mimiklerden faydalanılarak, bireysel veya toplu halde anlatılan ve yapılan, yaşam deneyimlerini kendine özgü kültürel anlatım dilidir (Uslu, 2013).



Şekil 5. Halk oyunlarından bir görünüm

2.5.3. Modern Dans

Modern Dans, İngiltere ve Amerika’da bulunan akademik okul ve balenin kalıplarına tepki olarak tiyatral danstır. Tepkinin temelinde ekonomik, bilimsel ve teknolojik gelişmelerin etkileri olduğu kadar, insanlar üzerindeki savaş olgusunun yıkıcı etkisi de vardır. Sanatçılar düşünmede, hayal kurmada ve onu gerçekleştirme konusunda özgürdür. İşte bu sebeplerden dolayı klasik balenin kurallarını yıkmak ve insan ruhunu özgür bırakmak için yeni anlatım yolları aramış ve nihayetinde modern dans karşımıza çıkmıştır (Narlı, 2014). 20. yüzyılın başlarında Isadora Duncan, Denis Martha gibi pratisyen tarafından bulunup geliştirildi. Modern dans, yaratıcılığa, dansçının özelliklerine, hislerine, yaşantısına, hayal gücüne ve yaratıcının isteğine göre şekillendiği sonsuz deniz gibidir (Cantekin, 2011), Amerika’da başlayıp tüm Avrupa ve diğer ülkeleri etkisi altına almıştır. Ülkeler arası kültürel etkileşimler nedeniyle modern dans ülkemizde kısa sürede yayılıp gelişmeye başlamıştır (Aktaş, 1999).

20. yüzyılın başlarında Amerikan modern dansının kurucuları içinde yer alan Erick Hawkins, çeşitli dans teknikleri içinde olan modernist ve çağdaş dans anlayışları çerçevesinde etkisini hala devam ettirmiş bir sanatçı olarak akıllardan çıkmayacak kendine has bir dans tekniğinin yaratıcısı olarak bilinmektedir. Eleştirmenler tarafından genellikle “güzellik, yumuşaklık ve sessizlik” kelimeleri ile

tarif edilen Hawkins çalışmalarında genellikle ‘tutkunun ifadesi’ konusuna yer vermiş ve dansın ifade edilişi biçimini ortaya koymuştur (Göldere, 2017).

Modern Dans, kalıpları ve tabuları yıkmak, hayal gücünü ön plana çıkaran ve dans edeninkendinden bir şeyler katarak hissettiklerini kompozisyonlar haline getirir. Böylelikle Modern dans, sadece kalıpların kırılması değil, özüne yoğunlukla Baleden, müzikten, tiyatrodan, doğadan, kısacası sanatın her dalından birşeyler alarak bunları en iyi şekilde harmanlamaktır.



Şekil 6. Modern danstan bir görünüm

2.5.4. Hip-Hop

Öncelikle şunun bilinmesi gerekiyor; Hip-Hop bir dans değil bir kültürdür. Bu kültürün için de dans, kıyafetler, aksesuarlar, duvar boyamalar, müzik kısaca yaşam tarzı ve düşüncesi Başlangıçta hip-hop müzikle başladı sokaklarda çıkan bu müzik türü olarak ‘‘underground ‘‘yani hiçbir parasal beklenti olmadan insanlara belli mesajlar veren bir kültürdü. Bu müzik türü yerel radyo istasyonlarında başlayıp, DJ veya gece kulüpleri sayesinde özellikle gençlerle örtüştüğü için Brooklyn ve Harlem arasındaki mahallelerde daha sonra şehrin her yerine taşındı (Forman, 2004).

Hip hop bir dans değil tamamıyla bir kültürdür ve bu kültürün içinde farklı dans stilleri bulunmaktadır. Dansların ana teması performans, stil ve rekabettir. Peki bu nedir? Tamamıyla meydan okumaktır. 1970 yıllarında temel olarak b-boying, b-girling, locking ve popping olarak dört stilden oluşuyordu Zamanla aralarında newstyle ve oldschool olarak ayrılmaya başladı. Daha sonraları dans türlerine robot dance, krumping, Street jazz, urban dance vb. dans türleri ile hip hop kültürünün kendini yenilediği görülmektedir. Sürekli yeni dans stillerinin ortaya çıkması ama eski stillerinde hala devam etmesi hip hop kültürünün sürekli bir gelişme gösterdiği görülmektedir.

Hip Hop, Klasik bale ya da modern dans gibi uzun geçmişi olan bir dans türü değildir (Sato, Nunome & Ikegami, 2014) Ancak, günümüzde resmi yarışmalarda sıklıkla gördüğümüz ve insanların ilgisini çeken bir tür olarak karşımıza çıkmaktadır. Hip-Hop dans yarışmaları, kursları ve gösterileri çok popüler olmasına rağmen, dansçıların performanslarını değerlendirmek için diğer branşların aksine bir prosedür açık bir şekilde sunulmamıştır. Son birkaç yıldan beri ise bununla ilgili kurallar yapılmaya başlanmış, uluslararası ve ulusal yarışmalar gerçekleştirilmektedir.



Şekil 7. Hip Hop kültüründen bir görünüm

2.5.5. Bale

Bale (Ballet) sözcüğü İtalyanca olup “oyun” anlamına gelmektedir. XV. yüzyılda İtalya’da saray soylularını eğlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Daha sonra Fransa’ya götürülerek Fransız soylularına tanıtılmıştır. Hem eğitim hem spor ve hemde sosyal alanda kendilerini kanıtlamak isteyen soylular tarafından sınıf farklılıklarını korumak için yapılmış fakat saray dışına çıkması engellenememiştir. Hatta bazı soylular eşlerini soylu olmayıp ama dans edebilen kişilerden sevgili seçerek onların ünlerinden kendilerine pay çıkarmıştır. Avrupa’ya Fransız koreograflar tarafından Ruslara tanıtılmıştır. Ruslar ise kendine özgü teknik ve stiller geliştirerek bunları daha iyi sahneleyip bütün dünyaya sunmuştur. Tüm dans türleri içerisinde en sistematik ve kurallı bir dans türüdür (Aktaş, 1999).

Yapı ve içerik bakımından sürekli olarak değişikliklere maruz kalan bale, günümüzde ise çok değişik stiller içermektedir. Günümüzde en yaygın olarak kullanılan Vaganova (Rus) stilinin yanı sıra, Cecchetti (İtalyan), Bournonville (Fransız), Royal Academy of Dance (İngiliz), Balanchine (Amerikan) gibi teknik ve stiller çeşitli okul ve dans toplulukları tarafından uygulanmaktadır (Narlı, 2014).

Balede estetik açısından vücudun bazı bölümlerini ve özellikle de ayak yapısını normal fonksiyonları dışında kullanma zorunluluğu vardır. Eğitimi genellikle sekiz yılı kapsayan bale mesleğine, altı-yedi yaşlarında başlamak mümkündür. Fakat küçük yaş gurubunda kemik gelişimi tam anlamıyla başlamadığı için küçük yaş gurubunda fiziksel hasara yol açabilir. Bale mesleğine, fiziki durum ve yaşa göre uygun bir eğitimle başlanması, sağlıklı bir bale yaşamına başlamanın ilk önemli maddesidir (Ayvazoğlu, 2012).



Şekil 8. Bale'den bir görünüm

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde örneklem grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analiz süreci hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Örneklem Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye’de bulunan dans okullarında eğitimlere katılan bireyler, çalışma grubunu ise ilgili okullarda eğitim alan bireyler içerisinde yaş ortalamaları 424 erkek ve 563 kadın olmak üzere toplam 987 ($Ort_{yaş}=25.43 \pm 6.66$) gönüllü bireyler oluşmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, dans kurslarından hizmet alan bireylerin demografik bilgilerini tanımlamaya yönelik oluşturulan kişisel bilgi formu, ikinci bölüm araştırmanın amacına yönelik uygulanan, Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)’dan oluşmaktadır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu; araştırmaya konu olan Türkiye’deki dans okullarına kayıtlı olan bireyler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olacak olan yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek, gelir düzeyi, dans ile ilgili aldığı eğitimler, dans merkezine üyelik durumu, dans merkezinden yararlanma sıklığı vb. sorulardan oluşturulmuştur.

3.2.2. Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği (SZAÖÖ)

Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği, Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilmiş (orijinal ölçek 25 madde) ve Türk kültürü için geçerlilik ve güvenilirliği ilk olarak Yerlisu Lapa ve Ağyar (2011) tarafından, 17 madde ve 2 alt boyut olarak uyarlanmıştır. Daha sonra Yerlisu Lapa ve Tercan Kaas (2017) tarafından, doğrulayıcı faktör analizi ile sınaması sonucunda 25 madde ve tek alt boyut olarak Türk Kültürüne uyarlanmıştır.

Yerlisu Lapa ve Tercan Kaas (2017) tarafından doğrulayıcı faktör analizi ile birinci düzey faktör analizi sonuçlarına göre χ^2/df oranı ($\chi^2/df=1.42$) ve diğer uyum indeks değerleri AFI=0.85, FI=0.88, NFI=0.84, TLI=0.94, CFI=0.94 ve RMSEA=0.047 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar uyum indeks değerlerinin kabul edilir uyum ölçütlerinde olduğunu göstermektedir. Madde faktör yük değerleri ise 0.46 ile 0.68 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.93 olarak saptanmıştır. Ölçeğe verilen cevaplar; 1 “Kesinlikle Katılmıyorum”, 5 “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde cevaplanmakta ve 5’likert tipi ölçek üzerinden hesaplanmaktadır. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı yüksek derecede güvenilir düzeyindedir. Çalışmada elde edilen alfa katsayısı 0.97 olup yüksek güvenilirlik düzeyindedir.

3.2.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)

Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K” kullanılmıştır. OMÖ-K tek alt boyuttan 7 ifadeden oluşmaktadır. 5’li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Hiç katılmıyorum-Tamamen katılıyorum (5) şeklinde yanıtlanmaktadır. Toplam ölçeğin genel iç tutarlılığı ise 0.71 olarak görülmektedir. Çalışmada elde edilen alfa katsayısı 0.70 olup güvenilirlik düzeyindedir.

3.3. Verilerin Toplanması

Verileri toplama işlemi süresince Türkiye’de bulunan Dans Spor Federasyonu’na bağlı olarak çalışan özel dans kurslarından, Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı olarak çalışan dans kurslarından, T.C Gençlik Spor İl Müdürlüğüne bağlı dans kurslarından tesadüfi örneklem yoluyla çalışma verileri toplanmıştır.

