



**SPORTİF REKREASYONEL AMAÇLI FİTNESS
MERKEZLERİNDEN FAYDALANAN BİREYLERİN
SERBEST ZAMAN DOYUM VE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**

Duran İĞİL

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Doç. Dr. Ferhat GÜDER

2025

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

SPORTİF REKREASYONEL AMAÇLI FİTNESS MERKEZLERİNDEN
FAYDALANAN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN DOYUM VE YAŞAM
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Duran İĞİL

Danışman: Doç. Dr. Ferhat GÜDER

BAYBURT - 2025

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. Ferhat GÜDER danışmanlığında, Duran İĞİL tarafından hazırlanan “Sportif Rekreasyonel Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin Serbest Zaman Doyum ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi” başlıklı bu çalışma, 15.01.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Hayri AKYÜZ

Üye : Doç. Dr. Ferhat GÜDER

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Gürkan ELÇİ

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALIM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Ferhat GÜDER danışmanlığında hazırlamış olduğum “Sportif Rekreatif Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin Serbest Zaman Doyum ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi” başlıklı program seçin tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

15.01.2025

Duran IIĞİL



ÖN SÖZ

Sportif Rekreatif Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin Serbest Zaman Doyum ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada öncelikle kıymetli katkılarından ötürü değerli danışman hocam Doç. Dr. Ferhat GÜDER'e teşekkürlerimi sunarım. Lisans ve Lisansüstü eğitim hayatım boyunca desteklerini ve bilgilerini paylaşan yol gösteren birbirinden kıymetli akademisyen hocalarıma da teşekkürü borç bilir saygılarımı sunarım. Eğitim hayatım boyunca üzerimde maddi ve en büyük maneviyat duygusunu hissettiğim aileme sonsuz teşekkür ederim.

Duran İĞİL



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPORTİF REKREASYONEL AMAÇLI FİTNESS MERKEZLERİNDEN FAYDALANAN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN DOYUM VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

Duran İĞİL

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ferhat GÜDER

Bayburt-2025, Sayfa: 68

Araştırmanın amacı sportif rekreasyonel amaçlı fitness merkezlerinden faydalanan bireylerin Serbest zaman ve Yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini Bartın ilinde ikamet eden 180'i erkek ve 128'i kadın ($25,9 \pm 8.18$ yıl) olmak üzere toplamda 308 birey oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunun yanı sıra katılımcıların serbest zaman doyumlarının değerlendirilmesi için Beard ve Ragheb (1992)'in geliştirdiği, Gökçe ve Orhan (2011)'in Türkçe'ye uyarlamış olduğu 'Serbest Zaman Doyum Ölçeği' yaşam doyumu düzeylerinin belirlenebilmesi için ise Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği' kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 23,0 paket programında analiz edilmiştir. İki grup arasındaki farklılığı belirlemek t testi üç ya da daha fazla gruplar arasındaki farklılıkları tespit etmek için ise ANOVA testi uygulanmıştır. Değişkenler arası ilişki belirlemek için Pearson korelasyon analizi kullanılırken hata payı, 05 olarak belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre; yaşam doyumu ölçeği puan ortalamaları ile serbest zaman doyumu ölçeği tüm alt boyut puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir ($p < 0.05$). Araştırmamızın sonucunda, fitness merkezlerinde sportif etkinliklere günlük katılım saatlerinin yaşam doyumu kaliteleri ve serbest zaman doyumu düzeyleri üzerinde pozitif etkisinin olmadığı ancak haftalık düzenli katılımların pozitif etkisinin olduğu görülmüştür. Yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu kavramlarına yönelik olarak, gelecekte yapılması planlanan araştırmaların farklı örneklem gruplarına odaklanarak gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, fitness, yaşam doyumu, serbest zaman.

ABSTRACT

M. SC. THESIS

DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE SATISFACTION AND LIFE SATISFACTION OF INDIVIDUALS BENEFITING FROM FITNESS CENTERS FOR SPORTY RECREATIONAL PURPOSES

Duran İĞİL

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Ferhat GÜDER

Bayburt-2025, Pages: 68

The aim of the study was to examine the relationship between free time and life satisfaction of individuals who benefit from fitness centers for sportive recreational purposes. The sample of the study consists of 308 individuals, 180 male and 128 female (25.9 ± 8.18 years) residing in Bartın province. In addition to the Personal Information Form prepared by the researcher as the data collection tool in the study, the "Free Time Satisfaction Scale" developed by Beard and Ragheb (1992) and adapted to Turkish by Gökçe and Orhan (2011) was used to evaluate the free time satisfaction of the participants and the "Life Satisfaction Scale" developed by Diener et al. (1985) and adapted to Turkish by Köker (1991) was used to determine the life satisfaction levels. The obtained data were analyzed using the SPSS 23.0 package program. To determine the difference between two groups, t test was applied, and to determine the difference between three or more groups, ANOVA test was applied. While Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between variables, the margin of error was determined as .05. According to the analysis results; It was observed that there was a positive significant relationship between the life satisfaction scale mean scores and the leisure time satisfaction scale mean scores of all sub-dimensions ($p < 0.05$). As a result of our research, it was seen that the daily participation hours in sports activities in fitness centers did not have a positive effect on the quality of life satisfaction and leisure time satisfaction levels, but the positive effect of weekly regular participation was effective. It is recommended that future research on the concepts of life satisfaction and leisure satisfaction should focus on different sample groups.

Keywords: Recreation, fitness, life satisfaction, free time satisfaction.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLOLAR.....	X
KISALTMALAR.....	XI
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	3
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Önemi Ve Gerekçesi.....	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	5
Varsayımlar	5
BİRİNCİ BÖLÜM.....	7
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1. REKREASYON NEDİR?	7
1.2. REKREASYON TANIMI.....	7
1.2.1. Rekreasyon	7
1.2.2. Rekreasyon Özellikleri	8
1.2.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması	9
1.2.4. Faaliyetlere Katılım Şekillerine Göre Rekreasyon	10
1.2.5. Faaliyetlere Katılım Amaçlarına Göre Rekreasyon	10
1.2.6. Faaliyetlerin Yapıldığı Mekâna Göre Rekreasyon	11
1.2.6.1. Açık alan rekreasyonu	11
1.2.6.2. Kapalı alan rekreasyonu	12
1.2.7. Faaliyetlere Katılımcı Sayısına Göre Rekreasyon.....	12
1.2.7.1. Bireysel rekreasyon	12
1.2.7.2. Grup rekreasyonu	12
1.2.8. Yerel Sınıflamaya Göre Rekreasyon	12
1.2.8.1. Kentsel rekreasyon	12
1.2.8.2. Kırsal rekreasyon.....	12
1.2.9. Özel İşlevlerine Göre Rekreasyon.....	13
1.3. REKREASYONUN FAYDALARI	13
1.3.1. Fiziksel Faydaları	14
1.3.2. Psikolojik Faydaları	14
1.3.3. Sosyal Faydaları	14
1.5. FITNESS KAVRAMI	15
1.5.1. Fitness Etkinliklerine Katılma Nedenleri	16
1.6. YAŞAM DOYUM KAVRAMI	17
1.7. YAŞAM DOYUMU KURAMLARI	19
1.7.1. Ereksel (Telik) Kuramlar.....	19
1.7.2. Aktivite Kuramları.....	19
1.7.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları	19

1.7.4. Bağ Kuramları	19
1.7.5. Yargı Kuramları.....	20
1.8. YAŞAM DOYUMU ALT KATEGORİLERİ.....	20
1.9. YAŞAM DOYUMUNU ETKİLEYEN BAZI DEĞİŞKENLER	21
1.9.1. Yaş.....	21
1.9.2. Cinsiyet.....	22
1.9.3. Eğitim	22
1.9.4. Gelir Durumu.....	22
1.10. SERBEST ZAMAN DOYUM KAVRAMI	23
1.11. ZAMAN KAVRAMI	23
1.12. ZAMAN KAVRAMININ SINIFLANDIRILMASI	23
1.13. SERBEST ZAMAN VE TARİHİ GELİŞİMİ	24
1.14. SERBEST ZAMAN DOYUMU	25
1.15. SERBEST ZAMAN VE TARİHSEL GELİŞİM	26
1.15.1. İlk Çağda Serbest Zaman.....	26
1.15.2. Orta Çağ Döneminde Serbest Zaman	27
1.15.3. 18. Yüzyıl Sonrası Modern Dönemde Serbest Zaman	28
1.15.3.1. Sanayi devrimi ve çalışma hayatı	28
1.15.3.2. Serbest zamanın dönüşümü	29
1.15.3.3. Modernleşme ve tüketim kültürü.....	29
1.15.3.4. Kapitalizm ve serbest zaman	29
1.15.4. Post Modern Çağda Serbest Zaman.....	29
1.15.5. Teknolojik Gelişmeler ve Enformasyon Toplumu	29
1.16. SERBEST ZAMANIN YENİ BİÇİMLERİ	30
1.16.1. Medya ve Serbest Zaman	30
1.16.2. Serbest Zamanın Fonksiyonu ve Önemi.....	30
1.16.3. Sosyal Statü ve Serbest Zaman.....	30
1.16.4. Serbest Zamanı Etkileyen Faktörler	31
1.16.5. Esnek Çalışma Saatleri ve Serbest Zamanın Artışı	31
1.16.6. Torkildsen'in Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Etkileyen Faktörler.....	31
1.16.7. Demografik Faktörlerin Serbest Zaman Etkinliklerine Etkisi	31
1.16.7.1. Yaş ve cinsiyetin etkisi	31
1.16.7.2. Ekonomik durumun rolü.....	32
1.16.7.3. Serbest zamanları değerlendirme.....	32
1.16.8. Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri.....	34
1.16.9. Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri	34
1.16.10. Serbest Zaman Faydaları	35
İKİNCİ BÖLÜM	37
2. YÖNTEM	37
2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	37
2.2. ARAŞTIRMA EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ	37
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	37
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	37
2.3.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ).....	37
2.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	38
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	38

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	39
3. BULGULAR	39
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	43
Sonuç	43
Tartışma	43
Öneriler	48
KAYNAKÇA.....	50
EKLER	61
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	61
Ek 2: Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)	62
Ek 3: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	64
Ek 4: Etik Kurul.....	65
Ek 5: Serbest Zaman Doyumu Ölçeği	66
Ek 6: Yaşam Doyum Ölçeği	67
ÖZ GEÇMİŞ	68

TABLÖLAR

Tablo 1: Katılımcıların Yaş Ortalamaları	39
Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyum ve Serbest Zaman Doyumu Düzeylerini Karşılaştırmaya İlişkin T-Testi Sonuçları.....	39
Tablo 3: Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Yaşam Doyum ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerini Karşılaştırmaya İlişkin T-Testi Sonuçları.....	40
Tablo 4: Katılımcıların Eğitim Değişkenine Göre Yaşam Doyum ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerini Karşılaştırmaya İlişkin ANOVA Sonuçları	40
Tablo 5: Katılımcıların Yaş, Gelir Durumu, Serbest Zaman Etkinliklerine (Hafta/Gün/Saat) Katılım Durumu, Yaşam Doyum ve Serbest Zaman Doyumu Ölçekleri Ortalama Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi	41

KISALTMALAR

N	: Sıklık
Ort.	: Ortalama
Ss	: Standart Sapma
SZDÖ	: Serbest Zaman Doyum Ölçeği
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği



GİRİŞ

Günümüzde modern kapitalist toplumlarda, bilim ve teknolojik gelişimin ilerlemesine bağlı olarak her şey hızla değişip dönüşmektedir ve bu değişimler çok boyutlu bakış açısını gerekli kılmaktadır. Diğer taraftan küreselleşme kavramı ile birlikte yeni medya araçlarıyla bilginin uluslararası dolaşıma girme hızı da her an yükselerek devam etmektedir. Bu minvaldeki dönüşümler, bireylerin hem kendi bireysel yaşamlarını hem de toplumsallaşma sürecini bir biçimde etkilemektedir. Özellikle kapitalizm ekseninde şekillenen üretim-tüketim ilişkileri bireylerin iş yaşamını etkilerken diğer yandan serbest zamanlarında yaptıkları aktivitelerden aldığı doyumunu ve buna bağlı olarak da yaşam doyumunu etkilemektedir.

Çağımız insanı bugüne kadar ulaşamadığı boş zamana ve değerlendirme imkânlarına sahip olduğu tespit edilmektedir. Rekreasyon (serbest zaman etkinlikleri) sanayi inkılabı ile gelişen iş ortamı koşulları ve finansal düzenle birlikte gelişim gösteren toplumlarda kişilerin toplumsal ilişkilerini hareketlendirmek, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını muhafaza etmelerine destek olmak ve yaşam standartlarını büyütmek amacıyla meydana gelen alanlardan biridir (Torkildsen, 2005; Gökçe, 2008). Ancak içinde yaşanılan hız çağında ‘zaman’ kavramı gerek felsefi gerek sosyolojik gerekse rekreasyon kavramıyla ilişkili olarak yeniden yorumlanmaya ihtiyaç duymaktadır. Bunun temel nedeni; yeni medya araçlarının hız kesmeden her geçen gün yaşamlara dâhil olması ve serbest zaman aktivitelerinin çoğunu oluşturmasıdır.

Bu bağlamda bireylerin gündelik yaşam formlarını devam ettirme çabasında sportif amaçlı serbest zaman aktivitelerinin yer alması önemli bir zeminde yer almaktadır. Diğer yandan bu aktivitelerden alınan hazzın artması ve yaşam doyumunun da aynı düzlemde artması bireyin varoluşu için elzemdir. Ayrıca sportif amaçlı yapılan serbest zaman aktiviteleri, bireyin ruhsal, fiziksel, mental ve sosyal olarak yaşam düzeyinin artmasına alan yaratabilmektedir. Bu minvalde, sportif rekreasyonel faaliyetler, bireylerin hem fiziksel aktivite ihtiyaçlarını karşılamada hem de zihinsel doyum sağlamada etkili bir yol olarak öne çıkmaktadır. Özellikle modern toplumlarda en fazla talep edilen branşlardan biri olan fitness merkezleri, bireylerin fiziksel aktivite, egzersiz yapabilmeleri ve sosyalleşmeleri adına önemli bir zeminde yer almaktadır (Karataş, 2023).

Rekreasyon, bireylerin iş ve temel gereksinimlerini yerine getirmek için ayırdıkları zamanın dışında kalan boş zamanlarında, istekli katılımlarıyla kendilerini gerçekleştirmek ve günlük hayatın sıkıntılarından uzaklaşmak için gerçekleştirdikleri etkinlikler şeklinde tanımlanabilmektedir. Rekreasyon, ileri düzeydeki ve kalkınma aşamasındaki ülkelerde özellikle serbest zamanların çoğalması ile değeri artan bir kavramdır (Türkmen vd., 2013;

Gözlük-Kırmızıoğlu, 2017). Spor ise, rekreasyonun en geniş çaplı ve ilgi uyandıran alanlarından birini teşkil etmektedir. Spor ve rekreasyon iki yönlü şekilde karşılıklı olarak etkileşim içerisinde olan olgulardır. Spor bireylerin rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamada geniş bir faaliyet özgürlüğü sağlarken, rekreasyon da sporun yaygın hale gelmesinde ve sportif başarılar elde etmesinde önemli pozisyonlar üstlenmektedir (Şahin, 1997).

Her birey zamanını farklı şekillerde kullanma tercihine sahiptir. Zamanın bir kısmını iş hayatında, bir bölümünü aile ve toplumsal sorumluluklarında, bir bölümünü hayatını devam ettirmek için biyolojik ihtiyaçlar (Durmuş, 2020) yeme, içme vb. gibi zorunluluklara ayırmaktadır. Bu ihtiyaçlar dışında geriye kalan zaman ise boş zaman olarak tanımlanır (Arslan, 2011; Satılmış vd., 2023). Serbest zaman doyumu ise; dıştan gelen baskılardan bağımsız olarak, kişinin yeni yetenek kazanmak, fiziksel, sosyal, kültürel yönler, sportif veya sanatsal etkinliklere gönüllü bir biçimde hiçbir maddi çıkar gözetmeden, dinginlik, yenilenmek ve mutluluk hissi yaşamak için aktif ya da pasif şekilde katıldığı aktivitelerden beklentilerini karşılama derecesidir (Ardahan ve Yerlisu-Lapa, 2010; Çakır, 2017). Yaşam doyumu; bir bireyin arzuları ile sahip olduklarının kıyaslanmasıyla elde edilen durum şekli ya da sonuç olarak ifade edilebilmektedir (Haybron, 2004).

Serbest zaman doyumu ve Yaşam doyumu ile ilgili literatür incelendiğinde, Yaşartürk ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu çalışmada yaşam doyum ölçeğinde cinsiyete değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca, Cenkseven ve Akbaş (2007) üniversite öğrencilerine ilişkin yaptıkları araştırma sonuçlarında yaşam doyum ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Acar ve Yılmaz (2021) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları arasında cinsiyet değişkenine göre yaşam doyum ölçeğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Araştırmacıların çalışmalarda bildirdikleri farklı sonuç raporları, konu hakkında daha fazla araştırma yapılması gerektiğini ve önemini göstermektedir.

Bireylerin rekreasyon etkinliklerine dahil olmaları, bireyin duygusal gereksinimlerinin karşılanmasına katkı sağlayarak, bireyin yaşamındaki sıkıcı yaşantısından ve stresten arınmasında çok büyük bir görev üstlenmektedir (Cooper ve Cartwright, 1994, s. 65-73). Kişilerin mutlu olmak, tatmin olmak ve yeterli bir doyuma erişmek için hayata geçirmiş olduğu rekreatif aktiviteler yaşamlarının her alanında önem arz etmektedir (Soyer vd., 17). Sportif aktiviteler genel olarak fiziksel etkinliklerden oluşup temeli ise bedensel hareketliliği temel almaktadır (Zorba ve Bakır, 2004, s. 106). Kişilerin serbest zamanlarının daha çok fiziksel aktivitelerle değerlendirilmesi açısından dinlenmenin ve sakinleşmenin elde edilebilmesi için

yarar sağlayan etkenlerinin iyi kavranması ve bilinmesi gerekir (Tinsley ve Tinsley, 1986; Saka vd., 2023). Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, sportif rekreasyonel amaçlı fitness merkezlerinden faydalanan bireylerin serbest zaman doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Sportif Rekreasyonel Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin Serbest Zaman Doyum ve Yaşam Doyumu Arasında İlişki var mıdır?

Alt problemler şu şekildedir;

- “Sportif Rekreasyonel Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri cinsiyet değişkeni bağlamında farklı mıdır?”
- “Sportif Rekreasyonel Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet değişkeni bağlamında farklılık gösterir mi?”
- “Sportif Rekreasyonel Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin serbest zaman doyumu düzeyleri eğitim düzeyi değişkeni bağlamında farklılık gösterir mi?”
- “Sportif Rekreasyonel Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri eğitim düzeyi değişkeni bağlamında farklılık gösterir mi ?”
- “Sportif Rekreasyonel Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin serbest zaman doyumu düzeyleri medeni durum değişkenine göre değişiklik gösterir mi?”
- “Sportif Rekreasyonel Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri medeni durum değişkenine göre değişiklik gösterir mi ?”
- “Sportif Rekreasyonel Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin, yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu düzeyleri arasında herhangi bir ilişki var mıdır?”

Araştırmanın Amacı

Çalışmada, ‘Sportif Rekreasyonel Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin Serbest Zaman Doyum ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi’ amaçlanmıştır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Rekreasyon, bireylerin yoğun çalışma yükünü, rutine bağlanmış yaşam düzeylerini ya da olumsuzluklarla monotonlaşmış çevreye bağlı etkilerinden dolayı olumsuz etkilerle karşılaşmış ya da tehdit altına girmiş ruhsal ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmek, korumak veya sürdürmek amacıyla, zorunlu ihtiyaçlardan ayrı, bağımsız ve bağlantısız serbest zamanlarında,

istekli olarak kişisel ya da toplu şekilde isteyerek yapmış oldukları faaliyetler olarak belirtilmiştir (Karaküçük, 2005, s. 61; Saka vd., 2023).

Bireylerin rekreasyon etkinliklerine dahil olmaları, bireyin duygusal gereksinimlerinin karşılanmasına katkı sağlayarak, bireyin yaşamındaki sıkıcı yaşantısından ve stresten arınmasında çok büyük bir görev üstlenmektedir (Cooper ve Cartwright, 1994). Bireylerin etkinliklerden haz almak, tatmin olmak ve yeterli bir yaşam düzeyine erişmek için gerçekleştirdiği rekreatif etkinlikler yaşantılarının tamamında önemli bir rol üstlenmektedir (Soyer vd.). Sportif rekreasyon aktiviteleri genel olarak fiziksel etkinliklerden oluşup temeli ise bedensel hareketliliği temel almaktadır (Zorba ve Bakır, 2004). Kişilerin serbest zamanlarının daha çok fiziksel aktivitelerle değerlendirilmesi açısından dinlenmenin ve sakinleşmenin elde edilebilmesi için yarar sağlayan etkenlerinin iyi kavranması ve bilinmesi gerekir (Tinsley ve Tinsley, 1986; Saka vd., 2023).