İzlenen diğer yol ise, ölçek formları elektronik ortama aktarılarak forum, blog ve sosyal medya üzerinden çevrimiçi anket formu ile eş zamanlı anket uygulaması yapılmıştır. Aynı zamanda Dans kursları ile ilgili kulüp, dernek, üniversite toplulukları ve özel eğitim veren kuruluşlara ölçek formları elektronik posta yoluyla ulaştırılarak çalışmaya katılım göstermeleri istenmiştir. Bunun dışında çeşitli şehirlerde olan dans etkinlikleri, yarışma, gösteri, organizasyon ve festivallerde birebir görüşme yöntemi ile uygulanan yazılı anketler elde edilmiştir. Çalışmadan önce ölçme araçlarının

kullanılması için gerekli izinler (EK-6) ve Etik Kurulu onayı (EK-1) alınmış, sonrasında katılımcılara onay formları doldurtulmuştur (EK-3). Veriler katılımcıların tarafından ortalama 10-15 dakika içerisinde cevaplanmıştır. Verilerin gönüllülük esasına göre cevaplanması sağlanmıştır. Veri toplama süreci sonunda, ilgili dans kurslarından hizmet alan katılımcılardan toplam 1048 geri dönüş alınmıştır. Eksik ve hatalı doldurulan veriler ayrıştırılarak; toplam 987 ölçek IBM SPSS 24 programına aktarılmış ve analiz için hazır aşamaya getirilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

SPSS programı aracılığı ile elde edilen veri setindeki dağılımın normalliği için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri gerçekleştirilmiş, basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenerek histogram üzerinde değerlendirilmiştir. Verilerin parametrik test varsayımlarını yerine getirmesi doğrultusunda özelliklerine göre tanımlayıcı istatistik tabloları (frekans tabloları, yüzdelik gruplandırma tabloları, standart sapma vb.) oluşturulacak, ölçekler arasındaki ilişkileri belirlemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bağımlı değişkenlerde bağımsız değişkenler açısından anlamlı farklılıkları test etmek amacıyla ikili gruplarda Independent Samples t testi, ikiden çok gruplarda ise ANOVA testine bakılmış; ANOVA analiz tablolarında anlamlı farklılıkların kaynağını tespit etmek için ise Post-Hoc Tukey testi kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu bölümde, öncelikle ölçek puanlarının dağılımını gösteren tablolar verilmiştir. Sonrasında araştırmada yer alan dans okullarında eğitim alan katılımcılarının demografik özelliklerine ilişkin bulguların yüzde ve frekans dağılımlarına yer verilmiştir. Ayrıca katılımcıların demografik bilgileri ile serbest zamanda algılanan özgürlük, mutluluk düzeyleri ortalamalarının demografik değişkenler ile bağlantılı farkını gösteren t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları bulunmaktadır. Son olarak Pearson korelasyon testi sayesinde ölçeklerin ortalama puanları arasındaki ilişkinin düzeyi belirlenmiştir.

Tablo 1. SZAÖÖ ve OMÖ-K Ölçek Puanlarının Dağılımı

Ölçekler	Madde Sayısı	N	Ort. / Ss.	Çarpıklık	Basıklık	C. Alpha
SZAÖÖ	25	987	3.44 / 0.89	-0.77	-0.59	0.70
OMÖ-K	7	987	3.84 / 0.41	0.40	0.29	0.97

SZAÖÖ'nin toplam ortalama puanın 3.44, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.70 olduğu; OMÖ-K'un toplam ortalama puanın 3.84, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.97 olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulardan veri toplama araçlarının güvenilir ölçme yaptığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Şehirlere Göre Dağılımı

Şehir	N	%
Ankara	71	7.2
İstanbul	186	18.8
İzmir	171	17.3
Manisa	133	13.5
Antalya	38	3.9
Muğla	66	6.7
Bursa	39	4.0
Denizli	58	5.9
Eskişehir	51	5.2
Diyarbakır	30	3.0
Aydın	38	3.9
Sivas	44	4.5
Mersin	25	2.5
Elâzığ	3	0.3
Adana	34	3.4
Toplam	987	100.0

Tablo 2’de katılımcıların Türkiye’deki şehirlere göre dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların en fazla yoğunluğu “İstanbul” (%18.8) oluştururken, yoğunluğun en az olduğu şehir ise “Elâzığ” (%0.3)’dır.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Cinsiyet	Erkek	424	43.0	987
	Kadın	563	57.0	
Medeni hal	Evli	145	14.7	987
	Bekar	842	85.3	
Öğrenim Düzeyi	İlköğretim	15	1.5	987
	Lise	196	19.9	
	Lisans	683	69.2	
	Lisansüstü	93	9.4	
Yaş	18-21 yaş	299	30.3	987
	22-25 yaş	326	33.0	
	26-29 yaş	173	17.5	
	30 yaş $\geq$	189	19.1	
Çalışma Durumu	Çalışmıyorum	344	34.9	987
	Yarı Zamanlı	259	26.2	
	Tam Zamanlı	384	38.9	
Eğitim Aldığı Branş	Halk dansları	108	10.9	987
	Modern dans	104	10.5	
	Bale	15	1.5	
	Street jazz_hiphop	188	19.0	
	Latin dansları	409	41.4	
	Diğer	163	16.5	
Haftalık Serbest Zaman Süreleri	1-5 saat	165	16.7	987
	6-10 saat	296	30.0	
	11-15 saat	271	27.5	
	16-20 saat	134	13.6	
	21 saat $\geq$	121	12.3	
Serbest Zaman Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu	Her zaman	78	7.9	987
	Bazen	632	64.0	
	Hiçbir zaman	277	28.1	
Dans Okullarına Üyelik Süresi	6 Ay <	229	23.2	987
	6 ay-1 yıl	358	36.3	
	1-2 yıl	195	19.8	
	2 yıl >	205	20.8	
Dans Okullarından Aylık Yararlanma Sıklığı	4 seans <	300	30.4	987
	4-7 seans	337	34.1	
	8-11 seans	164	16.6	
	12 seans $\geq$	186	18.8	

Katılımcıların %57.0'sinin kadın, %85.3'ünün bekar, %69.2'sinin lisans eğitimi aldığı, %33.0'ünün 22-25 yaş grubunda, %38.9'unun tam zamanlı çalıştığı, %41.4'ünün dans okullarında latin dansları eğitimi aldığı, %36.3'ünün dans okullarına 6 ay-1 yıl süredir üye olduğu, %34.1'inin dans okullarından 4-7 seans aylık yararlandığı %30.0'unun 6-10 saat haftalık serbest saatinin olduğu ve %64.0'ünün ise serbest zamanları değerlendirirken bazen güçlük çektiği belirlenmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Cinsiyet (N)	SZAÖÖ	OMÖ-K
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Erkek (424)	3.46 / 0.88	3.84 / 0.40
Kadın (563)	3.43 / 0.90	3.84 / 0.41

Tablo 4’deki analiz sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların SZAÖÖ [$t=0.60$; $p=0.90<0.05$] ve OMÖ-K toplam ortalama puanları “cinsiyet” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı [$t=-0.13$; $p=0.55>0.05$] görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Medeni Hal Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Medeni hal (N)	SZAÖÖ	OMÖ-K
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Evli (145)	3.19 / 0.99	3.84 / 0.40
Bekar (842)	3.48 / 0.87***	3.84 / 0.41

Tablo 5’teki testi analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ ortalama puanları “medeni durum” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği [$t=-3.39$; $p=0.00<0.05$] ve farklılığın bekar katılımcıların lehine olduğu, ayrıca OMÖ-K ortalama puanları “medeni durum” değişkenine göre ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği [$t=-0.32$; $p=0.75>0.05$] tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Yaş (N)	SZAÖÖ	OMÖ-K
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
18-21 yaş (299)	3.44 / 0.89	3.85 / 0.43
22-25 yaş (326)	3.40 / 0.91	3.79 / 0.38
26-29 yaş (173)	3.49 / 0.84	3.81 / 0.39
30 yaş $\geq$ (189)	3.47 / 0.92	3.94 / 0.42***

Tablo 6’da ANOVA sonuçları incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ’nin toplam ortalama puanları “yaş” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmemiştir [$F_{(3-983)}=0.47$; $p=0.70>0.05$].

Ayrıca katılımcıların OMÖ-K’a ilişkin toplam ortalama puanları “yaş” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(3-983)}=6.10$; $p=0.00<0.05$]. Anlamlı farklılıkların hangi çalışma durumu

arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, “30 yaş $\geq$ ” grubun toplam ortalama puanları diğer üç grubun toplam ortalama puanlarından yüksektir.

Tablo 7. Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Çalışma durumu (N)	SZAÖÖ	OMÖ-K
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Çalışmıyorum (344)	3.34 / 0.92	3.85 / 0.42
Yarı Zamanlı Çalışıyorum (259)	3.30 / 0.97	3.82 / 0.44
Tam Zamanlı Çalışıyorum (384)	3.62 / 0.78***	3.85 / 0.37

Tablo 7’deki ANOVA sonuçları incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ’nin toplam ortalama puanları “çalışma durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [$F_{(2-984)} = 13.49$; $p = 0.00 < 0.05$]. Anlamlı farklılıkların hangi çalışma durumu arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, tam zamanlı çalışan grubun toplam ortalama puanları diğer iki grubun toplam ortalama puanlarından yüksektir.

Ayrıca katılımcıların OMÖ-K’a ilişkin toplam ortalama puanları “çalışma durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği [$F_{(2-984)} = 0.72$; $p = 0.51 > 0.05$] tespit edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Haftalık Serbest Zaman Süreleri Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Haftalık serbest zaman süresi (N)	SZAÖÖ	OMÖ-K
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
1-5 saat (165)	3.35 / 0.94	3.78 / 0.38
6-10 saat (296)	3.39 / 0.91	3.79 / 0.37
11-15 saat (271)	3.47 / 0.88	3.83 / 0.38
16-20 saat (134)	3.46 / 0.84	3.83 / 0.44
21 Saat $\geq$ (121)	3.65 / 0.82**	4.06 / 0.47***

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ’ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(4-982)} = 2.72$; $p = 0.03 < 0.05$]. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, “21 saat $\geq$ ” (Ort.= 3.65)

grubuntoplam ortalama puanları “1-5 saat arası” (Ort.= 3.35) grubuntoplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların OMÖ-K’na ilişkin puanları arasında “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(4-982)}= 11.82$; $p=0.00<0.05$]. Anlamlı farklılıkların hangi çalışma durumu arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, haftalık serbest zaman süresi “21 saat $\geq$ ” grubunda yer alan katılımcıların OMÖ-K’na ilişkin toplam puanlarının diğer dört gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların Serbest Zamanları Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu (N)	SZAÖÖ Ort. / Ss.	OMÖ-K Ort. / Ss.
Her Zaman (78)	3.10 / 0.92	3.71 / 0.40
Bazen (632)	3.29 / 0.94	3.74 / 0.36
Hiçbir Zaman (277)	3.88 / 0.56***	4.10 / 0.39***