Serbest zaman, kişilerin hayatı boyunca yaşanan bir bilinçlenme yolculuğudur. Bu sebeple, yaşamımızın herhangi bir anı ya da yönü ile kısıtlı değildir (Carr, 2017). Serbest zaman kavramı, başta bedensel etkinlikler olmak üzere sanat ve kültürel aktivitelere yüklenen çok geniş çaplı bir tanımdır (Aitchison, 2003; Gürbüz, 2017; Doğan vd., 2019). Her türlü zorluktan uzak, rahatça yararlanabileceğimiz ve istekli olarak yer alabileceğimiz serbest zaman etkinliklerini olumlu bir biçimde değerlendirmek kişinin gelişiminde önemli bir yere sahiptir (Gürbüz ve Henderson, 2014; Koçak, 2017; Yağar ve Yerlisu-Lapa, 2015). Bu perspektifte boş zamanlarda gerçekleştirilen aktivitelerin hem ruhsal hem de toplumsal yönden olumlu yönleri açığa çıkarılmıştır (Arslan vd., 2018; Gürbüz ve Henderson, 2013; Sarol ve Çimen, 2015). Serbest zamanın olumlu sonuçları, özelde kişiye hitap etse de genel anlamda tüm toplumu etkileyici bir sisteme sahiptir. Literatürde de ifade edildiği gibi, dinamik bir yaşam biçimi, farklı yaratıcı etkinliklerin özellikle fiziksel etkinliklere dâhil olmanın uzun süreli iş verimliliğine ve iş sonrası olumlu şekilde toparlanma sürecine katkı sağladığı görülmektedir (Bloom vd., 2018; Doğan vd., 2019).

Yaşam doyumu, genel anlamda kişinin kendi belirlediği ölçütlere göre elverişli bir şekilde hayatını olumlu biçimde değerlendirme şeklinde açıklanabilir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Bireyin şahsi hayatından ya da aile, yakın çevre, yaşanan ortam gibi belirli hayat şartları açısından memnun olup olmadığına ilişkin yaptığı kapsamlı bilişsel incelemeler olarak beyan edilen yaşam doyumu (Suldo ve Huebner, 2006), genel olarak bireyin, çalışma, boş zaman ve iş dışındaki zaman olarak ifade edilen hayata gösterdiği duygusal reaksiyon olarak açıklanmaktadır (Vara, 1999). Yaşam doyumu, bireyin yaşamında objektif verilere dayanarak, öznel mutluluk (öznel gönenc) ve hayat standardı hakkında vardığı sonuçları temsil

etmektedir (Vara, 1999). Ayrıca, kişinin kendi görüş açısından hayatını incelemesi manasına gelen öznel iyi olmanın alt boyutu olarak önümüze çıkan yaşam doyumu, hayatın tamamına ait zihinsel değerlendirmeleri kapsamaktadır (Yetim, 1991). Diğer yandan Mannel, Zuzanek ve Larson (1988) yaşam doyumu anlayışının ilerlemesinde serbest zaman doyumunun belirleyici bir görev üstlendiğini belirtirken, bir başka taraftan Riddick (1986), yaşam doyumunu tanımlamanın finansal, ailevi, sağlık ve çalışmayla alakalı etkenlerin yanı sıra, serbest zaman doyumunu terimini açıklama yoluyla gerçekleştirilebilir olduğunu göstermektedir (Wang vd., 2008).

Yaşam tatmini, özgürlük, demokrasi, açık görüşlülük, aktif bir yaşam sürmek, politik istikrar, kişinin hayatı üzerinde kontrol sahibi olduğunu hissetmek, fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı olmak, evlilik, aile ve dostlarla güçlü bağlar kurmak, düzenli egzersiz yapmak, güvenli bir çevrede yaşamını devam ettirmek pozitif bir bireysel kimlik gibi temel unsurlar tarafından şekillendirilebilmektedir (Dockery, 2004; Akt. Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007).

Yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunu beraber değerlendiren ve aralarındaki bağlantıyı araştıran çalışmalar mevcut olmakla birlikte (Wang vd., 2008) Sportif Rekreatif Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin Serbest Zaman Doyum ve Yaşam Doyumu ile ilgili çalışmaların kısıtlı olduğu fark edilmiştir (Başaran vd., 2019). Bu yüzden araştırmadan çıkan bulguların, sportif rekreatif etkinliklere katılan bireylerde yaşam tatmini ve serbest zaman tatmin düzeylerinin saptanması ile bu ikisi arasındaki ilişkinin ortaya konması, alana önemli bir katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bu bağlamda Sportif Rekreatif Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin Serbest Zaman Doyum ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesinin önemli olduğu ve Yapılacak çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma, Bartın ilinde Sportif Rekreatif Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireyler ile sınırlandırılmıştır.

Varsayımlar

Araştırma verilerinin toplanması için ölçeklerin belirlenmesinde aşağıda belirtilen varsayımlarda bulunulmuştur.

- Katılımcıların kendilerine yöneltilen ölçek sorularını doğru bir şekilde doldurmuş oldukları varsayılmıştır.
- Ölçme araçlarının araştırmaya uygun olduğu varsayılmıştır.

- Ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlikleri veri toplamak açısından yeterli seviyede olduğu varsayılmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. REKREASYON NEDİR?

Rekreasyon, insanların boş zamanlarında mutluluk ve keyif yaşamalarına olanak tanıyan çeşitli etkinlikler ve aktiviteleri kapsayan bir terimdir. Bu aktiviteler genellikle insanların dinlenmek, yenilenmek ve canlanmak için isteğe bağlı olarak yaptığı faaliyetleri içerir. Boş zaman etkinlikleri, bedeni, ruhu ve zihni dinlendirebilecek açık veya kapalı alanlarda çeşitli şekillerde gerçekleştirilebilir. Piknik alanlarından müzelere, doğa yürüyüşlerinden sanatsal etkinliklere kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Boş zaman kavramı sadece sporu değil, kültürel, sanatsal ve bilimsel faaliyetleri de içerir. Bireysel tercihler doğrultusunda tek başına veya grup halinde, şehirde veya kırsalda yapılabilecek çok çeşitli seçenekler sunar. Rekreasyonel faaliyetler genellikle rahatlatma, stres azaltma, yenilenme ve keyif alma gibi bireysel ihtiyaçlardan doğmuştur ve gelişmiş toplumlarda yaygın olarak uygulanır (Deniz, Kılıçaslan ve Koşan, 2019). Bireyin rekreasyon etkinliklerine katılmaları, katılımcıların psikolojik ihtiyaçlarının desteklenmesini sağlayarak, kişinin yaşamındaki sıradan yaşantısından ve stresten arınmasında kayda değer bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Cooper ve Cartwright, 1994). Bireylerin etkinliklerden haz almak, memnun olmak ve yeterli bir yaşam düzeyine ulaşmak adına gerçekleştirdiği rekreatif etkinlikler hayatlarının tamamında önem arz etmektedir (Soyer vd., 2017). Sportif rekreasyon aktiviteleri genel olarak fiziksel etkinlikleri kapsayıp temelinde ise fiziksel aktiviteleri barındırmaktadır (Zorba ve Bakır, 2004). Bireylerin serbest zamanlarının büyük kısmını beden hareketleriyle değerlendirmeleri durumunda dinlenme ve rahatlamanın mümkün olması bakımından faydaları ile nedenlerinin iyi öğrenilmesi gerekmektedir (Tinsley ve Tinsley, 1986; Saka vd., 2023).

1.2. REKREASYON TANIMI

1.2.1. Rekreasyon

Rekreasyon kelimesi, Latince "recreatio" kelimesinin kökünden üretilmiş, çağdaş dillerde "creation" kelimesinin önüne "re" takısı takılarak oluşturulmuştur. Türkçe'de bu kelimenin anlamı serbest zamanların değerlendirilmesi olarak tanımlanır. Rekreasyon, insanların boş zamanlarını değerlendirdikleri veya bu zamanlarda gerçekleştirdikleri faydalı etkinlikleri ifade eder. İnsanın doğasında yaratma arzusu bulunması ve bu arzunun devamlılık göstermesi sebebiyle, rekreasyon kavramı bir tek insanların yaşantısında ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, rekreasyon yenilik yaratmayı ve üretmeyi simgeler; aynı zamanda kültürel etkinlikleri de içerisinde bulundurur (Erdemli, 2008). Temel olarak eğlence ve keyifli

faaliyetleri kapsar; bu bağlamda belirli kuralları olmayan fiziksel hareketleri içerir. Rekreasyon, bireylerin fiziksel ve zihinsel durumlarını tazeleyen, kar amacı gütmeyen boş zaman etkinliklerini ifade eder. Boş zaman, genellikle aktif aktiviteleri tercih etmeye yönlendirir; sürekli aktiviteler veya sporlar boş zaman etkinliği olarak kabul edilmez. Örneğin, günlük düzenli koşu veya egzersiz yapmak boş zaman etkinliği olarak değerlendirilmez. Boş zaman, beslenme, dinlenme ve iş dışında kalan faaliyetler dışında, insanların isteğe bağlı olarak yaptıkları aktiviteleri içerir. Rekreasyon aynı zamanda belirli aktivitelerin sosyolojik ve psikolojik yönlerini de kapsar (Muratbekovna, 2022). Rekreasyon, geniş bir kapsamda ele alınabilen muğlak bir terimdir ve yapılmış olan farklı tanımları da içermektedir.

Rekreasyon, insanların yoğun çalışma temposunu, rutinleşmiş yaşam tarzlarını veya olumsuz çevresel etkilerden kaynaklanan ruhsal ve bedensel sağlık risklerini yeniden kazanmak, korumak veya devam ettirmek amacıyla yapılan, gerekli ihtiyaçlarının dışarısında yer alan bağımsız serbest zamanlarında, istekli bir şekilde kişisel veya toplu bir şekilde tercih ettikleri etkinliklerdir (Karaküçük, 2005; Saka vd., 2023).

1.2.2. Rekreasyon Özellikleri

Boş zaman, kişinin boş zamanlarını değerlendirdiği ve bedensel, ruhsal, duygusal bir biçimde geliştiği bir aktivitedir. Boş zaman değerlendirmenin en önemli özellikleri de şu şekilde özetlenmiştir (Karaküçük, 1999).

- Kişi boş zamanını nasıl geçireceğini özgürce seçebilmelidir. Rekreasyonel faaliyetlerin gönüllü olduğu varsayılmaktadır.
- Yaş, cinsiyet veya diğer demografik özelliklere bakılmaksızın herkesin bir hobiye katılma fırsatı olmalıdır.
- Eğlence, bireyin şahsi kararını verme ve kendi eylemlerini dikte etme yeteneğini teşvik etmelidir.
- Rekreasyonel faaliyetlerin farklı mekânlarda ve hava koşullarında, kapalı veya açık havada yapılması gerekmektedir.
- Boş zaman, eğlence ve keyif sağlayan çeşitli aktiviteleri içerir.
- Eğlence kişinin kendini gerçekleştirmesine yardımcı olur.
- Rekreasyonel faaliyetler katılımcının kişisel ve sosyal niteliklerini geliştirmeye yardımcı olmalıdır.
- Eğlence toplumun ahlaki değerlerine ve geleneklerine saygılı olmalı ve bu ilkelere aykırı olmamalıdır.

- Boş zaman geçirmek, kişinin aynı anda birden fazla aktiviteye ilgi duymasını ve pratik yapmasını sağlar.
- Rekreatif etkinlikler rekreasyon liderlerinin önderliğinde gerçekleştirilir.
- Rekreasyon etkinlikleri belli becerilerle ya da beceri olmadan, programlı ya da programsız, organize edilmiş ya da organize edilmemiş mekânlarda yapılabilir.
- Boş zaman, kişinin rekreasyonel faaliyetlere katılmaktan elde ettiği deneyimdir.
- Rekreasyonel faaliyetlerin amacı kar elde etmek değil, zevk almayı ve kendini ifade etmeyi sağlamaktır.
- Rekreasyonel faaliyetler kültürel unsurları bünyesinde barındırır ve aynı anda birçok amaca hizmet edebilir.
- Bunlar gönüllü boş zaman faaliyetleridir.
- Rekreasyonel aktiviteler stresi azaltır, hatta ortadan kaldırır.
- Fiziksel ve zihinsel sağlığı olumlu yönde geliştirir.
- Faaliyetler kolektif olarak yapıldığından sosyalleşmeyi teşvik ederler.
- Boş zaman etkinlikleri iş verimliliğini arttırdığı için ekonomik açıdan da önemlidir.
- Tatil, monoton ve disiplinli hayattan uzaklaşmak, rahatlamak ve eğlenmek amacıyla yapılan boş zaman aktivitesi olarak tanımlanabilir.
- Boş zaman, kişinin zihinsel ve fiziksel yeniden yapılanmasını destekleyen gönüllü bir faaliyettir.
- Rekreasyonel aktiviteler ve aktivite seçimi tamamen isteğe bağlıdır. Etkinliğe katılım zorunlu olmamalı ancak etkinlik boş zamanlarında yapılmalıdır.

Boş zaman, her cinsiyetten ve yaştan insanın etkinliklere katılmasına olanak tanır. Etkinliğin katılımcıları tamamen kendi inisiyatifleriyle hareket ederler. Bu faaliyetler yıl içerisinde belirli belirsiz zamanlarda ve çeşitli bölgelerde gerçekleştirilebilmesi mümkün aktivitelerdir. Bu aktiviteler insanlara mutluluk veren, zevki artıran aktivitelerdir. Aynı zamanda bireyin kendisini tanımasına ve tanıtmasındaki gelişimi sağlamaktadır (Karaküçük, 1999).

1.2.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon, toplum hayatının her yönünde farklı biçimlerde uygulanan serbest zaman etkinlikleridir (Spracklen, 2015). Fakat Argan (2007) tarafından belirtilmiş olduğu gibi, rekreasyon türleri çeşitli yöntemler kullanılarak gözden geçirildiği için, farklı sınıflandırmalar söz konusudur. Farklı şekilde Hazar (2014), rekreasyonun geniş bir terim olmasından kaynaklı

rekreasyon etkinliklerinin çoklu kategori içerisinde yer alabileceğini ve bu yüzden kesin bir sınıflandırma yapmanın güç olduğu belirtilmiştir.

Karaküçük ve Gürbüz'e (2007) göre her kişinin çeşitli ihtiyaç ve istekleri bulunmaktadır. Bu sebeple, rekreasyon etkinlikleri bu ihtiyaçlar etrafında biçimlenir ve farklı hedefler ve taleplere hitap eden etkinlikler meydana çıkmaktadır. Rekreasyon etkinliklerini kategorize ederken, sadece kişisel istekler ve talepler değil, aynı zamanda rekreasyonun çeşitli rol ve nitelikleri hesaba katılarak bir sınıf oluşturma yapılır. Mevcut kaynaklar incelenerek farklı kategorilerde sınıflandırmalar yapılmıştır.

1.2.4. Faaliyetlere Katılım Şekillerine Göre Rekreasyon

Rekreasyon etkinliklerinin katılım türlerine göre sınıflandırılması, hem aktif hem de pasif rekreasyon biçiminde gerçekleşir. Aktif rekreasyon, bireylerin dinamik bir şekilde katıldığı serbest zaman etkinliklerini ifade eder (örneğin basketbol, koşma, halı saha maçı gibi). Pasif rekreasyon ise kişilerin daha çok izleyici pozisyonunda bulunduğu serbest zaman etkinliklerini içerisine alır (örneğin TV izlemek) (Argan, 2007).

Aktif Rekreasyon: Kişisel veya grup olarak yapılan, açık mekanlar, tesisler, kulüpler, kurslar dâhilinde veya araç gereç kullanımına ihtiyaç duyulan faaliyetleri ifade eder. Bu tür etkinlikler zihinsel, fiziksel ve sosyal gelişimi desteklerken eş zamanlı olarak yerel ekonomilere de katkı sağlar. Kentlere yapılan yatırımların artmasını, kentlerin canlanmasını ve cazibe merkezi haline gelmesini teşvik eder, aynı zamanda turizm olanaklarını da artırabilir (Blakely ve Leigh, 2013).

Pasif Rekreasyon: Özel tesislere ihtiyaç duyulmayan ve genellikle spor alanlarına benzemeyen, bireysel veya grup olarak yapılan kamp yapma, vahşi yaşamı izleme, balık tutma, piknik gibi etkinlikleri kapsayan bir rekreasyon çeşididir. Pasif rekreasyon, aktif rekreasyondan farklı bir biçimde çevresel bilinci geliştirme ve aynı zamanda ekosistemi iyileştirme yönünden ek faydalar sağlayabilir (Güzel, 2021).

1.2.5. Faaliyetlere Katılım Amaçlarına Göre Rekreasyon

Rekreasyon etkinlikleri, katılım hedeflerine yönelik sınıflandırılabilir. Bu sınıflandırmada rahatlatma, kültür etkinlikleri, toplum faaliyetleri, spor etkinlikleri ve sanatsal amaçlar doğrultusunda aktiviteler bulunmaktadır (Karaküçük, 2014).

Dinlenme faaliyetleri: Serbest zaman, dinlenmeyi, beden ve ruh zindeliğini korumayı hedefleyen aktiviteleri içerir. Bireyler, günlük yaşamın sıradanlığından, yoğun akışından ve stresinden uzaklaşarak fiziksel ve ruh sağlığını yenilemek için dinlenme aktiviteleri yaparlar.

Kültürel rekreasyon faaliyetleri: Bu etkinlikler, eski sanat eserleri ve tarihi yapıların ziyaret edilmesi gibi aktiviteleri içerir. İnsanlar, geçmiş toplumlardan tarihi ve kültürel anlam taşıyan yapıtlar hakkında bilgi sahibi olmak ve bu değerlere tanıklık etmek amacıyla bu tür faaliyetlere katılım gösterirler.

Toplumsal rekreasyon faaliyetleri: Toplumsal ilişkileri kurmayı ve geliştirmeyi amaçlayan etkinliklerdir. Bu tür etkinlikler, insanların birbirleriyle iletişim kurarak sosyal ağlarını genişletmelerine, sosyal becerilerini geliştirmelerine ve toplumsal bağlarını kuvvetlendirmelerine yardımcı olabilir.

Sportif amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri: Sportif etkinlikler, hareketli veya durağan olarak değerlendirilebilir. Bireyler bu tür etkinliklere katılırken hem dinamik olarak spor yaparak ve farklı açık hava etkinliklerini gerçekleştirerek (örneğin doğa yürüyüşü, tırmanma gibi), hem de izleyici konumunda bulunarak bu tarz etkinliklere katılım gösterebilirler.

Turizm amaçlı rekreasyon faaliyetleri: Tatil zamanlarında başka mekanları gezmek, görmek amacıyla yapılan serbest zaman aktiviteleridir. İnsanlar, psikolojik ve fiziken uzaklaşmak, rahatlamak ve dinlenmek amacıyla evlerinden farklı bir ortama seyahat ederler.

Sanatsal rekreasyon faaliyetleri: Sanatın birden fazla dalıyla ilgilenilerek değerlendirilen serbest zaman aktiviteleridir.

1.2.6. Faaliyetlerin Yapıldığı Mekâna Göre Rekreasyon

Rekreasyon faaliyetleri, gerçekleştiği ortamlara göre açık ve kapalı mekân rekreasyonları olarak sınıflandırılabilir.

1.2.6.1. Açık alan rekreasyonu

Doğal yaşam alanlarında ve açık mekânlarda gerçekleştirilen etkinliklerdir. Doğayla etkileşim kurmayı ve insanın psikolojik ve bedensel olarak yenilenmesini sağlamayı amaçlar. Bu tarz etkinliklere yönlendiren motivasyonların içerisinde macera arayışı, doğayla bütünleşme arzusu, adrenalin tutkusu, yeni tecrübeler ve başarıya ulaşma isteği, bilgi edinme ve kültürel gelişim arzusu mevcuttur (Yağcı, 2015).

Açık alan rekreasyonu, spor etkinliklerinden kültürel etkinliklere kadar kapsamlı bir aktivite alanını içerir. Hem katılımcı hem de gözlemci olarak doğa yürüyüşleri, kamp yapma, tırmanış, kayak, kano, balon turizmi gibi faaliyetleri içermesi yanında konser, festival, tiyatro gibi etkinliklere de yer verir. Bireyler, bu tür aktivitelere katılım göstererek risk alma, girişimcilik, yaratıcılık gibi birçok farklı yönde kendilerini geliştirme imkânı bulabilirler (Hacıoğlu vd., 2015).

1.2.6.2. Kapalı alan rekreasyonu

Kapalı alan rekreasyonu, doğal etkinliklerin dışında devletin veya özel sektörün sağladığı olanaklar kapsamındaki tesisler, evler veya diğer kapalı alanlarda gerçekleştirilen aktivite türüdür. Sosyal kulüpler, kapalı mekanlarda gerçekleştirilen spor etkinlikleri, aktif veya pasif olarak katılma olanağı sağlayan oyunlar (satranç vb.), resim çizmek, kitap okumak gibi etkinlikler kapalı mekânlarda yapılabilecek aktivitelere örnek olarak gösterilebilir (Kılıçman, 2020).

1.2.7. Faaliyetlere Katılımcı Sayısına Göre Rekreasyon

1.2.7.1. Bireysel rekreasyon

Bireylerin kişisel olarak, dış mekân veya iç mekânlarda, katılımcı veya gözlemci olarak uyguladıkları aktivitelerdir. Evde veya dışarıda müzik dinlemek, kitap okumak gibi tüm rekreasyonel aktiviteleri içeren şeyleri yalnız başlarına gerçekleştirmeleridir (Hazar, 2014).