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ’ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(2-984)}= 53.16$; $p=0.00<0.05$]. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, “hiçbir zaman” (Ort.= 3.88) grubun toplam ortalama puanları “her zaman” (Ort.= 3.10) grubuntoplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların OMÖ-K’na ilişkin puanları arasında “serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(2-984)}= 94.73$; $p=0.00<0.05$]. Anlamlı farklılıkların hangi çalışma durumu arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, serbest zamanları değerlendirmede güçlük çekme durumu “hiçbir zaman” grubunda yer alan katılımcıların OMÖ-K’na ilişkin toplam puanlarının diğer iki gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Katılımcıların Dans Okullarına Üyelik Süresi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Dans okullarına üyelik süresi (N)	SZAÖÖ	OMÖ-K
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
< 6 ay (229)	3.10 / 0.90	3.82 / 0.45
6 ay-1 yıla kadar (358)	3.49 / 0.87***	3.75 / 0.35
1-2 yıl (195)	3.49 / 0.87***	3.80 / 0.38
2 yıl < (205)	3.69 / 0.84***	4.06 / 0.39***

Tablo 10 incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “Dans okullarına üyelik süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(3-983)} = 17.59$; $p=0.00<0.05$]. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, “2 yıl <” (Ort.= 3.69) grubun toplam ortalama puanları “< 6 ay” (Ort.= 3.10) grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların OMÖ-K'na ilişkin puanları arasında “dans okullarına üyelik süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(3-983)} = 28.48$; $p=0.00<0.05$]. Anlamlı farklılıkların hangi çalışma durumu arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, dans okullarına üyelik süresi “2 yıl <” grubunda yer alan katılımcıların OMÖ-K'na ilişkin toplam puanlarının diğer üç gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Katılımcıların Dans Okullarından Aylık Yararlanma Sıklığı Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Dans okullarından aylık yararlanma sıklığı (N)	SZAÖÖ	OMÖ-K
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
<4 seans (300)	3.34 / 0.88	3.79 / 0.40
4-7 seans (337)	3.39 / 0.90	3.78 / 0.39
8-11 seans (164)	3.43 / 0.96	3.78 / 0.40
12 seans $\geq$ (186)	3.72 / 0.78***	4.07 / 0.38***

Tablo 11 incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “dans okullarından aylık yararlanma sıklığı” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(3-983)} = 7.84$; $p=0.00<0.05$]. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, “12 seans $\geq$ ” (Ort.= 3.72) grubun toplam ortalama puanları “<4 seans” (Ort.= 3.34) grubun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların OMÖ-K'na ilişkin puanları arasında “Dans okullarından aylık yararlanma sıklığı” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(3-983)} = 27.97$; $p=0.00<0.05$]. Anlamlı farklılıkların hangi çalışma durumu arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, dans okullarından aylık yararlanma sıklığı “12 seans $\geq$ ” grubunda yer alan katılımcıların OMÖ-K'na ilişkin toplam puanlarının diğer üç gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Katılımcıların Aldığı Dans Eğitimi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Dans eğitimi (N)	SZAÖÖ	OMÖ-K
	Ort. / Ss.	Ort. / Ss.
Halk dansları (108)	3.17 / 0.95	3.74 / 0.41
Modern dans (104)	3.43 / 0.88	3.83 / 0.41
Bale (15)	3.81 / 0.82	3.80 / 0.41
Street JazzHiphop (188)	3.82 / 0.68 ***	3.87 / 0.39
Latin dansları (409)	3.32 / 0.91	3.88 / 0.42**
Diğer (163)	3.46 / 0.92	3.79 / 0.37

Tablo 12 incelendiğinde, katılımcıların SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “dans eğitimi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(5-981)} = 11.43$; $p=0.00<0.05$]. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, “street jazzhiphop” (Ort.= 3.82) grubun toplam ortalama puanları “halk dansları” (Ort.= 3.17) grubunun toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların OMÖ-K'na ilişkin puanları arasında “dans eğitimi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(3-983)} = 2.91$; $p=0.01<0.05$]. Anlamlı farklılıkların hangi çalışma durumu arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, dans eğitimi “latin dansları” grubunda yer alan katılımcıların OMÖ-K'na ilişkin toplam puanlarının diğer beş gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 13. SZAÖÖ ile OMÖ-K Arasındaki İlişki

		SZAÖÖ	OMÖ-K
SZAÖÖ	Pearson Correlation	1	0.148**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	987	987

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Katılımcıların SZAÖÖ toplam ortalama puanları ile OMÖ-K toplam ortalama puanları arasında, ($r=0.148$; $p=0.000<0.05$) pozitif ve düşük yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan analizler sonucunda katılımcıların katıldıkları aktivite açısından serbest zamanda algıladıkları özgürlük puanları ortalamalarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların SZAÖÖ ortalama puanları cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır (tablo 4). Alanyazında, pek çok araştırmada da benzer sonuçlar olduğu görülmektedir (Ağyar, 2013a; Kara vd., 2018). Wu vd. (2012) yaptığı çalışmada ise cinsiyet değişkeninin serbest zamanda algılan özgürlük üzerinde bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Akdeniz vd. (2018), katılımcıların cinsiyet değişkeninin serbest zamanda algılanan özgürlük seviyelerinin anlamlı bir farklılığın olmadığını bildirmişlerdir. Bazı çalışmalarda ise cinsiyet değişkeni bağlamında elde edilen bulguların aksine, Janke vd. (2010) çalışmalarında, serbest zaman içerisinde algıladıkları özgürlüğün kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek seviyede olduğunu belirtmiştir. Yerlisu Lapa (2013) park rekreasyonu katılımcılarıyla yapmış olduğu çalışmada serbest zamanda algılanan özgürlük açısından kadın katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık bildirmiştir. Bazı çalışmalarda ise SZAÖÖ'nin cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Memili vd. (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasının sonucunda; her iki ölçekte de erkek katılımcıların ortalama puanları kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu ortaya koymuştur. Öztürk vd. (2019) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Alanyazında cinsiyet değişkeni göre erkekler ve kadınlar lehine farklılıkların olduğu veya oluşmadığı çalışmaların da olduğunu görüyoruz. Sonuçlar açısından ortaya çıkan durumun sosyo-ekonomik veya sosyo-kültürel açıdan olduğu ve örneklem gruplarının farklılaşmasından kaynaklandığını, ayrıca farklı etkinliklerin de cinsiyet değişkeni açısından önemli bir rol oynadığını düşünebiliriz.

Analiz sonuçlarına bakıldığında “cinsiyet” değişkenine ilişkin diğer bulgular incelendiğinde, katılımcılar için OMÖ-K ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığını görülmüştür (tablo 4). Parlar vd. (2018)'nın 285 bireyle gerçekleştirdiği “rekreasyonel egzersize katılan yetişkinlerde mutluluk algısı”

çalışmasının sonucunda, cinsiyet durumu değişkenine göre mutluluk algılarının anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Eroğlu ve Parlar (2018) yaptıkları çalışmada ise cinsiyet değişkeninin mutluluk algısı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını bildirmiştir. Cinsiyet değişkeninin mutluluk algısı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulgusuna, Yazgeç ve Güngörmüş (2019)'ün doğa ve macera rekreasyonu katılımcılarına yaptığı serbest zaman doyum ve mutluluk ilişkisi konulu çalışmasında da rastlanmıştır. Serdar ve Demirel (2019)'in üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları sağlık çıktıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisi çalışmasında katılımcıların katıldıkları rekreasyonel etkinlikler sonucunda elde ettikleri mutluluk düzeylerinin değişmediğini bildirmişlerdir.

Medeni durum değişkeni açısından elde edilen sonuçlar incelendiğinde, çalışmada kullanılan SZAÖÖ açısından anlamlı farklılık olduğu (tablo 5) bu farklılığın bekâr katılımcılar lehine olduğu ortaya konmuştur. Her ne kadar aile ile yapılan serbest zaman etkinliklerinin daha çok doyum sağlayan ve aile bağlarını geliştirici olduğu (Zabriskie & McCormick, 2001) sonucu ortaya çıksa da aile ile birlikte serbest zaman etkinliklerine katılım seviyesi henüz tüm dünyada istenilen bir seviyede olmadığı ve ülkemizde aile serbest zaman etkinliklerine ait bir kültürün tam oluşturmadığı söylenebilir. Janke vd. (2010) yaptıkları çalışmada, bekâr bireylerin evli bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde serbest zamanda algılanan özgürlük sahibi olduğunu göstermiştir. Bunun nedeni ise bekâr bireylerin serbest zaman sürecinde ilgilenecekleri etkinlikleri daha fazla kontrol edebileceklerini belirlenmiştir.

“Medeni durum” değişkenine ilişkin diğer bulgular incelendiğinde, katılımcılar için OMÖ-K ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığını görülmüştür (tablo 5). Budak vd. (2019) yaptıkları çalışmada, kayak merkezi ziyaretçilerinin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisi konulu çalışmasında da OMÖ-K ortalama puanları açısından benzer bulgu belirlenmiştir.

Sonuçlara göre “yaş” değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcılar için SZAÖÖ ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığını görülmüştür (tablo 6). Serdar (2016)'ın üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada yaş gruplarının serbest zaman etkinliklerinden algılanan özgürlük düzeyleri

arasında anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yılmaz (2019)'ın kamu personeli üzerine yaptığı çalışmada ise yaş değişkenine yönelik yapılan korelasyon analizinde serbest zamanda algılanan özgürlükölçeğinde anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ayyıldız (2015) rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylere yaptığı çalışmada tatmin düzeyinde “yaş” değişkenine yönelik anlamlı farklılık tespit etmiştir. Poulsen vd. (2008) tarafından yapılan çalışmada ise serbest zamanda algılanan özgürlüğün, serbest zaman katılım düzeylerini etkileyen motivasyonel bir süreç olduğunu ve çeşitli sebeplerden kaynaklanacağı sonucuna ulaşmıştır. Buna göre aktiviteye katılan bireylerin yaş ayrımı olmaksızın katıldıkları serbest zaman etkinliklerini önemsedikleri, yaşları ilerledikçe katıldıkları serbest zaman etkinliklerine karşı duydukları ilginin değişmediği şeklinde açıklanabilir.