1.2.7.2. Grup rekreasyonu

Bireylerin rekreasyonel etkinlikleri aileleriyle, dostlarıyla ya da uzman ekiplerle gerçekleştirmesidir. Bu tarz etkinlikler, kişilerin sosyalleşmesini artırır, beşeri ilişkiler geliştirmelerine olanak sağlar, sosyal bir kimlik kazanmalarında etkili olur ve birlikte olma hislerini pekiştirir (Sevil, 2012).

1.2.8. Yerel Sınıflamaya Göre Rekreasyon

Yerel gruplandırmalara göre, rekreasyon türleri şehirsal ve kırsal rekreasyon olarak iki ayrı biçimde değerlendirilebilir.

1.2.8.1. Kentsel rekreasyon

En çok kent merkezlerinde, açık ve kapalı mekanlarda uygulanan rekreasyonel etkinlikleri temsil eder. Kentsel rekreasyonun belirli bir özelliği, kişilerin evlerinden veya iş yerlerinden ayrıldıklarında rahatlıkla erişebilecekleri etkinlikler sunmasıdır (Sevil, 2012).

1.2.8.2. Kırsal rekreasyon

Şehirlerin yaşam merkezleri dışarısında, doğal güzellikleri barındıran mekanlarda gerçekleştirilen aktiviteleri kapsar. Bu tarz faaliyetler çoğunlukla doğal ortamlarda ve doğa koşullarında gerçekleştirilmektedir (Hazar, 2014).

1.2.9. Özel İşlevlerine Göre Rekreasyon

- Silahlı kuvvetlerin rekreasyon programı, Türk Silahlı Kuvvetleri gibi silahlı kuvvetler çalışanlarının ruh hali ve azmini artırmak, birlik ve bütünlüğünü sağlamak amacıyla düzenlenen aktiviteleridir.

- Sosyal rekreasyon programları, farklı gruplara ait kişilerin sosyalleşmek amacıyla düzenledikleri rekreasyon aktiviteleridir.

- Estetik rekreasyon, genellikle sosyo-kültürel düzeyi yüksek kişilerin sanat, spor gibi etkinliklere pasif bir biçimde katılım gösterip izleyerek ve dinleyerek gerçekleştirdikleri rekreasyon aktiviteleridir.

- Ticari rekreasyon programları, belirli bir ekonomik bütçe karşılığında verilen ve ticari amaç hedefleyen aktivitelerdir.

- Özel ve gönüllü rekreasyon programları, vakıflar ve farklı kuruluşların sağlık, sosyal ve kültürel hedeflerle organize ettikleri dinlendirici aktivitelerdir.

- Terapatik rekreasyon programları, bedensel, ruhsal ve sosyal sorunları olan katılımcıların ilerlemesini teşvik etmek veya toplumsal etkileşimini arttırmak adına gerçekleştirilen organizasyonlardır.

- Fiziksel rekreasyon programları, açık veya kapalı ortamlarda yapılan bütün sportif etkinlikleri içeren aktivitelerdir.

- Ekorekreasyon programları, doğa bilincine yoğunlaşarak doğal ortamlarda ekolojik açıdan gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleridir.

- Kamu rekreasyon programları, toplumsal yarara odaklanan, kişilerin sağlıklı ve güzel zaman geçirmesini hedefleyen ve maddi çıkar amacı olmayan aktivitelerdir.

- Kampüs rekreasyon programları, devlet ve özel üniversitelerin veya büyük okullarda öğrenci ve çalışanların okul sınırları içinde rekreasyon ihtiyacını karşılamak hedefiyle gerçekleştirilen programlardır (Kayhalak vd., 2022).

1.3. REKREASYONUN FAYDALARI

Rekreasyon, insanların kişisel ya da gruplar şeklinde katılabildiği, profesyonel bir bireyin önderliğinde gerçekleştirilen farklı aktiviteleri barındıran ve kişinin her yönüyle gelişimine destek sağlayan bir aktiviteler bütünüdür (Taşkıran, 2018). Rekreasyonel etkinlikler, topluma sağladığı yararların ötesinde kişisel olarak birçok faydayı içinde bulundurduğundan, bireyler bu etkinlikler aracılığıyla negatif düşüncelerinden arınabilir, bilişsel olarak kendilerini

ileri seviyeye taşıyabilir, yaşamın monoton ve sıradan akışından kaçarak güven ve inançlarını arttırabilirler (Erturan ve Şahin, 2003).

1.3.1. Fiziksel Faydaları

Sihhatli ve düzenli şekilde yaşamımızı sürdürebilmek ve bedenimizin doğal işleyişine elverişli bir biçimde gelişebilmek için belirli bir düzende fiziksel etkinlikler yapmak zorunludur. Bu nedenle, birçok ülke sağlıklı bir nesil oluşturmak için aktif yaşamı özendiren düzenlemeler yapmaktadır. Bu perspektifte, rekreasyonel etkinliklere gerekli değeri vermek oldukça önem arz etmektedir (Taşkiran, 2018). Çeşitli rekreasyonel faaliyetler, egzersizi keyifli ve mutlu hale getirmeye çalışarak hayat boyu spor alışkanlığının kazanılmasında etkili olur. Aktif bir hayat sürmek, obezite riskini azaltırken, hastalık oranını düşürür, vücut bağışıklığının güçlenmesine etki eder ve hayat kalitesini artırır. Bu alanda sayısız örnek bulunmaktadır (Schwarzenegger vd., 2005).

1.3.2. Psikolojik Faydaları

Günümüzde, çağdaş yaşamın getirdiği ağır stres, iş temposu, hareketsizlik gibi etkenlerin yanı sıra şehirleşme, çevre kirliliği ve nüfus sıklığı gibi nedenler ruhsal bozuklukların çoğalmasına sebep olmaktadır. Bu gibi vaziyetlerde kişilerin ruh sağlıklarını muhafaza etmek ve yeniden şekillendirmek için çeşitli etkinlikleri tercih etmeleri gerekmektedir. Bu alanlardan biri de rekreasyonel etkinliklerdir. Rekreasyon, bireylerin psikolojik olarak çeşitli kazanımlar sunan bir etkinlik türüdür. Bu etkinlikler, bireylerin stresten uzaklaşmasına, ruhsal rahatlama sağlamasına ve psikolojik yönden dinlenmelerine yardımcı olur (Başoğlu, 2011).

Rekreasyon aktiviteleri, katılımcılara kendi görüntülerini değiştirme ve bireysel memnuniyet sağlama imkânı sunar. Bu aktiviteler, kişilerin kendilerine önem vermelerini ve güven hissiyatlarını arttırarak daha kuvvetli bir aidiyet duygusu kazanmalarına katkı sağlar. Bununla birlikte kişisel gelişimlerine yardımcı olur, ruhsal ideallerini daha güçlü şekilde anlatma ve dışa vurma becerilerini artırır. Kişilerin kendi bireysel, çevresel ve toplumsal hayatlarından hoşnutluk duygusuyla ilişki kurmalarına katkı sağlar (Schwarzenegger vd., 2005).

1.3.3. Sosyal Faydaları

Rekreasyon etkinliklerine toplu şekilde katılım, bireylerin beşeri ilişkiler kurma ve geliştirme hususunda önemli bir yer alır. İnsanlar, ortak yönleri ve ilgi alanları olan bireylerle belirli rekreasyon etkinliklerinde birlikte vakit geçirerek sosyal ilişkiler kurmaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Ardahan vd., 2016). Rekreasyon etkinlikleri, kişilerin kendi

düşüncelerini açıklama, özgür hissetme, yeni arkadaşlıklar kurma ve bireysel gelişim gibi pozitif sonuçlar elde etmelerini mümkün kılar (Yıldız, 2020).

1.4. SPORTİF REKREASYON

Rekreatif spor, ya da farklı bir adıyla sportif rekreasyon, bireylerin sağlıklı kalmak, bedensel, psikolojik ve sosyal kazançlar elde etmek için spor etkinliklerine katıldıkları bir süreçtir. Bu etkinlikler, spor alanlarında veya açık alanlarda, maddi bir karşılık ödeyerek ya da ödemediği gerçekleştirilebilir (Biçer, 2008).

Sportif rekreasyon, katılımcıların maddi kazanç hedeflemeden, boş zamanlarında tatmin, eğlence ve sosyal etkileşim sağlamak amacıyla gerçekleştirdiği, fiziksel sağlık, canlılık ve zindelik kazanmayı amaçlayan açık ya da kapalı alanlarda gerçekleştirilen spor aktivitelerini kapsamaktadır. Bu tür etkinlikler, rekreasyon aktivitelerinin önemli bir bölümünü oluşturur (Chase, 1996; Zorba ve Bakır, 2004).

1.5. FITNESS KAVRAMI

Fitness, Oxford online sözlüğüne göre bedensel olarak enerjik ve zinde kalma durumudur (Oxford, 2018). Serkan'a göre ise, "fitness'ın amacı sağlıklı ve formda olmak için bazı aletlerle veya aletsiz şekilde yapılan hareketleri belirli bir düzen içerisinde yapmaktır" (Serkan, 2014).

Caunderay ve Cavadini'ye (1999) göre, fitness veya fiziksel uygunluk, bireylerin mutluluk yolunda kassal işlevlerini, kişisel doğal yetenekleriyle çalıştırmasıdır (Güdül, 2008).

Fitness aktivitelerine olan gereksinim sanayi devriminden önce ve sonrasında değişim göstermiştir. Saraçoğlu'na (2018) göre, "Sanayi devriminden önce 'fit' olmak, bireyin yorulmadan günlük faaliyetlerini yapma potansiyeli olarak ifade ediliyordu. Otomasyonun faaliyete geçmesi ve yaşam şeklindeki değişimlerle birlikte, bedensel zindelik, vücudun çalışma ve serbest zaman faaliyetlerinde verimli bir biçimde çalışabilme, zinde olma, hipokinetik hastalıklara karşı koyma ve kriz yönetme becerisinin bir göstergesi olarak görülmektedir."

Fitness, kapsamlı olarak çeşitli spor branşını barındırır ve içeriğinde kasların tek tek aletli veya aletsiz çalıştırılarak sağlamaştırılması ve kuvvetlendirilmesi hedeflenir. Fitness egzersizleri, spor branşlarında kullanılan ağırlıklı kas gruplarına kondisyon kazandırmak için önem arz etmektedir (Eurogymstar, 2018).

Çoğu insan fitness etkinliklerini vücut geliştirme etkinlikleriyle aynı kefiye koymaktadır. Ancak fitness egzersizleri, vücut geliştirme aktivitelerinden farklı olarak daha geniş bir alan içerisinde yer almaktadır.

1.5.1. Fitness Etkinliklerine Katılma Nedenleri

"Fizyolojik kapasiteyi artırmak ve uzun süre fiziksel uygunluğu sürdürebilmek için düzenli egzersiz gereklidir" (Zorba, 2001). Amerika Birleşik Devletleri Spor Hekimliği Birliği ve Amerikan Diyet uzmanları, bireylerin haftada en az üç veya beş gün, her gün veya çoğunluk gününde, minimum 30 dakika süreyle orta derecede veya orta dereceye yakın aktif spor veya fiziksel egzersiz yapmaları gerektiğini belirtmektedir (Pate, 1995).

fitness faaliyetlerinin bir endüstri haline geldiğini ve medya, eğitim ve sağlık sektörlerinin bu konuya büyük destek vermesiyle insanların fitness konusunda daha seçici hale geldiği ifade edilmektedir (Evans, 2017). Fitness, moda haline gelmiş ve çok fazla tercih edilmeye başlanmıştır (Güdül, 2008).

Sanayileşme ve teknolojinin sağladığı avantajlar, bireyleri hareketsiz hale getirmiştir. Bu durum, köyden şehre göç eden insanların fiziksel aktivitelerini azaltmış ve durağan bir hayat tarzına yönlendirmiştir. Bu durum, çeşitli sağlık problemlerine yol açmıştır. Spor yapmak, bu sağlık sorunlarını önlemek ve günlük stresten uzaklaşmak amacıyla yaygın bir hal almıştır. Bu ihtiyaç, spor işletmelerinin, yeni spor alanlarının ve sporla ilgili meslek dallarının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Kutanis ve Çakal, 2015).

Güdül (2008), çalışma hayatı ve toplumsal zorluklar nedeniyle bedensel ve zihinsel sorunlar yaşayan insanların sporu bir çözüm olarak gördüklerini belirtmektedir. Sportif etkinliklerin fiziksel ve psikolojik sağlığa iyi geldiği bu nedenle kişilerin spor merkezlerine yönelmelerini sağladığı vurgulanmaktadır.

Güdül'ün (2008) Bursa ili örneğinde yaptığı çalışmaya göre, fitness salonlarına giden bireylerin cinsiyete göre motivasyonları şu şekildedir: Erkeklerin en büyük motivasyonu spor yapmak iken (%63), kadınların en büyük motivasyonu sağlıklı olmak (%68) olarak ortaya çıkmıştır.

Spor salonlarında egzersiz yapmanın tercih edilme nedenlerinden biri, uzmanlar eşliğinde çalışma imkânıdır. Bu sayede hareketlerin doğru yapılması sağlanarak sakatlanma riski azaltılır. Ayrıca, kötü hava koşullarından etkilenmeden yıl boyunca spor yapma olanağı sunar. Aletli egzersizler için gerekli ekipmanları temin etme zorunluluğunu ortadan kaldırır ve değişken hava koşullarından bağımsız olarak çeşitli fiziksel aktiviteler yapılabilir (Men's Fitness, 2018).

Sonuç olarak, fitness aktiviteleri kent merkezlerindeki kişilerin sağlık ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılayan merkezler haline gelmiştir.

1.6. YAŞAM DOYUM KAVRAMI

Yaşam doyumu ya da bilinen ismiyle mutluluk yüzyıllardır insanlığın odak noktası olmuştur. Yaşam doyumu; ihtiyaçların, umutların, arz ve arzuların tatminidir. Bu bir yürütme koşulu olarak da tanımlanır. Aynı zamanda yaşam doyumu kavramı beklentilerin mevcut faktörlerle karşılaştırılması sonucu meydana gelen durum veya neticeler ile tanımlanabilir. Yaşam doyumu, insanların gereksinimleri ile gerçek durum arasındaki karşılaştırmaların bir neticesi şeklinde tanımlanır (Özer ve Karabulut, 2003, s.72).

Yaşam doyumu kavramsal olarak ele alınırsa; bireyin yaşam standardını kendi kararlaştırdığı kriterler bağlamında gözden geçirmesi şeklinde ifade edilir (Güllüoğlu-Işık ve Koçak, 2014, s.281). Başka bir tabirle yaşam doyumu, bireyin belirli durumlarla ilgili memnuniyeti değil, sıklıkla hayatının tamamındaki memnuniyet, fiziksel bakımdan kişinin kendisini iyi hissetmesi, ruhsal durumu ve iyi olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Kalfa, 2017, s.3). Yukarıda yapılan açıklamalar kısaca ifade edildiğinde yaşam doyumunun kişinin hayata karşı genel yaklaşım ve çalışma hayatı dışında yaşamına yansıttığı duygusal reaksiyon şeklinde açıklamak mümkündür. Kişiler, hayatlarının istek ve beklentiler dâhilinde gelişmesi ve olmasını isterler bu sayede güzel yaşam, motivasyon, mutlu olma gibi çeşitli değerlendirmeler, kişilerin kendi yaşamı üzerindeki değerlendirmelerle ilgili olmaktadır. Bu sebeple yaşam doyumu kavramı, yıllarca birçok farklı alanların ilgi merkezi bir faaliyet alanı olduğu iddia edilmektedir. Yaşam doyumu ile alakalı çalışmalara 1950 yıllarında başlandığı bilinmektedir. 1970 yılları dikkate alındığında yaşam doyumunun toplumsal bilimler ve diğer alanlar ile bağlantı kurularak incelenmeye başlandığı görülmektedir (Mamur, 2014, s.4) Çünkü yaşam multidisipliner bir kavramdır memnuniyet, iyi oluş durumu, mutluluk, kişisel iyi oluş, yaşam kalitesi gibi tanımlarla ifade edilebilir. Bunun sebebi, ilgili kavramların birbiriyle bağlantılı ve iç içe geçmiş olmasıdır. Literatür taraması yapıldığında bu terimlerin sıklıkla birbirinin yerine kullanıldığı görülmüştür (Göker, 2013, s.8). Son zamanlarda akademik açıdan en çok yaşam doyumu kavramı üzerinde çalışılma yapılan konular arasındadır. Bunun temel nedenlerinden biri yaşam doyumunun bir kişinin hayatına birçok yönden olumlu etkisinin olmasıdır. Literatürde bu konuyla ilgili çalışmalarda, iş doyumu düzeyi ve psikolojik rezistans olumlu yöndedir, diğer yandan hayata karşı memnuniyet, tükenmişlik ve stres ilişkisinde olumlu ve olumsuz bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaşam memnuniyetini tanımlamadan önce "memnuniyet" teriminin açıklanması daha uygun olur. Memnuniyet; Geleceğe yönelik istekleriniz ve ihtiyaçlarınız aynı arzuların tatmini olarak da tanımlanır (Neurgarten vd., 1961). Yaşam doyumu belirli bir durumdan değil, evrensel olarak yaşamdan doyum anlamına gelir. Genellikle kişinin tüm yaşamını ve o yaşamının tüm boyutlarını kapsar (Aksaray vd., 1998).

Araştırmalara göre "yaşam tatmini" insanların mutlu olabilmek için ihtiyaç duyduğu keyif ve yaşamlarını etkileyen çalışma ortamı, aile ve arkadaşlık gibi birçok farklı boyutu olan bütünsel bir yaklaşımla değerlendirmeyi ifade eder. Diener ve Lucas 1999'da iş başı araştırmalarında "yaşam tatmini" ilişkisi içinde oldukları kişileri, çatışan düşünce ve değerlerini ifade ediyor. Yaşam tatmini, insanların geçmişten ve gelecekte edindikleri deneyimler gerçekleşmesini umdukları sevinçleri ve insanların hayatlarını değiştirebilme yetenekleri olduğu ifade ediyor. Yaşam doyumu kavramı bu ilişkinin yalnızca bir yönünü oluşturmaktadır. Olayın tatmini ile sınırlı değildir, yaşamın tüm olaylarından elde edilen tatminlerin toplamını içerir. Bu durum perspektifinden değişen koşullara paralel olarak ifade edilir ve değişir. Bu, ortaya çıkabilecek hareketli bir durumu belirtir (Diener, 1984). Yaşam memnuniyeti kavramı terminolojide subjektif bir özellik taşıdığından, bu durum yaşam doyumu kavramına net sınırlar çizilmesini engellemektedir. Bu nedenle yaşam memnuniyetini etkileyen faktörleri kesin bir şekilde sıralamak olanaksızdır. İnsanların yaşam doyumunu şekillendiren faktörler şu şekilde özetlenebilir;

- Günlük hayattan zevk alma
- Diğer insanlarla insani ilişkileri geliştirmek
- Finansal açıdan güvenli bir hayat yaşamak
- Kişisel anlamda düzgün bir beden elde etmek
- Olumlu bir kişisel kimlik oluşturmak

1.7. YAŞAM DOYUMU KURAMLARI

Yaşam doyumu için geliştirilen kuramlar, antik dönemden bu yana varlığını sürdüren bir meseledir ve farklı düşünürler bu konuları incelemiştir. Sokrates ve Aristoteles, ilgi veya erdem ile kişinin kendini geliştirmesi yaklaşımlarını savunmuşlardır. Platon ise ruhun akıl, karar ve içgüdüden var olduğunu savunarak yaşam doyumu kuramını ilk olarak ortaya atmıştır (Şimşek, 2011). Yaşam doyumu için diğer önemli kuramlar şunlardır:

1.7.1. Ereksel (Telik) Kuramlar

Yaşam doyumunun, amaç veya gereksinim gibi keyif verici durumların elde edilmesi sonucu meydana geldiğini öne süren bir kuramsal önerme, Wilson tarafından 1960 yılında önerilmiştir (Yetim, 1993).

1.7.2. Aktivite Kuramları

Aktivite teorisi, insan mutluluğunun bir aktivite sonucu olarak ortaya çıktığını savunur. Yani, insanların sevdikleri bir işi yapmaları, bu işi yaparken kendilerine keyif verir ve bu da mutluluklarını artırır. Bu teoriyi ilk kez ortaya atan Aristoteles, mutluluğun aktiviteden kaynaklandığını ve başarılı bir aktivitenin sonucunda bireye keyif ve huzur getirdiğini ifade etmiştir. Aktivite teorisyenleri, mutluluğun davranışlardan ortaya çıktığını ileri sürerler (Yetim, 2001; Şahin, 2008, s.22).

1.7.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları

Bu kuram bakımından mutluluk, kişinin karakter özelliklerinden biri olarak kabul edilir ve kişinin herhangi bir olay karşısındaki tutumunu etkiler. Örneğin, bir kişinin olayları hoşgörü ile karşılaması durumunda, genel olarak hayatında da hoşgörülü olması gerektiği savunulur (Şahin, 2008).

Tabandan-tavana kuramı ise kişinin anlık duygusal durumları mutlu ya da mutsuz bir şekilde değerlendirme yaparak tanımladığı bir yaklaşımdır. Bu kurama göre, huzurlu bir yaşam, huzurlu anlardan oluşur. Bu kuramın temelini Kant'ın felsefi görüşleri oluşturur (Şahin, 2008).