Araştırma grubunun “yaş” değişkenine göre, katılımcılar için OMÖ-K ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür (tablo 6). 30 yaş $\geq$ grubundaki bireylerin belki de bir iş ve gelecek kaygısı olmaması sebebiyle hayata daha pozitif gözle baktıkları şeklinde bir genelleme yapılabilmektedir. Parlar vd. (2018) rekreasyonel egzersize katılan yetişkinlerde mutluluk algısı üzerine yapmış oldukları çalışmada, yaş büyüdükçe ve rekreatif etkinliklere katılım sıklığı arttıkça mutluluk algısında arttığını bildirmişlerdir. Şemşek vd. (2019) yapmış oldukları çalışmada katılımcıların yaşlarına göre serbest zaman tatmininin psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel alt boyutları ve mutluluk düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken, katılımcıların yaşlarına göre rahatlama ve estetik alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Aydın (2016)'ın fitness katılımcılarına yapmış olduğu çalışmada gruplar arası puanı bakımından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Ortalama değerler incelendiğinde 31-40 yaş grubunun daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Gülcan ve Bal (2014)'ın, 19-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin mutluluk düzeyi ve yaş ortalamaları arasında; yaş arttıkça mutluluk düzeyi ortalamasının azaldığı ve bu farklılaşmanın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Buna göre bireylerin yaşı arttıkça refah düzeyinin yükselmesi ve hayatının ailesel olarak düzene girmesiyle birlikte katıldığı aktivitelerden daha mutlu olduğu sonucuna varabiliriz.

Çalışmanın değişkenlerinden biri olan “çalışma durumu” değişkeni açısından katılımcıların SZAÖÖ'nin toplam ortalama puanları göre istatistiksel olarak anlamlı

bir farklılık gösterdiği ve “tam zamanlı çalışan” grubun toplam ortalama puanları diğer iki grubun toplam ortalama puanlarından yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışan bireylerin serbest zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmesi bireylerin yaşam motivasyonunun yükseldiği görülmektedir. Şöyle ki; çalışan kesimin refah düzeyi iyi olduğu için serbest zamanda algıladıkları özgürlüğün yüksek olduğunu düşünebiliriz. Özant ve Demirel (2019) boş zamanın anlamına ilişkin katılımcı görüşlerinde refah düzeyine göre anlamlı farklılıklar olduğu belirtmişlerdir. Kodaş vd. (2015) yiyecek-içecek çalışanlarının serbest zaman etkinliklerinden duydukları tatmin düzeyleri ve algıladıkları özgürlükleri arasında pozitif doğrusal yönde ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Ayrıca “çalışma durumu” değişkenine ilişkin diğer bulgular incelendiğinde, katılımcılar için OMÖ-K ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir (tablo 7). Çalışma durumumutluluğa etki eden faktör olmasına karşın; mutluluğu etkileyen faktörler sadece çalışmaya bağlı olmamakla birlikte, diğer etkenlerin toplamıdır.

Elde edilen “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine ilişkin verilere göre, katılımcılar için SZAÖÖ ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür (tablo 8). Işık vd. (2018) fitness merkezinden hizmet alan bireylere yapmış oldukları çalışmada, haftalık serbest zaman süreleri bakımından algılanan özgürlük düzeylerinde anlamlı farklılıklar elde etmişlerdir. Yerlisu Lapa ve Ağvar (2012) serbest zaman etkinliklerine katılım arttıkça da algılanan özgürlük düzeyinin arttığı söylemektedir. Katılımcıların haftalık serbest zaman süresi arttıkçaserbest zamanda algıladıkları özgürlük ve haftalık etkinliklere katılım sayısı artmaktadır. Akdeniz vd. (2018) çalışmalarında, Kocaeli Üniversitesindeki öğrencilerinin serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeylerini çeşitli değişkenlere göre araştırmıştır. Çalışmanın sonucunda, “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı bildirilmiştir.

Analiz sonuçları “haftalık serbest zaman süresi” değişkenine ilişkin diğer bulgular incelendiğinde, katılımcılar için OMÖ-K ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Haftalık serbest zaman süresi “21 saat $\geq$ ” olan katılımcıların puanı diğer dört gruptanistatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (tablo 8). Serdar vd. (2018) çalışmasında,

katılımcıların haftalık serbest zaman süreleri artıkça, katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden elde ettikleri doyum düzeyleri ile mutluluk düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Öztaş (2018) haftalık serbest zaman süresi değişkeninin katılımcıların mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğunu bildirmiştir. Buna göre haftalık serbest zaman süresi fazla olan bireylerin katıldıkları etkinlikten daha mutlu olduğunu söyleyebiliriz.

Katılımcıların SZAÖÖ'ne ilişkin toplam ortalama puanları arasında “serbest zamanda güçlük çekme durumu” değişkenine göre “hiçbir zamangüçlük çekmeyen” grubun toplam ortalama puanları diğer grupların toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (tablo 9). Güler vd. (2019) katılımcıların serbest zamanları değerlendirmede karşılaştıkları güçlük durumlarına baktığımızda “aktif-pasif katılım” ve “sosyal etkileşim” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Güngörmüş vd. (2019) doğa sporu yapan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada, serbest zaman etkinliklerine sıkça katılım gösteren bireylerin hem yaşam doyumları hem de serbest zamanda algılanan özgürlük değerleri anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca serbest zaman katılım düzeyi arttıkça serbest zamanda algılanan özgürlüğün önemli derecede değiştiği alan yazında yapılmış olan daha önceki çalışmalarla da daha önce ortaya konulmuştur (Baack, 1985; Munson, 1993; Poulsen vd., 2007; Yerlisu Lapa ve Ağyar, 2012). Bireyin serbest zamanda algılanan özgürlük arttıkça serbest zamana katılım düzeyide olumlu düzeyde artmaktadır.

Araştırma grubunun OMÖ-K ortalama puanları arasında “serbest zamanda güçlük çekme durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre, serbest zamanları değerlendirirken “hiçbir zamangüçlük çekmeyen” katılımcıların OMÖ-K'na ilişkin toplam puanlarının diğer iki gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (tablo 9). Yazgeç ve Güngörmüş (2019)'ün doğa ve macera rekreasyonu katılımcıları arasında yaptığı çalışmada, “serbest zamanı değerlendirme durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılığın olduğu ve serbest zamanları değerlendirmede “hiçbir zaman” güçlük çekmeyen katılımcıların diğer gruplara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Serbest zamanda güçlük çekmeyen bireylerin mutluluğunun çok daha fazla arttığı söylenilebilir. Bunun içinde bireylere serbest zaman eğiminin verilmesi ve bunun farkındalığına varılması gerekmektedir.

Serbest zamanını planlayan ve iyi değerlendiren bireyler kendi mutluluklarında arttıracaktır.

Diğer bir değişken olan “dans okullarına üyelik süresi” değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcılar için SZAÖÖ ortalama puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Dans okullarına “2 yıl <” üye olan bireylerin ortalama puanları diğer grupların toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (tablo 10). Karakuş ve Dinç’in yaptığı çalışmada, fitness ve doğa sporları katılımcılarının serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeğinin alt boyutları bakımından anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Emir (2015)’in araştırmasında, katılımcıların SZAÖÖ ölçeğinden aldıkları puanların üye olma değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığını bu farklılığın herhangi bir kulübe/derneğe üye olan katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. Gökçe vd. (2020) yapmış olduğu çalışmada, ücretli ve ücretsiz düzenli fiziksel etkinliklere katılan bireylerin serbest zamanda algılanan özgürlükleri arasında ise iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yumuk (2019)’un İzmir korku evleri üzerine yaptığı çalışmasının sonuçlarına göre, SZAÖÖ ortalama puanlarının “kulüplere üyelik” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edildiğini bildirmiştir.

Analiz sonuçlarına göre “dans okullarına üyelik süresi” dans okullarına üyelik süresi “2 yıl <” grubunda yer alan katılımcıların OMÖ-K’na ilişkin toplam puanlarının diğer üç gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (tablo 10). Lu ve Hu (2005) yaptıkları çalışmada, göre de ilgilenim ve doyum arasında pozitif ilişki olduğu ve bireyin aktiviteye ilgilenim gösterip doyum yaşamasının sosyalleşme ve mutluluk üzerine önemli etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani üyelik süresine ilişkin süreklilik ilgilenimle yakın ilişkili olduğu, bireyin sevdiği etkinliğe katılımı da mutluluğunu arttıracak şekilde söylenebilir.

Katılımcıların SZAÖÖ ortalama puanları “dans okullarından aylık yararlanma sıklığı” değişkenine göre “12 seans $\geq$ ” olan grubun toplam ortalama puanları diğer gruplardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve daha yüksek olduğu görülmektedir (tablo 11). Tepeköylü-Öztürk vd. (2016) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada, seçilen dersin saatinin fazlalığına bağlı olarak, serbest zaman aktivitelerine daha fazla vakit ayıran öğrencilerin serbest zamanda algıladıkları özgürlüklerinin ders saati az olanlara oranla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Öztaş (2018) farklı kurumlarda çalışan memurlar üzerine yaptığı çalışmada, katılımcıların düzenli olarak aktivitelere katılım sıklıkları değişkenine göre Serbest Zaman Doyum Ölçeği alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit faktör düzeyinde ise “psikolojik”, “eğitimsel”, “sosyal” ve “fizyolojik” alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Düzenli olarak aktivitelere katılanların, katılmayan veya nadir olarak katılan katılımcılarda anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu sonuçlara göre, aktivitelere katılım sıklığı arttıkça veya aktivitelere harcanan zaman süresi çoğaldıkça bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlüğün arttığını görüyoruz.

Analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların OMÖ-K ortalama puanları “dans okullarından aylık yararlanma sıklığı” değişkenine “12 seans $\geq$ ” olan grubun toplam ortalama puanları diğer üç gruptan anlamlı düzeyde ve daha yüksek olduğu görülmektedir (tablo 11). Öztaş (2018) çalışmasında, düzenli olarak aktivitelere “katılım sıklığı” değişkeninin katılımcıların mutluluk düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklığın olmadığı sonucunu bildirmiştir. Aydın (2016) çalışmasında, fitness katılımcılarının etkinlik süresi (saat, gün, ay) değişkenine göre puanlarında anlamlı bir fark bulunamadığını bildirmiştir. Serbest zaman etkinliğine yönelik harcanan zamanın süresive sıklığı arttıkça bireylerin bu tür etkinliklerden duydukları mutluluğunda artacağını bilinmektedir (Reich ve Zayrtra, 1981; Tsaur vd., 2013). Yapılan etkinliklerde harcanan zamanı tecrübe olarak değerlendirildiğinde, herhangi bir etkinliğe yeni başlayan bireyler ile uzun süredir etkinliğin içinde olanların elde ettikleri mutluluk seviyelerinin farklı olabileceğini söylenebilir (Tsaur vd., 2013). Bu sonuçla, yararlanma sıklığı fazla olan bireylerin daha az yararlanan bireylere göre daha mutlu olduğunu görmekteyiz. Ayrıca bireylerin dans merkezlerinden yararlanma sürelerinin çok olması dans merkezlerinde olan etkinliklerin veya derslerin bireylerin mutluluğunu arttırdığını söyleyebiliriz.

Araştırma grubunun SZAÖÖ ortalama puanları “dans okullarından aldığı eğitim” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlarına göre, “street jazzhiphop” eğitimi alan grubun toplam ortalama puanları grupların toplam ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (tablo 12). Bu sonuçla, “street jazzhiphop” eğitimi alan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlüğün diğer dans stillerine göre yüksek olmasının nedeni, dans stiline zaten doğuş sebebi özgürlüğü, rahatlığı,

doğallığı ifade etmektedir. Bu dans stilinin eğitimini alan kişiler genelde özgür yaşayan ve karar veren karakterlere sahip olurlar ve dans stilinin doğası gereği bu eğitime yeni başlayan bireyin karakteride asilik ve özgürlüğe doğru yol alır.

Analiz sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların OMÖ-K ortalama puanları “dans okullarından aldığı eğitim” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sonuçlarına göre, dans eğitimi “Latin dansları” grubunda yer alan katılımcılarına ilişkin toplam puanlarının diğer beş gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (tablo 12). Bu sonuçla, “Latin dansları” eğitimi alan bireylerin mutlulukların diğer dans stillerinden yüksek olmasının nedeni, Latin Dansları (Salsa, Bachata) veya Tango yapan bireylerin sosyal ilişkilerinin kuvvetlendiği ve daha kolay arkadaş ortam sağlar. Kişinin kendine özgüveni artar ve kişinin psikolojisi olumlu yönde geliştiği söylenebilir. Ayrıca zihinsel gücü artır ve serotonin hormonu salgılayarak kişiyi mutlu ettiği kanıtlanmıştır.

Katılımcıların serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği ile mutluluk ölçeği arasında korelasyon analizi sonucuna göre pozitif ve düşük yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (tablo 13). Literatür incelendiğinde, Emir (2015) yaptığı çalışmada, katılımcıların SZAÖ ile OMÖ-K arasındaki ilişki seviyesini belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük seviyede ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu bildirmiştir.

Yerlisu Lapa ve Ağyar (2012) ve Serdar ve Mungan Ay (2016) tarafından yapılan çalışmalarda rekreatif etkinliklere aktif katılanların pasif katılanlara göre anlamlı derecede daha yüksek ortalamalar elde ettikleri görülmüştür. Buradan hareketle ederek dans okullarında yapılan aktivitelerin aktif katılım sağlanan etkinlikler olduğunu söyleyebiliriz. Janke vd. (2010)’nin yaptığı araştırmada da serbest zaman aktivitelerine katılımda özgürlük algısı yüksek bireylerin, içsel motivasyon, özerklik ve mutluluk hissinin ve yaşam doyumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda dans okullarında aktivitelere katılan bireylerin mutluluk hislerinde yükselmelere neden olabilir. Serbest zaman etkinliklerine katılımın nasıl sağlanacağı ve katılımın nasıl sürekli hale geleceği bazı çalışmalarla ortaya konulmuştur (Işık, 2018). Emir (2015)’in yapmış olduğu çalışmada kadınların serbest zamanda algıladıkları özgürlükleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, Türkiye’de faaliyetlerini sürdüren dans okullarında etkinliklere katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük ve mutluluk seviyelerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada, mutluluğun bir belirleyicisi olan serbest zamanda algılanan özgürlük, doğrudan ve dolaylı olarak bir şekilde kişinin mutluluğuna etki ettiğini göstermektedir. Bu açıdan çalışmamızın örneklem grubunu oluşturan bireylerin dans merkezlerinde yapılan etkinlik/egitimlere katılımı algılanan özgürlük ve mutluluk düzeylerini artırdığı söylenebilir.



ALTINCI BÖLÜM

6. ÖNERİLER

Bu bilgiler ışığında çalışma kapsamında,

- Mevcut çalışmadan elde edilen bulguların genel popülasyona genişletilip genişletilemeyeceğini araştırmak için gelecek zamanlarda çalışmalara devam edilmesi,
- Dans okullarında gerçekleştirilen faaliyetlerinin katılımcılar tarafından mutluluğu ön-test ve son-test yoluyla etki araştırması yapılarak, sonuçlar neticesinde faaliyet planlamaları yeniden yapılması,
- Dans okullarında eğitim alan bireylerin katılım sıklığını arttırmak için araştırmalar, önlemler ve düzenlemeler yapılması,
- Dans okullarının istihdam edilen “eğitmenler” spor bilimleri fakültelerinin rekreasyon bölümünde uzman dans eğitimi alan bireyler arasından seçilebilir veya üniversitelerin bazı bölümlerinde dans antrenörlüğü bölümleri açılabilir.
- Dans okullarının etkin ve kaliteli hizmet sunabilmesine yönelik eğitmen ve yöneticilerin hizmet alan bireylere gelişim planlaması sunup sonuçları hakkında yönlendirmesi,
- Dans okullarında bireylerin faaliyetlere güvenli ve hızlı ulaşabileceği aynı zamanda yeni katılımcıların kazandırılmasına ilişkin şehrin yapısına ve ulaşım durumuna göre konumlandırılması,
- Dans okullarının standardizasyonu yapılması,
- Dans okullarında ilgili hizmet verenlerin tüketici ilgisini yüksek tutabilmek eğitim alan bireylerin kişilik özelliklerini belirlemeleri ve programlarına bu doğrultuda şekil vermelerinin var olan müşterileri elde tutmak ve yeni müşterilerin ilgilerini çekebilmek adına önemli olduğu söylenebilir.

YEDİNCİ BÖLÜM

7. KAYNAKÇA

- Abolmaali, K., Ghafari, T., & Ajilchi, B. (2014). The prediction of high school girls' happiness based on their educational major and their mothers' gender stereotypes. *Advances in Applied Sociology*, 121-127.
- Ağyar, E. (2013). Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. *Springer Science+Business Media Dordrecht*, 116: 1-15.
- Ağyar, E. (2013). Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 2186-2193.
- Akın, B. H., & Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10 (37), 183-193.
- Akdeniz, H., Körmükçü, Y., Sekban, G., & Bostan, İ. (2018). Reviewing sports sciences students' perceived freedom levels in leisure in terms of any variables (Kocaeli university case). *In SHS Web of Conferences by EDP Sciences*, 48, 01068.
- Aktaş, G. (1999). *Temel dans eğitimi*. İzmir: Ege Üniversitesi Basım Evi.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, I., Türkmen, M., & Zorba, E. (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096.
- Alexandrova, A. (2005). Subjective well-being and Kahneman's "objective happiness". *Journal of Happiness Studies*, 6: 301-324.
- Altıntuğ, M. (2013). Türk halk oyunları'nda dansçı ve oyun etkileşiminin ürünü olan naraların göstergebilimsel yaklaşımla incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 131-149.
- Ardahan, F., & Lapa, T. Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacattepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4): 129-136.

- Argan, M., Argan, M. T., & Dursun, M. T. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(4): 49-59.
- Aydın, İ. (2016). *Fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenin ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aydoğan, F. (2000). *Felsefelogos-felsefe ve eğitim-Antik Çağ'da ve modern dönemde serbest zaman*. İstanbul: Bulut Yayınevi 3(10).
- Aydoğan, F., & Çizmeci, E. (2006). Serbest zamanda medya ve Türkiye ailesi. *Yalova Sosyol Bilimler Dergisi*, 6:(11), 284-304.
- Aydoğan, İ., & Gündoğdu, F. B. (2006). Kadın öğretim elemanlarının boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(21): 217-232.
- Ayvazoğlu, S. (2012). Türkiye'de bale sanatçılarının aktif dans yaşamı ve sorunları. *Süleyman Demirel Üniversitesi-Güzel Sanatlar Fakültesi Hakemli Dergisi*, 5(9): 39-54.
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi)*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ağaoğlu, Y. S., Taşmektepligil, M. Y., & Bayrak, M. (2005). Dünyada ve Türkiye' de serbest zaman kavramının tarihsel gelişimi. *Abant Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(11): 1-10.
- Baack, S. A. (1985). *Recreation program participation by older adults: Its relationship to perceived freedom in leisure and life satisfaction. Doctoral Dissertation*. Denton, Texas: North Texas State University in Partial Fulfillment of the Requirements.
- Bailey, A. W., & Fernando, İ. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44(2): 139-154.
- Bali, A. (2017). Halk oyunları üzerine halk bilimsel bir araştırma: Mersin İli Silifke İlçesi Örneği. *Karadeniz Dergi*, 33: 78-91.
- 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)*. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Beljaars, İ. (2016). Difference-making in the Dutch kizomba scene. *The Netherlands Association for Gender Studies and Feminist Anthropology*, 36: 26-37.
- Bostancı, O., Kabadayı, M., Mayda, M. H., Yılmaz, A. K., & Özdağ, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerinde algıladıkları özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi* (401-402). Bodrum: Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. London and New York: Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group.
- Broughton, K., & Beggs, A. B. (2006). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1): 1-18.
- Budak, D., Mızrak, O., & Aslan, B. E. (2019). Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kayak merkezi ziyaretçileri örneği. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Tam Metin Kitabı*. (Editörler: Bülent Gürbüz, Hamdi Alper Güngörmüş) (88-91). Bodrum: Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırma Derneği.
- Cantekin, D. (2011). *Dansta kullanılan hareketlerle ilgili terimlerin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi)*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2014). Perceived parental rearing style, self-esteem and Self-Criticism As Predictors of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 5: 1-21.
- Craine, D., & Mackrell, J. (2010). *The Oxford dictionary of dance*. New York: Oxford University Press.
- Çakır, V. O., Şahin, S., Parlakkılıç, Ş., & Serdar, E. (2016). Kamu çalışanlarının serbest zaman engelleri ile yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 2(2): 135-141.
- Çelik, G. (2011). *Kamu kuruluşlarında çalışan engelli bireylerin serbest zaman engellerinin ve tatmin düzeylerinin incelenmesi. (Antalya Merkez Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir, Ş. Ş., & Demir, M. (2014). Kamu kesimindeki yöneticilerin serbest zaman etkinliklerini algılaması ve değerlendirmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3): 61-76.
- Demirel, M. (2009). *Rekreasyon etkinliklerine katılım ve çevresel duyarlılık. (Doktora Tezi)*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Doğan, P. K. (2011). *Halk oyunlarının sosyal bütünleşmeye etkisi. (Doktora Tezi)*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Du Cap, M. C. (2002). *The perceived impact of the Acadia advantage program on the leisure lifestyle and leisure satisfaction of the students at Acadia University. (Master Thesis)*. Canada: Acadia University.
- Durmaz, H. (2020). *Gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ile doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Manisa geçlik merkezleri örneği. (Yüksek Lisans Tezi)*. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekmekçioglu, İ. (2001). *Türk Halk Oyunları*. İstanbul: Esin Yayınevi.
- Emir, E. (2015). Kadınlarda rekreasyonel etkinliklere katılım: Algılanan özgürlük ve mutluluk ilişkisi.8. *Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi*. Mersin: Spor Bilimleri Derneği.
- Emiroğlu, K., & Suavi, A. (2003). *Antropoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Eroğlu, F., & Parlar, H. (2017). Evli kadın ve erkeklerde psikolojik iyi oluşun ebeveyn tutumuna etkisi incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33: 89-101.
- Eroğlu, T. (2017). Dans kavramı ve dansın işleyişi. *International Journal of Social Science*, 60: 215-226.
- Forman, M. (2004). *That' s the joint! The hip-hop studies Reader (Edts. Murray Forman&Mark Antony Neal)*. New York-London: Routledge.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gökçe, H., Uygurtaş, M., & Morca, S. (2020). Düzenli fiziksel etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyumunu serbest zamanlarda algılanan özgürlük ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(26): 4408-4420.
- Göldere, S. (2017). Doğunun estetik fikirleri ilebatının mantıklı hareket teorileri sentezi olarak 'ErickHawkins modern dans tekniği'. *Sahne ve Müzik Eğitim - Araştırma e-Dergisi*, ISSN: 2149-7079, 173-210.
- Gülcan, A., & Bal, P. N. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1): 41-52.