1.7.4. Bağ Kuramları

Bağ kuramı, insanların duygusal durumlarına bağlı olarak geçmiş anılarını canlandırdıklarını ve bu anıları yorumladıklarını savunan bir yaklaşımdır. Bu kuram, bellek, koşullanma veya bilişsel ilkelere dayalı modeller üzerine kurulmuştur. Bower (1981), bireylerin mevcut duygusal hallerine göre eski anılarını hatırladıklarını ve anıları üzerine düşünerek yorum yaptıklarını gözlemlemiştir.

Yapılan araştırmalar, olumlu bir bağlantıya sahip olan bireylerin, yaşadıkları durumlar ve olaylar karşısında daha olumlu tepkiler verdiğini ifade etmiştir (şahin, 2008; Yetim, 2001).

1.7.5. Yargı Kuramları

Yargı kuramları, bir olayın pozitif ya da negatif olarak değerlendirilmesinin yanı sıra, bu değerlendirmenin ortaya çıkaracağı duygusal tepkiyi de öngörebilirler (şahin, 2008; Yetim, 2001).

Mutlu bir hayat, doyumdan ziyade süreç olarak ele alınmalıdır. Mutlu bir yaşam sürdürebilmek için bireylerin şu prensipleri uygulamaları gerekmektedir (Benson vd., 2012):

- Yeni deneyimlere açık olma durumu
- şu anda bulunma durumu
- Özgüven duyma durumu
- Kararların sorumluluğunu üstlenme durumu
- Hem kendine hem de başkalarına pozitif bir bakış açısı geliştirme durumu

Bu prensipler, mutluluğu sürekli bir süreç olarak yaşamak ve sürdürmek adına çok önemli olduğu düşünölmektedir.

1.8. YAşAM DOYUMU ALT KATEGORİLERİ

Yaşam doyumunu, bireylerin hayattaki belirli alanlara gösterdikleri tepkilerin bir yansıması olarak değerlendirilir (Diener, Scollon ve Lucas, 2009). Bu alanlar arasında ev hayatı, iş hayatı ve eğitim gibi önemli alt dallar bulunmaktadır. Her bir yaşam doyumunu alt dalındaki doyum düzeyi, bireyin kişiliği, ihtiyaçları, beklentileri, gelişim düzeyi, sosyal ilişkileri, sağlık durumu yaşam koşullarına göre farklılık göstermektedir.

Bu doğrultuda, yaşam doyumunu alt kategorileriyle ilgili çeşitli kuramlar geliştirilmiştir. Sirgy (2002) tarafından öne sürölen kuramlar şunlardır:

- Aşağıdan yukarıya yayılma kuramı (Bottom-up spillover theory): Serbest zaman, aile yaşantısı, iş yaşamı ve eğitim gibi alanlardaki duyguların yaşam tatmini üzerinde etkili olma sürecini açıklar.
- Yatay yayılma kuramı (Horizontal spillover theory): Tatmin olma veya tatmin olamamanın bir alandan diğerine olan etkisini açıklar.
- Bölünme kuramı (Segmentation theory): Bireyler, farklı yaşam alanlarındaki deneyimlerini birbirinden ayırştırarak pozitif ve negatif alanlar arasında sınırlar oluştururlar. Bu şekilde, bir alanın olumsuz etkileri diğer alanlara yayılmaz.

- Telafi kuramı (Compensation theory): Bir alandaki eksik doyumun, başka bir alandaki fazla doyumla dengelemesi gerektiğini savunur. Bu sayede genel yaşam doyumu düzeyi korunur ve olumsuzlukların yayılması önlenir.
- Denge kuramı (Balance theory): Her yaşam tatmini alt kategorisindeki deneyimlerin sonucunda pozitif ve negatif deneyimler arasında bir denge aranması gerektiğini önerir.

Rojas (2006) ise yaşam doyumunun yedi temel alt kuramını belirlemiştir:

- Sağlık
- Ekonomik durum
- İş
- Aile ilişkileri
- Arkadaşlık
- Kişisel aktiviteler
- Toplumsal çevre

Yapılan araştırmalar genellikle yaşam doyumunu üzerinde belirli yaşam alanlarına odaklanmıştır. Sonuç olarak, yaşam doyumunu alt kategorileri, bireylerin yaşam doyumunu önemli ölçüde etkiler ve bu kategorilerin anlaşılması, bireylerin yaşam kalitesini değerlendirmede önemli bir araç olarak kullanılır.

1.9. YAŞAM DOYUMUNU ETKİLEYEN BAZI DEĞİŞKENLER

1.9.1. Yaş

Yaşam memnuniyetinin demografik özellikler arasındaki ilişki birçok araştırma bağlamında incelenmiştir. Bu sınıflarda en sık tartışılan konulardan biri, yaş ve yaş aralıklarının yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin ve memnuniyetinin karşılaştırılmasıdır (Koçak, 2016). Yenihan ve diğer araştırmacıların 2016 yılına ait çalışmalarında, 21-25 yaş grubundaki çalışanlar ile 31-35 yaş grubundaki çalışanlar arasında yapılan karşılaştırmalarda, 31-35 yaş aralığındaki bireylerin yaşam doyum seviyelerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Altıparmak (2009) Yaşlılara yönelik olan yürütülen çalışmada ise 65 yaşın altında bulunan kişilerin 65 yaşın üzerinde olan kişilere göre daha yüksek yaşam memnuniyetine sahip oldukları belirtilmiştir. Literatürde yer alan öncü bir çalışmada genç bireylerin yaşam memnuniyeti yaşlılara göre daha yüksek bulunmasına karşın son dönemlerde yapılan çalışmalar göstermiştir ki mutluluk ile yaş arasında herhangi bir ilişki yoktur. Yaşlanmayla birlikte bireyde öğrenilen duygularda farklılıkların oluştuğu, yaşlılıkla ilişkilendirilerek heyecan ve uyarılma zamanlamalarında bir azalmanın oluşmasına rağmen bu durumun hoş duygulanımda azalmanın olmadığı, "olgun" keyif alma tatmininin öğrenildiği ifade edilmektedir (Yetim, 2001).

1.9.2. Cinsiyet

Cinsiyet faktörünün yaşam tatmininde önemli bir faktör olmasının yanı sıra, araştırmanın sonuçları, kadın ve erkek arasında yaşam doyumu açısından bazı farklılıkların var olduğu fikrini destekliyor (Becchetti ve Conzo, 2022). Literatürde kadın ve erkeklerin yaşam memnuniyetlerinde hangisinin daha yüksek olduğu konusunda görüş farklılıkları vardır. Bazı araştırmacılara göre erkekler hayattan daha memnun bazıları ise kadınların hayattan daha memnun olduğunu savunuyor. Öte yandan bazı araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalar sonucunda cinsiyet ile yaşam doyumu arasında bir bağlantı bulgusu elde edilememiştir. Anlamli bir ilişki olmadığını söyleyen uzmanlara göre ise, cinsiyet yalnız başına yaşam memnuniyeti noktasında önemli değildir, cinsiyet diğer toplumsal özelliklerle birlikte değerlendirildiğinde daha anlamlı sonuçlar elde edilebilmektedir (Koçak, 2016). Kadınların, erkeklere oranla daha fazla olumsuz duygu bildirmelerine rağmen aynı şekilde hayatlarından keyif alıyorlar. Cinsiyete göre yapılan çalışmalara bakıldığında cinsiyet değişkenine göre memnuniyet ya da mutluluk açısından bir farklılık görülmemektedir (Yetim, 1991).

1.9.3. Eğitim

Yapılan çeşitli araştırmalar yaşam doyumu ile eğitim düzeyinin arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamışken, çeşitli araştırmalar eğitim düzeyinin üst seviyede bulunmasının özellikle kadınların üzerinde olumlu bir etkisinin bulunduğunu ortaya çıkarmaktadır (Yetim, 1991). Bu ifade üzerinde yapılan araştırmada eğitim, erkekler ve kadınlar arasında yaşam memnuniyeti açısından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Kadınların eğitim düzeyine ilişkin bu çalışmaya göre anlamlı bir fark bulunmasa da erkekler yönünden anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Yükseköğrenimi olan erkekler hayata dair duygularını daha net ifade ettiği görüldü (Bryant ve Marquez, 1986).

1.9.4. Gelir Durumu

Gelir düzeyindeki artış insanların hayat kalitelerinde önemli bir rol oynar. Yaşam doyumu ve gelir değişkeni konu başlığında gerçekleştirilen araştırmalar ulusal zeminde olmasının yanı sıra dünya çapında da dikkat toplamaktadır (Koçak, 2016). 12.600 emekliliğe ayrılmış kişiler ile gerçekleştirilen araştırmada; bireylerin iş yaşamından emekliliğe ayrılma dönemlerinin öncesinde ve sonrasında yaşam tatmin seviyelerini gelir durumu açısından belirleme amacı taşıyan araştırma sonucunda, 51-61 yaş arasındaki bireylerin yaşam tatmini seviyeleri ile emeklilik maaşlarının tutarları yönünden benzerlik görülmüştür. Farklı bir sonuç olarak emekliliğe ayrılmış kişilerin maddi beklentilerinin yanı sıra sağlık açısından ve fiziksel olarak kendilerini iyi hissetmeleri gibi faktörler ortaya çıkmıştır. Araştırmanın sonucuna göre

emeklilik dönemindeki kişilerin yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Tabuk, 2009).

1.10. SERBEST ZAMAN DOYUM KAVRAMI

1.11. ZAMAN KAVRAMI

Zaman kavramı, geçmişten günümüze insan yaşamını güçlü bir şekilde etkileyen ve temel olarak düzenleyen bir olgudur (Öztürk, 2018). Zaman, bir nesnenin uzaydaki bir koordinattan diğerine geçtiği süreyi ifade eder. Bireylerin kendilerine yol haritası oluşturmak, yaşamlarını organize etmek veya düzenledikleri planlara uyum göstermek için başvurdukları en temel kavramdır (Sevil vd., 2012, s. 3). Zaman, bir olayın gerçekleştiği süreyi de ifade edebilir (Yılmaz ve Düşükcan, 2022). Bir işin veya bir olgunun içinde geçtiği, geçmesi gereken veya geçmekte olan zaman dilimi, vakittir (TDK, 2022). Zaman, biriktirilemeyen sadece harcanıp kaybolan bir kaynak türüdür. Bu sebeple zamanın verimli ve doğru bir şekilde kullanılması büyük önem taşımaktadır (İskender, 2019; Sevil vd., 2012).

1.12. ZAMAN KAVRAMININ SINIFLANDIRILMASI

Zaman olgusu, insanlık tarihinin her döneminde önemli olmuştur. Sanayi devriminden sonra özellikle, bireyler ve toplumlar için daha da önem kazanmıştır. Sanayi devri öncesinde zaman olgusunun toplum ve bireyler açısından anlamı anlaşılabilmesi için o dönemin zihniyetinin bilinmesi gerekmektedir. Sanayi devriminden önce, insanların günlük zamanlarını iş ve dinlenme zamanı olarak ayırdıkları ve modern yaşamdaki gibi belirli çalışma saatleri veya gün içerisindeki yaşantıları mevcut olmadığı belirtilmektedir (Yüksel, 2014).

Sanayi devrimi neticesinde iş hayatına makinaların dâhil olması ile birlikte iş hayatında değişiklikler yaşanmıştır. Atölye ve fabrikaların topluma yayılmasıyla birlikte işçi sayısının artması, makroekonomilerin oluşması, üretimin artması ve 24 saatlik çalışma sistemlerinin ortaya çıkmasıyla birlikte insanların günlük zamanlarını bölümlere ayırdıkları görülmektedir. Zaman kavramı, çalışma koşullarına göre gün içerisinde farklı bölümlere ayrılmıştır. Böylece çalışanların "çalışma zamanı" kavramı meydana çıkmış ve günlük saat dilimleri planlaması yapılmıştır. Fabrikalarda emek veren işçi grubu bu duruma bir örnektir (Güvercin, 2004, s. 90).

Literatürde zaman kavramının kişiler açısından iş zamanı ve iş dışında kalan zaman olarak iki kategoriye ayrıldığı çalışmalar bulunmaktadır (Meyer vd., 1970). Bireyin günlük zamanı bu şekilde iki bölüme ayrılır: bireysel zaman ve herkes için uygun zaman şeklindedir. Bireysel zaman, kişinin kendisi ve ailesi için ayırdığı zamandır. Herkese açık zaman ise, bireyin iş veya meslek yaşamında geçirdiği zamandır (Nowotny, 2005).

Literatürde zamanın keskin bir şekilde sınıflandırıldığı çalışmalarda çalışma süresi, diğer zaman dilimleri ve serbest zamanlar olarak üç ana kategoriye ayrıldığı görülmektedir (Tribe, 2005). Çalışma zamanı bireyin işte geçirdiği zamanı kapsarken, özgür zaman içerisinde çeşitli aktiviteler yer almaktadır. Diğer zamanlar ise bu kategorilere girmeyen zaman dilimlerini ifade eder.

Rojek ve arkadaşları (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda zaman kavramının sübjektif olduğu ve her bireyde farklılık arz edebileceği belirtilmiştir. Zamanın farklı kesitlere ayrıldığı ve bu zaman aralıklarının kullanım süreleri değişkenlik gösterebileceği ifade edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada zamanın iş, ev, fizyolojik, aile ve keyfi zamanlar olarak beş farklı bölüme ayrıldığı görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda zamanın kontrol edilme durumu ve bireyin özgür yaşamı üzerinde durulmuştur. Zamanın ekonomik duruma, aile yaşamına ve sosyal ve kültürel faktörlere dayalı olarak nasıl kontrol edilebildiği tartışılmıştır (Chrisholm, Büchner vd., 2020). Bu tartışmalar sonucunda bireylerin üretim, tüketim ve çalışma zamanı, özgür zaman, evde geçirilen zaman, fizyolojik zaman ve kişisel zaman dâhil olmak üzere beş farklı alt başlık altında zaman kavramı incelenmektedir.

1.13. SERBEST ZAMAN VE TARİHİ GELİŞİMİ

Serbest zaman kavramı, literatür taraması yapıldığında çeşitli tanımlarla karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, serbest zaman; insanların iş yaşantısı ve temel gereksinimlerin haricinde kalan zaman dilimlerinde, kendisini bağımsız hissedebildiği, kendi kimliğini rahatça ifade edebildiği aşama sürecini ifade eder (Kozak, Yılmaz ve Çakır, 2017).

Bireyler zamanı değerlendirirken benzer yaklaşımlar sergiler. Bireyler zamanın bir kısmını çalışma süresi olarak değerlendirir ve bu süreçte mal ve hizmet üretirler. Çalışma zamanı dışında birey, ev ve sosyal yaşamına ilişkin sorumluluklarını yerine getirir. Dolayısıyla, iş yaşamı dışında kalan ve bireyin bireysel ve sosyal yükümlülüklerini gerçekleştirdikten sonra geriye kalan tüm zamanlara "boş zaman" denir (Hester ve Srnicek, 2023).

Serbest zamanın etimolojik kökeni, İngilizcede "Leisure" sözcüğü ve Latince'deki "Licere" sözcüğünden türetilmiştir, bu da "özgür olma" anlamına gelir. Serbest zamanın genellikle dinlenme ve eğlenme amacıyla kullanıldığı yanlışına düşülmüştür. Serbest zaman, aslında boş zaman ya da çalışmanın dışında kalan bir zaman dilimi değildir; aksine, günlük hayatın gerekliliklerinden bağımsız olabilme halidir. Serbest zaman içerisinde gerçekleştirilen aktiviteler, kişilerin kendi kendine amaçladığı konular üzerinde katılım sağladığı aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Grazia, 1964).

İnsanların serbest zamanlarını değerlendirmeleri, birçok fayda sağlayabilir. Genellikle serbest zamanın değerlendirilmesinin bireylerin yaşam doyumunu arttırdığı ifade edilir. Bu şekilde, insanlar çalışma hayatı dışarısında olan zaman dilimlerinde çeşitli tercihlerde bulunarak zamanlarını değerlendirebilirler. Serbest zamanı değerlendiren çalışanlar, iş yorgunluğunu atmak ve dinlenmek için serbest zaman aktivitelerine yönelirler (Karaküçük, 2008).

Serbest vakitlerinde bireyler dinlenme hissi yaşayabilirler (Demiral, 2018). Serbest zamanın veya boş zamanın değerlendirilmesinde birey açısından sağladığı faydalar, serbest zamanın önemini bir kez daha ortaya koymaktadır. Bu faydalar arasında, insanın çalışma saatlerinde biriken yorgunluğu atma imkânı bulması ve sıradan çalışma hayatı dışında farklı tecrübeler edinmesi yer alır. Böylece, birey mesleğinin monotonluğundan kurtulabilir ve işteki zorunluluk hali etkisinden özgürlük hissiyle serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirebilir (Aslan, 2000).

Uygulanan serbest zaman aktiviteleri, amaçlarına göre değişkenlik gösterebilir. Bu etkinlikler, bireyin yeni beceriler kazanmasına ve üretkenliğinin artmasına yardımcı olabilir. İş yaşamının kısalmasıyla birlikte ve ekonomik kaynakların yeterliliğiyle, zamanın farkında olarak ve verimli bir biçimde değerlendirilmesi mümkün olabilir. Akademik araştırmalarda, serbest zamanın verimli bir şekilde değerlendirilmesinin insan yaşamına ruhsal ve fiziksel faydalar sağladığı, aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirme fırsatı sağladığı ifade edilmektedir (Balcı, Gürbüz ve Ersöz, 2002).

Boş zamanlarında çeşitli faaliyetlere katılarak faydalı bir şekilde değerlendirilmesi, birey açısından çeşitli yararlarla sonuçlanmaktadır (Sönmezoğlu, Polat ve Aycan, 2014). Bu yararlar arasında, bireyin kendini gösterebilmesi, yaratıcı düşünciyi güçlendirmesi, sosyal ilişkiler kurması ve geliştirmesi yer alır (Beşikçi, 2016). Bu durum, bireyin sosyal çevresini genişleterek topluma adapte olmasını sağlar ve olumlu iletişim kurarak mutluluk ve huzur duygularını yaşamasına yardımcı olabilir (Ekinci vd., 2015).

1.14. SERBEST ZAMAN DOYUMU

Çağımızda bireyleri rekreasyonel etkinliklere yönlendiren faktörler arasında en önemli olanlar fiziksel, psikolojik ve sosyolojik ihtiyaçlardır (Argan, 2007). İhtiyaçlar konusundaki kavramlar farklı perspektiflerle ele alınarak açıklanmıştır (Rodriguez vd., 2008). Öznel iyi oluşun psikolojik bir bileşeni olan Serbest Zaman Doyumu, kişilerin seçtikleri aktivitelerden sonra deneyimledikleri pozitif duygu durumu ve algılarını ortaya koymaktadır (Beard ve Ragheb, 1980; Amestoy vd., 2008). Muzindutsi ve Masango (2015) bu düşünciyi

destekleyerek, insanların zevkleri, beklentileri ve sosyal bağlantılarına bağlı olarak serbest zaman doyumlarının farklılaşabileceğini ifade etmişlerdir.

Serbest zaman doyumunu, kişinin serbest zaman aktiviteleriyle elde ettiği deneyimlerin sonunda duyduğu memnuniyet düzeyini dile getirmektedir Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ölçme aracı, belirli bireysel ihtiyaçların serbest zaman aktiviteleriyle hangi düzeyde karşılandığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu ölçme aracının alt boyutları şunlardır:

- Psikolojik: Bireylerin serbest zaman etkinlikleriyle psikolojik açıdan ulaştıkları tatmin duygusunu ifade eder. Kendine güven, başarı hissi, farklı becerileri deneyimleme gibi unsurları içerir.
- Eğitimsel: Bireyin serbest zamanında katıldığı aktivitelerle edindiği yeni bilgileri ifade eder. Bu etkinlikler bireye yeni fırsatlar sunabilir ve hem çevresi hem de kişisel durumu hakkında elde ettiği bilgilerle doyumunu belirleyebilir.
- Sosyal: Serbest zaman etkinliklerinin sosyal faydalarını açıklamaya çalışır. Bu alt boyutta çeşitli bireylerle ilişki kurma fırsatı yakalayan birey, bu etkileşimin kendisinde yarattığı etkiyi değerlendirebilir.
- Rahatlama: Bireyin huzurlu bir ortam beklentisiyle olumsuz duygulardan uzaklaşma, kaygı ve stresin azaltılması gibi kişisel mutluluk durumları serbest zaman etkinlikleriyle gerçekleştirebilme doyumunu ölçer.
- Fizyolojik: Serbest zaman etkinliklerinin fizyolojik etkilerini, özellikle fiziksel sağlığın durumunu tanımlamak için değerlendirir.
- Estetik: Tercih edilen serbest zaman faaliyetinin yapıldığı alanın refah, temizlik, çekicilik ve güzellik gibi beklentilerini ifade eder.

Bu alt boyutlar, insanların serbest vakitlerini nasıl değerlendirdiğini ve bu etkinliklerin kendilerine sağladığı çeşitli katkıları anlamak için önemli bir ölçüm aracı sağlar.