- Güler, C., Demirel, D. H., Çakır, V. O., & Budak, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde boş zamanın anlamı. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi* (49-56). Bodrum: Rekreasyon Araştırmaları ve Çalışmaları Derneği.
- Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel sağlık merkezlerinden hizmet alan bireylerin rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. (Doktora Tezi)*. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güngörmüş, H. A., Sarıoğlu, B., & Işık, U. (2019). Serbest zaman engelleri ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Büro çalışanları örneği. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Tam Metin Kitabı. (Editörler: Bülent Gürbüz, Hamdi Alper Güngörmüş)*(92-97). Bodrum: Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği.
- Gürbüz, B., Güngörmüş, H. A., Aydın, I., & Çimen, Z. (2019). Serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk: Macera rekreasyon katılımcıları örneği. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Tam Metin Kitabı. (Editörler: Bülent Gürbüz, Hamdi Alper Güngörmüş)* (153-157). Bodrum: Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği.
- Galioglu, A. (2007). *İzmir'deki latin dans kursları ve dans pratiğinin içerdiği cinsellik. (Yüksek Lisans Tezi)*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü.
- Işık, U. (2018). How to be a serious leisure participant? (A Case Study). *Journal of Education and Training Studies*, 6 (9): 146-151.
- Işık, U., Güngörmüş, H. A., Cengiz, R., & Dal, E. (2018). Fitness merkezlerinden hizmet alan bireylerin serbest zaman kolaylaştırıcılarının serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri üzerindeki etkisi. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*(273-274). Bodrum: Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği.
- Işık, U., Kalkavan, A., & Demirel, M. (2019). Ciddi boş zaman aktivitesine katılımıda ciddiyet düzeyi açısından psikolojik iyi oluş ve mutluluk. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Tam Metin Kitabı. (Editörler: Bülent Gürbüz, Hamdi Alper Güngörmüş)*. (40-44). Bodrum: Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği.
- İşcan, Ö. F., & Timuroğlu, M. K. (2007). Örgüt kültürünün iş tatmini üzerindeki etkisi ve bir uygulama. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 21(1): 119-135.

- Ünüvar, P., Çalışandemir, F., Tagay, Ö., & Amini, F. (2015). Okul öncesi dönem çocuklarının mutluluk algısı (Türkiye ve Afganistan Örneği). *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34: 1-22.
- Iso-Ahola, S. E. (1983). Towards a social psychology of recreational travel. *Leisure Studies*, 2,:45-56
- Janke, M. C., Carpenter, G., Payne, L. L., & Stockard, J. (2010). The role of life experiences on perceptions of leisure during adulthood: A Longitudinal analysis. *Leisure Sciences*, 33(1): 52-69.
- Jiménez-Sedano, L. (2019). Kizomba dance: From market success to controversial national brand. *Revue européenne des migrations internationales*, 3-4 (Vol. 35): 107-127.
- Juniu, S. (2000). Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1): 69-73.
- Kaeppler, A. L. (2000). Dance ethnology and the anthropology of dance. *Congress on Research in Dance*, 32(1): 116-125.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44): 214-233.
- Kara, F. M. (2019). Internet addiction: Relationship with perceived freedom in leisure, perception of boredom and sensation seeking. *Higher Education Studies*, 9(2): 131-140.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., & Sarol, H. (2018). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(4): 113-121.
- Karakuş, S., & Dinç, F. (2018). Fitness merkezlerine üye bireyler ile doğa sporlarına katılan bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeyleri arasındaki farkların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(S11): 64-73.
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B., & Koçak, S. (2008). Serbest zaman tatmin ölçeğinin (SZTÖ-uzun versiyonu) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2): 80-91.
- Kaya, İ. (2013). *Çekim unsurları ile rekreatif alışveriş tatmin ve yeniden satın alma niyeti arasındaki ilişki. (Doktora tezi)*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kaya, N. (2013). *İş tatmini ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişki: Bir uygulama*” (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kleiber, D. A., Walker, G. J., & Mannell, R. (2011). *A Social psychology of leisure*. USA: State College: Venture Publishing.
- Kodaş, D., Kodaş, B., & Arıca, R. (2015). Yiyecek-içecek çalışanlarının serbest zaman tatmin düzeyleri ile serbest zamanda algılanan özgürlüklerinin incelenmesi. 3. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi; Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Korkmaz, B., & Ertürk, Ö. (2007). Dansın nörolojisi ve kültür. *Kognitif Nörobilim Forumu*. 2(3): 18-35.
- Kovacs, A. (2007). *The leisure personality: Relationship between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction*. (Doctoral Dissertation). USA: Indiana University, School of Health, Physical Education and Recreation.
- Lu, L., & Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experience and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6: 325-342.
- Matsunaga, M., Murakami, H., Yamakawa, K., İsowa, T., Fukuyama, S., Shinoda, J., . . . Ohira, H. (2011). Perceived happiness level influences evocation of positive emotions. *National Institute for Physiological Sciences*, 3(8): 723-727.
- Memili, H., Akar, T., Öztürk, E., Durmaz, H., & Güngörmüş, H. A. (2019). Serbest zamanda algılanan özgürlük ile bilinçli farkındalık düzeyi ilişkisi: üniversite öğrencileri örneği. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi* (255-256). Bodrum: Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2007). *Halk oyunları*. Ankara: Eğlence Hizmetleri.
- Mirzeoğlu, N., Aşçı, H. F., Çelebi, M. A., Akıçada, C., Amman, T., Doğu, G., . . . Şemşek, Ö. (2017). *Spor bilimlerine giriş*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Munson, W. W. (1993). Perceived freedom in leisure and career salience in adolescence. *Journal of Leisure Research*, 5(3): 305- 314.
- Narlı, A. (2014). *Moden dans eğitimi sürecinin klasik bale dansçısı eğitimine katkıları*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Bale Anasanat Dalı.
- Neulinger, J. (1974). The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure. *Springfield*, 11, 295-306.

- Ocak, H. (2012). Kınalızade Ali Efendi'de mutluluk ahlâkı kavramının felsefi temelleri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1): 115-136.
- Ömür, A. D. (2012). *Okul öncesi eğitim alan çocukların özgürlük kavramını algılayışlarına ilişkin bir çalışma (İstanbul Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: YediTepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Örnek, S. V. (1971). *Etnoloji sözlüğü*. Ankara: Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Yayınlar: 200.
- Özant, M. I., & Demirel, M. (2019). Lise öğrencilerinin boş zamanın anlamı ile boş zaman faaliyetlerinde algıladıkları özgürlük düzeylerinin ilişkin görüşlerinin incelenmesi. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi* (524-525). Bodrum: Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği.
- Özarslan, M. (2003). Dance. A.P. ROYCE içinde, *The Anthropolgoy of Dance*(6: 163-172). London: Türkbilig.
- Öztürk, Ö. T., Soytürk, M., & Serin, S. (2019). University students' perceptions of freedom in leisure. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3): 803-810.
- Öztürk, S., & Güntay, G. Y. (2017). Bir iletişim formu olarak dansın film anlatısına etkisi: "Chicago örneği". *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(2): 1045-1077.
- Öztaş, İ. (2018). *Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyum ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ağrı: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Papakonstantinou, Z. (2019). "Work and leisure" in E. Lytle (ed.), *A Cultural History of Work in Antiquity*. London: Bloomsbury Academic.
- Parlar, F., Öncü, E., Akbulut, V., & Başkan, N. (2018). Rekreasyonel egzersize katılan yetişkinlerde mutluluk algısı. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi*(291-292). Bodrum: Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği.
- Perez Bonilla, L. (2019). Dominican masculinities through the Bachata Genre. *Bonilla University of Connecticut*.
- Pollock, T. (2018). Desiring connection: Affect in the embodied experience of Kizomba Dance. *Capacious: Journal for Emerging Affect Inquiry*, 1(2): 104-119.

- Poulsen, A. A., Cuskelly, M., & Ziviani, J. M. (2007). Perceived freedom in leisure and physical coordination ability: Impact on out of school activity participation and life satisfaction. *Child: Care, Health and Development*, 33(4): 432-440.
- Poulsen, A. A., Ziviani, J., Johnson, H., & Cuskelly, M. (2008). Loneliness and life satisfaction of boys with developmental coordination disorder: The impact of leisure participation and perceived freedom in leisure. *Human Movement Science*, 27(2): 325-343.
- Reich, J. W., & Zoutra, A. (1981). Life events and personal causation: some relationships with satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(5): 1002-1012.
- Sabırlı, T. N., Argan, M., Yetim, G., & Hızal, A. (2019). Boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutlulukta sosyal medya bağlılığının rolü. 2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Tam Metin Kitabı. (Editörler: Bülent Gürbüz, Hamdi Alper Güngörmüş)* (37-39). Bodrum: Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırma Derneği.
- Sajjadian, P., Kalantari, M., Abedi, M. R., & Nilforooshan, P. (2016). Predictive model of happiness on the basis of positive psychology. *Review of European Studies*, 8(4): 81-94.
- Sarıboğa, B. (2019). Tango müziğinin tarihsel süreci ve Türkiye’de tango müziğine genel bir bakış. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(2): 263-273.
- Sato, N., Nunome, H., & Ikegami, Y. (2014). Kinematic analysis of basic rhythmic movements of hip-hop dance: Motion characteristics common to expert dancers. *Journal of Applied Biomechanics*, 31(1): 1-7.
- Schyns, P. (1998). Crossnational difference in happiness:Economic and cultural factors explored. *Social Indicators Research*, 43: 3-26.
- Serdar, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Serdar, E.,& Demirel, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları sağlık çıktıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki.2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Tam Metin*