1.15. SERBEST ZAMAN VE TARİHSEL GELİŞİM

1.15.1. İlk Çağda Serbest Zaman

Serbest zaman kavramının tarihsel kökenlerini anlamak için bir yolculuğa çıkalım:

İlk insanlar veya ilkel toplumlar serbest zaman kavramını modern anlamıyla deneyimlemediler. İlk insanlar, avcılık ve toplayıcılık yaparak yaşamlarını sürdürdükleri için günlük yaşamları avlanma, toplama ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılamakla geçiyordu. Bu dönemde doğal ortamdan gelebilecek tehlikelere karşı savunma yapmak ve avlanarak beslenmek için çeşitli araç-gereçler geliştirdiler. Bu süreçte çalışma hayatı, cinsiyet veya yaş

ayrımı gözetmeksizin tüm bireylerin günlük ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla iş bölümü olmadan geçirilen bir zaman olarak geçiyor (Thomson, 1983).

Serbest zaman kavramı, ilkel toplumlar da iş ile eğlencenin iç içe geçtiği bir yapıya sahipti. Herkes çalışırken oyun ve ritüellere katılıyordu. Örneğin, avlanma, yüzmeye, ata binme gibi etkinlikler günlük hayatın bir parçasıydı ve yiyecek ihtiyaçlarını karşılamadan haricinde avcılık becerilerini geliştirmek için önemliydi (Christopher, 1995).

Tarıma geçiş süreciyle, insanlar yerleşik düzeni benimseyerek topluluklar oluşturmaya başladılar. Bu dönemde mülkiyet kavramı ortaya çıktı ve çalışma, tarımsal faaliyetlerle gün boyu meşgul olmayı gerektiriyordu. İlk toplumsal görev dağılımı oluştu ve bu durum, insanların serbest zamanlarını belirli etkinliklerle değerlendirilmesine olanak sağladı (Childe, 2006).

Antik Yunan'da ise yönetici sınıf ile yönetilenler arasında belirgin bir ayrım vardı. Yönetilenler genellikle tarım, askeri ve ticari işlerle uğraşırken, yönetici sınıfı sanatsal etkinliklerde potansiyellerini geliştirebiliyordu. Serbest zamanın bu dönemde, felsefe yapma, inanç değerlerini yerine getirme gibi ulvi amaçlarla geçirilmesi teşvik ediliyordu (Junius, 2000).

Ortaçağ'a kadar, çalışma genellikle değerli ve saygı duyulan bir faaliyet olarak görülüyordu ve serbest zaman, kültürel etkinlikler ve kişisel gelişim için ayrılan zamanlar olarak değerlendiriliyordu. Bu dönemde serbest zamanın toplumsal ve bireysel kültürü zenginleştiren etkinliklerle doldurulduğunu görmekteyiz (Hunnicut, 2006).

Sonuç olarak, serbest zaman kavramı insanlık tarihi boyunca farklı biçimlerde evrildi ve dönemin koşullarına, kültürel yapıya ve iş bölümüne göre şekillendi. İlk insanlardan çağımıza kadar geçen zamanda, serbest zamanın anlamı ve kullanımı büyük ölçüde değişti ve modern zamanlarda kişisel gelişim, dinlenme ve eğlence gibi amaçlarla değerlendiriliyor.

1.15.2. Orta Çağ Döneminde Serbest Zaman

Orta Çağ boyunca serbest zamanın nasıl şekillendiğini anlamak için, dönemindeki siyasal durumlar, dini ve kültürel bağlamlarını dikkate almamız gerekmektedir.

Orta Çağ boyunca feodal düzen ön plandaydı. Bu dönemde toplumun yapısı, genellikle tarıma dayalıydı ve toprak feodal lordların kontrolünde önemli bir mülkiyet göstergesi olarak kabul ediliyordu. Feodal sistemde, üretim genellikle pazardan ziyade ihtiyaçların karşılanması amacıyla yapıldı. Bu durum, çalışma hayatının genellikle tarım ve el sanatları üzerine odaklandığı anlamına geliyordu (Allen, 2017).

Orta Çağ'da din, toplumsal normları belirleyici bir rol oynuyordu. Kilise, skolastik düşünciyi toplumun zihnine kazıyarak, insanların yaşam tarzlarını ve günlük rutinlerini büyük

ölçüde belirliyordu. Kilise tarafından belirlenen dini bayramlar ve tatiller, halkın çalışma yaşamının dışında kalan zamanları kapsıyordu (Hunnicut, 2006).

Orta Çağ'da serbest zaman etkinlikleri büyük ölçüde kilisenin etkisi altındaydı. Halk sınıfı, sade ve maliyeti düşük etkinliklerle serbest zamanlarını geçiriyordu (Heyneman ve Stern (2014). Örneğin, dans etmek, güreş yapmak gibi etkinlikler, özel malzemeler gerektirmeyen aktiviteler arasındaydı (Hunnicut, 2006).

Çalışan sınıf genellikle malikâne sahiplerine bağlı olarak tarım yapar veya zanaatlarını icra ederdi. Bu dönemde iş hayatı pasif ve durgun bir yapıdaydı ve ticareti olumsuz yönde etkiliyordu. Feodal yapı içinde çalışanlar, ürettikleri ürünlerin bir kısmını lord ve ailesiyle paylaşıyordu (Junio, 2000). 18. yüzyıl öncesinde, serbest zaman genellikle aile içi etkinliklerle geçiriliyordu. Örneğin, bahçe işleri veya tarla işleri serbest zaman aktiviteleri arasında sayılıyordu. Ancak, sanayi devrimi ve mekanik gelişmelerin başlangıcıyla birlikte, iş yaşamı daha mekanik ve disiplinli hale gelmeye başladı. Bu dönemde, burjuva sınıfı okuma, yazma, resim yapma gibi zihinsel faaliyetlere daha fazla zaman ayırabiliyordu. Orta Çağ'ın sonlarına doğru, soylu ailelerin serbest zamanları genellikle gösterişli etkinliklerle geçiriliyordu. Bu durum, gösterişli tüketim anlayışının başlangıcını simgeliyordu. İnsanlar, varlıklarını ve statülerini göstermek için gösterişli etkinlikler düzenlemeye başladılar (Aytaç, 2002).

Sonuç olarak, Orta Çağ'da serbest zaman kavramı, feodal yapıya, kilisenin etkisine ve toplumun genel yaşam biçimine bağlı olarak şekillenmiştir. İnsanlar, günlük yaşamlarını ve serbest zamanlarını bu faktörlere göre düzenlemiş ve geçirmişlerdir. Bu dönemde serbest zamanın büyük ölçüde dini, sosyal ve ekonomik yapılar tarafından belirlendiğini görmekteyiz.

1.15.3. 18. Yüzyıl Sonrası Modern Dönemde Serbest Zaman

18. yüzyılın son dönemlerinden itibaren sanayi devrimi ve makineleşme süreci, çalışma hayatını ve serbest zaman kavramlarını derinden etkilemiştir. İşte bu süreçler ve değişimlerin nasıl şekillendiğini ve serbest zamanın dönüşümünü nasıl etkilediğini aşağıda anlatacağım;

1.15.3.1. Sanayi devrimi ve çalışma hayatı

Sanayi devrimiyle birlikte küçük işletmeler, fabrikalarla değişmiş ve üretim süreçleri büyük ölçüde mekanize olmuştur. Bu durum, işçi sınıfının yaşamında köklü değişikliklere yol açmıştır. İşçi sınıfı, fabrikalarda düşük ücretlerle uzun çalışma saatleri geçirmiştir. Fazla mesai yapma zorunluluğu, işçilerin daha fazla para kazanma arayışını tetiklemiştir (Lordoğlu, Özkaplan ve Törüner, 1999).

1.15.3.2. Serbest zamanın dönüşümü

Geleneksel toplum yapısının sanayileşmeyle birlikte dönüşmesi, serbest zaman algısını da etkilemiştir. Özellikle "boş zaman toplumu" kavramı ortaya çıkmıştır. Bu kavram, insanların günlük yaşantılarının şekil ve zamanını değerlendirme biçimlerinin değiştiğini ifade eder (Orçan, 2008). Kentlerin hızla büyümesi ve sanayileşmenin etkisiyle, işçilerin iş dışında zaman geçirebilecekleri mekânlar ortaya çıkmıştır. Parklar, meydanlar, tiyatrolar, konser salonları gibi alanlar, serbest zaman etkinlikleri için popüler hale gelmiştir (Xue, 2019).

1.15.3.3. Modernleşme ve tüketim kültürü

Sanayileşme ve modernleşme süreçleri, toplumda tüketim kültürünün yayılmasına ve serbest zaman etkinliklerinin çeşitlenmesine yol açmıştır. İnsanlar, artan serbest zamanlarında daha fazla eğlence ve rekreasyon faaliyetine yönelmiştir (Lefebvre, 2010). Modern yaşamın getirdiği teknolojik gelişmeler, bireylerin serbest zamanlarını iyi bir şekilde değerlendirmesine olanak sağlamıştır. Örneğin, televizyon gibi medya araçları, insanlara evlerinde keyifli vakit geçirme imkânı sunmuştur (Russell, 1990).

1.15.3.4. Kapitalizm ve serbest zaman

Kapitalizmin etkisiyle, 20. yüzyıl başlarında iş dışı zamanların rekreasyon faaliyetleri ile doldurulması teşvik edilmiştir. Bu dönemde, serbest zamanın yalnızca dinlenmek için değil, aynı zamanda bir harcama aracı olarak da algılandığı görülmüştür (Jarvie, 1993). Sonuç olarak, sanayi devrimi ve modernleşme süreçleri, çalışma hayatının düzenlenmesinde ve serbest zamanın kullanımında kapsamlı değişikliklere neden olmuştur. Çalışan birey grubunun yaşam koşulları, çalışma saatlerinin düzenlenmesi ve serbest zaman etkinliklerinin çeşitlenmesi gibi faktörler, bu süreçlerin önemli sonuçlarından birkaçıdır.

1.15.4. Post Modern Çağda Serbest Zaman

Postmodern dönem, özellikle teknolojik gelişmeler ve bilgiye erişimin artmasıyla beraber serbest zaman etkinliklerini de derinden etkilemiştir. İşte bu dönemde serbest zamanın nasıl şekillendiği ve bireylerin bu zamanı nasıl değerlendirdiği konusunda aşağıda detaylı bir açıklama bulabilirsiniz:

1.15.5. Teknolojik Gelişmeler ve Enformasyon Toplumu

Postmodern dönemdeki en önemli değişimlerden biri, teknolojik gelişmelerin hızla artmasıdır. Bilgisayarlar, cep telefonları ve internet gibi teknolojik cihazlar, insanların yaşam biçimlerini köklü şekilde etkilemiştir ve serbest zaman etkinliklerinin doğasını değiştirmiştir.

Manuel Castells'e göre, enformasyon toplumu olarak adlandırılan bu dönemde üretimin temelini bilgi oluşturur. İletişim ve semboller üzerine yoğunlaşan bu süreç, bilginin üretimini ve işlenmesini merkeze alır (Castells, 2008).

1.16. SERBEST ZAMANIN YENİ BİÇİMLERİ

Postmodern dönemde, teknolojik gelişmelerle birlikte serbest zaman etkinlikleri de çeşitlenmiştir. Artık bireyler evlerinde internet aracılığıyla geniş bir yelpazede etkinliklere katılabilirler. Bu, sosyal medya kullanımı, çevrimiçi oyunlar, müzik ve video platformları gibi aktiviteleri içerir (Vatandaş, 2019). Postmodern dönemde en çok tercih edilen serbest zaman etkinlikleri arasında televizyon izlemek, radyo dinlemek ve cep telefonlarıyla vakit geçirmek yer almaktadır. Bu etkinliklerin popüler olmasının sebepleri arasında kolay erişim ve düşük maliyet bulunmaktadır (Spracklen, 2015).

1.16.1. Medya ve Serbest Zaman

Medya, postmodern toplumun en önemli unsurlarından biridir ve hayatın vazgeçilmez bir parçası haline almıştır. Filmler, televizyon programları, sosyal medya ve diğer dijital içerikler, bireylerin serbest zamanlarında büyük bir rol oynar. Giddens'e göre, medya aracılığıyla insanlar anı yaşama ve tüketim kültürüne dâhil olma deneyimlerini yaşarlar (Giddens, 2012).

1.16.2. Serbest Zamanın Fonksiyonu ve Önemi

Postmodern dönemde serbest zaman, bireylerin yaşam kalitesini artıran ve iş yaşamından dinlenme sağlayan önemli bir araç olarak görülür. Bu zamanın verimli kullanımı, bireylerin günlük yaşamında pozitif etkiler yaratır ve çalışma hayatında daha motive olmalarını sağlar (De Wet, Koekemoer ve Nel, 2016).

1.16.3. Sosyal Statü ve Serbest Zaman

Serbest zaman etkinlikleri, postmodern toplumda sosyal statü ile de ilişkilendirilir. Parklar, turistik yerler, eğlence merkezleri gibi mekânlara katılma imkânı herkes için eşit düzeyde sunulur. Bu durum, bireylerin serbest zamanlarını geçirme biçimlerinde değişikliklere yol açabilir (Aytaç, 2002). Sonuç olarak, postmodern dönemde teknolojinin ilerlemesi ve medyanın etkisiyle serbest zaman etkinlikleri büyük bir çeşitlilik kazanmış ve bireylerin yaşam tarzlarını derinden etkilemiştir. Bu dönemde serbest zaman, hem dinlenme hem de sosyal etkileşim için hayati bir rol üstlenmekte ve bireylerin yaşam kalitesini iyileştiren bir öğedir.

1.16.4. Serbest Zamanı Etkileyen Faktörler

Çağımız post modern dünyasında, serbest zaman bireyler için iş dışında geçen ve özgür iradeyle değerlendirilen bir zaman dilimidir. Bu kavram, kapitalist toplumlarda önemli bir yer tutar ve endüstrinin gelişmesiyle refah seviyelerinin artmasıyla birlikte gelirin geniş kitlelere yayılmasına olanak sağlamıştır. Bu bağlamda, serbest zamanın işlevi ve bireylerin bu zamanı nasıl değerlendirdiği önem kazanmaktadır.

1.16.5. Esnek Çalışma Saatleri ve Serbest Zamanın Artışı

Erich Fromm'a göre, endüstrinin gelişimi esnek çalışma saatlerinin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu durum, çalışanların serbest zamanlarını artırarak daha fazla özgürlük ve kendini yenileme fırsatı sunmuştur (Fromm, 1987).

1.16.6. Torkildsen'in Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Etkileyen Faktörler

Torkildsen'e göre, serbest zaman faaliyetlerine katılımada etkili olan faktörler, bireysel ve ailevi, toplumsal ve koşullara dayalı faktörler ile fırsatlar olarak sınıflandırılabilir (Torkildsen, 2005). Kişisel ve ailesel sebepler arasında cinsiyet, eğitim seviyesi ve ailenin sosyal durumu önemli rol oynar. Sosyal faktörler ise bireyin ev içi yaşamı, işi, ekonomik durumu ve sosyal rollerini içerir. Fırsatlar ise bireyin algıladığı veya gerçek olan fiziksel ve sosyal imkânları ifade eder; bu imkânların kullanımı için gerekli finansal özgürlüğün varlığı da önemlidir.

1.16.7. Demografik Faktörlerin Serbest Zaman Etkinliklerine Etkisi

Gül'e göre, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımında demografik faktörler büyük rol oynar. Bu faktörler yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve ekonomik durumu içerir (Gül, 2014).

1.16.7.1. Yaş ve cinsiyetin etkisi

Demir ve Demir'e göre, farklı yaş grupları farklı serbest zaman etkinlikleri tercih ederler. Genç bireyler genellikle fiziksel aktiviteleri, yaşlılar ise daha az fiziksel güç gerektiren etkinlikleri tercih ederler (Demir ve Demir, 2006). Cinsiyet de serbest zaman aktivitelerine katılımı etkiler. Örneğin, erkekler genellikle spor etkinliklerine daha fazla ilgi gösterirken, kadınlar tiyatro gibi kültürel etkinlikleri tercih edebilirler (Hudson, 2000).

1.16.7.2. Ekonomik durumun rolü

Aylık gelir seviyesi, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımını etkiler. Daha yüksek gelire sahip bireyler genellikle daha maliyetli etkinliklere katılabilirken, düşük gelirli bireyler daha az maliyetli etkinlikleri tercih edebilirler (Argan, 2007).

Sonuç olarak, günümüzde serbest zamanın kullanımı bireylerin demografik özelliklerine ve ekonomik koşullarına göre değişiklik göstermektedir. Yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir gibi faktörler, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendireceklerine önemli ölçüde etki eder. Bu faktörler, serbest zaman etkinliklerinin türünü ve sıklığını belirleyen önemli kriterlerdir.

1.16.7.3. Serbest zamanları değerlendirme

Serbest zaman, bireyin zorunluluklardan bağımsız olarak kendi isteği ve özgür iradesiyle kullanabileceği zaman dilimidir. Bu zaman dilimi, her birey için farklı amaçlar ve yöntemlerle doldurulabilir ve tamamen bireysel tercihlere dayanır. Maddi kazanç sağlamak amacı taşımayan her türlü etkinlik, genellikle serbest zaman etkinliği olarak değerlendirilir.

Bireyler için serbest zaman etkinliklerinin önemi, stres ve kaygı düzeylerini azaltmalarıyla ilişkilendirilir. Misra ve McKean (2000) tarafından yapılan çalışmalarda, serbest zaman etkinliklerinin bireyler üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmıştır. Özellikle serbest zaman aktivitelerinin stres azaltıcı etkisi, insanların günlük yaşamdaki zorluklarla başa çıkma yeteneklerini artırabilir ve genel refahlarını destekleyebilir. Bu bağlamda, serbest zaman etkinlikleri bireylerin ruhsal sağlığını korumalarına ve genel yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olabilir. Bireyler için bu tür etkinlikler, sadece dinlenme ve eğlence sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kişisel gelişimlerine ve ruhsal dengeye katkıda bulunabilir.

Günümüzde serbest zaman aktivitelerine katılım üzerinde büyük rol oynayan faktörlerden biri çalışma hayatıdır. Özellikle haftalık çalışma saatlerinin azalması, iş dışında kalan zaman dilimini daha değerli hale getirmiştir. Geleneksel çalışma saatlerinin 40 ila 50 saat arasında olmasıyla birlikte, çalışanlar için serbest zamanın kalitesi ve kullanımı önem kazanmıştır. Arslan'a göre, günümüzde bu durum serbest zaman çağı olarak nitelendirilebilir çünkü serbest zaman etkinlikleri bireylere özel hayatlarında dinlenme, eğlenme ve yeni beceriler kazanma imkânı sağlamaktadır (Karlı, Polat ve Koçak, 2008). Bu etkinlikler sadece fiziksel dinlenmeye değil, aynı zamanda bireylerin ruhsal olarak da yenilenmesine katkıda bulunabilir.

Serbest zamanın bu şekilde değerlendirilmesi, bireylerin iş yaşamı dışında kendilerine ayırdıkları zamanı daha verimli kullanmalarına ve kişisel gelişimlerine katkı sağlamalarına

olanak tanır. Bu da genel olarak bireylerin yaşam kalitesini artırabilir ve iş hayatındaki performanslarını olumlu yönde etkileyebilir. Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin iş dışında kalan zamanlarını değerlendirmek için çeşitli şekillerde kullandıkları aktivitelerdir. Bu etkinliklerin sınıflandırılması, yapıları ve amaçlarına göre farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde yapılmıştır. İşte bazı araştırmacıların serbest zaman etkinliklerini sınıflandırdığı örnekler:

Beard ve Ragheb (1980)'e göre:

- Hobiler: Bireyin kişisel ilgi ve yeteneklerine dayalı etkinlikler.
- Açık hava etkinlikleri: Doğada yapılan aktiviteler.
- Spor ile ilgili etkinlikler: Spor yapma veya izleme aktiviteleri.
- Kitle iletişim araçları: Televizyon, radyo gibi medya araçlarıyla zaman geçirme.
- Kültürel etkinlikler: Sanat, müzik gibi kültürel faaliyetler.
- Sosyal etkinlikler: Arkadaşlarla veya toplumlarla yapılan etkinlikler.

Silverstein ve Parker (2002)'e göre:

- Eğlence ve kültürel etkinlikler: Genel eğlence ve kültürel faaliyetler.
- Açık hava faaliyetleri veya etkinlikleri: Doğa ve açık hava aktiviteleri.
- Kişisel gelişim etkinlikleri: Bireyin kendini geliştirmek için yaptığı etkinlikler.
- Rekreatif etkinlikler: Dinlenme ve eğlenme amacı güden etkinlikler.
- Resmi toplumların etkinlikleri: Dernekler, kulüpler gibi resmi toplumların düzenlediği etkinlikler.
- Arkadaş grupları veya kitlesel yapılan etkinlikler: Arkadaşlarla yapılan grup etkinlikleri veya kitlesel organizasyonlar.

Gulam (2016)'a göre:

- Entelektüel ve zihinsel etkinlikler: Zihinsel gelişimi amaçlayan etkinlikler.
- Fiziksel etkinlikler: Bedensel sağlığı destekleyen etkinlikler.
- Hobiler: Kişisel ilgi alanlarına göre yapılan etkinlikler.
- El sanatları veya sanatsal etkinlikler: Yaratıcı ve sanatsal faaliyetler.
- Kültürel ve sosyal etkinlikler: Kültürel etkinliklere katılım ve sosyal etkileşim.
- Öz savunma ve öz disiplini ilgilendiren etkinlikler: Kişisel güvenlik ve disiplini artırmaya yönelik aktiviteler.
- Açık hava aktiviteleri: Doğada yapılan etkinlikler.

Gökdeniz ve arkadaşları (2009)'e göre, serbest zamanın sürelerine göre ikiye ayrıldığı söylenebilir:

- Uzun süreli serbest zamanlar: Çocukluk dönemi, yıllık izinler, emeklilik gibi uzun süreli zaman dilimleri.
- Kısa süreli serbest zamanlar: İş günü sonları, hafta sonları, kısa tatil zamanları gibi kısa süreli zaman dilimleri.

Bu sınıflandırmalar, serbest zaman etkinliklerini yapısal ve amaçsal olarak anlamamıza yardımcı olurken, bireylerin farklı ilgi ve ihtiyaçlarına göre bu etkinlikleri seçme ve değerlendirme süreçlerini anlamamıza da katkı sağlar. Her bir sınıflandırma, serbest zamanın çeşitliliğini ve önemini vurgulamakta, bireylerin bu zamanı nasıl değerlendirecekleri konusunda rehberlik sağlamaktadır.

1.16.8. Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri

Sıradan serbest zaman aktiviteleri, bireyin herhangi bir şart veya eğitim gerektirmeden anlık olarak yapabileceği etkinliklerdir (Csikszentmihalyi, 2020). Bu tür etkinlikler genellikle anlık doyum sağlar ve kısa süreli zevk ve eğlence amaçlar. Örneğin, parkta gezme, pikniğe gitme veya öğleden sonra uyuma gibi etkinlikler bu kategoriye örnek olarak verilebilir. Ayrıca, oyun oynamak, televizyon izlemek, müzik dinlemek, sohbet etmek, yemeğe çıkmak veya gezi yapmak gibi etkinlikler de sıradan serbest zaman etkinlikleri arasında yer alır.

Bu tür etkinlikler bireylerin eğlenirken bilgi kazanmalarına da olanak tanır. Örneğin, televizyon izlemek, müzik dinlemek veya kitap okumak gibi aktiviteler sırasında insanlar çevrelerindeki fiziksel ve sosyal unsurlar hakkında farkındalık geliştirebilirler (Stebbins, 2007). Ancak, sıradan serbest zaman etkinliklerinin bazıları bireye zarar verebilecek potansiyele sahiptir. Özellikle alkol kullanımı veya şiddet içeren etkinlikler bu kategoriye örnek olarak verilebilir. Bu tür etkinlikler bireylerde olumsuz davranışlara veya sonuçlara yol açabilir. Bu sebeple, etkinlik seçiminde dikkatli olmak ve sağlıklı seçeneklere yönelmek önemlidir (World Leisure Organization, 2001).

1.16.9. Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri

Sistemli serbest zaman aktiviteleri, bireylerin belirli bir plan ve düzen içinde katıldıkları etkinliklerdir ve genellikle ekonomik bir amacı yoktur. Bu tür etkinliklere katılanlar, etkinlikleri düzenli olarak takip eder ve genellikle gönüllülük esasıyla hareket ederler. Sistemli serbest zaman etkinliklerini sıradan serbest zaman etkinliklerinden ayıran temel özellik budur. Bu etkinlikler, bireylere çeşitli bilgi ve beceriler kazandırır, kişisel gelişimlerine katkı sağlar,

mesleki yaşamlarını ilerletmelerine yardımcı olur, sosyal becerilerini geliştirir ve bilişsel, duyuşsal ve psiko-motor becerilerin genel olarak gelişimine katkıda bulunabilir (Stebbins, 2007).

Sistemli serbest zaman etkinlikleri genellikle belirli bir süreç içinde gerçekleşir. Katılımcıların etkinliğe sürekli olarak devam etmesi, etkinliğin amaçlarına ulaşmasını sağlar. Örneğin, bir spor dalı öğrenmek, bir resim yapmak veya bir enstrüman çalmak gibi etkinlikler bu kategoriye örnek olarak verilebilir (Arslan, 2011).

Bazı sistemli serbest zaman etkinlikleri, bireylerin kendi kendilerine öğrenme çabalarıyla gerçekleştirilebilir. Örneğin, arkeoloji, yerel tarih veya zooloji gibi bilim alanlarına ilgi duyan bireyler, serbest zamanlarında bu konularla ilgili araştırmalar yapabilirler. Ayrıca, düşük maliyetli veya hiç maliyet gerektirmeyen etkinlikler de popülerdir; bu tür etkinliklere örnek olarak haftalık veya aylık doğa etkinlikleri veya bisiklet sürme aktiviteleri gösterilebilir (World Leisure Organization, 2001).

1.16.10. Serbest Zaman Faydaları

Serbest zaman, günümüzde bireylerin yaşamlarında önemli bir yer tutmaktadır, özellikle iş yaşamının haftalık çalışma saatlerinin azalmasıyla birlikte. Bu zaman dilimi, bireylerin kendilerine ayırdıkları ve çeşitli etkinliklerle değerlendirdikleri bir süreç olarak kabul edilir. Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin fiziksel, psikolojik ve bilişsel sağlıklarını geliştirmelerine katkıda bulunur ve bu faydalar bireysel farklılıklar göz önüne alınarak algılanır (Baker ve Palmer, 2006).

Serbest zaman, bir aydınlanma süreci olarak kabul edilir ve yaşamın tamamını kapsar; yalnızca belirli bir bölümünü değil (Carr, 2017). Bu süre zarfında bireyler, beden eğitimi ve farklı spor branşları, sanatsal faaliyetler, turistik geziler ve kültürel geziler gibi geniş bir yelpazede etkinliklerle zaman geçirebilirler (Demeuov vd., 2021). Bu etkinlikler, bireylerin tercihlerine göre seçilebilir ve genellikle gönüllülük esasına dayanır; bu da bireylerin katılımını isteklerine bağlı hale getirir.

Serbest zaman etkinliklerinin sağladığı faydaların değerlendirilmesi, bireylerin bu etkinliklere katılma amaçları ve bu etkinliklerin sağladığı faydalar arasındaki ilişkiye dayanır (Kuo, 2013). Bu değerlendirme süreci, bireylerin serbest zamanlarını nasıl geçirdiklerini ve bu etkinliklerin onlara nasıl faydalar sağladığını anlamalarına yardımcı olur (Huang, Tsai ve Lee, 2014).

Serbest zamanın sağladığı faydalar genellikle fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarda incelenir. Fizyolojik açıdan, serbest zaman etkinlikleri insan sağlığına katkıda bulunur; vücut

kitle indeksinin korunması ve hastalıkların kontrol altına alınması gibi konularda olumlu etkileri vardır (Bright, 2000). Psikolojik açıdan, bu etkinlikler benlik saygısını artırır, özgürlük hissi verir ve stres, depresyon gibi olumsuz duyguların azalmasına yardımcı olur (Abdel-Khalek, 2016). Sosyal açıdan ise, serbest zaman etkinlikleri bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirir, aile bağlarını kuvvetlendirir ve toplumsal katılımı teşvik eder (Bammel ve Burrus, 1996). Sonuç olarak, serbest zaman etkinlikleri bireylerin yaşam kalitesini artırır, kişisel gelişimlerine katkı sağlar ve genel refahlarını iyileştirir. Bu etkinliklerin düzenli olarak yapılması, bireylerin sağlık, mutluluk ve toplumsal bağlar açısından daha dengeli bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir (Kansky, 2017).



İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, katılımcılara ilişkin bilgilere, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırma, nicel araştırma deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Evrenin bütünü veya ondan alınan örnekleme dayalı olarak genel bir kanıya ulaşmak amacıyla kullanılan genel tarama modeli uygulanmıştır (Karasar, 2012).

2.2. ARAŞTIRMA EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmaya, Bartın ilinde yaşayan 308 ($Ort_{yaş} = 25.9 \pm 8.18$ yıl) birey gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırma aşamasında katılımcılara tüm bilgiler detaylı olarak aktarıldıktan sonra katılımcılara formlar uygulanmıştır. Eksik veya hatalı formlar değerlendirmeye alınmamıştır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veri toplama aşamasında, demografik bilgilerin elde edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Serbest zaman doyumlarının değerlendirilmesi için Beard ve Ragheb (1992)'in geliştirdiği, Gökçe ve Orhan (2011)'in Türkçe'ye uyarlamış olduğu "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" tercih edilmiştir. Benlik saygısının ölçümü için Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada ilk olarak kullanılan form katılımcıların demografik bilgilerini edinmek adına kullanılmıştır. Araştırmacı ve danışmanı tarafından hazırlanan bu form kapsamında katılımcıların; Yaş, Cinsiyet, Medeni Durumu, Eğitim Durumu, Serbest zaman etkinliklerine günde kaç saat ayırıyorsunuz? ve Serbest zaman etkinliklerine haftada kaç gün ayırıyorsunuz? gibi kişisel sorular yer almaktadır.

2.3.2. Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)

Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Gökçe ve Orhan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan SZDÖ, altı farklı faktörden (Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Rahatlama, Fiziksel ve Estetik) oluşmaktadır. Bu ölçeğin alt boyutları şu şekildedir: Psikolojik ($\alpha=0,77$),

Eğitimsel ($\alpha=0,77$), Sosyal ($\alpha=0,76$), Rahatlama ($\alpha=0,80$), Fizyolojik ($\alpha=0,79$) ve Estetik ($\alpha=0,79$). Ölçekteki maddeler, "Neredeyse Hiç Doğru Değil (1)", "Nadiren Doğru (2)", "Bazen Doğru (3)", "Çoğu Kez Doğru (4)" ve "Neredeyse Her Zaman Doğru (5)" şeklinde puanlanmaktadır.

2.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan bu ölçek, 7 dereceli Likert tipi bir ölçektir (1 "kesinlikle katılmıyorum" ve 7 "kesinlikle katılıyorum" arasında) ve toplamda 5 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 35'tir. Yüksek puanlar, katılımcının yaşam doyumunun yüksek olduğunu, düşük puanlar ise yaşam doyumu düzeyinin düşük olduğunu gösterir. Ölçeğin test-tekrar test yöntemi ile hesaplanan güvenirlik katsayısı ise 0,85 olarak bulunmuştur.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analiz edilmesi aşamasında SPSS 23.0 paket programından yararlanılmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş ve parametrik test varsayımlarını karşıladığına karar verilmiştir. Toplanan verilerle ilgili ölçeklerin geçerli ve güvenirlik analizleri için Cronbach's Alpha değerleri incelenmiş ardından t-testi ve ANOVA testleri ile karşılaştırmalı analizler yapılmış, Pearson korelasyon analizi ile de ilişki katsayılarına bakılarak istatistiksel değerlendirme gerçekleştirilmiştir. Ayrıca gruplar arasındaki farkların belirlenmesi amacıyla Tukey karşılaştırma testleri uygulanmıştır. İstatistiksel analizleri yorumlarken " $p<0,05$ " anlamlılık değeri dikkate alınmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu kısımda bireylerden elde edilmiş verilere ilişkin yapılan analizler sonucunda bulgular yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Yaş Ortalamaları

N	Ort.	Ss	En Düşük	En Yüksek
308	25.9	8.18	17	92

Katılımcıların yaş ortalamaları incelendiğinde; 25.9 ± 8.18 (yıl) olduğu ve yaş aralığının ise 17-92 olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyum ve Serbest Zaman Doyumu Düzeylerini Karşılaştırmaya İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Yaşam Doyumu	Erkek	180	3.11	1.049	2.926	0.004*
	Kadın	128	2.77	0.916		
Psikolojik	Erkek	180	3.54	0.983	-0.241	0.809
	Kadın	128	3.56	0.942		
Eğitimsel	Erkek	180	3.67	1.016	-1.071	0.285
	Kadın	128	3.79	0.999		
Sosyal	Erkek	180	3.63	0.998	-0.237	0.813
	Kadın	128	3.66	0.975		
Fiziksel	Erkek	180	3.82	1.000	-0.525	0.600
	Kadın	128	3.88	0.995		
Rahatlama	Erkek	180	3.59	1.040	1.266	0.206
	Kadın	128	3.44	1.061		
Estetik	Erkek	180	3.65	0.939	-0.233	0.816
	Kadın	128	3.67	0.936		

*p<0,05

Tablo 2 göstermektedir ki, katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre erkek katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri ortalama puanlarının kadın katılımcılara kıyasla daha yüksektir($p<0.05$). Diğer yandan serbest zaman doyumu alt boyutları açısından incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 3: Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Yaşam Doyum ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerini Karşılaştırmaya İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Medeni Durum	N	Ort.	Ss	t	p
Yaşam Doyumu	Bekâr	251	2.95	0.987	-0.549	0.583
	Evli	57	3.04	1.10		
Serbest Zaman Doyumu	Psikolojik	Bekâr	251	3.57	0.917	0.360
		Evli	57	3.44		
	Eğitimsel	Bekâr	251	3.74	0.768	0.443
		Evli	57	3.63		
	Sosyal	Bekâr	251	3.66	0.743	0.458
		Evli	57	3.55		
	Fiziksel	Bekâr	251	3.86	0.449	0.654
		Evli	57	3.79		
	Rahatlama	Bekâr	251	3.55	0.896	0.371
		Evli	57	3.42		
	Estetik	Bekâr	251	3.68	0.990	0.323
		Evli	57	3.55		

Tablo 3 göstermektedir ki, katılımcıların medeni durum değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zaman doyumu düzeyleri alt boyutlarında (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama ve estetik) evli veya bekâr olma durumlarının herhangi bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0.05$).

Tablo 4: Katılımcıların Eğitim Değişkenine Göre Yaşam Doyum ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerini Karşılaştırmaya İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişken	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss	F	P
Yaşam Doyumu	Lisans	160	2.97	0.966	0.710	0.548
	Lisansüstü	30	3.21	1.110		
	Lise	61	2.94	1.118		
	Ön Lisans	57	2.86	0.952		
Serbest Zaman Doyumu	Psikolojik	Lisans	160	3.61	1.193	0.317
		Lisansüstü	30	3.71		
		Lise	61	3.46		
		Ön Lisans	57	3.38		
	Eğitimsel	Lisans	160	3.84	1.688	0.175
		Lisansüstü	30	3.67		
		Lise	61	3.54		
		Ön Lisans	57	3.60		
	Sosyal	Lisans	160	3.78	2.140	0.100
		Lisansüstü	30	3.51		
		Lise	61	3.53		
		Ön Lisans	57	3.44		

Tablo 4: Katılımcıların Eğitim Değişkenine Göre Yaşam Doyum ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerini Karşılaştırmaya İlişkin ANOVA Sonuçları (Devamı)

Değişken	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss	F	P
Fiziksel	Lisans	160	3.99	0.905	3.023	0.034*
	Lisansüstü	30	3.96	0.926		
	Lise	61	3.70	0.956		
	Ön Lisans	57	3.54	1.228		
Rahatlama	Lisans	160	3.63	1.011	1.050	0.374
	Lisansüstü	30	3.50	0.974		
	Lise	61	3.44	1.043		
	Ön Lisans	57	3.36	1.192		
Estetik	Lisans	160	3.75	0.839	1.206	0.312
	Lisansüstü	30	3.49	0.962		
	Lise	61	3.59	0.930		
	Ön Lisans	57	3.55	1.161		

*p<0,05

Tablo 4 göstermektedir ki, katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre yaşam doyumu puan ortalamalarında eğitim düzeyi açısından herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir. Diğer yandan yine eğitim düzeyi bağlamında serbest zaman doyumu alt boyutu düzeyleri incelendiğinde; fiziksel boyut ortalama puanında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0.05$); diğer alt boyutlarda (psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik) herhangi bir anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5: Katılımcıların Yaş, Gelir Durumu, Serbest Zaman Etkinliklerine (Hafta/Gün/Saat) Katılım Durumu, Yaşam Doyum ve Serbest Zaman Doyumu Ölçekleri Ortalama Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi

		Gün / Saat	Hafta / Gün	YDÖ Toplam
Yaşam Doyum Ölçeği Toplam	r	-0.007	0.247	—
	p	0.899	0.001*	—
Psikolojik	r	0.047	0.213	0.529
	p	0.413	0.001*	0.001*
Eğitimsel	r	0.058	0.187	0.454
	p	0.307	0.001*	0.001*
Sosyal	r	0.086	0.240	0.454
	p	0.132	0.001*	0.001*
Fiziksel	r	0.091	0.253	0.454
	p	0.112	0.001*	0.001*
Rahatlama	r	0.053	0.255	0.400
	p	0.354	0.001*	0.001*
Estetik	r	0.044	0.184	0.443
	p	0.440	0.001*	0.001*

*p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların serbest zaman etkinliklerine (hafta/gün/saat) katılım durumu, yaşam doyumu ölçeği ve serbest zaman doyumu ölçeği alt boyutlarının puan

ortalamaları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda, serbest zaman etkinliklerine haftada günlük katılım sıklığı ile serbest zaman doyumu ölçeği tüm alt boyut puan ortalamalarında (psikolojik ' $r = .21$ ', eğitimsel ' $r = .18$ ', sosyal ' $r = .24$ ', fiziksel ' $r = .25$ ', rahatlama ' $r = .25$ ' ve estetik ' $r = .18$ ') pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Son olarak tablo 5 göstermektedir ki, yaşam doyum ölçeği puan ortalamaları ile serbest zaman doyumu ölçeği tüm alt boyut puan ortalamaları arasında (psikolojik ' $r = .52$ ', eğitimsel ' $r = .45$ ', sosyal ' $r = .45$ ', fiziksel ' $r = .45$ ', rahatlama ' $r = .40$ ' ve estetik ' $r = .44$ ') pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç

Araştırmamızda cinsiyet değişkenine göre serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık yoktur. Ancak yaşam doyum ölçeği cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre erkek katılımcıların puan ortalamaları kadın katılımcıların puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmamızda, medeni durum değişkeni incelendiğinde, serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca, yaşam doyum ölçeği üzerinde yapılan incelemede de anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

Araştırmamızda, eğitim durumu değişkeni incelendiğinde, serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları arasında yalnızca fiziksel boyutta anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bunun dışında, serbest zaman doyum ölçeğinin psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik alt boyutlarında ise anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Çalışmamızın eğitim durumu değişkenine göre yaşam doyum ölçeğinde de anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Tartışma

Çağımız insanı bugüne kadar sahip olmadığı boş zamana ve değerlendirme imkânlarına sahip olarak görülmektedir. Rekreasyon (serbest zaman etkinlikleri) endüstri devrimi ile gelişen çalışma koşulları ve ekonomik düzenle beraber gelişen toplumlarda kişilerin sosyal hayatlarını hareketlendirmek, bedensel ve ruhsal sağlıklarını korumalarına destek olmak ve yaşam standartlarını geliştirme amacıyla oluşan alanlardan biridir (Torkildsen, 2005; Gökçe, 2008). Ancak içinde yaşanılan hız çağında ‘zaman’ kavramı gerek felsefi gerek sosyolojik gerekse rekreasyon kavramıyla ilişkili olarak yeniden yorumlanmaya ihtiyaç duymaktadır. Bunun temel nedeni; yeni medya araçlarının hız kesmeden her geçen gün yaşamlara dâhil olması ve serbest zaman aktivitelerinin çoğunu oluşturmasıdır.

Bu bağlamda bu araştırmada, sportif rekreasyonel amaçlı fitness merkezlerinden faydalanan kişilerin serbest zaman doyum ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmamızda cinsiyet değişkeni incelendiğinde serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarına göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Yaşartürk ve Bilgin (2018) üniversitede öğrenim gören hentbolcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Farklı bir çalışma olan Yiğit (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite topluluklarında rekreatif etkinliklere katılan bireyler arasında cinsiyet

değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Literatürde serbest zaman aktivitelerine katılım sağlayan bireylerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmayan çalışmalar mevcuttur (Huang, 2003; Lu ve Hu, 2005; Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010).

Yaşam doyum ölçeği cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre erkek katılımcıların puan ortalamaları kadın katılımcıların puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. Yaşartürk vd., (2017) tarafından çalışmada yaşam doyum ölçeğinde cinsiyete değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Dost (2007) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları da araştırmamızla benzerlik göstermektedir. Ayrıca, Cenkseven ve Akbaş (2007) üniversite öğrencilerine ilişkin yaptıkları araştırma sonuçlarında yaşam doyum ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Bu çalışmaların dışında araştırmamızla benzerlik göstermeyen çalışmalarda mevcuttur. Acar ve Yılmaz (2021) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları arasında cinsiyet değişkenine göre yaşam doyum ölçeğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Tapşın vd., (2022) yapılan bir çalışmada yaşam doyum ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bununla birlikte, Yaşartürk ve Bilgin (2018) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Literatürde yapılmış olan çalışmalar cinsiyet değişkeni üzerine incelendiğinde anlamlı ve anlamlı farklılık olmayan çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür. Bu çalışmaların bizim çalışmamız ile benzerlik göstermesi veya farklılık içermesinin cinsiyet açısından demografik bilgilerinin, yaş ortalamaların farklı olması düşünülebilir.

Araştırmamızda medeni durum değişkeni incelendiğinde serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarına göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Aynı zamanda, yaşam doyum ölçeği incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Literatür incelendiğinde “Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı çalışmada araştırmaya katılan fitness katılımcılarının medeni durum değişkenine göre serbest zaman doyum düzeyleri incelendiğinde evli ve bekâr katılımcıların serbest zaman doyumlarının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Özgür, 2021). Buna karşın literatürde çalışmamıza paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur. Özdemir (2019) tarafından yapılan çalışmada düzenli egzersiz yapmak için fitness merkezlerini tercih eden bireyler üzerinde yapılan serbest zaman doyum düzeyinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirtilmiştir.