- Kitabı. (Editörler: Bülent Gürbüz, Hamdi Alper Güngörmüş) (206-209). Bodrum: Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırma Derneği.*
- Serdar, E., & Ay, S. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *İÜ Spor bilimleri Dergisi*, 6(2): 34-44.
- Serdar, E., Demirel, M., Demirel, D. H., & Donuk, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(28): 429-438.
- Sevim, N., & Özer, A. (2013). *Eğlence pazarlaması (Edt. Mehpere Tokay Argan). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset.*
- Siegenthaler, K. L., & O'Dell, I. (2000). Leisure attitude, leisure satisfaction, and perceived freedom in leisure within family dyads. *Leisure Sciences*, 22(4): 281-296.
- Şeker, M. (2011). Mutluluk ekonomisi. *İstanbul Journal of Sociological Studies*, 39: 115-140.
- Şemşek, N., Ayhan, C., & Düğenci, A. (2019). Engelli birey ebeveynlerinde serbest zaman tatmini ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki.2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Tam Metin Kitabı. (Editörler: Bülent Gürbüz, Hamdi Alper Güngörmüş) (86-91). Bodrum: Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği.*
- Şemşek, N., Ayhan, C., & Düğenci, A. (2019). Engelli birey ebeveynlerinde serbest zaman tatmini ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki.2. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Tam Metin Kitabı. (Editörler: Bülent Gürbüz, Hamdi Alper Güngörmüş) (286-291). Bodrum: Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırmaları Derneği.*
- Türkeri, C. (2014). Oniki haftalık salsa dans çalışmalarının VKİ ve statik dengeye etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(1): 1-22.
- Taşkıran, E. (2008). *Elit dansçıların dansdaki etik değerlere yönelik davranışları. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*
- Taydaş, O. (2012). *Serbest zaman etkinliği olarak facebook kullanımının yalnızlıkla ilişkisi: Cumhuriyet üniversitesi örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Tdk. (2020, 08 01). *Sozluk*. TDK: <https://sozluk.gov.tr/>, erişim adresinden alındı

- TDK Sözlük, T. (<https://sozluk.gov.tr/>). <https://sozluk.gov.tr/?kelime=mutluluk>. 4 14, 2020 tarihinde TDK sözlük: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- Tepeköylü-Öztürk, O., Soytürk, M., & Ceylan, S. S. (2016). Üniversite öğrencilerinin serbest zamana yönelik özgürlük algıları. *14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* (314). Antalya: Spor Bilimleri Derneği.
- Tezcan, M. (1985). *Eğitim sosyolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. London: Routledge.
- Tsaur, S. H., Yen, C. H., & Hsiao, S. L. (2013). Transcendent experience, flow and happiness for mountain climbers. *International Journal of Tourism Research*, 15(4): 360-374.
- Turan, N. (2018). Çalışma mutluluğu: Kavram ve kapsam. *B.U.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37(1): 169-212.
- Uslu, M. (2013). Halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin psiko-sosyal gelişimlerine etkisi. *Akademik ve Barış Dergisi*, 39: 1-15.
- Veenhoven, R. (2009). Word database of happiness-tool for dealing with the 'data-deluge'. *Psychological Topics (special issue on positive psychology)*, 18: 221-246.
- Wichasin, P. (2007). *A study of thai women as health tour participants şn relation to lifestyle and leisure practice*. Bournemouth: A thesis submitted in partial fulfilment of the requirements of Bournemouth.
- Witt, P. A., & Ellis, G. D. (1985). Development of a short. *Journal of Leisure Research*, 17(3): 225-233.
- Wu, H. C., Liu, A., & Wang, C. H. (2010). Taiwanese university students' perceived freedom and participation in leisure. *Annals of Leisure Research*, 13(4): 679-700.
- Yılmaz, H. (2019). Rekreatif etkinliklere katılan kamu personellerinin çalışma ortamında iş stresi düzeyleri ile serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(8): 1325-1335.
- Yanık, E. (2010). *Dans ve iletişim. (Yüksek Lisans Tezi)*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yazgeç, G. (2019). *Doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyumunu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi:Fethiye*

- Destinasyonu Örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa: Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Yazgeç, G., & Güngörmüş, H. A. (2019). Serbest Zaman doyumu ve mutluluk ilişkisi-Doğa ve macera rekreasyonu katılımcıları. *LAP Lambert Academic Publishing.*
- Yerlisu Lapa, T. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 1985-1993.
- Yerlisu Lapa, T., & Ardahan, F. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacettepe J. of Sport Sciences*, 21(4): 129-136.
- Yerlisu Lapa, T., & Ağyar, E. (2012). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük. *Hacettepe J. of Sport Sciences*, 23(1): 24-33.
- Yumuk, E. D. (2019). *Heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ilişkisi: İzmir korku evleri örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Zabriskie, R. B., & McCormick, B. P. (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family relations*, 50(3): 281-289.

EKLER

EK 1: Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.02.2019-E.10016



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu

Sayı : -050.01.04-
Konu : Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ-Etik Kurul
Başvurunuz-Hk-

Sayın Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

İlgi : 20/12/2018 tarihli ve 58879 sayılı yazı.

"Etkinlik Doyumunun Mutluluk Düzeyine Etkisi: Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyinin Aracı Rolü Dans Okulları Örneği" konulu başvurunuz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 18.01.2019 tarih ve 2019/1 sayılı toplantısında görüşülmüş olup araştırmanın etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Kurulumuzda alınan karar ekte gönderilmektedir.
Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Muzaffer TEPEKAYA
Kurul Başkanı

Ek: 1-Nolu Karar (1 sayfa)

Adres:Şehit Prof. Dr. İlhan Varank Yerleşkesi 45140 - Yunusemre/Manisa
Telefon:(0 236) 2011000 Faks:(0 236) 2372442
Elektronik Ağ:http://www.cbu.edu.tr

Bilgi İçin:Bülent Tekeli
Unvanı: Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 2: Konu Belirleme, Değiştirme ve Onama Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 06/11/2018-94694



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 27697707-302.14.01-
Konu : Konu Belirleme, Değiştirme ve Onama

Sayın Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜş

Anabilim Dalınız öğrencilerinin tez konuları Enstitü Yönetim Kurulumuzun 01.11.2018 tarih ve 39/6,7,8 sayılı kararıyla ekteki gibi uygun bulunmuştur.

Tez önerisi kabul edilen öğrenci, Tez Otomasyon Sistemine üye girişi yaparak Tez Veri Giriş Formunu doldurup çıktıısını aldıktan sonra enstitüye teslim edecektir. Aksi taktirde tez konusu kabul edilmiş sayılmayacaktır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Halit EV
Enstitü Müdürü

Ek: Tez Konusu Belirlenen Öğrenciler

Dağıtım:

Gereği:

Dr. Öğr. Üyesi Recep CENGİZ

Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜş

Bilgi:

Sbe Rekreasyon Anabilim Dalı Başkanlığına

Adres: MCBÜ Şehit Prof. Dr. İlhan Varank Yerleşkesi Fen ve Sosyal Bilimler Enstitü Binası
1. Kat 45140 Yunusentre/Manisa
Telefon: (0 236) 2012754 Faks: (0 236) 2330949
Elektronik Ağ: <http://sbe.cbu.edu.tr>

Bilgi İçin: Fırat Akar
Unvanı: Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

T. C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEZ KONUSU BELİRLENEN ÖĞRENCİLER

SIRA NO	ADI SOYADI	ABD	PROGRAMI	DANIŞMANI	TEZ KONUSU	YÖNETİM KURULU TARİHİ	YÖNETİM KURULU SAYISI
1	Turan AKAR	Rekreasyon	Rekreasyon Y. L.	Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ	Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık Düzeyine Etkisi: Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Aracı Rolü (Manisa Lise Öğrencileri Örneği)	01.11.2018	39/6
2	Selçuk DEMİRDÖĞEN	Rekreasyon	Rekreasyon Y. L.	Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ	Etkinlik Doyumunun Mutluluk Düzeyi Üzerine Etkisi: Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyinin Aracı Rolü (Dans Okulları Örneği)	01.11.2018	39/7
3	Pınar TÜRKER	Rekreasyon	Rekreasyon Y. L.	Dr. Öğr. Üyesi Recep CENGİZ	Tiyatro Oyuncularının Serbest Zaman Motivasyonları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	01.11.2018	39/8

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.06.2020-E.9671



T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : 27697707-302.14.01-
Konu : Konu Belirleme, Değişirme ve Onama

SBE REKREASYON ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Anabilim Dalımız Rekreasyon Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencilerinden Selçuk DEMİRDÖĞEN'in Tez konusu değişikliği, Enstitü Yönetim Kurulumuzun 09.06.2020 tarih ve 21/13 sayılı kararıyla aşağıdaki şekilde uygun bulunmuştur.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Dr. Öğr. Üyesi Gülenaz SELÇUK
Enstitü Müdür Yardımcısı

Tez Konusu: Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük ve Mutluluk Düzeyi İlişkisi: Dans Okulları Örneği

Dağıtım:
Gereği:
Doç. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

Bilgi:
Sbe Rekreasyon Anabilim Dalı Başkanlığına

Evrak Doğrulamak İçin : <https://dogrulama.cbu.edu.tr/envision.sorgula/belgedogrulama.aspx?V=BE8VKVCC1>
Evrak Doğrulama İşlemi e-Devlet üzerinden de yapılabilir.

Adres: MCBÜ Şehit Prof. Dr. İlhan Varank Yerleşkesi Fen ve Sosyal Bilimler Enstitü Binası
1. Kat 45140 Yunusemre/Manisa
Telefon: (0 236) 2012754 Faks: (0 236) 2330949
Elektronik Ağ: <http://sbe.cbu.edu.tr>

Bilgi İçin: Fırat Akar
Unvanı: Veri Hazırlama ve Kontrol
İşletmeni
Tel No: 2012764



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 3: Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu anket formu “Serbest Zamanda Algıladığınız Özgürlük Düzeyleriniz ile Etkinlik ve Yaşam Doyumlarınızın Belirlenmesi” amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarız.

Serbest Zaman Zaman: Bireyin çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan, özgürce kullanabilme ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçasıdır.

Rekreasyon (Serbest Zamanları Değerlendirme): İnsanların boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları aktivitelerdir.

Bu Ankete Gönüllü olarak Katılıyorum.