Araştırmamızda medeni durum değişkeni incelendiğinde Yaşam Doyum Ölçeğine yönelik anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Elçi vd., (2019) nın yapmış olduğu ‘Bireylerin Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi’ başlıklı çalışmada verilerden elde edilen bulguların medeni hal değişkenine göre katılımcıların YDÖ puanları incelendiğinde anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Ülker Tümlü vd., (2013) yılında yapmış olduğu ‘Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki’ başlıklı çalışma incelendiğinde öğretim elemanlarının medeni hal değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Tapşın vd., (2022) yılında yapmış olduğu ‘Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılan Gençlerin Kişisel Gelişim Yönelimleri ve Yaşam Doyumu Özelliklerinin İncelenmesi’ başlıklı çalışmada yaşam doyumunun medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır, bunun haricinde evlilerin bekârlara göre yaşam doyum oranı puan ortalaması daha yüksek çıktığı saptanmıştır. Kaplan ve Ardahan’ın (2013) gerçekleştirmiş olduğu ‘Doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar: Antalya örneği’ başlıklı çalışmada doğa yürüyüşçülerinin etkinliklere katılımlarından elde ettikleri faydalar yönünden medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda literatür incelendiğinde anlamlı ve anlamlı farklılığın olmadığı çalışmalar mevcuttur. Çalışmamızın medeni durumun yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin, örneklem grubu, kültürel faktörler, sosyoekonomik durum ve araştırmanın odaklandığı bağlama göre değişebileceğini göstermektedir. Örneğin, bazı çalışmalarda evlilik gibi sosyal faktörler yaşam doyumunu artırabilirken, diğer araştırmalarda evli bireylerin karşılaştığı ek sorumluluklar ve stresin bu etkisini dengelemesi mümkündür. Ayrıca, örneklem büyüklüğü ve katılımcıların demografik özellikleri de bu tür farklılıklara neden olabilir. Sonuç olarak, medeni durumun yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin karmaşık ve çok faktörlü olduğunu, söylemek mümkündür.

Araştırmamızda Eğitim Durumu değişkeni incelendiğinde serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarına göre fiziksel alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bunun haricinde Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutları olan psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Literatürde yapılmış çalışmalar incelendiğinde Gökçe (2008) tarafından ‘Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi’ başlıklı çalışmada bulunan araştırma bulgularına göre; bu araştırmanın sonuçları gözden geçirildiğinde uluslararası öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile eğitim seviyeleri arasında bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde ‘Serbest zaman doyumunu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: akademisyenler üzerine bir araştırma’ başlıklı çalışmada serbest zaman doyumunu değerlendirildiğinde, ‘rahatlama’ alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu

belirlenmiş, diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır (Doğan vd., 2019). Alan yazın taramasında Dikici (2020) tarafından yapılmış bir çalışma olan serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde değerlendiren bireyler üzerine yürütülen bir çalışmada katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Dikici, 2020). Başka bir araştırmada ise Beşikçi (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin aktivitelere katılma nedenlerinin ve serbest zaman doyumlarının incelenmesi hedeflenmiş olup ilgili konuda eğitim düzeylerine göre incelendiğinde serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin boş serbest zaman doyumlarının anlamlı farklılık göstermediği ifade edilmiştir.

Araştırmamızda eğitim durumu değişkeni incelendiğinde Yaşam Doyumu ölçeğine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Duran vd., (2020) yapmış olduğu ‘Tenis Oyuncularında Boş Zaman Yönetimi ve Yaşam Doyumu’ başlıklı çalışmada katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ünal (2019) yapmış olduğu ‘Masa başı Çalışanların Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Depresyon ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi’ başlıklı çalışmada eğitim değişkenlerinin yaşam doyum ölçeğine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ardahan (2012) yapmış olduğu ‘Doğa Yürüyüşü Yapanların Yaşam Doyum Düzeyleri ile Duygusal Zekâ ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’ başlıklı çalışma incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların YD düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Eğitim düzeyi lise ve dengi düzeydeki okullardaki katılımcıların diğer katılımcılara göre YD düzeyleri diğer katılımcılara göre daha düşüktür. Literatürde ilgili çalışmalar incelendiğinde anlamlı ve anlamsız farklılıkların tespiti yapılmıştır, bu farklılıkların çalışmamız ve literatürde yapılan diğer çalışmalarda farklılık göstermesi örneklem gruplarının farklı olması düşünülmektedir. Araştırmamızda bulunan sonuçların literatürde yapılmış olan diğer çalışmalar ile aynı veya farklı sonuçların çıkması çalışmamızdaki örneklem grubundan dolayı ortaya çıktığı söylenebilir. Özellikle fiziksel alt boyuttaki anlamlı fark, eğitim durumunun bireylerin serbest zamanlarını fiziksel aktivite ve dinlenme gibi yönlerden nasıl değerlendirdikleriyle ilgili öneriler olduğu söylenebilir. Diğer alt boyutlarda anlamlı fark olmaması, serbest zamanın psikolojik, sosyal ve estetik yönlerinin eğitim durumundan bağımsız olarak benzer algılandığını veya bu boyutların eğitim düzeyinden daha az etkilendiğini gösterebilir.

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların serbest zaman etkinliklerine (hafta/gün/saat) katılım durumu, yaşam doyum ölçeği ve serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarının puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Serbest zaman etkinliklerine haftada günlük katılım sıklığı ile serbest zaman doyumu ölçeği tüm alt boyut puan ortalamalarında pozitif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Özgür (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcıların serbest zaman doyumu puanları ile haftalık egzersiz sıklığı arasındaki ilişkiyi inceleyen "Pearson korelasyon" sonuçları sunulmuştur. Analizlere göre, serbest zaman doyumunun rahatlama alt boyutu ile haftalık egzersiz sıklığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .05$). Ayrıca, egzersiz yapma süresi (yıl) ile serbest zaman doyumunun fizyolojik ve estetik alt boyutları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, egzersiz süresi arttıkça serbest zaman doyumunun yükseldiğini göstermektedir. Uzun süre egzersiz yapan bireylerin, egzersize katılımlarından duydukları memnuniyetin, bu durumu açıklayan temel nedenlerden biri olabileceği düşünülmektedir. Ancak literatürdeki bazı çalışmalarda, egzersiz yapma süresi ile serbest zaman doyumu arasında anlamlı farklar bulunmamıştır. Bu durum, diğer çalışmaların örneklem gruplarında yer alan bireylerin düzenli egzersiz yapmamlarından kaynaklanıyor olabilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, gençlik merkezlerine egzersiz yapmak amacıyla gelen öğrencilerin serbest zaman doyum seviyelerinin, merkezde geçirdikleri süre ile ilişkisiz olduğu bulunmuştur (Dikici, 2020, s. 29).

Diğer yandan, haftalık egzersiz sıklığı ile serbest zaman doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde, egzersiz sıklığı ile rahatlama alt boyutu arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgunun, haftalık egzersiz yapan bireylerin fiziksel ve psikolojik rahatlama amaçlı egzersize yönelmelerinin ve egzersizin bu ihtiyaçlarını karşılamasının sonucu olduğu düşünülebilir. Literatürde, düzenli egzersiz yapmanın serbest zaman doyumunu artırıcı bir faktör olduğu belirlenmiştir. Durmaz (2020, s. 62) tarafından gençlik merkezlerinde spor yapan bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, düzenli egzersiz yapan katılımcıların serbest zaman doyumu alt boyutlarında daha yüksek puanlar elde ettikleri bulunmuştur. Benzer şekilde, Dikici (2020) tarafından yapılan bir çalışmada da üniversite öğrencilerinin gençlik merkezlerine katılım sıklığı arttıkça, serbest zaman doyumlarının da arttığı gözlemlenmiştir.

Katılımcıların haftalık fiziksel aktiviteleri ile serbest zaman doyumu ölçeğinin alt boyutları arasındaki Anova testi sonuçları, "psikolojik", "eğitimsel", "sosyal", "fizyolojik" ve "rahatlama" boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Bu farklılıkların, "bazen" ve "sık sık" katılım seçenekleri lehine olduğu bulunmuştur. Haftalık fiziksel aktiviteye katılım sıklığı arttıkça, serbest zaman doyumunun daha belirgin hale geldiği düşünülmektedir. Fiziksel aktiviteye düzenli katılım, bireylerin ruh hallerini iyileştirir, sosyal ortamlarda kabul görmelerine katkı sağlar ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Serdar (2020) ve

Doğan (2021) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer şekilde alt boyutlar arası anlamlı farklılıklar bulunmuş, bu farklar genellikle sık sık egzersiz yapanların lehine olmuştur. Ancak Baycan (2020) tarafından yapılan başka bir çalışmada, haftalık serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı ile serbest zaman doyumu alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yaşam doyum ölçeği puan ortalamaları ile serbest zaman doyumu ölçeği tüm alt boyut puan ortalamaları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. "Rekreasyonel Tatmin ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmanın sonucunda, yaz spor okullarına katılan bireylerin yaşam doyumu ile serbest zaman doyumu arasındaki korelasyon katsayılarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bulgu literatürdeki çalışmalarla da paralellik göstermektedir (Ağyar, 2014; Brown ve Frankel, 1993; Huang ve Carleton, 2003; Kovacs, 2007; Rodriguez, Latkova ve Sun, 2008; Wang vd., 2008). Literatürdeki bu çalışmalarda yaşam doyumu ile serbest zaman doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan "Serbest Zaman Doyumları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki" başlıklı çalışmada ise, katılımcıların Serbest Zaman Doyumu Ölçeği (SZDÖ) alt boyutları ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu incelemede, SZDÖ'nün psikolojik doyum, eğitsel doyum, sosyal doyum, rahatlama doyumu ve estetik doyumu gibi alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular, öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığını göstermektedir. Ayrıca, Huang ve Carleton (2003) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da serbest zamana katılım ile yaşam tatmini arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer bir araştırmada ise, serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığının yaşam doyumunu etkileyen en önemli faktörlerden biri olduğu vurgulanmıştır.

Öneriler

Günümüz dünyasında insanlar, yaşamlarını sürdürebilmek için temel gereksinimlerini karşılamak durumundadır. Bu gereksinimleri elde ettikten sonra ise kendilerine zaman ayırmaları gerekmektedir. Kişiler, daha mutlu hissedebilmek ve yaşam doyumlarını artırabilmek için boş zamanlarında çeşitli aktivitelere ihtiyaç duyarlar. Bu zaman dilimlerinde, bireyler hem ihtiyaçlarını karşılamak hem de kendilerini zinde hissetmek amacıyla sportif ve rekreatif etkinliklere katılmaktadırlar.

Bu çalışmaya ilişkin yapılan araştırmalar incelendiğinde, yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu konularında yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın örneklem grubu bu çalışmanın sınırlılığını belirlemektedir.

Araştırmamızın örneklem grubunu Sportif amaçlı fitness merkezine giden bireyler oluşturmaktadır. Yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu kavramlarına yönelik olarak, gelecekte yapılması planlanan araştırmaların farklı örneklem gruplarına odaklanarak gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Sportif rekreasyon amaçlı fitness merkezlerine giden bireylerin yaşam doyum ve serbest zaman doyum düzeyleri farklı değişkenler ışığında incelenerek, somut bilimsel verilerle desteklenen bulguların ortaya konulması önerilmektedir.

Bu tür araştırmaların, farklı iller ve bölgesel çapta gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Araştırmanızda sportif etkinliklerin bireylerin yaşam doyumuna katkı sağladığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, kişisel gelişim, stres yönetimi, özsaygı ve özgüven gibi konularda katkı sağlayabilecek etkinliklerin daha fazla kişiyle buluşturulması gerektiği önerilmektedir. Bu tür etkinlikler, kişilerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel gelişimlerine de katkı sağlar.

KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. M. (2016). Introduction to the psychology of self-esteem. Self-esteem: Perspectives, influences, and improvement strategies, *Journal Nova Science Publishers*, 1-23.
- Acar, K., & Yılmaz, A. K. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 25-35.
- Ağyar, E. (2014). Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life Satisfaction in a sample of turkish women. *Social Indicators Research*, 116(1), 1-15.
- Aitchison, C. (2003). *Gender and leisure: Social and culturel perspectives*. London: Routledge.
- Aksaray, S., Yıldız, A., & Ergün, A. (1998). Huzurevi ve evde yaşayan yaşlıların umutsuzluk düzeyleri. *Ulusal Evde Bakım Kongresi, Program Özet Kitabı*, 301-303.
- Allen, R. C. (2017). The industrial revolution: A very short introduction (Vol. 509). *Oxford University Press*.
- Altıparmak S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3),159-164
- Ardahan, F. (2012). Doğa yürüyüşü yapanların yaşam doyum düzeyleri ile duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 2(1), 11-19.
- Ardahan, F., & Yerlisu, L. T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 129-136.
- Ardahan, F., Turgut, T., & Kaplan Kalkan, A. (2016). *Her yönüyle rekreasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Argan M, (2007). *Eğlence pazarlanması*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arslan, E., Namlı, A.Y., Doğaner, S., (2018). Üniversite öğrencileri neden aktif değiller? Katılımsal engeller. *Spormetre*,16(4),140-150.
- Arslan, S. (2011). Serbest zaman kullanımı: sıradan serbest zaman etkinlikleri ve sistemli serbest zaman zaman etkinlikleri. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 1-10.
- Aslan, L. N. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirme eğilimi öğretmen yetiştiren kurumlarda karşılaştırmalı bir araştırma. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları*, 3.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş zamanların üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1),230-260.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity And Health*, 10(3), 289-308.
- Baker, Dwayne A. & Robert J. Palmer (2006). Examining the effects of perceptions of community and recreation participation on quality of life, *Social Indicators Research*, 75, 395-418.
- Balcı, V., Demirtaş, M., Gürbüz, P., İlhan, A. & Ersöz, V. (2002). Ankara'daki üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması. 7. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (S. 123-131)*. Antalya.

- Bammel, G. ve Burrus, L.L.B. (1996). Leisure and human behavior. Dubuque, Ia: Wm. C. Brown Publisher.
- Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S., & Erdal, R. (2019). Fitness merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının kişisel özellikler açısından incelenmesi. *Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi*, 476-484.
- Başoğlu, U. D. (2011). *İstanbul ili, bahçelievler belediyesi sorumluluğundaki spor salonlarının rekreasyon sporları ve rekreasyon liderleri açısından geliştirilmesi ve faydalılık durumu*. (Doktora tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden Edinilmiştir. (Tez No. 282341)
- Beard Jg, Ragheb Mg (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Becchetti, L., & Conzo, G. (2022). The gender life satisfaction/depression paradox. *Social Indicators Research*, 160(1), 35-113.
- Benson, P. L., Scales, P. C., Syvertsen, A. K., & Roehlkepartain, E. C. (2012). Is youth spiritual development a universal developmental process? an international exploration. *The Journal of Positive Psychology*, 7(6), 453-470.
- 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). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden Edinilmiştir. (Tez No. 426156)
- Biçer, T. (2008). *Sporda toplam kalite yönetimi ve futbol uygulamaları*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Blakely, E. J., & Leigh, N. G. (2013). Planning local economic development. Sage.
- Bloom, de J., Rantanen, J., Tement, S., & Kinnunen, U. (2018). Longitudinal leisure activity profiles and their associations with recovery experiences and job performance. *Leisure Sciences*, 40(3), 151-173.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129.
- Bright, A. D. (2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal Of Leisure Research*. 32(1), 12-18.
- Brown, B. A. & Frankel, B. G. (1993). Activity through the years: Leisure, leisure satisfaction, and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10, 1-17
- Bryant, F. B., & Marquez, J. T. (1986). Educational status and the structure of subjective well-being in men and women. *Social Psychology Quarterly*, 142-153.
- Carr, N. (2017). Re-Thinking the relation between leisure and freedom. *Annals of Leisure Research*, 20 (2), 137- 151.
- Castelles M. (2008). *Ağ toplumunun yükselişi*. Çev. Ebru Kılıç. İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Cenkseven F., & Akbaş T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yor dayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(27), 43-65.
- Chase, A. (1996). Recreation and leisure programming. Dubuque, Iowa: Eddie Bowers Publishing.
- Childe G.V. (2006). *Kendini yaratan insan (Çeviri: Ofoğlu, F.)* Varlık Yayınları.

- Chrisholm, L., Büchner, P., Krüger, H. H., & Du Bois-Reymond, M. (Eds.). (2020). *Growing up in europe: Contemporary horizons in childhood and youth Studies* (Vol. 2). Walter De Gruyter GmbH & Co Kg.
- Christopher S. (1995). Edrington et al leasure ve life satisfaction, browm, *Benhmark*, S:57.
- Cooper, C.L., & Cartwright, S. (1994). Stress-management interventions in the workplace: Stress counselling and stress audits. *British Journal of Guidance and Counselling*, 22(1), 65-73.
- Csikszentmihalyi, M. (2020). Finding flow: The psychology of engagement with everyday life. *Hachette Uk*.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.
- Çevik, A., Özmaden, M., Tezcan, E., & Dokuzoğlu, G. (2021). Öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(4), 784-790.
- De Wet, W., Koekemoer, E., & Nel, J. A. (2016). Exploring the impact of information and communication technology on employees' work and personal lives. *Sa Journal of Industrial Psychology*, 42(1), 1-11.
- Demeuov, A, Mazbayev, O, Aukenova, G, Kholoshyn, I, & Varfolomyeyeva, I. (2021). *Pedagogical Possibilities of Tourist and Local History Activities*.
- Demir, C. & Demir, D. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama, *Ege Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36-48.
- Demiral, S. (2018). *Açık alan rekreasyonuna katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi: Şavşat-Karagöl Örneği*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden Edinilmiştir. (Tez No. 504921)
- Deniz, B. Kılıçaslan, Ç. Koşan, F. (2019). Rekreasyonel olanaklara yönelik beklentilerin sağlıklı kentler yönüyle irdelenmesi, Aydın kenti örneği. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2). 79-89
- Diener, E. (1984). Subjectivewell-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1).
- Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Assessing Well-Being: The Collected Works Of Ed Diener*, 67-100.

- Dikici, İ. (2020). *Serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum, yaşam doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden Edinilmiştir. (Tez No. 609110)
- Dockery, A.; (2004), Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian Surveys, *Unpublished Mimeo*. 1-20
- Doğan, M., Elçi, G., & Gürbüz, B. (2019). Serbest zaman doyumunu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: Akademisyenler üzerine bir araştırma. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 154-164.
- Dost M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132- 143.
- Duran, Ü. B., Güler, C., & Çavuşoğlu, S. B. (2020). Tenis oyuncularında boş zaman yönetimi ve yaşam doyumunu. *Turan: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 12(48), 302-313.
- Durmuş, İ. (2020). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin genç bireylerin yaşam tarzları ile girişimcilik niyetleri açısından incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1731-1749.
- Ekinci, N.E., Demirel, M., Harmandar, D. ve Işık, U. (2015). Lise öğrencilerinin yalnızlık algılarının rekreasyonel etkinliklere katılımları ve bireysel değişkenlere göre incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 71-78.
- Elçi, G., Doğan, M., & Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-Ijsets*, 5(3), 93-106.
- Erdemli, A. (2008). *Spor yapan insan (Birinci baskı)*. E Yayınları.
- Erturan, E.E., & Şahin, M.Y. (2003). Üniversitelerdeki doğa sporları örgütlerinde üyelerin katılım nedenleri ve beklentilerinin tespiti üzerine bir araştırma, güdük örneği. *I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, T. Çolakoğlu ve E. E. Erturan (Editörler), 21-22 Mayıs, Ankara.
- Eurogymstar. (2018). Fitness faydaları [Online] <http://Www.Eurostargym.Com/Fitness.Php> [Erişim Tarihi: 23.11.2018]
- Evans, J. (Ed.). (2017). Equality, education, and physical education. *Routledge*.
- Fromm Erich. (1987). *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*, (Çev. Yurdanur Salman, Nalan İçten), Payel Yayınları, 4.Basım, İstanbul.
- Fromm, E. (1990) *Sağlıklı toplum*, (Çev. Y. Salman Z. Tanrısever) Payel Yayınları.
- Giddens A. (2012). *Sosyoloji, kısa fakat eleştirel bir giriş*. (Çev. Ülgen Yıldız Battal). Kırmızı Yayınları
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve Sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden Edinilmiştir. (Tez No. 248410)
- Gökdeniz, A., Hacıoğlu N. ve Dinç, Y. (2009). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. 4. Baskı. *İstanbul: Detay Yayıncılık*.
- Göker, Y. (2013). *Türkiye'de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden Edinilmiştir. (Tez No. 349039)

- Grazia, S. De (1964), Of time, work and leisure. garden city, New York: Anchor Books/Doubleday
- Gulam, A. (2016). Recreition need and importance in modern society, *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2), 157-160.
- Güdül, N. (2008). *Fitness salonlarına giden bireylerin beklentileri*. (Yüksek lisans tezi), Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Gül, T. (2014). Rekreasyon olgusuna genel yaklaşım. Editör: A. Yaylı, *Rekreasyona Giriş* (1. Baskı, s. 1-67). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Güllüoğlu-Işık, Ö., ve Koçak, Ö. F. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk İletişim*, 8(3), 281-300.
- Gürbüz, B. (2017). The conception and perception of leisure in Turkey. In K. Henderson, & A. Sivan (Eds), *Leisure from International Voices*, Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- Gürbüz, B., & Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students. *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957.
- Gürbüz, B., Henderson, K. (2014). Leisure activity preferences and constraints to leisure: perspectives from turkey, *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Güvercin, C. H. (2004). Sosyal güvenlik kavramı ve türkiye’de sosyal güvenliğin tarihçesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 57 (2), 89-95.
- Güzel, E. (2021). *Rekreasyon liderlik türlerinin Gaziantep halkının rekreasyon aktivitelerine katılımları üzerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden Edinilmiştir. (Tez No. 682662)
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2015). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi: örnek animasyon uygulamaları (Üçüncü Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Haybron Daniel, M. (2004). Happiness and the importance of life satisfaction. <http://www.slu.edu/colleges/As/philos/Happines and Thelmp. pdf> (18.04. 2004).
- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve Animasyon (Dördüncü Baskı)*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hester, H., & Srnicek, N. (2023). After work: A history of the home and the fight for free time. Verso Books.
- Heyneman, S. P., & Stern, J. M. (2014). Low cost private schools for the poor: what public policy is appropriate?, *International Journal of Educational Development*, 35, 3-15.
- Huang C.Y. (2003). *The relationships among leisure participation. Leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan*. Phd Thesis, University of The Incarnate Word, Faculty of the Graduate School
- Huang CY., Carleton B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science*. 1(2), 129-132.
- Hudson, S. (2000). The segmentation of potential tourists: constraint differences between men and women.” *Journal of Travel Research*, 38(4), Pp.363- 368.
- Hunnicut, B. K. (2006). “The history of western leisure”, A handbook of leisure studies, Ed. C. Rojek, S. M. Shaw And A. J. Veal, New York: Palgrave Macmillan, Ss. 55-75
- İskender, A. (2019). Boş zaman ve rekreasyon ile turizm arasındaki ilişki üzerine akademik bir araştırma. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 22(1), 50-59.

- Jarvie, I. C. (1993). *Sosyal bir kurum olarak sinemaya gitme*. Gülseren Güçhan (Çev.). 25(5), 22-25.
- Juniu, S. (2000), "Downshifting: regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Kalfa, S. (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi (uşak üniversitesi örneği)*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kansky, J. (2017). Benefits of well-being: health, social relationships, work, and resilience. *Journal of Positive Psychology And Wellbeing*, 1(2), 129-169.
- Kaplan, A., & Ardahan, F. (2013). Doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar: antalya örneği. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*,
- Karaküçük, S. (1999). Okul yöneticilerinin ders dışı etkinliklere yaklaşımları. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (3), 51-62.
- Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme. 5. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi, 24-94.
- Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme. (6. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme. (Genişletilmiş Yedinci Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kentlileşme*. Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. *Ankara: Nobel Yayıncılık*.
- Karataş, İ. (2023). Pazarlama karmaşasının sportif faaliyet bağlamında incelenmesi: Rekreasyon endüstrisine yönelik nitel bir araştırma, *Spor Araştırmalarında Farklı Perspektifler, Duvar Yayınları*.
- Karlı Ü, Polat E, Yılmaz S, & Koçak S (2008). Serbest zaman tatmin ölçeği'nin (sztö-uzun versiyon) geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 80-91.
- Kayhalak, F., Ayyıldız Durhan, T., & Kurtipek, S. (2022). Investigation of career goal discrepancy of individuals who are preparing for pvtc exams and their reasons for preference. *International Journal of Recreation And Sports Science*, 6(1), 27-32.
- Kılıçman, İ. (2020). *Rekreasyon farkındalığı ve sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerine etkilerinin incelenmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden Edinilmiştir. (Tez No. 654893)
- Koçak F. (2017): The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. *College Student Journal*, 51(4), 491-497.
- Koçak, Ö.F. (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 9(43).
- Kovacs, A. (2007). The leisure personality: Relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction. *Unpublished Doctoral Dissertation. Indiana University*.
- Kozak, M.A., Yılmaz, E.G. & Çakır, O. (2017). *Rekreasyonel liderlik ve turist rehberliği*. Detay Yayıncılık.

- Kuo., C.T. (2013). A study of the correlation between leisure benefits and behavioral intentions –using bantou arts and cultural village as an eĩ ample. *International Review of Management And Business Research*. 2(4), 1065-1074.
- Kutanis, R. Özen & Çakal, M. (2015). Spor işletmelerinde çalışanlar işkolik mi? İstanbul örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 6(12), 20-26.
- Küçük Kılıç, S., Lakot Atasoy, K., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2016). Rekreatif tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 56-70.
- Kürkcü Akgönül, E., Musa, M., Bozkurt, Ç., & Bayansaldüz, M. (2023). Rekreatif etkinliklere katılan yetişkin bireylerde rekreasyon fayda düzeyinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 113-124.
- Lefebvre, H. (2010). Gündelik hayatın eleştirisi 1 (2. baskı), gündelik hayatın sosyolojisinin temelleri Çev. *Işık Ergüden*, İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Lordoğlu, K., Özkaplan N. & Törüner M. (1999). Çalışma iktisadı. *İstanbul: Beta Yayınları*
- Lu L, & Hu C.H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325- 342.
- Mamur, M. (2014). *Kamu kuruluşlarında yöneticilerin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeyleri üzerine bir araştırma: İstanbul ili Sultangazi ilçesi*. (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden Edinilmiştir. (Tez No. 417738)
- Mannell, R. C., Zuzanek, J., & Larson, R. (1988). "Leisure states and "flow" experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses". *Journal of Leisure Research*, 20, 298-304
- Men's Health Yağları Parçalayın, (2014) <https://www.menshealth.com.tr/yaglariparcalayin/> [erişim tarihi: 10 Kasım 2018]
- Meyer, H.D., Brightbill, C.K., Sessoms, H.D. (1970). Community recreation, guide to its organization, *Virginia, Usa*.
- Michaud, P. A., Narring, F., Caunderay, M., & Misra R, Mckean M (2000). College students academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Muratbekovna, T. A. (2022). Fundamentals of physical recreation with the help of socio-psychological theory. *Journal of Engineering, Mechanics and Modern Architecture*, 1(1), 16-24.
- Mutzındutsı Pf, & Masango Z, (2015). Determinants of leisure satisfaction among undergraduate students at a south african unniversity, *International Journal Of Business and Management Studies*, 7(2):1-15.
- Neurgarten B, L, Havinghurt R, J, & Tobin S, (1961). Journal of gerontology. *The Measurement Of Life Satisfaction*. 16, 134-143.
- Nowotny, H. (2005). Time: the modern and postmodern eĩperience. Cambridge: *Polity Press*
- Orçan, M. (2008). Osmanlı'dan günümüze modern türk tüketim kültürü. 2.baskı. Ankara: *Harf Eğitim Yayıncılığı*.
- Oxford, (2018). "Fitness" <https://En.Oxforddictionaries.Com/Definition/Fitness> [Erişim Tarihi: 27 Kasım 2018]

- Özdemir, Ş. (2019). *Büyük ölçekli fitness merkezi kullanıcılarının tatmininin, ilgilenim ve mutluluk düzeylerine etkisinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden Edinilmiştir. (Tez No. 596843)
- Özdevecioğlu, D. D. M., & Aktaş, A.G.A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: iş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* (28).
- Özer, M., & Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrici* 6(2), 72-74.
- Özgür, Ö. (2021). *Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden Edinilmiştir. (Tez No. 669175)
- Öztürk, Y. (2018). Boş zaman, rekreasyon ve turizm kavramları arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı bir analizi, *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2), 31-42.
- P. Gözlük Kırmızıoğlu & A. Çeviker. (2017). Sportif rekreasyon kavramına antropolojik bir bakış," *Journal Of Social Humanities Sciences Research (Shsr Journal)*, Vol.4, No.5, Pp.1061-1068.
- Pate, R. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the centers for disease control and the american college of sports medicine. *Journal Of The American Medical Association*, 273(5), 402-407.
- Riddick, C.C.(1986) Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure Research*. 18. 259-265
- Rodriguez A, Latkova P, & Sun Yy, (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: application of activity and need theory. *Social Indicators Research*. 86:163-175.
- Rojas, M. (2006). Life satisfaction and satisfaction in domains of life: is it a simple relationship? *Journal Of Happiness Studies*, (7), 467-497
- Rojek, C., Shaw, S. M. & Veal, A. J. (2006). *A handbook of leisure studies*. New York: Palgrave Macmillan
- Russel, B. (1990). Aylaklığa övgü. (Sayfa 111-112) *İstanbul: Cem Yayınları*.
- Saka, T., Gümüşgöl, C., & Gümüşgöl, O. (2023). Ev hanımlarının sportif rekreasyon katılımlarının yaşam doyumu ve mutluluk üzerine etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(2), 131-139.
- Saraçoğlu, O. G. (2018). Fitness nedir? sağlığa yararları nelerdir? [Online], 2018, <https://www.bilgiustam.com/fitness-nedir-sagliga-yararlari-nelerdir/> [Erişim Tarihi: 30 Kasım 2018]
- Sarol, H., & Çimen, Z. (2015). The effects of adapted recreational physical activity on the life quality of individuals with autism, *The Anthropologist*, 21(3), 522-527.
- Satılmış, S. E., Öntürk, Y., Özsoy, D., & Yaraş, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ve dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Cbü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 1-15.
- Schwarzenegger, A., Chrisman, M., & Coleman, R. (2005). The health and social benefits of recreation: an element of the california outdoor recreation planning program. *California State Parks, California: Printed In Sacramento*.
- Serkan, A. (2014). Fitness sporu nedir? nasıl yapılır? faydaları nelerdir? <http://blog.milliyet.com.tr/fitness-sporu-nedir--nasil-yapilir--faydalari-nelerdir-/Blog/?BlogNo=456021> [erişim tarihi: 28 Kasım 2018]

- Sevil, T. (2012). Boş zaman ve rekreasyon: kavram ve özellikleri. S. Kocaekşi (Ed.), Boş zaman ve rekreasyon yönetimi (S. 2-26) İçinde. *Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını*.
- Sevil, T., Şimşek, Y.K., Katırcı H., Çelik, O.V. & Çeliksoy, A.M. (2012). Boş zaman ve rekreasyon: kavram ve özellikler. Kocaekşi, s. (ed.) boş zaman ve rekreasyon yönetimi. *Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını*, No: 2497.
- Silverstein, M. & Parker, M.G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in sweden. *Research On Aging*, 24(5), 528-547.
- Sirgy, M. J. (2002). The psychology of quality of life (vol. 12). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Soyer, F., Yıldız, N. O., Demirel, D. H., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C., & Demirhan, O. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile katılımcıların yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 2035-2046.
- Sönmezoğlu, U., Polat, E. & Aycan, A. (2016). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. *International Journal Of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 219-229.
- Spracklen, K. (2015). Digital leisure, the internet and popular culture: communities and identities in a digital age. basinstoke, Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Stebbins, R.A. (2007). Serious leisure: a perspective for our time, new jersey: transaction publishers. s:6-8 students, *Croatian Journal of Education*, 15(4), 927-957.
- Suldo, S. M. & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179-203.
- Şahin, H. (1997). *Sporcuların performans sporunu bıraktıktan sonraki yaşamlarında boş zaman değerlendirme ilgilerinin araştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri*. (Yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi Mersin, 31-62
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri* (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi.
- Tabuk E.M. (2009). *Elit sporcularda iş aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden Edinilmiştir. (Tez No. 240798)
- Tapşın, F.O., Çakmak, G., Selvi, S., Tapşın, F.O., & Karatut, A. (2022). Serbest zaman faaliyetlerine katılan gençlerin kişisel gelişim yönelimleri ve yaşam doyumu özelliklerinin incelenmesi. Öz.
- Taşkıran, B. (2018). *Rekreasyon eğitimi alan bireylerin liderlik becerileri ile otorite tercihlerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezinden Edinilmiştir. (Tez No. 493141)
- Thomson G. (1983) Tarih öncesi ege, eski Yunan toplumu üstünde incelemeler. (Çeviri: Üster, C.) Ss.50-52
- Tinsley, H., E., A., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 1-45.
- Torkildsen G. (2005). Leisure and recreation management. London: Routledge 5. Baskı

- Tribe, J. (2005). *The Economics of Recreation, Leisure and Tourism. London: Butterworth Heinemann. (Third Ed.)*.
- Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü. (2022). Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 20.04.2022
- Türkmen, M., Kul, M., Genç, E., & Sarıkabak, M. (2013). Konaklama işletmesi yöneticilerinin rekreasyon algı ve tutumlarının değerlendirilmesi: batı karadeniz bölgesi örneği, *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish Or Turkic*, 8, 8:2139-2152.
- Ünal, B. (2019). *Masabaşı çalışanların serbest zaman egzersiz katılımı, depresyon ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim kurulu ulusal tez merkezinden edinilmiştir. (Tez No.556850)
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Vatandaş S. (2019). Postmodern dönemde kimlik ve sosyal medya. *Sekam Yayınları*.
- Wang, E. S., Chen, L. S., Lin, J. Y. & Wang, M. C. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43, 177- 184.
- Wilson, W., (1967). Carreates of avawed happiness, *Psychological Bullletin*, (67), 294- 306.
- World Leisure Organization (2001). Working document on casual leisure, [Www.Worldleisure.Org](http://www.worldleisure.org), Adresinden 01.06.2022 Tarihinde Alınmıştır.
- Xue, C. (2019). *Grand theatre urbanism*. Chinese Cities İn The 21st Century (Pp. V–Xxix).
- Yağar, G. & Yerlisu Lapa, T. (2015). The impact of personality traits on leisure and life satisfaction in women who participate in exercise. *Pamukkale Journal of Sport Science*, 6(2), 65-76.
- Yağcı, P. (2015). *Lisans düzeyinde rekreasyon bölümü müfredatlarının incelenmesi ve örnek müfredat çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Yaşartürk, F., & Bilgin, B. (2018). Üniversitede öğrenim gören hentbolcuların serbest zaman tatmin ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 50-60.
- Yaşartürk, F., Akyüz H., & Karataş İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3(SI), 239-252.
- Yenihan, B., Öner, M. & Balcı, B. (2016). İş doyumu ve yaşam doyumunun demografik özelliklerle ilişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin çalışanları üzerine bir araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(1).
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects? *Social Indicators Research*, 29, 277-289.

- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. *Bağlam Yayıncılık*.
- Yetim, Ü., (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. İzmir Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Yıldız, Y. (2020). Yağlı güreş sporcularının serbest zaman doyumları ile mutluluk düzeyleri ilişkisinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 346-355.
- Yılmaz, V., & Düşükcan, M. (2022). Üst düzey yöneticilerde etkin zaman yönetimi: firat üniversitesi örneği. *Fırat Üniversitesi Harput Araştırmaları Dergisi (Fühad)*, 9 (17), 117-136.
- Yiğit, İ. (2018). *Üniversite topluluklarında rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Yüksel H. (2014). Çalışma ilişkilerinde dinamik ve değişken bir konsept olarak ‘zaman’ *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(10), 124-142.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Gazi Kitabevi.
- Zorba, E., & Bakır, M. (2004). *Serbest zaman kavramı. Sporda sosyal alanlar seçme konular*. F. Ramazanoğlu (Ed.), (ss. 106-108). Bıçaklar Kitabevi

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı, bilimsel çalışmamız için sizlere yönlendirdiğimiz soruları şeffaflıkla yanıtlamanızı rica ediyoruz. Vermiş olduğunuz hiçbir bilgi üçüncü şahıslar ile paylaşılmayacaktır.

Bayburt Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Duran İĞİL

Yaşınız : (.....)		
Cinsiyetiniz :	Kadın ()	Erkek ()
Medeni Durumunuz :	Evli ()	Bekar ()
Gelir Durumunuz : (.....)		
Eğitim Durumunuz : Okuma yazma bilmiyorum () İlköğretim () Lise () Ön Lisans () Lisans () Lisansüstü ()		
Serbest zaman etkinliklerine günde kaç saat ayırıyorsunuz ? (.....)		
Serbest zaman etkinliklerine haftada kaç gün ayırıyorsunuz ? (.....)		

Ek 2: Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)**SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ (SZDÖ)**

Aşağıda, serbest zaman aktivitelerine katılım ile ilgili bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bunun sizin için ne kadar doğru olup olmadığını ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.		Neredeyse Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Çoğu Kez Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru
1	Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.	1	2	3	4	5
2	Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.	1	2	3	4	5
3	Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.	1	2	3	4	5
4	Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.	1	2	3	4	5
5	Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır.	1	2	3	4	5
6	Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.	1	2	3	4	5
7	Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
8	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5
9	Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.	1	2	3	4	5
10	Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.	1	2	3	4	5
11	Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.	1	2	3	4	5
12	Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.	1	2	3	4	5
13	Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
14	Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
15	Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.	1	2	3	4	5

SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİ (SZDÖ)

Aşağıda, serbest zaman aktivitelerine katılım ile ilgili bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, bunun sizin için ne kadar doğru olup olmadığını ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz.		Neredeyse Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Çoğu Kez Doğru	Neredeyse Her Zaman Doğru
16	Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.	1	2	3	4	5
17	Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.	1	2	3	4	5
18	Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
19	Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.	1	2	3	4	5
20	Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
21	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.	1	2	3	4	5
22	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.	1	2	3	4	5
23	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.	1	2	3	4	5
24	Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.	1	2	3	4	5

Ek 3: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)**YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YDÖ)**

	Maddeler	(1) Hiç Katılmıyorum	(2) Çok Az Katılıyorum	(3) Orta Düzeyde Katılıyorum	(4) Büyük Oranda Katılıyorum	(5) Tamamen Katılıyorum
1.	İdeallerime yakın bir yaşıntım var.					
2.	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3.	Yaşamımdan memnunum.					
4.	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5.	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

Ek 4: Etik Kurul

Evrak Tarih ve Sayısı: 30.09.2024-230586



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
25.09.2024

Karar Sayısı
225

Oturum Sayısı
10

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 19.09.2024 tarihli ve E-83542712-050.99-220768 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 232225002 numaralı öğrencisi Duran İĞİL'in yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Sportif Rekreasyonel Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin Serbest Zaman Doyum ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Belge Doğrulama Kodu : *85D49C8M74*

Prof.Dr. ALI Savaş BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 30.09.2024 14:09

Belge Takip Adresi :

Bilgi için: Nuri TURAN
Uzman Avukat

Ek 5: Serbest Zaman Doyumu Ölçeği

Yüksek Lisans Tez Çalışması Ölçek İzni 

 **Duran IĞİL**  15 Oca Pzt 13:20    

Merhaba Değerli Hocam;
Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisiyim üzerinde çalışma yapmak istediğim "Sportif Rekreatif Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin Rekreatif Tatmin ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi" başlıklı Tez Çalışmam için Serbest Zaman Doyum Ölçeğinizi kullanmak için izninizi istiyorum.
Çalışmalarınızda başarılarınızı diliyorum.

 **HÜSEYİN GÖKÇE**  16 Oca Sal 09:45    

MERHABA DURAN, ÖNCELİKLE İLGİN İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM. ÖLÇEĞİ KAYNAK GÖSTERMEK ŞARTIYLA VE ETİK ÇERÇEVEDE KULLANMANDA BİR SAKINCA YOKTUR. ANCAK ÖLÇEĞİ KULLANIRKEN SERBEST ZAMAN DOYUMU KAVRAMINI KULLANMANI RICA EDİYORUM TATMIN DEĞİL. AYRICA BU YIL YAPTIĞIMIZ ÖLÇME DEĞİŞMEZLİĞİ ÇALIŞMASI GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK İÇİN ÖNEMLİ ONU DA KULLANMANI TAVSİYE EDERİM. İYİ ÇALIŞMALAR DİLERİM, HOCALARA SELAMLAR...

[SERBEST ZAMAN DOYUM ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE GEÇERLİLİK GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI](#)
[Measurement invariance of the satisfaction with leisure satisfaction scale by gender, marital status, and age](#)

Ek 6: Yaşam Doyum Ölçeği

Yüksek Lisans Tez Çalışması Ölçek İzni ➤ Gelen Kutusu x



Duran IĞİL
Alıcı: dagli

15 Oca Pzt 13:23



Merhaba Değerli Hocam;
Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisiyim üzerinde çalışma yapmak istediğim 'Sportif Rekreatif Amaçlı Fitness Merkezlerinden Faydalanan Bireylerin Rekreatif Tatmin ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi' başlıklı Tez Çalışmam için Serbest Zaman Doyum Ölçeğinizi kullanmak için izninizi istiyorum.
Çalışmalarınızda başarılarınızı diliyorum.



Abidin DAĞLI
Alıcı: ben

15 Oca Pzt 14:58



Sn. Duran IĞİL,
Taraflımızdan Türkiye'ye uyarlanan " Yaşam Doyumu Ölçeğini" çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar diliyorum.
Sevgilerimle.
Doç. Dr. Abidin DAĞLI



ÖZ GEÇMİŞ

doğdu. İlköğretim eğitimini Keskin’de tamamladı. Lise öğrenimini Ankara Sincan Lisesinde tamamladı. Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon bölümünden mezun oldu. Yüksek Lisans eğitimini Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında yapmaktadır.