☐ Evet ☐ Hayır

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız?	2. Cinsiyetiniz? ☐ Erkek ☐ Kadın	3. Medeni durumunuz ☐ Evli ☐ Bekar
4. Mesleğiniz (Belirtiniz)	5. Yaşadığınız şehir	
6. Eğitim durumunuz? ☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Lisansüstü		
7. Gelir getirici herhangi bir işte çalışıyor musunuz? ☐ Çalışmıyorum ☐ Yarı zamanlı çalışıyorum ☐ Tam zamanlı çalışıyorum		

8. Dans merkezinde hangi eğitimlere katılıyorsunuz: (Birden çok yazabilirsiniz)

9. Sahip olduğunuz serbest zaman sürenizi haftalık (Saat) olarak belirtiniz?

1-5 saat	6-10 saat	11-15 saat	16-20 saat	21 saat ve üzeri
----------	-----------	------------	------------	------------------

10. Serbest zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?

Her Zaman	Bazen	Hiçbir Zaman
-----------	-------	--------------

11. Dans merkezine üyelik durumunuz?

6 aydan az	6 ay – 1 yıl	1 – 2 yıl	2 yıl ve üzeri
------------	--------------	-----------	----------------

12. Dans merkezinden yararlanma sıklığınız?

Aylık	4 seans ve altı	4-7 seans	8-11 seans	12-15 seans	16 seans ve üzeri
-------	-----------------	-----------	------------	-------------	-------------------

EK 4: Serbest Zaman Algılanan Özgürlük Ölçeği

SERBEST ZAMAN ALGILANAN ÖZGÜRLÜK ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken, lütfen katıldığınız rekreasyon aktiviteleri ile ilgili duygu ve düşüncelerinize odaklanın. Cevaplar üzerinde çok düşünerek fazla vakit harcamanıza gerek yoktur. Rekreasyon aktiviteleri ile ilgili duygu ve düşüncelerinizi derecelendirmeyi lütfen her ifadenin yanında bulunan size uygun numarayı daire içine alarak yapınız. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için çok teşekkür ederiz!					
1. Katıldığım rekreasyon aktiviteleri kendimi önemli hissetmemi sağlar.	5	4	3	2	1
2. Çok sayıda eğlenceli rekreasyon aktivitesi biliyorum.	5	4	3	2	1
3. Rekreasyon aktivitelerini beraber yaptığım kişilerin becerilerini geliştirebilecek şeyler yapabilirim.	5	4	3	2	1
4. Yapmak istediğim tüm rekreasyon aktivitelerini yapabilecek kadar iyiyim.	5	4	3	2	1
5. Bazen, bir rekreasyon aktivitesi sırasında her şeyi yapabileceğimi hissettiğim kısa anlar olur.	5	4	3	2	1
6. Benim için yapabileceğim bir rekreasyon aktivitesini seçmek kolaydır.	5	4	3	2	1
7. Rekreasyon aktiviteleri sırasında diğer insanların beni daha çok beğeneceği şeyler yapabilirim.	5	4	3	2	1
8. Rekreasyon aktiviteleri diğer insanları tanımama yardımcı olur.	5	4	3	2	1
9. Bir rekreasyon aktivitesini istediğim kadar eğlenceli hale getirebilirim.	5	4	3	2	1
10. Bir aktivite sırasında diğer insanların daha fazla eğlenmesini sağlayacak şeyler yapabilirim.	5	4	3	2	1
11. Genelde rekreasyon aktivitelerini kiminle yapacağıma kendim karar veririm.	5	4	3	2	1
12. Diğer insanlarla birlikte yaptığım aktivitelerde iyiyim.	5	4	3	2	1
13. Hemen hemen yaptığım tüm rekreasyon aktivitelerinde iyiyim.	5	4	3	2	1
14. Yaptığım rekreasyon aktivitelerinde yaratıcı olabilirim.	5	4	3	2	1
15. Rekreasyon aktivitelerini herkes için eğlenceli hale getirebilirim.	5	4	3	2	1
16. Rekreasyon aktivitelerim sırasında, sıklıkla her şeyin iyi gittiği anlar olur ve çok heyecanlanırım.	5	4	3	2	1
17. İstemeseler de çoğunlukla insanların benimle rekreasyon aktivitelerini yapmalarını sağlarım.	5	4	3	2	1
18. Hemen hemen her aktiviteyi kendim için eğlenceli hale getirebilirim.	5	4	3	2	1
19. Yeni arkadaşlar edinmeme yardımcı olan rekreasyon aktivitelerine katılırım.	5	4	3	2	1
20. Rekreasyon aktivitelerini yaparken iyi şeylerin olmasını sağlarım.	5	4	3	2	1
21. Rekreasyon aktivitelerini yaparken kendimi güçlü ve kontrol sahibi hissettiğim zamanlar olur.	5	4	3	2	1
22. İnsanların benimle aktivite yapmaktan hoşlanacağı şeyler yapabilirim.	5	4	3	2	1
23. Sıkıntılı iken sakinleşmek için rekreasyon aktivitelerine katılabilirim.	5	4	3	2	1
24. Rekreasyon aktivitelerini yaparken heyecanlanırım.	5	4	3	2	1
25. Rekreasyon aktivitelerini yaparken genelde eğlenirim.	5	4	3	2	1

EK 5: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Form

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU(OMÖ-KF)	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1-5 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz					
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

EK 6: Araştırmada Kullanılan Ölçek İzinleri

20.12.2018

Gmail - "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği"



"Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği"

8 Kasım 2018 15:49

Selçuk merhaba,

Öncelikle yüksek lisans tezinde başarılar diliyorum. "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği"ni tüm çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Aklınıza takılan bir şey olursa her zaman yazabilirsiniz. Ekte yönergeyi gönderiyorum.

İyi çalışmalar dilerim,

Doç.Dr. Tennur Yerlisu Lapa

Assoc. Prof. Dr. Tennur YERİLSU LAPA

Akdeniz University

Faculty of Sport Sciences

Recreation Department

Antalya/Turkey 07058

[Alıntılanan metin gizlendi]



Algılanan Özgürlük-25 Yönerge.docx
21K

<https://mail.google.com/mail/u/0?ik=cb2ea5f794&view=pt&search=all&permmsgid=msg-f%3A1616570091616873773&simpl=msg-f%3A1616570...> 1/1

Search ...

Search

TAYFUN DOĞAN (HTTP://WWW.TAYFUNDORGAN.NET/)

Ana Sayfa (<http://www.tayfundogan.net/>) Hakkımda (<http://www.tayfundogan.net/hakkimda/>)

Pozitif Psikoloji (<http://www.tayfundogan.net/pozitif-psikoloji/>)

Psikolojik Ölçme Araçları (<http://www.tayfundogan.net/psikolojik-olcme-araclari/>)

Akademik Yayınlar (<http://www.tayfundogan.net/akademik-yayinlar/>) Videolar (<http://www.tayfundogan.net/videolar/>)

İletişim (<http://www.tayfundogan.net/iletisim/>)

Psikolojik Ölçme Araçları

Uyarlamasını yaptığımız aşağıdaki ölçme araçlarını akademik araştırmalarınızda dilediğiniz gibi kullanabilirsiniz. Ayrıca izin almanıza gerek yoktur. Aşağıdaki bağlantılara tıklayarak ölçeği indirebilirsiniz. Telif hakları nedeniyle ölçeklerin makalelerini buraya koymıyorum. Onları da, yayınlanan dergilerin sayfalarından temin edebilirsiniz. Anladığınız bir nokta olursa, iletişim sayfamızdan sorularınızı iletebilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

1. **OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ** - Doğan, T., ve Sapmaz, F. (2012). "Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi" Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 25, 297-304. [oxfordmutlulukolcegi](http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/OxfordMutlulukOlcegi.doc) (<http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/OxfordMutlulukOlcegi.doc>)
2. **OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ-KISA FORMU** - Doğan, T., ve Çötök, N. A. (2011). "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (36), 165-172. [oxfordkisaformu](http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/OxfordKisaFormu.doc) (<http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/OxfordKisaFormu.doc>)
3. **ÖZNEL MUTLULUK ÖLÇEĞİ** - Doğan, T., ve Totan, T. (2013). Psychometric properties of Turkish version of the Subjective Happiness Scale. The Journal of Happiness & Well-Being, 1(1), 23-31. [oznelmutlulukolcegi](http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/OznelMutlulukOlcegi.pdf) (<http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/OznelMutlulukOlcegi.pdf>)
4. **KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ** - Doğan, T. (2015) Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 93-102. [kisaspsikolojiksaglamlikolcegi](http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/KisaPsikolojikSaglamlikOlcegi.pdf) (<http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/KisaPsikolojikSaglamlikOlcegi.pdf>)
5. **İKİ BOYUTLU BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ** - Doğan, T. (2011). Two-Dimensional Self-Esteem: Adaptation of the Self-Liking/Self-Competence Scale into Turkish, a Validity and Reliability Study. Education and Science, 36 (162), 126-137. [benliksaygisilolcegi](http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/BenlikSaygisiOlcegi.doc) (<http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/BenlikSaygisiOlcegi.doc>)
6. **MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ** - Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 103-115. [mentaliyiolusolcegi](http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/MentalIyiOlusOlcegi.docx) (<http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/MentalIyiOlusOlcegi.docx>)
7. **İŞ YAŞAMINDA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ** - Doğan, T., Çetin B., ve Sungur, M. Z. (2009). İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 10, 271-277. [isyasamindayalnizlikolcegi](http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/IşYaşamındaYalnızlıkOlcegi.doc) (<http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/IşYaşamındaYalnızlıkOlcegi.doc>)
8. **TROMSO SOSYAL ZEKA ÖLÇEĞİ** - Doğan, T. ve Çetin B. (2009). Tromso Sosyal Zeka Ölçeği Türkçe Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 9(2), 691-720. [sosyalzekaolcegi](http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/SosyalZekaOlcegi.doc) (<http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/SosyalZekaOlcegi.doc>)
9. **UTRECHT İŞE BAĞLILIK ÖLÇEĞİ** - Eryılmaz, A., ve Doğan, T. (2012). "İş Yaşamında Öznel İyi Oluş: Utrecht İşe Bağlılık Ölçeğinin Psikometrik Niteliklerinin İncelenmesi" Klinik Psikiyatri Dergisi, 15, 49-55. [isebaglilikolcegi](http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/IşeBağlılıkOlcegi.doc) (<http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/IşeBağlılıkOlcegi.doc>)
10. **TORONTO EMPATİ ÖLÇEĞİ** - Totan, T., ve Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). The Toronto Empathy Questionnaire: Evaluation of psychometric properties among Turkish university students. Eurasian Journal of Educational Research, 46, 178-179. [torontoempatiolcegi](http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/TorontoEmpatiOlcegi.doc) (<http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/TorontoEmpatiOlcegi.doc>)
11. **SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ** - Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 151-159. [sosyalgorunuskaygisilolcegi](http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/SosyalGörünüşKaygisiOlcegi.doc) (<http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/SosyalGörünüşKaygisiOlcegi.doc>)

(<http://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/özgeçlilikölcegi.docx>)